

Inhalt

Vorwort	7
Einführung: Wenn Christen alte Eltern pflegen	8
<i>Kapitel 1:</i> Das Wesentliche der Pflege	13
<i>Kapitel 2:</i> Man kann das Alter nicht anhalten	28
<i>Kapitel 3:</i> Der erste Schritt, Liebe zu erweisen	45
<i>Kapitel 4:</i> Ist Selbstschutz falsch?	67
<i>Kapitel 5:</i> Befreiung von der Gefangenschaft der Vergangenheit	90
<i>Kapitel 6:</i> Finanzen, Testament und gesetzliche Betreuung	110
<i>Kapitel 7:</i> Die Pflege der Eltern und wo Sie Hilfe finden	125

<i>Kapitel 8:</i>	
Wo können Ihre Eltern wohnen?	143
<i>Kapitel 9:</i>	
Der Umgang mit gesundheitlichen Problemen des Alters . . .	155
<i>Kapitel 10:</i>	
Wenn Ihre Eltern in einem Pflegeheim untergebracht werden müssen	181
<i>Kapitel 11:</i>	
Wandern im Tal des Todesschattens	195
Nachwort	216
Rat und Information suchen	222

Vorwort

Dieses Buch möchte Ermunterung und Hilfe für all jene sein, die Angehörige zu pflegen haben oder sich für sie verantwortlich fühlen. Es ist eine Aufgabe, die sehr viel körperliche, geistliche und seelische Kraft braucht und den pflegenden und betreuenden Angehörigen oftmals an seine Grenzen führt. Es ist ein Buch, das wertvolle seelsorgerliche Hilfen gibt und jedem Leser vermitteln möchte, dass er mit seinen Fragen und Problemen nicht allein steht.

Die Angaben zur Pflegeversicherung wurden auf die deutschen Verhältnisse abgestimmt und für die vorliegende Neuauflage aktualisiert. Wir möchte darauf hinweisen, dass diese Angaben in keinsten Weise Anspruch auf Vollständigkeit haben. Zu bedenken ist auch, dass die Sozialgesetzgebung und die damit verbundene Leistungen sich laufend verändern. Pflegende Angehörige sollten sich daher bei ihrer Kranken- beziehungsweise Pflegekasse, den sozialen Einrichtungen beziehungsweise bei den betreffenden Ämtern vor Ort oder bei ihrem Hausarzt erkundigen, wie der neueste Stand ist. Viele Kommunen haben zu diesem Zweck Seniorenberatungsstellen eingerichtet, die auch für Angehörige hilfreiche Ratschläge erteilen.

Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg, im Juni 2012

Einführung: Wenn Christen alte Eltern pflegen

Ich betreute meine Eltern schon Jahre bevor das Thema Pflege richtig aktuell wurde. 1984 begegnete mir der Begriff „Sandwich-Generation“, und ich erfuhr, dass ich dazugehörte. Die „Sandwich-Generation“ sind Menschen mittleren Alters, vorwiegend Frauen, die sowohl die Alten als auch die Jungen versorgen. Wir gehören zu der Generation in der Mitte.

Es war immer schon – durch alle Zeitalter hindurch – Sitte, dass die Familien die alten Leute versorgten. Neu ist die große Zahl älterer Menschen, die Pflege brauchen. In den USA ist die Gruppe der über 85-jährigen Menschen diejenige, die zahlenmäßig am stärksten wächst. Und mit ihr wächst die Zahl der Betreuer.

In Deutschland wird 69 % aller Pflege zu Hause geleistet (Stand Januar 2010). Doch zur Betreuung gehört sehr viel mehr als die reine Versorgung im eigenen Haushalt. Lange bevor meine verwitwete Mutter in unsere Familie kam, half ich ihr und meinem Vater, unabhängig zu leben. Selbst wenn ein Elternteil in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht werden muss, hört die Fürsorge der Familie nicht auf. Berücksichtigt man diesen Dienst ebenso in der Statistik, erhöht sich die Zahl der betreuenden Angehörigen noch.

Wenn Sie also plötzlich zu denen gehören, die einen älteren Menschen betreuen oder pflegen, sollten Sie sich bewusst machen, dass Sie nicht allein sind. Das ist sehr wichtig. Sie fühlen sich vielleicht mit ihrer neuen Verantwortung allein. Vielleicht sind Sie verängstigt und beunruhigt.

Es ist ein Schock, plötzlich festzustellen, dass die Eltern nicht mehr fähig sind, sich selbst zu versorgen. Die Erkenntnis, dass zur Pflege sehr viel mehr dazugehört, als man vorher ermessen konnte,

versetzt einem einen weiteren Schreck. Eine Freundin sagte mir einmal: „Darauf hat uns niemand vorbereitet!“ Neben der ungewohnten Verantwortung ist auch die Psyche berührt. Zusehen zu müssen, wie geliebte Menschen gesundheitlich und kräftemäßig immer mehr verfallen, ist schmerzhaft. Die Pflege Angehöriger fordert einem das Äußerste ab. Fast niemand hat vorher eine Vorstellung davon.

„Die körperliche und finanzielle Verantwortung ist weniger das Problem. Ich denke, damit komme ich schon klar“, sagte eine Frau. „Aber niemand hat mich darauf vorbereitet, dass ich nicht in der Lage sein würde, meine alte Mutter in ihren Ängsten und Sorgen zu trösten und zu beruhigen. Das schmerzt. Mit diesem Defizit muss ich leben.“

Eine weitere Enttäuschung ist, wenn Christen, die ihre Eltern betreuen, erkennen, dass ihre Familie und Freunde (sogar gläubige Freunde in der Gemeinde) wenig Verständnis für ihre Situation zeigen. Die meisten Menschen sprechen einfach nicht gern über Alter und Tod. Doch an wen soll man sich in einer solchen familiären Situation wenden?

Dieses Problem stellte sich mir im Jahre 1984. Meine Mutter lebte schon sechs Jahre bei uns, als ich von einer Frauenzeitschrift gebeten wurde, einen Artikel über die Probleme zu schreiben, vor die sich die „Sandwich-Generation“ gestellt sieht, wenn sie die Pflege eines Elternteils übernehmen muss. Interviews mit Fachleuten und Betroffenen sollten mir die Augen für die Wirklichkeit richtig öffnen. Zum ersten Mal wurde mir klar, dass ich mit meiner Alltagsproblematik, alles selbst machen zu müssen, nicht allein dastand. Ich erfuhr, dass die Gefühle, für die ich mich schämte, tatsächlich normal waren. Mein Problem war nicht, dass ich diese Gefühle hatte, es ging viel mehr darum, damit umzugehen.

Möglicherweise machen Sie innerlich dasselbe durch, wenn Sie gerade einen Elternteil betreuen. Sie sind entmutigt, fühlen sich einsam, isoliert und missverstanden. Tief in Ihnen rumoren Gefühle der Schuld und Verbitterung. Ihr Selbstwertgefühl ist stark angeschlagen. Angehörige zu pflegen bringt kein Prestige.

Niemand schenkt Ihnen einen Strauß Blumen. Nicht einmal die Person, die Sie pflegen, erkennt an, was Sie tun. Ihr Dienst mag für sie eine weitere unliebsame Bestätigung der eigenen wachsenden Hilflosigkeit und Abhängigkeit sein.

Ich war gerade in der Pflege meiner Mutter an einem solchen Punkt angekommen, als ich im Rahmen meines Artikels Ned Holmgren, einen christlichen Ehe- und Familientherapeuten, interviewte. Durch ihn lernte ich Helen Hight kennen, die ihre durch Arthritis an den Rollstuhl gefesselte Mutter pflegte. Schon seit einiger Zeit dachte sie darüber nach, eine christliche Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige zu gründen. In dieser Gruppe sollten Menschen, die sich alle in der gleichen Lage befanden, über ihre Gefühle und Nöte sprechen, für- und miteinander beten und Informationen austauschen können, um sich gegenseitig zu stärken. Wir können unsere Probleme nicht alle allein lösen, doch in Gott, unserem Vater, haben wir die entscheidende Kraftquelle und in Jesus das Vorbild echter Fürsorge schlechthin.

So wagten wir den Glaubensschritt und begannen mit einer christlichen Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Wir wussten, dass das Bedürfnis nach einem solchen Kreis bestand, und wir vertrauten auf Gottes Hilfe. Und er half mehr, als wir es uns in unseren kühnsten Träumen erdacht hätten. Durch die Selbsthilfegruppe erreichten wir viele. Plötzlich waren wir keine Einzelkämpfer mehr. Wir waren nicht mehr allein.

In der Pflege eines älteren Menschen steht man leicht in der Gefahr zu glauben, Gott hätte einen verlassen. Heute weiß ich, dass Gott mir durch die Aufnahme meiner gebrechlichen Mutter nachhaltig zeigen wollte, was es mit Alter und Tod auf sich hat. Wenn ich jetzt zurückschaue, erkenne ich, dass viele Dinge, die mir schwerfielen und mir sogar widerstrebten, von ihm gnädig geplant waren.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen Mut zu machen, die Betreuung Ihrer Eltern als Möglichkeit zu sehen, im Glauben zu wachsen und zu reifen. Doch kein Reifeprozess, den wir als Christ durchlaufen, ist leicht. Die Pflege eines alten Menschen wird Sie

bis an das Ende Ihrer Kräfte bringen und vermutlich eine größere Herausforderung sein als alles, was Sie je erlebt haben.

Doch Sie brauchen dies nicht allein durchzustehen. Gott hat versprochen, immer bei uns zu sein. Er gibt den Menschen, die nach Hilfe rufen, Antwort.

Ich wünschte, ich hätte dieses Buch zu Beginn der Betreuung meiner Eltern geschrieben. Es spiegelt meine eigene Erfahrung und meinen eigenen Schmerz wider; fast jeden Fehler, den ich auf den folgenden Seiten beschreibe, habe ich irgendwann einmal selbst begangen. Erfahrungen anderer fließen ebenfalls ein. Wenn nicht ausdrücklich erwähnt, sind die Namen und die Einzelheiten abgeändert worden, um die Privatsphäre der entsprechenden Personen zu schützen.

Ich konnte leider nicht auf Details praktischer Pflege eingehen, zum Beispiel wie man einen Patienten vom Bett in einen Rollstuhl wuchtet. Im Anhang sind daher Quellen zu weiterführenden Information genannt sowie Stellen, an die Sie sich wenden können, um zusätzliche Informationen zu erhalten.

Die Betonung der ersten fünf Kapitel liegt auf den persönlichen geistlichen Nöten im Umgang mit dem zu versorgenden Elternteil und den Ansprüchen der eigenen Familie. Verständnis, Gespräch, Vergebung, liebevoller und ehrlicher Umgang sind die Stichworte. Kapitel 6 führt zu anderen Themenbereichen. Wenn man innerhalb der Familie über Geld spricht, sollte man keinesfalls das Emotionale mit praktischen Bedürfnissen vermischen. (Bevor Sie eine Entscheidung treffen oder aufgrund dieses Kapitels etwas unternehmen, sollten Sie sich mit einem Finanzberater oder einem Rechtsanwalt besprechen.) Die Kapitel 7 bis 10 sind eher praktischer Natur. Falls Sie gerade über Fragen zur Unterbringung, medizinischen Versorgung oder rechtliche Dinge entscheiden müssen, schlage ich vor, hier zu beginnen. Kapitel 11 mit der Überschrift „Wandern im Tal des Todesschattens“ widmet sich den seelischen Anforderungen der Begleitung auf der letzten Wegstrecke.

Ihre Situation wird sich durch das Lesen des Buches nicht verändern. Doch wenn Sie Gott in Ihrem Leben wirken lassen,

werden *Sie* sich verändern und das ist entscheidend. Wenn Beziehungen, vor allem zwischen Gott und uns, gesund sind, lassen sich praktische Probleme leichter lösen. Sonst wird eine Pflege noch schwieriger und manchmal unmöglich. Die Pflege der Eltern kann eine sehr leidvolle, aber auch eine sehr frohe Zeit sein. Häufig mischt sich beides hinein, doch der Becher, den wir aus Gottes Hand nehmen, wird immer gesegnet sein. Dass dieses Buch zu diesem Segen beitragen möge, ist mein Gebet für Sie.

Kapitel I:

Das Wesentliche der Pflege

*Wenn du durchs Wasser gehst, ich bin bei dir,
und durch Ströme, sie werden dich nicht überfluten.
Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt werden,
und die Flamme wird dich nicht verbrennen.*
Jesaja 43,2

Ist die Pflege eines Menschen ein „Durchs-Feuer-Gehen“? Viele empfinden das so. Wer sind die Millionen Menschen, die unter großen Nöten eine Pflege auf sich nehmen?

Die Statistiken besagen, dass die Betreuungspersonen eines älteren Menschen in der Regel Frauen in den Fünfzigern sind. Natürlich trifft das aber nicht immer zu. Sie sind vielleicht erst Ende dreißig oder Anfang vierzig, das letztgeborene Kind einer schon etwas älteren Mutter. Ihre Kinder sind vielleicht bereits ausgeflogen oder aber sie leben noch zu Hause. Sie sind unverheiratet, verwitwet oder geschieden. Sie sind vielleicht sogar schon fünfundsiebzig und pflegen Ihre über neunzig Jahre alte Mutter. Oder Sie sind ein Mann, ein Enkel oder eine Enkelin. Sie sind reich, arm oder irgendwo dazwischen. Sie haben sich zur Betreuung bereit erklärt oder sind mehr oder weniger von dem betreffenden Elternteil oder von Ihren Geschwistern dazu bestimmt worden – ob Sie nun wirklich wollten oder nicht. Ihnen ist diese Aufgabe zugefallen, weil Sie nun einmal in der Nähe Ihrer Eltern wohnen.

Wer Sie auch sind und wie Sie auch zu der Aufgabe gekommen sind, alle, die eine Pflege übernommen haben, leiden unter Belastungen und Stress. Häufig ist Erschöpfung der Grund dafür. Immer

wieder sind sie gefordert, die unterschiedlichsten Tätigkeiten zu erledigen:

- Mit den Eltern einkaufen gehen, Lebensmittel, Kleidung, Medizin oder andere notwendige Dinge besorgen.
- Vater oder Mutter zum Arzt oder anderen Verabredungen fahren.
- Die Finanzen der Eltern beaufsichtigen oder ganz übernehmen. Rechnungen bezahlen, das Konto überwachen und bei großen Geldbeträgen als Bürge fungieren, die vorhandenen Geldmittel hinsichtlich zukünftiger Pflege einteilen.
- Behördengänge erledigen, Anträge stellen (zum Beispiel beim Sozialamt, der Krankenkasse oder der privaten Krankenversicherung). Informationen über Pflegegeld und -stufe einholen, Formulare ausfüllen, Ansprüche geltend machen und Zahlungen beaufsichtigen.
- Eine Haushaltshilfe, Krankenschwester oder andere Hilfskräfte, die ins Haus kommen, einstellen und beaufsichtigen (oder die anfallenden Arbeiten selbst erledigen).
- Darauf achten, dass die Eltern mit Essen versorgt werden, zum Beispiel durch „Essen auf Rädern“, falls man sie nicht selbst bekochen kann, und dass sie u. U. auch eine bestimmte Diät bekommen, dass sie Bewegung haben, genügend Schlaf bekommen, gebadet und gewaschen werden, dass ihre Haare gewaschen, die Fußnägel geschnitten werden usw.
- Die medizinische, pflegerische Betreuung der Eltern beaufsichtigen. Mit Ärzten, Schwestern und Mitarbeitern des ambulanten Pflegedienstes sprechen und die Verordnung der Medikamente beaufsichtigen. Unter Umständen muss die Wohnung den Bedürfnissen eines Menschen mit einer chronischen Krankheit und den Sinnesbeeinträchtigungen des Alters angepasst werden.
- Vorsorge treffen, dass auch die sozialen Bedürfnisse der Eltern erfüllt werden, Besuche und Ausflüge arrangieren und soziale Kontakte für sie finden (oder selbst Gesellschaft für sie sein).
- Den Eltern seelische und geistliche Unterstützung geben.

Sind Sie schon erschöpft vom Durchlesen dieser Auflistung? Wenn man alles, was hier aufgeführt ist, tut, kommt man leicht selbst zu kurz. Sie mögen auch denken: „Ich weiß gar nicht, wie ich das schaffen soll.“ In unserer Gruppe sagte einmal jemand: „Darauf hat mich niemand vorbereitet.“

Lernen muss man überall. Doch wenn man eine Pflege übernimmt, soll man sofort Experte in den rechtlichen und medizinischen Problemen des Alters sein. Man soll sich neben der Versorgung der eigenen Familie und möglicherweise einer Arbeitsstelle außerhalb des Hauses um die persönlichen Bedürfnisse der Eltern kümmern. Kein Wunder, dass viele leer und ausgebrannt sind.

Dies ohne Hilfe schaffen zu wollen heißt, das Unmögliche zu versuchen. Gleichzeitig fügen Sie sich möglicherweise großen emotionalen Schaden zu.

Ich möchte es meinen Eltern schön machen, denken Sie. *Sie sollen es gut haben*. Doch stattdessen wird alles nur noch schlimmer. Wenn Menschen an den Aufgaben der Pflege scheitern, was oft unausweichlich ist, ist das für sie selbst besonders schmerzlich. Manchmal sind sie auch zornig auf Gott. Sie fragen sich: *Warum hat Gott mir nicht wie erwartet geholfen? Was habe ich nur falsch gemacht?*

Kennen Sie diese Gedanken? Egal, wie sehr wir uns auch bemühen, wir können unsere Eltern nicht jünger und fitter machen. Es wird vielleicht eine vorübergehende Besserung eintreten, aber irgendwann muss jeder einmal sterben. Für Christen sollte der Tod niemals Versagen bedeuten. Leider wird das häufig so gesehen.

Sie müssen auch damit rechnen, dass die Hilflosigkeit Ihrer Eltern im Laufe der Zeit immer größer wird, während die Menge der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit und Energie dieselbe bleibt. Das kann zu tiefer Entmutigung führen. Das Gefühl, dass das, was Sie tun, nie ausreicht, ist schmerzlich. Aber hier brauchen wir nicht stehen zu bleiben. Gott spricht das letzte Wort: „Wenn du durchs Wasser gehst, ich bin bei dir“ (Jesaja 43,2). Glauben Sie das, auch wenn Sie sich vielleicht überfordert fühlen? Vertrauen Sie Gott und seinen Verheißungen oder lassen Sie sich von Ihren Gefühlen leiten?

Der persönliche geistliche Nutzen einer Pflege

Niemand möchte enttäuscht werden und jeder ist skeptisch, wenn es heißt: „Vertraue mir! Es ist vielleicht schwer, aber es ist gut für dich.“ Ich würde nicht wagen, so etwas zu sagen, wenn es nicht Gottes Zusage wäre. Wenn Sie durch „sein Feuer“ gehen, dann ist dies ein Feuer der Läuterung und soll Sie reinigen (Maleachi 3,2–3).

Welchen Nutzen können Sie denn nun aus einer Pflegeerfahrung ziehen? Hier sind ein paar:

- eine engere Beziehung zu Gott, weil Sie ihm vertrauen lernen
- ein reiferer Glauben, Reinigung, weil man an die eigenen Grenzen stößt und Vergebung erfährt
- die Fähigkeit, sich negativen Gefühlen wie zum Beispiel Zorn, Verärgerung, Schuld, Furcht, Sorge und Traurigkeit zu stellen und sie zu bewältigen, anstatt vor ihnen wegzulaufen
- Aufarbeitung von Verletzungen aus der Vergangenheit (mitunter Versöhnung ganzer Familien)

Von wem wird Ihr Leben beherrscht?

Im Augenblick beschäftigen Sie wichtige Fragen wie: „Kann ich wirklich vertrauen, dass Gott mir hilft? Kann ich ihm letztlich das Kommando meiner häuslichen Pflege übertragen?“

Viele Christen sind der Meinung, ihr Leben würde bereits von Gott bestimmt. Doch wenn sie die Pflege ihrer Eltern übernehmen, stellen sie fest, dass sie von vielen anderen Dingen bestimmt werden. Ihre Eltern üben vielleicht Kontrolle über sie aus, indem sie Ihnen Schuldgefühle vermitteln, wenn sie etwas tun, das ihnen nicht gefällt. Falsche religiöse Prägungen mögen sie leiten. Oder es sind die Normen der Gesellschaft, wie ein „guter Sohn“ oder eine „gute Tochter“ zu sein hat. Was Nichtchristen über sie denken,

ist Leitlinie. Sie lassen ihr Handeln davon bestimmen, was ihrer Meinung nach ein „gutes Zeugnis“ ist.

Manchmal sucht man Schuld woanders – bei den Eltern oder bei den weniger hilfsbereiten Geschwistern, aber meist liegt das Problem bei einem selbst.

Sind Sie bereit, Ihr Handeln allein von Gott her bestimmen zu lassen und alle anderen Zwänge abzustreifen? Gott allein die Kontrolle zu überlassen ist nicht leicht. Aber es ist die Mühe wert. Wenn Sie sich von anderen Menschen oder Ideen, die letztlich nichts mit Ihnen zu tun haben, gängeln lassen, werden Sie sich bald elend fühlen. Vielleicht gebraucht Gott Ihre momentane Notlage, um Sie näher zu sich zu ziehen.

Doch was ist Gottes Norm und was ist menschliche Norm, von der es sich zu lösen gilt? Die folgenden Beispiele können Ihnen helfen, Ihre eigenen Reaktionen zu analysieren. Wer oder was beherrscht Ihr Handeln im Augenblick?

Kulturelle Einflüsse: Verdrängung

In der Anfangsphase der Pflege neigen sowohl Eltern als auch Söhne und Töchter dazu, den Alterungsprozess zu beschönigen. In unserer Kultur wird das Altwerden negativ gesehen, Abhängigkeit ist ein Tabu und jedes dahingehende Anzeichen lässt große Angst entstehen. Die Pflege eines Angehörigen zwingt Sie dazu, sich Tatsachen zu stellen, die Sie lieber ignorieren würden, und über Dinge nachzudenken, die Sie lieber verdrängen würden, zum Beispiel Ihren eigenen Tod. Durch Verdrängung schützt die Natur Sie vor dem, was Sie als bedrohlich empfinden.

Die Angst vor dem Alter ist in unserer Kultur tief verankert. Wir neigen dazu zu denken, alt würden nur andere Leute und man selbst und geliebte Menschen blieben davor verschont. Aber es trifft auch uns, und Außenstehende erkennen dies in der Regel sehr viel früher als wir.

Was können Sie tun, wenn Ihre Eltern sich nicht eingestehen wollen, dass sie älter werden? Wenn Ihre Eltern sehr eigensinnig sind, sind Ihnen die Hände gebunden. Doch auf die Verdrängung folgt gewöhnlich eine Krise, zum Beispiel ein Sturz oder eine Krankheit; dann ist es nicht mehr möglich, weiter so zu tun, als sei alles in Ordnung.

Oft wird die Pflegebedürftigkeit der Eltern verdrängt, weil man nicht weiß, wie man damit umgehen soll, oder Kritik fürchtet. Man denkt: *Ich könnte meine Mutter nie in ein Pflegeheim bringen. Da hätte ich zu große Schuldgefühle.* Doch diese Haltung kann gefährlich werden, wenn dadurch ein Nachteil für den älteren Menschen entsteht.

Karin war von dem Arzt ihrer Mutter gewarnt worden, ihre an Alzheimer erkrankte Mutter könne nicht mehr länger allein leben. Sie aber wollte ihrer Mutter nicht die Unabhängigkeit nehmen. Darum ignorierte sie ihren Zustand. *Der Arzt übertreibt*, dachte sie.

Eines Tages folgte ein arbeitsloser, drogenabhängiger Jugendlicher Karins Mutter von einem Geschäft nach Hause. Als sie in der Wohnung war, klingelte er. Die ältere Dame war nicht mehr in der Lage zu erkennen, dass es gefährlich war, ihn hereinzulassen. Sie öffnete ihm die Tür, woraufhin er sie niederschlug und ausraubte. Karin war der Meinung gewesen, sie hätte aus Liebe zu ihrer Mutter gehandelt, aber eigentlich hatte sie sich durch ihre eigenen Emotionen leiten lassen. In unserer Gesellschaft ist man nicht hoch angesehen, wenn man seine Eltern in einem Pflegeheim unterbringt. Tut man es trotzdem, hat man ein schlechtes Gefühl dabei. Karin war mit sich im Reinen – bis ihre Mutter überfallen wurde. Sie bezahlte einen schrecklichen Preis für ihre Selbsttäuschung.

Falsche Schuldgefühle: die Mitleidsfalle

Schuldgefühle sind oft schlichtweg Traurigkeit darüber, so wenig für den geliebten älteren Menschen tun zu können. Niemand kann einen Alterungsprozess anhalten, wie sehr man sich viel-

leicht auch darum bemüht. Diese Erkenntnis ruft tiefen Kummer hervor, der manchmal mit Schuldgefühlen verwechselt wird.

Manchmal macht der Betreuer (der in der Regel ein sehr liebevoller Mensch ist) den Fehler, sich zu sehr mit der zu pflegenden Person zu identifizieren. Sein tiefes Mitleid bringt ihn dazu, alles, was der geliebte Mensch zu ertragen hat, bis zu dem Punkt mitzuempfinden, dass er beinahe seine eigene Identität verliert. Diese Gefühle sind denen vergleichbar, die ein Überlebender einer Katastrophe häufig empfindet: *Warum bin ich noch am Leben und alle anderen sind tot?*

Schuldgefühle entstehen, wenn der Betreuer das Gefühl hat, er könne sein Leben genießen, während die alten Eltern aufgrund ihrer Krankheit auf ein Zimmer beschränkt sind. Er beginnt zu Hause zu bleiben, weil er sein schlechtes Gewissen nicht ertragen kann. Hinter diesem Kummer könnte sich der Wunsch verbergen: *Mein Vater oder meine Mutter darf nicht so leiden müssen. Das darf ihr oder ihm nicht zustoßen.*

Aber jeder Mensch altert auf seine Weise und zu dem ihm bestimmten Zeitpunkt – unabhängig von den Vorstellungen der Kinder. Jetzt ist die Zeit für Ihre Eltern gekommen, dass sie älter werden und sterben, nicht für Sie. Sie können Ihnen diesen Lebensabschnitt nicht abnehmen, selbst wenn Sie es gern tun würden.

Der Versuch, dies mitzuerleiden, ist einer Pflege nicht zuträglich. Sie brauchen den Schmerz eines anderen nicht mitzutragen. Der Vers: „Einer trage des anderen Lasten, und so werdet ihr das Gesetz des Christus erfüllen“ (Galater 6,2) wird häufig aus dem Kontext genommen. Denn in Vers 5 heißt es: „... denn jeder wird seine eigene Bürde tragen.“ Jeder führt sein eigenes Leben, und die Lasten, die er zu tragen hat, und das Leid, das er erfährt, kann ihm niemand abnehmen. Andere können ihm Hilfe geben, aber sie können nicht zusätzlich zu ihren Lasten auch noch die eines anderen übernehmen. Sie können Ihren Eltern bei der Last des Alters helfen, aber Sie können nicht für sie alt sein. Das ist der wesentliche Unterschied. Wenn man dies aus dem Blick verliert, wird man von falschen Schuldgefühlen geplagt. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, macht man nicht selten neue Fehler.