

Die andere Selbstsorge

Eine gute Sorge um andere setzt eine gute Selbstsorge voraus – eine Aussage, welche die meisten pflegenden Angehörigen kennen. Schwieriger scheint die Frage, was Selbstsorge beinhaltet und wie sie im Alltag gelebt werden kann. Achtsame Ansätze für den Umgang mit der Selbstsorge bestehen. Sie bedeuten weder Egoismus noch die Erfüllung einer oft geforderten Pflichtleistung.

Die intensive und komplexe Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz kommt oft einer Grenzerfahrung gleich. Pflegende Angehörige können extreme Belastungen physischer und psychischer Art erleben. Damit werden sie unwillkürlich mit Fragen von Geben und Nehmen konfrontiert. Schliesslich geraten eigene Interessen und Bedürfnisse, welche die Basis der Selbstsorge ausmachen, schnell in den Hintergrund.

Die gesellschaftliche Erwartung, dass pflegende Angehörige sich aufopfern, ist heute nicht mehr gleich ausgeprägt wie früher. Pflegende Angehörige sehen sich aber nach wie vor mit dieser Forderung konfrontiert. Durch die Sozialisation sind solche Erwartungen oft tief im Selbstverständnis verankert. Auf der anderen Seite ist es die grosse Verbundenheit mit der oder dem Betroffenen, die dazu führt, dass man vielleicht mehr gibt, als einem gut tut. Die Verletzlichkeit und das auf Hilfe Angewiesensein des betroffenen Menschen erschweren den Schritt zur Selbstsorge zusätzlich.

In der Sorge das Eigene leben

Das Nachdenken über die eigene Lebenssituation kann helfen, neben der Betreuungsaufgabe Raum für das Gestalten und Fortführen des eigenen Lebens zu haben. Das eigene Leben meint buchstäblich, das Eigene zu leben.

Folgende Fragen können dabei einen Ausgangspunkt bieten (nach Längle 2007):

- Was ist mir wichtig im Leben? Was spricht mich an?
- Ist das, was ich tue, stimmig für mich?
- Gebe ich dem Bedeutung, was mich berührt?
- Spüre ich, wofür ich im Grunde lebe?
- Was macht mich aus?
- Wie stelle ich mir ein erfüllendes Leben vor?

Diese Fragen helfen zu spüren, was für einen gut und richtig ist. Dadurch kann mehr dem eigenen Bedürfnis entsprechend entschieden und gehandelt werden. Denn das, was persönlich gelebt werden will, hat die gleiche Existenzberechtigung wie die vielen Erfordernisse der Pflegesituation. Die Kunst liegt darin, auf eigene und gesellschaftliche Ansprüche und Erwartungen angemessen zu reagieren und gleichzeitig den Kontakt zu den eigenen Wünschen und Neigungen nicht aus den Augen zu verlieren (Längle und Bürgi 2014).

Eine Sorgeaufgabe kann als eine Anfrage des Lebens verstanden werden. Sie berührt die Gesamtheit der persönlichen Existenz. Sie bietet die Chance, durch die Auseinandersetzung mit der Situation zu einer inneren Zustimmung zu gelangen. Wenn möglichst oft ein inneres Ja empfunden wird für das, was getan oder gelassen wird, ist das Dasein erfüllend. Es ist eine Herangehensweise, die keinen Druck, keine Ratschläge von aussen verträgt. Ihr Wert liegt darin, etwas dem eigenen Leben Zugehörendes zu entdecken und zu leben (Längle 2011).

Um sich mit diesen Fragen in Ruhe auseinanderzusetzen, braucht es Gewissheit. Gewissheit, dass sich die oder der nahestehende Betroffene in einer guten Pflege- und Betreuungssituation befindet und sich liebevolle

und kompetente Personen um den betroffenen Mensch sorgen. Ebenfalls können bei der Auseinandersetzung mit solchen Lebensfragen vorurteilsfreie und ermutigende Zuhörerinnen und Zuhörer unterstützend wirken. Ein sich kümmerndes Umfeld fördert die Selbstsorge auf jeden Fall.

Literatur

Längle, Alfried (2007): Sinnvoll leben. Eine praktische Anleitung der Logotherapie. St.Pölten – Salzburg: Residenz Verlag.

Längle, Alfried (2011): Erfüllte Existenz: Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Wien: facultas.wuv.

Längle, Alfried und Bürgi, Dorothee (2014): Existenzielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien: facultas.wuv.