

„Säulen der Widerstandsfähigkeit“

Als Theologin und Seelsorgerin wird Gina Schibler oft mit schweren Schicksalsschlägen konfrontiert. Der Zeitschrift *Perspektiven* gab sie Auskunft zu Sinnsuche, Widerstandsfähigkeit und Nächstenliebe.

Perspektiven: Religiöse Menschen sind glücklicher und gesünder als nicht religiöse Menschen, sagen verschiedene Studien. Wie kommt das?

Gina Schibler: Dank Religion wird unsere Sehnsucht nach Sinn gestillt. Wir erleiden das Leben nicht nur, Schicksalsschläge erfassen uns nicht nur zufällig, sondern wir deuten es mit einer tieferen Sinnhaftigkeit. Das stiftet Halt und schenkt Ruhe. Religiöse Menschen erleben dadurch die Welt, insbesondere das eigene Schicksal, nicht einfach als ungerecht, sondern erleben sich als Mitwirken am Sinn. Religiösen Menschen gelingt teilweise das Annehmen des Schicksals besser.

Sie sind Beraterin in Lebens- und Glaubensfragen. Werden sie oft mit Demenz konfrontiert?

Gina Schibler: Ich besuche selber sehr oft Demenzkranke – diese melden sich verständlicherweise nicht von selber. Angehörige (z.B. Töchter) gelangen hingegen öfters an mich.

Die meisten Menschen mit Demenz fallen am Anfang der Krankheit in ein tiefes Loch. Wie können wir als Angehörige, Betreuer oder Freunde ihnen beistehen?

Gina Schibler: Man kennt in der Forschung sieben Säulen der Widerstandsfähigkeit gegenüber Schicksalsschlägen, welche in Bezug auf Demenz aber nicht alle zum Tragen kommen. Wichtig und hilfreich bleiben:

- **Netzwerk stärken** (z.B. pflegerische Hilfe in Anspruch nehmen, Freundeskreis/Familie informieren, damit nicht alles auf dem Partner lastet.)
- **Akzeptanz stärken.** Dabei hilft der Rückblick auf die guten Jahre, das Stärken der Erinnerung. Ein Annehmen dessen, was ist. Das gelingt besser, wenn das Leben früher schön respektive „gelebt“ war. Das Leben hat unterschiedliche Seiten. Es kann auch beinhalten, pflegebedürftig zu werden.
- **Verstärktes Wahrnehmen der gefühlhaften Seite.** Wir sind nicht nur Intellekt und Intelligenz, die zerfällt. Wir bleiben empfindender Mensch, mit kleinen Freuden am Alltag: Essen, Sonne, Licht, Gemeinschaft. Eine Intensivierung der Lebensfreude in Bezug auf minimale Momente (die man früher als selbstverständlich nahm) ist immer noch möglich, wenn auch nicht als Ziel, sondern als Prozess.
- **Zukunftsplanung.** Diese ist extrem eingeschränkt. Deshalb hilft es, zu lernen, den Moment wahrzunehmen, und längerfristige Planungen einzustellen. Was kommt morgen, wie lange wird die Pflegebedürftigkeit dauern? Alles das weiss man nicht. Es braucht eine im tieferen Sinne religiöse Haltung, um annehmen zu können, was kommt, und die Momente, die noch gut sind, wahrnehmen zu können.

Als Ehepartner, Angehöriger oder Freund eines Menschen mit Demenz ist man geneigt zu sagen: „Womit haben wir das verdient?“

Gina Schibler: Ich erlebe diese Frage selten. Krankheit wird weniger als früher als persönliche Schuld gedeutet, Gott sei Dank! Aber manchmal helfe ich Angehörigen, sich abzugrenzen, sich z.B. pflegerische Hilfe zu suchen, den Partner, die Mutter/den Vater in ein Pflegeheim zu geben. Da helfe ich, diese Schuldgefühle zu überwinden, indem wir darüber sprechen, dass mit der gegenwärtigen Medizin mehr Menschen demenzkrank werden (früher starben sie einfach früher). Das sind die Schattenseiten der Medizin und der hohen Lebenserwartung. Schuldfragen kommen viel eher vor bei Aids oder ähnlichen Krankheiten.

Es tut weh, den geistigen Zerfall eines Menschen mit ansehen zu müssen. Wie können wir der Krankheit ihren Schrecken nehmen?

Gina Schibler: Zunächst einmal müssen wir den Schrecken aushalten. So kann das Leben auch sein... Dann können wir spüren, dass wir den Kranken immer noch lieben. Dass er immer noch da ist, trotz den Einbrüchen, auch wenn er einem nicht erkennt. Falls ein Mensch sich im Charakter negativ verändert, braucht das jedoch Zeit. Man sollte sich daran erinnern: Es ist die Krankheit. Wir müssen zur Krankheit stehen lernen. Nichts ist so schwer (auch für den Kranken), wie wenn man meint, es sei böser Wille, Lieblosigkeit (wenn der Partner z.B. davonläuft), oder wenn man Vergessen kaschieren muss und es deswegen zu Streit kommt.

Wir müssen uns unserem Schicksal fügen. Oft hört man auch: Alles (auch Krankheit) hat seinen Grund oder seinen Sinn. Kann man dieser Krankheit auch Gutes abgewinnen, ohne zynisch zu sein?

Gina Schibler: Gutes der Krankheit...? Vielleicht etwas in der Richtung: Wesentliches wieder schätzen. Die Nähe zu einem Menschen. Sein Atmen, sein Wesen. Liebe, Zuneigung. Hilfe annehmen können, als Angehörige (durch Pflegepersonal; ich bin keine schlechte Tochter, wenn ich nicht selbst pflege). Den Kreislauf des Lebens annehmen: Werden, Sein, Vergehen. Die einen vergehen mit einem Schlag, sterben plötzlich, ohne vorher davon zu wissen. Die anderen gehen langsam, im langsamen Prozess zieht sich die Seele zurück, nicht ohne eine Botschaft zu hinterlassen: Der Sinn des Lebens liegt nicht nur im Tun, in Aktivität, in Erfolg und geistiger Brillanz. Er liegt in der menschlichen Nähe, in gemeinsam geteilten Tränen, im Weg, auch auf den Abschied zu. Einübung in Abschied, Loslassen, Sterben... Nicht nur Aufbau und Wachstum zählen. „Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen“ (Johannes der Täufer über Jesus). Auch darin liegt „Sinn“, respektive auch dies gehört dazu. Es ist nur für eine Kultur besonders schrecklich, die versessen ist auf Erfolg und Wachstum. Wir sind und bleiben Menschen, auch wenn wir geistig demenz sind und abbauen. Demenzkranke werden in einem tieferen Sinn wieder zu Kindern, sie vollziehen den Kreis des Lebens zurück. Haben wir nicht auch Kinder angenommen, als sie auf die Welt kamen, und völlig hilflos waren? Galten sie weniger, weil sie hilflos waren? Nun gut, wir haben in ihnen die Zukunft gesehen. So sehen wir eben in den Demenzkranken die Vergangenheit. Sie sind und bleiben nicht

einfach nur Pflegefälle, die Kosten verursachen. Sie sind Menschen mit einer unglaublich interessanten Geschichte. Persönlichkeiten, auch wenn sie davon nichts mehr wissen.

Oft können Menschen mit Demenz nicht mehr Zuhause betreut werden. Bei einer Übersiedlung ins Heim machen sich bei den Angehörigen Gefühle von Versagen und Trauer breit. Was raten sie Angehörigen in solchen Momenten?

Gina Schibler: Jetzt ist es Zeit, Hilfe anzunehmen. Wir müssen nicht alles selber tun... Wir sind und bleiben wertvolle Menschen.

Sind diese Gefühle nicht auch zurückzuführen auf unsere religiöse Erziehung? Im Religionsunterricht lernten wir doch, dass wir uns für andere aufopfern sollen. Dass wir versagt haben, wenn wir nicht für unsere Nächsten da sein können...

Gina Schibler: Lernten wir das im Religionsunterricht? Wäre sehr problematisch! Für einander da sein, ja, aber nicht aufopfern. Das Selbstopfer ist eine Sünde gegen sich selbst. Christus verlangt nie, dass wir uns selbst aufopfern. Wir sollen den anderen und Gott lieben wie uns selbst, heisst es in der Bibel. Den Nächsten lieben können wir nur, wenn wir zunächst auch uns lieben können. Sonst überfordern wir. So einen Religionsunterricht mag es geben, er ist jedoch falsch, bigott.

Manchmal machen diese von Schuldgefühlen geplagten Menschen dem Heimpersonal die Arbeit schwer. Wie soll das Personal mit ihnen umgehen?

Gina Schibler: Ihnen Schuldgefühle nehmen. Gut und liebevoll pflegen, Zeit haben für die Patienten. Dann realisieren die Angehörigen, dass ihre Lieben hier nicht zu kurz kommen. Nur wer das Gefühl haben muss, seinen Angehörigen in ein schlechtes Heim abgegeben zu haben, wirft es sich längerfristig vor, „abgeschoben“ zu haben.

(Interview: Martin Mühlegg)