

Von guten Mächten wunderbar geborgen



Christoph Müller im Gespräch mit Brigitta Schröder

Dementielle Veränderungen bei Menschen bergen immer die Gefahr, das Defizitäre allzu sehr im Blick zu haben. Die Krankenschwester und Diakonisse Brigitta Schröder ruft zu einer anderen Sichtweise ein – den Blickrichtungswechsel. Bei einem Eisbecher hat Christoph Müller mit ihr beisammengesessen.

Christoph Müller Menschen, die eine Demenz erleben, liegen Ihnen besonders am Herzen. Wollen Sie uns daran teilhaben lassen, wie es dazu gekommen ist?

Brigitta Schröder An der Jahrtausendwende habe ich mit einer befreundeten Dame zusammengewohnt, die nach einem Schlaganfall eine Demenz entwickelte. Ich war damals noch in den Kinderschuhen und hatte keine Ahnung, wie solche Menschen zu begleiten sind. Während dieser

gemeinsamen Zeit habe ich sehr viel lernen können. Ich lernte mit den unterschiedlichsten Gefühlen umzugehen, mich nicht verletzen zu lassen und gut für mich selbst zu sorgen und distanzierte mich vom Helfersyndrom, Opferhaltung und Bemitleiden lassen.

Menschen mit Demenz leben auf einer andern Daseinsebene sind gefühlsbetont und bleiben Persönlichkeiten. Sie sind bis zum Lebensende wertschätzend zu begleiten. Demenz bedeutet ohne Geist. Das sollte verändert werden. Dieser Begriff ist heute noch ein Schreckgespenst. Ich spreche nie von Demenzkranken. Denn dies betont die Hilflosigkeit und Abhängigkeit von Menschen mit Demenz. Das ist etwas lang, deshalb kürze ich ab MmD. Setze ich den Blickrichtungswechsel ein, heißt es, mutig miteinander da sein. Ermutigungen brauchen wir alle.

Christoph Müller Mit dem Buch „Spiritualität Raum geben“ setzen Sie nicht das erste Mal ein Zeichen, den dementiell veränderten Menschen würdevoll und auf Augenhöhe zu begegnen. Was macht Ihr Konzept des Blickrichtungswechsels aus?

Brigitta Schröder Statt eines üblichen Konzepts gebe ich nur Impulse weiter, die individuell umzusetzen sind. Hierarchie und Dualität haben zu verblassen. Die Denkmuster Schwarz / Weiß, Gut / Böse verändern sich in Grautöne und das Entweder / Oder ins Sowohl als Auch. Das Absolute verliert seine Relevanz.

Kürzlich habe ich Begriff **WOW** kennen gelernt, der mich fasziniert und gerne weitergebe.

Das erste **W** bedeutet Wahrnehmung, d.h. das Gegenüber in seinem Sosein wahrnehmen. Die Sinne sind in die Schule zu schicken, dass Wahrnehmung eingeübt werden kann. Das **O** ist für Offenheit. Die eigenen Gefühle sind mutig mit Ich-Botschaften mitzuteilen. Oft wird durch die Blume gesprochen oder die eigenen Gefühle weder beachtet noch mitgeteilt. Das zweite **W** steht für Wertschätzung. Ich kann das Gegenüber nur wertschätzen, wenn ich übe mich selbst wertzuschätzen. Das Gleiche gilt für das Loben und Lieben. Menschen spüren, ob es echt ist oder nur Worthülsen.

Christoph Müller In Ihrem Fokus ist das gemeinsame Auf-dem-Weg-sein von Menschen mit und ohne Demenz. Was gibt Ihnen die Gewissheit, dass dies möglich ist, wenn doch eigentlich immer von einer asymmetrischen Begegnung die Rede ist?

Brigitta Schröder Eine Gewissheit habe ich nicht, denn ich bin eine Suchende, eine Fragende und stets Lernende. Das macht mir Spaß, bereichert meinen Alltag und stärkt die Lebensqualität. Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.

Menschen mit Demenz brauchen wie wir leibliche, seelische, soziale, kulturelle, spirituelle „Nahrung“. Die einen mehr, andere weniger. Menschen mit Demenz bleiben Persönlichkeiten bis sie sich verabschieden. Es wird nichts weniger, sondern sie bekommen Flügel, damit sie damit fliegen können.

In der Begleitung sind Einfühlungsvermögen, Flexibilität, Kreativität und Phantasie wichtige Kompetenzen. Die Emotionen bekommen bei Menschen mit Demenz einen besonderen Stellenwert. Das Verbale verliert an Dominanz. Das Non verbale, Gestik und Mimik sind die Ausdrucksform, Wissen und Theorien sind wichtige Bausteine. Menschen mit Demenz verzichten auf diese Erkenntnisse. Sie benötigen authentische Gegenüber und wir sind Seismographen. Durch Gestik und Mimik nehmen sie Vieles wahr. Auch Sprachlose haben noch viel zu sagen.

Christoph Müller Für Sie ist das gemeinsame Voneinander-Lernen ein zentraler Prozess im Miteinander von Menschen mit und ohne Demenz. Wie kann dies im Kontext der Spiritualität gelingen?

Brigitta Schröder Den Schwerpunkt lege ich auf „spirituelle Nahrung“. Auch Menschen mit Demenz benötigen, den Glauben an etwas Größeres. Bei Gottesdiensten in Einrichtungen können Erinnerungen geweckt werden. Es erstaunt, wie Verstummete anfangen zu singen, sich bekreuzigen, die Oblate genießen und mit Einzelkelchen anstoßen und sich freundlich anlachen. Menschen mit Demenz machen Grenzüberschreitungen. Es kann in wohl gesitteter Umgebung sehr störend sein. Menschen mit Demenz leben oft im Chaos. Das ist ein Zeichen der Lebendigkeit. Normen verhindern das Spontane, das Schöpferische.

Wie kann ich Menschen, die nicht in einer Tradition groß geworden sind, in ihrem Sosein spirituell unterstützen? Es sind oft ganz kleine Situationen, die Zuwendung geben. Zuwendungen bewirkt, dass sich etwas wendet. Ein Blick in die Augen, eine achtsame Berührung, ein Zuwinken ist mehr als tausend Worte. Wieviel Zeit benötigt das? Wie oft heißt es: „Ich habe keine Zeit“. Wer keine Zeit hat, hat keine Zeit. Die Haltung ist entscheidend.

Rituale sind oft eine Unterstützung. Ich will nur ein Ritual das inter-konfessionell und inter-religiös ist, weitergeben. Die Hand ist die Eselsbrücke, die ich immer bei mir habe. Jeder Finger hat ein Wort.

Die fünf Worte lauten: Von – guten – Mächten – wunderbar – geborgen.
Dietrich Bonhoeffer.

Wer sich einsam fühlt, nicht schlafen kann, am Verzweifeln ist und nicht mehr ein und aus weiß, kann den Mittelfinger mit der Hand umfassen und die fünf Worte, wie eine Litanei wiederholen. Ängste können verblasen, die Einsamkeit verändert sich, ermutigende Gedanken und Geborgenheit bekommen Raum.

Angehörige und Menschen mit Demenz sind weder zu isolieren noch zu stigmatisieren, sondern in der Gesellschaft zu integrieren. Sie bedürfen der Teilhabe. Menschen mit Demenz befreien uns von Konventionen, Systemen und Strukturen. Ein Freiheitsraum entfaltet sich und das Authentische bekommt Raum.

Christoph Müller In Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen werden Fragen der Spiritualität und des Glaubens meist vernachlässigt. Liegt dies daran, dass zu pflegende Menschen ihre diesbezüglichen Bedürfnisse nicht deutlich genug vertreten (können)? Oder kann einer der Gründe sein, dass den zeitgenössischen pflegenden Menschen Spiritualität und Glauben nicht mehr wichtig genug sind?

Brigitta Schröder Spirituelle Gefühle haben wir alle. Auch diejenigen, die sich Atheisten nennen. Die Natur, die uns zum Staunen bringt, zeigt auf, dass es noch etwas Größeres gibt, als wir selbst sind.

Diese Fragen beschäftigen alle, wenn sie zugelassen werden. Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Spiritualität und auch Sexualität sind oft Tabus. Wer ist bereit persönliches Erleben, das in den Intimbereich geht, mit jemanden auszutauschen? Früher hatte das Wort eine starke Kraft, die Gefahr besteht, weil die Aussagen nicht mehr authentisch sind, dass die Kraft des Wortes nachlässt. Heute ist die Haltung entscheidend. Ich erfahre, dass Pflegende, weil sie oft mit der Endlichkeit konfrontiert werden, darum wissen, dass es etwas Unfassbares gibt. Dort erhalten sie Kraft und schöpfen immer wieder neu Hoffnung.

Der Weg vom Kopf zum Herz ist äußerlich kurz, innerlich umso länger und ist ein lebenslanger Prozess.

Wer keinen wohlwollenden Zugang zu sich selber gefunden hat, nicht einübt sich ganzheitlich zu lieben mit allen Sonnen- und Schattenseiten kann kaum eine authentische Haltung den Menschen mit Demenz vermitteln.

Christoph Müller Spiritualität bedeutet bekanntlich mehr als das, was wir in unserem Umfeld gelebte Glaubenspraxis nennen. Sie betonen Begriffe wie Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion. Wie kann es gelingen, mit spirituellen Impulsen für sich selbst zu sorgen?

Brigitta Schröder Neben Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, die zur Eigenverantwortung führen, ist die Selbstliebe der Schlüssel zu einer humaneren Gesellschaft und beginnt bei jedem ganz persönlich. Wir sind gewohnt, mit dem Finger auf andere zu zeigen und es ist mir nicht bewusst, dass drei Finger auf mich zurückfallen. Was mich sehr nachdenklich stimmt ist, dass die Selbstliebe kaum vermittelt wird, auch nicht in der Kirche. Dieses Wort „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ steht in der Bibel. Der erste Teil wird überbetont, d.h. immer für den Andern sich einsetzen, für den Schwachen und Hilfsbedürftigen. Wer an sich denkt, hieß es früher, ist egoistisch. Eigenlob stinkt! Ich habe es umgewandelt in „Eigenlob stimmt!“

Wer keinen wohlwollenden Zugang zu sich selber gefunden hat, nicht einübt ganzheitlich zu lieben mit allen Sonnen- und Schattenseiten kann nicht authentisch sein. Leistung, Perfektion und Funktion stehen im Vordergrund. Es wird viel über Ethik, Religion gesprochen. Die Umsetzung wird kaum eingeübt und vorgelebt.

Christoph Müller Gerade den Angehörigen dementiell veränderter Menschen wollen Sie Unterstützung anbieten. Wie können sie von dem Blickrichtungswechsel profitieren?

Brigitta Schröder Der Blickrichtungswechsel gibt für Angehörige und Begleitende entlastende Impulse. Einen Menschen mit Demenz zu begleiten ist sehr herausfordernd. Wer im Helfersyndrom stecken bleibt, sich bemitleiden lässt, sich aufopfert, nicht gut für sich sorgt, verliert Kraft. Gegenseitige Ermutigung erleichtert sowie die Möglichkeit, Dampf abzulassen, d.h. ein Gegenüber zu haben, das zuhört, Anteil nimmt und wohlwollend unterstützt. Lieber explodieren an einem geschützten Ort als implodieren. Den Gefühlen Raum geben, fördert die Gesundheit.

Nicht vergessen, die Telefonseelsorge hat auch ein offenes Ohr. Gut für sich selber zu sorgen, ist das oberste Gebot. Wenn es mir gut geht, geht es meiner Umgebung gut. Menschen mit Demenz brauchen nicht ständig

umsorgt zu werden. Offene Gespräche sind unterstützend. Du hilfst mir, ich helfe dir.

Die Batterie ist frühzeitig aufzuladen, wird das nicht beachtet, kann die Sicherung durchbrennen. Die Begleitenden können krank werden und werden hilfloser als die Menschen mit Demenz.

Zum Schluss ein Wortspiel, das ich mir immer wieder auf der Zunge zergehen lasse: Denken – danke – tanke Energie. Es gibt immer wieder kleine Überraschungen oder einen Sonnenstrahl in aller Dunkelheit. Ich bin nie alleine sondern: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“.

Christoph Müller Ganz herzlichen Dank für den lebendigen Dialog.

Die Bücher, um die es geht

Brigitta Schröder: Spiritualität Raum geben – Wie der Blickrichtungswechsel Menschen mit und ohne Demenz ermutigen kann, Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2021, ISBN 978-3-17038-012-7, 140 Seiten, 19 Euro.

Brigitta Schröder: Blickrichtungswechsel – Lernen mit und von Menschen mit Demenz (4., aktualisierte Auflage), Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2021, ISBN 978-3-17037-154-5, 140 Seiten, 19 Euro.

Brigitta Schröder: Menschen mit Demenz achtsam begleiten – Blickrichtungswechsel leben, Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2014, ISBN 978-3-17026-072-6, 176 Seiten, 24.99 Euro.