

Was bleibt nach der Corona-Beschränkung? Interviews von und mit dem Salutogenese-Zentrum Süd

MARKUS ÜBELHÖR, SANDRA KUNZ, MARIA SAILER

In den folgenden Interviews erzählen Markus Übelhör, Sandra Kunz und Maria Sailer vom Zentrum für Salutogenese Süd in Passau von ihren eigenen Erfahrungen mit der Corona-Pandemie.

Markus Übelhör wurde infiziert mit dem Covid 19 und musste in Quarantäne leben. Er schildert sein Erleben, was ihn belastet hat und worin er neue Perspektiven und Mut gewonnen hat und wie sich dadurch sein Leben verändert hat.

Sandra Kunz hat in der Corona-Zeit ihren Vater verloren, der erst im Pflegeheim war und dann im Krankenhaus verstorben ist. Sie beschreibt, wie sie und ihre Familie mit dem Besuchsverbot umgegangen sind und was sie für Chancen im Umgang mit diesen Vorgaben gesehen und erfahren hat.

Maria Sailer hatte in der Corona-Zeit unerwartet ihren Schwiegervater verloren. Sie erzählt, wie sie und die Angehörigen mit dieser Situation umgegangen sind. Dabei stellte sich zusätzlich die Aufgabe, wie der an Demenz erkrankten Witwe ein guter Einstieg in den Trauerprozess ermöglicht werden kann und welche Ressourcen genutzt werden können.

Die Interviewfragen orientieren sich an der salutogenen Sichtweise, speziell nach den Inhalten der Salutogenen Kommunikation, SalKom® nach Th. Petzold. Die Live-Interviews stehen unter <https://www.salutogenese-sued.de/beitraege/> bereit.



Was bleibt nach einer Corona-Infektion?

INTERVIEW AM 16.06.2020
MIT MARKUS ÜBELHÖR

M. Sailer: Lieber Markus, herzlichen Dank für Deine Bereitschaft, mit uns über Deine Erfahrungen mit Corona zu sprechen. Du warst infiziert mit dem Corona-Virus und musstest in Quarantäne gehen. Wie war das für Dich?

M. Übelhör: Ich habe mich in der Arbeit angesteckt, als ich in einem Wohnheim ausgeholfen habe: Ich habe Schnupfsymptome bekommen. In dem Wohnheim, wo ich ausgeholfen habe, gab es Corona-Infektionen. Ich wurde getestet und musste ziemlich lange auf das Ergebnis warten. Ich war zwei Wochen in Quarantäne. Ich hatte die typischen Corona-Symptome, wie ziemlich starken Schnupfen, Kopfweh, starke Müdigkeit. Es ging dann durch den ganzen Körper, die Lungen waren auch betroffen aber es war nicht so, dass ich beatmet werden musste. Ich konnte zu Hause bleiben und hab auch kein Fieber gehabt. Nach zwei Wochen war ich dann symptomfrei und konnte wieder raus.

M. Sailer: Du hast erwähnt, dass Du lange warten musstest auf die Ergebnisse des Tests. Wie war die Wartezeit, in der Du nicht gewusst hast, was ist? Was waren Deine Gedanken, Deine Gefühle, was ging in Dir vor?

M. Übelhör: Ich fühlte mich ausgeliefert, es ist Ohnmacht. Es hängt ganz viel von diesem Testergebnis ab. Es war sehr belastend, von dem Testergebnis so stark abhängig zu sein. Verstärkt hat das Ganze, das ich mit meiner Partnerin eine Wohnung teile und somit ihre Quarantäne auch von meinem Testergebnis abhängig war. Wir waren also doppelt von meinem Testergebnis abhängig. Du wartest jeden Tag auf den Anruf mit dem Ergebnis, der dann große Auswirkungen hat: *wann darf ich wieder raus, hat sie jetzt auch zwei Wochen Quarantäne* usw. Die Regel ist so: Wenn ich positiv getestet werde, hat meine Kontaktperson auch Quarantäne, wenn mein Testergebnis negativ ist, bin nur ich Kontaktperson der Kategorie eins und muss in die Isolation und meine Partnerin wäre Kontaktperson Kategorie zwei gewesen und hätte raus dürfen, arbeiten gehen usw. So hing wahnsinnig viel, besonders für meine Partnerin von diesem Testergebnis ab: Freiheit!

S. Kunz: Wie bist Du mit dieser Abhängigkeit umgegangen? Worin hast Du Dir dann Deine Freiheit genommen?

M. Übelhör: Wir haben uns darauf eingestellt: Was ist wenn... Wir haben beide Situationen durchgespielt, um uns gedanklich darauf einzustellen, wie wir das dann lösen können, wenn wir beide tatsächlich eingesperrt sind. Wir haben eine Wohnung im Stadtzentrum ohne Garten, ohne Balkon. Wenn Du dann in Quarantäne bist, heißt es, dass du nicht mehr über die Schwelle Deiner Wohnungstür darfst und natürlich auch niemand in die Wohnung kommen darf.

S. Kunz: Hattest Du auch Angst vor der Krankheit selber? Es war ja in der Zeit, in der man in den Medien Tag und Nacht mit Angstmeldungen, mit den Bildern aus Italien konfrontiert war. Wie bist Du damit umgegangen? Und wie hast Du Deine Angst gelöst? Was hat Dir da geholfen?

M. Übelhör: Also wenn es nicht Corona gewesen wäre, hätte ich mir nicht viel Gedanken gemacht, vielleicht *„oh das ist jetzt aber eine hartnäckige Erkältung...“*; aber natürlich war ich beeinflusst von den Bildern und in dem Moment als ich gemerkt, *„so jetzt ist es in der Lunge“* – es ist so von den Stirn- und Nebenhöhlen über den Rachen nach unten gewandert, und irgendwann war es eben in der Lunge – dann sind schon diese Bilder gekommen von den Särgen, die auf dem Militärfahrzeug irgendwo hingefahren werden und da kam natürlich der Gedanke *„hoppla – das kann auch in diese Richtung gehen“* – und da reicht, wenn du einmal zufällig so ein Bild siehst.

S. Kunz: Also hattest Du auch Angst zu sterben oder sterben zu können?

M. Übelhör: Das kommt natürlich. Da kommt es ins Bewusstsein, dass das Sterben tatsächlich auch mal passieren kann – *lacht* –, mir ist Endlichkeit bewusst geworden. Was die Situation verstärkt hat, ist, dass es in Isolation passiert. Man kann mit niemandem reden, man kann nicht sagen, *„Jetzt mach ich einen Spaziergang, dann geht es mir schon wieder besser...“* Das verstärkt die Problematik.

Mir hat geholfen, dass ich ein gutes Vertrauen in mein Immunsystem habe, dass ich weiß, dass ich vergleichsweise gesund lebe. Und ich habe mich nicht als Risikoperson eingestuft. Das war immer da: *„Ok, Du hast ein gutes Immunsystem, die Chance ist relativ gering, dass das einen schweren Verlauf nimmt.“*

S. Kunz: Hast Du Dich von den Medien zurückgezogen? Hast Du gesagt, ich gebe mir nicht mehr so viele Sargbilder? Du hast gesagt, Du konntest nicht rausgehen in die Natur. Was hast Du für Strategien angewendet um Dich zu stärken?

M. Übelhör: Meinen Medienkonsum hab ich nicht verändert. Ich hab vorher relativ wenig die Nachrichten verfolgt und hab das

weder verringert noch verstärkt. Ich hab einfach die Nachrichten verfolgt, die so reingeflattert sind. Was mir tatsächlich in der akuten Phase geholfen hat, waren frische Kräuter, die mir Freunde gebracht haben: Es war an Ostern, in der Zeit in der alle Kräuter frisch sprießen und ich bin um die Jahreszeit sonst immer viel spazieren gegangen und hab dabei viele frische Kräuter geknabbert. Ich war immer davon überzeugt, dass ich damit mein Immunsystem immens stärken. Und ich bin dankbar für alle Menschen, die mir frische Kräuter gebracht haben. Du hast mir einen wunderbaren Korb mit einer ganzen Fülle von Kräutern gebracht, meine Mutter hat mir aus dem Allgäu Päckchen geschickt mit Brennnesseln und Giersch, immer wieder haben Freunde was gebracht. Das hat mir sehr geholfen.

Irgendwann wurde die Quarantäne, also das eingesperrt sein in der Stadtwohnung zum Problem. Das wurde für uns beide zu einer großen psychischen Belastung. Da hab ich die Erfahrung gemacht, dass die Dinge, die mir sonst so geholfen haben und Struktur geben, wie Yoga, wie Meditation, ein gutes Buch lesen, mir sehr wenig geholfen haben. Ich hab sie weiter praktiziert, um die Struktur aufrecht zu erhalten, aber ich habe dabei nicht die Erleichterung erfahren, die ich mir eigentlich erhofft hätte.

Was tatsächlich geholfen hat, waren ganz konkrete Dinge: Die konkrete Hilfe, dass uns ein Freund – uns ist tatsächlich das Klopapier ausgegangen – eine Packung Klopapier gebracht hat. Und konkret was tun: Wir haben uns jeden Tag ein anderes Zimmer vorgenommen und dort Großputz gemacht: auch mal unterm Schrank, hinterm Schrank, im Schrank – wenn du das wirklich gründlich machst, bist du mit einem Zimmer locker einen Tag beschäftigt und kannst viel Zeit überbrücken. Das hat am meisten geholfen, weil es was Konkretes war.

M. Sailer: Du hast gesagt, dass das Konkrete geholfen hat, also positiv auf Deine Psyche gewirkt hat. Was heißt für Dich „geholfen“? Heißt das, Deine Gedanken haben sich verändert? Deine Gefühle, Deine Strukturen haben sich verändert? Was war es, was in dem Moment Stimmigkeit gebracht hat? Was hat Dich ins Gleichgewicht gebracht?

M. Übelhör: Mein Gedankenkreisen hat aufgehört. In der Situation kreisten meine Gedanken nur. Du wirst jeden Tag angerufen, kriegst ein neues Ergebnis oder es wird gefragt, wie es Dir geht. Und die Gedanken kreisen dabei: *Wie wird das Testergebnis? Ist es hoffentlich negativ, damit ich wieder raus kann? Wie wird das Testergebnis? Jetzt mach ich mir was zum Essen und hoffentlich ist mein Testergebnis negativ...* In dem Moment, in dem ich was Konkretes gemacht habe, war ich aus dem Kreisen raus: **Ich hab ja wieder was gestaltet.** Ich hab ein Regal neu eingeräumt, Staub raus geräumt, Vorhang abgehängt usw. ich bin heraus gekommen aus diesen Kreisen, und meine Gedanken waren wieder zielgerichtet. Dementsprechend haben sich dann auch die Gefühle verändert und ich hab wieder Selbstwirksamkeit erlebt. Ich hab wieder was getan, bin in die Autonomie, bin aus diesem ausgeliefert sein raus gekommen.

M. Sailer: Hast Du den Eindruck gehabt, dass Dein Selbstvertrauen gewachsen ist? Ging das einher mit Mut oder Hoffnung oder Zuversicht?

M. Übelhör: Ja, ich hab die Krankheit überstanden, da freue ich mich jetzt und bin meinem Immunsystem und meinem Körper dankbar. In dem Fall hat es einen doppelten Effekt, weil ich weiß: *ich gehöre jetzt zu denen, die nach der offiziellen Einschätzung für ein paar Monate immun sind.* Das heißt: ich brauche mir keine Sorgen mehr machen, wenn ich mich unter Menschen bewege, mich anzustecken oder jemand anders anstecken zu können.

S. Kunz: Also Du kannst jedem ungeschützt nahe kommen?

M. Übelhör: Ich kann jetzt Menschen umarmen, ohne Angst zu haben, ich könnte die anstecken.

M. Sailer: Höre ich da heraus, dass du da große Freiheit spürst?

M. Übelhör: Genau! Das ist ein Riesen-Gewinn natürlich! Das ist schön. Auch die Quarantäne hinter sich zu haben – die war sicher die größere Belastung als die Krankheit. Auch das einmal gesehen zu haben. Ich bewerte so manche Sachen jetzt anders. Ich bin ein großer Fan vom Artikel 11 des Grundgesetzes und der Freizügigkeit geworden. Ich hab da viel gelernt, einen ganz anderen Bezug zur Freiheit gefunden, wie viel sie wert ist.

M. Sailer: Du hast viele Erfahrungen gemacht: Unsicherheit, Angst, andere Strukturen umsetzen gelernt, hast Stimmigkeit gesucht und gelernt, was gut und weniger gut funktioniert ... Was würdest Du heute einem Corona-Kranken mitgeben wollen? Was könnte aus Deiner Erfahrung heraus für eine Quarantäne hilfreich sein?

M. Übelhör: Ich würde ihm sagen, wenn es um Quarantäne geht, dass er sich drauf einstellt, dass es belastend werden kann und dass er sich ruhig Strukturen aufbaut, die ihm helfen. Dass er weiterhin Kontakte behält, dass er das Netzwerk aufrechterhält. Dieses Bewusstsein, es sind Menschen da, ganz konkret, die ich anrufen kann, die mir Kräuter bringen, Klopapier, irgendwas, was mir fehlt.

M. Sailer: Heißt das in Verbindung bleiben?

M. Übelhör: Ja, das wirklich ernst zu nehmen, sich was aufbauen und wirklich zu überlegen, was kann ich konkret machen. Es war das Konkrete, was mir geholfen hat. Also: Was nehme ich mir vor für die Zeit? Was kann ich tun, um in eine Selbstwirksamkeit zu kommen? Also: Was kann ich tun in diesen zwei Wochen?

S. Kunz: Kannst Du einen höheren Sinn erkennen, wofür Du das erleben musstest? Gibt es einen Gewinn für Dich? Welcher könnte das gewesen sein?

M. Übelhör: Es gibt diese eine Ebene: Ich habe eine Krise überstanden, ich hab es überlebt, eine Resilienz-Erfahrung gemacht. Bei mir persönlich hat sich ein großer Schritt dadurch getan, dass mein Terminkalender auf einmal leer war. Ich hab mich vorher immer wieder über meinen übervollen Terminkalender beklagt und hab nicht geschafft, das zu ändern. Ich habe jetzt über ein paar Monate die Erfahrung gemacht, dass ich gut leben kann mit weniger Terminen und ich bin sehr sensibel, wenn der Terminkalender sich wieder füllt. Ich habe deutlich entschleunigt, und das lass ich mir nicht mehr nehmen. Das ist klar. Und ich geh davon aus, dass dadurch auch mehr Qualität für die einzelnen Dinge, die ich so mache, möglich ist.

S. Kunz: Hast Du dadurch mehr Freiheit erfahren, und was bewirkt diese Entschleunigung in Dir?

M. Übelhör: Ich fühle mich lebendiger, weil ich mehr Möglichkeiten hab, da zu sein, wo ich jetzt gerade bin, also mit meinem ganzem Bewusstsein jetzt gerade bei diesem Interview zu sein und nicht auf die Uhr zu schauen und zu denken, *„oh wie soll ich denn die anderen Sachen alle erledigen?“* Das ist viel größere Lebensqualität, wenn ich dem Moment deutlich mehr Aufmerksamkeit widmen kann.

S. Kunz: Hast Du da auch so eine Art Dankbarkeit darüber, dass Du das erreicht hast?

M. Übelhör: Jaja! Also ich möchte nicht mehr dahin, wo ich vor Corona war. Es gibt ja viele, die diese Zeit beklagen, aber ich kann das so sagen: Ich hab da sehr viel gelernt.

Sandra K.: Und was heißt das auf der Körperebene? Du hast ja angedeutet: „Ich hab’s überlebt! Ich hab’s geschafft!“ Was bedeutet das für Dich?

M. Übelhör: Ja, das hat zwei Ebenen: Ich hatte immer wieder, obwohl ich Yoga und Meditation unterrichtete, am Abend ein, zwei Feierabendzigaretten geraucht. Das tu ich nicht mehr. Ich habe einmal probiert zu rauchen, als ich gedacht hatte, ich wäre wieder gesund – da hatte ich noch nicht gemerkt, dass es in dem Moment auf der Lunge war – und das war sicher meine letzte Zigarette, wenn ich da nur dran denke.... Ich habe manchmal noch so ein Nikotinbedürfnis, und wenn ich nur dran denke, ich würde jetzt Rauch inhalieren, da hab ich schon kein Nikotinbedürfnis mehr. Das Rauchen ist jetzt durch, das ist natürlich für meine Lunge ein Gewinn. Ich denke schon lange, das tut mir nicht gut und hab den Schritt nicht tun können, aufzuhören. Das ist was ganz Konkretes, was ich endlich geschafft hab. Und natürlich auch das Gefühl: Ok, ich hab jetzt eine Krankheit überstanden und ich bin jetzt wieder gesund, kann jetzt wieder alles tun, bin wieder fit. Das gibt natürlich Vertrauen in meinen Körper. Ich hab nochmal mehr Vertrauen in mein Immunsystem, und das ist natürlich eine Motivation noch

mehr drauf zu achten: Was braucht mein Immunsystem an Ernährung, aber auch Gedanken, Gefühlszuständen, innerer Haltung? Heute weiß man ja, dass wenn ich in Liebe bin oder in Stimmigkeit bin, es viel besser arbeiten kann als wenn ich mich ärgere oder Angst habe.

M. Sailer: Für mich zeigt sich nochmal, Markus, dass die Lösung einer Krise alle Ebenen durchdringt: erst die körperliche Ebene, Du hast die soziale Ebene benannt, wenn es darum geht Kontakte zu halten, Du hast die kulturelle Ebene benannt, indem Du Räume hergerichtet hast, da wäre für mich noch die Frage: Was hat sich in Deinem Meditieren und in Deinem Yoga verändert, in der Art und Weise wie Du meditierst?

M. Übelhör: Da sind zwei Sachen: Ich lege mehr Wert auf metta-Meditationen¹. Ich habe sogar eine metta-Meditation auf unsere Homepage gestellt, in der man Liebe, liebevolle Güte ins Herz bringt. Es hat sehr viele Effekte und macht an sich schon sehr viel Sinn, im Herzen liebevolle Güte zu üben und es hat nochmal den Effekt, dass es mein Immunsystem stärkt, wenn ich in einer kohärenten Herzschwingung bin. Auf der anderen Seite gibt es noch eine spirituelle Ebene: Ich meditiere viel mit dem kleinen Immergrün. Dem sagt man nach, dass es das Kronenchakra und das dritte oder erste Auge öffnet, also die Gedanken freier macht. Es hat mir während der Corona-Zeit sehr gut geholfen, aus den Gedankenkreisen raus zu kommen und den Geist aufzumachen. Das übe ich jetzt grundsätzlich. Ich habe gelernt, mit dem kleinen Immergrün den Geist auf zu machen. Dann wird es im Kopf freier.

Dipl.-Soz.päd. Markus Übelhör

ist SalKom®-Berater. Korrespondenzadresse: Steinweg 16 a, 94 032 Passau.



¹ metta-Meditation: Meditation der Freundlichkeit oder liebevollen Güte aus der buddhistischen Tradition, hier ein Beispiel: <https://www.salutogenese-sued.de/2020/05/der-erregert-ist-nichts-das-milieu-ist-alles/>

Was bleibt nach Abschiednehmen trotz Corona- Beschränkung?

INTERVIEW AM 1.7.2020
MIT SANDRA ANDREA KUNZ

M. Übelhör: Du hast tiefgreifende Erfahrung gemacht, dein Vater ist verstorben. Er war stationär untergebracht, wie bist du, deine Familie mit „Social Distancing“ und dem damit verbundenen Lockdown umgegangen? Magst du erzählen, was du erlebt hast und wie das war?

S. Kunz: Kurz die Vorgeschichte: mein Vater ist seit Ende Januar in ein Pflegeheim gekommen. Es war zu Hause nicht möglich die Pflege umzusetzen. Er war voll pflegebedürftig. Er wollte nie in ein Pflegeheim, deshalb war dies schon eine herausfordernde Entscheidung. Meine Mutter engagierte sich, ihn im Pflegeheim im Dorf unterzubringen. Wir waren alle sehr dankbar, als dies möglich wurde. Meine Mutter hat meinen Vater täglich, teilweise mehrmals täglich besucht. Als der Lockdown kam, durfte keiner mehr zu ihm, das war sehr hart für beide.

Wir hielten über Telefon Kontakt. Als Highlight erlebten er und auch meine Mutter, dass das Pflegepersonal, trotz erheblichem zeitlichen Aufwand und Unterbesetzung, meinen Vater einige Male in den Rollstuhl setzte und ihn in den Garten brachten. Das war ein enormer Aufwand, denn mein Vater musste mit einer Hebehilfe in den Rollstuhl gehoben werden. Meine Mutter wurde informiert und kam an den Gartenzaun. Mit Abstand konnten sich so die beiden für ein paar Minuten sehen und sprechen.

Dadurch, dass diese Begegnungen auf Sicht die letzten waren, bleibt das in guter Erinnerung und meine Mutter ist dem Pflegepersonal sehr dankbar.

Eine andere gute Begebenheit war, dass zu Beginn des Lockdowns sich die Bewohner untereinander besuchen durften. So kam es, dass eine Pflegeheim-Mitbewohnerin, meinen Vater, der ans Bett gefesselt war, besuchte. Mein Vater hat ihr einiges aus seinem Leben erzählt, und es hat wohl beiden sehr gut getan und ihnen Freude bereitet. Wir haben uns dadurch entlastet gefühlt.

M. Übelhör: Es gibt da eh viel zu tragen, wenn man einen geliebten Menschen verabschiedet. Es ist sicherlich eine Herausforderung

in einer Zeit, wo Kontakt wichtig und zugleich schwierig ist. Wie hat es sich angefühlt, dass die Beziehung nicht mehr direkt spürbar war? Wie bist du mit der Distanz umgegangen?

S. Kunz: Rückblickend betrachtet ist der Körper meines Vaters über einen Zeitraum von zwei Jahren immer ein Stückchen mehr gestorben, der Körper hat immer mehr abgebaut. Er war sehr krank und auch mal auf Intensivstation. Es war für mich, als Tochter, ein schrittweises Loslassen. Ich habe mich mit seinem Sterben auseinandergesetzt.

Zwei sehr schöne letzte Telefonate mit ihm bleiben mir in guter Erinnerung. In der Reflexion ist mir das klargeworden, denn erst hinterher weiß man ja, dass es die letzten Telefonate waren. Ich konnte mich aussöhnen und ihn dadurch gut gehen lassen!

Meine Mutter hatte täglich Kontakt mit ihm und es war für beide sehr schwer, als der Lockdown kam und sie sich nicht mehr sehen konnten. An dem Tag, als er ins Krankenhaus kam, hat er sich von meiner Mutter mit den Worten verabschiedet: „Ich glaube, wir sehen uns nicht wieder“.

In der Zeit der Pflege und im Krankenhaus habe ich meine Aufgabe darin gesehen (durch meine medizinischen Kenntnisse), Kontakt zu den Ärzten und dem Pflegepersonal zu halten. Meiner Mutter konnte ich den Rücken frei halten und Hintergrundinformationen über seinen Zustand einholen.

Durch meine langjährige räumliche Trennung war der physische Abstand zu meinem Vater da. Die Distanz durch Corona war für mich somit nicht so schlimm.

Der telefonische Kontakt war allerdings zeitweise nicht möglich, als sein Telefon defekt war und auch wenn er in Bauchlage gelagert war, denn er konnte sich zum Telefon nicht alleine umdrehen. Die Verbundenheit war dann für mich auf einer anderen Ebene spürbar.

M. Übelhör: Ihr habt also Eure Lösungen gefunden z. B. der Kontakt über den Gartenzaun, von der Mitbewohnerin, die Kooperation über Ärzte und Pflegepersonal. Wie war der Kontakt auf einer anderen Ebene, wie war das?

S. Kunz: Zu dem Zeitpunkt, als mein Vater ins Krankenhaus kam, konnten wir nicht mehr mit ihm telefonieren, und ihn besuchen durften wir ja wegen den Corona-Beschränkungen auch nicht. Ich telefonierte mit der Stationsärztin mehrmals täglich, um sich über seinen Zustand zu informieren. Seinen Zustand schätzte sie zwar kritisch ein, aber es war für sie nicht absehbar, dass er bald stirbt. Sonst hätte sie Palliativstation empfohlen, und dort hätten wir ihn besuchen können. Wir durften einmal täglich auf der Station anrufen, sie brachten dann den Telefonhörer zu meinem Vater. Er war zu dem Zeitpunkt abnorm schläfrig und nicht in der Lage selbst zu telefonieren.

Meine Mutter konnte zweimal mit ihm telefonieren. Einmal bat ich einen Pfleger den Telefonhörer zu ihm zu bringen und ihn an sein Ohr zu legen, denn er schlief den ganzen Tag tief und fest.

Der Pfleger verstand das zwar nicht, erfüllte mir aber meinen Wunsch. Ich konnte meinem Vater sagen, wie stark ich ihn lieb habe. Er reagierte nicht darauf, ich spürte, dass da was ankam bei ihm, und mir liefen die Tränen herunter.

M. Sailer: Du sagst, der Sterbeprozess dauerte eine längere Zeit und ihr seid mit ihm in Kontakt geblieben. Ich habe herausgehört, dass du immer die Situation gestalten konntest und in deiner Handlungsfähigkeit geblieben bist. Wie empfindest du im Rückblick dein Handeln, Denken und Fühlen?

S. Kunz: Ich muss dazu sagen, dass ich nicht immer eine leichte Beziehung zu meinem Vater hatte. Einerseits sein großes Herz und seine Liebe, andererseits hat mich seine Liebe oft eingeengt und auch erdrückt. Er war ein Lehrmeister für mich. Seit meiner Teenie-Zeit versuchte ich mich von der erdrückenden Enge zu befreien. Seit vielen Jahren arbeitete ich an der Beziehung. Sehr früh habe ich mir deshalb auch räumliche Distanz erlaubt.

Es war nun das Ende, ich konnte es absehen. In den letzten beiden Jahren, war keine Hoffnung auf Heilung seitens der Medizin. Sein Sterben habe ich auch als Erlösung und Erleichterung erlebt, neben dem Schmerz. Mich von ihm zu lösen, war eine Lern- und Lebensaufgabe.

Der Umstand, durch Corona nicht zu ihm zu können, war auch eine heilige Zeit für mich. Ich hatte Angst, vor einem Satz am Sterbebett, der mich mein Leben lang belasten könnte. Die Angst bewahrheitete sich nicht. Das Gegenteil ist eingetreten. Es war sicher nicht seine Vision alleine zu sterben, aber er hat sich damit auseinandergesetzt. Ich glaube, er hat Frieden gemacht mit seiner Situation und ich mit ihm.

An dem Tag, als er vom Pflegeheim ins Krankenhaus kam, wollte ich ihn morgens noch anrufen, doch da hörte ich auf meine innere Stimme, die sagte: „Da hast du dich jetzt nicht einzumischen, lass ihn“. Zwei Tage vorher hatte er schlimme Albträume und einen depressive Verstimmung. Mein Bruder und ich haben ihn mehrmals angerufen, er ging nicht ans Telefon.

Er fasste einen Entschluss und wollte nichts Essen, Trinken und keine Medikamente mehr zu sich nehmen. Er hatte keinen Lebenswillen mehr laut der Hausärztin. Das war genau zu dem gleichen Zeitpunkt, als ich den inneren Satz wahrgenommen hatte.

Er war dann 5 Tage im Krankenhaus, als er dann innerhalb 10 min. einschlief. Nachdem er gestorben war, durften wir zu ihm, um uns zu verabschieden. Er hatte einen sehr friedlichen Gesichtsausdruck und auch der Raum war voller Frieden. So nahm ich das wahr. Für mich hatte er sich ausgesöhnt, dies hat sich auf mich übertragen! Möglicherweise „brauchte“ er die Corona-Beschränkung und den Abstand „von der Welt“, um in die Aussöhnung und den Frieden zu kommen. Ich glaube das jedenfalls.

M. Sailer: Es ist deutlich geworden, dass du eine gute Distanz und eine liebende Haltung aufbauen konntest. Anscheinend hast du eine innere Freiheit im Umgang mit ihm erlebt, oder?

S. Kunz: Ich habe es als Geschenk für uns alle erlebt, ihn im engsten Kreis beerdigen zu können. Da konnte ich meinen Gefühlen freien Lauf lassen und alle Trauer zeigen. Die Kernfamilie konnte, so mein Eindruck, die optimale Distanz und Nähe zulassen, so wie es jedem Einzelnen gepasst hat.

M. Sailer: Worin kannst du einen Reichtum in der Erfahrung mit dem Trauern und mit den Einschränkungen durch Corona sehen, wenn du zurückblickst? Was ist anders im Vergleich zu vorher? Was ist für dich wertvoll und gut, wenn ein geliebter Mensch geht?

S. Kunz: Vorhin habe ich ein Wort erwähnt: Heiliger Raum. Ich habe da in der Zeit eine höhere Ebene wahrgenommen, so eine Art Vorbestimmung vielleicht. Durch die Corona Beschränkungen hatten wir unser Alltagsleben schon sehr entschleunigt. Das war die optimale Vorbereitung für mich. Ich hatte Zeit, mich mit seinem Tod auseinanderzusetzen. Ich glaube, seine Seele hat sich genau den Zeitpunkt ausgesucht und auch, dass er alleine sterben wollte. Sie hat dieses Zeitfenster gewählt. Nur fünf Tage nach seinem Tod hätte meine Mutter wieder zu ihm ins Pflegeheim können.

Ich glaube, durch das alleine sein, konnte er mit sich in Frieden kommen, dadurch war eine Aussöhnung möglich, auch meine Aussöhnung mit mir. Es war die Zeit der Aussöhnung.

M. Übelhör: Das war ein schönes Schlusswort, hast du noch etwas Wichtiges, wo Du Stimmigkeit erfahren hast?

S. Kunz: Ja, ich wurde als erste über seinen Tod informiert. Ich war erschüttert von dem Schmerz, der da durch mich hindurch fuhr, ich bin zusammengesackt, habe laut geschrien. Ich spürte wie die Verbindungen von meinem Herz zu seinem gerissen sind (Aurabänder?), es war ein physischer Schmerz, der mehrere Tage angedauert hat. Über diesen Schmerz habe ich mit meinem Mann gesprochen, und er meinte: „Der Schmerz sei so groß, weil viel Liebe da war“. Ja ich bin überzeugt, das stimmt: Es kann nur wehtun, wenn auch Liebe da ist. Diese Liebe ist frei geworden. Eine andere Form der Verbundenheit ist fühlbar geworden.

Jetzt fliegt gerade ein Schmetterling am Fenster vorbei, so als wollte mein Vater mir ein Zeichen senden und sagen: „Ich bin da, bin ausgesöhnt, meine Liebe ist da, leb dein Leben!“.

Danke Euch.

Sandra Andrea Kunz

ist Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin/GPA und SalKom®-Therapeutin. Korrespondenz-Adresse: Zentrum für Salutogenese Süd, Kapuzinerstrasse 22, 94032 Passau



Was bleibt nach der Corona-Beschränkung?

INTERVIEW AM 01.07.2020
MIT MARIA SAILER

S. Kunz: Während der Corona-Zeit ist dein Schwiegervater gestorben. Möchtest du erzählen, wie du diesen Tod und die Beerdigung erlebt hast?

M. Sailer: Mein Schwiegervater gehörte zu einer dieser bedrohten Zielgruppen. Er war sehr lungengeschädigt und musste täglich mit Sauerstoff versorgt werden. Durch einen Arztbesuch wurde festgestellt, dass er Wasser auf Lunge und Herz hatte. Daraufhin musste er sofort ins Krankenhaus. Dort wurde er schon am Eingang in einen Rollstuhl gesetzt und weggefahren. Keiner der anwesenden Angehörigen durfte ihn begleiten.

Mein Mann erzählte, dass sein Vater weggefahren wurde, dieser zurückschaute und sah, dass seine beiden Söhne und seine Frau zurückbleiben mussten. Das empfand ich sehr schwierig, und es bewegte mich die Frage, ob er wohl wieder heim kommen wird. Das Gefühl war richtig, denn er ist nicht mehr heim gekommen.

Für uns Angehörige war es sehr schwer, dass wir ihn nicht besuchen durften. Wir hatten gleich veranlasst, dass er vor Ort ein Telefon ans Bett bekommt. Innerhalb von zwei Tagen erholte er sich dann doch sehr gut. Er telefonierte noch mit seiner Frau und gratulierte ihr zum Geburtstag. Ebenso sprachen noch die anderen Familienmitglieder mit ihm, lachten mit ihm und wir fanden es alle sehr schön. Am Folgetag verstarb er.

Am frühen Morgen wurde mein Mann vom Krankenhaus telefonisch benachrichtigt, dass mein Schwiegervater in der Nacht verstorben ist. Das war natürlich ein Schlag.

Dann ging das ganze Organisieren, Planen, Abschiednehmen los. Was die Situation noch erschwerte, war die Demenz meiner Schwiegermutter. Sie in diesen Abschied zu integrieren, damit sie einen guten Trauerprozess beginnen kann, ist bis heute noch eine Aufgabe.

Mir selber ging es zunächst nicht gut damit, dass mein Schwiegervater in dieser Corona-Zeit alleine sterben musste.

Als er verstorben war, durften wir ihn noch im Krankenhaus besuchen. Das war sehr schön. Dieser versöhnte Gesichtsausdruck

meines verstorbenen Schwiegervaters war phänomenal. Dieser versöhnte Gesichtsausdruck, dieses Ausgeglichenere war unglaublich. Es war so etwas wie: Es ist alles gut – wie ein leichtes Lächeln. Wir durften auch so lange bei ihm auf Station bleiben wie wir wollten. Das war sehr hilfreich und gut.

S. Kunz: Hast du eine Ahnung, was zu dieser Aussöhnung, Ausgeglichenheit beigetragen hat?

M. Sailer: Mein Gefühl und auch meine Ahnung ist jetzt noch mehr, dass mein Schwiegervater meine demenzkranke Schwiegermutter gestemmt hatte. Sie war körperlich mobil und er war geistig mobil. Sie hatten ein sehr gutes Zusammenspiel im Alltag und haben sich sehr gut ergänzt. Er sagte immer wieder zu mir, dass er nicht sterben darf, wegen seiner Frau. Das war immer wieder das Thema.

Das Versöhnliche war, dass der Tod doch nicht so überraschend kam, weil wir immer wieder darüber gesprochen hatten. Meine Schwiegereltern sind sehr bodenständige Menschen. Sie kommen aus bäuerlichen Häusern und sind sehr naturverbunden. Und da gehörte der Tod einfach zum Leben dazu.

Meine Ahnung war auch, dass es gut war, dass er alleine gestorben ist. Dadurch konnte er leichter loslassen. Wäre er nicht alleine gewesen, hätten wir alle ihn zu sehr festgehalten, vor allem seine Frau. Und so konnte er einfach getrost loslassen. Und diesen Gesichtsausdruck habe ich noch so warm und angenehm vor meinem inneren Auge.

M. Übelhör: Deine Schwiegermutter hat Demenz. Wie ging es ihr, gerade mit diesen Sondermaßnahmen? Was hast du bei ihr wahrgenommen? Wie seid ihr damit umgegangen? Hat sie es verstanden, dass sie nicht mehr zu ihrem Mann durfte?

M. Sailer: Wir haben viel mit ihr gesprochen und waren oft bei ihr. Die Familie ist sehr zusammengerückt. In dieser akuten Corona-Situation – alte Leute nicht besuchen und wenn, dann nur mit Masken – hat die ganze Familie im wahrsten Sinne des Wortes – die Masken fallen lassen. Die Familie ist in dieser Situation zusammengerückt. **Uns mit Corona zu schaden und dass wir uns anstecken könnten, war gar nicht Thema. Es war klar, dass Corona in dieser Situation keine Chance hat.** Das finde ich im Nachhinein unglaublich beeindruckend.

Es ist der ganzen Familie gut gelungen in dieser akuten Zeit des Sterbens und der Trauer meine Schwiegermutter mit hereinzunehmen. Wir haben sie überallhin mitgenommen und viel geredet. Uns war wichtig, dass sie die Situation nicht nur emotional mitbekommt, sondern sie auch verstehen kann. Wir haben viel über ihren verstorbenen Ehemann gesprochen, schöne Erlebnisse, seine Eigenheiten und Vorlieben, usw. Wir haben Sie auch ins Bestattungsinstitut mitgenommen, auch zur Vorbereitung der Trauerfeier und zu all dem, was an Organisatorischem notwendig war. Das war sehr anstrengend mit ihren vielen Fragen. Dabei

dachte ich, wie ich es selber wohl gern haben wollte in so einer Situation. Ich finde es nach wie vor sehr wichtig, meine Schwiegermutter zu integrieren.

S. Kunz: Gibt es rückblickend mit dieser Erfahrung für dich eine Erkenntnis oder ein Zugewinn?

M. Sailer: Ich war sehr durcheinander: ich sehe meinen Mann trauern, sehe meine Schwiegermutter sehr hilflos und sehe auch mein eigenes Trauern. Ich war dankbar, meine Emotionen herzuholen und mir meine Situation bewusst zu machen. Ich ging in die Distanz, um mir über die Situation klar zu werden und um mich innerlich zu sortieren.

Gedanklich habe ich zu mir selber gesagt: „Jetzt teilst du dir das Problem auf und schneidest es in Stücke und gehst jedes Stück einzeln an, nicht alles auf einmal, eines nach dem anderen der Reihe nach.“ Ich habe gemerkt, dass ich auf mich achten muss, weil ich Kraft brauche. Ich brauchte auch Freiraum für mich selber und für das, was mir wichtig ist. So kann ich mir wichtige Werte im Umgang mit Menschen, die mir lieb sind, umsetzen. Da haben mir meine Fähigkeiten und Ressourcen sehr geholfen. Und vor allem auch meine spirituell religiöse Verbundenheit. Im Nachhinein kann ich sagen, es war gut, wie es war. Für mich war das zirkuläre Fragen hilfreich. Die Frage: Was möchte ich in einem Viertel Jahr rückblickend sagen, was richtig war und was sinnvoll war. Und: Was ist jetzt sinnvoll?

Da war wichtig, Ruhe zu bewahren, die innere Freiheit zu wahren, in der notwendigen inneren Distanz zu bleiben, um so aus der eigenen Kraft schöpfen zu können. Es war trotzdem chaotisch und ein ständiges Abwägen, aber auch gleichzeitig diese andere Ebene: in die Ruhe kommen, in die Distanz gehen, in die Gottverbundenheit kommen. Das war für mich schon eine sehr wichtige Erfahrung.

S. Kunz: Es fühlt sich so kraftvoll und klar an, auch selbstfürsorglich, oder?

M. Sailer: Mir ist nochmals klar geworden, was mir wichtig ist.

Erstens will ich meinen Mann stützen, er trägt die Hauptverantwortung.

Zweitens möchte ich, dass meine Schwiegermutter gut trauern kann mit/trotz ihrer Demenz. Das heißt, ihre Befindlichkeit und ihren Zustand zu akzeptieren und in den Alltag zu integrieren und daraus Möglichkeiten zu schöpfen. Dabei ist es mir auch wichtig, auf mich selber zu achten.

Das alles konnte sich stabilisieren, weil ich auch mit meinem Mann in ständigem Dialog war.

Was mir auf der spirituellen Ebene geholfen hat, war in der Handlungsfähigkeit und Wirksamkeit zu bleiben. Ich habe die Beerdigung selber vorbereitet. Es war sehr angenehm, diese Feier im engen Familienkreis zu feiern. Ich habe die Lieder und die Texte herausgesucht, habe die Fürbitten formuliert. Ich habe dabei die Familie integriert. Es war für mich eine Auferstehungsfeier. Der Ritus war so wichtig: ich habe mit meiner Schwiegermutter Weihwasser geholt. Das ist der katholische Ritus mit geweihtem Wasser, als Symbol für das Leben, den Toten zu besprühen. Ich habe eine Kerze und Blumen auf den Tisch gestellt. Das ist ihr alles vertraut. Dass dieser Umgang mit der Trauer sinnlich wahrgenommen werden kann durch Wasser, Blumen, Ästhetik war sehr wertvoll... Da war diese spirituelle Ebene im Tun sehr, sehr wichtig.

Dipl. Theol. Maria Sailer

ist Salkom®-Coach/Therapeutin; Korrespondenzadresse: Enderlegasse 9, 89077 Ulm

