



**© 2024 Bettina Hellmann**

ISBN:Hardcover 978-3-384-25993-6

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

redition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist  
ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung  
erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Bettina Hellmann,  
Heinz-Beusen-Stieg 5, 229256 Ahrensburg, Germany.

**Für Stefan**

# Inhalt

Was bedeutet Resilienz im Alltag?	5
Veränderungsschock: Schmerz und Trauer	12
Kinder pflegen	21
Pflege selbst machen!?	30
Akzeptanz. Und das Besondere finden	42
Überlastung vorbeugen - Hilfe zulassen	49
Pflege Wert schätzen	56
Selbstverantwortung und Selbstregulation	60
Wegbegleiter	70
Stress und Zeitmanagement	77
Welches Entspannungsverfahren passt zu mir?	90
Wie klappt es mit dem Schlaf?	96
Erfolgreich kommunizieren	101
Loslassen	110
Glücklich sein: trotzdem und gerade deswegen	118
Danke!	125

## **Was bedeutet Resilienz im Alltag?**



Die Geburt meiner Zwillinge war schlimmer als ich es mir vorgestellt habe. Alles musste plötzlich ganz schnell gehen. Ich lag bereits im Krankenhaus, hatte einen Berliner in der Hand und wollte hinein beißen, als ein Team von Ärzten und Pflegern hereingestürmt kam. Ich ließ den Berliner fallen und man brachte mich in den Operationssaal. Dort wurden meine beiden per Kaiserschnitt geholt. Als ich sie schreien hörte,

liefen mir die Tränen. Ich konnte sie nicht in den Arm nehmen, sie wurden sofort in Brutkästen gelegt und in ein Krankenhaus mit Säuglingsintensivstation gebracht. Ich wurde auf ein Zimmer mit Müttern gelegt, die gerade ihre Kinder geboren und bei sich hatten. Alle waren glücklich, bekamen fröhlichen Besuch und ich fühlte mich schrecklich. Zudem bekam ich Fieber und durfte deshalb meine Zwillinge nicht besuchen. Kurze Zeit später erfuhren mein Mann und ich, dass der Erstgeborene Einschränkungen haben werde. Noch eine Woche später war sicher, dass auch der Zweite mit Behinderungen leben muss. Ich dachte wirklich, jetzt sei mein Leben vorbei, weil ich nie wieder würde lachen können. Es hätte ein Trauma sein können.

Zu jedem Leben gehören Veränderungen – und manche Veränderungen reißen uns den Boden unter den Füßen weg. Ob wir eine Veränderung als Krise empfinden ist individuell sehr verschieden. Jeder hat seine persönliche Schmerzgrenze woanders und eine andere Sicht auf die Dinge, die passieren. „Wat den een sien Uhl is den annern sien Nachtigall“, lautet ein Plattdeutsches Sprichwort. Übersetzt heißt es: „Was für den einen eine Eule (Sinnbild für Unglück) ist, ist für den andern eine Nachtigall (ein Singvogel bringt Glück).“ Natürlich kann man im Zusammenhang mit schweren Erkrankungen oder Behinderungen nicht gerade von Glück reden – es sei

denn, es hätte noch schlimmer kommen können. Nachtigall-Menschen sehen in schicksalhaften Ereignissen eher eine Herausforderung als eine Krise. Sie waren in ihrem Leben vielleicht schon öfter erfolgreich darin, Herausforderungen gemeistert zu haben und haben deshalb Vertrauen in ihre eigenen Kräfte und Möglichkeiten.

Was den Nachtigall-Menschen hilft ist ihre Widerstandsfähigkeit und Flexibilität, ihre Resilienz.

Was Resilienz bedeutet, wie sie entsteht und wie man sie gewinnen kann, darüber ist ein Forschungsgebiet entstanden. Die Resilienz-Forschung befasst sich mit der Frage, warum es manchen Menschen gelingt, aus Krisen gestärkt hervorzugehen und trotz schwerer Belastungen gesund zu bleiben. Heute wird Resilienz auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet.

Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen bedeutet für viele Betroffene eine schwere Belastung. Und dies sowohl körperlich als auch seelisch. Dazu kann gehören, dass man den Angehörigen heben, umsetzen, waschen, füttern und den Haushalt führen muss. Ebenso gehört dazu, sich Sorgen um die zukünftige Entwicklung zu machen, sich zu fragen, wie sich der Gesundheitszustand des Angehörigen verändern wird und wie lange man selbst noch in der Lage sein wird diese Arbeit auszuüben.

Familienangehörige und Freunde haben eigene Vorstellungen von der Pflege und geben diese gerne zum Besten. Außerdem haben sie eigene Ansprüche an die Pflegeperson und wünschen sich, dass sich für sie selbst möglichst wenig ändert.

Zur Pflege gehört auch dazu, sich mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen-Mitarbeitern und -Mitarbeiterinnen auseinander zu setzen, die nicht verstehen oder verstehen (wollen), was oder warum man etwas von Ihnen will und die sich strikt an ihre Vorschriften halten.

Wie soll man dabei fröhlich bleiben? Und wo bleibt man selbst dabei?

Es gibt eine Geschichte dazu, deren Quelle unbekannt ist:

*Eine Frau streute in ihrem Garten die Samen wunderschöner Blumen aus. Die Saat ging auf, aber es wuchsen nicht nur die Blumen sondern auch der Löwenzahn. Mit allen ihr bekannten Methoden versuchte sie, den Löwenzahn auszurotten, aber er kam immer wieder. Nun machte sie sich auf, um einen Meister des Gärtnerns zu befragen. Aber was er auch vorschlug, sie hatte alles bereits erfolglos ausprobiert. So saßen sie ratlos zusammen, bis am Ende der Gärtner die Frau ansah und sagte: „Wenn alles nichts nützt, dann gibt es nur einen Ausweg: Lerne den Löwenzahn zu lieben!“*



Unser Denken hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Die Frau in der Geschichte ist unglücklich, weil sie glaubt, dass Löwenzahn nicht in ihr Blumenbeet gehört. Löwenzahn hat eine kräftig gelbe Blüte. Auf einer Wiese ist er eine Augenweide. Besonders schön sieht es aus, wenn die Wiese übersät ist mit Löwenzahn. Warum also betrachtet die Frau ihn als Unkraut und nicht als Blume?

Einen Angehörigen zu pflegen bedeutet nicht nur Arbeit, sondern auch ein Ich-bin-für-dich-da! Das ist mehr als Fürsorge, es ist Liebe. Gibt es eine größere Motivation? Im Alltag vergessen wir, warum wir etwas tun, weil die täglichen Anforderungen unser Denken und Handeln bestimmen. Die Aufgaben sind so umfangreich, dass alles andere ausgeblendet werden muss und man irgendwann nur noch funktioniert.

Resilienz unterstützt dabei, einen guten Umgang mit dieser Herausforderung zu finden, so dass der Spaß an der Aufgabe und die Freude am Leben erhalten bleibt.

Und dies ist die gute Nachricht: **Resilienz ist nicht nur etwas, das man hat oder nicht hat. Man kann sie lernen!**

Resilienz wird beeinflusst von persönlichen und individuellen Ressourcen wie z. B.

- der inneren Haltung, von Einstellungen und Überzeugungen
- von Charaktereigenschaften wie Geduld und Durchhaltevermögen
- von Erfahrungen und Kompetenzen
- von Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Neben diesen persönlichen Ressourcen beeinflussen äußere Faktoren die Resilienz, wie

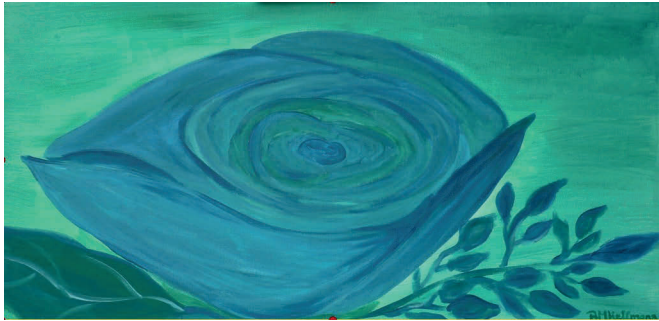
- Vorbilder, die Orientierung geben
- Bezugspersonen (mindestens eine zuverlässige!)
- ein Umfeld mit Raum für neue Erfahrungen,  
in dem Fehler gemacht werden dürfen
- und Zukunftsperspektiven mit positiven Erwartungen.

Von diesen Ressourcen hat jeder etwas, aber vielleicht in dem einen oder anderen Bereich nicht genug. In diesem Buch gehe ich der Frage nach, wie deine Ressourcen für die Pflege zuhause so aufgefüllt werden können, dass du gelassener durch den Alltag kommst.

Übrigens erinnere ich mich an einen Vorfall, der bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat: In den Ritzen der gepflasterten Einfahrt zu unserem Haus hatte sich Löwenzahn ausgesät und begann schon zu blühen. Ich wollte ihm an die Wurzel und ihn herausziehen. Meine Tochter - damals war sie 8 Jahre alt - bekam das mit und beschimpfte mich aufs

Heftigste: Was mir einfallen würde, ihre Lieblingsblumen  
auszureißen!! Das dürfe ich doch nicht tun!  
Man kann ihn also lieben, den Löwenzahn...

Ein kleiner Hinweis: Wenn ich im Folgenden von dem  
Angehörigen, Pflegenden oder Betreuer schreibe, dann  
schließt das natürlich alle Geschlechter ein.



## **Veränderungsschock: Schmerz und Trauer**

Jeder hat eine Idee von seinem Leben und wie es ablaufen soll: Man hat Ziele im Beruf und Wünsche für die Familie. Alle sollen möglichst glücklich und erfolgreich sein – ich selbst natürlich auch. Ich möchte meine Vorlieben uneingeschränkt ausüben können, sei es im Sport oder kreativ, mit einem Haustier oder durch Reisen ...

Ich möchte meinen Wohlstand genießen, eine Wohnung oder ein Haus mit Garten, gutes Essen, ein besonderes Fahrrad oder ein Wohnmobil... Das habe ich verdient, das erwarte ich, dafür arbeite ich. Das ist mein Ausgleich, meine Freiheit!

Und dann passiert es: eine Diagnose zerstört von jetzt auf gleich meinen Lebenstraum. Sie betrifft mich nicht selbst, aber einen Angehörigen, mit dem ich meinen Traum teilen wollte und/oder für den ich mich verantwortlich fühle.

Betrifft die Diagnose mein Kind, dann ist der Schmerz besonders groß. Ich bin für mein Kind, seine Entwicklung und Gesundheit verantwortlich. Und ich liebe es mehr als jeden anderen.

Je mehr man liebt, desto mehr leidet man.

So oder so, es ist, als ob ein Vorhang fällt. Die Vorstellung - mein Leben, so wie ich es mir wünsche - scheint (zunächst!) zu Ende zu sein.

Wie schwer ich diesen Schicksalsschlag nehme, hängt von meiner inneren Haltung ab. Wie beurteile ich die neue Situation? Denke ich, dass Veränderungen und Schicksalsschläge etwas sind, das zum Leben gehört? Es passiert einfach und ich werde einen Weg finden. Ich nehme die Herausforderung als sinnstiftende Aufgabe an. Oder sehe ich sie eher als einen Eingriff in meine Persönlichkeitsrechte? Es ist ein Angriff gegen mich, gegen meine Gewohnheiten und gegen meine persönlichen Freiheit!

Oder kapituliere ich gar, lasse die Flügel hängen, weil ich nicht genügend Energie und zu wenig Vertrauen in mich selbst habe, um diese Herausforderung anzunehmen.

So unterschiedlich, wie wir Menschen sind, so viele Strategien gibt es zur Bewältigung von Schwierigkeiten.

Resilient reagieren bedeutet, das Geschehene zu akzeptieren. Und Akzeptieren gelingt mir, wenn ich mir zutraue, mit der neuen Situation fertig zu werden. Oder wenn ich weiß, dass ich mich dadurch persönlich weiterentwickeln werde.

Habe ich Schwierigkeiten erfolgreich gemeistert, bestärkt dies mein Vertrauen in mich selbst.

Zu meinen persönlichen Strategien gehört es, Informationen zu sammeln. Ich möchte verstehen, was passiert ist und warum. Das hilft mir einzuschätzen, welche Möglichkeiten ich habe, mich einzubringen und zu unterstützen.

Wenn Informationen vorhanden sind, bedeutet es, ich bin nicht allein mit dem Problem. Es gab vor mir schon einige, die dasselbe erlebt und gemeistert haben. Das Problem ist mehr oder weniger normal.

Informationen erweitern nicht nur meinen Horizont und bringen mich auf neue Ideen, sie beruhigen mich auch.

## **Was passiert nach dem ersten Schock?**

Wir erleben Trauer.

Die Schweizer Psychologin Verena Kast (Verena Kast, „Trauern“, Kreuz, 1999) beschreibt vier Phasen der Trauer, die sich auf die Situation von Angehörigen von Pflegebedürftigen übertragen lässt:

### **1. Nicht wahr-haben-wollen**

Ich bin fassungslos und emotional schwer getroffen. Vielleicht steckt ein Kloß im Hals, das Atmen fällt schwer oder es liegt etwas auf der Brust. Ich kann es mir nicht vorstellen - mir fehlt die Erfahrung – und deshalb kann es auch nicht sein.

### **2. Aufbrechende Emotionen**

Gefühle brechen sich Bahn. „Warum trifft es gerade uns und insbesondere mich?“, frag ich mich. Ich fühle Wut, Schmerz und Zorn.

Das wechselt sich ab mit tiefer Traurigkeit. Ich suche einen Schuldigen. Jemand muss doch dafür verantwortlich sein! Der behandelnde Arzt hat die Erkrankung nicht früh genug erkannt. Der Angehörige hat sich nicht gesund verhalten oder Warnzeichen zu lange ignoriert. Vielleicht habe ich auch Schuldgefühle, weil es meinen Angehörigen trifft und nicht mich. Vielleicht habe ich etwas bemerkt und nicht angesprochen, weil ich mit anderen Dingen beschäftigt war

oder mögliche Konsequenzen fürchtete und es deshalb verdrängt habe.

Bei einem Kind denke ich vielleicht, ich habe mich falsch verhalten, z. B. während der Schwangerschaft, oder es hat mit meinen Genen zu tun.

Ich habe Angst vor dem, was auf mich zu kommt und wie ich es bewältigen soll. Das Gefühl einer Ohnmacht und Mit-Leid sind ausgeprägt.

### 3. Innere Auseinandersetzung mit dem Verlust

Jetzt suche ich nach Wegen, wie es weitergehen kann. Was kann ich selbst machen, woher bekomme ich Hilfe? Wie kann ich meine Zeit einteilen? Welche äußeren Bedingungen müssen geändert werden? Ist ein Umzug erforderlich oder sind bauliche Veränderungen möglich? Wo fange ich an? Gleichzeitig versuche ich, alte Gewohnheiten aufrecht zu erhalten. Es soll möglichst alles so weitergehen wie bisher. Ich klammere mich an das „Alte“, weil es mir ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. Es war mir bislang wichtig und ich bin nicht bereit es aufzugeben.

Diese Phase der inneren Auseinandersetzung kann sehr lange dauern. Eine Krankheit oder Behinderung ist mit der Diagnose nicht abgeschlossen. Sie verändert sich und mit ihr die Anforderungen, die sie an das Umfeld und die Pflegepersonen stellt.



#### 4. Neuer Selbst-und Weltbezug

Ich finde mich und meine Rolle und akzeptiere die Veränderungen. Der Schmerz über den eigenen Verlust und das Mitleiden lassen nach. Ich bin mir bewusst, warum ich mich kümmerge. Zuneigung und Liebe sind große Antreiber. Sie helfen mir dabei, Zufriedenheit zu gewinnen.

Die Phasen werden nicht strikt nacheinander durchlaufen. Nicht selten fällt man von einer Phase zurück in eine vorangegangene. So ist es gut möglich, dass man die meiste Zeit zuversichtlich in die Zukunft blickt und doch plötzlich wieder von einer lähmenden tiefen Traurigkeit, von Zukunftsangst oder Wut (Warum ich? Warum wir?) heimgesucht wird.

Vielleicht entsteht in der Beziehung zum betroffenen Angehörigen eine große Verunsicherung: Wie wird sich die Beziehung verändern? Wer ist nun der Starke und wer der Schwache? Wer packt an? Wer stützt wen? Was wird der Angehörige wahrnehmen und wie lange noch? Ist ihm bewusst, dass sich etwas an ihm verändert und was macht das mit ihm? Was fühlt er dabei? Wie wird er sich äußern können? Was wird aus der Liebe, wenn sich die Rollen so stark ändern, dass einer in diese besondere Abhängigkeit vom anderen gerät?

Betrifft es ein Kind, fragt man sich: Wie kann sie sich weiter entwickeln?

Vielleicht übernimmst Du eine Rolle, die du nie haben wolltest. Du musst stark sein, organisieren, Entscheidungen treffen, handeln, pflegen.

Vielleicht übernimmst du die gesetzliche Betreuung. Das ist eine Aufgabe, in die du dich hineinarbeiten musst und die eine besondere Verantwortung beinhaltet.

Erwachsene Angehörige haben vor einer Erkrankung oder Behinderung Aufgaben erledigt, die sie danach nicht mehr ausüben können. Musst du das übernehmen? Kannst du das auch noch leisten?

Es kann sein, dass ein Angehöriger Fähigkeiten verliert, die du immer sehr geschätzt hast. Kommst du damit klar, wirst du ihn trotzdem weiter achten und lieben?

Später werden Veränderungen im persönlichen Umfeld deutlich. Es gibt Freunde und Verwandte, die dir zur Seite stehen, aber auch andere, die sich abwenden und mit Krankheit und Behinderung nichts zu tun haben wollen. Die Letzteren wirst du seltener zu Gesicht bekommen und das wird dir nicht immer egal sein, sondern dich verletzen.

Aber freue dich darauf: Du wirst neue Menschen kennenlernen, die deine Situation verstehen und dein Leben bereichern. Du bist als pflegender Angehöriger nicht allein.

### ***Überlegungen:***

Forsche in deiner Vergangenheit, welche Schwierigkeiten du bereits gemeistert hast.

Was war hilfreich dabei und wer?

Welche Erfahrung könnte dir jetzt nützlich sein?