

Opferbereitschaft, Selbstaufgabe und Verbitterung in der Pflege von demenzkranken Angehörigen

Die **Pflege** eines demenzkranken Angehörigen gehört zu den emotional und körperlich anspruchsvollsten Aufgaben, die ein Mensch übernehmen kann. Oft geschieht sie aus Liebe, Verantwortung oder einem tiefen moralischen Pflichtgefühl heraus. Dabei geraten Pflegende nicht selten in einen **inneren Konflikt zwischen Hingabe und Selbstschutz**. Begriffe wie Opferbereitschaft, Selbstaufgabe und Verbitterung spielen in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Und auch hinzukommende Gefühle von Scham und auftretende ambivalente Gefühle sind keine Randphänomene in der Pflege, sondern **typische, menschliche Reaktionen auf die außergewöhnliche Belastung einer Angehörigenpflege**.

Denn die Pflege von Menschen mit Demenz ist geprägt von **stetigem Wandel**: Fähigkeiten gehen verloren, vertraute Rollen lösen sich auf. Angehörige müssen – wohl oder übel- mehr und mehr Verantwortung übernehmen: Organisation des Alltags, Körperpflege, medizinische Betreuung, emotionale Begleitung.

Häufige Situationen in der Pflege sind sich ständig wiederholende Fragen, nächtliche Unruhe, Aggressionen oder Undankbarkeit und fehlende Einsicht beim kranken Angehörigen. Pflegende erleben, dass ihr aufopferungsvoller Einsatz scheinbar so gar nicht gesehen (und von anderen nicht gewürdigt) oder vom Kranken sogar „vergessen“ wird. Gespräche, die früher Nähe schufen, sind nicht mehr möglich. Entscheidungen müssen jetzt allein getroffen werden.

Opferbereitschaft bedeutet, eigene Bedürfnisse, Zeit oder Kräfte zugunsten eines anderen Menschen zurückzustellen. In der Pflege kann sie eine positive Kraft sein, wenn sie freiwillig geschieht und von innerer Zustimmung getragen ist. Opferbereitschaft ist in der Pflege eines demenzkranken Angehörigen häufig selbstverständlich und für viele Menschen auch zutiefst sinnstiftend. Viele Pflegende handeln -besonders anfangs- aus Liebe oder Dankbarkeit. Aber Opferbereitschaft als Ausdruck von Liebe kann sich auch als leise Falle entpuppen. **Zur Belastung wird Opferbereitschaft** dann, wenn sie nicht mehr frei gewählt werden kann, sondern sich wie eine moralische Verpflichtung ohne Ausweg anfühlt, gleichsam wie ein die Persönlichkeit immer weiter einengender Zwang.

Aus anfänglicher Opferbereitschaft kann dabei leicht **Selbstaufgabe** werden: Freizeit, soziale Kontakte und eigene Gesundheit treten in den Hintergrund. Viele Pflegende fühlen sich unersetzlich und glauben, keine Pause machen zu dürfen. Gleichzeitig wächst das Gefühl, in ihrer Hingabe -auch von der Umwelt- nicht gesehen oder gewürdigt zu werden. Selbstaufgabe liegt vor, wenn eigene Bedürfnisse, Grenzen und die eigene Identität dauerhaft ignoriert oder verdrängt werden. Sie entsteht meist unbemerkt und verläuft schleichend. Das eigene Leben ordnet sich Stück für Stück fast vollständig der Pflege unter, oft ohne bewusste Entscheidung, Zug um Zug. Auf diese Weise haben Pflegende das Gefühl, dass das eigene **Leben immer weiter schrumpft**.

Eigene Interessen, Freundschaften, berufliche Pläne oder gesundheitliche Bedürfnisse treten in den Hintergrund. Der Tagesrhythmus, die Gedanken und Entscheidungen kreisen fast ausschließlich um die Pflege. Viele Angehörige erleben sich als unersetzlich und verlieren dabei auch zunehmend den Kontakt zu sich selbst. (Ihre unbewusste, fatale Devise lautet: „Alles ist leistbar, was mich nicht zusammenbrechen läßt.“).

So verläuft der Pflegealltag in einem **Spagat zwischen Verantwortungsgefühl und stillem Abschied**. Die Pflege von Menschen mit Demenz ist geprägt von Wiederholungen, Unsicherheit und emotionalen Verlusten. Immer wiederkehrende Fragen, nächtliche Unruhe, Misstrauen oder Aggressionen verlangen viel Geduld. Besonders schmerzhaft ist für viele Angehörige der **Verlust der Beziehung**, wie sie einmal war. Anerkennung und Dank bleiben aus – nicht aus Gleichgültigkeit, sondern weil der/die Kranke dies nicht mehr formulieren kann. Und so fühlen sich Pflegende oft **innerlich allein gelassen**.

Auch treten bei Pflegenden häufig Erschöpfung, Schuldgefühle, Hilflosigkeit und Trauer auf. **Trauer** nicht nur über den möglichen bevorstehenden Verlust des geliebten Menschen, sondern über den bereits erlebten Verlust der gemeinsamen Beziehung.

Auch **Schuldgefühle können ständiger Begleiter sein**, denn „egal was man tut, es fühlt sich irgendwie falsch an“. Schuldgefühle sind in der Angehörigenpflege allgegenwärtig. Wer erschöpft ist, fühlt sich „irgendwie“ schuldig. Wer sich ärgert, ebenso. Selbst Pausen oder der Wunsch nach Unterstützung lösen häufig irrationale Schuldgefühle aus. Viele Pflegende glauben, sie müssten alles(!) leisten und dürften keine Grenzen haben. Schuldgefühle binden enorme emotionale Energie und verstärken die Überlastung.

Auch **Scham** kann aufkommen über „verbotene“ Gedanken, von denen niemand erfahren darf. Scham entsteht dort, wo die ganz natürlich aufkommenden Gefühle in der Pflege nicht zum eigenen Selbstbild passen: Überforderung, Wut, Abwehr oder der Wunsch zu fliehen werden als moralisches Versagen erlebt. Aus Angst vor negativer Bewertung schweigen viele Angehörige darüber. Doch Scham isoliert – und verhindert, dass Entlastung gesucht oder angenommen wird. **Liebe, Trauer und Wut**, gefühlt in fast einem Augenblick, also zwiespältige Gefühle sind ein natürlicher Bestandteil der Demenzpflege. Tiefe Verbundenheit kann neben Ärger, Trauer oder innerer Distanz stehen. Diese Gegensätze bedeuten nicht Lieblosigkeit, sondern spiegeln die seelische Belastung wider. Wer diese ambivalenten Gefühle als Zeichen von Überforderung anerkennt, entlastet sich damit selbst.

Grenzenlose Opferbereitschaft führt zur Selbstaufgabe. Diese erzeugt Erschöpfung, Schuldgefühl und Scham. Die unterdrückte Zerrissenheit der Gefühle verstärkt innere Spannungen. Daraus kann **Verbitterung** entstehen, die wiederum Schuldgefühle vertieft. Der Kreislauf hält sich oft über Jahre.

Wenn in der Pflege eigene Bedürfnisse dauerhaft unerfüllt bleiben, kann sich Frust anstauen, der in Verbitterung mündet: „Ich gebe alles – und bekomme nichts zurück.“ Und das ist dann ein **Zustand innerer Härte und Enttäuschung**, der entsteht, wenn anhaltende Belastungen, erlebte Ungerechtigkeit oder fehlende Anerkennung nicht verarbeitet werden können. Sie äußert sich dann häufig in innerem Rückzug, Zorn oder Hoffnungslosigkeit. Verbitterung ist kein persönliches Scheitern, sondern ein **Hinweis darauf, dass Grenzen überschritten wurden**.

Beim **demenzkranken Menschen** stehen oft Angst, Verwirrung und der Verlust von Kontrolle im Vordergrund. Aggression oder Rückzug sind auch bei ihnen nicht selten Ausdruck von Überforderung. Doch auch wenn sie ihre Dankbarkeit nicht mehr zeigen können, bedeutet das nicht, dass sie keine Gefühle haben oder die Zuwendung nicht spüren. „Das Herz wird nicht dement!“, so formulierte es einmal der Psychotherapeut Udo Baer.

Ein **Ausweg** beginnt mit dem **Anerkennen der eigenen Grenzen**. Pflege darf nicht bedeuten, sich selbst zu verlieren. Hilfreich ist es, mehr auf sich selbst zu achten, also

Selbstfürsorge als Notwendigkeit und nicht als Egoismus zu verstehen. Und dazu gehört auch **Unterstützung anzunehmen**, etwa durch Pflegedienste, Tagespflege oder Angehörigengruppen. Auch wenn man es zunächst nicht sehen und wahrhaben will, sollten pflegende Angehörige aufkommende **Gefühle zulassen**, auch negative, ohne sich dafür zu verurteilen. („Das darfst Du doch nicht einmal denken!“ – Doch, Du darfst!!) Diese Gefühle zuzulassen, auch die negativen, die jedermann hat und die völlig normal sind, führt dann auch zu **realistischen Erwartungen**, sowohl an sich selbst als auch an den Erkrankten. Daneben sind **Momente der Entlastung** wichtig (und wenn es auch nur 10 Minuten pro Tag sind!), in denen man wieder Mensch und nicht nur Pflegende oder Pflegender ist. Zudem kann natürlich auch professionelle Beratung oder psychologische Begleitung helfen, Verbitterung frühzeitig zu erkennen und zu bearbeiten.

Wenn Du diesen Text bis hierher gelesen hast, trägst Du vermutlich bereits viel Verantwortung. Vielleicht zweifelst Du an Dir oder fragst Dich, ob Du genug tust. Es ist wichtig zu wissen: Deine **Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche**, sondern von Einsatz. Deine widersprüchlichen Gefühle machen Dich nicht herzlos, sondern menschlich. Pflege darf fordern – aber sie darf Dich nicht zerstören. Du darfst Hilfe annehmen, Pausen brauchen und Grenzen setzen. **Auch Dein Leben zählt!**