

## Nachlese zum Vortrag „Wer pflegt, muss sich pflegen“



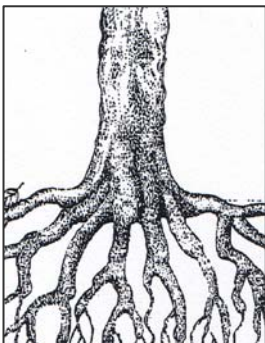
Anne Arend-Schulten referierte bei unserem monatlichen Vortragsprogramm in Stuttgart am 09.04.2008 zum Thema „Wer pflegt, muss sich pflegen – Selbstpflege in der Begleitung demenzkranker Menschen“.

Im Publikum sitzen – wie immer – Experten: Menschen, die beruflich Demenzkranke pflegen und solche, die Angehörige betreuen oder die ehrenamtlich in einer Demenzgruppe arbeiten. Sie alle tun eine schwere Arbeit und haben es mit der Selbstpflege nicht leicht. So müssen sie immer wieder zwischen der eigenen Welt und der „Anderswelt“ der Demenzkranken hin und her wechseln. Und erschwerend kommt bei der Pflege demenzkranker Angehöriger hinzu, dass der zeitliche Horizont nicht absehbar ist. Das heißt: es gilt, sich Haltungen und Rituale anzueignen, die über einen langen Zeitraum tragen können.

Jede/r der Zuhörer/innen muss sich pflegen, und jede/r weiß für sich selbst am besten, was gut für ihn oder sie ist. Darum regt Anne Arend-Schulten an diesem Abend vor allem zum Dialog an.

### Das Bild des Baumes

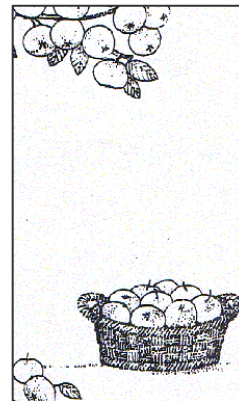
Der Baum hat ein Wurzelwerk, weit ausladende Äste, Blüten und Früchte. Hiermit können jeweils Fragen verknüpft werden, an die man ruhig erinnert werden darf, wenn man an einem Baum vorbeikommt. Die Wurzeln legen die Frage nahe: was war die ursprüngliche Motivation, was gibt Kraft?



Im Zusammenhang mit den Ästen kann man fragen: wie viel Raum nimmt diese Aufgabe ein? Wenn das Thema Alzheimer im Leben einen zu großen Raum einnimmt, dann stehen Korrekturen an. So, wie ein Baum Blüten hat, kann man auch fragen: was darf blühen? Welche Talente und Fähigkeiten habe ich durch den Einsatz entdeckt?

Und auch in der Pflege von Menschen mit Demenz gibt es die Ernte von Früchten. So zum Beispiel die Dankbarkeit und das Glücklichein des demenzkranken Vaters.

Wer sich selbst pflegen will, muss Körper, Seele, Soziales und Spirituelles gleichermaßen einbeziehen. Durch Zurufe bestätigten die Zuhörenden, dass jeder genau weiß, was ihm zu welcher Zeit gut tut – sei es Musik, ein Himbeertörtchen, ein warmes Bad oder Telefonieren mit der Freundin. Anne Arend-Schulten legt Wert darauf, dass es schon hilft, Kleinigkeiten zu realisieren, zum Beispiel im Auto Mozart zu hören oder sich solange Zeit für sich selbst zu nehmen, bis ein Eiswürfel geschmolzen ist.



Stets geht es auch darum, im Kontakt zum Menschen mit Demenz die Balance zu finden zwischen den vier Grundstrebungen: Nähe kontra Distanz einerseits und Dauer kontra Wechsel andererseits. Alle Zuhörer/innen kennen die Gefühlspalette von Demenzkranken, wozu Hilflosigkeit, Einsamkeit und Angst, aber auch Freude gehören. Diese Gefühle übertragen sich in hohem Maße auf die Betreuenden. Wie soll man im Gleichgewicht bleiben, wenn der orientierungslose demenzkranke Angehörige ständige Nähe sucht? Eine Antwort ist, bestimmte Rituale einzuführen. Wenn das scheitert, so muss jeder selbst herausfinden, was gerade geht.

### **Das Bild der Bühne**

Jeder Mensch spielt nicht nur verschiedene Rollen auf der Bühne des Lebens, sondern im Inneren eines Jeden tummeln sich nach einer Theorie von Schulz von Thun ebenfalls eine große Anzahl potentieller Rollenspieler. Ihr Platz ist im Vordergrund, im Hintergrund und im Untergrund der Bühne, und es gibt unter ihnen Hauptspieler und solche mit seltenen Auftritten.

An einem Beispiel haben wir zusammengetragen, welche Gefühle in einer Betreuerin aufkommen können, in deren Gruppe ein besonders aggressiver Demenzkranker ist. Jedes der Gefühle steht für eine Rolle, und um das Problem zu bewältigen, wird aus dem inneren Gefühlschaos ein kompetentes Team zusammengestellt.

Zum Abschluss ermutigt Anne Arend-Schulten die Zuhörer/innen dazu, mit sich selbst gnädig umzugehen und nicht immer perfekt sein zu wollen. Pflege in der Familie ist schwierig genug, weil man immer wieder in uralte Muster verfällt und noch dazu die früheren Rollen durch die Krankheit umgekehrt werden. Und sie bietet an, ein Puzzleteil mit nach Hause zu nehmen – als Erinnerung daran, selbst Teil eines großen Ganzen zu sein.

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam*

### **Ergänzende Info zur Referentin:**

*Anne Arend-Schulten*

Krankenschwester, Fachkraft Palliativ-Care, Gestalt- und Psychotherapeutin, Theaterpädagogin,  
Tel. 06202 / 703773, Mail [mail@pflege-leicht.com](mailto:mail@pflege-leicht.com), [www.pflege-leicht.com](http://www.pflege-leicht.com)

### **Empfohlene Bücher**

**Behr, Thomas:** Stress erkannt – mir geht's gut: Gesundheitsförderung für Pflegende. Vincentz Network. Hannover 2004. ISBN: 3-87870-100-4. Preis: 12,80 €

**Schulz von Thun, Friedemann und Stegemann, Wibke (Hrsg.):** Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. (1. Auflage). Rowohlt. Tübingen 2004. ISBN: 3-49961-644-0. Preis: 8,90 €

**Großhans, Lore:** Und wo bleibt mein eigenes Leben? Hilfe für pflegende Angehörige. (1. Auflage). Kreuz-Verlag. Stuttgart 2003. ISBN 978-3-7831-2310-4. Preis: 16,90 €