

# Die schönen Seiten der Pflege

„Habe ich richtig gelesen?“ werden Sie sich jetzt vielleicht fragen. Ich weiß, man fühlt sich oft fix und fertig. Manchmal scheint einem alles über den Kopf zu wachsen, und man verzweifelt schier an der Fülle der Aufgaben. Die Grenze der psychischen und physischen Belastbarkeit ist stets in erreichbarer Nähe – und doch es gibt sie wirklich, die kleinen freudigen Momente in der Pflege.

## Stellen Sie sich den Tatsachen und akzeptieren Sie die Krankheit

Ich habe meine demenzkranke Mutter gepflegt, erst zu Hause und nach einem Jahr in einem Pflegeheim, bevor sie starb. Während der schwierigen Anfangszeit war ich mental damit beschäftigt, die Demenzerkrankung meiner Mutter überhaupt zu akzeptieren. All die typischen Veränderungen ihrer Verhaltensweisen hatte ich bestens verdrängt und in der Schublade „Altersvergesslichkeit“ abgelegt. Doch nach der ärztlichen Diagnose Demenz vom Alzheimer Typ öffnete ich mich dieser Entwicklung und begann, mich intensiv über Alzheimer & Co. zu informieren.

Nach einem halben Jahr der Pflege stellten sich allmählich Routinen ein, und meine Sicherheit kehrte langsam zurück.

Mit dem Gefühl, die Situation „im Griff“ zu haben, entspannte ich mich das erste Mal und ließ mich auf die Krankheit Demenz ein. Meine Furcht vor der Zukunft und den Symptomen von Alzheimer verringerte sich in dem Maße, wie ich bereit war, das Schicksal anzunehmen und mich nicht mehr dagegen zu wehren.

In diesem emotionalen Zustand, in dem ich wieder etwas mehr in meine eigene Mitte gerückt war, war ich dazu fähig, die erfreulichen Seiten der Pflege wahrzunehmen.

## Lassen Sie sich auf die Welt des demenzkranken Menschen ein

Eines Abends tauchte ich in die Welt meiner Mutter ein und verwandelte mich zur Bürokollegin. Sie tippte mal wieder ihre Geschäftsbriefe in der Küche, wozu

sie sich eines alten Tastentelefon bediente. Ihre Finger klopfen eifrig Zahlenkolonnen in die Luft, und da sie sehr müde aussah, bot ich an, ihre Post für sie zu erledigen. Nach einem kurzen misstrauischen Blick, ob ich überhaupt die notwendige Kompetenz hätte, stimmte sie freudig zu.

Nach getaner Arbeit gesellte ich mich zu ihr auf die Couch und hörte mir ihre Geschichte von der Reise mit dem „Bananenzug“ von Bayern nach Hamburg an. Sie erzählte so lebendig und detailliert, dass ich mir diese Fantasiereise bestens vorstellen konnte. Sie war sichtlich vergnügt, sich mit mir über ihr damaliges

Abenteuer auszutauschen. Es war eine halbe Stunde der Nähe, des Vertrauens und Miteinanders zwischen uns beiden. Sie schien so glücklich, mit mir

auf einer Ebene zu kommunizieren und ernst genommen zu werden.

Obwohl ich wusste, dass diese Reise sowie die Bürotätigkeiten in ihrem Leben nie existiert hatten, ließ ich mich auf ihre imaginären Erfahrungen ein. Durch das Abschalten meines Verstandes konnte ich mich emotional meiner Mutter in diesem Gespräch nähern. Ganz wie in früheren Zeiten, vor ihrer Erkrankung, stellte sich wieder diese vertrauensvolle heitere Atmosphäre ein, die uns einst ver-

## Versuchen Sie, die liebevollen Momente bewusst wahrzunehmen

band. Es war zwar eine andere Ebene der Unterhaltung, aber die glücklichen Emotionen stellten sich bei uns beiden ein, und ich genoss den Ausflug ins Märchenreich.

Meine Mutter lebte bereits in einem Pflegeheim, als ich mit ihr bei einem Spaziergang im Grünen erlebte. Ich schob sie im Rollstuhl durch die Wiesen, bis wir am Waldrand auf einer alten Holzbank eine Pause einlegten. Wir schauten beide in die Weite einer idyllischen Landschaft, und ich wollte wissen, was sie gerade fühlte. „Ist das nicht wunderschön?“, fragte ich sie und deutete auf die Felder, als sie sich zu mir drehte und mir intensiv in die

Augen schaute. Sie lächelte mich nur strahlend an, und ich nahm ihre Hand. So saßen wir einige Zeit Händchen haltend zusammen

und keiner sprach ein Wort. Die Welt und alles um uns herum, der Alltag, meine Termine für den nächsten Tag, waren vergessen. Es zählte nur dieser Moment im Hier

und Jetzt, ein Augenblick der Harmonie und Liebe. Ich hatte das Gefühl, unsere Seelen berührten sich, und ein Hauch von Frieden erfüllte uns. Da spürte ich meine „Mama“ wieder und ließ dieses Gefühl in mein Herz.

Mit meiner ganzen Liebe für sie erlaubte ich mir einen neuartigen Blick auf die positive Seite ihrer neuen Gewohnheiten. Ich ließ meinen Groll und Ärger über die Tatsache, dass meine Mutter irreparabel geistesverwirrt war, los und meine Liebe zu ihr wieder diesen Platz einnehmen. Ich warf all die Fragen: „Warum passiert das gerade meiner Mutter?“, „Warum passiert das gerade mir?“, „Wie soll ich das alles nur hinkriegen?“, „Womit haben wir das verdient?“, über Bord und ließ mein Vertrauen in das Leben wieder Oberhand gewinnen.



*Die Krankheit Demenz zeigt uns,  
was wirklich wichtig ist im Leben:  
die Liebe und der jetzige Moment.*

beeindruckte, kannte ich bis dato nur aus der Kinderwelt. Diese natürlichen Gefühle ließen mein Herz Purzelbäume schlagen und erweckten in mir mein eigenes Kind.

**Auch der dunkle Schatten  
des Vergessens birgt ein  
klitzekleines Licht in sich**

Meine Mutter zeichnete sich in gesunden Tagen neben ihrer Gütigkeit leider auch durch einen nachtragenden Charakterzug aus. Wenn wir einen Streit hatten, was durchaus vorkam, dauerte es schon mal ein bis zwei Tage, bis sie wieder für ein Gespräch mit mir bereit war. Bis dahin zog sie sich beleidigt zurück, da half kein Bitten und Betteln.

Diese, für mich früher oft als belastend empfundene Seite von ihr, war mit der Demenzerkrankung wie ausgelöscht. Als ich an ihrem Geburtstag nicht zur Feier erschien, sondern in 200 Kilometer Entfernung einen Vortrag hielt, reagierte sie verärgert und enttäuscht. Also bis dahin, das übliche Szenario, doch am nächsten Tag war alles vergessen, kein Beleidigt-Sein und kein Liebesentzug. Der Ehrentag war einfach aus ihrem Blickwinkel gewichen und alle Streitigkeiten vergessen.

Diese Facette der Alles-vergessenden-Krankheit hatte für mich keine Dramatik, im Gegenteil, ich hatte die Chance zum Neustart binnen kürzester Zeit. Sie lebte den Moment in der Gegenwart, erinnerte sich nicht mehr an die Konflikte des vergangenen Tages, und das Morgen mit all seinen möglichen Problemen spielte keine Rolle.

Mit diesen Beispielen möchte ich weder die Krankheit Demenz noch ihre Auswirkungen auf die pflegen-

den Angehörigen beschönigen, sondern lediglich einen zusätzlichen Blickwinkel eröffnen.

**Die Krankheit lehrt uns,  
was wirklich wichtig ist**

Die Demenzerkrankung meiner Mutter lehrte mich, den Moment zu leben und gab mir eine Fähigkeit zurück, die ich schon vor langer Zeit verlernt hatte: die Fähigkeit, die schönen Dinge im Leben bewusst wahrzunehmen. Sich selbst nicht nur von den Pflichten des Tages jagen zu lassen, sondern auch gelegentlich inne zu halten und der Freude an den kleinen Dingen des Lebens Raum zu geben.

Ich meine damit die alltäglichen Situationen, wie das Glitzern der Sonne auf dem Schnee, das freche Zwitschern eines Vogels, der erste Eisbecher im Sommer, der Anblick eines Schmetterlings oder das zärtliche Gefühl einer Umarmung.

Durch den Pflegealltag habe ich meine eigenen Lernfelder bestens kennen gelernt: Geduld, Toleranz, Achtsamkeit und Dankbarkeit. Das notwendige Arbeiten an meinen Schwächen hat mich in meiner persönlichen Entwicklung weitergebracht und mich zu einem zufriedeneren Menschen werden lassen. In der Vergangenheit nahm ich fast alles, was meine Mutter mir ein Leben lang gab, als selbstverständ-

lich hin. Deshalb bin ich heute froh darüber, dass das Schicksal mir die Chance gab, ihr ein kleines bisschen ihrer Mutterliebe durch meine Pflege zurückgegeben zu haben.

Die Krankheit Demenz zeigt uns, was wirklich wichtig ist im Leben: die Liebe und der jetzige Moment. Das eigene Herz zu öffnen und im Hier und Jetzt zu leben, ist für mich der Kern eines erfüllten Lebens.

Anschrift der Verfasserin:  
Hanni Alberts  
E-Mail: [kontakt@hannialberts.de](mailto:kontakt@hannialberts.de)  
[www.hannialberts.de](http://www.hannialberts.de)

### Erleben Sie die spontane Freude und Begeisterung wie bei Kindern

Eine große Attraktion im Pflegeheim war stets der Tag im Monat, wenn das örtliche Tierheim zu Besuch war. Zu diesem Termin brachte eine Tierpflegerin einen besonders braven und kuschelbedürftigen Hund mit auf die Station, wo die interessierten Bewohner voller Ungeduld auf den Vierbeiner warteten. Ich hielt mich am Rand des Geschehens auf und beobachtete mit Genuss die überschäumende Freude und das Entzücken, mit

der die Demenzkranken sich dem Hund widmeten. Es ging lautstark zu, ein Juchzen und die Rufe verschiedener Hundennamen erfüllten den Raum. Der Hund reagierte, angelockt durch die Leckerlis, hochofren und genoss die große Aufmerksamkeit um sich. Die meisten Bewohner reagierten entspannt und gaben sich ganz dieser Begegnung hin. Wer sich ängstlich zurückzog, wurde zu keiner Aktion gedrängt.

Die spontane Begeisterungsfähigkeit und ungehemmte Freude der Menschen, die mich nachhaltig