

Peter Christian Endler

finden und loslassen

**Betreuende Angehörige,
Demenzkranken und ein
Psychotherapeut im Gespräch**

Geschichten zur Selbsterfahrung

2., erweiterte Aufl.

facultas 

Peter Christian Endler
finden und loslassen

Peter Christian Endler

finden und loslassen

Betreuende Angehörige, Demenzkranke
und ein Psychotherapeut im Gespräch

Geschichten zur Selbsterfahrung

2., erweiterte Auflage

facultas

DDr. Peter Christian Endler

ist Psychotherapeut und Gruppenanalytiker im gerontopsychiatrischen Setting und in der studentischen Weiterbildung, sowie Hochschullehrer für Gesundheitswissenschaften.

Veröffentlichung bei Facultas u.a.

„Der reflektierte tiefenpsychologische Fallbericht“.

Gruppen für betreuende und pflegende Angehörige:

vor Ort (www.gsfg.at) und online (www.pcendler.at).

Kontakt: christian.endler@inter-uni.net

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., erw. Auflage 2021

Copyright © Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Umschlagbild: © Igor, Adobe Stock

Druck: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

ISBN [978-3-7089-2103-7](https://www.isbn-international.org/product/9783708921037)

Auch als ebook erhältlich: 978-3-99111-285-3 (epub)

finden und loslassen

Alte Bindungen wiederfinden -
alte Bindungen loslassen können

Erinnerungen wiederfinden -
Erinnerungen loslassen können

Therapeutische Beziehungen finden -
und sie loslassen können

Betreuung als Weg

Geleit zur ersten Auflage

Dieses Buch begegnet seinen LeserInnen dort, wo sie gerade ihre Aufgaben in der Betreuung betagter Menschen erfüllen. Es holt sie ab auf eine Wanderung entlang von Herausforderungen, Abgründen und Ambivalenzen, aber auch Chancen, Leichtigkeit und Klarheit. Dem Autor ist ein Buch über psychotherapeutische Selbsterfahrung Betreuender gelungen, das LeserInnen, KlientInnen, Betreute und ihn selbst einbezieht.

In belletristischer Sprache bringt uns der Autor in Kontakt mit den ProtagonistInnen. Man meint sich wiederzuerkennen in diesen Gruppen- und Einzeltreffen, nimmt teil an den Entwicklungsaufgaben, an den Chancen, selbst zu wachsen.

Alte Abhängigkeiten und Konflikte werden erspürt und es wird an ihrer Lösung gearbeitet. Dies hilft, die Betreuung zu reflektieren und von Ballast zu befreien, macht die noch gegebene gemeinsame Zeit freudiger und unterstützt, den unvermeidlichen Abschied leichter zu verkraften.

Abwechselnd sind wir eingeladen, in den Schuhen von Betreuenden und Betreuten zu gehen - und in den Schuhen eines Therapeuten, der seine analytische Haltung reflektiert und seine innere Balance auch in unwegsamem Gelände hält.

Eine besondere Herausforderung stellen hier die ersten Wochen der Covid-Situation 2020 dar, von speziellen individuellen Ängsten und Anliegen über besondere technische Rahmenbedingungen hin zu neu akzentuierten

ethischen Fragen, als noch niemand wissen konnte, wie die Geschichte weitergeht.

Gerade diese Kapitel bringen last not least die Gesamtgesellschaft mit hinein in die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Abschiednehmen, mit einer menschlich würdevollen Zeit vor dem Sterben.

Geleit zur zweiten, erweiterten Auflage

Aus der Sicht von Betreuenden, Betreuten und dem gesundheitswissenschaftlich versierten Psychotherapeuten ist hier auch ein differenziertes Zeitdokument zum ersten Jahr einer Pandemie gelungen.

Besonders deutlich wurde, wie wichtig digitale Medien sind, und wie schlecht viele betreuende Angehörige, insbesondere manche ältere unter ihnen, technisch vorbereitet waren und sind. Statt des Begriffs vom „social distancing“ braucht es (ggf. unter Wahrung von physical distancing) ein neues soziales Zusammenrücken und Vernetzen.

Auch die neuen Kapitel der zweiten Auflage sind keine gefälligen Beiträge zum Thema „betreuende Angehörige“. Gerade die Verschärfungen durch die Covid-Situation lassen die Reibungsbereiche zwischen Alten und Jungen, zwischen Gesunden und Kranken, Frauen und Männern, und damit auch zwischen Betreuenden und Betreuten, schärfer hervortreten. Damit sind sie aber auch der hier vorgelegten feinsinnigen Analyse zugänglicher, von der jede und jeder auch im Alltag profitieren kann.

Dr. Thomas Wochele-Thoma
Ärztlicher Leiter der Caritas der Erzdiözese Wien

Inhalt

Vorwort

Hier begegnen uns Menschen ...

Teil I: Betreuende Angehörige begleiten

1. In guten wie in schlechten Zeiten

Belastete Partnerschaften

2. Blind betreuend

Über nette demente und schreckliche nicht-demente Eltern

3. Drei Männer in der Gruppe

Es ist halt nicht alles so positiv ...

4. Zwischen Abhängigkeit und Pflicht

Ein guter Sohn

5. Ihm seinen Willen lassen?

Im Leben und im Sterben ...

6. Großvater betritt die Gruppe

Warum im Vorgarten des Todes arbeiten?

7. Jung gegen Alt?

Corona-Logbuch I

8. Eine digitale Gruppe

in der Ausgangssperre

9. Sommer 2020

zwischen den Lockdowns

10. Alt gegen Jung?

Logbuch II

11. Abschied in der Isolation

Eine LeserInnen-Gruppe

12. Was will gehört werden?

Betreuung als Herausforderung

13. Nutzen Sie diese Lebensphase?

Betreuung als Chance

14. Was kann der Vater dafür?

Verstrickungen und Lösung

Teil II: Betreute begleiten

15. Hier begegnen uns Menschen ...

Demenzkranke erleben

16. Hilfe auf jedem Weg?

Ein Klient plant den Freitod

17. Träume vor dem Ende

Einen Leidensmüden begleiten

18. Frühstück zu viert

Paartherapie?

Teil III: Demenz, Risiko, Vorbeugung, kognitive Reserve

19. Umgang mit Demenz

Phasen und Themen der Betreuung

20. Vorstellungen über Demenz

Risikofaktoren und ‚Ursachen‘

21. Selbstfürsorge und Vorbeugung

Was man als Betreuender tun kann

22. Kognitive Reserve

Geistige Fitness

Quellenverzeichnis

Vorwort

Hier begegnen uns Menschen ...

Dies ist ein Buch über Entwicklungschancen. Fertiggestellt habe ich es während der Corona-Krise 2020. Das Thema ‚Nähe und Distanz‘ hatte plötzlich eine neue Dimension. Es war eine Zeit, in der ältere Menschen das Haus nicht verlassen sollten, Enkel ihre Großeltern nicht sehen, Kinder ihre Eltern im Altenheim nicht besuchen durften.

Gleichzeitig befand sich die Gesellschaft, die Wirtschaft im ‚Lockdown‘ - als Tribut an Menschen mit besonderem Risiko, am Corona-Virus zu sterben, darunter vor allem Betagte. Eine neue Herzlichkeit zeigte sich gegenüber den Gefährdeten, gleichzeitig aber auch ein ethisch bedrohlicher Gedanke: ‚Könnte nicht das Virus viele Betreuungsprobleme lösen?‘. Die Furcht vor dem Sterben und die Angst vor dem Tod waren jedenfalls ins allgemeine Bewusstsein gerückt.

Zwei schmerzende Punkte zeigten sich also klarer als sonst: Die *Todesangst*, weil der Tod Bindungen zerreißt und weil er ins Ungewisse fhrt. Und der (versteckte) *Todeswunsch*, weil Beziehungen oft ambivalent sind. Beide Punkte sind und waren immer schon wichtige Anliegen in meiner Arbeit mit betreuenden und pflegenden Angehörigen. Beide Punkte verursachen weniger Schmerz, wenn sie reflektiert - bewusst gefühlt und bewusst geklärt - wurden. Von daher sind die Fallgeschichten dieses Buches zeitlos aktuell. Zu den Vignetten, die *vor* der ‚Corona-Zeit‘ entstanden sind, kommen in diesem Buch nun noch solche, die *in* dieser Zeit spielen. Gemeinsam ist in ihnen die Sorge, sich nicht ‚gut verabschieden‘ zu können - vom Weg zum guten Abschied, nämlich dem Aufräumen in

der Beziehung, handelt dieses Buch; davon und von der Chance, die eigene Gegenwart besser zu nutzen und der eigenen Zukunft entspannter entgegensehen zu können.

Wann Menschen mittleren bis höheren Alters wieder entspannt im Sesselkreis einer analytischen Angehörigengruppe sitzen und aufeinander face-to-face Bezug nehmen können, ist heute schwer zu sagen. Jedenfalls werden ihre Anliegen denen früherer Töchter und Söhne, Partner und Partnerinnen ähnlich sein.

Es werden uns ‚ähnlich einzigartige‘ Menschen begegnen wie in diesem Buch über betreuende Angehörige und Betreute.

Teil I: Betreuende Angehörige begleiten

Männer und Frauen mit demenzkranken Ehepartnern, denen die Gruppe Raum gibt, zu trauern und ihre Strategien zu ordnen ...

Eine blinde Frau, die ihre ‚nette demente‘ Mutter betreut, in einer Gruppe, die mit ‚schrecklichen nicht-dementen‘ Eltern hadert ...

Betreuende Männer aus ganz verschiedenen Lebenswelten in einer ‚schwierigen‘ Gruppe, in der der Leiter viel lernt ...

Eine Tochter, die sich in die Tiefen ihrer Geschichte und ihrer Träume begibt, um Verstrickungen mit dem Vater zu lösen ...

Ein Sohn, einst ungewolltes Kind, der seine Mutter pflegt und sich um sein Leben betrogen fühlt ...

Ein ‚eigenwilliger‘ Betreuer, der keinen Arzt sehen will und dessen Frau es ihm ermöglicht, daheim zu sterben ...

Eine Hochbetagte, die in der Nachkriegszeit den Großvater des Therapeuten kannte und in der Gruppe einiges erzählt ...

Das Tagebuch des Therapeuten zur Corona-Krise: Können wir eine unbefangene Solidarität von Jung und Alt wiedergewinnen?

Eine Gruppe im Corona-Lockdown, die sich mit ‚Chat‘-Nachrichten verständigt ...

Eine Gruppe von LeserInnen über das Abschiednehmen im Besuchsverbot ...

Eine Gruppe von pflegenden Angehörigen, die klären, was an ihren Bindungen so zermürend ist ...

Betreuende, die Versöhnung erleben und die entdecken, dass die Situation für sie selbst eine Chance ist ...

Teil II: Betreute begleiten

Ein Betreuender und dessen demenzkranke Frau am Frühstückstisch mit einem Therapeutenpaar ...

Ein Mensch mit Demenzdiagnose, der sein Sterben beschleunigen will, und dessen Therapeut sich fragt, was zu tun ist ...

Ein leidensmüder alter Mann, dem seine Träume die Erlaubnis geben zu sterben ...

Teil III: Demenz, Risiko, Vorbeugung und kognitive Reserve

KlientInnen und ExpertInnen, die über den Umgang mit Demenzkranken, über Phasen und Themen berichten ...

ExpertInnen im Gespräch über Demenz: Bio-psycho-soziale Vorstellungen, Risikofaktoren und Vorbeugung ...

Fachleute, die zusammenfassen, wie man als Betreuender für sich selbst sorgen und wie man eine ‚kognitive Reserve‘ aufbauen kann ...

#

In diesem Buch begegnen uns Menschen, die betreuen und pflegen, und Menschen, die betreut und gepflegt werden. Sie hadern mit ihrem Schicksal, sie finden festen Boden unter den Füßen, sie verändern, was sie verändern können, und finden schrittweise ihren Frieden mit dem, was unvermeidlich ist. Sie blicken wieder in die Zukunft.

Die Geschichten zeigen auch einen Psychotherapeuten, der das, was sich in ihm selbst abspielt, als Wegweiser für die Beziehung mit diesen Menschen nutzt. Sie zeigen seine Sicht auf Abhängigkeit, Nähe und Distanz, Trauer, Verantwortung, Mitgefühl, Gegenwärtigkeit und die Freude an ‚kleinen Dingen des Alltags‘.

Diese Geschichten wollen aber nicht Psychotherapie vermitteln. Sie geben ihren LeserInnen auch keine Ratschläge. Vielmehr schildern sie Entwicklungen von Menschen in einem wertschätzend, förderlichen gemeinsamen Umfeld – als Beispiel, als Inspiration, als Orientierung. Oft wird aus einer mühevoll-verstrickten Betreuung eines Angehörigen eine entspannte Begleitung, auch, indem Aufgaben delegiert werden.

#

Die Berichte im ersten Teil (‚Angehörige begleiten‘) und im zweiten Teil (‚Betreute begleiten‘) stammen aus meiner psychotherapeutischen Praxis, vor allem in einem gerontopsychiatrischen Zentrum. Sie sind soweit verfremdet, dass die genannten Klientinnen und Klienten nicht wiedererkannt werden. Wenn jemand seine Geschichte nicht in einem Buch wiederfinden wollte, hatte die Vertraulichkeit natürlich Vorrang. Die Personen und Gruppen, die ich in diesem Buch vorstelle, treffe ich üblicherweise in ein- bis zweiwöchigen Abständen 10- bis 20-mal (bevorzugt vor Ort, aber in der Corona-Krise auch online). Meine ‚analytische‘ Orientierung betrifft dabei das ‚Hier und Jetzt‘, das, was *aktuell* außerhalb und innerhalb

der Gruppe vorgeht, aber auch das ‚Dort und Damals‘, also *frühe* Prägungen, die das jetzige Verhalten immer noch beeinflussen (und oft erschweren) können, und die Funktion aller Beteiligten sowohl als Spiegel für das Frühere als auch als reales Gegenüber in einer neuen Gegenwart.

Einige der Vignetten wurden zuvor an anderen Stellen als wissenschaftliche Artikel für Forschung und Lehre publiziert. Ich habe sie, mit dem Einverständnis der Erstquellen, von akademischen Zutaten und tiefenpsychologischer Theorie befreit und hier für eine praxisorientierte Leserschaft überarbeitet.

#

Der dritte Teil des Buches („Demenz“) fasst Möglichkeiten und Strategien zusammen, mit kognitiver Einschränkung umzugehen, sowie ältere und neue Vorstellungen von Demenz. Ich verwende den Begriff ‚Demenz‘ mit Vorbehalt, weil er, aus dem Lateinischen übersetzt, eigentlich ‚ohne Geist‘ bedeutet – was meiner Meinung nach auch für kognitiv schwer Erkrankte nicht zutrifft. Früher bezeichnete man Betroffene gemeinhin als ‚vergesslich‘ und ‚verwirrt‘, das grenzte sie weniger aus.

Dieser Teil des Buches betrifft weiter Risikofaktoren, Selbstfürsorge und Vorbeugung. Hier wird auch das Konzept der ‚kognitiven Reserve‘ erläutert.

Dank

Mein Dank gilt dem Gerontopsychiatrischen Zentrum (GPZ) Graz,¹ an dem seit über zehn Jahren viele meiner Angehörigengruppen stattfinden; dem Interuniversitären Kolleg Seggau, wo meine wissenschaftlichen Arbeiten gedeihen;² dem Facultas-Verlag für die gute Zusammenarbeit; meinen kollegialen und privaten

Umgebungen, allen voran meiner vier-Generationen-Familie, mit der ich mich im steten ‚reality-check‘ austauschen kann.

Anmerkungen

[1](#) Klug G, Hermann G, Fuchs-Nieder B (2013). Was braucht eine moderne Gerontopsychiatrie? Rahmenbedingungen für mobile sozialpsychiatrische Hilfe im Alter. Mabuse, Frankfurt am Main

[2](#) Endler PC (2018). Der reflektierte tiefenpsychologische Fallbericht. facultas, Wien

TEIL I:
**BETREUENDE
BEGLEITEN**

ANGEHÖRIGE

Alte Bindungen wieder*finden* -
alte Bindungen *loslassen* können

1.

In guten wie in schlechten Zeiten Belastete Partnerschaften

I

„Einmal hat mir mein Mann ins Lenkrad gegriffen und mich gegen die Autotür gedrückt - Rippenprellung, im Krankenhaus haben sie es angezeigt. Auch sonst, zu Hause, musste ich schon ein paarmal die Polizei holen - weil: Die Rettung kann ihn ja nicht mit Gewalt in die Klinik bringen.“

II

In der Gruppe, über die ich hier berichte, betreuen drei Personen eine Partnerin bzw. einen Partner; auf diese drei Personen fokussiere ich:

Joachim, 68 Jahre alt, in seiner beruflich aktiven Zeit Beamter mit Nebenjob in der Telefonseelsorge, seit 36 Jahren verheiratet, drei Töchter. Bei seiner Frau, die um drei Jahre jünger ist als Herr Joachim, wurde vor zwei Jahren eine Alzheimer-Demenz diagnostiziert.

Christine, 63, pensionierte AHS-Lehrerin, seit 22 Jahren in zweiter Ehe verheiratet, keine Kinder. Bei Frau Christines Mann, der um 11 Jahre älter ist als sie, wurde vor drei Jahren ebenfalls eine Demenz (vaskulär sowie Alzheimer) diagnostiziert.

Heidrun, 57, Beamtin, seit 32 Jahren verheiratet, eine Tochter. Bei Frau Heidruns Mann, der vier Jahre älter ist als sie, wurde vor einem Jahr eine Jakob-Kreuzfeld-Demenz festgestellt.

Weitere regelmäßige Teilnehmerinnen dieser Gruppe sind vier Frauen, die ihre Eltern bzw. einen Elternteil betreuen (über solche Konstellationen werde ich in späteren Kapiteln erzählen). Die TeilnehmerInnen spreche ich in den Sitzungen mit „Frau“ bzw. „Herr“ plus Vornamen an. Die Gruppe trifft sich in zweiwöchigen Abständen 16-mal.

III

Sitzung 1: „Wir sind nicht dazu da, das Leben unserer Eltern zu verlängern!“, meint Christine, nachdem andere ihre Misere mit Vätern und Müttern geschildert haben.

Eine Teilnehmerin hat von ihrem alkoholkranken Vater berichtet: „Meint er die Flasche, die ich mitbringe, oder mich, wenn er sich freut, dass ich komme?“, eine andere von einem höchstbetagten Elternpaar: „Das Heim ist die einzige Lösung, wenn ich selbst überleben will“, eine andere von einer gebrechlichen, aber nicht kranken Mutter: „Irgendwann habe ich gesehen, dass ich mich mehr um meine eigenen Kinder kümmern muss, und für die Mutter eine 24-Stunden-Pflege organisiert“ und von einer beginnend dementen, immer schon dominanten Mutter: „Aber seit meine kleine Nichte auf der Welt ist, habe ich eine neue Aufgabe, das ist eine große Freude“.

Christine betreut ihren demenzkranken Mann: „Wir sind super organisiert“.

Joachim erzählt, dass er mit seiner demenzkranken Frau seit 35 Jahren beisammen ist: „Aber jetzt bin ich vor allem der Blitzableiter“.

Heidrun spricht von ‚emotionaler Distanz‘, die ihr der Hausarzt verordnet hat.

Mich interessiert, was die Anwesenden bewegt, ich ermuntere sie, Enttäuschung und Wut zuzulassen und zu benennen, und beachte, dass alle gut eingebunden sind.

Dadurch, dass die TeilnehmerInnen sich - auch unter meiner sachten Leitung - aufeinander beziehen, einander wahrnehmen, ist die Stimmung in der Gruppe trotz der schwierigen Themen angenehm und stabil.

Heidrun meint, sie habe schon vom Vorgespräch mitgenommen, dass sie kein schlechtes Gewissen haben müsse, wenn sie sich Freiräume schafft, und erzählt von den Gewaltausbrüchen ihres Mannes: „Das war anfangs so. Mittlerweile ist die Krankheit fortgeschritten, er sitzt meist unbeteiligt da, hat an nichts Interesse - auch die Medikamente mögen da eine Rolle spielen“.

Joachim erzählt aus der Zeit, als die Krankheit bei seiner Frau noch nicht diagnostiziert war: „Erschreckend, wie sie alltägliche Dinge plötzlich nicht mehr konnte. Die Waschmaschine sei kaputt - dabei hatte sie sie nicht eingeschaltet. Wie ich ihr das gesagt hab, ist sie mich angefahren, dass ich sie dauernd kritisierere“. Er erlebt sich auch jetzt den Launen seiner Frau ausgesetzt.

Christine geht nicht auf die Zeit vor der Diagnose ein, sondern spricht von der Gegenwart: „Mein Mann hat eh schon genug mit seiner Krankheit und mit all dem, was er bemerkt, was er nicht mehr kann. Da würde ich ihn und mich nur aufregen, wenn ich ihn darauf hinweise“. Als ich nachfrage, sagt sie aber: „Ich wäre nicht mehr mit ihm zusammen, wenn er so merkwürdig geblieben wäre wie vor der Diagnose. Da hat er aus Mücken Elefanten gemacht“.

Sie erzählt, dass es ihm jetzt, vier Jahre nach der Diagnose, immer noch bewusst sei, wie es um ihn stehe; dass er froh über sie, seine Ehefrau, sei. Er sei ‚gut organisierbar‘; Regelmäßigkeit, Rhythmen seien im Zusammenleben wichtig, sowie das, was sie als ihre ‚selbstverständliche Art‘ beschreibt: „Das diskutiere ich doch nicht“, meint sie zu Entscheidungen, die sie für beide trifft. Sich die Zähne putzen könne ihr Mann mittlerweile nicht mehr, auch