

Einleitung

Wenn ich an die Zeit zurückdenke, in der meine Mutter nach und nach in die Demenz hinüberglitt, erinnere ich mich zuerst an meine Ängste, die sich zu Angstzuständen und Panikattacken auswuchsen und mir viele schlaflose Nächte und von innerer Verzweiflung geprägte Tage bescherten. Und ich erinnere mich auch an mein schlechtes Gewissen darüber, dass mir meine eigenen Gefühle oft näher standen als die meiner Mutter, die doch offensichtlich Furchtbares durchmachte und wahrscheinlich noch viel mehr litt als ich. Aber ich wollte nichts mit diesem Furchtbaren zu tun haben, und so reagierte ich aus meiner Hilflosigkeit heraus oft mit unterdrückter Wut auf sie. Praktisch aus dem Nichts und für sie völlig unverständlich wurde ich aggressiv, schrie sie auch einige Male an – und konnte auf dem Heimweg von den Besuchen bei ihr dann nur mühsam die Tränen unterdrücken, Tränen der Scham, der Abwehr, der Ohnmacht, der Verzweiflung. Meine Welt geriet aus den Fugen, aber das sollte niemand bemerken. Nach außen hin spulte sich der Alltag ab wie immer, innen versuchte ich, mein Gefühlschaos unter Kontrolle zu halten.

Es war ein Glück, dass mein Hausarzt mich gut kannte und mir half, bevor mir der Eisenring, der sich um meinen Brustkorb gelegt hatte und sich immer enger zusammenzog, die Luft abschnürte. Er vermittelte mir eine Gesprächstherapie, und die Therapeutin benutzte ein zwar einfaches, aber mir sehr einprägendes Bild, das mir half, den entscheidenden Schritt weg von der peinigenden passiven Haltung gegenüber der Alzheimererkrankung meiner Mutter hin zum mitfühlenden Um-

gang mit ihr zu machen. Ich solle mir ein Gefäß vorstellen, sagte sie, in dem sich alle nicht bewältigten Gefühle befinden: Leid, das keinen Trost erfährt, Liebe, die keine Erwidernng findet, Angst, auch Trauer, die nicht durch positives Erleben wieder abgebaut wird. Im besten Fall lebt man sein Leben, das Gefäß füllt sich, mal mehr, mal weniger, und leert sich auch wieder.

Gerät man allerdings in eine Krisensituation, kann es passieren, dass dieses Gefäß immer voller wird, Angst wird auf Leid auf Verzweiflung auf Trauer gepackt. Der Körper sendet zwar Warnsignale aus wie z. B. Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, tagtägliche Müdigkeit, Angstzustände, Panikattacken. Die Signale werden auch immer dringlicher, je höher der Pegel im Gefäß steigt, aber oft werden sie nicht wahrgenommen, gehen unter im Alltagsstress. Bis eines Tages der berühmte Tropfen das Gefäß zum Überlaufen bringt, und das kann dann durchaus eine Depression werden oder der Beginn einer schweren körperlichen Krankheit.

So weit war es bei mir noch nicht, aber ich musste versuchen, „mein Gefäß“ zu leeren. Also schaute ich hinein, versuchte, meine Gefühle auseinander zu dividieren und mich ihnen zu stellen. Ich lernte, sie anzunehmen und sie gewähren zu lassen. Indem ich sie nicht mehr wegdrückte, verloren sie ihre Gewalt über mich. Als Erstes verschwand die unkontrollierbare Aggressivität, dann das schlechte Gewissen und schließlich die Abwehr. Leben, das war die Quintessenz der Gespräche, bedeutet, die Widrigkeiten und die Widersprüche auszuhalten. Nicht sie zu leugnen, nicht sie zu ignorieren, nicht sie ausgleichen zu wollen, sondern sie anzunehmen und auszuhalten. Für den Umgang mit der Demenz meiner Mutter bedeutet dies, unser früheres Mutter-Tochter-Verhältnis ad acta zu legen, es zwar zu betrauern, aber ihm nicht nachzutruern, sondern zu lernen, sich ganz auf die Gegenwart und auf die Welt meiner Mutter einzulassen.

Während ich neuen Halt suchte und fand, verlor ich meine Mutter mehr und mehr. Da sie zu der Generation gehört, die nie gelernt hat, über ihre Gefühle zu sprechen, war es schon immer schwer, ihr etwas über ihr Innenleben zu entlocken. Und nun kam noch die Alzheimerkrankheit dazu, die, von außen gesehen, einen immer dichterem Kokon um sie legte. Ich glaube, dass das der eigentliche Schock für uns Angehörige ist: Der Verlust des Partners, obwohl er noch bei uns ist. Was bedeutet: Der Verlust des intellektuellen und emotionalen Austausches. Der Verlust der Projektionsfläche für die eigene Identität im anderen Menschen. Der Verlust der erfüllten oder abgewiesenen Erwartungen. Der Verlust der gemeinsam erlebten Zweisamkeit und deren Geschichte. Der Verlust des Familiengefüges, in dem die Rollen auf vertraute Weise verteilt sind.

All diese Verluste verkraften müssen und dann zu akzeptieren, dass nun eine lange Zeit des Abschieds folgt, in der sich unser dementer Angehöriger nicht nur immer mehr in sich selbst zurückzieht, sondern sich auch, was seine körperlichen Fähigkeiten betrifft, zu einem Kleinkind zurückentwickelt, das erscheint uns, wenn es vor uns liegt, wie die Besteigung des Mount Everest. Und das ist es am Anfang auch: Schwerstarbeit. Aber je besser es gelingt, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und sich nur noch der Gegenwart, dem gelebten Augenblick zu überlassen, desto niedriger wird der Berg, den wir besteigen müssen.

Mit diesem Buch, mit der Darstellung unseres Erlebens und unserer praxisorientierten Erfahrungen, möchten wir – Andrea Jandt, Leiterin eines Pflegeheimes, und ich, Schriftstellerin und Tochter einer dementen Mutter – Ihnen als Angehörige helfen, die Ängste, die die Diagnose Demenz bei Ihnen auslöst, besser zu verkraften und zu verarbeiten. Wir möchten dazu beitragen, die

Zeit der Schockstarre und des Gefühlschaos zu verkürzen, möchten Mut machen, das „Leben im Augenblick“ der Betroffenen zu teilen und die alltäglichen kleinen und großen Krisen durchzustehen, egal ob ruhig und besonnen oder (laut oder leise) schimpfend. Wir möchten das Ohr schärfen und das Herz öffnen für die poetischen oder humorvollen Überraschungen, die jeder erlebt, der mit dementen Menschen umgeht.

Und vor allem möchten wir Sie unterstützen, sich über Ihre Gefühle klar zu werden, Ihre Grenzen zu erkennen und eine Lebenssituation zu finden, die diese Grenzen berücksichtigt. Dementen Menschen geht im Zuge der Krankheit die Sprache als Kommunikationsmittel nach und nach verloren. Daher orientieren sie sich zunehmend am Gefühlszustand ihres Gegenübers: Ist die Person nervös? Nicht gut aufgelegt? Mit ihren Gedanken nicht bei der Sache? Unleidlich? Oder ist sie in ausgeglichener Verfassung? Lässt sie sich auf die Situation ein? Zwingt sie den dementen Menschen nicht, sich nach den Regeln der Normalität zu richten, sondern akzeptiert die unlogischen, aus der jeweiligen Situation entstandenen?

Es ist nicht schlimm, wenn man mal in der einen, mal in der anderen Verfassung ist. Wichtig ist zu wissen und danach zu handeln, dass demente Menschen den Gefühlszustand der sie Betreuenden widerspiegeln: Permanente Überforderung beschwört sich zuspitzende Krisen herauf, ruhige Ausgeglichenheit und fürsorglich bestimmtes Handeln hingegen bedeuten Sicherheit und Geborgenheit für sie.

Zwei Hinweise:

- 1| Die faktischen, medizinischen und wissenschaftlichen Aspekte der Demenz streifen wir nur am Rande. Sie sind in vielen Ratgebern, im Internet, als DVD usw. eingehend und genau beschrieben worden. Eine kleine Auswahl von unserer Meinung nach empfehlenswerten Büchern und anderen Informationsquellen haben wir am Schluss zusammengestellt.
- 2| Das Wort „Angehöriger“ wird in diesem Text sehr häufig vorkommen. Wir verzichten darauf, die weibliche und männliche Form zu differenzieren und nehmen die männliche als Gesamtbegriff für Partner, Eltern, sonstige Verwandte und Freunde.