



...und plötzlich steht das Leben Kopf!

Demenz: Krise und Chance für Angehörige

Die Pflege meiner demenzkranken Mutter und ihr Tod führten letztendlich zu einer positiven Wende in meinem Leben. Durch diese einschneidenden Erfahrungen habe ich den Weg zu einem selbstbestimmten erfüllten Leben gefunden.

Im Alter von 45 Jahren als selbstständige Personalberaterin war ich der Ansicht, mein Leben im Griff zu haben und lebte mit dem Bewusstsein, dass alles so weiter laufen wird wie bisher. Ich war zufrieden, aber nicht besonders enthusiastisch.

Plötzlich, von einem Tag auf den anderen, änderte sich alles: Mein Leben stand Kopf. Bei meiner Mutter wurde eine Demenz vom Typ Alzheimer festgestellt und innerhalb eines halben Jahres wurde sie zum Pflegefall.

All die typischen Veränderungen ihrer Verhaltensweisen in der Vergangenheit hatte ich weder als Krankheits-symptom noch Alarmsignal wahrgenommen. Im Gegenteil, ich hatte alles bestens verdrängt und in der Schublade „Aussetzer“ abgelegt. Als Aussetzer bezeichnete ich die kleinen oder großen Vergesslichkeiten, wenn sie mir Geschichten aus ihrem Alltag

zwei- oder dreimal hintereinander erzählte oder sich an bestimmte Dinge nicht erinnern konnte. Dazu gehörten mit Vorliebe die Namen meiner Freunde, die sie verwechselte, was manchmal zu peinlichen Situationen führte, wenn sie meinen Freund mit dem Namen des Ex ansprach. Beim Sprechen suchte sie immer länger nach den passenden Worten.

Ich gewöhnte mich schnell an ihre Veränderungen und stellte sie nicht in Frage. Ich hatte einfach Angst vor einer alles verändernden Krankheit, von der ich nichts wusste und auch nichts wissen wollte. Angst davor, dass nichts mehr so bleibt, wie es einmal war und Angst davor, meine Rolle als Kind aufgeben zu müssen.

In meinem Beruf hielt ich vor vielen Menschen Vorträge. Ja, da war ich in meinem Element, nämlich in meinem Fachwissen. Geschäftlich kannte ich dieses „Ducken“ vor Problemen nicht, da packte ich sie an und handelte. Aber bei diesem höchst privaten emotionalen Thema versagte meine Handlungsweise kläglich und meine geschäftliche Stärke war urplötzlich dahin. So voller Zweifel, Angst und Traurigkeit kannte ich mich gar nicht.

Im Nachhinein gesehen hätte mir ein wenig Aufklärung an dieser Stelle gut getan und mir den Schrecken genommen. Denn Angst hat man meistens nur vor dem Unbekannten, was man noch nie erlebt hat. Vor Veränderungen scheuen sich bekanntlich die meisten Menschen. Wenn sich das Leben zu ändern droht, heißt dies auch Abschied von den lieben Alltagsroutinen zu nehmen, in denen man sich sicher und geborgen fühlt.

Doch dann kamen in Windeseile die großen Tabu-Themen auf mich zu: Die geistige Verwirrung meiner Mutter mit all den Auswirkungen wie körperlichem Abbau, Aufenthalt in der Psychiatrie, Pflegeheim, Tod.

Ich organisierte den Pflegealltag meiner Mutter mit einem ambulanten Pflegedienst und der Hilfe einer Nachbarin. Meine Arbeit schränkte ich auf das Allernotwendigste ein. Die Demenz nahm in rasenden Schritten zu, so dass auch ein Aufenthalt in der Psychiatrie notwendig war. Nach ihrer Entlassung suchte ich ein Pflegeheim für die Rund-um-die-Uhr-Pflege. Als meine Mutter schließlich im Pflegeheim gut eingelebt war, verstarb sie an einem Schlaganfall.

Jetzt fühlte ich mich wie ein Blatt im Wind, leer, leicht und ohne eigene Richtung. Mein Leben, so wie es vor diesen ganzen Ereignissen war, erfüllte mich nicht mehr. Ich hatte die Lust an allem verloren, nichts konnte mich irgendwie erfreuen, in meinem Kopf und Herzen herrschte gähnende Leere. Diese Tiefen erlebt wahrscheinlich jeder Mensch einmal in seinem Leben. Die Höhen sind da weitaus angenehmer, aber die waren für mich bis jetzt noch nicht in Sichtweite. Doch diese Lebenskrise eröffnete mir neue Horizonte, die ich erst nach einem Jahr der Trauer begriff. In einem Zustand der inneren Leere beschloss ich, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und ihm eine neue Richtung zu geben. Ich war auf der Suche nach der eigenen Identität und hatte den Wunsch nach einem erfüllten Leben. Meine Erfahrungen habe ich in der folgenden Vorgehensweise zusammengefasst, die Sie als Leitfaden für den Weg aus einer Krise nutzen können.

1. Rückzug aus dem Alltag

Nehmen Sie sich eine Auszeit und ziehen Sie sich bewusst aus Ihrem Alltagsleben zurück. Klären Sie Ihre Verpflichtungen für eine bestimmte Zeit und verschaffen Sie sich den nötigen Freiraum zur Neuorientierung. Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner und der Familie ab, erklären Sie Ihr Vorhaben und bitten Sie um Unterstützung. Wenn sich in Ihrem engsten Kreis „Bedenkenträger“ oder Pessimisten tummeln, sollten Sie überlegen, ob Sie diese Personen einweihen, da eventuell Ihre Energien darunter leiden könnten.

2. In sich hineinschauen

Kommen Sie zur Ruhe. Lassen Sie die Gedanken des Alltags vorbeifliegen und richten Sie Ihren Blick nach in-

nen. Vielleicht ist es das erste Mal in Ihrem Leben, bewusst über sich selbst zu reflektieren. Kaufen Sie sich ein Notizheft für Ihre Übungen und Ergebnisse, welches Sie ausschließlich dafür nutzen. Durch das schriftliche Festhalten erzielen Sie eine größere Nachhaltigkeit und unterstreichen die Wichtigkeit Ihres Prozesses. Gehen Sie achtsam mit sich selbst um und wagen Sie den Blick nach innen!

3. Den Ursprung des Kummers entlarven

Und nun auf zur fröhlichen Bestandsaufnahme: Zücken Sie Ihr Büchlein und notieren Sie die Bereiche, in denen Sie etwas verändern möchten, z.B. eigenes Verhalten, Partnerschaft, Familie, Beruf, Gesundheit, Wohnort. Was stört Sie wirklich im jeweiligen Part Ihres Lebens? Ergründen Sie die wahre Quelle Ihres Leides.

4. Denk- und Handlungsmuster erkennen

Analysieren Sie anschließend Ihre Stolpersteine, die negativen Programme und Ihre Handlungsmuster. Die Entwicklung der Persönlichkeit eines jeden Menschen ist geprägt durch die Erziehung, das Umfeld und das eigene Tun. Sie erlernten im Laufe Ihres Lebens bestimmte Werte, Glaubens- und Leitsätze, auf deren Basis sich Ihre Handlungsmuster entwickelt haben – Handlungen, die immer nach dem gleichen Muster ausgeführt werden. All Ihre Handlungsmuster vereinen sich zu Ihrem ganz individuellen Handlungskonzept. Dieses gilt es jetzt aufzuspüren.

Welche Glaubenssätze wollen Sie mit Ihren Handlungen befriedigen? Gehören Sie beispielsweise zum Typus Mensch, der schlecht „Nein“ sagen kann und es allen Menschen recht machen möchte? Oder gehören Sie

eher zu der Kategorie, der immer perfekt sein will, dem etwas niemals gut genug ist? Glaubenssätze sind Sätze, an die wir glauben und für wahr halten. Es sind Leitsätze, die wir als unsere Einstellungen annehmen.

Ermitteln wir unsere Glaubenssätze, ist es uns möglich, sie und unser Verhalten zu verändern. Wir können neue Einstellungen aufbauen, die uns erfolgreich sein lassen. Erkennen Sie, wozu Sie fähig sind, und lassen Sie sich von Ihrem Glaubenssatz nicht mehr einschränken. Ein Beispiel:

Lautet Ihr alter Glaubenssatz „Mach es allen recht.“, ersetzen Sie ihn durch neue positive Gedanken wie z.B.: Ich lebe mein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen. Ich tue das, was sich für mich gut anfühlt. Ich werde geliebt, wie ich bin.

Werden Sie sich klar darüber, wie Sie „ticken“!

5. Entscheidungen treffen

Sind Sie wirklich willens, sich zu verändern? Haben Sie Ihren Alltag satt bis oben hin? Entscheiden Sie sich für eine grundlegende Veränderung, wird Sie nichts und niemand aufhalten. Nur Sie selbst können sich stoppen, das ist dann aber auch Ihr Wille, nichts zu verändern. Sich nicht zu entscheiden, ist schließlich auch eine Entscheidung. Damit entscheiden Sie sich für die Fortführung Ihres bisherigen Lebens bzw. das, was Ihnen das Leben bringen mag und werden weiterhin alles auf sich zukommen lassen, ohne selbst zu gestalten. Wie lautet also Ihre Entscheidung?

6. Ein Arbeitsprogramm entwickeln

Widmen Sie sich Ihren Gedanken und Worten. Hören Sie sich aufmerksam bei Ihren Selbstgesprächen und dem Dialog mit anderen Menschen zu. Versuchen Sie, sich von Ihren nega-

tiven Programmierungen zu lösen, indem Sie sich für die positive Perspektive auf die Dinge entscheiden. Entwickeln Sie sich ein Arbeitsprogramm für das Training von liebevollen erfolgreichen Gedanken. Vielleicht helfen Ihnen Affirmationen, das Lesen von spiritueller Literatur oder Sie beginnen mit dem Meditieren. Nutzen Sie die zahlreichen Angebote von Kursen und Trainings für diese Themenbereiche. Probieren Sie verschiedene Wege aus, jeder Mensch lernt auf eine andere Art und Weise. In Ihrem Arbeitsprogramm sollten alle Bereiche des Seins, Körper, Geist und Seele, integriert werden. Nur wenn allen Einheiten des Ichs Gutes zuteil wird, kann sich eine tragfähige Entwicklung aufbauen. Da sich alles wechselseitig beeinflusst, liegt der Erfolg in der Gesamtheit, die sich verändert.

7. Ein Bild der Zukunft malen

Wenn Sie sich vom negativen Sog des Jammerns und Grübelns entfernen, ist der Zeitpunkt gekommen, sich mit Ihren geheimen Wünschen und Zielen zu beschäftigen. Entwerfen Sie ein neues Bild von Ihrer Zukunft, und nutzen Sie dazu die folgenden Denkanstöße.

Wie sollten die einzelnen Bereiche aussehen, damit Sie sich wohl fühlen? Was haben Sie sich früher gewünscht? Was wollten Sie schon immer mal ausprobieren? Was berührt Sie wirklich? Was bewundern Sie bei anderen Menschen? Wie stellen Sie sich Ihr idealtypisches Leben vor? Welche Bilder von Ihrem Leben erfreuen Sie? Bei welchem Szenario wird Ihnen warm ums Herz, wo beginnen Sie zu strahlen?

Nutzen Sie zur Neuorientierung Ihre eigene Quelle der Weisheit, Ihre Seele. Horchen Sie in sich hinein und lauschen Sie Ihrer inneren Stimme. Am Anfang ist Sie nur ganz leise, kaum hörbar. Doch je mehr Zeit und Raum Sie dem Kontakt mit Ihrer Seele widmen, desto wahrnehmbarer wird Sie. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und folgen Sie den Hinweisen, die Sie wirklich berühren. Schöpfen Sie aus Ihrer großen inneren Kraft den Mut, die Veränderungen anzugehen.

Die Meditation ist eine geeignete Methode, um innezuhalten und den Blick nach innen zu richten. Stellen Sie einen Kontakt zu Ihrer Seele und zu Ihren Gefühlen her. Keine Angst, diese Verbindung existiert seit Ihrer Geburt und ist nur verschüttet. Riskieren Sie etwas für Ihren Lebensraum

und öffnen Sie sich für neue Erfahrungen. Sie sind der Gestalter Ihrer Zukunft, also auf zu neuen Ufern!

Beginn eines neuen Lebens

Mit der Umsetzung meines neuen Lebensentwurfes lebe ich heute glücklicher als je zuvor. Ich habe meinen Beruf aufgegeben und bin meiner Berufung gefolgt. Heute arbeite ich als freie Autorin und bin aufs Land gezogen. Und mir macht mein Leben endlich Spaß und Freude!

Meine Erfahrungen habe ich in einem autobiographischen Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Demenz niedergeschrieben, als Hilfe zur Selbsthilfe.

Hanni Alberts

Das E-Book zum Thema

**Krise? Ja, bitte!
Schicksalsschläge meistern – bei Demenz und Tod von Angehörigen**
Eine autobiographische Geschichte von Hanni Alberts

Bei Amazon für 2,99 € erhältlich

Kostenlose Leseprobe:
www.Hannialberts.de



Institut für Ganzheitliche Integrative Atemtherapie

www.aterarbeit.com

3-jährige Ausbildung
bei den Pionieren der
Integrativen
Atemtherapie
in Deutschland
Tilke Platteel-Deur und
Hans Mensink

Schwerpunkte und Themen:

Integratives Atmen, Spirituelle Psychologie, Beziehungsarbeit, Reichtumsbewusstsein, Körper- und Energiearbeit, Warm- und Kaltwasseratmen, Voice Dialogue

Informationen:

Institut für Ganzheitliche Integrative Atemtherapie
Birgit van der Koelen-Gerkens,
Dülkener Straße 97 41747 Viersen,
Tel. / Fax (02162) 560518
e-Mail: info.gia@t-online.de