



## **Pflegeheim! Na und!** **MS (Multiple Sklerose) Betroffene berichten aus dem Pflegeheim**

Vorwort von Angela Gröschl-Eigenstetter<sup>1</sup>

Wer hat je gehört, dass sich eine Gruppe von Pflegeheimbewohnern zusammenschließt, um über ihr Leben im Heim zu berichten. Eine Gruppe, die es wagt, offen über ihre Ängste zu sprechen, die sie vor dem Einzug ins Pflegeheim hatten. Eine Gruppe, die empathisch genug ist, sich die Mühe aufzubürden einen Bericht zu schreiben, um anderen Betroffenen und deren Angehörigen einen Blick hinter die Mauern zu gewähren, die vielen abweisend, bedrohlich und ängstigend erscheinen.

Die Rede ist von einer MS / SOWI-Gruppe<sup>2</sup>, die hervorgegangen ist aus einer Gesprächsgruppe für MS Betroffene, die ich seit 1992 in einem Pflegeheim leite. Das Besondere dieser Gruppe besteht nicht nur darin, dass ihre Mitglieder so schwer an MS erkrankt sind, dass sie allesamt auf ihren Rollstuhl angewiesen sind, sondern vielmehr und vor allem darin, dass sie ob ihrer Pflegebedürftigkeit seit Jahre in einem Pflegeheim leben. Mit ihrem Bericht wenden sie sich nicht nur an andere Betroffene, die zuhause leben und ggf. vor der Entscheidung stehen, in ein Pflegeheim zu gehen, sondern auch an eine hoffentlich interessierte Öffentlichkeit, die vermutlich mit Verwunderung auf diese Zeilen stößt, die man dergestalt noch kaum gelesen haben dürfte.

Es ist sowohl den Autoren des Berichts als auch mir bewusst, dass die Pflegequalität in jedem Heim anders ist. Das berechtigte Engagement von Pflegekritikern soll mit diesem Artikel nicht in Frage gestellt werden. Es ist uns insbesondere bewusst, dass vor allem die uns unerlässlich erscheinenden psychosozialen Gruppen- und Therapieangebote - in Form von therapeutischen Einzelgesprächen und Gesprächsgruppen - in vielen Heimen nicht oder nur unzureichend angeboten werden. Gerade diese psychosoziale Unterstützung trug jedoch, zusammen mit der Philosophie der SOWI-Therapie dazu bei, dass dieser Artikel entstehen konnte.

**Es berichten:** Namen wurden geändert

Name	Alter	Im Heim seit	MS-Diagnose seit	Status
Vroni	45	2005	1991	Rollstuhlselfstfaherin
Theresa	73	2006	2003	Rollstuhlselfstfaherin
Stephan	55	1995	1987	Pflegestuhl
Dorothea	72	1992	1984	Rollstuhlfaherin
Sabine	45	2000	1982	Rollstuhlselfstfaherin
Wolfgang	51	2004	1983	Rollstuhlselfstfahrer

<sup>1</sup> Leiterin der Gesprächs- und SOWI-Gruppe im Alpenpark, Zentrum für Pflege und Therapie in Kiefersfelden; Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

<sup>2</sup> Erläuterungen zur SOWI-Therapie siehe Ende des Berichts und unter [www.sowi-rosenheim.de](http://www.sowi-rosenheim.de)

## **Der Bericht – Kurzfassung<sup>3</sup>**

### **Was wollen wir mit diesem Bericht?**

Dieser Bericht schildert unsere persönlichen Erlebnisse, Erfahrungen und Meinungen, die wir gerne an andere weitergeben möchten, und soll nicht als verallgemeinerndes Urteil über ein Leben im Pflegeheim verstanden werden. Wir möchten unsere Erfahrungen teilen und auch über die Angst sprechen, die uns alle überkam, als wir mit dem notwendig gewordenen Umzug in ein Pflegeheim konfrontiert wurden.

### **Welche Notwendigkeiten und Ängste waren das? - Einige Beispiele:**

Stephan:

Nach einer Reha-Maßnahme hab ich einen Schub bekommen. Mir wurde klar, dass ich nicht mehr zu Hause werde leben können. Ich hatte drei kleine Kinder, und meine Frau hatte alle Hände voll zu tun. Da ich aufgrund dieser Umstände selbst die Initiative ergriff, in ein Pflegeheim zu gehen, gab ich meinen Ängsten nicht viel Raum. Dennoch war es mir recht mulmig zumute. Als ich ins Heim kam, dachte ich, ich sei am Ende der Welt.

Theresa:

Nach dem Einzug in den Alpenpark musste ich zunächst den ersten Schreck überwinden, denn ich wurde vor meiner Heimaufnahme nicht darüber informiert, dass dies hier ein Dauerpflegeplatz sein soll. Es dauerte Monate, bis ich mich von diesem Schock erholt hatte. Mit mir selbst hat niemand gesprochen, obwohl ich bei klarem Verstand bin. Anfangs hatte ich auch riesige Angst, all die schweren MS-Fälle sehen zu müssen; das war eine existenzielle Angst, mich damit konfrontieren zu müssen.

Vroni:

Nachdem mein Freund mit mir Schluss gemacht hatte, ging es mir seelisch und körperlich sehr schlecht, so dass die ambulante Versorgung nicht mehr ausreichte. Beim Gedanken, in ein Pflegeheim umziehen zu müssen, hatte ich große Angst, dass ich meine Selbstständigkeit aufgeben muss. Das war die schlimmste Vorstellung für mich, weil mir meine Unabhängigkeit sehr wichtig ist.

### **Es ist nicht alles zu Ende – ermutigende Erfahrungen**

Stephan:

Der erste Schritt war, die neue Situation im Pflegeheim anzunehmen. Annehmen heißt für mich, etwas akzeptieren, was ich nicht ändern kann. Der zweite Schritt war, dass ich nach kreativen Möglichkeiten suchte, mir das Leben lebenswert zu machen und mir eine neue Familie aufzubauen. Wesentlich hat mir auch mein Glaube geholfen, durch den ich Zuversicht, Vertrauen und positive Lebenseinstellung habe.

Theresa:

Ich fühle mich hier im Haus durch Heimleitung und Pfleger, in der Krankengymnastik und in der MS- und Gesprächsgruppe sowie in den Einzelgesprächen so gut aufgenommen. Diese Freundlichkeit der Menschen hat mir sehr geholfen, und damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Ich empfinde inzwischen keine Sehnsucht mehr, nach Hause zu kommen. Mein Zuhause ist jetzt hier, und das ist gut so.

---

<sup>3</sup> Den vollständigen Bericht finden Sie unter: [www.sowi-rosenheim.de](http://www.sowi-rosenheim.de)

Vroni:

Ja, man muss die neuen Lebensumstände wirklich annehmen. Mir haben dabei vor allem meine Angehörigen geholfen. Seit ich hier im Pflegeheim bin, habe ich auch diese schreckliche Angst nicht mehr ohne Hilfe zu sein und fühle mich ganz befreit. Ich hatte hier noch nie das Gefühl, dass man es mich spüren lässt, dass ich immer wieder um Hilfe bitten muss. Es ist eine schwere Entscheidung, ins Heim zu gehen. Ich hatte wirklich das Gefühl, „mein Leben“ zu verlieren. Diese Angst war unbegründet.

Stephan:

Ich möchte auch hier ein Ziel, einen Sinn, eine Zukunft und eine Vision haben und nicht denken, ich sei auf dem Abstellgleis. Ich bin hier nicht am Ende der Welt. Ich treffe viele Menschen, lerne Bewohner oder auch Pfleger aus verschiedenen Ländern und Kulturen kennen. Jede Beziehung ist eine Bereicherung. Die Bereitschaft, dies zu sehen, muss jedoch von mir ausgehen.

Vroni:

Ich finde es hier für mich viel leichter, ein sinnvolles Leben zu leben, als mehr oder weniger isoliert und alleine zu Hause in der ambulanten Pflegesituation.

Stephan und Theresa:

Es ist eindeutig so, dass es hier für uns leichter ist, gleichberechtigte Beziehungen aufzubauen, soweit man das möchte. Im Haus wird vieles dafür getan durch Gesprächs- und Gruppenangebote diese Kontakte zu befördern.

Theresa:

Als ich noch zu Hause war, aber schon Rollstuhlfahrerin, wurde ich mal von einem Gaffer abschätzig auf eine so verletzende Art und Weise „inspiziert“, dass ich lange Zeit die Wohnung nicht mehr verlassen wollte. So etwas würde mir hier nie passieren.

Na ja, es gibt schon auch mal Einzelne beim Pflegepersonal, über die ich nicht so glücklich bin. Was ich noch wichtig finde: Man muss sich auch einordnen und anpassen können.

Stephan und Wolfgang:

Ja klar, aber das muss man doch auch zu Hause oder wenn man einen ambulanten Pflegedienst beansprucht. Kommunizieren können muss man überall, ganz gleich, wo man lebt. Jeder bleibt ja so wie er ist. Ein Heim ist ja nicht wesensverändernd.

Stephan:

Es ist auch wichtig, seinen eigenen Beitrag zu leisten. Zum Beispiel den Pflegern bewusst machen, dass das Zimmer, in dem ich wohne, mein Privatbereich ist.

Theresa:

Wichtig ist auch, dass man die angebotene Hilfe auch annehmen kann.

Vroni:

Es gibt auch viele hier, die sich nicht öffnen und ganz für sich bleiben.

Wolfgang:

Aber man kann auch Freunde suchen. So gute Freunde wie hier, hatte ich noch nie im Leben.

Theresa:

Und noch ein Aspekt ist mir sehr wichtig, den ich so niemals erwartet hätte. Ich erlebe hier, dass ich gebraucht werde und keineswegs nur auf die Rolle eines Hilfeempfängers reduziert werde, wenn ich z.B. um Rat und Hilfe oder einfach um ein Gespräch gebeten werde.

Stephan:

Ja und die Möglichkeit zu helfen ist nicht nur auf das Heim begrenzt. Ich wurde beispielsweise gebeten, mich für Behinderte im Ausland zu engagieren, und habe viele im Ort gefunden, die mich dabei unterstützen.

### **Zusätzliche Angebote - neue Perspektiven**

Vroni, Sabine, Dorothea:

Wir MS-Betroffene sind meist jünger als ein üblicher Pflegeheimbewohner und haben schon deshalb andere Ansprüche und Zielsetzungen, wollen was unternehmen und können hier ein fast ganz normales Leben führen. Die Physiotherapie ist z.B. im Haus. Die Beschäftigungstherapie bietet ein gutes Angebot an.

Stephan:

Ja, und es gibt hier eben nicht nur die Sicherheit eines Pflegepersonals rund um die Uhr, sondern es gibt sogar eine MS / SOWI-Gruppe und eine Gesprächsgruppe, in der wir positive Auseinandersetzungen führen können. Wir sind in der Gruppe eben nicht am Meckern und Klagen über das Leben im Allgemeinen und unsere Probleme im Besonderen. Ich finde, über all die Jahre, die ich an der Gruppe teilnehme, hat sie mich immer psychisch aufgebaut.

Sabine:

Ich finde, dass die Gesprächsgruppe auch eine geistige Herausforderung ist, weil eben oft sehr spezifische Themen mit einem gewissen Tiefgang angesprochen werden.

Dorothea:

Im Gesprächskreis geht es Gott sei Dank deutlich über die alltäglichen Schön-Wetter-Inhalte hinaus. Es gibt bestimmte Gesprächsinhalte, die ich sonst gar nicht ansprechen könnte. Das setzt ja auch eine gewisse Vertrautheit voraus.

Stephan:

Und dass es eine Gruppe gibt, in der persönlichen Anliegen eingebracht werden können, ist entscheidend für meine Lebensqualität hier im Haus. Die geistige und psychische Ebene ist auch wichtig.

Vroni:

Die SOWI-Therapie, die ich hier im Haus kennengelernt habe, hat mir geholfen, mich mit der MS und mit meinem Körper auszusöhnen, denn vorher bedeutete MS zu haben für mich „das Ende“.

Theresa:

Also ich hab für mich das Ziel, in mir selbst zu Hause zu sein. Um dieses Ziel muss ich mich immer wieder neu bemühen. Durch die SOWI-Therapie habe ich gelernt, nicht zu resignieren, sondern zu kämpfen.

Stephan:

Mit Hilfe der SOWI-Therapie hab ich gelernt, mit dem Kampf gegen meinen Körper aufzuhören und mich stattdessen darum zu bemühen, ihn als Freund anzusehen.

Vroni:

Ich hab durch das Kennenlernen der SOWI-Therapie wieder mein altes Selbstbewusstsein zurückbekommen. Ich fühle mich so wie vor der MS-Diagnose, als eigenständiger Mensch.

Sabine:

Die SOWI-Therapie hat bei mir bewirkt, dass ich gelernt habe, mich selbst so anzunehmen und zu lieben, wie ich bin. Als mir das schließlich gelang, hat das damals unmittelbar bewirkt, dass ich mich selbst wieder berühren konnte, ohne eine Spastik in den Beinen auszulösen.

Wolfgang:

Mir hat die SOWI-Therapie einen positiven zusätzlichen Impuls gegeben. Es ist gut zu wissen, dass die neueste Gehirnforschung bestätigt, dass man das Gehirn durch eigenes Tun zu neuronalen Verknüpfungen anregen kann.

## **Erläuterungen zur SOWI-Therapie von Angela Gröschl-Eigenstetter**

### **Was ist SOWI-Therapie? oder „Von wegen austerapiert!“**

Die SOWI-Therapie wurde entwickelt aus dem gelebten Erfahrungsschatz von Sonja Wierk, der es gelang, wider allen Erwartungen, Beweglichkeit in ihren von der MS gelähmten Körper zurückzubringen. Sie lehrte mich die Grundprinzipien und Anwendbarkeit ihrer Lebens- und Bewegungslehre. Seither bemühe ich mich, ein Theoriekonzept der SOWI-Therapie zu entwickeln und es, ergänzt durch ein hypnosegestütztes Mentaltraining, an Betroffene zu vermitteln.

Die SOWI-Therapie ist eine Erfahrungsheilkunde, die sich an alle Menschen mit neurologischen Erkrankungen des Bewegungsapparates richtet, im Schwerpunkt an MS-Betroffene. Sie beruht auf dem Erleben und der Erkenntnis, dass über das freundschaftliche Erspüren und Ansprechen des Körpers, das sog. Ordnen desselben, über das sog. „Vordenken“ von Bewegungen und über selbstbestimmte Bewegungsanleitungen der „verlorenen“ Körper wieder „gefunden“ und Bewegung neu angeregt werden kann. Dieses mit großer Aufmerksamkeit durchgeführte körperliche und mentale Tun wird begleitet von dem Bemühen um Gelassenheit und liebevoller Hinwendung zu sich selbst. Das Grundprinzip „Deine Selbstbestimmung ist deine Kraft“ umfasst die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Neurologisch betrachtet könnte man von einer Neuprogrammierung von Bewegungsabläufen sprechen, die auf der Fähigkeit unseres Gehirns beruht, neue neuronale Verschaltungsmuster zu knüpfen (Neuroplastizität) und damit das neue Bewegungslernen zu ermöglichen. Das Verfahren ist komplex, bedarf zunächst einer Anleitung bei hoher Eigenmotivation, eines langen Atems und der grundsätzlichen Bereitschaft und Akzeptanz, selbst etwas für sich tun zu können und zu wollen. Die SOWI-Therapie ist somit keine Behandlung und ersetzt keine medizinische Therapie. Die SOWI-Lehre ist eine Anleitung zum selbstbestimmten Tun.

Näheres zur SOWI-Therapie und zu SOWI-Seminaren unter [www.sowi-rosenheim.de](http://www.sowi-rosenheim.de).  
Rückmeldungen willkommen unter: [groeschl@sowi-rosenheim.de](mailto:groeschl@sowi-rosenheim.de)