

P F L E G E
L E I C H T



Barbara Messer

100 Tipps für die Validation

4., aktualisierte Auflage

- Grundlagen & Zielgruppen
- Praktische Umsetzung im Alltag
- Symbole & Symptome von A bis Z



BRIGITTE KUNZ
VERLAG

P F L E G E
L E I C H T



Barbara Messer

100 Tipps für die Validation

4., aktualisierte Auflage

- Grundlagen & Zielgruppen
- Praktische Umsetzung im Alltag
- Symbole & Symptome von A bis Z



BRIGITTE KUNZ
VERLAG

Die Autorin:

Barbara Messer, Jg. 1962, ist Spezialistin für Change-Prozesse, Führungsarbeit und Train-the-Trainer, Resilienz und vieles mehr. Sie liebt echte Herausforderungen und macht Menschen Mut, sich diesen zu stellen. Als Altenpflegerin begleitete sie Menschen in ihren größten Lebenskrisen und war im Management tätig. Sie ist Bachelor of Business Administration, NLP-Master & -Trainer, Ausbildungstrainerin. Ihre Zusatzqualifikationen: Sozialmanagement, Management von Gesundheitseinrichtungen, TMS®-Beraterin, Systemische Strukturaufstellungen, Maskentheater und Clownstheater, Gewaltfreie Kommunikation. Seit 1999 ist sie als Beraterin, Trainerin, Coach und Autorin selbstständig. Mehr unter: www.barbara-messer.de.

Barbara Messer
Buchwaldzeile 45
14089 Berlin

Der Pflegebrief Newsletter – für die schnelle Information zwischendurch
Anmelden unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-840-1 (Print)
ISBN 978-3-8426-8858-2 (PDF)
ISBN 978-3-8426-8859-9 (EPUB)

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autoren und des Verlags. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Reihengestaltung: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg
Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

INHALT

Vorwort zur 2., aktualisierten Auflage	8
Vorwort zur 4., aktualisierten Auflage	9
Einleitung	11
Die Sonne wecken	11
Was Validation tun kann	12
Was genau ist nun Validation?	14
1 Grundsätzliches zur Validation	18
1. Tipp: Erkennen Sie die Gefühlswelt des alten Menschen an	18
2. Tipp: Schaffen Sie Vertrauen durch Wertschätzung	19
3. Tipp: Akzeptieren Sie die Rückkehr in die Vergangenheit	22
4. Tipp: Beharren Sie nicht auf Ihrer Wahrnehmung	24
5. Tipp: Machen Sie sich einige Grundannahmen der Validation bewusst	25
6. Tipp: Ändern Sie Ihre Perspektive	28
7. Tipp: Rechnen Sie immer mit der Vergangenheit	29
8. Tipp: Spielen Sie kein Theater	31
9. Tipp: Beachten Sie die Grundlagen der Validation	32
10. Tipp: Lernen Sie das Modell der Lebensaufgaben kennen	33
11. Tipp: Fördern Sie das Vertrauen	35
12. Tipp: Lernen Sie, Schuldgefühle zu verstehen	37
13. Tipp: Akzeptieren Sie pubertierendes Verhalten	38
14. Tipp: Lassen Sie Bindungen erlebbar werden	41
15. Tipp: Akzeptieren Sie Leid und Schmerzen	42
16. Tipp: Helfen Sie, eine Bilanz zu ziehen	44
17. Tipp: Verstehen Sie, was alte Menschen sagen wollen	45
18. Tipp: Lernen Sie von erfolgreichen Therapeuten	47
19. Tipp: Erinnerungen sind veränderbar	49
20. Tipp: Suchen Sie nach der (positiven) Absicht	52
21. Tipp: Akzeptieren Sie Entscheidungen	53
22. Tipp: Wenden Sie den Rapport an	54
23. Tipp: Erkennen Sie, ob Menschen im Rapport miteinander sind	55

24. Tipp:	Für den Rapport brauchen Sie eine innere Haltung	56
25. Tipp:	Werden Sie zum Ausgangspunkt des Rapports	56
26. Tipp:	Lernen Sie das Repräsentationssystem kennen	57
27. Tipp:	Nutzen Sie den bevorzugten Sinneskanal	58
28. Tipp:	Wenden Sie das Reframing an	59
29. Tipp:	Finden Sie die Bedürfnisse des alten, desorientierten Menschen heraus	60
30. Tipp:	Sorgen Sie für Sicherheit und Geborgenheit	61
31. Tipp:	Geben Sie Anerkennung	62
32. Tipp:	Zeigen Sie den alten Menschen, dass sie gebraucht werden	63
33. Tipp:	Lassen Sie Raum für Gefühle	64
2	Die Zielgruppe der Validation	66
34. Tipp:	Bestimmen Sie die Zielgruppe für eine Validation	66
35. Tipp:	Erkennen Sie, wer nicht für eine Validation in Frage kommt	67
36. Tipp:	Helfen Sie dabei, Lebensthemen zu bearbeiten	67
37. Tipp:	Prüfen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten hinsichtlich einer Validation	68
38. Tipp:	Seien Sie ehrlich	70
3	Die vier Stadien der Desorientiertheit	71
39. Tipp:	Beachten Sie die Stadien der Aufarbeitungsphase	71
40. Tipp:	Machen Sie sich Stadium 1 bewusst: Mangelhafte/unglückliche Orientierung	72
41. Tipp:	Machen Sie sich Stadium 2 bewusst: Zeitverwirrtheit	74
42. Tipp:	Machen Sie sich Stadium 3 bewusst: Sich wiederholende Bewegungen	76
43. Tipp:	Machen Sie sich Stadium 4 bewusst: Vegetieren	77
4	Die Methodik der Validation	79
44. Tipp:	Nutzen Sie die validierende Grundhaltung	79
45. Tipp:	Finden Sie heraus, was Sie über sich selbst denken	80
46. Tipp:	Seien Sie kein Besserwisser	81
47. Tipp:	Nutzen Sie das validierende Gespräch	82
48. Tipp:	Seien Sie empathisch, aber leiden Sie nicht mit	82
49. Tipp:	Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre	83

50. Tipp:	Bestimmen Sie das bevorzugte sensorische System	83
51. Tipp:	Spiegeln Sie, was Sie sehen und hören	86
52. Tipp:	Nutzen Sie verbale Techniken	86
53. Tipp:	Folgen Sie einem roten Faden	90
54. Tipp:	Zentrieren Sie sich	90
55. Tipp:	Stellen Sie Fragen	91
56. Tipp:	Wiederholen Sie und fassen Sie zusammen	92
57. Tipp:	Fragen Sie nach Extremen	93
58. Tipp:	Fragen Sie nach dem Gegenteil	95
59. Tipp:	Lassen Sie die Vergangenheit lebendig werden	95
60. Tipp:	Halten Sie Augenkontakt	96
61. Tipp:	Benutzen Sie eine mehrdeutige Sprache	97
62. Tipp:	Sprechen Sie sanft und liebevoll	98
63. Tipp:	Spiegeln Sie Bewegungen und Gefühle des alten Menschen	98
64. Tipp:	Verhalten und Bedürfnis hängen eng zusammen	99
65. Tipp:	Berühren Sie den anderen	100
66. Tipp:	Setzen Sie Musik und Lieder ein	102
67. Tipp:	Techniken für Stadium 1: Mangelhafte/unglückliche Orientierung	103
68. Tipp:	Techniken für Stadium 2: Zeitverwirrtheit	104
69. Tipp:	Techniken für Stadium 3: Sich wiederholende Bewegungen	105
70. Tipp:	Techniken für Stadium 4: Vegetieren	105
71. Tipp:	Akzeptieren Sie Ihre Ohnmachtsgefühle	107
72. Tipp:	Lesen und nutzen Sie die Pflegeplanung	107
5	Die Grenzen der Validation	109
73. Tipp:	Sie müssen keine Psychologin werden	110
74. Tipp:	Bestimmen Sie Ihren Zeiträuber – Validation oder Diskussion?	110
75. Tipp:	Sie müssen keine symbolischen Deutungen vornehmen	111
76. Tipp:	Vergessen Sie den Schauspieler in sich	112
77. Tipp:	Erkennen Sie Ihre Grenzen, wenn es um die Lebensaufgaben geht	112
78. Tipp:	Nutzen Sie Fortbildungen	113
79. Tipp:	Spüren Sie, wann Validation erfolgreich sein kann	113

6	Validation – Symbole und Symptome von A bis Z	115
80. Tipp:	Erlauben Sie »Arbeitspapiere«	115
81. Tipp:	Akzeptieren Sie den Baby-Ersatz	115
82. Tipp:	Tolerieren Sie Stimmungswechsel	116
83. Tipp:	Stillen Sie den Durst	116
84. Tipp:	Erlauben Sie Flüche	116
85. Tipp:	Achten Sie auf Handtaschen – es sind ständige Begleiter ...	117
86. Tipp:	Beachten Sie Ihre Intuition	117
87. Tipp:	Beachten Sie Jesus als Glaubenssymbol	118
88. Tipp:	Erkennen Sie Krawatten als Statussymbol	118
89. Tipp:	Beobachten Sie Machtspiele – und greifen Sie ein	118
90. Tipp:	Klären Sie, wenn jemand nach Hause gehen will	119
91. Tipp:	Lindern Sie Qualen	120
92. Tipp:	Achten Sie auf Rituale	120
93. Tipp:	Lassen Sie Schätze zu	121
94. Tipp:	Tolerieren Sie Selbstbefriedigung	121
95. Tipp:	Begleiten Sie im Sterben	121
96. Tipp:	Lernen Sie die universellen Symbole kennen	122
7	Validation in Beispielen	123
97. Tipp:	Pflegen Sie verständnisvoll	123
98. Tipp:	Üben Sie Toleranz	124
99. Tipp:	Achten Sie auf Wünsche und Bedürfnisse	125
100. Tipp:	Gehen Sie in Kontakt	126
	Schlussbemerkung	128
	Literatur	129
	Register	131

Für Sarah Messer, meine Nichte. Sie ist ebenso begeistert von der Pflege und Begleitung alter Menschen, wie ich es damals war.

Ich bin stolz auf ihre Haltung und ihre Gedanken und freue mich, dass diese Gabe in der Familie weiter wächst. Sehr gerne höre ich ihr zu, wenn sie aus Schule und Praxiseinsatz berichtet.

VORWORT ZUR 2., AKTUALISIERTEN AUFLAGE

Vor einiger Zeit stellte ich während eines Seminars fest, dass ich die Validation wesentlich einfacher und schlichter erklärte, als ich es ursprünglich einmal bei Naomi Feil und Vicki de Klerk-Rubin erlernt hatte.

Durch die viele Praxis und die zahlreichen Fallbeispiele, die in unseren Trainings bearbeitet werden, haben wir die Erklärung nahezu unbemerkt vereinfacht.

Aus diesem Grunde bat ich den Verlag, das Buch überarbeiten zu dürfen.

Seit der ersten Auflage hat sich viel verändert. So habe ich unter anderem eine Ausbildung in systemischer Strukturaufstellung gemacht und durfte dabei wieder einmal erleben, wie wesentlich uns die Themen des eigenen Lebens begleiten. Nur wir allein können gewünschte Veränderungen vornehmen. Diese Erkenntnis begleitete mich bei der Überarbeitung dieses Buches.

Wennigsen, im September 2009

Barbara Messer

VORWORT ZUR 4., AKTUALISIERTEN AUFLAGE

Nun wieder eine Neuauflage – ein weiteres Überdenken und Schreiben dieses praktischen Buches, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, so schätzen gelernt haben.

Die praktischen Pflegejahre liegen hinter mir. Es überwiegen mehr und mehr die Jahre, in denen ich alte und auch verwirrte alte Menschen im normalen Alltag erlebe. Eltern von Freunden und Kolleginnen altern. Dadurch weitet sich mein Blick noch einmal. Ich habe meine Mutter verabschiedet (sie ist vor einigen Jahren gestorben) und auch ich werde älter. Mein Wissen, meine Erfahrung weiten sich.

Und jetzt bekommt dieses Buch seine mittlerweile 4. Auflage. Dies freut mich, denn die nicht versiegende Nachfrage ist ein Hinweis darauf, wie sehr die Menschen nach Lösungen und Bereicherungen für den Kontakt und den Austausch mit Menschen suchen, die nicht immer orientiert sind oder an einer demenziellen Symptomatik leiden.

Es gilt, mit diesen 100 Tipps die Validation, wie ich sie einmal vor vielen Jahren von Naomi Feil und ihrer Tochter Vicki de Klerk-Rubin gelernt habe, weiter in die Welt zu tragen. Nur hat sich bei diesem »weiter in die Welt tragen« die Validation etwas verändert. Das ist für mich durchaus stimmig. Denn auf jeder dieser Seiten ist die Anerkennung für das Lebenswerk von Naomi Feil nachzuvollziehen. In meinen Augen hat sie einen grandiosen Meilenstein in der Pflege von alten, desorientierten Menschen gesetzt. Mit ihrem Modell, ihrer Validation hat sie die Pflege enorm verbessert. Sie hat vielen, vielen Menschen deutliches und hilfreiches Rüstzeug an die Hand gegeben, Menschen mit tiefer Empathie zu begleiten und für deren Wohlbefinden positiv mit zu beeinflussen. Sie hat nach meinem Verständnis mit ihrem Konzept der Validation einen Paradigmenwechsel eingeläutet.

Nach wie vor ist der Begriff »Validation« immer im Zusammenhang mit der Begründerin Naomi Feil zu betrachten. Sie und ihre Tochter sowie ein internationales Netzwerk an Validationsexperten achten darauf, dass die »Validation nach Feil« auch die Validation nach Feil bleibt. Diese Sorgfalt und Professionalität möchte ich sehr achten, auch mit diesem Buch.

Dennoch schreibe ich nicht mehr ausschließlich nach dem Verständnis nach Feil. Ich erlaube mir, nach meiner eigenen Erfahrung zu schreiben, andere Denkhaltungen und Erfahrungen einfließen zu lassen. Es wirkt

nicht nur die »Methode«, sondern auch der Mensch, der sie anwendet. Zumindest gilt diese Erkenntnis in der Pädagogik.

Jeder und jedem, der eine Ausbildung in Validation nach Feil absolvieren möchte, sei die Ausbildung über die Ausbildungsstätten der o. g. Association empfohlen.

Ich möchte Ihnen dagegen die Gedanken der Validation sehr alltagsnah und praxisbezogen darstellen. Deshalb habe ich dieses Buch vor Jahren geschrieben. Deshalb arbeite ich noch einmal an einer Neuauflage.

Auch der systemische Ansatz, der mir wichtiger denn je geworden ist, blitzt zwischen den Zeilen durch.

Virginia Satir, die Grand Dame der Familientherapie sagt es deutlich, worum es mir in der Validation geht: »Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.«

Wer validiert, verlässt den Pfad der Pflege, in der oft gedacht wird, dass Pflegende die Gebenden und Klienten die Nehmenden sind. Bei der systemischen Validation findet eine Begegnung von Mensch zu Mensch statt. Oft genug ist die Pflegekraft, die beschenkt wird. In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein, sich von den Möglichkeiten der systemischen Validation inspirieren zu lassen.

Berlin, im August 2016

Barbara Messer

EINLEITUNG

DIE SONNE WECKEN

»In den alten Kulturen hatte jeder seine eigene Aufgabe, die ihm selbst Sinn und Bedeutung gab. So erhielt der Älteste des Stammes, wenn er zu alt und zu gebrechlich war, um noch andere Arbeiten zu verrichten, die verantwortungsvollste Aufgabe, nämlich jeden Morgen vor Sonnenaufgang die Sonne mit seinem Gesang und seiner Trommel zu veranlassen, auch tatsächlich aufzugehen. Ohne sein Ritual würde die Sonne verborgen bleiben und damit würde die Welt auch nicht weiter bestehen können ...«

Diese Geschichte hörte ich 2002 von Dr. Henning Alberts, der sie wiederum von einem ihm bekannten Schamanen hatte, der sie von einem indianischen Freund aus dem Mittleren Westen der USA hörte, dessen Großvater dieses Ritual noch vollzogen hatte. So ist das eben bei der mündlichen Tradition. Ein bisschen stille Post.

Es ist aber eine Geschichte, die so ganz gegensätzlich ist zu dem, was ich vor meiner Begegnung mit der Validation in der Altenpflege erlebte.

Es ist eine Geschichte, die den alten Menschen in einen ganz anderen Rahmen setzt, als wir ihm gemeinhin in unserer Gesellschaft zubilligen. Diese Geschichte erzählt von der Achtung vor dem Alter, von der Bedeutung der Rolle und der Kompetenz alter Menschen.

Validation, für manche fast ein »Unwort«, passt in diesen Rahmen hinein. Für mich definiere ich Validation als Anerkennung dessen, was ist. »Ein Mensch kann vier Wochen lang ohne Nahrung überleben. Aber er verkümmert sofort, wenn er nicht täglich eine Dosis Aufmerksamkeit erhält.«¹ Um diese Aufmerksamkeit geht es in der Validation und in diesem Buch. Menschen, vor allem Helferinnen und Pflegende, die mit Validation arbeiten, versuchen nicht, einen alten Menschen, der in seiner Orientierung eingeschränkt ist, zu ändern. Sie lassen ihn einfach so, wie er ist, und finden einen Weg, mit ihm in einen echten Kontakt zu kommen! Das ist ihr Können!

¹ So lässt sich ein Ausspruch von Luc de Clapiers, Marquis de Vauvenargues, sinngemäß übersetzen.

Hinweis

Wenn ich das Wort Validation verwende, dann im Sinne der Validation nach Feil, ergänzt durch mein Verständnis des systemischen Denkens. Deshalb finden Sie auch ab und an den Begriff der »systemischen Validation«.

Validieren ist keine Arbeit, keine Methode im eigentlichen Sinne. Es ist vielmehr eine Grundhaltung, die spürbar beim anderen ankommt; eine Haltung der liebevollen und fokussierten Aufmerksamkeit, geprägt von tiefer Empathie und Toleranz, aber auch von bewusst eingesetzten Interventionen und Formen der Kommunikation.

Dieses Buch ist als ein kleiner Alltagsratgeber gedacht, der Sie in ihrem beruflichen Alltag inspirieren und begleiten soll. Für mich begann die Validation 1994, als ich zum ersten Mal Naomi Feil kennen lernte und tief berührt war von ihrer ganzen Art und ihrer großen Fähigkeit, Echtheit in Begegnungen zu leben.

WAS VALIDATION TUN KANN

Was Validation tun kann, möchte ich Ihnen an einem kurzen Beispiel erklären:

Berlin-Charlottenburg (für die Nichtberliner/innen: ein recht vornehmer Stadtteil von Berlin), Karfreitag: Eine 84-jährige Dame im Pflegeheim ruft uns Pflegekräfte laut und dringend herbei. Sie erzählt uns, dass sie nun ein Baby bekäme und die Geburt nunmehr kurz bevorstünde.

Wir Pflegekräfte sind vorerst verwirrt, entscheiden uns dann, einen Arzt zu rufen. Wir haben Glück, es kommt eine verständnisvolle Ärztin vom ärztlichen Notdienst.

Sie spricht allein mit der alten Dame und berichtet uns anschließend, dass die Bewohnerin seit ein paar Tagen nicht mehr abgeführt habe und sich nun im Bauchraum »voll« anfühle.

Erst nach Ostern ermöglicht mir die alte Frau ein Gespräch. Ich bin in ihrem Zimmer und räume nach der morgendlichen Körperpflege noch ein wenig auf, als sie auf einmal meine Hand fasst und zu erzählen beginnt:

»Als ich 17 Jahre alt war, da gab es einen jungen Mann. Meine Eltern wussten nichts davon, auch nicht, dass ich schwanger wurde. Keinem konnte ich es erzählen, das tat man damals nicht. Mit der Schwangerschaft gab es Komplikationen, es war eine Eileiterschwangerschaft. Ich vertraute mich einem Krankenhaus an, danach konnte ich nie wieder schwanger werden.«

Ich sehe sie an, ihre Augen sind voller Tränen, sie atmet hastig und erzählt weiter: »Als mein damaliger Freund davon erfuhr, ließ er mich sitzen. Ich habe ihn schmerzlich vermisst und noch oft an damals gedacht. Auch als ich Jahre später verheiratet war. Meine Eltern haben es nie erfahren.«

Mittlerweile haben wir uns hingesezt, mir sind die Beine schwer geworden, denn ich bin im sechsten Monat schwanger. Was bleibt uns anderes übrig, als gemeinsam zu weinen. Über ihr verlorenes Kind, die ersehnten und nie geborenen Kinder, die Scham, die womöglich erfahrene oder erinnerte Demütigung bei der Operation, den schmerzhaften Verlust, die vermisste Liebe, die fehlende Geborgenheit der Eltern.

Dieses Miteinander-Sitzen und -Weinen ist bereits Validation, ohne dass ich als Pflegende etwas Besonderes tue. Meine Aufgabe besteht schlicht und einfach darin, mich für den Schmerz und ihr Thema oder auch Anliegen zu öffnen. Ich spreche hier von einem Mitfühlen, ohne mizuleiden. Dies geschieht nahezu automatisch, wenn ich eine professionelle empathische Grundhaltung einnehme.

In der Auseinsetzung mit dieser besonderen Haltung der systemischen Validation ist es auch von besonderer Bedeutung, nicht mehr zu werten. Eine Wertung, die uns Menschen doch recht zu eigen ist, unterteilt schnell in Aspekte wie gut oder schlecht, »Das tut man nicht!«, etc. Wir urteilen, vielleicht sogar um uns zu distanzieren und nicht zu sehr einlassen zu müssen. Stattdessen sollten wir in unserem Alltag, in der Pflege von Menschen und in unserem eigenen Leben, sensibel und achtsam sein. Ich weiß, der Begriff der Achtsamkeit beginnt derzeit gerade »auszuleiern«, inflationär zu werden. Für mich steht Achtsamkeit für: Wir sind sensibel, haben feine Antennen, wissen, was wir fühlen, was uns beschäftigt, was wir ausstrahlen; kurzum: Wir sind uns unserer selbst bewusst (soweit das überhaupt geht) und sind so auch gut für Andere. In diesem Falle für die alten Menschen, die manchmal verwirrt oder orientierungslos sind. Denn dann fällt uns die Annahme und Akzeptanz der Lebenswelt des Anderen, das Validieren, leicht.