

Wenn man sich nur noch hilflos fühlt...

Seminar: „An Grenzen kommen – Demenz in der Familie“



Die Demenz kommt oft schleichend – manchmal sind es Verhaltensauffälligkeiten, die die Kinder älterer Menschen alarmiert

Polizistinnen und Polizisten sind es gewöhnt zu handeln! In vielen Situationen müssen sie sofort Lösungen herbeiführen, Menschen retten, zupacken, helfen, entscheiden. Nach Jahrzehnten im Beruf ist dies Verhaltensmuster in Fleisch und Blut übergegangen.

Aber was ist, wenn eine Situation eintritt, die genau das Gegenteil bewirkt und zur Ohnmacht verdammt?

Hilflos mit ansehen zu müssen, wie die Eltern dement werden gehört zu den schlimmsten Erfahrungen, die wir machen müssen. Auszuhalten, dass es nur eine Entwicklung zum schlechteren gibt und man nichts tun kann.

Diese Ohnmacht kann jeden Menschen an die Grenzen der Belastbarkeit bringen und darum ging es im Seminar der Polizeiseelsorge: „An Grenzen kommen – Demenz in der Familie“, an dem 12 Polizistinnen und Polizisten sowie Angestellte der Polizei teilgenommen hatten. Die Polizeiseelsorge hat dieses Seminar zum ersten Mal angeboten, es dauerte über zwei Tage im Kloster Steinfeld in der Eifel. Und es war ein voller Erfolg.

Aber warum dieses Seminar? Schließlich sind Hilfsangebote und Informationen über Demenz inzwischen weit verbreitet...

Wer redet schon gern über Gefühle?

Wenn altersverwirrte Eltern ihr Verhalten, sogar ihre Persönlichkeit verändern, Hilfe dringend brauchen, aber ablehnen, misstrauisch werden, sich nicht mehr allein zurecht finden... dann bricht über die Familien häufig das Chaos rein. Ein äußerliches Chaos, was die reine Organisation des veränderten Lebens angeht, aber auch ein Gefühlschaos.

Pfarrer Dietrich Bredt-Dehnen und sein Kollege Pfarrer Werner Schiewek wollten einen geschützten Raum anbieten, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, auch die innersten Gefühle offen ansprechen zu können. Im Polizeialltag, berichtet Dietrich Bredt-Dehnen, sei es noch immer nicht selbstverständlich, über die mit der Demenz einhergehenden psychischen Belastungen zu sprechen. „Den Teilnehmenden des Seminars fehlt der Austausch im normalen Alltag. ‚Darüber spricht man nicht‘, erzählen sie.“ Die Probleme seien einfach zu familiär. Ein Teilnehmer überlegte sogar, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. In ländlichen Gebieten gebe es auch kaum eine institutionelle Unterstützung.



Der Umgang oder auch das Zusammenleben mit dementen Menschen ruft ganz unterschiedliche Gefühle hervor: Sie reichen von Mitleid, sich genervt fühlen, unglücklich sein bis hin zur Aggression gegenüber den eigenen Eltern. Das entsetzt besonders, man mag es nicht zugeben.

„Gerade auch Aggressionen entstehen aus der Hilflosigkeit heraus, weil man nicht mehr weiß was man noch machen soll.“ So die beiden Pfarrer.

Das Problem mit der Ohnmacht...

„Hilflosigkeit spielt bei PolizistInnen eine spezielle Rolle“, sagt der leitende Landespfarrer für Polizeiseelsorge, Dietrich Bredt-Dehnen, „das ist etwas, was die meisten ganz besonders belastet.“ Einerseits tatsächlich keine Lösung herbeiführen zu können, andererseits über Jahrzehnte lösungsorientiertes Handeln gewohnt zu sein, mehr noch, ständig dem Druck zu unterliegen, Lösungen finden zu müssen, egal wie. Ohnmacht und Lösungsorientierung - das passt nicht zusammen.

In der Ruhe und Abgeschlossenheit des Klosters Steinfeld konnten die Polizistinnen und Polizisten ihre Gefühle zugeben und zulassen. Hier fanden sie ein Gegenüber mit dem sie über die Demenz und über die vielen Belastungen sprechen konnten. Es ist schwierig, sich mit dieser Krankheit zurecht zu finden. Vor allem zu Beginn, wenn die alten Menschen in Teilbereichen durchaus noch gesund reagieren und in anderen Bereichen hilflos werden oder auf eine fremde, ungewohnte und unverständliche Weise reagieren. So antworteten die beiden Pfarrer auch auf Fragen, die den Seminarteilnehmenden auf der Seele lagen.

Das Herz ist nicht dement

„Sie haben Ihre persönlichen Geschichten erzählt und wir haben gemeinsam überlegt, in welche Richtung es weitergehen könnte“, so Bredt-Dehnen, „zum Beispiel, ob man eine Möglichkeit findet, sich den Eltern anders zu nähern und nicht mehr unbedingt zu versuchen, ihnen etwas zu erklären oder das Gedächtnis zu reaktivieren, sondern schlicht an Gefühle und Erinnerungen anzuknüpfen.“ Das Herz ist nicht dement, lautet ein Spruch, der hilfreich sein kann. „Das waren sehr intensive Gespräche, wie man sich ja vorstellen kann.“

Das Kloster Steinfeld, hier das Gästehaus, liegt abgeschieden im Ort Kall in der Eifel. Die Geschichte reicht 1000 Jahre zurück. Seit etwa 100 Jahren ist die Ordensgemeinschaft der Salvatorianer hier zu Hause. Weltberühmt ist die Orgel der wunderschönen Basilika aus dem 18. Jahrhundert. Gut für die Seele sind auch die Klostergärten, das Café und die Umgebung mit dem Eifelsteig, Burgen und Schlössern in der Nähe.

Foto: Dietrich Bredt-Dehnen



Das Problem mit der Wut...

Aggressionen spielen im Zusammenhang mit Demenz häufig eine große Rolle. Die alten Menschen können nicht nur in Traurigkeit und Lethargie verfallen, sondern durchaus auch in Aggressionen. Umgekehrt geschieht das genauso! Aggressionen sind die andere Seite der Hilflosigkeit der Angehörigen, es ist buchstäblich ohnmächtige Wut. Äußerst erschreckend und schwierig zu ertragen. Wenn man am liebsten nur noch Türe schmeißend den Raum verlassen will, auf den Tisch hauen möchte... Weil die Eltern keine Betreuung zuhause haben wollen, weil sie die Putzfrau verdächtigen, geklaut zu haben. Oder die eigenen Kinder, das Konto leer geräumt zu haben. Die „Klassiker“ unter einer langen Reihe von Schwierigkeiten. Das kann einen zur Verzweiflung bringen – vor allem, wenn man wie Polizistinnen und Polizisten den Anspruch an sich selbst hat, für alles und jedes eine Lösung zu finden.

„Aggressionen sind neben der Hilflosigkeit einer der Hauptknackpunkte des Seminars“ erinnert sich Bredt-Dehnen. Der Druck summiert sich: Die eigene Hilflosigkeit zu erleben, dazu die Hilflosigkeit zum Beispiel des einst starken Vaters und dazu noch diese ohnmächtige Wut. „Das hält man nur aus, wenn man sich immer wieder klarmacht, es ist nicht böseartig, sondern Ausdruck der Krankheit. Aggression ist ein Zeichen von fehlender Distanz und die braucht man so sehr!“

Wege aus der Erschöpfungsfalle

Die Angehörigen müssten immer wieder eine schützende Distanz aufbauen, sich selbst immer wieder rausziehen, unbedingt die eigene Welt behalten und nicht ihr Privat- und Familienleben aufgeben, rät Pfarrer Bredt-Dehnen, „sonst ist man verloren.“

Hier im Kloster halfen außer den intensiven Gesprächen Spaziergänge und Meditationen um einmal zur Ruhe zu kommen.



Der Brunnen des Klosters. Ein Symbol für Leben spendende, „sprudelnde“ Energie, die verloren gegangen war.

Foto: Dietrich Bredt-Dehnen

„Auch mal nicht reden zu müssen“, das war den beiden Pfarrern in den zwei Tagen im Kloster ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Denn nur, wenn das Gehirn mal eine Auszeit bekommt, lassen sich auch kreative Lösungsmöglichkeiten wiederfinden – selbst dann, wenn die Krankheit Demenz eigentlich keinen Ausweg bietet. Aber vielleicht neue Wege im Umgang mit den Kranken, neue Ideen, sich selbst wiederaufzubauen, Hilfsangebote für sich anzunehmen, wenn es denn die Alten nicht wollen – da wird möglicherweise ein Potenzial wieder „wach“, was im Dauerstress total verschüttet war.

Sicher brachten die Pfarrer auf Nachfrage auch Wissen ein und ermöglichten einen fachlichen Austausch, in erster Linie ging es jedoch in dem Seminar darum, den Teilnehmenden Entlastung und überhaupt erstmal einen Zugang zur Gefühlswelt zu vermitteln.

Das Seminar über Demenz in der Familie haben die Polizeiseelsorger zum ersten Mal angeboten, „es ist sehr gut angekommen“, freut sich Pfarrer Bredt-Dehnen, „viele waren glücklich, endlich mal mit gleichermaßen Betroffenen offen sprechen zu können“. Ohne fürchten zu müssen, dass ihr Problem im Kollegenkreis die Runde macht. Ohne fürchten zu müssen, dass das Zeigen von Gefühlen als Schwäche ausgelegt werden könnte.

Kontakt:

STIFTUNG POLIZEISEESORGE
der evangelischen Kirche im Rheinland
Missionsstraße 9 a/b
42285 Wuppertal

Leitender Landespfarrer für Polizeiseelsorge
Dietrich Bredt-Dehnen

Telefon 0202-2820-351
Mobil 0170-8537465

Geschäftsstelle
Sabine vom Bey
Telefon 0202-2820-350
Fax 0202-2820-360

E-Mail info@stiftung-polizeiseelsorge.de

www.stiftung-polizeiseelsorge.de

www.polizeiseelsorge-rheinland.de

www.ekir.de