

# „Was wäre, wenn er sterben würde?“

Der Krankenpflegeverein Essingen bietet seit drei Jahren eine offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

**Sie sind zugleich Krankenschwester, Pflegekraft, Sozialarbeiter und Organisationstalent in einer Person. Pflegende Angehörige haben einen 24-Stunden-Tag. Und in dieser intensiven und stressigen Situation vergessen sie irgendwann ganz, zu lieben. „Dabei möchtest Du selbst endlich mal wieder in den Arm genommen werden. Aber gleichzeitig hast Du auch große Angst davor“, beschreibt eine Angehörige einen emotionalen Zwiespalt.**

**Aalen/Essingen.** Sie treffen sich einmal im Monat für zwei Stunden in der Begegnungsstätte Seniorenzentrum am Seltenbach in Essingen. Vor allem Frauen sind es, die hier unter dem Dach des Krankenpflegevereins Essingen und in dem von Supervisorin Christine Class geleiteten Kreis Hilfe suchen und bereits gefunden haben. Die hier, in der geschützten Runde, endlich das aussprechen wollen, was sie belastet.

Und die erstmals sagen können, wie sie ihre Beziehung mit dem kranken Angehörigen gerade erleben. Völlig ungeschönt werden Empfindungen ausgesprochen – manchmal überraschend für alle, oft auch erschreckend für den Einzelnen. „Wir können hier über jedes Gefühl sprechen“, sagt Christine Class. Auch Neidgefühle werden nicht ausgeklammert. „Die können hochkommen, wenn beispielsweise der kranke Partner einer Teilnehmerin gestorben ist“.

Ein Stuhlkreis mit zehn Plätzen. Auf dem Boden in der Mitte zwölf Teelichter und eine Vase mit zehn Rosé-Rosen. Es ist kurz nach 19 Uhr. Noch stehen die acht Teilnehmerinnen, umarmen und freuen sich über das Wiedersehen nach vier Wochen.

Inge (alle Namen geändert) ist seit Dezember das erste Mal wieder gekommen. Ihr Mann leidet seit fünf Jahren unter Alzheimer. „Und seit Jahresbeginn ist meine 80-jährige Mutter ebenfalls ein Pflegefall“, erklärt sie ihr langes Fortbleiben. Seit drei Jahren gibt es dieses Angebot des Krankenpflegevereins Essingen. Seit dieser Zeit ist Inge dabei und hat nach und nach viel dazugelernt. „Der Pflegende bleibt auf der Strecke“, sagt sie. Mittlerweile weiß sie, wie sie mit dieser Erfahrung umgehen muss. Vor kurzem hat sie deswegen aus eigener Kraft die „Reißleine“ gezogen. „Ich gehe wieder zur Sportgruppe und spiele auch Tennis.“ Ihr Mann sei mittlerweile so weit, dass er auch mal alleine bleiben könne. „Aber meine Mutter muss eben ein bisschen zurückstecken.“

Sich selbst abgrenzen. Das fällt jeder der Teilnehmerinnen unheimlich schwer. Für jede einzelne ist es ein langwieriger und ganz persönlicher Lernprozess, immer wieder durchkreuzt von peinigenden Schuldgefühlen. „Es ist so schwierig, weil sich die pflegenden Angehörigen permanent in den Kranken hineinfinden, um herauszufinden, was gerade das Beste für ihn ist“, erläutert Christine Class. Sie will den Gedanken und Emotionen der Teilnehmerinnen mit Denkanstößen und imaginären Bildern immer wieder eine andere, neue Richtung geben. „Das ist dann manchmal schon hart“, weiß Jutta. „Allein an der Aussage ‘Ich liebe mich’ hat jede von uns immer noch zu knabbern.“

## „Das fühlt sich an wie Trauerarbeit“

Klassische Widersprüche sind es, die den Teilnehmerinnen oft die Luft zum Atmen nehmen. Zum einen spüren sie, dass ihnen täglich die Zeit davonläuft und leiden darunter, dass ihnen keiner hilft. Andererseits versuchen sie das zu kompensieren, indem sie dem Pflegebedürftigen möglichst rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

„Die Freunde ziehen sich zurück, die eigene Partnerschaft verändert sich durch die Krankheit total. Man entwickelt ein ganz anderes Verhältnis zueinander. Das fühlt sich an wie Trauerarbeit“, berichtet Petra, deren Mann vor vielen Jahren durch einen schweren Unfall sein Kurzzeitgedächtnis verloren hat. „Man kämpft wie ein Löwe, holt sich täglich eine blutige Nase. Letztendlich sind es Kleinigkeiten. Aber man kann sich nie auf eine Sache konzentrieren, steht immer unter Strom, hat fortwährend seine Antennen ausgefahren, um auszuloten, ob etwas nicht stimmt.“

Es sind nicht allein die Behördengänge und die Wege zum Arzt oder die alltäglichen Hilfen wie Waschen, Ankleiden oder Medikamentengabe, die den Angehörigen zu schaffen machen. Es sind die häufigen Unwägbarkeiten des Alltags, die sie in eine Daueranspannung versetzen. „Schon wenn mein Mann nachts

auf die Toilette geht, bin ich hellwach und lausche: Kommt er wieder, oder ist er vielleicht vom Sitz gerutscht?“

In ihrer Fürsorge fühlt sich Petra ausgebremst von Ärzten. „Man spürt, dass pflegende Angehörige beim Klinikpersonal nicht gut angesehen sind. Wir wissen, fragen und fordern zu viel. Und letztendlich geht's ja immer ums Geld.“ Wenn ihr Mann ins Krankenhaus eingewiesen wird, geht Petra nicht von seiner Seite, „auch wenn ich auf einem Stuhl neben seinem Bett übernachte“. Das ist für sie selbstverständlich, seit ihr Mann vor zwei Jahren mit seinem frisch operierten Fuß zwei- bis dreimal in der Nacht aufgestanden ist. Sie erzählt: „Er kann seine Situation nicht einschätzen, sagt, ihm fehlt nichts. Das führt dazu, dass er permanent seine Grenzen überschreitet.“

Die Phasen, in denen sie ihre Lage nicht akzeptiert haben, in denen sie sich gegen ihre aufbrandenden Gefühle wie Angst, Ohnmacht, aber auch Ungeduld und Wut gestemmt und sie geleugnet haben – die Zeit haben alle Teilnehmerinnen des Gesprächskreises hinter sich. „Klar versteckt man sich in der ersten Phase, und antwortet pauschal ‘mir geht's gut’, wenn jemand fragt. Aber man kann nicht immer alles kontrollieren, alles unter den Teppich kehren. Und muss es auch nicht.“

Juttas Stimme kippt oft weg an diesem Abend. Das Loch, in das sie zurzeit wieder gefallen ist, füllt sie mit Tränen: „Ich muss nur wieder kämpfen, strampeln. Dann wird's schon wieder gut.“ Wie so oft in den vergangenen zehn Jahren, nachdem ihr Mann den schweren Schlaganfall hatte. Momentan fühlt sie sich einem Gefühlsmix aus Trauer, unendlicher Einsamkeit, Zorn und Schuld ausgeliefert. „Ich bin vielleicht etwas streng mit meinem Mann... Aber er hat nur ein halbes Hirn... und da werd' ich auch manchmal böse.“

### **„Es fällt mir ganz schwer, ihm noch einen Gutenachtkuss zu geben“**

Dann erzählt sie von jenem Tag, an dem sie im Garten alles schön gemacht hat. Allein. Später mit viel Liebe das Abendessen gerichtet und gegessen hat. Allein. „Ich wollte so gern, dass er mit in den Garten geht, aber er blieb einfach stur weiter vor dem Fernseher sitzen. Dann hab' ich ihn auch nicht zum Essen gerufen.“ Richtig wütend habe sie am nächsten Morgen reagiert, als sein Abendessen immer noch unberührt war: „Ich weiß nicht, was in mich gefahren ist, als ich von ihm verlangt habe: Das isst du jetzt zum Frühstück.“

Ganz still wird es. Dann meint Jutta leise. „Ich trau' mich's fast nicht zu sagen. Aber es fällt mir ganz schwer, ihm noch einen Gutenachtkuss zu geben. Obwohl seine Augen danach betteln. Könnt Ihr das verstehen?“ Immer wieder hat sich Jutta überlegt, was das nun für eine Liebe ist, zwischen ihrem Mann und ihr. Platonisch? „Ich glaube, dass es dafür kein Wort gibt“, antwortet Christine Class.

„Ohne den Gesprächskreis würde es mich heute nicht mehr geben“, denkt Jutta laut weiter. Mehr als einmal hat sie in den vergangenen zehn Jahren auf der Brücke gestanden... Und natürlich hat sie sich schon oft gefragt: Was wäre, wenn mein Mann endlich sterben würde? „Aber es ist die Frage, was man daraus macht“, sagt sie. „Heute kommt der Gedanke nicht mehr so oft.“

### **Einheimische nicht bezahlbar**

„Wir müssen die Notlage erkennen, in welcher sich die Menschen befinden“, zeigt Direktor Jürgen Kunze, Vorstand der Stiftung Haus Lindenhof in Schwäbisch Gmünd, durchaus Verständnis dafür, dass Familien für ihre Angehörigen Betreuerinnen aus osteuropäischen Ländern suchen. Entscheidend aus seiner Sicht ist, dass die Frauen nicht illegal beschäftigt werden. Für interessant hält er zum Beispiel die Kooperation zwischen der Caritas Paderborn und der Caritas in Polen:

Über dieses Konzept berichtet die Frankfurter Allgemeine in ihrer Internetausgabe. Danach erhalten die Pflegerinnen einen „Arbeitsvertrag für Haushaltshilfen in Haushalten mit Pflegebedürftigen“. Ihre Arbeit wird mit 1333 Euro brutto im Monat entlohnt, sie haben einen Urlaubsanspruch von 26 Tagen im Jahr und eine Arbeitszeit von 38,5 Stunden pro Woche. Die Frauen sind beim Arbeitsamt angemeldet und die jeweilige Familie ist ihr Arbeitgeber. Theoretisch sei deren Lage vergleichbar mit der der Spargelstecher und Erdbeerpflücker – auch dafür fänden sich keine einheimischen Kräfte.

Und ab September will wohl auch das Diakonische Werk Baden-Württemberg osteuropäische Betreuungskräfte vermitteln. Denn die Nachfrage steigt. Rund 1,5 Millionen pflegebedürftige Menschen werden in Deutschland zu Hause versorgt. Die Grauzone im Hinterkopf geht das Deutsche Institut für angewandte Pflegeforschung davon aus, dass in zehn Prozent der Haushalte osteuropäische Kräfte arbeiten.

## **Pflegende Angehörige – wichtige Erkenntnisse und Gruppen**

Meist Frauen. Immer noch fast 70 Prozent der offiziell pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause gepflegt – und dies unter starker Beteiligung von engen, meist weiblichen, Angehörigen. Im Rahmen ihres Zukunftsprojekts 2020 hat die Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) durch die Studie „Gender in der Pflege. Herausforderungen für die Politik“ etwas Licht in dieses Dunkel gebracht.

Wichtige Erkenntnisse. Die Daten über die Lebenssituation pflegender Angehöriger sind völlig unzureichend. Dennoch weiß man, dass die privat pflegende Person im Schnitt 36,7 Wochenstunden oder 5,2 Stunden am Tag pflegt. Der Umfang der Pflegearbeit ist so groß, dass die Schaffung von 3,2 Millionen Erwerbsarbeitsplätzen in Vollzeit möglich wäre. Die Absicherung für diese Arbeit ist unzureichend, denn über die Pflegeversicherung werden pro Tag nur 0,5 bis 1,8 Stunden Pflegearbeit finanziert.

**Gesprächsgruppe.** Träger und Ansprechpartner der Gesprächsgruppe Pflegende Angehörige ist die evangelische Kirchengemeinde Essingen, der Krankenpflegeverein Essingen, die Diakonie-Sozialstation Aalen und der Förderverein Essinger Seniorenbetreuung. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Gruppe trifft sich ein Mal im Monat im Seniorenzentrum Essingen unter der Leitung von Christine Class, Supervisorin, Tel. (07361) 32183 und Brigitte Meck, Lehrerin für Pflegeberufe, Tel. (07365) 356.

Weitere Infos. Informationen über Gesprächsgruppen oder Selbsthilfeorganisationen für pflegende Angehörige erteilt der Pflegestützpunkt Ostalbkreis, Petra Pachner, Tel. (07361) 503-1403, E-Mail: [petra.pachner@ostalbkreis.de](mailto:petra.pachner@ostalbkreis.de). Oder die Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen der AOK-Ostwürttemberg, Tel. (07361) 584-177, E-Mail: [klaus.koeder@bw.aok.de](mailto:klaus.koeder@bw.aok.de)