

V/W 10 Spiritualität als Ressource für Pflegekräfte zur Bewältigung von belastenden Pflegesituationen

In einem Impulsreferat wird aus einer vom Sozialwissenschaftlichen Institut der Evangelischen Kirche in Deutschland geförderten Interview-Studie berichtet. In Anlehnung an das arbeitspsychologische Belastungsmodell wird aufgezeigt, welche Bedeutung Spiritualität für die Selbstsorge Pflegenden haben kann. Interaktive Elemente wie individuelle Selbstreflexion oder Murmelgruppen sowie eine Plenumsdiskussion dienen dem Transfer der referierten Ergebnisse auf die eigenen Erfahrungen und der Identifizierung eigener Handlungsmöglichkeiten in belastenden Pflegesituationen.

Prof. Dr. Christel Kumbruck, Dipl.-Psych., Professorin für Wirtschaftspsychologie, Hochschule Osnabrück, Lehre in berufsbegleitenden Bachelorstudiengängen Pflegewissenschaft und Pflegemanagement

V/W 11 „Ausgleich finden“ – Kraftquellen im Alltag

Die fünf Prioritäten für ein erfülltes Leben (nach P. Franz Jalics SJ) werden auf ihre spirituelle Tiefendimension hin befragt. Diskutiert wird die Frage, was es bedeutet, diese Prioritäten im rechten Maß zu setzen und als Alltagsspiritualität zu leben.

Anne-Marie Mitterhofer, Dipl.-Theol., Pastoralreferentin, Bildungsreferentin für Hospiz- und Palliativseelsorge, Abteilung Seelsorge für Berufe im Gesundheitswesen im Bistum Regensburg

V/W 12 Pflegekompetenz in der Dimension von Spiritualität

Pflegepersonen handeln in ihrem Pflegealltag aktiv-ethisch, wie sich in einer empirischen Studie (Olbrich, Pflegekompetenz 2010) gezeigt hat. Diese Dimension von Spiritualität wird inhaltlich mit Beispielen konkret aufgegriffen. Auch die eigenen Erfahrungen der Teilnehmenden werden mit einbezogen.

Prof. em. Dr. Christa Olbrich, Kath. Hochschule Mainz, Dipl.-Päd., Pflegewissenschaft, Pflegedidaktik, Krankenschwester, Dozentin für Idiolektik und Gesprächsführung, Seminare zur Pflegekompetenz und zur Idiolektik

V/W 13 Spiritualität in der Palliativversorgung und Hospizarbeit

In der Begleitung und Pflege schwerstkranker und sterbender Menschen drängen sich in besonderer Weise Fragen nach dem Sinn menschlichen Leidens und Sterbens auf, aber nicht weniger auch die Wahrnehmung und Wertschätzung des bis dahin gelebten Lebens.

Einige Impulse sollen dazu anregen, in Kleingruppen und im Plenum sensibel zu werden für eigene Lebenseinstellungen, die gerade in der letzten Lebensphase Halt geben können.

Helmut Reuter, Dipl.-Theol., Betrieblicher Seelsorger im Klinikum Ingolstadt, Schwerpunkt u.a. Betreuung des Personals auf der Palliativstation

V/W 14 Kultursensible Pflege?

- Transkulturelle Kompetenz?
- Warum ist das in der Pflege erforderlich?

Der Vortrag geht auf die Fragen ein, was es mit den unterschiedlichen Begrifflichkeiten auf sich hat und warum das Thema für die Pflege wichtig ist.

Transkulturelle Kompetenzen beziehen sich nicht nur auf „Ausländer“, sondern auf alles, was fremd ist, und auf die Frage, wie damit gut umgegangen werden kann. Dabei ist nicht nur Wissen über andere Länder und Sitten hilfreich, sondern auch der Blick auf sich selbst und eine Haltung, die von Offenheit und Neugier geprägt ist.

Es geht um die Vermittlung theoretischer Grundlagen und um die Umsetzung in die Praxis anhand von Fallbeispielen.

Edith Schuster, Pflegepädagogin B.A., Bildungswissenschaftlerin M.A. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Geriatrische Frührehabilitation/Neurologie, München, Schulungen zu den Themen Freiheitsentziehende Maßnahmen, Transkulturelle Kompetenz, kultursensible Pflege u.ä.

V/W 15 „Wir sehnen uns nach Hause und wissen nicht, wohin“ (J. Eichendorff) – Spiritualität in der Pflege und Begleitung von Menschen mit Demenz

Zunächst wird der Facettenreichtum von Spiritualität und Religiosität benannt. Für die Begleitung von Menschen mit Demenz ist dabei die Frage wichtig, wo wir die Spiritualität ansiedeln: im Kopf? im Herzen? in vertrauten Ritualen? Auf der Basis von Ergebnissen eines von der Referentin durchgeführten Projektes werden neben Antworten auf diese Fragen Hinweise zur praktischen Gestaltung der Begleitung gegeben.

Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach, Dr. theol., Präsidentin der Evangelischen Hochschule Nürnberg, Professorin für Ethik und Anthropologie im Gesundheitswesen, Forschungsprojekte zur Ethik in der Pflege.

V/W 16 „Geh hinein in deine Kraft!“ – Sieben Ermutigungen

Menschen, die aus einer inneren Kraftquelle schöpfen, leben befreiter. Sie verlieren die Angst vor ihrer Größe, ohne Größenwahn zu werden, und sie verlieren die Angst vor ihrer Kleinheit, ohne sich minderwertig zu fühlen. In den vielen Herausforderungen des Lebens ist es nicht einfach, zu seiner göttlichen Kraftquelle zu gelangen. Entfaltet werden sieben Ermutigungen, die sich in der langjährigen spirituellen Begleiterfahrung des Referenten bewährt haben. Besondere Inspiration geben dabei Film-Momente, die Mut machen, das innere Wachstumspotential noch weiter zu entfalten.

Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter und Autor, Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel, Kurs- und Vortragstätigkeit

Fortbildungspunkte für das freiwillige Fortbildungszertifikat der bayerischen Landesärztekammer sind beantragt.

V/W 17 Spirituelle Zugänge schaffen bei Menschen mit Demenz

Wie verändern sich spirituelle Zugänge bei Menschen mit Demenz? Wie wirkt sich der Verlust des Verstehens auf die spirituelle Sehnsucht vieler Demenzkranker aus? Wie können wir die Wahrnehmung der spirituellen Bedürfnisse fördern, wie Zugänge und Räume erschließen, um Sinn zu erfahren? Der Workshop richtet sich an alle in der Versorgung von Menschen mit Demenz Tätigen, besonders an Pflegenden. Wir wollen dabei den Blick nicht nur auf das letzte und schwerste Stadium der Erkrankung richten.

Dr. Winfried Teschauer, Dr. rer. nat., Dipl.-Biol., Gerontologe M.Sc., Wissenschaftlicher Leiter der Ingenium-Stiftung, Tätigkeitsfeld: Versorgung von Menschen mit Demenz, v.a. im Krankenhaus

V/W 18 Spiritualität als innere Kraftquelle für Frauen mit einer Brustkrebsdiagnose

Gesundheitssituationen können zu persönlichen Lebenskrisen führen, die es unmöglich machen, sich auf eigene Strategien der Bewältigung zu stützen. Das pflegerische Verständnis und die Begleitungspraxis der Referentin konzentrieren sich darauf, Frauen zu unterstützen, sich auf ihre innere Stabilität zu besinnen oder neue Strategien der Bewältigung zu entwickeln, um ihre Situation persönlich zu meistern. Im Impulsvortrag und anhand von Beispielen aus der klinischen Praxis werden die Möglichkeiten aufgezeigt, die Betroffenen helfen, ihre inneren Kraftquellen abzurufen und anzuwenden, um dann eigene, manchmal auch neue Wege zu entdecken und zu gehen.

Petra Weißbach, Krankenschwester, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Breast-Care Nurse (BCN), Trainerin für MamaCare

V/W 19 „Die Seele bewegen“ – Gottesdienst und Rituale als Kraftquelle für kranke, demente und behinderte Menschen

Wenn in unserem Leben durch Krankheit oder Behinderungen Unsicherheit, Hilflosigkeit und Angst die Oberhand gewinnen, bieten Rituale und vertraute Gottesdienstelemente die Möglichkeit, sich der Zuwendung Gottes und der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft im Glauben zu vergewissern. Gestaltungselemente, die alle Sinne ansprechen, Orientierung bieten und Vertrauen ermöglichen, sind dafür unverzichtbar. Rituale können verschüttete Ressourcen freilegen und Zugänge schaffen, aber auch Erstarrung und Verharren begünstigen.

Es soll daher auch der Frage nachgegangen werden, wie die Balance zwischen „die Seele beruhigen“ und „die Seele bewegen“ gehalten werden kann.

Annette Zimmermann, Dipl.-Theol., Zusatzausbildung in Seniorenpastoral und Sonderpädagogik, Tätigkeit im Seniorenheim, Religionslehrerin für mehrfachbehinderte Kinder und junge Erwachsene, Glaubenskurse und Fortbildungen in Seniorenpastoral

Bischöfliches Ordinariat Eichstätt · Stabsstelle Medien und Öffentlichkeitsarbeit

Anmeldung

Die Anmeldung erbitten wir bis 3. Februar 2017 möglichst per Anmeldeformular über unsere Homepage www.welttag-der-kranken.de oder über die beiliegende Antwortkarte.

Tagungsbeitrag

Die Teilnahmegebühr beträgt 38,- €. Bei Förderung reduziert sich die Teilnahmegebühr auf 18,- €. Ab Mitte Januar werden die Anmeldebestätigung und die Rechnung versandt.

Die Teilnahme ist nur mit Anmeldebestätigung möglich.

Tagungsort

Aula der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt
Ostenstraße 26 · 85072 Eichstätt

Essen und Getränke

Auf Wunsch reservieren wir für Sie in der Mensa der Universität: Mittagessen für 8,50 €, Salatteller mit Kornspitz 6,50 €, Getränk 1,50 €

Kontakt

Bischöfliches Ordinariat · Arbeitsgemeinschaft Klinikseelsorge
in der Diözese Eichstätt · Luitpoldstraße 2 · 85072 Eichstätt
Telefon 08421 50612 · welttag-der-kranken@bistum-eichstaett.de
www.welttag-der-kranken.de

Anreise

Per Bahn erreichen Sie Eichstätt über Treuchtlingen bzw. Ingolstadt. Beachten Sie bitte den Umstieg (!) in Eichstätt-Bahnhof zu Eichstätt-Stadt. Fußweg zu Uni ca. 15 min.

Per PKW erreichen Sie Eichstätt über die Bundesstraße B13 oder die Autobahn A9 Abfahrt Lenting (von Süden) bzw. Abfahrt Altmühltal (von Norden).
Kostenfreie Parkplätze: Volksfestplatz, Pirkheimerstraße, Fußweg ca. 10 min

Veranstalter

Bischöfliches Ordinariat Eichstätt, Hauptabteilung IV
Arbeitsgemeinschaft Klinikseelsorge in der Diözese Eichstätt

Träger

Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Eichstätt (KEB)
Diözesanbildungswerk e.V.

Kooperationspartner

Katholischer Pflegeverband e.V., Regensburg
Fakultät Soziale Arbeit, Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt



Spiritualität – Kraftquelle in für Pflege und Begleitung

- Kraftquellen (wieder)-entdecken
- Lebensqualität fördern
- innere Balance finden
- neue Wege gehen

17. Februar 2017 in Eichstätt
Aula der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

Spirituelle Menschen leben gesünder. Das heißt natürlich nicht, dass spirituelle Menschen körperlich nie erkranken. Aber sie können anders mit Erkrankungen umgehen. Wer seelisch stabil ist, hat auch mehr Möglichkeiten, eine körperliche Erkrankung besser durchzustehen. Gesundheitsstudien haben positive Effekte bei spirituellen Menschen im Umgang mit körperlichen Erkrankungen nachgewiesen. Als Beispiele werden oft genannt: Stressreduktion, Verlängerung der Lebensdauer, Reduzierung des Risikos von Zivilisationserkrankungen, Erhöhung des Wohlbefindens und bessere Verarbeitung krisenhafter Lebensereignisse.

Spiritualität ist aber nicht nur für Patientinnen und Patienten bzw. Bewohnerinnen und Bewohner von Einrichtungen der Altenhilfe von großer Bedeutung, sondern auch für die Pflegenden selbst. Pflegekräfte begleiten Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen – in Krisen, in Leiderfahrungen, wenn Sinnfragen gestellt werden und wenn es um Fragen nach der Deutung von Lebensereignissen geht. Bei der enormen Belastungssituation in der Pflege ist es für die Pflegekräfte umso wichtiger, sich selbst vor Überbelastung und innerlichem Ausbrennen zu schützen und in der Begegnung mit Pflegebedürftigen achtsam zu reagieren. Die Einbeziehung der spirituellen Dimension von Krankheit und Gesundheit in die Pflege wird dann zur Kraftquelle im Pflegealltag.

Die Tagungsbeiträge zeigen Möglichkeiten auf, wie Pflegenden ihren eigenen Ansprüchen nach ganzheitlicher Pflege besser gerecht werden können. Sie wollen auch Anregungen geben, um berufsbedingten Überbelastungen und Stresserfahrungen entgegenzuwirken.

- 9.00 Begrüßung
- 9.10 Musik
- 9.15 Vortrag: **Spiritualität im Pflegealltag: nur ein Add-On oder wesentlicher Bestandteil ressourcenorientierter Pflege?**
- 10.30 Pause
- 11.00 Musik
- 11.05 Vortrag **„Sei auch gut mit dir selbst!“ – Spiritualität als Kraftquelle für Pflegenden**
- 12.20 Pause
- 14.00 Workshops
- 16.30 Pause
- 16.40 Plenum
- 17.00 Ende der Veranstaltung

V1 Spiritualität im Pflegealltag: nur ein Add-On oder wesentlicher Bestandteil ressourcenorientierter Pflege?

Anhand exemplarischer Situationen des Pflegealltags wird der Frage nachgegangen, ob die Wiederentdeckung der Spiritualität in der Pflege tatsächlich etwas Neues ist, das die Pflege als Beruf aufwerten kann. Es wird aufgezeigt, dass Spiritualität als Ressource immer schon Bestandteil professioneller Pflege war und von psychologischer oder seelsorglicher Dienstleistung unterschieden werden sollte. Der alltägliche und leibliche Zugang der Pflege zur Spiritualität des Menschen stellt eine eigenständige Ressource in der Pflegebeziehung dar.

Prof. Dr. Constanze Giese, Dr. theol., Dekanin, Fachbereich Pflege, Katholische Stiftungshochschule, München, Professorin für Ethik und Anthropologie in der Pflege, examinierte Krankenschwester

V2 „Sei auch gut mit dir selbst!“ – Spiritualität als Kraftquelle für Pflegenden...

Sich selbst wohlwollend wahrnehmen und mit anderen einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus einüben – so lässt sich spirituelle Alltagsgestaltung umschreiben. Sich selber annehmen mit all seiner Kraft und in aller Widersprüchlichkeit: das ist Fundament wirklichen Liebens und des Einsatzes für eine zärtlichere und gerechtere Welt. Kraftvoll und trotzdem verwundbar, verletzlich und dennoch berührbar bleiben: das sind Schritte auf einem spirituellen Weg. Pflegenden sind besonders herausgefordert, regelmäßig Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden. Rituale und Achtsamkeitsübungen können hilfreich sein, gut auch für sich selbst zu sorgen.

- Sei gut mit deiner Seele, auch wenn die Angst dich umzingelt.
- Sei gut mit deiner Seele, auch wenn deine Lebenspläne durch-kreuzt werden.
- Sei gut mit deiner Seele und überwinde die Trennung zwischen Selbstliebe, Nächsten- und Gottesliebe.

Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter und Autor, Ausbildung im Sozialtherapeutischen Rollenspiel, Kurs- und Vortragstätigkeit



V/W 1 „Warum gerade ich?“ Menschen in Krisen begleiten

Der Workshop veranschaulicht szenisch wichtige Grundhaltungen für die Begleitung (nicht nur) in Krisen.

Er vermittelt elementare Hilfen für eine gelingende Kommunikation in herausfordernden Gesprächen und entwickelt persönliche Mini-Rituale und „Schutzmäntel“, um Menschen in ihrer Not begleitend nahe sein zu können.

Martin Alsheimer, Dipl.-Päd., Dipl.-Trauerberater, Systemischer Berater, Leiter der Hospiz Akademie der Gemeinnützigen Gesellschaft für soziale Dienste, Nürnberg.

V/W 2 Spiritualität in der Mitarbeiterführung

Das Engagement, die Motivation und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden hängen nicht nur von finanziellen Aspekten ab.

Ebenso bedeutsam ist es, dass sich Mitarbeitende wertgeschätzt und als selbsttätige Personen anerkannt fühlen und ihre Tätigkeit als sinnvoll und erfüllend erleben.

Eine bedeutsame Aufgabe von Führungsverantwortlichen liegt in der Beförderung einer wertschätzenden Kultur des Miteinanders sowie in der Entwicklung gemeinsam getragener Werte und Haltungen. Spiritualität erweist sich hier als tragendes Element. Gehen Sie mit uns im Rahmen des Workshops diesem Gedanken nach. Holen Sie sich wertvolle Impulse für Ihre berufliche Praxis.

Agnes Bachmann, Dipl.-Päd., Leiterin und Geschäftsführerin, Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V., Regensburg, Ausbildung systemische Organisationsberatung

Dr. Ariane Schroeder, Dr. phil., Bildungsreferentin, Katholische Akademie für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in Bayern e.V., Regensburg, Referat: Ethik in Medizin und Pflege/Spiritualität

V/W 3 Spiritualität in der Trauerbegleitung

In existentiellen Krisen, besonders in Zeiten der Trauer, kann gelebte Spiritualität eine Stütze sein – sie kann aber auch verloren gehen.

- Welche Erfahrungen gibt es in der Trauerbegleitung dazu?
- Was erleben Menschen als tröstend und hilfreich?

Gudrun Fackler, Dipl.-Theol., Bildungsreferentin, Haus Tobias, Augsburg

V/W 4 Gute Pflege trotz knapper Ressourcen

Das Bild von Pflege hat sich gewandelt und damit auch die professionelle Gestaltung der Pflegepraxis. Die Pflegenden vor Ort müssen sich auf veränderte berufliche Situationen einstellen. Zeitmangel, Stresssituationen bestimmen zunehmend den pflegerischen Alltag. Das macht es oft schwer, professionell, freundlich und zugewandt auf die Wünsche und Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen einzugehen. Doch nach wie vor ist eine empathische, beziehungsorientierte Pflege wesentlich für den Genesungsprozess.

Nach einem kurzen theoretischen Input diskutieren wir über die Situation in der Pflege. Hierbei werden Lösungsideen entwickelt und Unterstützungsvorschläge gesammelt

Birgit Hullermann, Dipl.-Pflegerwirtin, M.A. Mehrdimensionale Organisationsberatung, Supervision, Coaching, Organisationsentwicklung,

V/W 5 Religion und Spiritualität – Eine Alternative oder ein spannendes Miteinander?

Der Begriff „spiritual care“ und Spiritualität als Ressource zur Krankheitsbewältigung bekommen allmählich auch im Gesundheitswesen Bedeutung. Wie verhält sich jedoch Spiritualität zu Religion? Wo sind Überschneidungen, wo Unterschiede, wo Chancen und Synergien? Wie ist das mit dem „christlichen Abendland“ und den zuwandernden Menschen, die dem Islam oder anderen Religionen angehören? Religion als „Plus“ an Ressource oder als „Hindernis“ auf dem Weg spiritueller Erfahrung? Diesen Fragen soll nachgegangen werden; Begriffsklärungen und Konzepte des Miteinanders werden entwickelt, und abschließend ist Raum zur Diskussion geboten.

Thomas Kammerer, Dipl.-Theol., Kath. Priester, Leiter der Seelsorge im Klinikum rechts der Isar, Psychotraumatologe, Lehrauftrag für Spiritualität in der Palliativmedizin an der med. Fakultät der Technischen Universität, München

V/W 6 „Essen hält Leib und Seele zusammen“ – Achtsamkeit beim Essenreichen als praktische Form von Spiritualität

Die Unterstützung beim Essen ist eine anspruchsvolle Pflegeleistung, die bei mangelnder Achtsamkeit und Sensibilität schnell als grenzüberschreitend oder gar gewalttätig empfunden werden kann.

Beim Essenreichen geht es wesentlich auch darum, das körperliche und psychische Befinden des Gegenübers wahrzunehmen, der Person aufmerksam zu begegnen und sich ihr sorgend zuzuwenden. Nur so kann sich das Gegenüber als wertgeschätzte Person erleben. Achtsamkeit ist eine Grundhaltung, die untrennbar mit der Qualität von Begegnung verknüpft ist.

Funktionale Versorgungsabläufe beim Essenreichen werden reflektiert. Zu spirituellen Überlegungen und achtsamen Handlungsalternativen soll angeregt werden.

Maria Kammermeier, Supervisorin, Lehrerin für Pflege, Trainerin für Integrative wertschätzende Pflege (IWP), INLP-Practitioner (DVNLP), Trainerin für integrative Altenarbeit (IAT), DCM-Advanced-User, Regensburg

V/W 7 „Sensibel mit dicker Haut leben“ – Spiritualität als Ressource für Pflegepersonen

Wenn der Arbeitsalltag nur noch als Überlastung empfunden wird, können feinfühligere Menschen entweder ins Überengagement und Burnout rutschen oder aber auch eine dicke Haut und eine unerwartete Hartherzigkeit entwickeln. Bewährte Theorien und einfache Übungen sollen in diesem Workshop erlebbar machen, wie die Sensibilität für Menschen bei einer gesunden Selbstdistanz erhalten bleibt. Diese Übungen sind gleichzeitig Türöffner zu einer persönlichen Spiritualität.

Rainer Kinast, Mag. theol., Psychotherapeut (Existenzanalyse), Leiter des Zentralbereiches Wertemanagement der Vinzenz Gruppe, Wien

V/W 8 Kann man Spiritualität lernen und lehren?

Spiritualität ruft bei vielen Lehrenden, Praxisanleitern und Pflegekräften Neugier – aber auch Irritation, Unsicherheit oder das Gefühl der Überforderung hervor. Neben häufig gestellten Fragen zum Spiritualitätskonzept geht es in diesem Workshop vor allem um die Frage, ob und wie Spiritualität heute in der Pflegeausbildung überhaupt gelehrt und von Pflegenden erlernt werden kann. Auf der Basis langjähriger Lehrere Erfahrungen werden bewährte Ziele, Inhalte, Methoden und Medien vorgestellt, gemeinsam diskutiert und eingeübt.

Prof. Dr. Franziskus Knoll OP, Dr. theol., Dipl.-Pflegepädagoge (FH), examinierter Krankenpfleger, Juniorprofessor für Diakonische Theologie und Spiritualität, Philosophisch-Theologische Hochschule, Vallendar

V/W 9 Angehörige von Menschen mit Demenz spirituell begleiten

Angehörige von Menschen mit Demenz sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Um die Zielgruppe ganzheitlich zu begleiten, muss neben der physischen, psychischen und sozialen Dimension auch die spirituelle in den Blick genommen werden. Doch obwohl die Weltgesundheitsorganisation 2002 schon auf die spirituelle Komponente hingewiesen hat, gibt es nur wenige Modelle zur spirituellen Begleitung von Demenz-Angehörigen. In Blick genommen werden die Themen „Spiritualität im Gesundheitswesen“ und „Spirituelle Bedürfnisse Angehöriger“; es werden Möglichkeiten zur spirituellen Begleitung erarbeitet; ermuntert wird zur Umsetzung auch eigener Ideen in der Arbeit mit und für die Zielgruppe.

Dr. Maria Kotulek, Dipl.-Theol., Dipl. Religionspäd. (FH), Pastoralreferentin, Fachreferentin für Demenz, Erzbischöfliches Ordinariat, München