

## **Skript „Angst und Wut und Traurigkeit in der Pflege von demenzkranken Angehörigen“**

Die Pflege eines demenzkranken Angehörigen ist für viele Menschen eine der herausforderndsten Aufgaben ihres Lebens. Sie bedeutet nicht nur körperliche Unterstützung im Alltag, sondern vor allem eine große emotionale Belastung. Angehörige erleben, wie sich der geliebte Mensch verändert, wie vertraute Gespräche und gemeinsame Erinnerungen langsam verschwinden und wie der Alltag zunehmend von Unsicherheit geprägt ist. In dieser Situation treten Gefühle wie Angst, Wut und Traurigkeit besonders häufig auf. Diese Gefühle sind kein Zeichen von persönlichem Versagen, sondern **verständliche Reaktionen auf eine außergewöhnlich belastende Lebenssituation.**

Viele pflegende Angehörige leben mit einer **ständigen inneren Anspannung**. Die **Angst** ist oft ein treuer Begleiter im Alltag. Sie zeigt sich in Sorgen um den Gesundheitszustand des Erkrankten, in der Angst, etwas falsch zu machen, oder in der quälenden Frage, wie lange die eigene Kraft noch ausreichen wird. Auch Zukunftsängste spielen eine große Rolle: Was passiert, wenn sich der Zustand weiter verschlechtert? Was, wenn die Pflege irgendwann nicht mehr zu bewältigen ist? Diese Form der Angst richtet den Blick ständig nach vorne und hält den Körper in Alarmbereitschaft. Schlafprobleme, Grübeln und innere Unruhe sind häufige Folgen. **Hinter dieser Angst steht das tiefe Bedürfnis nach Sicherheit, Orientierung und Unterstützung.**

Neben der Angst tritt häufig **Wut** auf – ein Gefühl, über das viele pflegende Angehörige nur ungern sprechen. Wut entsteht oft dann, **wenn die eigenen Grenzen überschritten werden**. Aggressive oder beschuldigende Verhaltensweisen des demenzkranken Menschen, fehlende Unterstützung durch Familie oder Behörden, der Verlust von Freiheit und Selbstbestimmung oder das Gefühl, mit der Verantwortung allein zu sein, können starke Ärger- und Frustrationsgefühle auslösen. Diese Wut richtet sich jedoch meist nicht wirklich gegen den Erkrankten, sondern gegen die Krankheit und die Überforderung, die sie mit sich bringt. Da Wut häufig als „unangemessen“ erlebt wird, wird sie oft unterdrückt. Das kostet Kraft und kann Schuldgefühle hervorrufen. Dabei ist **Wut ein wichtiges Signal: Sie zeigt, dass die eigenen Grenzen erreicht sind und dass Entlastung notwendig wäre.**

**Traurigkeit** bildet häufig den stillen Hintergrund der Pflege. Sie entsteht aus dem schleichenden Abschied von dem Menschen, der einmal war. Viele Angehörige erleben, dass **der geliebte Mensch zwar körperlich anwesend ist, emotional und geistig jedoch immer weiter verloren geht**. Gemeinsame Erinnerungen, vertraute Rollen und Zukunftspläne lösen sich nach und nach auf. Diese Form der Traurigkeit ist oft leise und tief. Sie zeigt sich in **Erschöpfung, Rückzug oder Tränen** in ruhigen Momenten. Traurigkeit ist ein **Ausdruck von Verbundenheit und Liebe**. Sie macht deutlich, dass etwas sehr Wertvolles verloren geht und dass dieser Verlust Zeit und Mitgefühl braucht.

**Angst, Wut und Traurigkeit** stehen in der Pflege oft in engem Zusammenhang und wechseln sich ab. Anhaltende Angst kann die Belastbarkeit verringern und dazu führen, dass Wut schneller aufkommt. Nach einem wütenden Ausbruch folgen nicht selten Schuldgefühle und Traurigkeit. Die Traurigkeit wiederum kann Ängste vor der Zukunft verstärken. **Dieser emotionale Kreislauf ist normal unter dauerhafter Belastung. Er zeigt nicht, dass jemand schwach ist, sondern dass zu viel allein getragen wird.**

Problematisch wird es, wenn diese Gefühle über lange Zeit sehr stark bleiben und kaum noch Entlastung möglich ist. Wenn Angst dauerhaft präsent ist, Wut Angst macht oder Traurigkeit über Wochen anhält und jede Hoffnung zu ersticken droht, kann sich eine depressive Erschöpfung oder eine Depression entwickeln. Gerade **pflegende Angehörige neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen** und „einfach weiterzumachen“. Doch anhaltende Erschöpfung, Schlafstörungen, Rückzug und das Gefühl, nur noch zu funktionieren, sind wichtige **Warnzeichen**, die ernst genommen werden sollten.

**Entlastung** beginnt oft damit, die **eigenen Gefühle**, die ja berechtigt sind, **anzuerkennen**. Niemand kann eine solche Aufgabe ohne Unterstützung bewältigen. Gespräche mit vertrauten Menschen, der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und das Wissen, dass **Angst, Wut und Traurigkeit normale Reaktionen** sind, können bereits entlastend wirken. Ebenso wichtig sind konkrete **Hilfen im Pflegealltag**, wie ambulante Pflegedienste, Tagespflege oder Beratungsangebote. Auch **professionelle Unterstützung** durch psychosoziale Beratung oder Psychotherapie kann helfen, die eigene Kraft zu erhalten und die Gefühle besser einzuordnen.

**Angst, Wut und Traurigkeit** gehören zur Pflege eines demenzkranken Angehörigen dazu. Diese Gefühle wollen nichts zerstören. Sie **weisen darauf hin, dass Sicherheit, Grenzen, Mitgefühl und Unterstützung gebraucht werden**. Pflegende Angehörige dürfen sich selbst ernst nehmen und Hilfe annehmen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt, um langfristig für sich selbst – und damit auch für den erkrankten Menschen – sorgen zu können.