

kostenlos

Nr. 335 • November/Dezember 2017

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens

Abb. "Friedensgabe" aus "Orakel der Aufgestiegenen Meister" von Doreen Virtue
© KOHA-Verlag, ISBN 978-3-86728-036-5

In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter** November-Dezember
- **Die Zeitqualität im Spiegel der Tierkreiszeichen**
November - Skorpion & Dezember - Schütze
- **Über die Befreiung aus der Abhängigkeit**
Amir Weiss
- **Gewinnspiel "Licht"** - Ein Film von Barbara Albert

Buchauszug:

Annelie Keil:

Wenn das Leben um Hilfe ruft

Vorträge
Workshops
Ausbildungen

Buchtipps

Therapie
& Beratung

Energetische Behandlung
& Produkte

Lebenshilfe

+ Veranstaltungskalender

www.bewusst-sein.net

Abs.: W.A.M., Wohllebeng. 10/22, 1040 Wien
Österreichische Post AG. MZ 02Z031507 M

Empfänger:

Annelie Keil

Wenn das Leben um Hilfe ruft

Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung

Scorpio Verlag , ISBN 978-3-95803-128-9
240 Seiten, €_A 17,50 / €_D 16,99

Dr. phil. Annelie Keil, geb. 1939, war von 1971 – 2004 Dekanin sowie Professorin für Sozial- und Gesundheitswissenschaften an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen, mit schwer Erkrankten und Sterbenden. Sie ist Mitbegründerin und Leiterin des wissenschaftlichen Weiterbildungsstudiums Palliative Care an der Universität Bremen und Mitglied im Vorstand der Stiftung der privaten Herz-Kreislauf-Klinik Lauterbacher Mühle.

Wie damit umgehen, wenn Herr Alzheimer in die Beziehung einzieht und man plötzlich geheimnisvoll zu dritt ist? Ist die Schwiegertochter zuständig, wenn die demente Mutter gepflegt werden muss? Darf man sich scheiden lassen, wenn sich der Partner durch eine schwere Krankheit in eine andere Person verwandelt? Vom ersten bis zum letzten Atemzug ist Leben auf Berührung, Liebe, Hilfe und Zuwendung angewiesen. Jeder von uns ist gewissermaßen lebenslang pflegebedürftig. Wenn jedoch Krankheit, Behinderung, Gebrechlichkeit oder Demenz in den Alltag einziehen, bleiben die Angehörigen meist ungefragt mit einer enormen Belastung zurück – überfordert, übersehen und allein gelassen. Die renommierte Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil gibt ihnen eine Stimme. Differenziert und unerschrocken diskutiert sie Fragen, die eine wachsende Zahl von Menschen an den Rand der Verzweiflung treiben.

www.scorpio-verlag.de



Aus dem Kapitel:
Zweite Gefühlslandschaft - Angehörig sein leben lernen

Zur Last fallen und sich doch nicht lästig fühlen

»Ich will keinem Menschen, vor allem nicht meinen Kindern, zur Last fallen.« Dieser beliebte, alles verdrängende Schlachtruf vieler älterer Menschen zur Zukunft der eigenen Versorgung hängt wie eine dunkle Wolke über den möglichen Hilferufen des

Lebens und verschwindet nicht, wenn eintritt, was zu befürchten war. Auch Abstürze, die man kommen sieht, kommen überraschend. Wohin mit der Last? »Last-minute-Angebote« in der Wohnungssuche, also bis zum letzten Drücker auf das Wunder der besten Lösung warten, sollte man besser in jungen Jahren nutzen, sie eignen sich weniger für das hohe Alter und seine Besonderheiten. Gesund und fit bis hundert, möglichst hochbetagt ohne schmerzliche Verbote abends einschlafen und morgens nicht mehr aufwachen – das ist eine Variante des Wunsches, jeder Abhängigkeit von

anderen Menschen aus dem Weg zu gehen, selbstbestimmt zu sterben und die Tür hinter sich alleine zuzumachen.

Dass man ohne Belastung für die Eltern nicht geboren worden wäre, ohne Hilfe anderer kein Schul- oder Arbeitsleben erfolgreich hinter sich gebracht hätte und ohne sich selbst zu belasten kein sinnvolles Leben gelebt hätte, sei nur erwähnt. Wie vieles andere hat das Leben uns weder ein beschwerdefreies Dasein noch einen solchen Tod versprochen, auch nicht die Leichtigkeit des Seins. Aber es hält paradoxerweise dennoch viel, wenn wir uns zusammen mit anderen aktiv seiner Herausforderungen annehmen, in die Puschen kommen und uns selbst wie gute Unternehmer um ein »gutes Leben« bemühen. Vom ersten bis zum letzten Atemzug fallen wir anderen Menschen und der Welt, die uns umgibt, mehr oder weniger zur Last, sind aber gleichzeitig selbst Lastenträger für andere! Leben ist geteilte Freude und geteiltes Leid. Diese unabdingbare Koexistenz kommt besonders dann zum Tragen, wenn uns die besonderen Hilferufe eines einzelnen Menschen erreichen und Gebrechlichkeit, Endlichkeit, Angewiesenheit auch der eigenen menschlichen Existenz in den Vordergrund treten. Leben lebt weniger von Absichtserklärungen denn von Taten, das wissen Familien, Angehörige und enge Freunde sehr gut. Es braucht keine glühenden Verehrer und flammende Reden, sondern zupackende, konkrete Freunde, heißt es bei dem Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich, der sich in seinen Schriften immer wieder mit den Lebensbedürfnissen der Menschen auseinandergesetzt hat. Leben braucht das Atmen und eine Luft, die nicht schadet; es braucht Essen, das ausreicht, nährt und nicht krank macht; es braucht stützende und schützende Hände, Liebe, Arbeit, Wissen, Trost und das Mitgefühl und manches mehr.

Familien und Angehörige sind, genau wie Ehepartner, eingetragene oder nicht eingetragene Partnerschaften, im ständigen Dialog mit dem Leben und seinen Herausforderungen. Wie konstruktiv und förderlich dieser Dialog für die einzelnen Partner ist, können wir teilweise an den Fallbeispielen in den folgenden Ausführungen ablesen. Wer



**Kennst Du bereits
Deine Lebensaufgabe?**

Nein? Dann wird es Zeit!

Stephan sagt sie Dir!
Konkret bis ins letzte Detail!

Buche jetzt Deinen Termin!

 **Tel.: 0049-33230-20390**
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

sich die bunten, schwarz-weißen oder farblosen Lebens- und Gefühlslandschaften von Familien über Autobiografien, Literatur, Funk und Fernsehen, in der entsprechenden Fachliteratur und vor allem zu Hause in den Küchen, Schlaf-, Wohn-, Bade- oder Kinderzimmern, beim Liebesleben, in der Kindererziehung oder im Umgang mit Eltern und Großeltern zu Gemüte führt, der kennt und ahnt die Jubel- wie die Hilferufe, die mit dem privaten Zusammenleben von Menschen einhergehen und von der jeweilig spezifischen Verbundenheit berichten. Schulkinder, die nach ihrer Meinung über Liebe, Lust, Kinderkriegen oder den Sinn von Heirat und Ehe gefragt werden, bringen meistens lebensnah auf den Punkt, worum es da für sie geht und was es mit dem Heiraten und der Familiengründung auf sich hat. Aus dem Mund der bereits erwähnten Drittklässler hören sich die Empfehlungen etwa so an:

»Wenn man heiratet, lebe ich Tradition weiter.« Und die sind durchaus sehr spezifisch:
»Wenn man heiratet, muss man sich vorher

lieben, sonst geht das nicht.« Wer wollte das bestreiten? Aber wie liebt man vorher? »Die Geburt ist für Babys am schlimmsten.« Es hat übrigens lange gedauert, bis die Wissenschaft das Drama wie das Trauma von der Geburt zum Gegenstand der Forschung gemacht hat. »Nach der Hochzeitsreise geht es richtig los.« Ein interessanter Blick auf die Ehe und die nötige Beziehungsarbeit. »Ich will sieben Kinder und eine Oma.« Das ist ein klarer Plan mit pragmatischer Einsicht, denn ohne Oma wären sieben Kinder schon ein wenig verloren. »Ich will nicht heiraten, ich werde lieber Tänzerin.«³⁵ Bei Nachfrage würde uns die Schülerin sicher erklären, warum ihre Wahl auf die Tänzerin und nicht auf eine Ehefrau fällt.

Eine andere wollte gar nicht heiraten, sondern lieber gleich Witwe werden. Warum sie diesen Status wählte, ist unklar.

Auch dass die »Liebe durch den Magen« gehen kann, wissen Kinder aus eigenen Erfahrungen im Familienleben. Dass der Gedanke an Kochen und Familiengerichte bei manchen älteren Menschen dagegen großen Stress auslöst – Frauen denken ungern an die viele Arbeit des regelmäßigen Kochens für die Familie, bei alten, dementen Ehemännern kann die Erinnerung an Hunger und Wassersuppe im Krieg auftauchen –, sei nur erwähnt. Es erklärt aber, warum Essen auf Rädern für manche ältere Frauen und Männer inakzeptabel ist, dass die gemeinsamen Mahlzeiten in Alten- und Pflegeheimen aus unterschiedlichen Gründen viel Konfliktstoff enthalten und dass einer der großen Liebesbeweise und Mitbringel in der Angehörigenpflege die selbst zubereiteten Lieblingsgerichte aus der Familienküche sind.

Aber Essen ist nicht alles. Bei genauem Hinsehen wird neben dem Spaß, den man mit Familien und als Fan gelingender häuslicher Angehörigenpflege haben kann, auch deutlich, wie umfassend und komplex die Themen und Problemlagen sind, mit denen sich Lebensgemeinschaften auseinandersetzen haben, wenn ein Hilferuf an die familiäre Gemeinschaft ergeht. Worum genau geht es bei der Suche nach einem guten Weg bis zum Ende und zwischendrin in all den Kom-

inationen, die wir sehen? Welche Fragen und Erfahrungen werden – auch in familienähnlich strukturierten Wohngemeinschaften und Einrichtungen der Altenhilfe – besonders dann wieder bedeutsam, wenn die alten Eltern oder andere pflegebedürftige Angehörige zu uns nach Hause ziehen oder wenn nur ein Elternteil oder Ehepartner in ein Heim muß und der andere zurückbleibt und sich neu organisieren muss? In Familien, Lebensgemeinschaften wie anderen Formen des Gemeinschaftslebens geht es immer um die verschiedenen Bedürfnisse und Formen von Freiheit und Notwendigkeit, um Autonomie und Angewiesenheit, um Rechte und Pflichten der unterschiedlich Betroffenen und Beteiligten.

Es geht vor allem um den schwierigen Umgang mit Lebenszeit, um das Zeitmanagement, das schon unter normalen Bedingungen und nicht erst durch zusätzliche Belastungen schwer genug fällt: Zeit für sich, füreinander, für die Liebe, für Freundschaften, für Politik und Gesellschaft, für vieles, was das Leben braucht.

Es geht um Erwerbsarbeit und Reproduktion, um tägliche Sorge, Selbstsorge und Fremdsorge. Muss man den Beruf aufgeben, um die Eltern zu pflegen oder ein behindertes Kind zu versorgen? Es geht um Erziehung, Bildung, Fort- und Weiterbildung für sich, die Kinder und andere Angehörige. Welche Fortbildung braucht ein pflegender Angehöriger, um zu können, was er können sollte?

Es geht um gute Generationsbeziehungen, Fürsorglichkeit, Verlässlichkeit, um gute Nachbarschaft. Wer bleibt an Bord, wenn es um eine Langzeitpflege geht? Können Enkelkinder einbezogen werden?

Es geht um häusliche Pflege für Menschen, Tiere, die materielle Welt wie Haus und Garten. Was geschieht mit der Lieblingskatze oder dem geliebten Dackel, wenn die Besitzer zu alt geworden sind, um die Pflege ihrer Haustiere weiter zu leisten? Können sie im Altenheim oder im Hospiz zu Besuch kommen?

Es geht um Migration und Familienkulturen. Sind wir als Gesellschaft auf die Versorgung alter Menschen durch andere Menschen aus



Was sind meine nächsten Schritte?

Welche Veränderungen soll ich in meinem Leben vornehmen?

Wie kann ich meine Fähigkeiten am besten einsetzen?

In einer persönlichen Sitzung oder einer Telefon/Skype Sitzung werden Themenbereiche und Fragen aus der Sicht der Geistigen Welt betrachtet. Sie bekommen Hinweise, Impulse & Tipps für den weiteren Lebensweg.

DAUER: ca. 1 Stunde
KOSTEN: 120,- Euro



MAG. INGEBORG REHAK
APOTHEKERIN & MEDIUM

Kalsdorferstr. 6, A- 8072 Fernitz
Tel.: +43 (0) 699 / 103 348 26
ir@ingeborgrehak.at

www.ingeborgrehak.at

12 Jahre Erfahrung im In- & Ausland

verschiedenen Ländern und Kulturen angewiesen? Welche seelischen Nöte entstehen, wenn die erwachsenen Kinder, die in Deutschland arbeiten, die Pflege ihrer Eltern in den Heimatländern nicht übernehmen können? Wenn die jungen Flüchtlinge aus Syrien oder Afrika ihre Eltern und Großeltern unversorgt zurücklassen mussten?

Es geht um Reichtum und Armut: Was können wir uns leisten? Wie teuer darf die Pflege der Angehörigen sein? Soll der arbeitslose Enkel einspringen? Für was wird das Pflegegeld gebraucht?

Es geht um Umgang mit Geld, Altersversorgung, Eigentumsfragen, Erbschaft. Es geht um Religion, um spirituelle Seelsorge, um Bestattungsrituale, um politische Einbindungen.

Es geht um interne und externe Familienpolitik und Sozialpolitik: Wer ist für wen verantwortlich, wer zahlt, wer zahlt nicht, wer stellt die Anträge und bekommt Kinder- oder Pflegegeld oder einen Mietzuschuss?

»Denn zu Zeiten der Not bedarf man seiner Verwandten«, heißt es bei Goethe im *Reineke Fuchs* (1794), und in einem Brief an Herzog Carl August im Dezember 1806 erklärt er: »Wenn alle Bande sich auflösen, wird man zu den häuslichen zurückgewiesen.« Eine zutreffende Analyse für die Lage alter, hilfsbedürftiger Familienangehöriger und ihrer Angehörigen, die sich der Aufgabe angenommen haben.

Es ist nicht wenig, was besprochen, verhandelt, bearbeitet oder liegen gelassen, verschoben, unter den Teppich gekehrt oder verdrängt werden muss. Wer hat für wen eine Vollmacht? Wie steht es um Testamente, Patientenverfügungen, um Diätvorschriften oder besondere Verfügungen, mit denen man notfalls in ein deutsches Altenheim einzieht oder wegen des Preises und des besseren Wetters nach Thailand übersiedelt. Im Fall konkreter Hilferufe rund um ein Krisengeschehen legt das Leben eines Angehörigen die speziellen Fragen auf den Tisch des jeweiligen Hauses. Zu Antworten werden diejenigen aufgefordert, die neben

dem Betroffenen als Angehörige, Zugehörige oder professionelle Ansprechpartner gelten. Es ist herauszufinden, worum es geht, was zu tun oder zu lassen ist, wenn das Schicksal zum Beispiel mit einem konkreten Schlag, einem Schlaganfall, das Leben einer Familie durcheinanderbringt.

Die Akutversorgung von Schlaganfallpatienten wurde in den vergangenen Jahren nicht nur kontinuierlich verbessert, sondern hat (wie auch bei anderen Krankheiten) dazu geführt, dass jährlich etwa 270 000 Betroffene überleben. Wesentlichen Anteil daran haben sowohl informierte Patienten wie vor allem ihre Familienangehörigen, die schnell und umsichtig reagieren, wenn es passiert. Der Hilferuf des Lebens ist jedoch mit dem ersten Notruf nicht beendet: Menschen, die einen Schlaganfall überleben, müssen danach meistens langsam lernen, mit schweren Beeinträchtigungen zurechtzukommen. Schlaganfall ist der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter, und die Mehrheit dieser Patienten ist dauerhaft auf Pflege, Therapie und andere Handreichungen angewiesen. Lähmungen schränken die Mobilität ein, Sprachstörungen beeinträchtigen die Kommunikation, Antriebsverlust und Persönlichkeitsveränderungen erschweren das Zusammenleben, Depressionen verdunkeln die Lebensfreude. Freiheitsverluste für beide Seiten der Partnerschaft verursachen bei aller Liebe und Hingabe immer wieder Verzweiflung, und die Suche nach Freiräumen jenseits des Miteinanders bleibt eine der zentralen Herausforderungen. Schlaganfallpatienten müssen – zusammen mit ihren Angehörigen – vieles im Leben neu lernen, sich umstellen, neue Perspektiven für ihre Zukunft entwickeln.

Ein fünfundfünfzigjähriger Ehemann berichtet:

»Meine Frau hat 2012 im Alter von 49 Jahren einen schweren Schlaganfall erlitten. Nach fünfmonatigem Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt war sie so sehr auf mich fixiert und hatte extreme Angst vor dem Alleinsein, dass ich keinen Schritt mehr ohne sie machen konnte. Mittlerweile nutzen wir die Ver-

hinderungspflege und die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen, um mir im Pflege- und Betreuungsalltag etwas Freizeit zu verschaffen. (In der Selbsthilfegruppe) sind Kontakte entstanden, die es mir ermöglichen, auch mal einen ganzen Tag oder sogar ein Wochenende mit Freunden zu verbringen, um neue Kraft zu tanken.«³⁶

Ob und wie Ehepartner, erwachsene Kinder oder andere Angehörige den Hilferuf eines Schlaganfalls oder einer anderen folgenreiche Diagnose annehmen, sich einsetzen und sich langfristig zur Suche nach Antworten aufgerufen und bereit fühlen, bleibt immer ein äußerst schwieriger Prozess, dessen Ausgang offen ist. Die Diagnose trifft zwar einen einzelnen Menschen, aber die Behandlung und der Umgang mit der diagnostizierten Krankheit trifft die ganze Familie oder die jeweilige Lebens- und Beziehungsgemeinschaft, deren eigenen Lebenszusammenhang samt Plänen und Zukunftsperspektiven. Wer von der Familie ist überhaupt »dran« und wie lange? Wer in der Schicksalsgemeinschaft übernimmt schon bisher in Krisensituationen die innere Führung, wer wird zum Sprecher nach außen, wer regelt die Finanzen? Wer hat die bessere Beziehung zum betroffenen Angehörigen, wer die erforderlichen Fähigkeiten und Kenntnisse, wer die besseren Ressourcen, um lang- oder kurzfristig einzuspringen und zu helfen? Was muss überhaupt getan und übernommen werden, was hätte schon längst anders laufen sollen, was kann man lassen, und wie sehen Einverständnis, Mitarbeit oder Abwehrmechanismen des Hilfsbedürftigen aus? Was will der betroffene Angehörige wirklich, und kann er seinen Willen entsprechend zum Ausdruck bringen? Was können Angehörige an Professionelle abtreten, welche ambulanten und stationären Angebote sind nützlich, welche machen Sinn, und wie gut informiert sind die, die zeitweise einspringen und nur bedingt helfen wollen? Darf sich die »helfende Hand« zurückziehen, wenn sie ausgeschlagen wird? Muss oder soll man sich einmischen, wenn der Betroffene es nicht will?

Die Sozialpädagogin, Gestalt- und Familientherapeutin Birgit Lambers hat in ihrem 2016 erschienenen Buch *Wenn die Eltern plötzlich alt sind* zu vielen dieser Fragen typische Fallbeispiele und Anregungen gesammelt, um pflegende Angehörige in dem Konflikt zwischen Sorge, Liebe und Überforderung zu einem Weg zu ermutigen, der ihnen hilft, die Belastungen zu meistern.³⁷

Welche kleinen und großen Hindernisse den Weg zu einem eigenen Weg behindern können, zeigt das folgende Beispiel.

Mein Vater war mein Held, stark, intelligent und erfolgreich. Auf alles wusste er eine Antwort. Und plötzlich wurde er zerbrechlich, unsicher und ängstlich. Meine Fragen beantwortete er alle nur noch mit: »Weiß ich auch nicht.« Der 49-jährigen Simone ist klar: Ihr Vater hat sie verlassen. Sie selbst muss in die Rolle der Heldin schlüpfen. Sie sagt nun, wo es langgeht, und gibt Antworten auf die drängendsten Fragen.³⁸

»Nichts ist wie vorher«, sagen Menschen, die von einem unerwarteten Schicksalsschlag betroffen sind. Das Ereignis stellt die bisherige Lebens-, Arbeits- und Hausordnung auf den Kopf. Gleichzeitig soll möglichst vieles bleiben oder wieder so werden, wie es früher war. Im Leben bleibt jedoch auch ohne plötzlichen Schicksalsschlag nichts, wie es war, denn Leben steht nicht still. Aber wer es anders sehen will, wer überraschend in eine Unordnung gerät und sich zur Neuorientierung gezwungen sieht, sucht umso intensiver nach einem vertrauten Halt oder einem alten Geländer, an dem zu gehen er gewohnt war.

Rollenspiele und Inszenierungen

Aber wie war es früher, in der Zeit vor dem Hilferuf? Wie tragfähig und realistisch sind Rückblick und Selbsteinschätzung? Wie waren und sind die familiären Kommunikationsstrukturen, wie fest und wie belastbar das Vertrauen zueinander?

KARMA – UND SEELENREINIGUNG

Magnetische Behandlung in Kombination mit intuitivem Seelengesang

Elisabeth Kinsky, www.elisabeth.or.at

ca. 1 Stunde, €70,00 mobil 0699/1941 0674

In der Erinnerung und bei selbstkritischem Rückblick fühlen sich Familienbeziehungen unter der neuen Belastungsprobe anders an, werden Rollenaufteilungen vielfach brüchiger oder stabiler gesehen, als sie wirklich waren. Finden sich in der Vergangenheit gute Beispiele für die solidarische Bewältigung von Krisen und Konflikten sowie Angehörige, auf die auch in der neuen Situation Verlass sein wird, wenn die Belastung über längere Zeit anhalten wird? Viele Menschen behaupten ja, dass sich erst in einer lang andauernden Krise, in der es an die Substanz geht, die wahren, sprich treuen Freunde zeigen. Treue hat etwas mit Bleiben zu tun, ist kein loser Pakt, den man schnell kündigen kann.

Heute hilfsbedürftige Eltern schienen früher genau zu wissen, was richtig oder falsch war, konnten Kräfte und Durchhaltevermögen sowie die Folgen ihres Handelns absehen. Nun wackelt das Selbstbild, Weltansichten zerbröseln, die Selbstständigkeit steht auf wackligen Beinen, und die erwachsenen Kinder übernehmen die Regie. Je autoritärer und einseitiger die Beziehungen zwischen Eltern, Kindern und anderen Angehörigen wie Großeltern früher waren und je kritischer diese Muster damals wahrgenommen wurden, desto stärker halten erwachsene Kinder manchmal beider Pflege ihrer Eltern unbewusst an den vertrauten Umgangsformen fest, nur jetzt mit vertauschten Rollen: »Einer muss ja schließlich das Sagen haben!«, »Ordnung muss sein!«, »Ich weiß, was das Beste für dich ist!«, »Lass mich mal machen, dann geht es schneller!«, »Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!«, »Das haben wir immer schon so gemacht!« – die Drehorgel solcher Mustersätze spielt weiter, und alle, ob Kind, Oma, Opa oder andere, die auf Hilfe angewiesen sind, sitzen in der ersten Reihe.

So bin ich, so bleibe und so pflege ich

Je nach Selbstreflexion, Achtsamkeit und Offenheit, nach Zuneigung oder Abneigung im menschlichen Miteinander, je nach persönlichem Rollenverständnis, wirtschaftlicher Situation oder sozialer Vernetzung der Beteiligten finden sich in den neu entstehenden »Kümmerbeziehungen« zunächst wie selbstverständlich die alten Verhaltensmuster und unterschiedlichen »Grundstimmungen« wieder, die auf beiden Seiten – sowohl der Pflegenden wie der Gepflegten – im Laufe des bisherigen Lebens bereits mehr oder weniger erfolgreich »eingeebnet« wurden. Dabei lassen sich verschiedene typische Rollenstrukturen beobachten.

Es gibt Menschen, die immer am Rande der Verausgabung leben, sozusagen eine *exzessive* Existenz führen, in der Verausgabung fast zum Selbstzweck wird. Sie sind und fühlen sich stets an irgendeiner Grenze: der Schmerzen, der Erträglichkeit der Lebensumstände, der Selbstansprüche, der Herausforderungen des Alltags, der Geduld. Bei solchen Menschen fällt es schwer, reale Überforderung und Belastung richtig einzuschätzen. Als Pflegebedürftige oder pflegende Angehörige geraten sie schnell und meistens unbewusst in selbst inszenierte dramatische Situationen, wenn ihre körperliche oder seelische Kraft für einen exzessiven Einsatz nicht mehr ausreicht. Sie können einfach nicht anders leben, nicht anders krank sein, nicht anders pflegebedürftig sein. Sie können aber auch nicht anders arbeiten, pflegen, umsorgen. Entweder so oder gar nicht!

Andere Menschen führen eine *eruptive*, eine von Wut, Ungeduld und anderen emotionalen Ausbrüchen umstellte Existenz, die ihre Umgebung in Angst und Schrecken versetzen kann. Im alltäglichen Umgang erkennt man eine Art Macho- oder Diva-Verhalten. Als Patienten oder pflegende Angehörige nehmen eruptive Charaktere jedes Missverständnis, Missgeschick, jede Panne, jedes kritische oder ungerechte Verhalten ihnen gegenüber zum Anlass für einen Wutaus-

bruch, eine Kündigung, einen Arztwechsel oder einen anderen dramatischen Auftritt.

Für den Menschen, der sich einer *normalen* Existenz verschrieben hat, besteht die wesentliche Anstrengung darin, auf keinen Fall aufzufallen. Was zu tun ist oder gefordert wird, wird gemacht – still, schüchtern, höflich und angepasst. Diese Menschen erscheinen gelassener, als sie sind, ihre Neugier hält sich in Grenzen, und das Aussitzen des Lebens ist ihnen lieber, als sich in sein Abenteuer zu stürzen. Wer nicht auffallen will, will auch nicht aus der Reihe tanzen. Die normale Existenz setzt auf Seriosität und bezahlt oft mit einem Mangel an Kreativität und Fantasie. In unruhigen Zeiten verspricht sie eine Art gesteuerte Sicherheit. Nicht zufällig spricht man auch vom »Wahnsinn der Normalität«³⁹, der Anpassungsstrategie vieler Menschen, die mit Normalgewicht, normaler Sexualität, normalem Kaufverhalten, normalem Bewegungsdrang bis ins hohe Alter ihre statistisch mögliche Gesundheit zu sichern versuchen. Als pflegende Angehörige begleiten sie lieber die Folgen einer normalen Herzerkrankung denn eine Demenz.

Wer gesteigert auf eine *harmonische* Existenz setzt, will Spannungen vermeiden, stets ausgleichen, ohne Streit leben. Alles, was nach Disharmonie oder Konflikt riecht und zur klaren Stellungnahme herausfordert, wird unter den Teppich gekehrt. Ein heftiger, aber klärender Streit mit dem Pflegebedürftigen oder eine offene Auseinandersetzung mit einem Arzt oder einer Heimleitung ist dem auf Harmonie gepolten Angehörigen kaum möglich.

Die *aktivistische* Existenz lässt nichts anbrennen, nimmt alles in die Hand und aus der Hand der anderen, die gern wenigstens für sich mitsorgen würden. Sie fügt sich in nichts, agiert unentwegt, ist viel unterwegs, aber selten da. Viele alte Menschen werden nicht nur in der Demenz von großer Unruhe getrieben: Still herumsitzen geht gar nicht. Fleißige Lieschen und Rennmäuse findet man überall. Pflegebedürftige Angehörige fürchten solche Angehörige, die sie in der häuslichen Pflege ständig mit aktivierenden Angeboten, mit Wasserflaschen, kleinen Mahlzeiten oder anderen Ritualen traktieren

oder bei ihren täglichen Besuchen wie ein Wirbelwind durch das Pflegeheim sausen, alles kontrollieren, kaum Zeit für ein Gespräch haben und schon wieder weg sind. Alles gut gemeint, aber deshalb nicht gut!

Die *moralisierende* Existenz ist geprägt von Pflichtgefühlen und Beschuldigungen. Wer ihr begegnet, kommt selten mit einem guten Gewissen davon und weiß schnell, warum ein schlechtes Gewissen eine jener Antriebskräfte ist, sich in Arbeitsbeziehungen, zu der auch die Pflege von Angehörigen zählt, total zu verausgaben. Das schlechte Gewissen und die damit verbundenen Schuldgefühle sind eine Art Sekundenkleber für missglückende und unerfüllte Beziehungen und seit jeher ein wichtiges Hilfsmittel bei der Erziehung und Umerziehung von Menschen. Wenn die Entscheidung ansteht, wer im Fall des Hilferufs eines Angehörigen den Ruf anzunehmen hat, sind die »Moralisten« in einer Familie Schnell zur Stelle, ohne ihren Hut in den Ring zu werfen. Wer jedoch nur aus Pflichtgefühl, schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen die Pflege eines Angehörigen übernimmt, der wird das alle Beteiligten spüren lassen und kaum eine mitfühlende Zuwendung aufbauen können.

Die *altruistische* Existenz macht die Hingabe an andere zum wichtigsten, manchmal einzigen Lebensinhalt. Vor allem in der ehrenamtlichen Arbeit verdienen solche Menschen höchsten Respekt und große Anerkennung. In privaten, vor allem familiären Pflegebeziehungen besteht jedoch manchmal die Gefahr, dass sich solche Menschen unbewusst selbst zum Opfer machen und auchso verhalten. Wer als Empfänger mit so viel uneigennütziger Hingabe überschüttet wird, entwickelt mit der Zeit das Gefühl, selbst nicht gebraucht zu werden, letztlich nie etwas zurückgeben zu können, und muss sich auf Dauer bedeutungslos vornehmen. Die Erfahrung, in der Gegenwart des Altruisten alles abgenommen zu bekommen und mit Güte überschüttet zu werden, nimmt dem Empfänger all dieser Güte das befriedigende Gefühl, auch auf eigene Rechnung glücklich werden zu können.

CRANIO SACRAL KURS FÜR ALLE
MMag.Dr. Karin Steiner | +43 676 5665362
k.steiner@gmx.at | WirSind | Gymnasiumstraße 6,
1180 Wien
3-Tages Kurs | 19.-21.1.2018 (9-17 Uhr) |
Gesamtkosten €400

Ausgang offen

Wie und aus welchen Gründen pflegende Angehörige, professionelle Helfer und betreute Sorgenkinder ihre Rollen spielen, um jeden Preis durchhalten, anpassen oder verändern, ob sie sich eruptiv, harmonisch, moralisch, normal oder altruistisch in die jeweiligen »Kümmerbeziehungen« und an den verschiedenen Orten einbringen, ob sich dabei Trauerspiele, Tragödien, Komödien oder Schlagerparaden abspielen, bleibt offen. Manchmal erklärt eine Karikatur, worum es geht. »Wenn du nicht gleich stirbst, lasse ich mich scheiden!«, kommt in einer Sprechblase aus dem Mund einer Ehefrau, die erschöpft neben ihrem Ehemann auf einer Bank hockt und offensichtlich nicht weiß, wie es weitergehen soll. Könnte Ihre Mutter nach zwanzig Pflegejahren eine solche Idee haben? Kennen Sie Ehepaare, bei denen es für Sie ein Rätsel ist, warum diese aus angeblicher Sorge füreinander zusammenbleiben, aber sich verbittert mit Vorwürfen traktieren?

Der bayerische Humorist und Philosoph Karl Valentin hat die Offenheit aller Antworten auf die Hilferufe des Lebens so beschrieben:

»Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.«

[..]

Die im Text angefügten Indizes beziehen sich auf Hinweise und Quellenangaben im Buch

Lesen Sie weiter in:

**Wenn das Leben um Hilfe ruft
Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung**

Annelie Keil

© Scorpio Verlag ISBN 978-3-95803-128-9
www.scorpio-verlag.de