

Marion Jettenberger

MEIN NAME IST KLARA

# Demenz

Eine Betroffene und  
ihre Angehörige erzählen



Manuela Kinzel Verlag



Mein Name ist Klara wird von zwei Stimmen erzählt. Zunächst erzählt Klara aus ihrem Leben mit beginnender Demenz, solange sie noch aktiv schreiben kann. Irgendwann übernimmt ihre Tochter das Erzählen, um ihrer Mutter weiter eine Stimme zu geben und um uns das Erleben einer demenziellen Erkrankung aus Sicht der Angehörigen zu ermöglichen. So können wir am Lebensweg ihrer Mutter bis in die fortgeschrittene Demenz und bis zu ihrem Tode teilhaben.

Die Erzählungen werden durch Nummern im Text begleitet, die auf den zweiten Teil des Buches verweisen, in dem Sie zahlreiche fachliche Erklärungen, Tipps für sich oder für andere von dieser Diagnose betroffene Menschen, oder deren Ansprechpartner, finden.

## Vorwort

Was bedeutet Demenz? Wie fühlt es sich an? Wie geht es den Betroffenen? Wie erleben Betroffene die Erkrankung vom ersten Symptom bis in die fortgeschrittene Demenz? Wie geht es den Angehörigen? Wie sterben Menschen mit Demenz? Wie kann man als Angehöriger auch diese letzte Phase begleiten?

Davon handelt dieses Buch, die Geschichte von Klara Kreuz. Es ist das Tagebuch einer betroffenen Lehrerin namens Klara, welches ihre Tochter Christa weiterführt. Betroffene und ihre nächsten Angehörigen wissen häufig am besten, was es bedeutet, an Demenz zu erkranken und mit der Erkrankung Schritt für Schritt zu verschwinden, und wie es ist, ein demenzerkranktes Familienmitglied bis zum Tode zu begleiten. Die Tochter schildert, wie sie die Krankheit der Mutter erlebt, auch rückwirkend, weil die Mutter die Erkrankung lange versteckt. Die Tochter berichtet von Höhen und Tiefen der Erkrankung, dem langsamen, leisen Verschwinden der eigenen Mutter.

Angehörige sind für mich häufig die wahren Experten in Sachen Demenz, denn während der Erkrankte mehr und mehr in seine Welt abgleitet, versuchen sich diese in der Parallelwelt zu kümmern, zu betreuen, alles zu organisieren. Wie Christa das ge-

lungen ist, welche Bemühungen sie in Liebe zur Mutter auf sich nahm, auch davon erzählt die Tochter in diesem ihrem ganz persönlichen Erfahrungsbericht.

Ein ausführlicher Sachteil von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung der immer weiter fortschreitenden Erkrankung bis hin zur Sterbebegleitung schließt sich am Ende des Buches an. Endnoten markieren entsprechende Stellen.

Dies bietet LeserInnen parallel zur erzählten Geschichte erste sachliche Informationen, zum Beispiel Erklärungen zu bestimmten Symptomen, Verhaltensweisen, zum Verlauf der Erkrankung sowie zahlreiche Tipps und Hilfsangebote.

### **Hinweise:**

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt, es ist jedoch auch immer die weibliche Form mitgemeint.

„Mein Name ist Klara“ beruht auf einer wahren Begebenheit.

Die Namen der Personen und Orte sind jedoch frei erfunden.

Ähnlichkeiten mit bestehenden Namen, Orten und Situationen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

## Lebensrückblick

Mein Name ist Klara, Klara Kreuz. Ich bin schon 74 Jahre alt. Ich war Lehrerin für Deutsch und Hauswirtschaft, bin inzwischen jedoch in Rente. Vor einem Jahr ist mein Mann Martin gestorben. Dabei war er doch auch erst 75 Jahre. Viel zu jung, um zu sterben. Das war sehr schlimm und traurig für mich, auch deswegen, weil er doch kaum was von seiner Rente gehabt hat. Bis 67 hat er gearbeitet, er war ein Handwerker, und zusätzlich ist er manchmal für einen Bekannten auch noch Fern gefahren. Er hat wirklich viel gearbeitet, um uns, seine Familie, nicht nur zu ernähren, sondern uns auch was bieten zu können. Ich vermisse ihn sehr. Es ist, als hätten sie mir einen Teil meines Körpers amputiert.<sup>1</sup> Unglaublich, das hätte ich mir als junge Frau damals nicht vorstellen können. Wir hatten eine gute Ehe, 55 Jahre waren wir verheiratet. Wer kann das heute noch von sich und seiner Ehe sagen? Heutzutage trennen und scheiden sich Paare viel schneller, wenn sie sich denn überhaupt noch trauen, eine Ehe zu schließen. Sich trauen, die Begrifflichkeit ist schon eine sehr schöne Sache, dann die Trauung, der kirchliche Segen, das Fest mit der Familie ... Eine Verbindung auf immer einzugehen, bis dass der Tod einen scheidet, das bedeutete damals noch was. So war es bei Martin und mir, tja, mein Martin und ich, ach, wie ich ihn vermisse! Ich erinnere mich

## **Der Metzger ruft meine Tochter Christa an**

Meine Tochter Christa kam unangemeldet zu mir, um etwas zu besprechen. Ich dachte mir schon, dass das eigenartig ist, freute mich aber und bereitete uns Tee zu. Sie begann herumzudrucksen, indem sie sagte, sie müsse mich jetzt unbedingt etwas fragen: „Mama, wie oft kaufst du beim Metzger ein?“ Ich wundere mich über so eine Frage und fragte zurück: „Wieso?“

„Na ja, also ehrlich gesagt, die Metzgerei Fischer hat mich angerufen und gesagt, du kommst oft mehrmals am Tag und kaufst Unmengen an Frischwurst, die du niemals alleine essen kannst.“

Ich wurde echt wütend, ungehalten und sprang vom Tisch auf: „Wie bitte? Die rufen dich an? So geht man wohl mit langjähriger Kundschaft um? Ich glaube, ich spinne! Die haben wohl noch nie was von Diskretion gehört!“ Ich sagte klipp und klar, sie solle sich um ihr eigenes Zeug kümmern und der Metzger auch und dann tranken wir den Tee noch gemeinsam aus und schwiegen uns dabei an.<sup>66</sup>

## **Scham**

Ich schäme mich immer mehr. Nichts bekomme ich mehr hin. Ich stehe vor der Kaffeemaschine und weiß nicht, wie ich Kaffee mache. Ich vergesse die

einfachsten Dinge: ein Ei kochen, die Toilette spülen, den Fernseher ausschalten. Ich bin froh, dass mein Mann das nicht mehr miterleben muss. Es macht mir Angst, denn ich werde immer schusseliger. Ich erkenne mich bald selbst nicht mehr.<sup>67</sup> Das ist so doch kein Leben mehr! Ich hatte so ein schönes aufgeräumtes Leben und nun versinkt alles im Chaos, ja sogar ich.

### **Nachbarin Frau Meier**

Ständig mischt sich diese Nachbarin Frau Meier ein. Die war mir noch nie sympathisch, eine richtige Besserwisserin eben. Sie kam doch ernsthaft rüber, um mir erneut die Post zu bringen. Sie sagte, der Postbote gab sie ihr, weil ich meinen Briefkasten ewig nicht leerte. Was geht sie das denn an?<sup>68</sup> Unglaublich, in was sich manche Menschen alles einmischen müssen. Die soll mal lieber vor ihrer eigenen Haustür kehren. Wir haben uns auch nicht das Maul zerrissen, als ihr Mann, für alle im Dorf bekannt, eine viel jüngere Freundin hatte und ihr dann davonlief. Was mischen sich andere eigentlich immer in die Angelegenheiten von Fremden ein? Nachbarn? Metzger? Die sollen sich um ihren eigenen Mist kümmern und mich und meine Familie in Frieden lassen!

## Medikamente

Vor wenigen Tagen hatte ich eine Art Schwächeanfall. Der Arzt, den meine Tochter dann gerufen hat, vermutete, ich hätte meine Blutdruckmedikamente nicht richtig eingenommen. Er stellte anhand meiner Medikamentendosette fest, dass die Tabletten falsch eingeordnet wurden.<sup>69</sup> Das sei sehr gefährlich, tadelte er mich, denn dies könnte zu einem Schlaganfall führen. Meine Tochter versicherte ihm, sie würde die Medikamente ab sofort für mich einsortieren. Die beiden sprachen noch miteinander, so als ob ich gar nicht da wäre, einfach über meinen Kopf hinweg. Jetzt ist es soweit, jetzt reden die über mich anstatt mit mir. Na ja, ist mir auch alles egal. Mit diesen Medikamenten kenne ich mich schon lange nicht mehr aus. Jedes Mal erhalte ich in der Apotheke eine neue anders farbige Schachtel und dann weiß ich nicht mehr genau, welche für was und in welcher Dosierung einzunehmen ist, das ist aber auch verwirrend. Die Apothekerin erklärt mir jedes Mal, sie könne auch nichts dafür, das sei so, weil die Krankenkassen ständig mit anderen günstigeren Anbietern Verträge machen. Sie verstehe schon, dass das sehr verwirrend sei, es sei aber leider nicht zu ändern. Dann saß ich immer zuhause und konnte zusehen, wie ich die Medikamente richtig zuordne und die Dosette für jeden Tag stelle. Das kann Christa mir also gerne abnehmen, auch

wenn ich mich dadurch ein wenig übergangen und bevormundet fühle, es nimmt mir eine große Last ab.

## **Entmündigung**

Meine Töchter baten mich um ein Gespräch. Ich hatte schon fürchterliche Angst, was da wohl kommen möge. Zunächst sagte ich, ich habe keine Zeit, doch sie ließen nicht locker. Dann eröffneten sie mir, dass die Bank angerufen habe, weil sie den Eindruck haben, ich käme mit meinen Bankgeschäften nicht mehr klar. Ich traute wohl meinen Ohren nicht und wurde laut: „Wie bitte? Sowas habe ich großgezogen? Pfui, ihr solltet euch schämen!“<sup>70</sup> Ich zog mich ins Bad zurück, machte mich bettfertig und ging schlafen, ohne ein Wort zu sagen. Ich war enttäuscht und verzweifelt zugleich. Selbstverständlich wusste ich, dass mit mir etwas nicht stimmte, aber müssen die deshalb so mit ihrer alten Mutter umgehen?<sup>71</sup> Ach, wäre doch Martin noch hier, der wüsste einen Rat.<sup>72</sup>

## **Ich bin doch kein kleines Kind!**

Mir geht das alles noch sehr nach. Das Medikamente-Stellen, das habe ich gerne und dankbar abgegeben, doch mich nun so zu entmündigen und als

Kleinkind zu behandeln, ist echt schrecklich.<sup>73</sup> Ist denen nicht klar, wie ich mich dabei fühle? Schließlich bin ich es, die sie geboren und aufgezogen hat, diese undankbaren Rotzlöffel, und nun sowas. Ich bin sehr enttäuscht und traurig. Mir laufen die Tränen herunter.<sup>74</sup> Ich weiß gar nicht, ob ich wütend oder traurig bin, ich glaube, beides gleichzeitig. Die sind wohl hinter meinem Geld her. Dass mir sowas mal passieren muss! Genau wie man es immer in der Zeitung liest. So möchte doch kein Mensch mehr leben. So verkauft und verraten von den eigenen Kindern! Dann wäre es gleich besser, einen Schlusstrich zu ziehen.<sup>75</sup>

### **Mutti ist doch altersbedingt nur ein wenig vergesslich**

Meine Tochter Ruth lobte mich sogar dafür, dass ich mir selbst Merkstützen durch die Zettel im Haus machte. Das sei wohl die Lehrerin in mir, meinte sie, tat es jedoch als eine altersgemäß nachlassende Lern-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsleistung ab, das ginge ihr selbst auch schon so. Doch nach und nach wurden es immer mehr Zettel im ganzen Haus, ob am Herd „Herd aus?“ oder an der Tür „Mantel anziehen“ oder „Schlüssel mitnehmen!“ und so weiter. Doch bei manchen Merktzetteln kann ich kaum noch meine Schrift entziffern und sie erklären sich mir nicht mehr. So weiß ich gar nicht,

was das alles bedeutet, was da draufsteht.<sup>76</sup> Na ja, die, die ich nicht verstehe, entferne ich demnächst einfach.

### **Irgendwer klaut**

Ich hatte vor kurzem 1000 Mark<sup>77</sup> von der Bank geholt, denn es stehen einige Geburtstage an und ich habe auch einige Besorgungen zu machen. Die 1000 Mark in 50er-Scheinen sind weg. Ich rufe meine Töchter an. Dann wollen die mir auch noch weiß machen, dass es gar keine Mark mehr gäbe, sondern Euro! Die wollen mich wirklich noch verrückter machen, als ich eh schon bin. Ich lass keinen mehr von denen rein! Die brauchen gar nicht mehr zu kommen, mein Entschluss steht fest! Ich fühle mich so hintergangen. Und dann tun die alle noch so doof am Telefon, wenn ich anrufe und nachhaken.<sup>78</sup> Ich kann nun sehen, wo ich ohne mein Geld bleibe. Die werden sich umschauchen! Ich, die ich immer so großzügige Geschenke habe und mir so viele Gedanken mache, allen gleichviel zukommen zu lassen. Dann gibt es eben nichts mehr zu den Geburtstagen und ich muss mir die Daten auch nicht mehr merken.

## Nichts klappt mehr

Die einfachsten Dinge bekomme ich nicht mehr hin. Heute Morgen zum Beispiel konnte ich nicht mehr telefonieren, es gelang mir nicht, die Tasten mit den Nummern zu tippen. Das war doch sonst kein Problem. Auch Rätseln, was ich immer so gerne gemacht habe, klappt nicht mehr, weil mir die einfachsten Worte nicht mehr einfallen wollen ... Das kann doch nicht wahr sein, oder? Ich glaub langsam, ich werde verrückt.<sup>79</sup> Meinen Töchtern, wir verstehen uns eigentlich gut, wollte ich nichts sagen. Erstens haben sie mit ihren Kindern und Männern genug Arbeit und zweitens, ehrlich gesagt, schäme ich mich auch ganz schön dafür. Das ging so lange gut, bis ich vor kurzem meiner Tochter Christa nichts mehr vormachen konnte. Sie fragte: „Mama, was ist denn mit dir los?“ Ich hatte wohl wieder etwas mit den Medikamenten falsch gemacht. Bald werde ich wirklich wahnsinnig.<sup>80</sup>

### *Ich will nicht*

*Ich will nicht verrückt werden!*

*Ich will nicht alles vergessen!*

*Ich will nicht, dass ich meine Kinder nicht mehr erkenne!*

*Ich will nicht, dass ich meinen Namen nicht mehr weiß!*

*Ich will nicht wie ein Baby würdelos in die Hosen machen!*

*Ich will nicht gewaschen und gewickelt werden!*

*Ich will nicht von anderen gepflegt werden!*

*Ich will nicht gefüttert werden!*

*Ich will nicht von anderen abhängig sein!*

*Ich will keine Last für andere sein!*

*Das will ich einfach ALLES nicht!*

*Dann, dann will ich lieber sterben!!!*

Die Angst, verrückt zu werden, irgendwann nicht mehr allein zurechtzukommen, beschleicht mich immer mehr, mit all ihren Folgen.<sup>81</sup> ANGST wird nach und nach zu meinem ständigen Schatten.

## **Diagnose Demenz**

Meine Tochter schleppte mich zum Arzt, der mir dann gefühlt 1000 Fragen stellte. Das war mir vielleicht unangenehm, denn ich konnte die einfachsten Fragen einfach nicht beantworten<sup>82</sup>. Das war wirklich beängstigend! Ich wusste auf nichts eine Antwort und schaute immer hilflos und beschämt zu meiner Tochter hinüber. Es sei wohl eine beginnende Demenz, sagte der Arzt schließlich. Demenz? Mir wurde schlecht und schwindelig und ich dachte:

„Jetzt ende ich so wie die Damen, die ich im Seniorenheim besucht habe.“ Das, was ich nie wollte und wovor ich selbst so Angst hatte. Lieber Gott, warum tust du mir das an? Das halte ich nicht aus.<sup>83</sup>

### **Fragen über Fragen schwirren mir durch den Kopf:**

Wieder Zuhause angekommen, machte mir meine Tochter einen Tee. Meine Gedanken verselbstständigten sich. Fragen über Fragen. Was wird nun aus mir? Wie lange kann ich mein gewohntes Leben noch weiterführen? Werde ich irgendwann nicht mehr wissen, wer ich selbst bin? Wie ich heiße? Müssen mich meine Kinder dann pflegen? Will ich das überhaupt? Geben die mir dann Neuroleptika und Psychopharmaka?<sup>84</sup>

Meine liebe Christa blieb noch lange bei mir, wir redeten kaum miteinander, es war ruhig. Ich hatte einfach nur Angst. Angst, Stück für Stück verrückt zu werden. Erinnerungslücken, Aussetzer und Sprachlosigkeit sind an vielen Tagen ja schon mein treuer Begleiter geworden. Aber nach der Diagnose „Demenz“ weiß ich, dass es so weitergehen wird, so schlimm, dass ich irgendwann meine Kinder nicht mehr erkennen werde und irgendwann nicht einmal weiß, wer ich selbst bin.<sup>85</sup>

## **Warum ich?**

Warum hat es mich nun erwischt? Mich, die ich mich ehrenamtlich für genau solche armen Seelen im Seniorenheim engagiert habe?<sup>86</sup> Nun bin ich also selber dran. Und das macht mir Angst, unheimliche Angst. Ich habe Angst, wie andere Patienten wütend und aggressiv zu werden. Und ich kann nichts dagegen tun.

Demenz also. Dadurch weiß ich, dass ich bald nichts mehr weiß, dass ich krank bin. Manchmal weiß ich ja jetzt schon nichts mehr. Das sind Momente, in denen es mir nicht gut geht. Die Krankheit wird mich auslöschen, sie wird immer mehr mein ICH, MICH auslöschen, bis ich als eine leblose leere Hülle wie die vielen Senioren in den Tagesräumen der Altenheime sitzen oder liegen werde. Warum ich? Warum nur ich? Warum trifft mich diese schreckliche Krankheit Demenz? Das ist so grausam! Das ist wie sterben, sterben Stück für Stück, bis man sich, seinen Namen nicht mehr kennt. Fürchterlich. Warum tut Gott mir das nur an?

## **Bald werde ich nicht mehr ICH sein**

Es ist mitten in der Nacht, ich liege hellwach in meinem Bett<sup>87</sup> und denke an das Unwort Demenz mit all seinen Folgen.

### ***Die Entscheidung zum Pflegeheim war absolut richtig***

*Kurz vor dem Mittagessen öffnete ich Mutters Post und freute mich sehr, als ich die Kostenübernahme des Pflegeheimes darin fand. Ich informierte Ruth. Diese Information tut gut, gerade wo es gestern auf Grund unserer Ängste und Existenzsorgen drohte, zwischenmenschlich zu eskalieren. Mir fällt ein Stein vom Herzen. Im Nachhinein bin ich sehr dankbar für unsere damalige gemeinsame Entscheidung, Mutter in ein Pflegeheim zu geben. Das Pflegeheim bringt mehr Qualität für unsere andere gemeinsame Zeit<sup>145</sup>, die uns dann bleibt, um mit Mutter Kaffee zu trinken, spazieren zu gehen, ihr mal die Hände zu massieren oder die Beine einzucremen. Und das Haus, welches wir für Mutter fanden, scheint auch genau richtig zu sein. Die Pflegekräfte kümmern sich rührend und haben auch für uns immer ein offenes Ohr. Ich bin dankbar und fühle mich entlastet.*

### ***Blättere wieder in Muttis Tagebuch***

*Während ich in dem Tagebuch lese, wird mir wieder das volle Ausmaß dieser grausamen Erkrankung deutlich, denn meine Mutter war sich wohl ganz bewusst, was mit ihr passiert.<sup>146</sup> Das ist irgendwie wie langsames Sterben, Absterben, jeden Tag ein wenig mehr. Oder wie in einem Gefängnis im eige-*

*nen Körper gefangen, keiner versteht einen, man versteht selbst keinen. Diese Vorstellung ist einfach fürchterlich. Wie sich Mutter da gefühlt haben muss. Was mir heute mehr denn je bewusst ist, ist die Gefahr des Suizids, denn sie hat in ihren Tagebuch-Aufzeichnungen nicht nur einmal geschrieben, dass sie so nicht leben möchte und dies kein Leben für sie sei. Ach, hätten wir diese Sorge doch miteinander teilen können. Hätten wir doch nur darüber gesprochen.*

### ***Die Liebe meiner Eltern***

*Abends lese ich meinem Mann bei einem Glas Wein die Passage vor, wie Mutter um ihren Martin, unseren Papa, trauert. Ich bin sehr gerührt, wie sehr meine Eltern sich geliebt haben müssen. Eine Liebe, die Grenzen überwindet, über den Tod hinausgeht, bis in die Demenz hinein. Bis heute vermisst Mutti ihren Mann Martin, während sie uns zumindest zeitweise oder als ihre erwachsenen Kinder schon längst vergessen hat. Immer wieder ruft sie nach ihrem Martin, so berichten mir die Pflegekräfte in ihrem Wohnbereich. Manchmal erzählt sie, er komme gleich, um sie abholen, weil sie hier ja nur zu Besuch sei. Berührend sind auch die Zeilen hier im Tagebuch, in denen sie ihre Trauer verarbeitet, wie sie beschreibt, der Verlust fühle sich wie eine*

*Amputation an. Natürlich spürte ich damals auch real ihre Trauer, doch das hier noch einmal so zu lesen, lässt es mir eiskalt den Rücken hinunterlaufen. Mein Mann und ich lieben uns auch. Trotzdem werden diese Liebe und unsere Familie durch die aktuelle Belastung mit meiner Mutter auch auf eine harte Probe gestellt.<sup>147</sup>*

### **Mutter hat ein Baby**

*Heute saß Mutti im Tagesraum beim Essen und hielt eine Puppe im Arm. Die Betreuungskraft erzählte mir, diese habe sie aus dem Therapieraum mitgenommen. Unsere Mutter denke, es sei ihr eigenes Baby, es sei ein Junge und sie müsse es hüten und beschützen. Ob sie dabei an ihren damals verstorbenen Buben denkt? Ob sie sich daran jetzt erinnert?<sup>148</sup> Sie füttert es, zieht es an und geht mit ihm im Wohnbereich spazieren. Eine Erinnerung, ein Thema, an welches sie sich anscheinend bis heute, obwohl sie ihren eigenen Namen nicht mehr kennt, erinnert. Die Betreuungskraft erklärt mir, dass das Herz, sprich die Emotionen nicht dement werden,<sup>149</sup> sondern bis zum Schluss erhalten bleiben, auch wenn Gedächtnis und Denkvermögen längst verloren gegangen sind.*

## ***Tochter sein***

*Als ich meine Mutti heute besuchte, hat sie Tränen in den Augen und fragt mich: Kennen wir uns?<sup>150</sup>*

*Ich sage: „Ja, ich bin deine Tochter.“*

*„Das kann nicht sein, meine Tochter ist ganz klein.“ Dabei deutet sie mit ihren Händen die Größe eines Säuglings an. Nun habe ich auch Tränen in den Augen.*

*Als ich mich verabschiede, fragt mich Mutti:*

*„Kommst du mal wieder?!“*

*„Selbstverständlich“, sage ich ihr und gebe ihr einen Kuss auf die Wange. „Bald, ja?“, bittet sie. „Mit dir ist es immer so schön!“<sup>151</sup>*

## ***Man verliert diesen Menschen jeden Tag ein bisschen mehr***

*Meine Mutter ist nicht mehr der Mensch, den ich mal gekannt habe. Sie kennt mich ja auch zeitweise nicht mehr. Es ist fast so, als verliert man diesen Menschen jeden Tag ein bisschen mehr, und man kann nichts dagegen tun. Ein unaufhaltbarer Prozess.<sup>152</sup> Das ist vergleichbar mit dem Erwachsenwerden der eigenen Kinder. Man gebärt sie und muss sie Stück für Stück in die Welt entlassen und gehen lassen. Nun ist es anders herum. Ich muss meine eigene Mutter gehen lassen, erst in ihre Welt, bis*

*wir sie irgendwann ganz loslassen müssen, weil sie sterben wird und drüben in einer anderen Welt im Himmel bei Papa weiterlebt.*

### ***Bei uns hat sich nahezu alles verändert***

*Meine Kraft schöpfe ich aus meiner Familie, trotzdem sich bei uns nahezu alles verändert hat. Ich veränderte mich durch die Pflege beziehungsweise die Organisation der Pflege meiner Mutter immer mehr. Meine Wahrnehmung hat sich verändert. Viele Dinge, die mich früher aufgeregt haben, mit denen gehe ich heute deutlich gelassener um.<sup>153</sup> Ich kann auch mal fünf gerade sein lassen und bin nicht mehr so pingelig bei bestimmten Themen.*

### ***Skurrile Situationen zum Lachen***

*Es gab hin und wieder lustige Begebenheiten, die oft so skurril und dennoch zum Lachen waren.<sup>154</sup> Mit einem Lächeln schaue ich jetzt oft kurz zurück. Situativ waren diese Momente eigentlich gar nicht lustig, vor allem nicht für den, der in dem Moment davon betroffen war und es ausbaden „durfte“.*

***Die Bodylotion*** – *Einmal hat meine Mutter eine ganze Tube Zahnpasta als Bodylotion benutzt. Das*

war verrückt, denn die Konsistenz ist nicht so schön cremig, um sich damit gut eincremen zu können. Ergebnis: Die Pflegekraft musste sie duschen, um die Zahnpasta wieder abzubekommen, wogegen sich Mutter anscheinend sehr wehrte und am Ende bekam sie auch noch etliche gerötete Stellen, weil die Zahnpasta selbstverständlich zu scharf für ihre dünne alte Haut war.

**Kleiderwahl** – Immer wieder kam es vor, dass Mutter sich unbedingt selbst ankleiden und keine Hilfe, weder von Pflege noch von uns, annehmen mochte. Dann kamen die schrägsten Kombinationen heraus, so wie sie früher nie herumgelaufen wäre; manchmal knöpfte sie die Kleidung falsch. Einerseits war das traurig, weil sie uns in den Niederschriften hier und in dem Brief an die Pfleger bat, auf ein gepflegtes Äußeres zu achten. Andererseits führt es zu Konflikten oder gar Eskalation, wenn man ihr helfen möchte, sie dies aber ablehnt. Da mach es richtig! Häufig akzeptierten wir ihren Wintermantel, selbst bei 30 Grad plus, nur damit es keinen Aufstand gab.

**Tauziehen um Teddybär** – Meine Schwester Ruth hat einen Hund namens Fipsi. Sie rief mich einmal nach dem Besuch bei Mutti lachend an, ich könne mir nicht vorstellen, was heute passiert sei. Mutter

*und Fipsi stritten sich um den Teddybär von Mutter. Den Teddybär hatte Annette einmal bei einem Besuch liegen lassen und Mutter hatte ihn sofort als ihren angesehen und nicht mehr zurückgegeben. Fipsi wollte den Teddy Mutter wegnehmen und so zerrten beide, sowohl meine Mutter als auch der Hund, bis das Kuscheltier entzwei war. Mutter schimpfte los: „Du blöder Hund, das war mein Teddy und jetzt ist er hin!“ Ich kringelte mich mit Ruth vor Lachen. Dieses Bild, man muss sich das mal vorstellen! Mutter zieht an der einen Seite des Teddybären und der Hund hat die andere Seite im Maul. Das war ein Geziehe und Gezerre!*

*Das Geschrei war natürlich groß, als Ruth Mutter einen neuen Teddy kaufte, denn den wollte sie nicht, sie wollte nur den einen. Also musste dieser wieder her. Er wurde wieder aus der Mülltonne gefischt und gewaschen. Zu guter Letzt musste er vom Schuster genäht werden.*

**Männlicher Pfleger** – *In der Regel bekam es der Wohnbereich, in dem Mutti lebte, gut hin, dass Männer von Männern und Frauen von Frauen gepflegt wurden. Doch auch in dieser Einrichtung macht der Fachkräftemangel nicht halt und so wurde Mutter eines Tages von einem Mann gepflegt. Sie muss, so berichtete es mir die Wohnbereichsleiterin, laut umhergeschrien und ihn sogar mit der*

*Fernsehzeitung geschlagen haben. Ihre Worte waren: „Hören Sie auf, ich bin eine verheiratete Frau!“ Ich musste so lachen, der arme Pfleger. Meine Mutter als verheiratete Frau verwechselte die Grundpflege offensichtlich mit unschicklichem Verhalten ihr gegenüber.*

### ***Wo ist mein Mann?***

*„Martiiiiiiiiiiiiiiiiin!!!!“ Dieses Rufen nach meinem Papa ging mir durch Mark und Bein – schrecklich.<sup>155</sup> Ich möchte ihr so gerne helfen und da sein, um ihr manche Momente einfach abzunehmen und merke doch, dass dies gar nicht geht. – Sie muss diesen Weg alleine gehen, selbst wenn wir an ihrer Seite sitzen, können wir ihr all die Momente, in denen sie so in sich gefangen ist, nicht abnehmen. Genauso wenig können wir den körperlichen Verfall aufhalten. Wir sind da, aber doch irgendwie nur Zuschauer in dem miesen Spiel dieser Krankheit Demenz.*

### ***Wieso bin ich eigentlich hier?***

*Der ganze Tag verlief geradezu bilderbuchmäßig schön. Abends sitze ich noch bei Mutter. Plötzlich fragt sie: „Jetzt erklär mir mal, wie das hier so alles geht.“ Ich frage: „Was denn, Mama?“ Sie fährt fort:*

*„Das sind meine Möbel, da ist mein Schrank, mein Fernseher und da ist mein Sessel. – Aber wieso bin ich hier?“ Ich antworte: „Na, du wohnst doch hier.“ Das bejaht sie zunächst, während sie wenige Augenblicke danach erneut fragt: „Wo bin ich hier eigentlich?“*

### ***Wofür ist das?***

*Meine Mutter weiß nicht mehr, was Toilettenpapier ist, noch was sie damit tun soll. Mal legt sie es zusammen und auf einen Schrank, mal umwickelt sie damit Gegenstände, trägt es umher oder verschenkt es an andere Besucher oder Mitbewohner. Als Ruth, die Kinder und ich mit ihr in der Cafeteria saßen, damals, als sie noch laufen konnte, und sie dort kurz auf dem WC war, kam sie daraus zurück, zeigte uns die Rolle<sup>156</sup> mit etwa zwei Meter abgerolltem Toilettenpapier hinter sich herschleifend. „Wofür ist das?“, fragte Mutter. Das war sehr unangenehm, weil sich in der Cafeteria noch andere Gäste befanden. Außerdem fingen Ruths Kinder laut zu lachen an ob dieser schrägen Frage ihrer Großmutter. Mutti ging auf sie zu, reichte es ihnen und sagte: „Ihr hättet wohl Gefallen daran.“ So deutete sie das Lachen der Kinder. Das Papier zum Glück ganz sauber und nicht verschmutzt. Ich nahm es an mich und räumte es schnell weg. In welcher peinlichen Situa-*

*tionen wir mit Mutti immer häufiger geraten, war für mich vor etwa einem Jahr noch undenkbar. Aber es sollte bald noch viel schlimmer kommen.*

### ***Mit Kot spielen und schmieren***

*Dass Mutter vergesslich wurde, zu essen, zu trinken, sich zu waschen vergaß, damit konnten wir noch einigermaßen gut umgehen. Auch mit der Harninkontinenz kamen wir noch zurecht. Doch was dann passierte, war wirklich schlimm. Mutter greift mit der Hand an den Po und zeigt uns den Stuhl, putzt anschließend die Hände am Bettlaken oder der Kleidung ab oder reichte uns sogar so die Hand oder ein bisschen was von ihrem braunen Spielzeug, nämlich ihren Ausscheidungen.<sup>157</sup> Laut der Bezugspflegerin „spielt“ sie immer wieder mit dem Stuhl, formt Kügelchen, wenn er fest genug ist, oder verschmiert ihn, wenn die Konsistenz weich ist. Ich traue meinen Augen nicht. Sie war immer eine so gepflegte, saubere Frau, für die schon ein Fleck auf der Bluse zu viel war und das Kleidungsstück gleich gewechselt werden musste. Dass sie jetzt mit ihrem Stuhl herumschmiert, ist unfassbar. Abgesehen davon, dass das für das Pflegepersonal nicht toll ist, ist das auch für mich kaum zum Aushalten. Mir ist zum Heulen, dass meine Mutter sowas macht. Wie kommt es zu solchem Verhalten? Ehrlich gesagt*

*schäme ich mich für meine Mutter gegenüber den Pflege- und Hauswirtschaftskräften.*

### ***Wann stirbst du endlich?***

*Als ich nach dem Vorfall mit der Kot-Schmiererei nach Hause fuhr, beschäftigte mich der Gedanke, wie lange das noch so gehen wird und was noch auf uns zukommen kann. Mir kommt auch die Frage: „Mutter, wann stirbst Du endlich?“ in den Sinn. Vielleicht ist so eine Frage ein Tabu, aber ehrlich gesagt, war mir das mit dem Stuhlschmieren gestern echt zu viel.*

*Im Gespräch mit einer Freundin erzählt mir diese, dass solche Gedanken gar nicht so ungewöhnlich seien. Erst seit kurzem sah sie einen Bericht zu diesem Thema. Eine Autorin veröffentlichte dazu ein Buch mit genau dem Titel.<sup>158</sup> Das Buch hole ich mir umgehend. Dieses Dasein meiner Mutter und jetzt auch noch dieses mit Kot spielen, das hat doch nichts mehr mit Würde, mit menschenwürdigem Sein zu tun, oder? Außerdem könnte ich verstehen, wenn da mal ein Pfleger die Nerven verliert. Wer hält das aus? Jeden Tag? Ich werde den Pflege- und Hauswirtschaftskräften etwas in die Kaffeekasse spenden. Die tun so viel für unsere Mama, die haben wirklich keinen leichten Job.*

## ***Das ist nicht meine Mutter***

*Heute ist Oma Klara auf Krawall aus. Sie schlägt zwar nicht, hat dafür aber einige Ausdrücke parat. So kann es mal sein, dass sie sagt: „Hau ab oder geh zum Teufel!“<sup>159</sup> Unfassbar, sowas hätte meine Mutti früher nie gesagt. Es ist schmerzlich, so angesprochen zu werden. Ich muss mir dann immer wieder sagen: „Das ist nicht deine Mutter Christa, das ist die DEMENZ.“ So, wie sie es in ihren eigenen Niederschriften schon vorausgesagt und vorhergesehen hat. Sie hat uns darin ja gebeten, so etwas nicht persönlich zu nehmen, sondern wissend, dass dies nicht unsere uns liebende Mutter ist, sondern dass die Demenz aus ihr spricht. Ich blieb daraufhin heute nur kurz zum Besuch, denn diese Stimmung ertrage ich einfach nicht. Eine Betreuungskraft, die mir im Gang entgegenkommt, als ich das Haus verlasse, fragt mich, wie es meiner Mutter gehe. Ich berichte über die unschönen Beschimpfungen. Sie versichert mir, nach ihr zu sehen und sie zur Gymnastikgruppe am Nachmittag mitzunehmen. Das beruhigt mich, lässt mich leichter gehen, denn dann ist sie auch ohne meinen Besuch beschäftigt. Es sei denn, sie ist weiter so schlecht gelaunt und sprengt mit ihrer Stimmung die ganze Gruppe.*

## SACHTEIL

---

### **<sup>1</sup> Trauer – Verlust eines Ehepartners**

Einen Menschen zu verlieren, ist in aller Regel sehr schmerzhaft und kann tief erschüttern oder gar aus der Bahn werfen. Wenn der geliebte Ehepartner stirbt, sind Witwen oft wie gelähmt und können nicht begreifen, dass der geliebte Partner nicht mehr da ist. Der Schmerz zeigt sich oft ganzheitlich, das heißt körperlich, geistig und seelisch. Neben dem seelischen Schmerz beschreibt Klara, es fühle sich wie eine Art Amputation an, was zeigt, wie sehr sie sich mit ihrem Mann verbunden fühlte, schließlich sind sie 55 Ehejahre durch dick und dünn gegangen.

### **<sup>2</sup> Rentner-Stress**

Einfach zu Hause sitzen und Kreuzworträtsel lösen oder stundenlang TV sehen? Für viele Senioren ist diese Vorstellung undenkbar, stattdessen gestalten sie ihren Tag recht bunt. Ähnlich wie Klara nehmen sie Ehrenämter an, passen auf die Enkel auf, ... Bei Klara war das Wochenprogramm, wie sie in ihrem Tagebuch beschreibt, gerade nach dem Tod ihres Ehemannes wichtig. So waren beim Kegeln auch Frauen, die bereits ihre Männer verloren haben, so etwas verbindet. Manchmal wird der Ruhestand auch „Unruhestand“ genannt, wenn zum Beispiel die älteren Herrschaften erst einmal in ihren Kalender schauen müssen, um zu prüfen, ob man noch Zeit für einen Kaffee habe. Doch vielen Menschen gibt dies eine sinnvolle Tagesstruktur,

---

während andere ohne diese Termine mit der Be-  
rentung in ein Loch fallen und vor sich hin grübeln  
oder gar depressiv werden.

### **<sup>3</sup> Trauergruppe – Was sind Trauergruppen oder Trauercafés?**

In der Gesellschaft sind die Themen Tod und Trauer weitgehend tabuisiert. Entsprechend wissen trauernde Menschen manchmal nicht, wie sie ihre Trauer im privaten und im öffentlichen Raum angemessen leben können. Fehlende Vorbilder und kaum noch vorhandene Rituale und Bräuche machen es den Angehörigen, Freunden und zum Beispiel Arbeitskollegen schwer, auf Trauernde zuzugehen. Daraus folgt, dass Betroffene sich alleine, unverstanden und isoliert fühlen. Im Rahmen von Trauergruppen und Trauercafés können sich Trauernde austauschen und ihren Verlust gemeinsam bewältigen.

**Trauergruppen** sind üblicherweise als angeleiteter Prozess, wie eine Art Selbsthilfegruppe, mit einer bestimmten Teilnehmerzahl organisiert.

Ein geschulter Trauerbegleiter moderiert häufig zu Themen wie:

- Wie lebe ich meine Trauer?
- Darf und will ich meine Trauer zeigen?
- Wie gehe ich mit den Reaktionen der Mitmenschen (Familie, Freunde, Kollegen) auf meine Trauer um?
- Was gibt mir Trost?
- Was schenkt mir Kraft?

---

**Trauercafés** haben in der Regel einen eher offenen Rahmen für Gespräche und Austausch untereinander.

Solche Gruppen finden Sie in Ihrer Nähe bei Wohlfahrtsverbänden, Bestattern sowie Hospizvereinen. Manchmal sind diese auch an Kirchen angeschlossen. Fragen Sie einfach in Ihrer Umgebung nach.

Auch bei der Telefonseelsorge finden Trauernde Ansprechpartner und Rat:

### **TELEFONSEELSORGE**

Die TelefonSeelsorge ist für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Hausfrauen, Auszubildende oder Rentner, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und natürlich auch für Menschen ohne Kirchenzugehörigkeit. Mehr als zwei Millionen Gespräche werden hier jedes Jahr geführt, kostenfrei und rund um die Uhr. Denn Sorgen wiegen schwer und sie richten sich nicht nach Tages- oder Öffnungszeiten. Da ist es gut, wenn auch mitten in der Nacht jemand ein offenes Ohr hat. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind sich ihrer verantwortungsvollen Aufgabe bewusst und nehmen Ihren Anruf ernst – egal, ob um acht Uhr morgens oder um Mitternacht.

**Sorgen kann man teilen.**

**0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 · 116 123  
Ihr Anruf ist kostenfrei.**

#### **<sup>4</sup> Hospizdienst**

Hospiz, aus dem lateinischen übersetzt hospitium, bedeutet Herberge. Der Hospizdienst ist ein Kon-

---

zept für die Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen, bei der final erkrankte Menschen in ihrer häuslichen Umgebung durch ehrenamtliche Hospizbegleiter betreut und begleitet werden.

Die Hospizbewegung hat sich seit Ende der 1960er Jahre, ausgehend von England, durch die Pionierin Cicely Saunders, einer Krankenschwester und Ärztin, entwickelt. Sie befasste sich damit, das Sterben und den Tod wieder ins Leben zu integrieren. Ihr Leitsatz war: „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben!“ Die Hospizbewegung also als Antwort auf eine Gesellschaft, die das Sterben und die Sterbenden immer weiter an den Rand zu drängen drohte. Hauptziel der Hospizarbeit ist, das Sterben wieder als wichtigen Teil des Lebens ins öffentliche Bewusstsein zu rufen, um Sterbende und ihre Angehörigen angemessen unterstützen zu können.

Laut DHPV (= deutscher Hospiz- und Palliativverband) gibt es in Deutschland (Stand 2016) rund 1.500 ambulante Hospizdienste und 236 stationäre Hospize. Weitere Infos finden Sie hierzu unter [http://www.dhpv.de/service\\_zahlen-fakten.html](http://www.dhpv.de/service_zahlen-fakten.html)

### **5 Tagebuch schreiben als Therapie**

In den USA wird die „Tagebuch-Therapie“ schon seit vielen Jahren in der Begleitung Trauernder und depressiver Menschen angewendet. Beim Schreiben kann ein erlittener Schmerz verarbeitet und Gefühle zum Ausdruck gebracht werden. Dies kann ordnen, klären und dadurch befreien. Viele Menschen beschrieben diese Befreiung als ein

---

„sich freischreiben“ oder sich „was von der Seele schreiben“, was als heilsam empfunden wird. Bereits in vielen psychotherapeutischen und vor allem Künstlerischen Therapiemethoden findet es großen Anklang. Auch Klara empfindet das Schreiben als hilfreich, um ihre Gedanken zu ordnen. Wenn Sie mehr über die Heilkraft des Schreibens erfahren mögen, suchen Sie im Netz auch nach Poesietherapie, so wird die Therapiemethode auch genannt.

#### **6 Lebensrückblick alter Menschen**

Viele Menschen blicken im Alter auf ihr gelebtes Leben zurück und ziehen eine Art Bilanz, was war gut und was war schlecht. Dies scheint ein innerpsychischer Prozess zu sein, im Alter auch immer wieder in der Vergangenheit zu schwelgen. In der stationären Altenhilfe wird dies im Rahmen von Erzählcafés und Biografiearbeit gezielt angeregt, um mehr über die Lebensgeschichte des Einzelnen zu erfahren. Klara blickt auch zurück auf ein Leben, in dem sie, abgesehen vom Tod des Ehemannes, recht glücklich und zufrieden gewesen zu sein scheint.

#### **7 Termine durcheinander**

Das Vergessen von Terminen kann ein erstes Frühwarnzeichen von Demenz sein. Dabei liegt die Betonung auf KANN, denn wir haben alle schon einmal Termine vergessen. Häuft sich dies und kommen weitere Merkmale hinzu, können es frühe Symptome einer beginnenden Demenz sein.

---

#### <sup>14</sup> **Merkhilfen**

Menschen mit Demenz beginnen im Anfangsstadium durch Merkhilfen die Fehlleistungen auszugleichen. Im Rahmen meiner Demenzberatung kam ich schon in Wohnungen, in denen überall gelbe Post-it-Zettel zu sehen waren, selbst nur mit Beschriftungen, um sich offensichtlich die Worte zu den Gegenständen wieder merken zu können. Häufig werden auch Fotos von Familienangehörigen mit Namen und Geburtsdatum oder sogar dem Sterbedatum versehen. Dieser Versuch zeigt die Not der Betroffenen an und hilft leider nur kurz. Mit Fortschreiten der Erkrankung werden häufig die Notizen und Merkhilfen selbst nicht mehr verstanden, was mit dem Begriffszerfall zu tun hat.

#### <sup>15</sup> **Selbstwert und Identität**

Dieses „ich bin schließlich kein kleines Kind“ wird im Verlauf noch öfter erscheinen, denn schnell fühlen sich Menschen im Alter und mit Demenz, auch wenn sie nur ein wenig Hilfe benötigen, bevormundet und fremdbestimmt. Dies hat natürlich auch mit der eigenen Angst und dem Wissen, vielleicht irgendwann einmal ein Pflegefall und somit abhängig sein zu werden, sowie dem drohenden Verlust der Identität und des Selbstwerts zu tun.

#### <sup>16</sup> **Stimmungsschwankungen, Gereiztheit**

Ein weiteres Symptom und Frühwarnzeichen einer beginnenden Demenz sind Stimmungsinstabilität und Phasen von Gereiztheit. Klara ist ja selbst erstaunt, wie schnell sie gereizt ist und beschreibt,

---

dass sie sich so nicht kenne. Dies kann im weiteren Verlauf bis hin zu einer sogenannten Wesensveränderung führen und zeigt den Grad des Stresses Betroffener im Anfangsstadium der Demenz an. Das ist häufig eines der Symptome, die von Angehörigen oder Nachbarn eher wahrgenommen werden, allerdings nicht selten auch nur als Griesgrämigkeit im Alter abgetan wird.

### **<sup>17</sup> Verlegen von Dingen – Bestehlungswahn**

Das Verlegen von Dingen und diese an den ungewöhnlichsten Orten wiederzufinden, ist ein klassisches Frühsymptom der Demenz. Hinzu kommt hier bei Klara auch noch die zusätzliche fixe Idee, jemand beklauge sie. Das führt oft zu Verdächtigungen gegenüber Angehörigen oder Pflegekräften. Manchmal werden diese Verdächtigungen so schlimm, dass es sogar zu einem Bestehlungswahn kommt. Nicht selten verstecken alte Menschen daraufhin ihr Geld zwischen der Wäsche oder in der Kaffeedose. Dadurch entwickelt sich die Negativspirale weiter, weil dann das Versteck vergessen wird. Am Ende werden andere beschuldigt, es dorthin getan zu haben, weil man selbst es vergessen hat und selbst die Dinge doch nicht falsch einräumt.

### **<sup>18</sup> Verlust von Alltagsfähigkeiten bei Demenz**

Der Verlust von geistigen Fähigkeiten führt dazu, dass Demenzkranke sich im Alltag nicht mehr zu rechtfinden. Dies nennt man auch den Verlust von Alltagsfähigkeiten und das Verlorengehen der Fä-

---

higkeit zu mehrschrittigem Handeln. Klara kennt in dem Fall nicht mehr den ganzen Ablauf des Weißwürste Zubereitens, was sie jahrelang konnte. Das ist natürlich ein Schock für sie, aber sie weiß sich zu helfen.

**<sup>19</sup> Angehörige erkennen das Defizit nicht**

Die Tochter lacht, weil ihr nicht bewusst ist, dass dies Symptome einer Demenz sind und wie schlimm dies für die Mutter sein muss. Die Mutter Klara reagiert mit Leugnung, erstens weil sie verletzt ist und zweitens aus Scham. Sie versteckt ihre Fehlleistung mit dieser Ausrede, obwohl sie selbst schockiert ist, dass sie eine Handlung, die sie seit Jahren gemacht hat und gut konnte, plötzlich nicht mehr hinbekommt.

**<sup>20</sup> Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme**

Menschen mit Demenz kann es passieren, dass sie in der eigenen Straße stehen und nicht mehr wissen, wo sie sind, wie sie dorthin gekommen sind und wie sie wieder nach Hause gelangen. Klara hat das so in Stress versetzt, dass ihr Körper darauf mit Schwindel und Gedächtnisverlust reagierte. Diese Orientierungslosigkeit, gepaart mit Angst, war eine solche Stressreaktion für Körper und Seele, dass es zu einem Zusammenbruch kam.

---

<sup>21</sup> **Normale Altersvergesslichkeit**

Die Angehörigen denken, es sei einfach das Alter. Im Alter kann es schon mal zu Kreislaufproblemen kommen. Keiner vermutet dahinter eine Demenz.

<sup>22</sup> **Müdigkeit und Erschöpfung**

Demenzielle Entwicklungen werden oft von Müdigkeit begleitet. Ein Grund ist der gestörte Tag-Nacht-Rhythmus. Zunehmende Müdigkeit, Erschöpfung und häufiges Einschlafen am Tag, um das Schlafdefizit der Nacht auszugleichen, können am Ende der Demenz bis hin zu Somnolenz führen. Bei Somnolenz besteht eine Benommenheit mit abnormer Schläfrigkeit bei erhaltener Ansprechbarkeit und Erweckbarkeit.

<sup>23</sup> **Merkfähigkeit nimmt ab**

Klara nimmt die Abnahme ihrer Merkfähigkeit deutlich wahr, auch wenn sie es bisher keiner Demenz zuschreibt.

<sup>24</sup> **Wortfindungsstörungen**

Typische Warnzeichen einer Demenz sind sich häufende Wortfindungsstörungen, was von Betroffenen als sehr belastend empfunden wird. Klara beschreibt realistisch, wie es einem Betroffenen ergehen muss, dem die Worte auf der Zunge liegen und dennoch nicht herauswollen.

<sup>25</sup> **Kurzzeitgedächtnis lässt nach**

Bei einer leichten Demenz ist zunächst vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt, so erinnert

---

sich der Betroffene beispielsweise nicht an die Krankenschwester, die vor wenigen Minuten bei ihm im Zimmer war. Dafür können Betroffene auswendig gelernte Texte aus der Kindheit noch aus dem Kopf aufsagen. Erst später verliert der Betroffene auch die Erinnerung an lang vertraute Personen und Ereignisse aus seinem Langzeitgedächtnis.

#### <sup>26</sup> **Stimmungsinstabilität**

Eine anhaltende Stimmungsinstabilität muss unbedingt ernst genommen werden. Manchmal kann die Veränderung durch die Demenz eine so große Krise auslösen, dass eine Depression oder sogar suizidale Absichten folgen. Suizid bei beginnender Demenz ist nicht selten. Durch entsprechende Aufklärung mit Broschüren und sogenannte Früherkannten-Selbsthilfegruppen soll dieser Gefahr entgegengewirkt werden. Hier empfehle ich die Broschüre „Was kann ich tun?“ der deutschen Alzheimer Gesellschaft.

<https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/32/was-kann-ich-tun>

#### <sup>27</sup> **Rückzug / soziale Isolation**

Je mehr die Demenz fortschreitet und der Betroffene seine Erkrankung selbst wahrnimmt, zieht er sich unter Umständen mehr und mehr zurück. Das kann bis hin zur sozialen Isolation führen.

---

<sup>28</sup> **Arzt vermutet Trauerreaktion**

Der Arzt erkennt nicht gleich das ganze Ausmaß und beruhigt Klara. Denn wie er recht hat, kann auch der Verlust des Mannes so eine Verwirrtheit im Rahmen der Trauer und der damit verbundenen psychischen Belastung machen.

<sup>29</sup> **Gedächtnisstörungen und Verlust der Merkfähigkeit**

Die Beeinträchtigung der Merkfähigkeit steht in der Regel am Beginn einer demenziellen Erkrankung. Den Betroffenen gelingt es nicht mehr, neue Informationen im Langzeitgedächtnis zu speichern. Die/Der Kranke vergisst Termine, verlegt Gegenstände oder erinnert sich nicht an die Namen entfernter Bekannter. Die Betroffenen bemerken ihre Leistungsverluste meist schneller als alle anderen. Oft geraten sie aufgrund ihrer Gedächtnislücken völlig durcheinander und fühlen sich gedemütigt und beschämt. Auch Klara nimmt diesen Verlust zwar wahr, versucht diesen jedoch weiter zu vertuschen.

<sup>30</sup> **Rückzug**

Als Folge des Unverstanden-Seins und -Werdens der Menschen um sie herum und der Anstrengung, etwas falsch zu machen oder gar „entlarvt zu werden“, zieht Klara sich typischerweise zurück.

<sup>31</sup> **Gefühl der Bevormundung**

Menschen mit Demenz fühlen sich schnell bevormundet und herumkommandiert, gerade von Fami-