

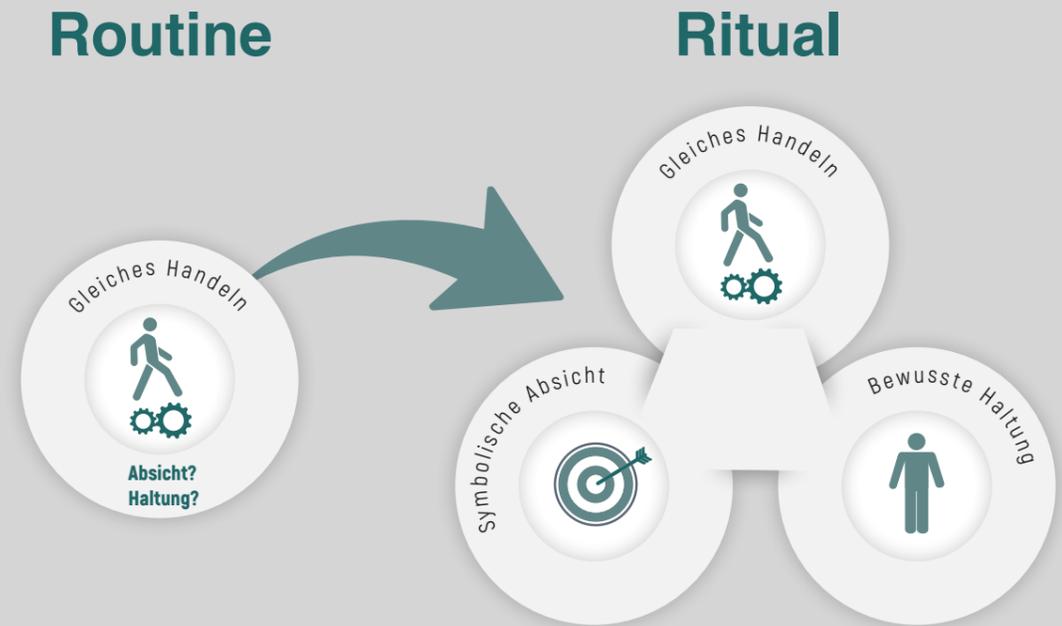
# Von der Routine zum Ritual: Sinnstiftung im Pflegealltag



TEXT: SILKE DOPPELFELD UND DR. THOMAS ANTON WEIS

Copyright: PIATO Health

auf ein gedankliches Ziel oder einen immateriellen Wert. Dabei gilt: Das, was man in das Ritual investiert gibt es, sei es entlastend, stärkend oder bereichernd, zurück. Zusammengefasst lässt sich der Wechsel von der Routine zum Ritual in der Pflege wie folgt grafisch darstellen:



Quelle: Eigener Entwurf A.E.

Die Arbeitsbedingungen zu verbessern, bleibt eine der großen Herausforderungen im Pflegedienst. Dabei geht es auch um Sinnstiftung in der Pflege und im Pflegealltag. Diese kann brüchig werden oder verloren gehen. Gerade Routinetätigkeiten unterliegen der Gefahr, zu erstarren oder rein mechanisch ausgeführt zu werden. Die Steigerung besteht darin, wenn die Routine lästig und zum Störfall wird. Dies ist dann der Fall, wenn man eine Sache beginnt und in Gedanken am liebsten schon bei der nächsten wäre. Pflegekräfte unterliegen der permanenten Gefahr, Anforderungen von außen zum eigenen Stress zu machen. Und dabei den inneren Bezug zu ihrem pflegerischen Handeln, zu den Patienten und zu sich selbst zu verlieren.

### DAZU GIBT ES EIN GEGENMITTEL: AUSGEWÄHLTE ROUTINETÄTIGKEITEN ALS RITUALE AUSZUFÜHREN.

In diesem Artikel werden Rituale als eine Möglichkeit beschrieben, Bewusstseinsanker in den Pflegealltag zu integrieren. Als eine Möglichkeit, effizientes Handeln mit Vergewisserung der Sinnhaftigkeit und der Ausrichtung auf Werte zu verbinden. Wir sehen im Ritual die Möglichkeit:

*den Rollenwechsel in und aus der Pflegetätigkeit bewusst durchzuführen*

*bestimmte Routinehandlungen sinnstiftend zu gestalten*

*achtsam mit bedeutungsvollen Momenten im Pflegealltag umzugehen*

Unser Augenmerk liegt auf dem Ritual als Beitrag zur eigenen Ressourcenpflege. Wir sind uns dessen bewusst, dass sie kein Ersatz für notwendige strukturelle Verbesserungen in der Pflege sein können. Ebenso: Wer erschöpft ist oder innerlich resigniert hat, wird keinen Sinn mehr für Rituale haben.

### DER ÜBERGANG VON DER ROUTINE ZUM RITUAL

Zunächst ist es hilfreich anzugeben, was Rituale sind und worin sie sich von Routinetätigkeiten unterscheiden. Rituale beziehen sich auf den ganzen Menschen in seiner körperlichen, psychischen und spirituellen Verfassung. Der entscheidende Unterschied zwischen Routine und Ritual liegt darin, dass man beim Ritual innerlich sinnstiftend beteiligt ist. Das heißt: Man bejaht das, was man tut. In der Routine hingegen ist es

möglich sich innerlich vom eigenen Tun zu distanzieren oder gedankenleer zu agieren. Zwischen Routine und Ritual besteht ein fließender Übergang. So kann eine Pflegekraft das Ablegen der Berufskleidung am Ende eines Dienstes gewohnheitsmäßig als Dienstende ansehen, ohne darüber nachzudenken. Je mehr dies in einer bestimmten, wiederkehrenden inneren Haltung geschieht nimmt die Gewohnheit rituelle Züge an. Zum eigentlichen Ritual wird das Ablegen der Berufskleidung, wenn eine bewusste symbolische Verbindung zwischen dem Ausziehen und Ablegen der Kleidung und dem Loslassen aller aufgenommenen Eindrücke des vergangenen Dienstes hergestellt wird.

Das Ritual beinhaltet einen Perspektivenwechsel bezogen auf das eigene Tun und die symbolische Ausrichtung

### TAGESABLÄUFE, DIE SICH DURCH RITUALE BEREICHERN LASSEN.

Die folgende Liste enthält beispielhaft wiederkehrende Situationen im Pflegealltag, die sich als Rituale gestalten lassen:

Anlass	zu vermeidende Nachteile	Ziele des Rituals	geeignete Symbol(e)	innere Haltung(en)
<b>Dienstbeginn</b> Gestärkt den Dienst antreten	Mit dem Kopf bei privaten Dingen sein, zerstreut oder unaufgeräumt sein	Bewusste Einnahme der Pflegerolle und der damit verbundenen Aufgaben und Verantwortung	Bewusstes Anziehen der Pflegekleidung mit Innehalten, kraftspendendem Symbol, Affirmation	Vergewissern der Verantwortung und Kompetenz als Pflegekraft
<b>Dienstende</b> Bewusst alles Belastende loslassen	Noch den Kopf voll von belastenden Dingen haben; nicht abschalten können	Bewusstes Ablegen der Pflegerolle und Abstand nehmen von den Ereignissen der Schicht	Bewusstes Ausziehen und Ablegen der Pflegekleidung mit symbolischer Bedeutung	Loslassen und Übergabe der Verantwortung, Erleichterung, Loslassen, innerer Abstand
<b>Übergabe</b> Aktivierung der Aufmerksamkeit	Zerstreutheit, Einflüsse von Störquellen; ausufernde Diskussionen	Konzentration auf die aufzunehmenden Fakten, reibungsarme Kommunikation	Gesten des aktiven Zuhörens (Blickkontakt, Nicken usw.)	Wertschätzung der erhaltenen/weiter gegebenen Information
<b>Pausen</b> Bewusst abschalten und Energie tanken	Pausen übergehen oder verträdeln, Probleme wälzen, grübeln	Bewusstes Unterbrechen der Pflegerolle; Abschalten und Kraft tanken	Augen schließen und Innehalten, Kurzentspannung, bewusstes Trinken, Durchatmen	Äußeren Abstand gewinnen, nach innen spüren, eigene Bedürfnisse vergewissern

Die hier beschriebenen Rituale können helfen den Pflegealltag bewusst zu strukturieren. Dadurch wird die Zeitspanne der Arbeitszeit bewusst begonnen, unterbrochen oder beendet. Das bewusste An- und Ausziehen der Dienstkleidung dient der symbolischen Abgrenzung der privaten von der beruflichen Rolle. So macht man sich bewusst, dass die Dienstkleidung eine Schutzfunktion hat. Der Begriff Hygiene erhält durch dieses Ritual seine multidimensionale Bedeutung zurück. Rein äußerlich betrachtet, mag es darum gehen, die kontaminierte Dienstkleidung nicht mit ins häusliche Umfeld zu nehmen. Es kann jedoch auch die Perspektive der Psychohygiene bei der Umdeutung der Routinehandlung des Umziehens eingenommen werden. Das bewusste Abwerfen in den Wäschesack zur Reinigung symbolisiert die äußerliche Reinigung und wird gleichzeitig gedanklich dahingehend umgedeutet, dass belastende Ereignisse vor Ort gelassen werden oder aus der Kleidung



ausgewaschen werden. Es entsteht so ein Moment der Achtsamkeit und des Innehaltens.

Bei den täglich wiederkehrenden Abläufen sollten auch die Pausen beachtet werden. Pausen im Arbeitsalltag in der Pflege haben oftmals keine erholsame Qualität. Vielen Pflegekräften fällt es schwer, überhaupt Pausen zu machen. Häufig wird eine Pause

unterbrochen, weil der Arbeitsplatz nicht verlassen werden kann oder das Telefon oder ein Patient klingelt. Daher ist die Organisation von Pausen ein zentrales Thema der Ressourcenpflege, das innerhalb der Institution angegangen werden muss. Wenn es gelingt, die Arbeit tatsächlich für einige Minuten bis zu einer halben Stunde zu unterbrechen, sollte dies bewusst geschehen. Ein Ritual des Innehaltens, der Entschleunigung, des Durchatmens hilft neue Kraft zu schöpfen. Dies wird symbolisch unterstützt beispielsweise durch das bewusste Trinken einer Tasse Tee oder Kaffee und das Spüren nach innen.

**ROUTINEHAFTHE PFLEGEHANDLUNGEN, DIE SICH DURCH RITUALE SINNSTIFTEND GESTALTEN LASSEN**

Im Pflegealltag bietet sich die Möglichkeit, Rituale zu integrieren, die einem die Bedeutung der eigenen Tätigkeit sinnstiftend bewusst werden lassen. Hier zwei Beispiele:

Anlass	zu vermeidende Nachteile	Ziele des Rituals	geeignete Symbol(e)	innere Haltung(en)
<b>Handhygiene</b> Die Zeit für und während der Hygiene nutzen	Handhygiene übergehen, hastig machen, lästig oder langweilig empfinden	Zeit zum Auftragen und Verreiben des Desinfektionsmittels gezielt nutzen für Patienten, zur eigenen Reflektion	Reiben der Hände als Symbol der äußeren Reinheit sowie der inneren Reinheit (gutes Gewissen)	Vergewissern des Wertes von Sorgfalt und Unversehrtheit, Wertschätzen der eigenen Arbeit zum Wohle von Patienten
<b>Begrüßung</b> Bewusst Kontakt aufnehmen	Vermeiden einer oberflächlichen, unpersönlichen Kontaktaufnahme	Herstellen einer vertrauensvollen Beziehung	Nicken Blickkontakt, freundlicher Gesichtsausdruck, Lächeln	Vermitteln von Vertrauen und Wertschätzung gegenüber der begrüßten Person

**Handhygiene als Ritual**

Ein gutes Beispiel für Routinehandlungen, die sich als Ritual durchführen lassen, ist die Handhygiene. Unter dem Gesichtspunkt der Zeitknappheit erscheint die Handhygiene als Zeit-

fresser, als lästig oder nervig, weil sie das zügige Handeln unterbricht. Aus der Handhygiene ein Ritual zu machen, bietet die Chance, sich aus dieser Druck- und Denkschiene herauszuholen und der Hygiene den Stellenwert zu

geben, den sie verdient: als unabdingbare Voraussetzung damit der Patient unversehrt bleibt und als Zeichen der gegenseitigen Wertschätzung. Ein achtsames Desinfizieren der Hände als Sorgfaltaritual kann genutzt werden,

den Patientenkontakt bewusst z.B. bei einem Verbandwechsel oder vor einer Injektion zu beginnen und abzuschließen. Die Händedesinfektion kann der Einstieg in die Konzentration auf die nächste Handlung sein, die zur Entschleunigung und Präsenz in der Situation führt. Die Händedesinfektion wird somit auch zur strukturierenden Unterstützung im Ablauf eines Dienstes, die jede Pflegekraft für sich allein nutzen kann, um durchzuatmen und die nächsten Schritte zu bedenken. Allerdings muss auch die Institution diesen Perspektivenwechsel im Umgang mit Hygiene aktiv befürworten.

Auf ihrer Webseite <https://www.hellomynameis.org.uk/> beschreibt Kate Granger ihre persönlichen Erfahrungen als Patientin und die Motive für die Kampagne:  
"Während eines Krankenhausaufenthalts im August 2013 mit postoperativer Sepsis stellte ich fest, dass viele Mitarbeiter, die mich betreuten, sich nicht vorstellten, bevor sie mich behandelten. Es fühlte sich unglaublich falsch an, dass ein so grundlegender Schritt in der Kommunikation fehlte." Kate Granger starb am 23. Juli 2016 im Alter von 34 Jahren an den Folgen ihrer Krankheit. Seit ihrem Tod wird die Kampagne von ihrem Ehemann weitergeführt

**Begrüßung als Ritual**

Die erste Kontaktaufnahme mit Patienten, die Begrüßung und persönliche Vorstellung, ist eine gute sinnstiftende Gelegenheit für ein Ritual. Aus der Routine heraus unterliegen Pflegekräfte der Gefahr Patienten auf eine Diagnose zu reduzieren. Der Patient wird dann zur "Galle" auf Zimmer 43. Im Kontext des Krankenhauses geht es bei der Begrüßung um weit mehr als um Höflichkeit. Es geht darum den Patienten als kranken, verletzlichen Menschen wahrzunehmen und ihn in seiner Hilfsbedürftigkeit anzunehmen. Das äußere Angenommensein stärkt

das Vertrauen eines Patienten in sich selbst, durch eine Behandlung geheilt zu werden oder Linderung zu erfahren. Dieses Vertrauen kann ein bewusst durchgeführtes Begrüßungsritual vermitteln.

Dass die Begrüßung und persönliche Vorstellung im Krankenhausumfeld keine Normalität ist hat die Britin Kate Granger als Patientin erlebt. Mit ihrer Kampagne "Hello my name is..." hat sie auf die für sie falsche Situation in den Krankenhäusern aufmerksam gemacht. Eine deutsche Pflegekraft beschreibt, ganz in ihrem Sinne wie sie sich neue Patienten mit folgendem Ritual vorstellt: "Guten Tag, mein Name ist Schwester Maria und ich bin für Sie heute da!" Damit vermittelt sie Patienten von Beginn an Vertrauen, Sicherheit und das Gefühl des Angenommen sein. Am Begrüßungsritual wird deutlich, dass ein Ritual bewusstseinsfördernd auf den Sender zurückstrahlt. Bewusst durchgeführte Rituale weisen eine Nähe zur Achtsamkeit auf. Das Ritual bietet einen gewissen Schutz nicht in der gedankenlosen Routine und in oberflächlichen Beziehungen zu versinken.

**INTEGRATION VON RITUALEN IN DEN PFLEGEALLTAG**

Sinnstiftung in der Pflege fängt weder mit Ritualen an, noch hört sie damit auf. Rituale sind ein Element in einem ganzen Bündel von Möglichkeiten und Maßnahmen. Sie können in den Pflegealltag integriert werden, indem Pflegekräfte sich bewusstwerden, dass Rituale eine positive, entlastende wie bewusstseinsfördernde Wirkung auf sie selbst haben. Dazu gehört, eventuelle Scheu oder Vorbehalte vor Ritualen abzubauen. Im zweiten Schritt können aus bestehenden Gewohnheiten Rituale entstehen. Sobald die Entscheidung ge-

troffen ist, Rituale in den Alltag einzubauen, können diese bewusst ausgewählt und eingesetzt werden. Bei Ritualen, die im Team eingeführt werden sollen, wächst der Anspruch der Abstimmung und Verständigung. Beim Sprechen über Rituale ist es wichtig, eine Sprache zu finden, die keine Barrieren aufbaut, die niemanden ausgrenzt oder in eine esoterische Ecke stellt. Rituale in der Pflege konkurrieren nicht mit religiösen oder spirituellen Glaubensrichtungen. Ihr Wesen ist es, dass sie den ganzen Menschen ansprechen. Den Blick auf den ganzen Menschen benötigen Pflegekräfte nicht nur für den Umgang mit Patienten, sondern auch für sich selbst und für die Pflege ihrer eigenen Ressourcen.

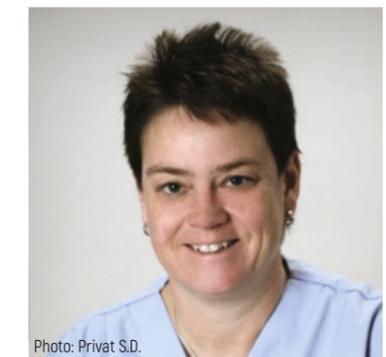


Photo: Privat S.D.

**Silke Doppelfeld**  
Leiterin des Pflegeexperten-Center der Marienhaus GmbH



Foto: Privat A.W.

**Dr. Thomas Anton Weis**  
Dipl.-Psych. Dipl.-Pd. RKH-Kliniken