

Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter



Foto: Werner Krüper

AUS DEM INHALT:

Wenn das Gewissen zur Last wird	Seite 4
Macht Schuld Sinn?	Seite 6
Tipps zum Umgang mit Schuldgefühlen	Seite 7



Alexianer
GERONTOPSYCHIATRISCHE
BERATUNG

Wie konnte ich nur ...? Schuldgefühle pflegender Angehöriger

Schon in der Kindheit lernen wir, welches Verhalten sozial erwünscht ist und welches nicht. Das ist häufig ein Teil der Erziehung. Bis ins Erwachsenenalter begleiten uns die Gefühle, die wir bei Verstößen gegen diese von den Eltern aufgestellten Regeln haben. Diese Schuldgefühle ereilen uns dann in ganz anderen Situationen.

Wenn du dich nicht so verhältst wie wir wollen, dann haben wir dich nicht mehr lieb. Diese verdeckte Botschaft der Eltern wird auch indirekt ausgedrückt, etwa durch Nichtbeachten oder tadelnde Blicke. Gerade Kinder sind für nonverbale Signale

sehr empfänglich. Wenn Eltern oder andere wichtige Erwachsene sich ihnen gegenüber negativ verhalten, fühlen sich Kinder abgelehnt und haben das Gefühl, sie hätten etwas falsch gemacht. Das Ergebnis ist, dass Kinder Dinge nicht mehr tun

EDITORIAL

In der Pflege eines geliebten Menschen sind Schuldgefühle oft ein zentrales Thema. Zeitdruck, Überforderung, neue, ungewohnte Aufgaben, all dies kann zu Fehlhandlungen oder ungewollten Reaktionen führen. Aber auch, wenn alles korrekt lief oder der Fehler lediglich eine Lappalie war, plagen sich viele Angehörige mit Schuldgefühlen. Der Gedanke, nicht genug zu tun, zu ungeduldig oder egoistisch zu sein und das Gefühl, niemandem gerecht zu werden gehören oft zum Pflegealltag.

Der (vermeintliche) Verstoß gegen innere oder äußere Wertmaßstäbe wird häufig mit Selbstvorwürfen geahndet. Gefühle wie Ärger, Bedauern, Scham, ein permanentes Gedankenkreisen, aber auch körperliche Probleme können die Folge starker Schuldgefühle sein.

Der einfache Hinweis, man bräuchte sich doch keine Vorwürfe zu machen, hilft oft nicht weiter. Aber es ist der Mühe wert, eigenen Schuldgefühlen auf den Grund zu gehen und ihre Ursachen und Botschaften zu verstehen. Die Befreiung von quälenden Schuldgefühlen hin zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge ist ein lohnenswerter Weg.

Unser neuer Geronymus beleuchtet die unterschiedlichen Facetten des Schulderlebens sowie seiner Entstehung und zeigt erste Schritte zu einem veröhnlicheren Umgang mit sich selbst.

C. Domdey

Cornelia Domdey

Gerontopsychiatrische Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus



Foto: Kai Schenk

oder sich selbst mit Schuldgefühlen bestrafen, wenn sie es doch tun. Eltern, Lehrer oder andere Erwachsene sind prägend und häufig werden deren Vorstellungen davon, was ein „guter“ und was ein „schlechter“ Mensch ist, übernommen.

Woher kommen Schuldgefühle?

Wenn sich im Erwachsenenalter Schuldgefühle melden, können wir davon ausgehen, dass wir gegen diese Regeln, Werte oder auch (moralische) Ansprüche, die wir als Kinder gelernt haben, oder die wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, verstoßen. In alltäglichen oder besonderen Augenblicken merken wir dann, dass wir unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht geworden sind. Ein Beispiel: Frau Wagner hat beim Einkaufen ihre Nachbarin Frau Müller getroffen und keine Zeit, sich den Ärger über den Vermieter anzuhören. Im Nachhinein bekommt sie ein schlechtes Gewissen: „Frau Müller ist doch alleinstehend und hat niemanden mit dem sie sonst reden kann und ich hatte kein offenes Ohr für sie. Wie konnte mir das nur passieren?“

Das ist ein kleines Beispiel für eine ganz alltägliche Situation. Es gibt natürlich auch Situationen, die mit schwierigeren, lebensbedeutenden Entscheidungen verbunden sind. Da stellt sich ein erwachsenes Kind die Frage, ob es die Eltern nicht hätte öfter besuchen sollen. Das kann zu Schuldgefühlen führen, vor allem, wenn ein Elternteil erkrankt ist, pflegebedürftig wird, oder stirbt. Schnell drängen sich Fragen in den Vordergrund: „Was wäre, wenn ich früher darauf gedrängt hätte, dass meine Mutter zum Arzt geht?“ „Hätte ich meiner

Mutter besser helfen können, wenn ich die Krankheit besser verstanden hätte?“ Gerade im Pflegealltag sind immer wieder Entscheidungen zu treffen, bei denen man sich im Nachhinein fragt, ob diese richtig gewesen sind: „Hätte ich meinen Vater doch zu mir holen sollen?“ „Haben wir am Lebensende meines Vaters die richtigen Entscheidungen getroffen?“ „Hätte er vielleicht doch noch einmal in ein Krankenhaus eingewiesen werden sollen?“ Dieses sind ein paar sehr unterschiedliche Beispiele für Gedanken, die wir uns machen und aus denen kleinere oder größere Schuldgefühle entstehen können.

Wie geht es uns mit Schuldgefühlen?

Menschen, die von Schuldgefühlen geplagt sind, haben häufig Gewissensbisse, ärgern sich über sich selbst, sind manchmal ängstlich



LITERATURHINWEISE

Zum Thema Schuldgefühle gibt es eine Fülle von Literatur. Hier eine kleine Auswahl:

- Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele: Schuldgefühle und innerer Frieden (Bibliothek der Gefühle). Beltz Verlag, 2015
- Paul, Chris: Schuld – Macht – Sinn: Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus, 2010
- Rosenberg, Martina: Wege aus der Pflegefalle: Die Eltern pflegen – ein eigenes Leben führen. Herder Verlag, 2015
- Wolf, Doris: Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen. Palverlag, 2003

und bekommen Panik. Jemand, den Schuldgefühle plagen, kann sich bedrückt fühlen und ist von einer inneren Unruhe getrieben. Die Gedanken kreisen immer wieder um die Situation und immer wieder bekommen Zweifel und Selbstvorwürfe die Oberhand. Es entsteht eine Spannung im Körper. Je nachdem wo die persönliche Schwachstelle im Körper ist, wird dort eine Reaktion auftreten. Das können Muskelverspannungen im Nacken, Kopfschmerzen, Bauchweh oder Herzstechen sein. Andere Menschen sind gereizt und ärgerlich und richten diesen Druck gegen sich oder andere.

Letztlich drehen sich die Gedanken darum, das eigene Verhalten zu bewerten und diese Bewertung mit einer Abwertung der eigenen Person zu verbinden. „Weil ich mich so verhalten habe, bin ich ein schlechter Mensch.“ Diese Bewertungsprozesse laufen in der Regel unbewusst ab, weil sie ganz tief verwurzelt sind und häufig schon in der Kindheit und Jugend erlernt wurden. Dabei ist es teilweise dann gar nicht mehr wichtig, ob man überhaupt die Möglichkeit hatte, anders zu handeln. Im schlimmsten Fall kann also ein einmaliges Fehlverhalten dazu führen, dass sich ein Mensch als völlig wertlos empfindet. Aus so einer Abwertungsspirale können auch Depressionen entstehen.

Wie kann ich mit meinen Schuldgefühlen umgehen?

Zuerst ist wichtig zu sehen, dass die Vergangenheit nicht mehr verändert werden kann. Das Verhalten oder die Entscheidung können nicht ungeschehen gemacht werden. Hilfreich ist es, die Verantwortung zu übernehmen und sich einzugestehen, dass man einen Fehler gemacht hat. Dabei

ist es wichtig, das Verhalten und nicht die eigene Person in Frage zu stellen. Jeder macht Fehler. Wenn man sich einen Fehler eingesteht, kann man als nächstes überlegen, wie man sich zukünftig verhalten möchte. Um aus den Erfahrungen für die Zukunft zu lernen, lohnt es sich, die eigenen Gedanken und Reaktionen auf eine Situation näher zu betrachten. Das Gute an Schuldgefühlen ist, dass sie, wenn sie bewusst wahrgenommen werden, die Chance bieten, über vergangene Entscheidungen nachzudenken. Die positiven und die negativen Seiten können betrachtet und bewertet werden und bei zukünftigen Entscheidungen kann eine stimmigere (=plausiblere) Entscheidung getroffen werden.

Es ist auch hilfreich, mit einer Vertrauensperson über die eigenen Gedanken zu sprechen. Manchmal, wenn wir schon mitten in der Selbstabwertungsspirale stecken, kann uns die Rückmeldung einer Vertrauensperson helfen, die Schuldgefühle realistisch zu betrachten und wir können feststellen, dass diese völlig unbegründet sind. Pflegende sind mit ihren Angehörigen häufig viele Stunden am Tag allein und haben wenig Kontakt außerhalb. Das kann Gedankenkreisen und Schuldgefühle verstärken. Es kann sehr nützlich sein, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen, die häufig in sehr ähnlichen Situationen stecken. Hier zählt die Devise: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Besondere Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden mittlerweile in fast allen Städten angeboten. Seien Sie milde mit sich und denken Sie mal darü-

ber nach, ob Sie mit Ihren Kindern oder Freunden auch so hart ins Gericht gehen würden, wie mit sich selbst. Wir machen alle mal Fehler oder verhalten uns nicht bestmöglich. Vergeben Sie sich. Sie sind, wie Sie sind, mit allen Ecken und Kanten und vielleicht auch mit kleinen Fehlern. Trotzdem und vielleicht gerade deshalb, sind Sie liebenswert.

Silke Niewohner

Freiberuflicher Coach und Fortbildnerin zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege sowie zu Stressbewältigung; www.niewohner.de



Foto: Werner Krüper

Wenn das Gewissen zur Last wird – Über Schuldgefühle von Angehörigen



Foto: Werner Krüper

Schuldgefühle sind in der Pflege keine Seltenheit. Sie haben verschiedenste Gründe und sind in der Regel gut nachvollziehbar. Doch sie belasten häufig den Alltag und die Beziehungen untereinander. Im Folgenden werden einige Facetten des Schulerlebens dargelegt, wie sie in Situationen der Pflege und Betreuung Demenzkranker häufig auftreten. Das Wissen um Ursache und Funktion kann helfen, sich von quälenden Schuldgefühlen zu lösen.

„Das hätte ich nicht sagen sollen.“

Im kräftezehrenden Alltag mit demenziell erkrankten Menschen kommt es immer wieder zu konfliktreichen Situationen. Es wird diskutiert, wer im Recht ist, der kranke Partner wird korrigiert, kritisiert und es wird an seine Einsichtsfähigkeit appelliert. Nach dem Streit meldet sich das schlechte Gewissen: **„Ich hätte nicht so ungehalten sein dürfen.“**

Angehörige insbesondere pflegende Ehepartner leiden darunter, dass die gewohnte Kommunikation nicht mehr möglich ist. Gerade zu Beginn der Erkrankung tendieren viele dazu, die Krankheit zu leugnen und vor anderen zu verstecken, auch um sich selbst zu schützen. Sie fürchten die Veränderungen in der Beziehung, das Unverständnis und die Ablehnung der anderen. Es besteht zwar Einsicht in den Krankheitsprozess, doch der Wunsch nach Normalität bleibt: **Alles soll sein wie vorher.**

Die Lebensverhältnisse und Bedürfnisse der beiden Partner sind, krankheitsbedingt, nicht mehr die gleichen. Die Trauer um den Verlust der Person, wie sie vor der Erkrankung war, wird oft nicht gespürt. Verlassenheitsgefühle und Angst vor Trennung und Verlust machen es schwer, zu trauern und von dem Abschied zu nehmen, was einmal war. Die Folge ist, in alten Umgangsweisen zu verharren, wie z.B. über „falsche“ Behauptungen des Erkrankten zu diskutieren. Schuldgefühle erfüllen oft die Funktion, die Beziehung in ihrer bisherigen Form aufrechtzuerhalten.

Auch Glaubenssätze und Versprechen wie z.B. **„das schaffen wir allein“**, **„ich werde dich nie ins Heim geben“** prägen den Pflegealltag und erschweren den Weg zu hilfreichen Entlastungen. Je fester die verinnerlichteten Gebote verankert sind, desto mehr bestimmen sie das Verhalten. Ein Verstoß gegen absolut gesetzte Gebote wird mit Schuldvorwürfen geahndet.

Aus Angst und Unsicherheit neigen manche Pflegenden dazu, Kontrolle über nahezu alle Lebensbereiche haben zu wollen. So laufen sie Gefahr, sich völlig zu überfordern. **Überforderung macht anfällig für Schuldgefühle.** Hinzu kommt, dass die Gesellschaft keine Maßstäbe – wieviel ist genug oder was ist gut – für die Pflege von Angehörigen vorgibt. Wenn etwas passiert, wie z.B. ein Sturz, dann täuscht das eintretende Schuldgefühl **„hätte ich doch..., dann wäre nicht ...“** vor, man habe die Macht gehabt, den Vorfall zu vermeiden. Es ist oft leichter an der Überzeugung des eigenen Versagens festzuhalten, als sich machtlos zu fühlen.

Da die Kranken Dank und An-

erkennung oft nicht mehr angemessen ausdrücken können und die Leistungen der Pflege eher im Verborgenen erbracht werden, fehlt es Pflegenden oft an positiver Bestätigung. Auch **mangelnde Wertschätzung** ist ein idealer Nährboden für **das Gefühl des „Nie-Genug“**.

„Warum besuchst Du mich so selten?“

Wenn Kinder in immer umfangreicher werdendem Maße Verantwortung für das Leben eines demenzerkrankten Elternteils übernehmen müssen, geraten sie in eine schwierige Lage. Sie verstoßen gegen das – zumeist unbewusst wirkende – **Gebot kindlichen Gehorsams und des Respekts** vor den Eltern. Es gehört sich nicht, wenn die Tochter dem Vater das Autofahren verbietet oder die Mutter zur Körperpflege auffordert. So können Zweifel und Schuldgefühle die Verantwortungsübernahme begleiten.

Auch ausgesprochene oder stumme Vorwürfe **„Du könntest dich ruhig häufiger sehen lassen“** können Schuldgefühle auslösen. Die bewussten oder unbewussten Erwartungen der Eltern sind häufig mit einem tiefsitzenden Schuldgefühl aus Kinderzeiten verbunden. Kinder machen sich die negativen Botschaften ihrer Eltern zu eigen: **„Du bist nicht gut genug. Du entsprichst nicht meinen Erwartungen.“** In der Pflegesituation wird dieses tiefsitzende „Basisschuldgefühl“ oft wieder lebendig. Die Tochter fühlt sich verantwortlich für das Wohl und Wehe der Eltern. Sie glaubt, kein eigenes Recht auf ihr Leben zu haben, sondern die Bedürfnisse und Vorstellungen der Mutter erfüllen zu müssen. Sie fühlt sich nicht angenommen, wie sie ist. Sie hofft schließlich doch

noch die Anerkennung der Mutter zu erlangen, indem sie ihren Erwartungen endlich entspricht. Ein Nein käme einer Rebellion gleich, würde neue Schuldgefühle hervorrufen.

Kinder leben zuweilen auch unbewusst mit dem Gebot, dass es ihnen nicht besser gehen darf als ihren Eltern. Angesichts der Pflegebedürftigkeit der Eltern kann das eigene Bestreben zu wachsen, stark und vital zu sein, ein Erleben von Schuld auslösen. Auch der Wunsch nach Eigenständigkeit und einem selbstbestimmten Leben kann zu einem sogenannten **Trennungsschuldgefühl** führen. Loslösung, der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben, wird als Aggression gegen die Eltern, also schuldhaft, erlebt. Der Widerstreit zwischen eigenen Lebensvorstellungen und den Erwartungen der Eltern kann so stark sein, dass Pflegende daran erkranken. Hier zeigt sich ein sogenanntes **Schuld-dilemma**: Indem ich meine Pflicht gegenüber jemandem wahrnehme, bleibe ich mir selbst etwas schuldig. Wir haben aber auch eine Verantwortung für uns selbst, die wir übernehmen müssen.

Schuldgefühle beruhen nicht zwangsläufig auf einer realen Grundlage. Viele Pflegende opfern sich auf, pflegen nach objektiven Gesichtspunkten vorbildlich, und trotzdem halten sie sich für ungenügend. Die Angehörigen selbst vermögen oft nicht zu benennen, weshalb sie sich mit einem schlechten Gewissen plagen. Ja, sie beteuern sogar, für andere in der gleichen Situation nur Hochachtung zu empfinden, deren Entscheidung für die bessere Alternative wie z.B. „Heim“ ohne Einschränkung zu respektieren – allein sie bewerten sich selbst mit



Foto: Werner Krüper

anderen Maßstäben.

Schuldgefühle verstellen den Blick auf die Realität und sie verhindern, dass Pflegende ihre eigenen berechtigten Bedürfnisse wahrnehmen. Schuldgefühle erfüllen viele Schutzfunktionen, aber sie sind selten gute Ratgeber. Sie weisen auf verborgene Wünsche und Bedürfnisse hin. Diese ernst zu nehmen, kann ein erster Schritt sein, Schuldgefühle zu überwinden.

*Angelika Maaßen
Psychologische Beraterin
„Hamburgische Brücke“,
Beratungsstelle für ältere
Menschen und ihre Angehörigen*

Macht Schuld Sinn?

„Schuld“ ist wohl für die meisten Menschen ein schweres, wenig einladendes Thema. Ein Vortrag von Chris Paul im Rahmen einer Fortbildung der Hospizbewegung Münster eröffnete mir einen positiven Blick auf die-

ses Lebensthema, in ihren Büchern finde ich viele Anregungen zur Beschäftigung damit. Besonders wichtig ist für mich der Aspekt der Sinnhaftigkeit von Schuld und Schuldgefühlen.



Foto: Werner Krüper

Krankheits-, Sterbe- und Trauerprozesse sind krisenhafte Lebenssituationen, zu deren Bewältigung Schuldzuweisungen – gegen sich selbst und andere – meist unbewusst eingesetzt werden. Schuldvorwürfe beantworten in diesen Zusammenhängen quälende Fragen oder befriedigen existentielle Grundbedürfnisse:

- nach Erklärungszusammenhängen
- nach Bindung
- nach persönlicher Handlungsfähigkeit
- als kurzfristiges Ventil bei akuter Überforderung
- als Platzhalter für andere Gefühle und Gedanken
- als Lebensmuster

Verlust und Abschied im Rahmen eines Krankheitsprozesses wie z.B. einer Demenzerkrankung und schließlich der Tod eines nahen Menschen hinterlassen oft große Verunsicherung und Ratlosigkeit, ein Bewusstsein von „Ich versteh

die Welt nicht mehr“.

Schuld ordnet Geschehenes exakt hintereinander und stellt einen ursächlichen Zusammenhang her – die Welt scheint wieder überschaubar, erklärbar, verstehbar. Schuldzusammenhänge sind zwar sehr unbequem, geben aber dennoch eine gewisse Sicherheit.

Der Verlust von vertrauten Bindungen bringt Gefühle von Einsamkeit und Verlassenheit mit sich. Da Schuldvorwürfe mit einer starken gedanklichen und emotionalen Beteiligung verbunden sind, schaffen sie einen intensiven Kontakt zwischen Menschen – auch über den Tod hinaus. Beschuldigungen können deshalb auch als Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit verstanden werden.

Krankheits- und Sterbeprozesse erzeugen auch Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein, die als bedrohlich für die eigene Identität empfunden

werden können. Sich selbst Schuld an Krankheit, den damit verbundenen Lebensumständen und dem Tod eines nahen Menschen zuzuweisen, bietet sich dann an als Ausweg aus der unerträglichen Handlungsunfähigkeit. Durch mein Tun oder Unterlassen habe ich die Situation verschuldet – durch mein Tun kann ich sie (irgendwann) auch wieder in Ordnung bringen.

Beschuldigungen, die in akut überfordernden Situationen ausgesprochen werden, dienen als Ventil für Abwehr, Erschütterung oder auch Wut gegen ein namen- und gesichtsloses Schicksal. Oft werden sie mit viel Vehemenz vorgebracht, werden meist aber auch schnell wieder gegenstandslos.

Schuldgefühle können aber auch längerfristig eine Rolle als Platzhalter für andere Gefühle und Gedanken spielen, denen sich pflegende Angehörige und Trauernde noch nicht bewusst stellen können.

Schließlich kann Schuld auch ein tief verwurzeltens Lebensmuster sein, das Menschen auf jede beliebige Situation und damit auch auf krankheitsbedingte Konfliktsituationen, Sterbe- und Trauerprozesse anwenden. Sie können sich selbst und ihre Mitmenschen nur in den Rollen von Opfern und Tätern sehen.

Erna Baumgart

Informationen über das Buch von Chris Paul zum Thema Schuld finden Sie auf Seite 2

TIPPS

Tipps zum Umgang mit Schuldgefühlen

Schuldgefühle entstehen aus der bewussten oder unbewussten Überzeugung, etwas Falsches getan zu haben. Diese Beurteilung erfolgt auf der Grundlage eigener und fremder Werte. Eine Überprüfung und gegebenenfalls auch Korrektur dieser Bewertungen ermöglicht es, vorhandene Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen zu überwinden oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Es ist nicht immer leicht, den Grund für das Entstehen von Schuldgefühlen zu erkennen und manchmal bedarf es auch fremder Hilfe, fest verankerte Verhaltensmuster und Denkweisen aufzulösen.

- Versuchen Sie Ihr Verhalten aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Überlegen Sie, ob Sie wirklich Verantwortung für diese Situation tragen. Wie schwerwiegend ist der Fehler wirklich, welche Bedeutung hat er für die weitere Zukunft. Akzeptieren Sie, was geschehen ist. Schuldgefühle ändern nichts an dem Geschehenen. Denken Sie darüber nach, ob Sie sich zukünftig anders verhalten können.
- Überlegen Sie, wieviel Unterstützung und Hilfe Sie in Ihrer Lebenssituation dem Pflegebedürftigen geben können oder auch bereit sind zu geben. Nehmen Sie Ihre individuellen Grenzen wahr. Entscheiden Sie sich bewusst für eine Rolle in der Pflegesituation, die mit Ihren eigenen Bedürfnissen vereinbar ist.
- Nehmen Sie sich an, wie Sie sind. Eine Handlung mag vermeintlich falsch sein, aber deshalb sind Sie kein schlechter Mensch. Machen Sie sich bewusst, dass alle Menschen Fehler machen. Niemand ist vollkommen. Verzeihen Sie sich und überlegen Sie, was Ihnen alles im Leben gelungen ist.
- Erkennen Sie Ihre Schuldgefühle an. Versuchen Sie ihrem Entstehen auf den Grund zu gehen und erfragen Sie den möglichen Sinn. Das Verstehen dieser Gefühle hilft, diesen entgegen zu wirken. Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie darüber ins Gespräch kommen können, denen Sie vertrauen. Auch ein fachlicher Rat kann hilfreich sein, eine Lösung zu finden.
- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um und nehmen Sie eigene Bedürfnisse wahr. Gönnen Sie sich Augenblicke, in denen Sie neue Kraft und Erholung schöpfen können. Diese Kraft hilft, offen für die Bedürfnisse anderer zu sein und angemessen darauf einzugehen. Dazu gehört, auch einmal „Nein“ zu sagen.

Als ich mich selbst zu lieben begann...

habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man **SELBST-BEWUSST-SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzudrücken, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit, und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.

Heute weiß ich: Das nennt man **RESPEKT**

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus.

Heute weiß ich, das nennt man **EINFACHHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: das nennt man **BESCHIEDENHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag, und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen kann.

Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten. Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**



Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag, am 16. April 1959

Das Schuldgefühl

Das Schuldgefühl ist ein Gefühl,
das lebt auch ohne Schuld.
Das Gewissen ist schlecht, es verurteilt, es straft,
es kriecht in den Hals, es pocht in den Schläfen.

Und der Kopf fragt:
Warum? Was hast Du gemacht?
Ich weiß nicht genau. Ich glaube, ich hätte...
Aber Du hast doch!
Ja, aber, ich hätt noch...
Wie hättest Du können?
Wenn ich nur gewußt hätt...
Und konntest Du wissen?
Ich hätte es müssen...
Und hättest Du können?
Vielleicht, wenn ich früher...
Dann wäre es möglich?
Nur wenn ich nicht hätte...
Aber Du hast dann?
Ja, weil ich nicht wußte...
Dann konntest Du nicht mehr?
Ja doch, dann hab ich...
Und hättest Du mehr?
Ich konnte ja gar nicht...
Und hättest Du können?
Nein, aber müssen!

Du hast nicht können, doch Du hättest gemußt,
Der Kopf bringt es klar auf den Punkt.
Ja, antwortet kleinlaut das Gefühl.
Und wie hättest Du Können können, wenn Du nicht gekonnt hast?
Ich weiß es nicht.
Bist du dumm, schimpft der Kopf.
Das wird es sein.
Wenn ich nicht so dumm wäre, dann hätte ich doch...

Quelle:

Tampl, Marianne (1996): Pflegekurse planen und leiten. München

Impressum

Herausgeber: Gerontopsychiatrische
Beratung der Alexianer Münster GmbH
Redaktion und Texte: Cornelia Domdey,
Carola Pöppelmann, Dr. Klaus Telger
Telefon: 02 51 / 5 20 22 76 73
Layout: www.umbach-design.de
Druck: Klingenuß, Münster
April 2016, Auflage: 2700

Hinweis:

**Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a.
bei der Bürgerberatung, in der Stadt-
bücherei, im Gesundheitshaus und im
Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychia-
trisches Zentrum).**

**Den Geronymus gibt es als Download
unter: www.alexianer-muenster.de (unter
Schnellsuche „Geronymus“ eingeben).**

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus

Gerontopsychiatrisches Zentrum
der Alexianer Münster GmbH
Josefstraße 4, 48151 Münster
Tel. 0251 / 5 20 22 76 71

Beratung für Betroffene,
Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:
Wilma Dirksen,
Cornelia Domdey,
Carola Pöppelmann,
Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:
Mo - Fr: 10 - 13 Uhr
Sprechstunden:
Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster

Haus 25
Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30
48157 Münster
Tel. 0251 / 5 91 52 69

Beratung für Betroffene und
Angehörige

Ansprechpartner:
Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:
jeden zweiten und vierten
Mittwoch im Monat
von 17 - 18 Uhr
(Anmeldung erwünscht)

Informationsbüro Pflege

im Gesundheitshaus
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Tel. 0251 / 4 92 50 50

Beratung zu Pflegefragen für
Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerin:
Bettina Birkefeld

Öffnungszeiten:

Mo: 10 - 13 Uhr
Mi: 10 - 13 Uhr
Do: 15 - 18 Uhr