

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit



Berlin, 10. November 2017

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

Ist die eigene Sterblichkeit ein besonderes Thema für Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich mit schwer Kranken zu tun haben?



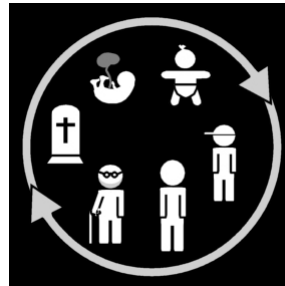
Ja, meist ist es das

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

Einige beschreiben einen
Verlust an Vertrauen

An Vertrauen, leben und
leben und leben zu
können, bis man
irgendwann alt und
gesättigt stirbt



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

andererseits gibt es neben
spezifischen Verlusten
auch besondere Gewinne



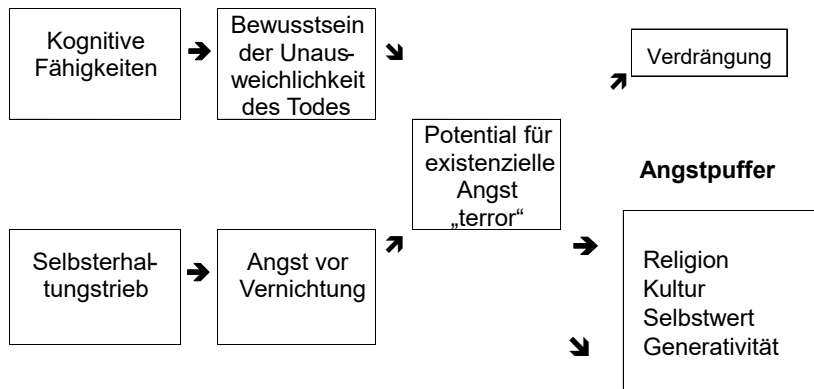
Irvin Yalom:
Die Physikalität des
Todes zerstört den
Mensch, die Idee des
Todes lässt ihn leben

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Terror Management Theorie (TMT)

Quelle: E. Jonas LMU München

Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 1997



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Literaturempfehlung:



S. Solomon, J. Greenberg, T. Pyszczynski (2016):
Der Wurm in unserem Herzen, DVA

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

Ist die Burnout-Gefahr
höher als in anderen
Bereichen der Medizin?



Die Burnout-Forschung stellt im
Palliativbereich unter dem Strich
eine gleiche oder sogar eine
geringere Gefährdung fest

Vitor RN Parola et al. (2017)

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge– Umgang mit Endlichkeit

Die Belastungen werden
kompensiert durch ebenfalls
spezifische Belohnungen/Chancen



- das Bedürfnis nach sinnhaftem Kontakt wird gestillt
- die Behandlung eigener existenzieller Themen „läuft immer mit“
- Modelle gelingenden Umgangs mit Endlichkeit

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

Positive Psychologie:

Erforschung der Umstände, die
das Leben lebenswerter
machen



Martin Seligman

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Existenzielle Psychotherapie
Tatjana Schnell: Psychologie des Lebensinns
<http://www.sinnforschung.org/>



Positive Psychologie II



Kurz gesagt: „Sinn schlägt Glück“

Prof. Dr. Matthias Gründel, Hochschule Magdeburg-Stendal/Uniklinik Göttingen

Existenzielle Psychotherapie

Tatjana Schnell: Psychologie des Lebenssinns



Dimensionen der Sinnerfüllung:

- Kohärenz
- Bedeutsamkeit
- Orientierung
- Zugehörigkeit

Prof. Dr. Matthias Gründel, Hochschule Magdeburg-Stendal/Uniklinik Göttingen

Existenzielle Psychotherapie

Tatjana Schnell: Psychologie des Lebenssinns



Quelle: Gehirn und Geist, Dossier 3/2017 nach T. Schnell, Psych. des Lebenssinns, 2016

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Das angenehme Leben

Das engagierte Leben

Das sinnvolle Leben



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Das angenehme Leben



- positive Emotionen
- Genusserfahrungen
- die Fähigkeit, sie zu verstärken

Nachteile:

- erblicher Anteil
- Gewöhnungseffekt

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Das engagierte Leben



- Einssein mit dem Tun
- Vertieftsein, Konzentration

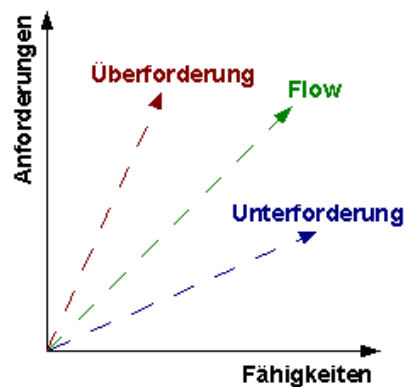
„Flow“ – unabhängig von
der sozialen Bewertung der
Tätigkeit

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Das engagierte Leben

weder Über- noch
Unterforderung



Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Flow>

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Das sinnvolle Leben



- Herausfinden und Nutzen der eigenen Stärken
- diese in den Dienst einer Sache stellen, die größer ist als man selber

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Nachhaltigkeit

Das angenehme Leben	-
Das engagierte Leben	++
Das sinnvolle Leben	+++

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Lebensstile und ihr Beitrag zum gelingenden Leben

Funktion als Angstpuffer gegen Sterblichkeit

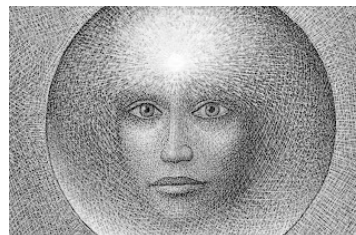
Das angenehme Leben	-
Das engagierte Leben	++
Das sinnvolle Leben	+++

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

Aktuell vielversprechend in der
Palliativpsychologie:

sinnorientierten Interventionsformen wie
z.B. CALM („Managing Cancer and
Living Meaningfully“)



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

„Double Awareness“

- ein „doppeltes Bewusstsein“, das das Wissen um unsere Sterblichkeit mit bewusstem Leben verbindet
- anstrebenswert nicht nur für PatientInnen



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

„Stirb bevor Du stirbst“ (Sufi-Weisheit)

oder

Mit dem Sterben leben lernen



Literaturtipp:
Ralf T. Vogel (2015); Der Tod ist groß, wir sind die Seinen, Patmos

- Sich ent-identifizieren
- Verabschiedung von Ungelebtem
- Wertschätzung und „Rundung“ des Gelebten

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Selbstsorge – Umgang mit Endlichkeit

„Von einem gelassenen Umgang mit der eigenen Endlichkeit“



Literaturtipp:
Thomas Hohensee, Renate Georgy (2017):
Der Tod ist besser als sein Ruf, Benevento

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal



Selbstsorge– Umgang mit Endlichkeit



Was kann helfen?

Menschen
und
Ideen

Literaturtipp:
Irvin Yalom:
In die Sonne schauen (2010)
Existenzielle Psychotherapie (2010)

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Angst-Puffer: **Menschen** und Ideen

Ergebnis einer Meta-Studie:
(*Holt-Lunstad u.a. 2010*)



Soziale Eingebundenheit verbessert messbar die körperliche und seelische Gesundheit

- Einsamkeit ist genauso schädlich wie Rauchen
- Einsamkeit schadet genauso viel wie Alkoholmissbrauch
- Einsamkeit ist schädlicher als keinen Sport zu treiben
- Einsamkeit ist doppelt so schädlich wie Fettsucht

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Angst-Puffer: **Menschen** und Ideen

Das Team ist eine wertvolle Ressource –
oder eine Belastungsquelle

Teampflege ist eine sinnvolle Investition

vor allem: Entwicklung einer
Kultur positiver Rückmeldung



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Angst-Puffer: Menschen und **Ideen**

Menschen reagieren nicht auf Tatsachen,
sondern auf Bedeutungen, die sie den
Tatsachen zuweisen



- religiöse Ideen
- philosophische Ideen
- soziale/politische Ideen

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

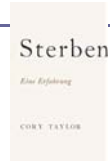
Selbstsorge– Umgang mit Endlichkeit

Vielen Dank

Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

beispielhafte Literatur- und Hörempfehlungen:

Cory Taylor (2016): *Sterben – Eine Erfahrung*, Allegria



Ans Ende kommen: Dieter Wellershoff erzählt über Altern und Sterben (2014), Suppose-Verlag



Sarah Bakewell (2016): *Das Café der Existenzialisten*, C.H. Beck



Wolfgang Herrndorf (2015): *Arbeit und Struktur*, rororo



Sabine Lenz (2014): *Die Fähigkeit zu sterben*, Rowohlt



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal

Angstpuffer – Burnoutprophylaxe - Ausgleich



Prof. Dr. Matthias Gründel, Universitätsmedizin Göttingen, Hochschule Magdeburg-Stendal