

Interview mit Naomi Feil – Würzburg, Juni 2015

Petra Wieschalla (PW): Liebe Naomi Feil, herzlich willkommen. Ich freue mich sehr, dass ich heute die Möglichkeit habe, mit Ihnen zu reden.

Naomi Feil (NF): Ja danke schön, ich danke Ihnen! Ich bin froh, dass ich heute hier sein kann.

PW: Auf meinem Blog www.petraWieschalla.de geht es um Überlebensstipps für alle, die sich um ihre Eltern kümmern. Das heißt, meine Leserinnen und Leser möchten vor allen Dingen wissen, wie sie mit ihren älter werdenden Eltern umgehen sollen und was sie tun können, um selbst mit dieser Situation zurechtzukommen. Viele von ihnen haben vor allem Angst vor der Diagnose Demenz und davor, was alles auf sie zukommt.

Die von Ihnen entwickelte Methode der Validation kann dabei sehr gute Dienste erweisen und ich würde Sie gerne einmal bitten, kurz zu beschreiben, was Validation ist.

NF: Validation ist eine Methode, mit der man in die Welt des alten Menschen gehen kann.

Man nutzt sein Einfühlungsvermögen und man fühlt, was dieser Mensch fühlt.

Validation ist ein Weg der Kommunikation mit dem Ziel, dass sich der alte Mensch wohlfühlt. Denn wenn sich zum Beispiel die alte Mutter wohlfühlt, kann sie ihrer Tochter vertrauen und gleichzeitig entwickelt die Tochter mehr Verständnis. Sie denkt dann nicht: „Meine Mutter soll so sein wie sie immer war!“, sondern sie akzeptiert ihre Mutter, wie und wo diese jetzt gerade ist.

Und am Ende eines Lebens gibt es viele unerfüllte Bedürfnisse und nicht ausgelebte Emotionen, von denen sich die alten Menschen entlasten wollen. Sie haben diese Emotionen nie herausgelassen und suchen jetzt ein Ventil.

Zum Beispiel unausgesprochene Emotionen gegenüber ihren eigenen Eltern. Für zeitverwirrte Menschen (Anm.: Menschen, die zeitweise denken, dass sie sich in einer früheren Phase ihres Lebens befinden) sieht dann oft die eigene Tochter oder der Sohn so aus, als wären es die Eltern. Und der alte Mensch spricht diese dann auch so an, als ob es die eigene Mutter wäre.

PW: Ok.

NF: Und das ist für die Tochter eine schwierige Situation, wenn die eigene Mutter zu ihrer sagt: „Mama, warum warst du so böse zu mir?“

Und dann kommt die Validation ins Spiel:

Man ist ehrlich zu sich selbst und zu den eigenen Emotionen. Die Tochter fragt sich natürlich zuerst einmal: „Meine Mutter erkennt mich nicht mehr, sie denkt ich wäre ihre eigene Mutter. Oh mein Gott, was soll ich jetzt tun? Wie soll ich darauf reagieren?“

Zentrieren

Dann zentriert man sich. Das geht am besten über die Atmung. Man steckt die eigenen Gefühle weg und nimmt einige tiefe Atemzüge, bis man bereit ist sich dem alten Menschen zu öffnen.

Zuwenden, Wiederholen und Umformulieren

Die Tochter wendet sich der Mutter zu und wiederholt die Frage, wobei sie diese etwas umformuliert. „War sie wirklich böse zu dir?“

Das Ziel dabei ist, dass die Mutter mehr erzählt, mehr zurückgehaltene Emotionen aus sich herauslässt. Die Tochter bietet der Mutter ein Ventil, um ihre unausgesprochenen und aufgestauten Emotionen loszuwerden. Alles das, was sie ihrer eigenen Mutter nie sagen konnte.

PW: Also ist es wichtig, dass die Mutter viel reden darf, viel ins Reden kommt.

NF: Genau! Und dass sie sich sicher und verstanden fühlt, auch wenn sie gerade denkt, dass sie ihrer Mutter oder ihrer Schwester gegenübersteht, und nicht der eigenen Tochter.

Vielleicht war die alte Frau schon ihr ganzes Leben lang eifersüchtig auf die Schwester. Dadurch wird die Tochter zu einem ein Symbol. Das heißt, sie steht heute stellvertretend für jemanden aus der Vergangenheit.

Viele der alten Menschen sind zeitverwirrt und außerdem sehen sie nicht mehr so gut. Sie müssen zurück in die Vergangenheit gehen, um ihr Leben aufzuarbeiten. Und deshalb ist deren Wahrnehmung: „Ich sehe meine Schwester“ und sie sprechen mit ihrer Tochter, als ob es die eigene Schwester wäre.

PW: Und die Tochter, soll sie dann sagen: „Ja, ich bin deine Schwester“?

NF: Nein, man lügt nicht! Das ist sehr wichtig!

Denn tief drinnen, auf der tiefsten Ebene des Bewusstseins weiß die Mutter, dass nicht die eigene Schwester vor ihr steht.

Dieses Wissen kann aber momentan sehr tief versteckt sein. Und deshalb beschimpft sie ganz aufgebracht die „symbolische“ Schwester: „Warum hast du immer meine Sachen gestohlen?! Warum kommst du immer und nimmst mir meinen Mann weg?!“

Anhören und Kalibrieren

Wichtig ist jetzt, dass die Tochter sich durch genau Beobachtung auf den emotionalen Zustand der Mutter einstimmt, das wird in der Validation als „Kalibrieren“ bezeichnet. Dazu schaut sie ihr in die Augen, hört auf die Stimmlage, schaut sich an, ob die untere Lippe entspannt oder verkrampft ist – und nimmt den gesamten Körperrhythmus auf.

„Wirklich?!“, sagt die Tochter, „sie hat deinen Mann gestohlen?!“ Mutter: „Ja, das hast du gemacht!“ Und oftmals wird dann die lange zurückliegende Begebenheit erzählt. Die Mutter sagt, was sie zu sagen hat. Tochter: „Das tut ja jetzt weh – was willst du jetzt zu ihr sagen?“

Und die Mutter sagt: „Du bist eine schlechte Schwester und ich hasse dich!!!“ Und nach diesem Ausbruch fühlt sich die Mutter erleichtert und viel wohler.

PW: Weil sie das mal loswerden konnte.

NF: Ja. Und das geht oft ganz schnell. Schon in der nächsten Minute erkennt die Mutter wieder ihre eigene Tochter – diese ist dann nicht mehr die Schwester – weil sie ihre Emotionen „ausschütten“ konnte und weil ihr jemand wirklich zugehört hat – mit Liebe, mit Einfühlungsvermögen. Danach fühlt sie sich wohler.

Das ist ein wichtiges Prinzip in der Validation. Wenn man es im Verlauf seines Lebens nicht schafft, seine Emotionen auszudrücken und man sie unterdrückt und versteckt, dann tun sie weh. Und dann wollen sie irgendwann im Alter wieder an die Oberfläche. Um sich zu heilen, möchte der alte Mensch diesen Emotionen ein Ventil geben und sich so von ihnen befreien. Durch das Zuhören fühlt er sich angenommen.

Und wenn die Tochter sich das gut anhört und zuhört – das ist unendlich erleichternd. Das geht jedem Mensch so, wenn er starke Emotionen hat, und mit niemandem darüber redet und alles mit sich selbst ausmacht. Dann fühlen wir uns nicht wohl.

Aber wenn wir jemandem unser Herz und unsere starke Emotionen ausschütten können, und dieser Mensch hört das mit Liebe und Einfühlungsvermögen an, dann fühlt man sich erleichtert und viel wohler.

PW: Wunderbar. Also das Wohlfühlen ist ein großes Ziel dabei.

NF: Ja!

PW: Und darum, die vertrauensvolle Beziehung der beiden aufrechtzuerhalten.

NF: Genau. Und man diskutiert nicht! Man sagt nicht: „Ich bin deine Tochter und nicht deine Schwester.“ Denn dann ist es nur ein Kampf und die alte Frau sagt nichts mehr.

PW: Sie zieht sich zurück?

NF: Mmhh, ja. Und sie geht immer mehr in sich und zieht sich zurück. Das große Ziel ist es, dass die Leute so lange wie möglich reden. Denn dann sind sie noch aktiv am Leben beteiligt.

PW: OK. Das heißt, dieses Zentrieren am Anfang oder dieses Wegstecken der eigenen Gefühle ist ja für Angehörige besonders schwierig.

NF: Oh ja! Es ist ganz besonders wichtig, dass man jemanden hat, den man anrufen kann. So ein Validationsgespräch dauert nicht lang, vielleicht 5 Minuten oder so. Doch dann muss die Tochter schnell zum Telefon gehen, um sich mit jemandem Vertrauten auszutauschen: „Meine Mutter macht mich verrückt! Sie denkt, ich bin ihre Schwester!“

Man muss die eigenen Emotionen bei jemand anderem rauslassen.

PW: Sonst hat man diese selbst auch wieder begraben. Und es geht weiter und weiter...

NF: Es ist ganz wichtig, dass man weiß, man hat jemanden, den man anrufen kann oder mit dem man sprechen kann. Das ist dann eine große Entlastung.

PW: Also es ist ganz wichtig, sich da auch Hilfe zu holen.

NF: Das ist sehr wichtig, um die Situation zu verstehen und auszuhalten. Aber die Tochter kann auch viel von der eigenen Mutter lernen. Und sie kann ihrer Mutter helfen, unerledigte Dinge am Lebensende in Ordnung zu bringen, damit sie leichter sterben kann, in Ruhe und ohne so viele „lose Fäden“. Das ist auch sehr heilsam für die Tochter.

PW: Also weil die Tochter aktiv der Mutter helfen kann. Und weil es für beide noch einmal eine sehr intensive und tiefe Verbindung wird.

NF: Ja und man lernt etwas Neues über die eigene Mutter und man lernt auch etwas über sich selbst. **Man bereitet sich selbst ein bisschen auf das eigene hohe Alter vor.**

Wenn die Tochter dann alt ist, dann hat sie es vielleicht schon öfter geschafft, ihre Emotionen auszuschütten und sie nicht mehr so sehr zu unterdrücken.

Es gibt aber auch Menschen, die zwar wissen, in welcher Zeit sie sich bewegen, die aber sehr verbittert sind. In der Validation nennen wir diese dann „nicht glücklich orientiert“. Es kann dann vorkommen, dass die Mutter noch genau weiß, wo sie ist und wer ihr Gegenüber ist. Aber sie beschuldigt ständig andere Menschen.

Auch das kommt daher, dass sie starke Emotionen unterdrückt hat. Sie konnte nie ehrlich mit ihren eigenen Emotionen umgehen. Und jetzt findet sie ein Ventil darin, andere Menschen zu beschuldigen.

Zum Beispiel wenn sie ein sehr schweres Leben hatte. Ihr Mann ist früh gestorben und sie hat nie geweint, immer gearbeitet, sich nie beschwert, nie etwas gesagt.

Aber sie wünschte sich ihr ganzes Leben lang, dass sie wenigstens eine schöne Hochzeitsreise gehabt hätte, ein gemütliches Haus, weniger Arbeit und so weiter und so fort... Aber sie hatte es nie. Und sie hat auch nie jemandem davon erzählt. Und jetzt im hohen Alter, da kann sie nicht plötzlich ehrlich zu sich sein. Was tut sie stattdessen? Sie nimmt zum Beispiel ihren Ehering als Symbol.

PW: Ihren Ehering?

NF: Ja ihren Ehering. Als Symbol für all die guten Sachen, die sie nie gehabt hat. Und was macht sie damit? Sie versteckt ihren Ehering, mitten in der Nacht. Sie geht zurück ins Bett und am nächsten Morgen ist der Ring weg. Sie sagt zu ihrer Tochter: „Du hast meinen Ehering gestohlen!“

Was sie dadurch aber sagen will, ist: „Du hast mein gutes Leben gestohlen! Du hast meine Jugend gestohlen. Der Ring ist ein Symbol. Und wenn die Tochter das versteht, dann kann sie ganz anders auf die Mutter eingehen.

„Mama, ich hab deinen Ehering gestohlen? Wie sieht der Ehering aus? Wie alt warst du, als du den Ehering bekommen hast?“ Wichtig ist, dass die Mutter ins Sprechen kommt. Darüber, wie schwer ihr Leben war und wie schwer sie gearbeitet hat. Über all das, was der Ring für sie bedeutet. Und danach fühlt sie sich erleichtert.

PW: Und dann ist auch dieser Stress weg. Dann muss die Tochter sich nicht rechtfertigen und sagen „Ich hab ihn doch nicht gestohlen!“ Und das ganze ...

NF: Man diskutiert nicht – man versteht, dass es immer ein Grund für das Verhalten gibt.

Wenn zum Beispiel die eigene Mutter sagt: „Ich muss jetzt heim zu meiner Mutter!“ Dann lügt man nicht und sagt: „Deine Mutter kommt gleich“. Aber man sagt auch nicht „Deine Mutter ist seit 30 Jahren tot!“

Sondern man fragt: „Was willst du deiner Mutter sagen? Ist sie allein? Ist sie krank?“ Sodass die alte Frau ins Reden kommt. Man stellt Fragen, damit die Menschen mehr erzählen und sich dadurch erleichtern und entlasten können.

PW: Das ist sehr hilfreich, damit die alten Menschen wirklich ins Reden kommen!

Es gibt jetzt aktuell in Deutschland 70 Jahre nach Kriegsende sehr viele Diskussionen und Berichte darüber, dass auch die traumatischen Kriegserlebnisse über Generationen hinweg vererbt werden und weitergegeben werden. Also viele Menschen, die damals Kinder waren, bei Kriegsende sind jetzt ja auch 70 Jahre und älter in den Altenheimen (Sabine Bode hat für sie den Begriff der Kriegskinder) geprägt. Gibt es da besondere Erfahrungen, die Sie gemacht haben, im Zusammenhang mit der Validation und den Kriegserlebnissen?

NF: Mmmh, vielleicht. Ich arbeite aktuell nicht direkt mit den alten Menschen sondern gebe Workshops und Veranstaltungen. Aber alle, die die Validation unterrichten, sie arbeiten mit den Menschen.

Und sie haben mir davon berichtet, dass es oft vorkommt, dass die alten Menschen besonders viele Dinge horten, nichts wegwerfen, Essen verstecken. Damals, nach dem Krieg gab es ja für viele nichts zu essen und deshalb horten sie so viele Sachen wie möglich.

Ein anderes Thema ist oft, dass eine Bewohnerin Angst vor Männern hat, vor allem wenn es um die Körperpflege geht. Weil da vielleicht in der Kindheit und Jugend etwas war, zum Beispiel Gewalt durch feindliche Soldaten. Sie schreit, will sich nicht anfassen lassen und will kein Bad nehmen.

Auch da greift wieder ein Prinzip der Validation:

Etwas aus der Gegenwart löst ähnliche Emotion aus wie ein Erlebnis in der Vergangenheit.

PW: Also wenn jetzt ein junger Pfleger reinkommt in den Raum, dann kann das sein, dass das wieder Erinnerungen von früher auslöst.

NF: Ja, ja, genau! Und der Pfleger, das kann zum Beispiel auch der Schwiegersohn sein, weiß nicht, was los ist. Aber er weiß, dass es einen Grund dafür geben muss. Denn die Frau ist nicht verrückt, sie hat einen guten Grund für ihr Verhalten und sie muss ihre Emotion ausschütten. Und am besten ist es, wenn er sich auf sie einstimmt und sie anhört.

PW: Kann man das denn auch verschlimmern? Kann es sein, dass wenn man das anspricht, dass sich das Thema noch verschlimmert bei dem alten Menschen?

NF: Wenn ein Mensch etwas sagen will, was ihn emotional tief berührt. Und dann ist da jemand, der das anhört – dann wird das nicht schlimmer, das wird besser! Wenn man weiterhin diese Emotion unterdrücken muss, dann es wird schlimmer.

PW: Oder wenn er nicht darüber reden will, und man ihn dann immer wieder dazu auffordert. Das ist auch nichts. Wenn er selber darüber sprechen will, dann ist das ein Ventil, das man ihm anbietet.

NF: Aber man fragt nicht: „Hast du schlechte Erfahrungen aus dem Krieg?“ Man wartet, bis der Mensch selbst sagt: „Geh weg!“ oder „Du tust mir weh!“ und dann validiert man – mit Liebe und Einfühlungsvermögen.

PW: OK. Muss das dann die Person selber sein, oder kann es auch jemand anderes sein.

NF: Wie meinen Sie das?

PW: Also wenn Sie jetzt zu mir sagen, „Geh weg, du tust mir weh“, ist es dann besser es kommt ein anderer Pfleger und fragt?

NF: Nein, nicht unbedingt. Denn wenn ich ihm sage: „Du tust mir weh“, dann kann er mich fragen: „Was habe ich dir denn getan? Und wo habe ich dir etwas getan und wann?“ Wenn allerdings ein anderer Pfleger kommt, dann ist der Augenblick vorüber und der Mensch sagt nichts.

PW: Und ist schon wieder in einer anderen Situation. Also ist das immer auch Abwägungssache, wie weit man in der Situation fragen kann.

NF: Well, wenn die Stimme nicht mehr so laut ist, die Muskeln entspannter sind, dann weiß man, dass der Mensch sich wohler fühlt.

PW: Und das ist auch der Grundsatz bei der Validation, genau hinzuschauen, in welchem Zustand der andere Mensch ist, und das dann aufnehmen. Dass es eben auch sehr viel mit Empathie zu tun hat und mit Einfühlungsvermögen. Und dass es nicht nur eine Methode ist, in der man nach Schema A, B, C gehen kann. Wunderbar!

Ja, und zum Abschluss frage ich mich noch – wo nehmen Sie all die Energie her, diese wunderschönen Workshops zu machen und das Thema voranzutreiben.

NF (lacht): Ja, das frage ich mich auch! Ich bin mit alten Menschen aufgewachsen und sie waren meine Freunde, als ich klein war. Und ich denke, das macht schon einen Unterschied, ich kenne die alten Menschen sehr gut und ich denke, es ist ein wichtiges Thema.

PW: Absolut!

NF: Es ist wichtig, dass die Leute kommunizieren und nie wie lebende tote Menschen werden. Denn wenn man sie nicht anhört, sprechen sie nicht mehr. Dann schreien sie nur noch, um gehört zu werden.

Wenn ich als alter Mensch wütend auf meine Mutter bin, und niemand hört mich an, dann schreie ich und dann ich bekomme ich Medikamente und dann kann ich nicht mehr sprechen. Das passiert oft im Altenheim oder auch vielleicht zu Hause.

Die Menschen schreien, weil sie niemand anhört, ihnen wirklich zuhört. Aber wenn ihnen jemand wirklich zuhört, schreien sie vielleicht nicht mehr so laut. Das passiert nicht plötzlich, aber vielleicht geht es 5 Minuten lang besser und beim nächsten Mal noch etwas besser. Der alte Mensch fühlt sich wohler und wohler und manchmal schreit er nicht mehr.

PW: Also einfach sehen, dass es mit der Validation möglich ist, den Menschen so würdevoll wie möglich sein Leben leben zu lassen.

NF: Und man tut niemandem weh, wenn man sich dessen Gefühle anhört.

PW: Oh ja! Man tut niemandem weh, wenn man jemanden anhört und wirklich sieht!

NF: Die Leute denken manchmal – in Englisch sagt man „don` t feed the fantasy“ – das heißt, man soll niemand in seinen Gefühlen und seiner imaginären Situation bestätigen, weil es dadurch für ihn noch schlimmer werden könnte.

PW: Und – wird es schlimmer?

NF: Nein, das wird es nicht. In diesem Augenblick fühlt sich das für den alten Menschen als wahr an. Für diesen Moment ist die eigene Tochter die Schwester. Und wenn das niemand anhört, oder mir ausreden will oder einfach von mir weggeht, dann bin ich ganz allein und ich weine oder ich schreie oder so etwas.

PW: Also es ist schon so ein Drahtseilakt zwischen nicht Lügen und auch nicht mit der „objektiven Realität“ konfrontieren, sondern wirklich mit der Situation gehen...

NF: ... man geht mit dem Menschen, wo er ist. Keinen Schritt voraus, keinen hintendran – sondern im selben Rhythmus, im selben Schritt – sonst kann man sich nicht einfühlen.

PW: Also Naomi Feil – ich bedanke mich ganz herzlich für dieses tolle Interview. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich wünsche Ihnen noch ganz viele wunderbare Workshops und alles Gute für Ihr bewundernswertes Wirken. Recht herzlichen Dank!

NF: Danke auch, dass ich mit Ihnen über meine Arbeit sprechen konnte. Ich freue mich, wenn noch mehr Menschen davon erfahren.