

Nachlese zum Vortrag

Lebensfreude (zurück-) gewinnen für pflegende Angehörige

Viele Menschen geben Jahre ihres Lebens für die Pflege und Betreuung eines demenzkranken Angehörigen. Doch während manche darüber in eine griesgrämige und verbitterte Grundstimmung verfallen, behalten andere die Freude am Leben. Welche Verhaltensweisen und Lebenseinstellungen sind hierfür hilfreich? Wie kann man sich diese aneignen?

Die Antworten auf diese Fragen erarbeitete der Tübinger Coach und Supervisor Dr. Michael R. Schwelling am 10.10.2012 im Treffpunkt Senior in Stuttgart zusammen mit einem ideenreichen Publikum.



Gleich zu Beginn verdeutlichte Michael R. Schwelling anhand einer Graphik, dass es gar nicht so leicht ist, in einer Pflegesituation aus einem



negativen Kreislauf herauszukommen. Man möchte sich selbst etwas gönnen, kann es jedoch nicht so richtig genießen und geht mit schlechter Stimmung zurück in den Pflegealltag. Dass es nicht zielführend ist, nur hin und wieder etwas für sich selber zu tun, wird durch den inneren Kreis in der Graphik verdeutlicht. Wie kommt man am Minuspol vorbei? Die Lösung besteht darin, in großem Bogen in die andere Richtung zu marschieren, die in der Graphik durch den größeren Kreis symbolisiert wird. Es bedarf ständiger Selbsterforschung und einer positiven Herangehensweise.

Die angestrebte Lebensfreude ist zunächst ein Luftschloss. Pflegende Angehörige leben in der realen Welt, die durch den unteren Halbkreis im Bild rechts symbolisiert wird. Auf die Frage, was dabei hilft, seelische Tiefs und schwierige Situationen zu bewältigen, werden aus dem Publikum genannt:

- Tanzen
- Dinge aus der Vogelperspektive sehen
- Fachwissen in Anspruch nehmen
- Humor
- Kontakte und Gespräche
- Disziplin
- Trauerarbeit leisten. Wenn die Trauer verdrängt wird, so holt sie einen wieder ein.



Dies sind Beispiele und jeder muss selbst herausfinden, was in seinem Fall am besten hilft. Die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen ist Voraussetzung für die Akzeptanz des Schicksals. Um Lebensfreude zu gewinnen, muss man sein Schicksal akzeptieren und das ist ein langer und schwieriger Prozess mit vielen Rückschlägen.

Auf der Akzeptanz ruhen drei Säulen, ohne welche die angestrebte Lebensfreude nicht tragfähig ist. Es sind dies:

- **Motivation**
- **Sinnhaftigkeit**
- **Dankbarkeit**

Motivation heißt, für sich und andere Lebensfreude gestalten WOLLEN.

Sinnhaftigkeit kann für jeden Menschen etwas anderes beinhalten. So kann man z.B. beobachten, dass überall da, wo Menschen sich für eine bestimmte Aufgabe zu einer Gruppe zusammenfinden, die immer gleichen Typen auftreten. Und für jeden dieser Menschentypen kann die Pflegesituation einen eigenen Sinn für die Entwicklung der Persönlichkeit beinhalten. Nachfolgend seien einige Beispiele genannt:

- Der Bestimmer zahlt und will dafür Leistung. Er kann lernen, dass es nicht damit getan ist, das Kommando zu übernehmen.
- Der Perfektionist ist gezwungen, großzügiger sich selbst gegenüber zu werden.
- Der Hektiker muss anhalten und kann dadurch etwas Wesentliches, Spirituelles erfahren.
- Der Helfer/Kümmerner muss lernen, auch auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten.

Diese und weitere Menschentypen treten nicht in Reinform auf, jeder Mensch hat Anteile von allem in sich.

Im Hinblick auf die dritte Säule, die *Dankbarkeit*, soll man sich die Segnungen in seinem Leben bewusst machen.

Eine Weisheit, die hilft, schweren Lebenslagen positives abzugewinnen, bekommt das Publikum an diesem Abend mit auf den Weg:



Das Leben ist eine endlose Verkettung von Entwicklungschancen, die wir Probleme nennen.

Dr. Brigitte Bauer Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg