

Spazieren gegen das Vergessen

In einer Selbsthilfegruppe für Demenzkranke im Frühstadium reden Betroffene über sich, ihre Hoffnungen und Ängste. Manchmal weinen sie, viel häufiger wird gelacht: über das Leben, das Loch im Kopf und Erinnerungen an früher

Von Annika Fischer

Datteln. Heute ist Frau Sch. „ganz besonders durcheinander“. Erst war da dieser Anruf, Selbsthilfegruppe um 10! Sie erinnern sie immer, und natürlich hatte Frau Sch. es vergessen. Sie musste sich beeilen, aber das kann sie nicht: „Das macht die Krankheit“, sagt sie, „wir werden einfach langsamer.“ Frau Sch. macht das „nervös“. Heute also ist nicht ihr Tag. „Morgen ist es wieder besser.“ Das denkt sie immer. Aber es wird nicht mehr besser.

Noch sind Frau Sch. und die anderen in der Frühphase ihrer Demenz, für Menschen wie sie ist diese Gruppe bei der Caritas in Datteln: Sie können noch darüber reden. Und manchmal weinen. Oder lachen, das geht auch.

Das Kurzzeit-Gedächtnis „schlaucht“

Draußen im Leben, da haben sie Angst davor, dass die Leute lachen. In ihrer Gruppe, rund um den Tisch bei Kaffee und Keksen, dürfen sie das. Wie gerade über Herrn G., Jahrgang 1934. Der soll eigentlich sagen, warum er da ist und wie lange schon, aber dann erzählt er von früher, wie er aufwuchs in Stettin bei seinen Eltern, die eine Kneipe hatten: „Die Telefonnummer der Gaststätte habe ich nie vergessen.“ Auch nicht, wie er als Junge dort heimlich das Bier probiert hat. Frau W. lacht Tränen über die Geschichte, Herr R. haut fröhlich auf den Tisch: „Ach, daher kommt das!“ Das, das ist die Krankheit. Auch Herr G. findet das lustig. „Was ich vor zehn Jahren gemacht habe“, sagt Herr R., „das weiß ich auch noch. Aber das Kurzzeit-Gedächtnis!“

„Das ins Gehirn reinzukriegen, ist schwierig.“

Frau H. akzeptiert ihre Krankheit, aber sie versteht sie nicht immer

Das Kurzzeit-Gedächtnis macht, dass Herr St. nicht mehr lesen kann. Dabei hat der 69-Jährige immer viel gelesen. „Aber das Kurzzeit-Gedächtnis vergisst, was auf der Seite davor war.“ Das Kurzzeit-Gedächtnis „schlaucht ganz schön“, sagt Frau S. „Es ist schwer nachzuvollziehen“, sagt Herr St. sehr langsam, weil er sich konzentrieren muss, „dass man Dinge, die man vor kurzem noch getan hat, auf einmal nicht mehr tun kann.“

Es gibt ja Medikamente, die das blockieren, wirft Herr R. ein, er sagt das seit Jahren schon in dieser Runde, jeden zweiten Dienstag, immer



Ach, der Kopf! Aber Frau W. (l.) und Frau S. können noch über sich selbst lachen.

FOTOS: RALF RÖTTMANN

wieder. Der 56-Jährige weiß alles über neue Medizin gegen seine „schreckliche Diagnose“, er hofft immer noch und wird wohl nie mehr akzeptieren: Sein Kopf ließ nach mit Anfang 50, ein Bergmann mitten im Leben, aber sie haben ihn sofort in Rente geschickt. „Auf einer Skala von eins bis hundert, für wie dement halten Sie mich? Merken Sie, dass ich krank bin?“ Er fragt das jetzt zum sechsten Mal. Frau H. aber sagt, die Medikamente haben gemacht, dass sie „keinen Schlaf mehr kriegt“ hat, also nimmt sie jetzt nur

noch eine halbe Tablette. Richtig fertig ist sie mit ihrer Diagnose auch noch nicht: „Das ins Gehirn reinzukriegen, ist schwierig.“

Vergesslich ist jeder einmal

Frau H. steht trotzdem dazu: „Es ist wichtig, dass man sich nicht versteckt.“ Warum auch, nein, das sehen sie alle so: „Das ist so“, sagt Frau Sch., „und das wird auch nicht anders.“ Und: „Das macht ja keiner freiwillig.“ Zumal: „Wenn Sie Stress haben, vergessen Sie dann nicht auch mal was?“ Schon, die Sozialpä-

dagogin Ingrid Töpfer, die für die Caritas die Gruppe betreut, verlegt auch schon mal ihre Schlüssel, wenn was schnell gehen muss, „das haben wir alle hier“. Aber Frau Sch. ahnt, dass das etwas anderes ist: „Ich würde gerne tauschen.“

Manchmal sind sie in Datteln einfach nur genervt von dem, was da mit ihnen passiert und wogegen sie sich nicht wehren können. „Mitten im Gespräch“, Frau H. ist geradezu empört, „ist das, was ich sagen wollte, weg.“ Frau Sch. winkt ab: „Das hab' ich doch schon mal gehört.“ Wenig-

tens können sie hier darüber reden, sie reden viel und halten es mit Hermann Hesse, dessen Satz auf dem Tisch liegt: „Es wird immer alles gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.“ Frau W. allerdings fällt gerade das besonders schwer, sie kommt schon in der Mitte des Satzes oft gar nicht mehr an. Die 58-Jährige möchte reden, sie sucht nach Wörtern, ihre Arme rudern: „Wir haben hier schon viele schöne Sachen gemacht“, Frau W. lacht, dann erstirbt ihre Stimme. „Aber ich weiß jetzt gar nicht wie viele.“

Gemeinsames Wandern entspannt

Das wollte sie auch gar nicht sagen, sie wollte erzählen, dass sie oft zusammen spazieren gehen und ins Theater. Frau W. schaut auf ihre zitternden Finger. „Manchmal muss man ein bisschen wandern.“ – „Muss man?“ Acht Leute um den Tisch sind ein einziges „Wie bitte?“. „Das ist doch schön!“ Sie drehen später eine Runde ums Schiffshebewerk, es ist fühlbar, wie sie sich dabei entspannen. Frau W. lacht, sie lacht ja viel, Frau H. bleibt meistens hinten mit ihrem Rollator, und Herr St. läuft vorn. Nur einmal dreht er sich um, ist einen Moment erstaunt: „Meine Hunde sind aber nicht da, oder?“

Bei den meisten hat es ganz plötzlich angefangen. Frau W., die bei der Stadt gearbeitet hat, kannte die Namen der Kollegen nicht mehr, „aber die Menschen sind alle noch in mei-

nem Kopf“. Frau S., die schon 84 ist, bekam ein neues Knie und dann in der Reha einen Schlaganfall, seitdem „denken die Kinder, die hat einen weg“. Frau Sch. weiß noch vieles, aber nicht mehr, wie alt sie ist. Wann sind Sie denn geboren, Frau Sch.? Hilfesuchend schaut sie zu den anderen. „Ich kann mir das einfach nicht merken.“

Die Familie meint es nur gut

Was sie noch weiß, ist, wie ihr Bruder ihr Auto gewaschen hat. Nett fand sie das, bis der Bruder sagte: „Ist nicht für dich. Das gehört dir nicht mehr.“ Frau Sch. schüttelt den Kopf. Das schöne Auto! Aber noch schlimmer ist die Angst, dass man ihr als bald auch das Fahrrad wegnehmen könnte. „Wie toll das war“, sagt Frau Sch. leise, „als man noch selbstständig war.“ Sie kann es nicht mehr hören, das dauernde „Wir meinen es ja nur gut“. Obwohl sie weiß, dass es stimmt.

Frau S. kennt das auch von ihren Kindern. „Kannst du das?“, fragen die und wollen ja nur helfen. Frau S. aber ist da entschieden: „Was ich noch alleine kann, das mache ich.“ Sie findet, „das muss man auch, sonst bin ich ja ganz weg“. Oder??? Die 84-Jährige schaut herausfordernd in die Runde; sie wissen hier, dass sie sogar noch Auto fährt, bloß kleine Strecken, „aber das darf ich wohl nicht mehr“? Herr St. schaut streng geradeaus, in diesem Raum dürfen sie das sagen: „Es ist unverantwortlich, Auto zu fahren.“ Frau S. nickt.

„Wie toll das war, als man noch selbstständig war.“

Frau Sch. fällt es schwer, die Hilfe ihrer Familie anzunehmen

Frau Sch. muss immer gebracht werden, sie kommt aus einer Nachbarstadt. „Doch man möchte das gar nicht, da sind immer so viele Leute beteiligt.“ Aber nun sei das so: „Man kann sich das nicht aussuchen.“ Frau W. möchte sagen, dass ihr Mann sich toll kümmert, Ingrid Töpfer hilft ihr ein bisschen, Frau W. lacht und weint durcheinander, sie wollte ihren Mann selbst loben für das, was er für sie tut: „Das ist schön.“ Morgen, tröstet Frau Sch., „wird's schon wieder werden“. Aber sie hat Angst, erzählt sie der Gruppe, „dass ich gar nichts mehr darf“.

Und eigentlich, sagt sie, ist die ganze Wahrheit – die sie nur hier sagt, zu den anderen, die dasselbe spüren wie sie: „Ich merke, dass es schlimmer wird.“



Die Selbsthilfegruppe unterwegs am Schiffshebewerk. Nicht alle können sich erinnern, aber hier waren sie schon häufiger.

Alle zwei Wochen treffen sich die Betroffenen

■ Die Selbsthilfegruppe „Aktiv mit Demenz“ für Menschen im Frühstadium der Erkrankung trifft sich jeweils am 1. und 3. Dienstagmorgen im Monat im Haus der Caritas in Datteln, Westring 8.

■ Eine Anmeldung und ein Vorgespräch sind nötig. Kontakt: Caritas-Verband Datteln, Ingrid Töpfer, Tel. 02363 - 56 86 150.

■ Da Früherkranke in der Regel noch keine Pflegestufe haben, ist die Gruppe von Spenden abhängig. Großzügiger Sponsor ist von Anfang an die Wilhelm-Becker-Altenhilfe-Stiftung.