

Pflege und Beziehung in der Familie

Im Gespräch: Monika Feldmann und Maren Asmussen-Clausen

Es war ein konsequenter Entschluss der Kinaesthetics-Trainerin Monika Feldmann. Sie hat ihre pflegebedürftigen Eltern zu sich nach Hause geholt und sie mit Unterstützung ihrer Familie gepflegt. Wie hat die Familie die Beziehungen gestaltet? Was waren die Auswirkungen? Monika Feldmann berichtet von ihren Erfahrungen, insbesondere über die Beziehung mit ihrer an Demenz erkrankten Mutter.

Asmussen-Clausen: *Monika, erzähle mir von der Pflegesituation mit deiner Mutter.*

Feldmann: Meine Mutter hat auf einem kleinen, nicht bewirtschafteten landwirtschaftlichen Gehöft gelebt. Sie war Versorgerin für die fünfköpfige Familie meines Bruders, die auch dort wohnte. Aufgrund der Alzheimererkrankung ihrer Schwester hatte sie sich schon immer Gedanken darüber gemacht, wie es ihr im Alter wohl ergehen würde. Sie versuchte, Gedächtnistrainings in dem Rahmen zu machen, der ihr möglich war. Der Demenzprozess verlief bei ihr jedenfalls schleichend, wir haben es alle gar nicht so direkt gemerkt, bis zu dem Moment, als sie nicht mehr so gut schreiben konnte. Sie hat dann ihre alten Einkaufszettel, die meine Schwägerin immer zum Einkaufen mitnahm, aufgehoben und wieder abgeschrieben. Sie konnte diese noch lesen und abschrei-

ben funktionierte noch. Als wir das erfuhren, wusste ich, dass die Demenz schon weiter fortgeschritten sein musste, als wir alle bis zu diesem Moment meinten. Wenn wir sie besuchten, hatte ich die Aufgabe zu schauen, was sie im Garten angebaut und was sie gekocht hatte. Das hat sie mir jeweils gerne erzählt. Teilweise sagte sie aber auch nur «Das hab ich reingemacht» und zeigte mir irgendwelche Päckchen, weil sie die Zutaten nicht mehr benennen konnte. Dann kam der Tag, als mein eigentlich sehr geduldiger Vater meinte, dass das Essen nicht mehr schmecken würde. Sie hatte Backpulver im Essen verarbeitet. Wir wussten, dass es jetzt zu Hause nicht mehr geht. Weil meine Eltern nicht bei uns wohnten, haben wir sie anfänglich alle vier bis fünf Wochen für drei Tage in unser Haus geholt. Früher sind sie nie von ihrem Hof weggegangen. Ziel war, meine Mutter daran zu gewöhnen, dass sie sich auch bei uns im Haus und in der Umgebung auskennt. Das haben wir eine Zeit lang gemacht, bis eine neue Situation eintrat. Mein Bruder hatte ein Geschäft und er und seine Familie waren alle sehr eingespannt. Meine Mutter begann ständig ins Nachbardorf zu laufen, weil da ihr Elternhaus war. Das bedeutete für uns: mehr Aufsicht, Umsicht und Hilfe. Wir nahmen meine Eltern dann zu uns. Die Umstellung war nicht so schwer, da sich beide eigentlich schon ganz gut an die Räumlichkeiten und Umgebung gewöhnt hatten.

Asmussen-Clausen: *Die Eltern im Vorfeld immer wieder zu sich zu nehmen und sich einleben zu lassen, ist eine wirklich weitsichtige Herangehensweise.*

Feldmann: Das hat sich einfach auch so ergeben. Aber es war genau richtig, weil wir nicht wussten, wie sich die Demenz weiterentwickelt. Meine Mutter hatte zu Beginn eine Phase, in der die Sprachschwierigkeiten begannen und sie furchtbar viel weinte. Sie konnte tatsächlich nicht mehr ausdrücken, was sie spürt. Sie sagte immer «die Mama ist gestorben, die Mama ist gestorben», aber ich konnte nicht herausfinden, was sie damit meinte. Manchmal hat sie das Gegenteil von dem formuliert, was sie sagen wollte. Beide Elternteile brauchten Pflege. Mein Vater war ein steifer Parkinsonpatient und musste ebenfalls stark unterstützt werden.

Asmussen-Clausen: *Wie habt ihr das als Familie geschafft?*

Feldmann: Ich hatte mich zu diesem Schritt entschieden, da meine Kinder jugendlich waren und ich gerne





wieder arbeiten wollte. Aufgrund meines Berufs stellte sich mir dann die Frage, ob ich fremde Leute oder meine Eltern pflege möchte. Ich habe mich für meine Eltern entschieden, weil sie mir natürlich sehr am Herzen lagen und wir alle eine gute Beziehung zueinander hatten. Meine Schwester wohnt in meiner Nähe und mein Bruder half immer, wenn ich ihn gerufen habe. Er besuchte sie ebenfalls oft, und beide haben mich entlastet, wenn ich mal einen Tag frei haben wollte. Die größte Hilfe waren meine Kinder und mein Mann, die sehr geduldig und verständnisvoll mit meiner Mutter in den vielen Pflegesituationen umgegangen sind.

Asmussen-Clausen: *Eure Beziehung und Begleitung ist in meinen Augen eine ganz besondere gewesen in all den Jahren. Kannst du mir etwas vom Verlauf erzählen?*

Feldmann: Meine Mutter habe ich vier Jahre und meinen Vater drei Jahre lang gepflegt, beide bis sie gestorben sind. Wir bauten unser Haus extra für die Eltern um und schafften Platz, damit sie parterre wohnen konnten. Überall wurden Schlüssel ange-

bracht, weil meine Mutter ständig irgendwo hinwollte. Kaum war diese Phase vorbei, gab es ein neues Problem, die Inkontinenz. Dann hatte sie nicht mehr das Bedürfnis, wegzugehen. So wechselten sich die verschiedenen Demenzsymptome ab. Später konnte sie nicht mehr sprechen, nichts mehr formulieren. Wir wussten auch nicht, ob sie uns noch versteht. Bei der Nahrungsaufnahme und beim Toilettengang wurde dann klar, dass sie Worte nicht mehr versteht. Das Kinaesthetics-Wissen hat mir in dieser Zeit sehr geholfen. Ich habe meine Mutter zum Beispiel regelmäßig zum Toilettengang geführt. Da sie nicht so viel getrunken hat, konnte ich die Notwendigkeit einschätzen, damit sie nicht in die Windel machen musste. Wenn sie dann auf der Toilette saß, wollte sie wieder aufstehen, weil sie nicht wusste, was sie da soll. Es half, ihr die Hand auf den Oberschenkel zu legen und die Oberschenkelrückseite ein wenig beckenwärts zu betonen. Dann blieb sie sitzen, bis sie ihr Geschäft erledigt hatte. Dies war eine liebevolle Berührung. Ich hockte vor ihr und sie streichelte mich dabei. So konnte sie zusammen mit mir das Erreichen, was in dem Moment gerade sein musste.



Asmussen-Clausen: Du hast ihr Körperkontakt geboten. Kannst du das genauer beschreiben?

Feldmann: Ich habe ihr durch den Körperkontakt deutlich gemacht, dass sie sitzen bleiben soll, bis sie fertig ist. Das hat meistens auch sehr gut funktioniert und war anstrengungsfrei für beide.

Asmussen-Clausen: Was ist der Unterschied zum Aufhalten oder Festhalten?

Feldmann: Der Unterschied ist, dass sie nicht das Gefühl hatte, festgehalten oder zu etwas gezwungen zu werden. Ich habe ihr eigentlich nur ein körperbetontes Zeichen gegeben. Sie hat dann gespürt, dass sie auf der Toilette ist und die Situation verstanden. Das fand ich sehr interessant. Meine Mutter war immer schon eine geduldige, niemals aggressive Frau, auch in der Zeit ihrer Demenz.

Asmussen-Clausen: Hast du noch mehr Beispiele?

Feldmann: Durch die Aphasie haben wir über Mimik, Gestik, Berührung und Zeichen eine Möglichkeit gesucht, irgendetwas zu erklären, das sie dann nachvollziehen kann. Die körpernahen Unterstützungen gemeinsam und mit viel Zeit zu machen, war immer am besten. Wenn wir uns gemeinsam nach vorne beugten, zum Beispiel beim Aufstehen vom Stuhl, dann ist sie eher gefolgt, weil sie verstanden hat, was ich tue. Ich habe mich manchmal auch an sie gelehnt, damit sie meine Bewegung spürt. So war es auch beim Ins-Bett-Gehen. Wenn sie auf dem Bett saß, habe ich ihr den Ellenbogen aufgestützt und dann konnte sie sich selbstständig hinlegen, weil das der Impuls fürs Ins-Bett-Gehen war. Es war wirklich bilderbuchhaft, dass sie da so reagiert hat. Manchmal musste man den ersten Schritt unterstützen und den zweiten machte sie dann selbst.

Asmussen-Clausen: Gewissermaßen ein Lernen von Bewegungsabläufen beim gemeinsamen Tun ...

Feldmann: Vielleicht ist es auch dies: Eine alte Erfahrung durch eine Initialbewegung wieder aktivieren.

Asmussen-Clausen: Du hast von «wir» gesprochen. Das heißt, deine ganze Familie war einbezogen?

Feldmann: Das war eigentlich perfekt, weil wir durch Kinaesthetics in dieser Zeit sehr geschult waren. Meine jüngste Tochter und meine Schwester haben einmal auf meine Mutter aufgepasst. Als meine Schwester meine Mutter heben wollte, sagte meine zehnjährige Tochter: «Nicht in die Zwischenräume!» Sie hat voll und ganz verstanden, wie man die Oma



unterstützt, damit sie aktiv werden kann. Die ganze Familie profitierte davon. Es sind auch alle sehr liebevoll mit ihr umgegangen, denn alle hatten eine gute Beziehung zu ihr. Die Kinder haben in der Zeit auf sozialer und menschlicher Ebene mehr gelernt, als sie in der Schule hätten lernen können. Das spiegelt sich auch heute im Leben unserer Kinder wider. Sie sind sehr offen, gehen auf Leute zu, unterstützen und helfen.

Asmussen-Clausen: Es ist eine wichtige Erfahrung, solche Formen von Beziehungen zu gestalten. Ich erinnere mich, dass ich deine Mutter mit den Kindern ja erlebt habe. Da habe ich auch wahrgenommen, wie positiv sie auf die Kinder reagiert hat und umgekehrt.





Feldmann: Dass Kinder da waren, hat, glaube ich, auch geholfen und sie entspannt. Meine Mutter liebte ihre Enkelkinder. Sie haben zur Entspannung beigetragen, es war Normalität. Ich hatte die Sorge, dass meine Mutter sich nicht wohlfühlen könnte, aber das war nicht so. Nach einem halben Jahr suchten wir gemeinsam einmal wieder ihre eigene Wohnung auf. Ich dachte, dass sie traurig werden und bleiben wollen würde, aber sie reagierte gar nicht darauf und fuhr bereitwillig mit zurück.

Asmussen-Clausen: *Es kann im Demenzprozess auch Neues gelernt werden.*

Feldmann: Vielleicht hat sie es tatsächlich vergessen und etwas Neues gelernt.

Asmussen-Clausen: *Würdest du sagen, dass sie etwas gelernt oder neu gelernt hat?*

Feldmann: Ich fand es erstaunlich, wie sie sich geduldig einfügte. Bis kurz vor ihrem Tod ist sie noch gelaufen. Es war mein Ziel, dass sie mobil bleibt. Das Gefühl, dass sie hier bei uns angekommen und zufrieden war, hat auch mich entspannt und gestärkt.

Ich weiß nicht, ob meine Mutter das gelernt oder neu gelernt hat. Sie war früher schon sehr selbstbestimmt. Es fällt älteren Menschen ja oft sehr schwer, sich woanders zu integrieren.

Asmussen-Clausen: *Was kannst du zu den Beziehungen zwischen ihr und dir, deinen Kindern und deinem Mann sagen?*

Feldmann: Diese Beziehung, die wir schon immer zu ihr hatten, hat sich verstärkt. Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit – alle diese wichtigen Faktoren, die notwendig sind, wenn man sich selbst nicht mehr versorgen kann, konnte unsere Familie sich gegenseitig geben. Selbst meine zehnjährige Tochter Lucia hat auf die Oma aufgepasst. Und meine Mutter akzeptierte es und war dankbar, soweit sie das konnte. Unsere Ziele waren Vertrautheit, Geborgenheit, Wohlfühlen und auch Körperkontakt.

Es gab eine Situation, in der meine Tochter Antonia vor dem Fernseher auf Omas Schoß lag und von ihr gestreichelt wurde. Das gab auch mir ein Gefühl von Sicherheit, denn ich konnte mich in dieser Zeit um andere Dinge kümmern und wusste, dass meine Mutter



glücklich ist. Für ihr Enkelkind war es eine richtige Bereicherung, zu spüren, wie schön es ist, mit der Oma zu kuscheln. Sie haben oft gemeinsam ferngesehen. Dabei schien meine Mutter auch sehr entspannt. Das waren wirklich sehr rührende Momente.

Asmussen-Clausen: *Wenn du dich an diese Zeit erinnerst, wie würdest du sie beurteilen?*

Feldmann: Die Zeit war insgesamt schon sehr anspruchsvoll, auch an die Grenzen gehend. Im Nachhinein beschönigt man manche Dinge etwas. Es war oft auch richtig schlimm für mich, weil es für mich bedeutete, rund um die Uhr da zu sein und zu funktionieren. Diese nächtlichen Aktivitäten, wie Gebrabbel, Aufstehen, Umherlaufen und die Toilette nicht finden – all das hab ich unterstützt, weil die Familie in dieser Zeit schlief. Ich überlegte manchmal wirklich, wie lange das noch so weitergehen kann. Es kam immer etwas Neues dazu. Die Demenzzeichen veränderten sich. Manche, die unangenehm waren, wechselten, aber es kamen andere, neue hinzu. Letztendlich war aber auch ihre so liebevolle Art immer wieder motivierend. Morgens hat sie schon gelacht und war fröhlich. Ich bin mir sicher, dass wir sie sehr gut versorgt haben, und das lässt mich emotional ruhen. Wir haben sie bei allem eingebunden. Sie hat mitgekocht, in dem sie meinen Arm beim Rühren hielt, oder sie half beim Kartoffeln schälen. Wir haben das, was sie gern machte, ins Haus geholt und zusammen bearbeitet. Ich bin auch immer mit ihr einkaufen gegangen. Besonders im Winter habe ich meine Eltern mitgenommen, Papa schob den Einkaufswagen als eine Art Gehhilfe und Mama schaute die Preise an. Es war anstrengend, aber wenigstens einmal am Tag etwas anderes sehen und sich dazu noch zu bewegen, tat gut.

Asmussen-Clausen: *Du hast deine Eltern nicht nur versorgt, sondern auf besondere Weise beteiligt.*

Feldmann: Ich habe extra mal einen Stuhl geflochten und meine Eltern haben fasziniert zugeschaut. Wir versuchten Dinge von früher zu machen. Meine Mutter signalisierte mimisch, dass ihr diese Sachen Spaß machten. Es gab teilweise Rückmeldungen gänzlicher Zufriedenheit. Wenn jemand dement ist und etwas nicht will, dann geht er oft weg. Schon das Zuschauen aber gab meiner Mutter oft das Gefühl, mittendrin zu sein.

Asmussen-Clausen: *Ich denke, das ist das Besondere. Man ist mit dabei, auch wenn man es nicht mehr aktiv tut.*

Feldmann: Wir haben mal einen Kürbis geerntet, zerschnitten und verarbeitet. Plötzlich hielt sie den halben Kürbis hoch und schaute ihn stolz an. Das war genau das, was sie glücklich machte.

Asmussen-Clausen: *Ich danke dir, Monika, für dieses überaus offene Gespräch. ●*



Monika Feldmann ist Kinaesthetics-Trainerin und pflegende Angehörige. Sie pflegte ihre Eltern zu Hause.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____