



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 14. September 2022

„Damit die Liebe bleibt!“ – So kann Unterstützung und Pflege gelingen

Die Pflege eines nahestehenden Menschen – ob mit oder ohne Demenz – ist eine Herausforderung, auf die alle Beteiligten in aller Regel nicht oder ungenügend vorbereitet sind, die oft Jahre andauert, die gewohnte, teils Jahrzehnte alte familiäre Gefüge durcheinanderbringt. Da scheint es fast zwangsläufig, dass in einer solchen permanenten Überforderung die Beziehung zueinander auf eine harte Probe gestellt wird – ein gutes Verhältnis zueinander sich drastisch verschlechtert, bereits zuvor schlechte Verhältnisse unerträglich werden.



Am 14. September 2022 bekamen rund 80 Teilnehmende bei einem Online-Vortrag von *Ulla Reyle*, Gerontologin, Supervisorin (WIT Uni Tübingen) und Geistliche Begleiterin mit Praxis in Tübingen Ideen und Tipps, wie trotz dieser Herausforderungen die Liebe zueinander bleiben kann, wie es für alle – Pflegenden wie Gepflegte – eine gute Zeit werden kann.

Alter früher und heute: ein Ausflug in Historie und Demografie

Ein langes Leben für sehr viele Menschen, wie es heute zumindest in unserer Gesellschaft selbstverständlich ist, ist eine historisch neue Erfahrung. Natürlich gab es auch ‚früher‘ Menschen, die alt oder sehr alt wurden. Aber sie waren eher Einzelfälle.

Ein sich bis heute haltender Mythos ist der der umsorgenden Großfamilie in der ‚guten alten Zeit‘. Alte Menschen wurden nicht ins Heim abgeschoben, sondern liebevoll in der Familie gepflegt und betreut, bis zu ihrem Ende. Doch dieser Mythos ist falsch: Die Großfamilie war in erster Linie eine Überlebensgemeinschaft. Es blieb den Jüngeren gar nichts anderes übrig, als weiter mit den Alten zu leben, die damals keine Altersversorgung hatten und für die es überhaupt keine außerhäusliche Betreuungsstruktur gab. Häusliche Pflege hatte also in erster Linie nichts mit dem engen Familiensammenhalt und der Liebe der Generationen zueinander zu tun, sondern war fehlenden Alternativen geschuldet. Zudem war die Zeit der Pflege erheblich kürzer als heute, wo man durchschnittlich 6,8 Jahre pflegt. Damals starben die Menschen schlicht früher, vor allem auch durch Infektionen und Krankheiten, die heute gut behandelbar sind.

Und doch setzt dieses Bild bis heute vor allem Frauen – Ehefrauen, Töchter und Schwiegertöchter – unter Druck, weil es vermeintlich zu deren selbstverständlichen Aufgaben gehört, sich entsprechend zu engagieren.

Schaut man sich ältere Fotos an, blicken wir auf Menschen, die mit ihren 60 Jahren bereits richtig alt wirkten und auch tatsächlich waren – ‚verbraucht‘ durch harte Arbeit, viele Geburten, prekäre Lebensumstände. Und auch ihr Äußeres – Kleidung und Frisur – war relativ einheitlich normiert, ‚dem Alter angemessen‘.

Heute altert man individueller. Natürlich gibt es Menschen, denen die Kraft gerade noch bis zum Renteneintritt reicht. Der Normalfall ist das aber nicht. Und man hat sehr lange sehr viele Optionen, sein Leben auch im Alter zu gestalten. Zeit ist in der Regel da, denn heute altert man ‚entberuflicht‘: oft



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

hat man nach dem Renteneintritt noch 20 und mehr Jahre ohne Berufstätigkeit vor sich. Ehrenamtliches Engagement, ein neues Hobby, eine sportliche Herausforderung oder gar ein Studium mit Ende 60 ist da kein Problem – für frühere Generationen nahezu unvorstellbar.

Eine Folge ist, dass heute mehrere – durchaus vier Generationen – gleichzeitig leben, bei relativ guter Gesundheit, aber ohne gesellschaftliche Normen, wie so ein Zusammenleben denn gehen kann. Traditionelle Rollenzuschreibungen haben sich oft aufgelöst, Mutter und Tochter tragen die gleiche Kleidung, der Enkel ist konservativer als die Oma, die Jungstudentin frisch nach dem Abi sitzt neben dem Seniorstudenten, der nach einer Managerkarriere mit 70 ein Philosophiestudium beginnt. Die Lebenslagen gleichen sich an, aber Normen und Grenzen des Umgangs miteinander verschwimmen.

Wie entsteht eine klassische Pflegesituation?

Selten gut vorbereitet!

In aller Regel kommen Menschen durch ein unerwartetes Ereignis plötzlich in die Situation, sich mit dem Thema Betreuung und Pflege zu beschäftigen. Ein Schlaganfall, ein Sturz, eine Krankheit... Krankenhaus, vielleicht Reha... und dann? Der betroffene Mensch kann nicht mehr alleine leben oder die Wohnung ist nicht mehr geeignet. Es muss kurzfristig gehandelt werden, oft ohne vorherige Planung mit den anderen Angehörigen und dem pflegebedürftigen Menschen.

Viele Angehörige fühlen sich verpflichtet (siehe Mythos Großfamilie), die Betreuung und Pflege zu übernehmen, ohne Vorbereitung, ohne Beratung und Schulung, ohne zu wissen, was sie erwartet und selten in der Klarheit, dass eine Pflegesituation in aller Regel nicht nur kurze Zeit andauert. Meist sind es Frauen, die in diese Situation kommen, zumal der gesellschaftliche Druck – insbesondere in ländlichen Regionen – klar vermittelt: „Einen Angehörigen gibt man nicht ins Heim!“.

Warum Pflege nicht gelingt

Menschen in Familien haben eine teils Jahrzehnte alte, nicht immer konfliktfreie Geschichte miteinander. Kinder bleiben immer die Kinder ihrer Eltern und das ein Leben lang, auch wenn sie selber bereits erwachsen sind, Kinder und Karriere haben. Ehepaare haben in vielen Jahren – freiwillig oder unfreiwillig – ihre Rollen gefunden, Verhaltensweisen und -muster sind oft eingeübt und eingefahren.

Und plötzlich ist die Pflegesituation da! Gewohnte Rollen funktionieren nicht mehr, das Gleichgewicht ist weg. Der ‚Macher‘ braucht mit einem Mal Hilfe. ‚Kinder‘ müssen ihren Eltern Anweisungen geben, ihr Leben regeln, Intimität zulassen, die nicht gewollt ist. Die dominante Mutter ist auf ihre angstbesetzte Tochter angewiesen, die ihr nichts recht machen kann. Der haushaltsferne Ehemann, muss von einem Tag auf den anderen den Haushalt managen. Der Sohn reinigt seinem Vater den Intimbereich ...

Wenn alle Beteiligten in ihren gewohnten Rollen verharren, kann gute Pflege auf Dauer nicht gelingen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Auch Geschwister halten bei der Pflege der Eltern oft nicht zusammen, sondern lassen alte, vielleicht nie benannte und bearbeitete Konflikte aufbrechen. Ein ‚Kind‘ fühlt sich etwa besonders verantwortlich, während die anderen auf Distanz gehen, Probleme weniger wichtig sehen oder das besonders engagierte Geschwister für sein Tun kritisieren.

Eine Untersuchung der Gerontologin *Astrid Hedtke-Becker* hat gezeigt, welche ‚Kinder‘ sich in solchen Konstellationen besonders in Pflege und Betreuung der Eltern engagieren: es sind sehr oft diejenigen, die sich dadurch die Zuwendung durch ein Elternteil erhoffen, die sie ihr bisheriges Leben vermisst haben. Provokant formuliert: Das schwarze Schaf pfllegt besonders aufopferungsvoll!

Wie Pflege gelingen kann

Erst wenn Gepflegte, aber vor allem Pflegende aus ihren angestammten, tradierten Rollen ausbrechen und eine Balance finden zwischen Nähe und Distanz, wenn Pflegende einen Schritt zurücktreten, Distanz schaffen, kann das den Blick weiten, und eingefahrene (Verhaltens-)Muster können erkannt und hoffentlich aufgelöst werden.

Um handlungsfähig zu werden und zu bleiben, muss ein Rollenwechsel stattfinden. Das kann bedeuten, auch mal gegen den Willen des pflegebedürftigen Menschen zu handeln. Eine hohe Herausforderung, wenn z.B. die Mutter aus ihrer bestimmenden, beschützenden Rolle entlassen wird, man ihr Grenzen setzt, bestimmte Handlungen auch gegen Protest durchsetzt. Eine unerhörte Umkehr im eigentlichen Eltern-Kind-Verhältnis. Das alles ist jedoch weder lieblos noch mit Gewalt verbunden, sondern notwendig, muss aber immer mit einer Versöhnung enden („Ich weiß, dass Dir das Waschen unangenehm ist, es musste aber sein.“). Unbestritten ist natürlich, dass Pflege auch von Lieblosigkeit, Verachtung und Gewalt bestimmt sein kann.

Viele häusliche Pflegesituationen scheitern auch, weil sich die Pflegepersonen viel zu viel zumuten. „Eine gute Tochter (selten Männer) pflegt niemals alleine!“, so Ulla Reyle in ihrem Vortrag. Denn das hinlänglich bekannte afrikanische Sprichwort „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen“, lässt sich ohne weiteres auch auf die häusliche Pflege anwenden. „Es braucht ein ganzes Dorf, um einen Menschen zu pflegen“ sagt nichts anderes, als dass gelungene Pflege auf viele Schultern verteilt werden muss.

Gute Pflege heißt also gerade eben nicht, 24 Stunden an sieben Tagen die Woche für jemanden da zu sein – wer diesen Anspruch hat, pflegt schlicht schlecht! Egal wie groß die Liebe, wie eng das Verhältnis zueinander ist: Auszeiten für die Pflegenden UND die zu Pflegenden sind ein Muss – bevor es an den Punkt kommt, dass man den anderen nicht mehr erträgt, nicht mehr sehen kann und will, sich nur noch gegenseitig nervt. Stunden-, tage- und wochenweise Betreuung außerhalb der eigenen vier Wände – etwa in einer Betreuungsgruppe, einer Tages- oder Kurzzeitpflege – schafft Abstand und Auszeiten für alle Beteiligten, entzerrt zumindest ein bisschen den Alltagstrott und sorgt im Idealfall dafür, dass man sich sogar darauf freut, den anderen wiederzusehen.

Aber auch ohne Austausch und Beratung, ohne Impulse von außen und ohne geschützten außerhäuslichen Rahmen, um sich Druck, Angst, Unsicherheit, Verzweiflung... von der Seele zu reden, ist eine



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Pflege auf Dauer kaum durchzustehen. Das kann bei Profis in Beratungsstellen, aber genauso auch bei Menschen in der gleichen Lebenssituation in Angehörigen-Selbsthilfegruppen sein.

Freundlich oder grantig? Wie wir uns selber auf unsere Pflegebedürftigkeit vorbereiten können

Zwei Bäume stehen nebeneinander im nassen Schnee. Der Schnee friert auf den Ästen fest. Der starre Baum wird brechen, der weiche Baum sich wieder aufrichten können.

Will man in einer für alle erträglichen Weise älter und alt werden, ist es wichtig, ‚weich‘ mit Veränderungen umzugehen. Offen und tolerant sein, mit wachem Blick im Leben stehen, erleichtert vieles. ‚Bruddelige‘ Alte, denen es niemand recht machen kann, die alles besser wissen, werden einen schweren Stand haben, unglücklich und unzufrieden über die zunehmende Abhängigkeit sein. Sie zu betreuen und zu pflegen wird sicherlich kein Vergnügen.

Wichtig ist es, mit seinen Kindern rechtzeitig zu besprechen, wie Betreuung und Pflege einmal aussehen kann – und sie im Idealfall von der Körperpflege zu entpflichten. Kinder sollen – wenn möglich – Seelenpflege betreiben, also für den alten, pflegebedürftigen Menschen emotional da sein, ihm Nähe und Geborgenheit vermitteln. Körperpflege kann man auch Profis überlassen. Das würde vielen Beziehungen viel Spannung und Druck nehmen.

Menschen wollen in aller Regel in ihrer Wohnung und in ihrem Quartier bleiben – auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit. Das geht natürlich nur, wenn die Wohnung nicht im 4. Stock ohne Aufzug liegt. Auch Reihenhäuser gehen oft über drei Stockwerke, und Treppen können unüberwindlich sein, zumal Treppenlifter vom Platz her oft keine Lösung sind. Rechtzeitige Wohnberatung, wie sie zum Beispiel unentgeltlich von Kreissenorenräten angeboten wird, kann deshalb vor bösen Überraschungen schützen, eine Wohnraumanpassung den Verbleib im vertrauten Umfeld ermöglichen.

Fazit

Die Pflege eines nahestehenden Menschen – ob mit oder ohne Demenz – ist eine Herausforderung, die gemeistert werden kann. Das geht nicht von alleine und selbstverständlich, aber mit einer guten Planung schon vor einer möglichen Pflegebedürftigkeit und einem bewussten Umgang in der Pflege kann auch diese Situation für alle Beteiligten zu einer guten Zeit werden.

Links und Tipps

Website der Referentin: www.ulla-reyle.de

Kontaktdaten von Beratungsstellen, Angehörigengruppen und Betreuungsgruppen in Baden-Württemberg: www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort

Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg: 0711 / 24 84 96 63,
beratung@alzheimer-bw.de

Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg | Selbsthilfe Demenz