

# Einführung

*„Ohne Begeisterung geschah nicht Großes und Gutes auf der Erde“*

Johann Gottfried von Herder (1744–1803; deutscher Dichter, Übersetzer, Theologe)

Als Pflegepersonen sind wir täglich gefordert, die uns anvertrauten Menschen zu animieren, um deren individuelle Ressourcen zu nutzen und zu fördern. Dazu bedarf es auch einiger Begeisterung vonseiten der Pflegeperson, um sich dieser Herausforderung immer wieder aufs Neue stellen zu können.

*„Ich glaube unbescheidenerweise, ein bestimmtes Talent zu haben, Menschen zu verstehen und motivieren zu können, was nach meiner Meinung besonders heute der Schlüssel zu jedem Geschäft ist, ganz gleich in welcher Sparte“*

Carlo De Benedetti (\*1934), italienischer Topmanager

## Definition Animation

Animation geht auf das lateinische Wort „**anima**“ zurück, es bedeutet Lebenshauch, Geist oder auch Seele. „**Animare**“ heißt also „beseelen“ oder „Leben einhauchen“.

Im Deutschen Wörterbuch wird animieren beschrieben als: „jemand animiert jemanden zu etwas. Animieren oder anregen, ermuntern bewirkt, dass jemand Lust auf etwas bekommt. Beispiel: Die Musik animiert zum Tanzen“.

Jemanden zu etwas animieren bedeutet, durch das eigene Verhalten zu bewirken, dass jemand etwas tut.

**Synonyme** für animieren sind: ermutigen, Starthilfe geben, anstoßen, stärken, anregen, ins Rollen bringen, anspornen, veranlassen, motivieren, entfesseln, anstacheln, jemanden zu etwas bringen, ankurbeln, einsetzen lassen, bestärken, beflügeln, Mut machen, loslegen lassen.

## Definition Motiv und Motivation

Der Begriff Motivation leitet sich aus dem lateinischen „**movere**“ (bewegen) bzw. „**motivus**“ (Bewegung auslösend) ab. Motivation beschreibt den Drang zu Aktivität.

Hasselhorn und Gold beschreiben Motivation bzw. Motiviertheit so:

*„Unter Motivation oder Motiviertheit versteht man die Bereitschaft einer Person, sich intensiv und anhaltend mit einem Gegenstand auseinanderzusetzen. Motivation kann als Prozess aufgefasst werden, in dessen Verlauf zwischen Handlungsalternativen ausgewählt wird. Das Handeln wird dabei auf ausgewählte Ziele ausgerichtet (!) und auf dem Weg dorthin in Gang gehalten, also mit psychischer Energie versorgt.“*

Motive sind richtunggebende und antreibende Beweggründe menschlichen Handelns. Motive können aus zwei Perspektiven betrachtet werden:

1. unbewusste bzw. unreflektierte Prozesse (führen durch physiologische und emotionale Appelle zu Verhaltensimpulsen)
2. bewusste, reflektierbare Willensprozesse und konkrete Handlungen

Motivation ist ein Prozess, der Verhalten in Bewegung setzt. Durch diese Aktivität wird ein bestimmtes Ziel verfolgt. Der Prozess bleibt so lange bestehen, bis dieses Ziel erreicht oder bis ein anderes Motiv vorrangig ist.

Forschungen der Biochemie zeigen, dass Menschen stets darauf bedacht sind, das Glücksgefühl im Leben zu maximieren. Im Vorderhirn liegt das sogenannte Belohnungssystem, der „Nucleus accumbens“. Durch körpereigene Hormone und Botenstoffe, wie Endorphine und Dopamin, die bei jeder positiven Erfahrung freigesetzt werden, fühlen wir uns wohl.

Das Belohnungszentrum reagiert zum Beispiel bei Aktivitäten wie:

- gutes Essen, Trinken, Süßigkeiten
- Zärtlichkeit, Sexualität
- Lächeln
- Spiele
- Musik, Filme
- Tanzen, Sport
- Erinnerungen (Fotos)

## Selbstmotivation

Auch als „intrinsische“ Motivation bezeichnet, beschreibt sie den Wunsch oder die Absicht, eine Handlung *um ihrer selbst willen* auszuführen. Dabei fungiert die Handlung selbst als Belohnung. Beeinflussende Faktoren sind dabei: Selbstbestimmung, Kompetenz, Neugier, Freude, Interesse, das Aufgehen in der Aufgabe. Die intrinsische Motivation kann bei unerwarteten Misserfolgen stark sinken.

## Fremdmotivation

Die „extrinsische“ oder Fremdmotivation beschreibt den Wunsch oder die Absicht, eine Handlung *um ihrer Folgen willen* auszuführen. Die Folgen liegen dabei außerhalb der eigentlichen Handlung.

Beeinflussende Faktoren sind dabei: die Bewertung/Benotung/Skalierung des eigenen Handelns, soziale Anerkennung, Wettbewerb, materielle Belohnung.

## Definition Selbstbestimmung

Wikipedia beschreibt den Begriff Selbstbestimmung als Autonomie (altgriechisch *autonomia* – sich selbst Gesetze gebend, Eigengesetzlichkeit, selbstständig). Autonomie bezeichnet den Zustand der Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit, Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit. Das Gegenteil der Autonomie ist die Heteronomie (Fremdbestimmung). Selbstbestimmung bedeutet daher auch, unabhängige Entscheidungen für sein eigenes Leben zu treffen, seinen Werdegang selbstständig zu beeinflussen und Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

Selbstbestimmung nimmt einen hohen Stellenwert in unserer Kultur ein, sie ist die notwendige Voraussetzung für die Entwicklung der eigenen Identität und ihrer Integration. Selbstbestimmung kann beschrieben werden als Erstzuständigkeit – nicht Alleinzuständigkeit – für die eigene Lebensführung oder als Fähigkeit bzw. Möglichkeit eines Menschen, sein Leben in den Details des Alltags und in den Knotenpunkten der eigenen Biografie zu leben, oder schlicht als das Vermögen zu eigenständiger Lebensführung.

Die personale Selbstbestimmung kann in drei Dimensionen eingeteilt werden:

1. **Situative Autonomie:** beschreibt die konkrete Entscheidungsfreiheit des Menschen in den einzelnen Lebenssituationen
2. **Habituelle Autonomie:** beschreibt die prinzipielle Selbstbestimmungskompetenz des Menschen
3. **Biografische Autonomie:** steht für die Authentizität des Lebensentwurfes

**Ad 1: Situative Autonomie:** Je nach Lebenssituation entscheiden wir aufgrund dieser Dimensionen, wie wir handeln. Es ist uns nicht immer möglich, in allen drei Dimensionen selbstbestimmt zu entscheiden. So kann es zum Beispiel Situationen geben, in denen wir aufgrund der Rahmenbedingungen nicht so entscheiden können, wie wir das gerne würden (Arbeitsplatz, Arbeitszeit ...).

**Ad 2: Habituelle Autonomie:** Die habituelle Autonomie ist dann gegeben, wenn wir geistig und körperlich in der Lage sind, richtige Entscheidungen zu treffen. Auch hier gibt es Situationen im Leben eines Menschen, in denen das nicht möglich ist (Erkrankungen, Konsum von Alkohol ...).

**Ad 3: Biografische Autonomie:** Die biografische Autonomie beschreibt Lebensziele, die wir uns stecken; auch hier kann es zu Abweichungen von unseren Plänen kommen (Verlust des Partners, Verlust des Arbeitsplatzes ...).

Ein selbstbestimmtes Leben ist charakterisiert durch die Erfüllung der fünf Lebensbereiche in Abb. 1.



**Abb. 1:** Die fünf Lebensbereiche eines selbstbestimmten Lebens

Quelle: Stiftung Werkheim Uster, Selbstbestimmung – Fremdbestimmung (2009)

Laut Brockhaus ist Selbstbestimmung „die Möglichkeit und Fähigkeit des Individuums ... frei dem eigenen Willen gemäß zu handeln“. Der Wille ist die Fähigkeit des Menschen, „sich bewusst für ein Verhalten zu entscheiden und ein Ziel anzustreben“. Nach dieser Definition ist Selbstbestimmung an kognitive Fähigkeiten gebunden. Selbstbestimmung heißt also nicht nur, selbst über sein Handeln und Verhalten zu bestimmen und zu entscheiden, sondern auch über den eigenen Körper zu bestimmen. Das heißt für Pflegepersonen, dass ihre Bewohnerinnen/Patienten/Klientinnen die Wahlfreiheit haben müssen, ob sie einer Pflegehandlung zustimmen.

## Selbstbestimmung versus Selbstständigkeit

Selbstbestimmung ist nicht mit Selbstständigkeit gleichzusetzen. Ein Mensch kann aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung in seiner Selbstständigkeit eingeschränkt und daher bei der Bewältigung des Alltags auf Hilfe angewiesen sein. Das heißt aber nicht, dass er nicht selbst über sein Leben bestimmen und entscheiden kann. Beeinträchtigte Personen können verbal oder nonverbal ihre Wünsche äußern und so selbst bestimmen, wann welche Hilfestellung benötigt wird.

Natürlich können wir in unserem sozialen Umfeld nicht alles selbst bestimmen; so werden wir durch uns selbst und durch die Mitmenschen beeinflusst. Der Grad der Selbstbestimmung ist davon abhängig, wie groß die Anzahl der Menschen ist, mit denen jemand in Beziehung steht. So kann ein Bewohner, der alleine in einem Zimmer liegt, wesentlich selbstbestimmter agieren als jemand, der mit drei anderen Bewohnerinnen im Zimmer liegt. Er wird nicht nur von den Pflegepersonen fremdbestimmt, sondern muss auch Rücksicht auf seine Mitbewohner nehmen. Auch Pflegepersonen müssen sich innerhalb ihrer beruflichen Strukturen an Regeln halten und sind dadurch nicht nur selbstbestimmt.

Selbstbestimmung wird somit von vielen Faktoren beeinflusst. Ein Mensch kann in bestimmten Bereichen durchaus selbstbestimmt leben und gleichzeitig in anderen Lebensbereichen einer relativ starken Fremdbestimmung ausgesetzt sein. Der Grad der Selbstbestimmung ist in der Biografie eines Menschen einem ständigen Wandel unterworfen.

Das Recht auf die freie Entfaltung der Persönlichkeit – also das Recht auf Selbstbestimmung – gehört zu den Menschenrechten. Selbstbestimmung ist dann legitim, wenn die Bedürfnisse und Interessen der Mitmenschen in den eigenen Entscheidungen berücksichtigt werden, das heißt: Das Recht auf Selbstbestimmung endet dort, wo dadurch die Rechte anderer Menschen beeinträchtigt oder verletzt werden.

## Definition Fremdbestimmung

Fremdbestimmung oder Heteronomie ist das Gegenteil der Autonomie. Unter Fremdgeseztlichkeit bzw. Fremdbestimmtheit versteht man die Abhängigkeit von fremden Einflüssen bzw. vom Willen anderer.

Als Pflegepersonen sind wir täglich in der Situation, bewusst oder unbewusst an der Fremdbestimmung unserer Patientinnen/Bewohner/Klientinnen mitzuwirken. Durch Fremdbestimmung besteht eine grundlegende Gefährdung des Wohlbefindens, weil

- die eigene Bedürfnisbefriedigung nicht mehr gewährleistet ist, da die notwendigen Bedürfnisse durch andere festgelegt werden;
- das eigene Wirken durch fremdbestimmte Vorgaben ersetzt wird, die aus eigener Sicht nicht unbedingt als sinnvoll empfunden werden.

Welche Möglichkeiten haben Pflegende, um die Fremdbestimmung ihrer Klienten so gering wie möglich zu halten?

- Informationen über die nächsten Pflegemaßnahmen und deren Notwendigkeit an die Klientinnen weitergeben;
- Ressourcen des Klienten nutzen;
- Wahlmöglichkeiten anbieten – Tee oder Kaffee zum Frühstück, Duschen oder Waschen am Waschbecken;
- Wünsche und Bedürfnisse des Klienten respektieren.

## Definition Bedürfnisse

Unter einem Bedürfnis versteht man den Wunsch oder das Verlangen, einem subjektiv empfundenen oder objektiven, tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen.

### Übung

Diskutieren Sie in Kleingruppen von maximal vier Personen folgende Fragestellungen:  
Auf welche Bedürfnisse haben wir durch gezielte Aktivitäten mit Bewohnerinnen/  
Patienten/Klientinnen Einfluss?

Worauf müssen Sie bei der Wahl der geeigneten Aktivität achten?

Welche Vor- und Nachteile sehen Sie in der Berücksichtigung der individuellen  
Bedürfnisse der Bewohner/Patientinnen/Klienten?

Fassen Sie Ihre Ergebnisse schriftlich zusammen und präsentieren Sie diese dem  
Plenum.

Zeitraum für die Bearbeitung: 30 min

Zeitraum für die Präsentation: 5 min

Diskussion im Plenum: 3 min