

# Alter und Trauma – Unerhörtem Raum geben





Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Die Folgen traumatischer Erfahrungen können auch im Alter nachwirken. Um Verständnis dafür aufzubauen und professionelle Unterstützung bieten zu können, sind das Evangelische Alten- & Pflegeheim Haus Monheim und das Diakonie Zentrum Monheim seit 2014 Modelleinrichtungen des Projektes „Alter und Trauma“. Dieses Projekt wird pflegewissenschaftlich und journalistisch begleitet und beinhaltet unter anderem die Schulung der Mitarbeitenden sämtlicher Bereiche. Auch Ehrenamtler haben schon an einer Schulung teilgenommen. Im April wird nun den Angehörigen und Ärzten eine Informationsveranstaltung angeboten.

Drei unserer Mitarbeiter werden zur Zeit als Traumaexperten ausgebildet und eine zusätzliche Mitarbeiterin wird genau für diesen Bereich eingestellt. Agathe Uhr, Leibtherapeutin soll die Inhalte schwerpunktmäßig auch nach Beendigung des Projektes weiter fortführen – natürlich in Zusammenarbeit mit allen anderen Mitarbeitenden.

Innerhalb dieses Projektes fanden Gesprächskreise für Bewohner statt, die aus früheren Zeiten erzählten. Zu wissen, was unsere Bewohner erlebt haben verändert vieles. Die Ergebnisse waren mehr Verständnis, Geduld und viel gewonnenes Vertrauen. Cornelia Benninghoven war sehr beeindruckt über das, was die Bewohner und Mitarbeiter ihr über den Verlauf des Projektes erzählten. Während die Bewohner gemeinsam mit Mitarbeitenden

ihren Schutzengel für die Kunstausstellung zum Thema „Trost 45“ gestalteten, stellte Frau Benninghoven ihnen Fragen zum Thema: „Was hat Sie getröstet?“ Die Bewohner erzählten Frau Benninghoven, dass sie Trost in der Natur und in der Musik gefunden haben, in der Familie und auch im Glauben an Gott. Und heute tut es gut, nicht allein zu sein. In der Gemeinschaft zu leben, in der man sich gegenseitig unterstützt. Alle berichteten, dass ihnen die Gesprächskreise sehr gut getan haben.

.....  
**Im Interview**  
.....



**Benninghoven:** Wie sind sie gestartet?  
**Martin Zajber, Mitarbeiterin in der Sozialen Betreuung:** „Wir haben ganz unbeschwert als Gesprächskreis angefangen, um zu schauen, wo uns das hinführt. Und da sprudelten die Erinnerungen nur so hervor und die Damen ließen uns an ihrem Leben teilhaben. Das war sehr lehrreich und erleuchtend. Hier haben wir Geschichten gehört, von denen in der Schule nicht die Rede war. Nun kann ich auch persönliche Erlebnisse anders

in Zusammenhang bringen. Die Gesprächskreise wollen wir unbedingt weiterführen“.

**Benninghoven:** War der erste Gesprächskreis nicht ungewöhnlich für Sie?

**Martina Zajber:** „Ungewöhnlich fand ich, wie offen die Damen erzählt haben. Weil wir uns ja alle nicht so gut kannten. Man hat sofort innerhalb der Gruppe gespürt das viel Vertrauen da war.“

**Benninghoven:** Wie hat Frau Uhr das gemacht?

**Martina Zajber:** „Sie war sie selbst und ganz entspannt. Da denkt man direkt, da kommt eine gute Bekannte, wir setzen uns hin und plaudern ein bisschen. Mit Utensilien aus vergangenen Zeiten kamen wir sehr schnell ins Gespräch“.

**Benninghoven:** Frau Jahn was haben Sie erwartet? Was hat Sie überrascht?

**Birgit Jahn, Mitarbeiterin in der Sozialen Betreuung:** „Ich habe erst mal alles auf mich zukommen lassen. Aber es war unheimlich angenehm. Die Atmosphäre war von Anfang angenehm und vertraut.“

**Benninghoven:** Was hat sich für Sie verändert?

**Birgit Jahn:** Ich höre mehr zu! Wir haben einige Bewohner, die unruhig sind und wo wir jetzt ganz anders hinschauen und hinhören. Es gibt natürlich die Momente, wo wir nicht dahinter kommen, was die Bewohner bedrückt. Aber wenn man sich ein wenig Zeit nimmt, die Hand hält und einfach dasitzt, dann öffnen sich die Bewohner

ganz langsam und fassen Vertrauen.

**Benninghoven:** Haben Sie Angst Kriegserlebnisse anzusprechen?

**Birgit Jahn:** Angst nicht, aber ich war teilweise schockiert, was die Menschen früher erleben mussten.

**Benninghoven:** Frau Rath, was hat Ihnen der Gesprächskreis gebracht?

**Frau Lucie Rath (Bewohnerin):** Ich habe einen Kreis gesucht, wo ich mich wohlfühlen kann. Und das ist ja erst der Anfang hier. Und bis jetzt habe ich nur ein Wohlfühlgefühl empfunden, und will gerne hier bleiben und weiter mit ihnen leben und alles miterleben. Und wenn ich gebraucht werde, bin ich auch für die anderen da.

**Benninghoven:** Was ist noch mitteilenswert für andere, die solche Gruppen nicht kennen?

**Barbara Hollube (Bewohnerin):** Erst mal ist es immer gut, sich untereinander zu unterhalten. Und zweitens sind wir jetzt alle in einem Alter, wo man nicht mehr lange da ist. Solche Sachen sollten doch nicht vergessen werden; irgendjemand sollte das wissen und deshalb muss man darüber reden. Wer wollte das bisher hören? Wenn man früher bei Freunden oder in der Familie davon erzählte, wollten die das nicht, die haben immer gesagt: Hör auf, vom Mittelalter zu erzählen. Und hier habe ich eine Gruppe gefunden, wo ich richtig reden kann.

**Benninghoven:** Warum ist das so wichtig?

**Barbara Hollube:** Um es besser zu machen. Damit wir nicht wieder in so was

reinzurasseln. Ich werde jetzt 80 Jahre – so lange kann ich es nicht mehr erzählen.

**Benninghoven:** Wie würden sie es anderen erklären, was so eine Gruppe ist und was daran gut ist?

**Waltraud Arnold (Bewohnerin):** Für mich war sehr wichtig zu erzählen, was mich bedrückt. Was mich bewegt, was einem Freude macht; und ich habe auch Leute kennengelernt, die auch so denken wie ich.

**Benninghoven:** Frau Uhr, gab es Momente, in denen Sie besonders gerührt waren?

**Agathe Uhr, Leibtherapeutin:** Es gab zwei Sachen, die ich besonders eindrücklich fand. Das Lied „'s is Feierabend“ – ich hatte eine Hapi Drum mitgebracht, jeder sollte zum Abschluss einen Ton machen, wie es ihm gerade geht. Dann sagte Frau Arnold, das erinnert mich an Glocken, Feierabendglocken. Und Frau Rath fiel dann das Lied ein „'s is Feierabend“. Das kannte ich überhaupt nicht. Frau Rath stimmte das Lied an. Die anderen haben mitgesungen, die Bewohnerinnen kannten das alle. Und eine Dame hat erzählt, wo sie das gehört hat. Als sie geflohen sind in Güterwaggons. Das waren schlesische Frauen, die das beim Auszug aus der Heimat, bei der Flucht gesungen haben und das war ein Abschiedslied für sie. Und das war so berührend. Es hat mich sehr beschäftigt, wie viele Menschen in unserem Land ein solches Leid tragen. Ohne darüber gesprochen zu haben. Eigentlich waren wir schon beim Abschied, und da kam plötzlich noch so ein

großes Thema hoch. Ich hatte beim letzten Mal, zum Abschluss, ein großes Holzherz dabei. Das ist an manchen Stellen wie vernarbt, borkig. Für mich war das nicht nur das Vernarbte, hart und weich, sondern dass diese Narben auch zum Leben dazugehören. Und dass es in jedem Leben auch eine Tiefe und eine Reife gibt, die vielleicht sonst gar nicht da wäre.

.....  
**„Jeder Morgen bringt neue Chancen“**  
.....

Auf dem Weg durch die Eingangshalle entdeckt Cornelia Benninghoven ein Bild, das ebenfalls in dieser Gruppe entstanden ist:

**Barbara Windhövel, Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung:** Jeder Bewohner, der teilgenommen hat, suchte sich eine Ecke aus, und hat sie nach eigenem Geschmack gestaltet. Das Rot stand für die Morgenröte. Jeder Morgen bringt neue Chancen. Das Gelb, wie Frau Arnold eben schon sagte, die Sonne, die ihr aus dem Herzen scheint. Oben rechts ist der blaue Himmel der Heimat; und unten die Wälder ... aus den Ferien bei den Großeltern. Und überall tauchen die Schutzengel auf. Motive aus der Natur, die Reisen, und wenn man jetzt mal guckt, die Silhouette in der Mitte ergibt einen Schutzengel. Er breitet seine Flügel wohlwollend aus und blickt nach unten. Das hat sich einfach zufällig ergeben – das fand ich sehr, sehr berührend, dass dies einfach so ohne Absicht entstanden ist.

Frau Benninghoven befragte auch Pflege-mitarbeitende, was sich nach den Schulungen für sie verändert hat.

**Astrid Weidemann, Wohnbereichsleiterin:** Ich habe die Traumafortbildung vor 14 Tagen mitgemacht, es ist noch recht frisch. Der Blickwinkel hat sich verändert. Die Fortbildung hat so unwahrscheinlich zum Nachdenken angeregt. Unsere Bewohner haben wirklich ganz viele Eigenheiten – wie z. B. das alles genau an seinem Platz liegen muss. Sie mussten immer vorbereitet sein, jeden Moment bereit zur Flucht sein. Das ist mir ganz besonders hängen geblieben. Uns sind viele Bewohner in Erinnerung gekommen, wo wir heute denken, Mensch, vielleicht hat der auch etwas Schlimmes erlebt. Deswegen hat er die ganze Nacht im Flur gestanden und um Hilfe gerufen. In der Fortbildung gab es viele hilfreiche Tipps wie z. B. mit jemand zusammen über den Wohnbereich zu gehen, um ihm zu zeigen, dass alles in Ordnung ist. Das Angebot zu machen, ich passe für Sie auf. Sie sind nicht allein und können jetzt beruhigt schlafen. Der Blickwinkel und die Haltung haben sich geändert. Ich betrachte nun merkwürdige Verhaltensweisen mit mehr Verständnis und Geduld.

**Benninghoven:** Was hat sich für Sie geändert Frau Niepenberg?

**Ramona Niepenberg, Pflegefachkraft:** Ich gehe sensibler an manche Situationen ran, macht sich viel mehr Gedanken über das,



was früher geschehen ist. Was mich sehr zum Nachdenken gebracht hat, sind die Trigger. Das Geräusche wie z. B. Stiefelschritte, Sirenen oder Gewitter traumatische Erlebnisse wieder hervorrufen können. Und dann ist es ganz wichtig, dass man dem Bewohner zeigt, dass man sich Zeit nimmt. Dass man da ist, und die Bewohner nicht alleine lässt, dass man zeigt, man versteht es und man ist da und das machen wir jetzt zusammen durch!

**Benninghoven:** Wie war das vorher?

**Ramona Niepenberg:** Wir haben früher auch biografische Daten erhoben und damit





gearbeitet, aber der Blickwinkel hat sich geändert. Wir fragen nun genauer nach und hören sensibler hin. Es ist wichtig, ein bestimmtes Verhalten zu verstehen. Wie z. B. Bewohner die keine Dunkelheit ertragen können. Wie einfach ist es denn, ein kleines Licht einzuschalten. Wir haben eine Bewohnerin, die massiv über Schmerzen klagt, nichts hat bisher geholfen. Nun haben wir ganz andere Ideen, woher die Bauchschmerzen kommen könnten. Es ist trotzdem nicht leicht, weil nicht alle Bewohner darüber sprechen wollen, welche Erfahrungen sie gemacht haben, da

müssen wir uns ganz vorsichtig rantasten.

**Benninghoven:** Kostet das mehr Zeit?

**Michaela Kulik, PDL:** Ich war sehr stolz auf unsere Mitarbeiter, die nicht mit dem Totschlagargument „Keine Zeit“ kamen. Es ist die Art, wie man Prioritäten in seiner Arbeit setzt. In dem wir sensibel sind, und auf diese Ängste auch eingehen können, sparen wir ja auch manchmal Zeit – also wir müssen nicht mehr arbeiten, wir wollen anders arbeiten. Diese Art zu arbeiten schafft ein ganz anderes Klima im Haus.

**Ramona Niepenberg:** Es beschäftigt einen ja auch selber, wenn man eine Situation nicht gelöst bekommt. Mit dem Bewusstsein besser helfen zu können geht man wirklich beruhigter und zufrieden nach Hause.

**Benninghoven:** Hatten Sie jemals in der Ausbildung mit dem Thema zu tun?

**Ramona Niepenberg:** Nein. Das wurde jetzt hier wirklich erst publik gemacht, und das finden ich richtig gut.

.....  
**Mehr zum Thema**  
 .....

Sie möchten gerne mehr zum Thema erfahren? Dann besuchen Sie die „Alter und Trauma“ Homepage im Internet (<http://www.alterundtrauma.de/>). Auch der WDR 5 hat in seiner Sendung „Leonardo“ schon über das Projekt und über unsere Einrichtungen berichtet.

*Michaela Kulik*