

Seminar «Kraft schöpfen für Angehörige»: ein Erfahrungsbericht

Donnerstag, 22. Oktober 2020

Man muss es sich so vorstellen: Ein Tisch ist für sechs Personen eingedeckt. Aber eigentlich sind zwölf Menschen anwesend, denn jeder Angehörige hat «seinen» MS-Betroffenen mitgebracht zu diesem Seminar. Im Kopf, in Gedanken, im Herzen.

Diese oft extreme emotionale Bindung für zwei Tage zu lösen, und die Angehörigen in den Fokus der Veranstaltung zu rücken, ist Kernaufgabe von Susanne Kägi und Andrea Eisler, den Leiterinnen. Aber auch der Gruppe selbst: Jeder Einzelne muss sich darauf einlassen, los zu lassen.

Ein Ort, der Raum schafft

Ein Erfolgsfaktor dabei: Die Auswahl des Veranstaltungsortes. In Wislikofen (AG) ist das die Propstei, eine schöne historische, klosterähnliche Anlage. Man soll vom Moment der Ankunft an das Gefühl haben, willkommen zu sein, sich wohl fühlen, sich etwas Gutes zu tun. Der Austausch mit anderen ist einfacher, wenn man selbst entspannt ist. Und entspannt ist man eher, wenn man Raum hat, sich zu bewegen, ein Stück weit die Seele baumeln zu lassen. Es braucht auch Natur, die zum Entdecken einlädt und ein ansprechendes Rahmenprogramm möglich macht. Später am Abend, beim «Funkeln im Dunkeln» wird man bei einer Nachtwanderung und in grosser Stille die imaginäre Wislikofer Skyline und eine Million Sterne bewundern.

Im Kern geht es um: Kraftmanagement

Was sind die grossen Gefahren, wenn Angehörige Kraftmanagement ausser Acht lassen oder schlicht nichts über die Zusammenhänge wissen? Man kann sich selbst verlieren und den Betroffenen. Die Lebensqualität wird schlecht. Am dunklen Horizont Einsamkeit, Depression. Aggression. Körperliche und psychische Überlastung. Dem wirken die sieben Punkte der Resilienz entgegen. Optimismus (Leben ist Veränderung, es gibt immer eine Lösung). Akzeptanz und Wirksamkeit (Probleme einordnen können und Einfluss nehmen). Opferrolle verlassen. Verantwortung übernehmen (proaktiv für sich und Partner). Netzwerken. Gute soziale Kontakte pflegen, die, die einem nicht gut tun, beenden. Zukunftsplanung angehen (eigene und gemeinsame Ziele fixieren). Davon ab, ist das Seminar keine Art von Therapie. Andrea Eisler bringt, wo sinnvoll und gewünscht, die psychologische Komponente ein, Susanne Kägi einen umfangreichen praktischen Erfahrungsschatz. Beide geben nie vor, für jede Situation, alle Fälle und jeden Angehörigen ein pfannenfertiges Konzept in der Schublade zu haben. Die Teilnehmer haben hier oft ein ausgeprägtes Aha-Erlebnis». Jedes Leben ist individuell, jede Lösung, alles ist Arbeit.

Ein Rahmen, zwei Tage, viele Möglichkeiten

Tag 1: Die Angehörigen müssen und sollen einen klaren Schnitt zum Alltag erfahren, für zwei Tage eine Art «andere Welt» betreten. Eine ohne Zwänge, Verpflichtungen, Termine, Eile, to-do-Listen. Dafür eine mit Freiheiten, Entscheidungsoptionen, Chancen und Austauschmöglichkeiten. Soweit die Theorie, in der Praxis gar nicht so einfach. Der Begrüssungskaffee definiert als erster Eindruck das Setting des Seminars. Es ist ein eher langsames Hineinfinden. Kein Beamer, keine Präsentationen. Stattdessen knappe 2,5 Stunden Vorstellungsrunde. Für die, die aus freien Stücken über sich und ihre Situation erzählen möchten. Manchmal braucht es die sanfte Korrektur: Viele erzählen nicht aus ihrer Perspektive, sondern durch die Augen «ihres» MS-Betroffenen. Dann führen Kägi und Eisler zum wesentlichen Punkt zurück: Was wünsche ICH mir von diesem Seminar? Was ist mein Platz, meine Rolle? Von mir aus gesehen, vom Partner aus gesehen, von Dritten? Was sind die Erwartungshaltungen von mir und der anderen zwei Parteien? Kann und will und muss ich sie erfüllen? Ankommen, verstanden wissen, selbst verstehen, dass nicht die Seminar-Leitung, sondern die Angehörigen selbst die Inhalte bestimmen und gestalten. Eingebettet in Natur, Freizeit, Freiheit, gemeinsame Mahlzeiten, Spaziergänge, Nickerchen, Lesen, Spass haben, nichts tun.

Tag 2 beginnt mit Entspannungsübungen für Körper und Geist, in meditativer Stimmung. Atem- und Entspannungsübungen begleiten die Teilnehmer den ganzen Tag über. Kurze Intermezzi, Lachen bis das Zwerchfell bebt, Inseln des Wohlbefindens. Inhaltlich geht es um die Frage: Was sind und wo liegen meine Ressourcen? Was mache ich, was es gar nicht braucht? Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Worin bin ich stark? Was finden andere an mir gut? Hier kommt oft zunächst nichts, Stille. Dann beginnt eine, ein anderer ergänzt, legt nach... und dann entsteht erst sanft, dann stärker eine wunderbare Dynamik, die ganz spezielle Kraftmomente schafft. Kraft, die es braucht, für die Auseinandersetzung, um konkret werden zu können. Was soll sich an der aktuellen Lebenssituation ändern? Das bedeutet, sich unangenehmen Wahrheiten zu stellen. Zum Beispiel Verlust der Sexualität. Lust weg, lästige «Pflichtübung». Wie, das Thema nicht tot schweigen, sondern ansprechen, aber so, dass es nicht verletzend und für alle Zeiten tabu wird. Oder weniger emotional: Wie der Krankheitsverlauf die Beziehung verändert. Keine Spaziergänge mehr möglich. Gemeinsame Zeit und Austausch während des Gehens fallen weg, kann es dann eine Lösung sein, einen Rollstuhl zu akzeptieren, der dann wieder gemeinsame Spaziergänge möglich macht? Kleine Teams denken Lösungen an, im Plenum wird dann geschaut: Was sind mögliche Stolpersteine, was sind Hindernisse, an denen die guten Absichten und Pläne scheitern könnten?

Am Ende des Tages nimmt jeder Ideen und Vorhaben mit nach Hause. Es kann von Vorteil sein, sich auch später auszutauschen, sich gegenseitig zu helfen. Besteht der Wunsch, in Kontakt zu bleiben, die Daten auszutauschen, fragen Kägi und Eisler in die Runde. Einstimmiges «Ja». Ein neues Netzwerk ist geboren.