



Einführung in das psychosoziale Konzept der "Integrativen Empathie" aus den drei Basiskompetenzen OFFENHEIT, GEDULD und NEUGIER. Das Buch thematisiert das sogenannte *Zeitlupenbewusstsein*, das unserer hektischen, panischen, gestressten Gesellschaft noch fehlt.



**Tom Holzapfel**

Mit Gastbeiträgen von Harald 'Sack' Ziegler, RoN Schmidt, Tanja 'Lulu' Play Nerd, Oskar Kabel, Pier Zellin, Der Digitalpoet und Christian Holzapfel

8,80 EUR  
BoD 2020

**SENIORENZEN**  
Integrative Empathie durch  
ZEITLUPENBEWUSSTSEIN

Beispiel für einen der Gastbeiträge: **Der Digitalpoet mit "GE(-DU-)LD"**



NeuePoesie.de



**EIN RADIKALER RATGEBER FÜR BETREUER! Leseprobe "SENIORENZEN: Integrative Empathie durch ZEITLUPENBEWUSSTSEIN", BoD 2020 © BETREUUNGSALLTAG.de**

Ich hatte mein BOREOUTYOGA entdeckt. Das war definitiv die allerbeste Voraussetzung für eine Ausbildung zum Betreuer (oder auch Alltagsbegleiter bzw. Präsenzkraft); denn die Zauberformel, um die alles in diesem Berufsfeld kreist, lautet INTEGRATIVE VALIDATION, und das ist nichts anderes als die Fähigkeit, einem Menschen wertschätzend offen, geduldig und neugierig ganz gegenwärtig, aufmerksam, achtsam im Augenblick zu begegnen. (...) Aber das wirklich Verrückte an dieser Sache mit der Gegenwärtigkeit (und warum sie funktioniert), ist dieser Umstand, daß sich das eigene Ich in Luft auflösen kann und man nur noch aus purer Wahrnehmung besteht. (...) Wir sind bis zum bitteren Ende wertvolle, liebenswürdige Wesen, die den Respekt verdient haben, mit Würde und Anstand behandelt zu werden! Und tragen eine komplette Geschichte mit uns herum, eine Lebensgeschichte, die uns geprägt hat und zu der Endstation führte, an der wir in Frieden zur Ruhe kommen wollen, um irgendwann loslassen zu können. (...) **Der ganze Personalmangel, der das Zeitmanagement in eine Pflege-Apokalypse verwandelt** (...) Im Grunde machen wir nichts anderes als zu validieren. Die Pfleger genauso wie die Betreuer. (...) Wir rennen nicht mehr fort, sondern kommen in diesem Augenblick an und verweilen in dieser Lücke zwischen den einzelnen Sekunden, als lauere dort eine ganze Stunde. In dieser Lücke offenbart sich urplötzlich ein Mikrogedanke, den wir ansonsten überhört hätten, ein Mikrogefühl, das wir überhaupt nicht wahrgenommen hätten, eine Erkenntnis, die wir noch nicht mal geahnt hatten. Uns sitzt ein Mensch gegenüber, in dessen Augen wir schauen, ohne gleich wieder wegzuschauen. Wir schauen uns einfach nur an. In uns ruhend, entspannt, offen, geduldig und neugierig. Da sitzen wir also nun endlich und begegnen uns. (...) Begegnung passiert in jeder Sekunde in jeder Situation überall immerfort, sogar im Alleinsein mit sich. Das sind Selbsterfahrungen, bei denen man sich selbst begegnet oder bestenfalls sogar das Gefühl hat, so sehr mit sich eins zu sein, daß sich die Selbstbegegnung mit einem Plopp in einem inneren Loch verschluckt und man die buddhistische Leere erlebt. (...) Das Schlupfloch, das wir suchen, ist jenes in jeder banalen alltäglichen Situation, die erfordert, sich auf völlig absurde Kommentare einzulassen, die man nicht nachvollziehen kann und die einen überfordern, wenn es schnell gehen soll. (...) Du brauchst überhaupt nicht zu verstehen, warum es ihn in diesem Moment beschäftigt, es genügt, daß Du es als sein Thema akzeptierst. Denn Du hast diese wundervolle Aufgabe, ihn zu BETREUEN anstatt zu beschäftigen! Du bist kein Beschäftigungstherapeut, der die Leute wie Babys betüddeln soll! Du hast die menschliche Pflicht, FÜR IHN in diesem Moment da zu sein und dafür zu sorgen, daß das, was ihn jetzt berührt und bewegt, irgendwie kommuniziert werden kann. (...) Das wissenschaftliche Fundament, auf dem die Theorie der Betreuungskraft fußt, kann diese viel tiefere Kraft der Betreuung nicht fassen, ohne in eine andere Disziplin überzugreifen: die Spiritualität der ichlosen, leeren Mitte, aus der alles hervorquillt, das Plätschern des Augenblicks. (...) **Die Lebensqualität der Senioren verbessert sich nachhaltig, wenn ich mit all meiner Offenheit, Neugier und Geduld in ihrem eigenen Schnecken-tempo bei ihnen bin.** Denn die Anwesenheit des Betreuers, die reine Anwesenheit ohne den ganzen Beschäftigungsklimbim ist die allererste Voraussetzung für eine GELUNGENE BEGEGNUNG. Bin ich nicht wirklich anwesend, sondern in Gedanken woanders, spürt das der Bewohner und wird noch nervöser, weil er seine Hilflosigkeit spürt, und dreht dann erst richtig auf! Du tust Dir daher selber einen Gefallen, wenn Du das Zeitlupenbewusstsein einschaltest, um die Balance des Bewohners wieder herzustellen.



*"Das ist das Potenzial der Gegenwart! Wir rennen nicht mehr fort, sondern kommen in diesem Augenblick an und verweilen in dieser Lücke zwischen den einzelnen Sekunden, als lauere dort eine ganze Stunde. In dieser Lücke offenbart sich urplötzlich ein Mikrogedanke, den wir ansonsten überhört hätten, ein Mikrogefühl, das wir überhaupt nicht wahrgenommen hätten, eine Erkenntnis, die wir noch nicht mal geahnt hatten. Uns sitzt ein Mensch gegenüber, in dessen Augen wir schauen, ohne gleich wieder wegzuschauen. Wir schauen uns einfach nur an. In uns ruhend, entspannt, offen, geduldig und neugierig. Da sitzen wir also nun endlich und begegnen uns. (...) Die Lebensqualität der Senioren verbessert sich nachhaltig, wenn ich mit all meiner Offenheit, Neugier und Geduld in ihrem eigenen Schnecken tempo bei ihnen bin. Denn die Anwesenheit des Betreuers, die reine Anwesenheit ohne den ganzen Beschäftigungsklimbim ist die allererste Voraussetzung für eine GELUNGENE BEGEGNUNG. Du tust Dir selber daher einen Gefallen, um Dir die Arbeit zu erleichtern, wenn Du das Zeitlupenbewusstsein einschaltest, um die Balance des Bewohners wieder herzustellen, wovon auch der Nachtpfleger profitiert."*

## SENIORENZEN - Integrative Empathie durch ZEITLUPENBEWUSSTSEIN

e ist, kein Blatt vor den Mund nehmen braucht,  
n weil sie sowieso merken, ob man sie belügt  
h oder es ernst meint. Das ist die Atmosphäre des  
g Augenblicks, die nichts als den Augenblick  
er kennt und auch nichts anderes will als den  
i. Augenblick. Alles geschieht in diesem einma-  
er ligen, zufälligen Augenblick, weshalb es sich  
i- lohnt, in diesen ganz einzutauchen und zu  
n erkunden, was in ihm alles vorhanden ist. Das  
i- ist **das Potenzial der Gegenwart !** Wir  
n rennen nicht mehr fort, sondern kommen in  
e diesem Augenblick an und verweilen in dieser  
e Lücke zwischen den einzelnen Sekunden, als  
s lauere dort eine ganze Stunde. In dieser Lücke  
r offenbart sich urplötzlich ein Mikrogedanke,  
e den wir ansonsten überhört hätten, ein Mikro-  
) gefühl, das wir überhaupt nicht wahrge-  
r nommen hätten, eine Erkenntnis, die wir noch  
n nicht mal geahnt hatten. Uns sitzt ein Mensch  
n gegenüber, in dessen Augen wir schauen, ohne  
d gleich wieder wegzuschauen. Wir schauen uns  
n einfach nur an. **In uns ruhend, entspannt,**  
n **offen, geduldig und neugierig.** Da sitzen  
n wir also nun endlich und begegnen uns.