

Seit vielen Jahren berate und begleite ich Menschen, die sich Unterstützung in ihrer Lebenssituation wünschen. Viele von ihnen sind arbeitslos oder befürchten, dass sie ihren Arbeitsplatz verlieren könnten. Sie suchen meinen Rat für die Recherche nach freien Stellen, für das Verfassen von (Initiativ-) Bewerbungen und das Führen von Vorstellungsgesprächen. Andere fühlen sich gestresst und möchten lernen, sich zu entspannen und mit Belastungen anders als bisher umzugehen. Wieder andere möchten ihr Selbstwertgefühl stärken, wollen lernen, mit Krisen besser als bisher umzugehen oder ihre Kommunikation in Privatleben und Beruf verbessern. Oft mischen sich die Themen auch. Gerade eine Zeit der Erwerbslosigkeit drückt meist auf die Stimmung, kann Selbstzweifel, Gedrücktheit und Zukunftsängste ebenso aufkommen lassen wie massives Stresserleben. Da ist es nicht allein mit der Unterstützung bei Bewerbungen getan: Ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen ist mir wichtig.

Coach zu sein und Menschen wirkungsvoll zu unterstützen ist mein „Traumberuf“. Es berührt mich immer wieder, wenn Menschen sich in unseren Gesprächen öffnen, sich mir anvertrauen und mitunter ihren tiefen Kummer offenbaren. Oft höre ich, dass diese Gespräche neben der praktischen Hilfe auch emotional eine große Unterstützung sind. Viele der Klientinnen und Klienten haben keinen anderen Menschen, mit dem sie ihre Gedanken und Gefühle so offen teilen können: Mitunter, weil sie sich zurückgezogen haben und einsam geworden sind, aber auch, weil sie ihren Freunden oder ihrer Familie ihr Leid nicht zumuten möchten oder Bewertungen und Ratschläge befürchten, die gut gemeint sind, jedoch die Situation nicht im Kern erfassen.

Was mich außerdem sehr berührt ist, über welche innere Stärke viele meiner Klientinnen und Klienten verfügen, mit welcher Würde sie trotz vieler Schwierigkeiten versuchen, ihr Leben so gut es geht zu führen. Da ist ein Mann, der keinen Beruf gelernt hat, weil er in jungen Jahren anfang, auf dem Bau zu arbeiten und u.a. als Gerüstbauer ziemlich gut verdiente. Die körperlich harte und laute Arbeit hat zu Bandscheibenvorfällen und Schwerhörigkeit geführt. Als er vor einigen Jahren zu mir kam, war er Anfang 50 und fand keine neue Arbeit. Seine Qualifikationen entsprechen nicht den Anforderungen des derzeitigen Arbeitsmarktes: Englisch- und Computerkenntnisse fehlen, langes Sitzen oder Stehen sind ihm nicht möglich. Die fehlenden Perspektiven und die Abhängigkeit von staatlicher Unterstützung machten ihn traurig. Was ihm Kraft gäbe, sagte er mir damals, sei seine Familie. Seine Frau und er seien über 25 Jahre glücklich verheiratet – sie wurde einige Zeit nach ihm krankheitsbedingt arbeitslos. Er kümmert sich bis heute um sie, den Einkauf und Haushalt, beglei-

tet sie zu allen Arztbesuchen. Ihrer beider Stolz sind die zwei Söhne, die erfolgreich studieren und mit denen sie harmonisch zusammenleben.



Eine andere Klientin wirkte immer sehr positiv gestimmt und schwärmte von ihrer Ehe. In ihrem erlernten Beruf gibt es viele freie Stellen, sie hätte also schnell wieder eine neue Arbeit finden können. Allmählich erfuhr ich, dass ihr

Mann krank ist, aber keinen Arzt findet, der ihm helfen könnte. Sie teilen sich einen Nebenjob, damit sie seine Schichten übernehmen kann, falls er nicht die Kraft hat zu arbeiten. Eigentlich hatten sie sich für ihre Ehe eine Arbeitsaufteilung vorgestellt, in der sie in Teilzeit arbeitet und sich um den Haushalt und die Kinder kümmert und er den größten Teil des Familieneinkommens verdient. Aufgrund seiner Krankheit lässt sich dies nicht mehr aufrechterhalten. Allmählich ließ sie mich den Druck mitempfinden, dem sie sich aussetzt. Als sehr eindrücklich empfand ich ein Bild, das sie am Flipchart von ihrer Lebenssituation anfertigte: Einkauf, Haushalt, Kinder, Haustiere, Begleitung zu Arztbesuchen und vor allem die Pflege des Ehemannes führen dazu, dass sie nur einen Teil von den Aufgaben schafft, die sie sich vorgenommen hat. Sie hat kaum mehr Zeit für sich selbst und schläft nur etwa vier Stunden pro Tag. Sie fühlt sich immer gedrückt, erschöpfter und weiß manchmal nicht, wie sie den Alltag bewältigen kann. Doch sie hält durch: Weil sie ihren Mann liebt und ihn so gut es ihr möglich ist unterstützen will. Ihrem Mann geht es oft schlecht, doch für einen Pflegegrad reicht es nicht - und so versuchen beide so gut es geht mit der Situation zurecht zu kommen und die Tage zu genießen, an denen er genügend Kraft für einen Ausflug zum Angeln oder Spaziergehen hat. Eine Teilzeit- oder Vollzeitstätigkeit ist für sie undenkbar, weil das ganze Konstrukt, das sie mit Mühe aufrecht hält, zusammenbrechen würde.

Diese anonymisiert beschriebenen Menschen sind nur zwei von rund 2,5 Millionen Menschen (laut Pflegereport 2018 der Barmer Krankenkasse), die sich in Deutschland jeden Tag um Angehörige, Freunde und Nachbarn kümmern, sie versorgen, pflegen und die selbst zunehmend körperlich wie emotional sehr belastet sind. 1,65 Millionen davon sind übrigens Frauen. Männer wie Frauen erleben Versagensängste ebenso wie fehlende Wertschätzung, haben kaum noch Zeit für sich. Jeder Vierte hat seine Arbeit reduziert oder ganz aufgeben müssen, um die Pflege sicherstellen zu können. Sie kümmern sich aus großer emotionaler Verbundenheit heraus – oft bis zur totalen Erschöpfung.

Bei der Klientin mit dem dauerhaft erkrankten Mann war es wichtig, ihr neben der Möglichkeit zum Gespräch über das, was sie bewegt, konkret zu helfen, sich wieder entspannen zu lernen: Für sie waren Progressive Muskelrelaxation, Atem- und Achtsamkeitsübungen hilfreich. Warum ist Entspannung so wichtig? Ein hohes Leistungsniveau kann der menschliche Organismus nur halten, wenn sich die Anspannung mit Phasen der Entspannung abwechself. Unter Dauerstress kommt es aber nur noch selten bis nie zu Entspannung, selbst Schlaf lässt einen nicht wirklich zur Ruhe kommen. Durch die ständige Aktivierung gerät der gesamte Organismus allmählich aus dem Gleichgewicht und die natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation geht verloren. Neben gravierenden körperlichen Folgen nimmt auch die Psyche Schaden, dies kann bis zu einem sog. Burnout führen.



Jede/r tankt auf eigene Weise auf. Für den einen ist es eine innere Quelle, sich in die Stille zurückzuziehen, im Wald spazieren zu gehen oder ein Wannenbad zu nehmen. Für den anderen ist es das Hören von Musik, wieder andere bevorzugen Fahrradfahren, Schwimmen oder Walken,

um wieder in einen ruhigen Rhythmus zu kommen. Meiner Klientin half die Vorstellung, es sei ihr Beruf, ihren Mann zu pflegen. Sie erkannte, dass jede professionelle Pflegekraft feste Arbeits- und Pausenzeiten hat. Auf diese Weise gelang es ihr sich zu erlauben, sich zwischendurch zumindest kleine Pausen zu nehmen und diese bewusst zu genießen.

Angehörigengruppen können helfen, entlastende Gespräche zu führen, sich verstanden zu fühlen und Tipps für Unterstützungsmöglichkeiten zu erhalten. Auch im Internet gibt es hilfreiche Adressen, z.B. die Seite www.pflegen-und-leben.de, die vom Bundesfamilienministerium gefördert wird. U.a. wird eine anonyme, kostenfreie und datensichere Online-Beratung durch kompetente Fachleute angeboten. Ebenso beim Pflegetelefon: 030 201 791 31.

Die pflegenden Angehörigen -ob mit oder ohne bewilligter Pflegestufe- leisten jeden Tag enorm viel. Leider wird dies vom Umfeld und der Gesellschaft oft als Selbstverständlichkeit abgetan. Doch das ist es nicht, auch volkswirtschaftlich nicht, denn nach vorsichtigen Schätzungen entlasten die Angehörigen die Gesellschaft um etwa 37 Milliarden Euro pro Jahr, so der Vorstandschef des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch. Das entspricht den Jahresaus-

gaben für alle den gesetzlich Versicherten verschriebenen Arzneimittel. Die Pflegeversicherung kommt jährlich auf Einnahmen in etwa derselben Höhe.

Als Arbeitskollegen, Nachbarn oder Freunde sollten wir aufmerksam schauen, ob wir den betroffenen Angehörigen eine Unterstützung geben können: mit einem offenen Ohr oder einer helfenden Hand.

© Regine Böttcher, 14.11.2018