



• Keine Angst vor der

Demenz

Alzheimer und andere demenzielle Erkrankungen stellen eine große Herausforderung für unsere Gesellschaft dar – nicht zuletzt an unsere Werte und unser Menschenbild. Im ersten Teil seines Artikels macht Dr. Markus Müller Mut zu einem Perspektivwechsel.



Foto: thinkstock.com/fistock/KarzynBialasiewicz

Wie ein Gespenst geht sie um, diese Angst vor der Demenz. Die Vorstellung, dement zu werden lähmt, blockiert, raubt Lebenslust, macht traurig und treibt in Sprachlosigkeit und Ohnmacht. Auf der Skala des Unerwünschten nimmt Demenz einen Spitzenplatz ein. Jede sechste erwachsene Person möchte, wenn bei ihr Demenz diagnostiziert wird, lieber nicht mehr leben müssen.

Muss diese „kollektive Alzheimer-Angst“, wie jemand es nannte, sein? Ist sie begründet und berechtigt? Was ist Demenz eigentlich? Was kann ich tun, um das beengende und beklemmende Gefühl beim Gedanken an Demenz loszuwerden? Stelle ich mir möglicherweise etwas ganz Falsches unter Demenz vor? Kann ich mich vorbereiten auf einen möglichen Zustand, den man „Demenz“ nennt?

Der Anlass meines vertieften Nachdenkens über Angst und Demenz war eine über 80-jährige Frau, die einmal ganz bewegt auf mich zukam und meinte: „Jetzt habe ich das erste Mal nach Jahren keine Angst mehr vor Demenz!“ Ich staunte. Ganz innen in mir aber dachte ich: Diese Frau hat recht. Ihre Aussage trifft bei mir auf eine tiefe Überzeugung, die besagt: Alter darf sein, Abhängigkeit darf sein, Demenz darf sein. Und wer weiß, vielleicht bewahrt mich gerade diese gedankliche Freiheit davor, in einen Zustand hineinzugeraten, den ich um keinen Preis möchte.

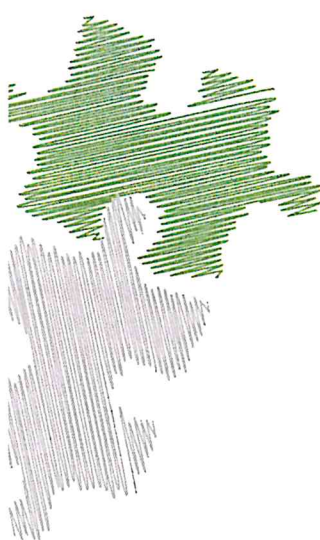
Was ist eigentlich Demenz?

Wer auf die Suche nach Definitionen geht, wird schnell fündig. Offizielle Merkmale von Demenz sind Gedächtnisverlust, Orientierungsverlust, Beziehungsverlust. Immer geht es um eine zunehmende Schwierigkeit, sich in Raum und Zeit zurechtzufinden: „Wo habe ich dies oder jenes hingelegt?“ (vom Schlüssel bis zum Geldbeutel) – „Wer bist du?“ (Frage an eigenen Sohn/eigene Tochter) – „Ich will heim“ (obwohl man zu Hause im Garten sitzt). Unzählige weitere Beispiele könnten aufgeführt werden. Ungefähr hundert Demenz-Unterformen soll es laut Lehrbüchern geben. Elementar beeinträchtigt ist das Denkvermögen. In „Mit-leiden-schaft“ gezogen ist immer auch das Umfeld, meist Angehörige. In der Regel geht man davon aus, dass es sich um ein medizinisches Problem handelt, konkret um eine unaufhaltsame, nicht heilbare, degenerative, immer tödlich verlaufende Krankheit.

Soweit so bereits genug verängstigend. Nicht besonders ermutigend sind weitere Umschreibungen des Phänomens, wie man sie in Büchern oder Zeitungen liest und in Talkshows hört. Von „Volks- oder Massenkrankheit im 21. Jahrhundert“ ist die Rede, und von „Demenzstationen als Orte des konzentrierten Elends“. Demenz sei „Symbolkrankheit einer alternierenden Gesellschaft“, gar eine „Menschheitsplage“, und „eine der größten Geißeln der Menschheit“. Demenz sei „Räuber und klaue dem wehr-

→





losen Kranken das eigene Ich“. Zu angeblichem „Dahinschwinden“ komme es, zu einem „Abschied ohne Wiederkehr“. Am Ende würde man „wandelnden Hüllen“ begegnen ... Wer wird spätestens jetzt nicht von Angstgefühlen befallen: Das soll wahr sein? Das könnte meine Zukunft sein? Die Angst, die uns vor dem beschriebenen Geschehen überkommt, ist ungefähr so logisch wie der Umstand, dass jeder Sonnenuntergang mit der einbrechenden Nacht endet.

Falsche Problem-Lösungs-Strategien

Doch stopp! Ist das wirklich der Weisheit letzter Schluss? Könnte es nicht sein, dass hier vorschnell eine Brille aufgesetzt wird, die zwar unserer Zeit und dem aktuellen Denken entspricht, nicht aber dem, was wirklich ist und worum es bei genauerem Hinschauen wirklich geht? Könnte es sein, dass unser bewusst und unbewusst eingeübtes Denken, nämlich „Problem – Suche nach Ursache – Bekämpfung der (vermuteten) Ursache – Behebung des Problems“ zu kurz greift? Schon im ganz normalen Leben taugt dieser einfache Kreislauf nur selten, wieso nun sollte er plötzlich bei diesem hochkomplexen Phänomen Demenz sinnvoll und hilfreich sein? Bleibt der Kampf gegen dieses so schlecht fassbare Phänomen fruchtlos, folgen Hilflosigkeit und Ohnmacht. Man tut,

vor allem als Angehöriger, mehr oder weniger widerwillig und manchmal bis zur Erschöpfung das Naheliegende – vom Arztbesuch bis zur 24-Stunden-Aufsicht.

Ich lade Sie ein, für einen Augenblick aus dem ursachenorientierten Krankheitsdenken auszusteigen. Natürlich gilt: Wir können Ärztinnen und Ärzten nicht genug für ihren gesellschaftlichen Beitrag danken. Und doch: Ist das, was wir Demenz nennen, tatsächlich mit dem klassisch medizinischen Denken in Ursache und Ursachenbekämpfung zu fassen, zu verstehen und zu bewältigen? Ich glaube nicht.

Den Schatz entdecken

Manchmal bin ich sprachlos. Da sitzt doch eine scheinbar schwer demente Frau völlig unerwartet am Klavier unseres Seminarraums. Was höre ich? Diese Frau spielt nahezu fehlerfrei ohne Noten eine Sonate von Johann Sebastian Bach. Oder: Ich besuche ein Ehepaar, begrüße zuerst – wie es sich gehört – die Frau und stelle mich mit Namen vor. Die Pflege der Frau zu Hause geht aufgrund dementieller Prozesse über die Kräfte des Mannes. Eine Woche später: Die Frau löst Kreuzworträtsel, blickt bei meinem Eintreten in das Zimmer auf und begrüßt mich ohne Zögern mit Namen (was ich nach einmaliger Bekanntschaft selten schaffe). Berührend ist für mich auch jener Handwerkersohn, dessen Orientierungsfähigkeit stark eingeschränkt ist. Ganz betroffen erzählt er mir, wie schön es doch bei seinem Vater in der Werkstatt war. Da wäre er „zu Hause“ gewesen.

Beispiele sind (nur) Beispiele. Und trotzdem: Nach bald sechseinhalb Jahren fast täglicher Arbeit mit Menschen, bei denen man von Demenz spricht, komme ich nicht umhin zu sagen: Was für ein Schatz, was für eine Perle, was für eine Originalität doch in jedem von diesen Menschen steckt! Wie oberflächlich ich doch manchmal (nicht) hinschaue! Erschreckend!

Natürlich werde auch ich immer mal wieder, zum Teil indirekt, in Gesprächen mit Angehörigen oder Pflegenden enttäuscht, strapaziert und gestresst. Die Frage allerdings, zu der ich mich wie ein Leitfaden meines Denkens innerlich verpflichtet habe, lautet: Habe ich den Schatz in diesem Menschen gesehen, bevor ich über Schwieriges in seinem Leben rede und Probleme etikettiere? Was von seinem inneren Menschen habe ich vor Augen? Was weiß ich von seiner Art, mit Schwierigkeiten und Druck umzugehen? Kenne ich zumindest andeutungsweise die Durchsetzungsmuster, die bei uns allen meist bereits in der Kindheit angelegt worden sind? Wie hat dieser Mensch vermutlich seit Jahrzehnten gelernt, sich Aufmerksamkeit, Sicherheit oder Bedeutung zu verschaffen? Weiß ich Bescheid über das, was einem Menschen unverzichtbar wertvoll und wichtig ist?

Lesenswertes von Markus Müller

„Lebensplanung für Fortgeschrittene“,
Wie wir älter werden wollen
(SCM Hänssler)

„Trends 2021“,
Es wird anders werden
(fontis)

Was ist krank?

Einige Beispiele: Ein beziehungsorientierter Mensch lebt allein zu Hause oder im Einzelzimmer der Alterssiedlung – Was „muss“ und wird er tun, um endlich gesehen und „wahr-genommen“ zu werden? Oder: Jemand ist in seiner Herkunftsfamilie der Älteste, der bekanntlich zu Zeit und Unzeit gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen – was „muss“ und wird passieren, wenn er plötzlich nur noch zu gehorchen hat und Einwände einfach überhört werden, die er gegen Anweisungen von ihm fremd erscheinenden Personen vorbringt? Schließlich: Jemand, der seit siebzig oder achtzig Jahren stets mit dem Lebensmotto unterwegs war, „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“ (oder: „Zuerst der andere, dann ich“) – da „muss“ und wird etwas schiefgehen, wenn man nur noch „genießen“ soll und darf („Du hast es doch so verdient, jetzt genieß es endlich!“).

Demenz ist eine Krankheit, lesen wir im Lehrbuch und hören wir beim Fachmann/der Fachfrau. Ich frage: Was nun ist wirklich krank? Meine Erfahrung: Tritt die verstandesmäßige Kontrolle über mein Reden, mein Denken und mein Verhalten in den Hintergrund, kommt verstärkt zum Vorschein, was immer schon in mir, in meinem Inneren, in meinem Herzen war. Kein Mensch wird im hohen Alter plötzlich völlig neue Denkweisen, neue Reaktions- und Durchsetzungsmuster an den Tag legen – oder eine neue Art, sich Aufmerksamkeit, Sicherheit und Bedeutung zu verschaffen.

Bitteres Gift

Zurück zur Frau, die mich mit der Aussage verblüffte, dass sie nach Jahren endlich keine Angst mehr vor Demenz hätte. Ihre Erkenntnis: Wenn ich einen aufgeräumten inneren Menschen habe, dann brauche ich keine Angst mehr davor zu haben, dass irgendetwas zum Vorschein kommen wird, was ich nicht möchte. Und: Wenn ich heute meine inneren Treiber zum Thema mache, dann wird ihre Macht auch später begrenzt sein. Sehr klug argumentiert die Frau weiter: Wenn ich heute verbittert bin, wenn ich heute nicht versöhnt bin, wenn ich heute mit Hilfe des Beleidigtseins die Aufmerksamkeit der anderen suche, dann wird es mit mir wirklich bitter. Wird mein Innerstes aber heute frei von diesen Dingen, dann lebt es sich sehr viel entspannter und gelassener, sogar dann, wenn ich zunehmend vergesslicher und weniger kontrolliert werde.

Was ist krank? Ich glaube nicht, dass das Krankhafte ein Weniger an Gedächtnis und Orientierung ist, ein Weniger an Zurechtfinden in Raum und Zeit, ein Heimwollen oder die unübersehbare Sehnsucht nach Aufmerksamkeit oder Bedeutung. Krank sind vielmehr Phänomene wie Unversöhnlichkeit, Bitterkeit, Eifersucht,

MEHR ZUM THEMA

Gary Chapman, Edward G. Shaw, Debbie Barr: „Liebe vergisst man nicht“ – Menschen mit Demenz über die 5 Sprachen der Liebe erreichen (Francke)

Udo Baer und Gabi Schotte-Lange: „Das Herz wird nicht dement“ – Rat für Pflegende und Angehörige (Betz)

Karin Ackermann-Stoletzky: „Der Tag, an dem Mutti eine Waschmaschine bekam“ – Geschichten zum Vorlesen für Menschen mit Demenz (Brendow)

Ulrike Strätling: „Rosenduft und Sonnenschein“ – Natur- und Tiergeschichten zum Vorlesen (Brunnen)

Neid, negative Selbstbeurteilung, fortwährende Pflege von Minderwertigkeitsgefühlen, Rechthaberei ... Die Liste könnte fortgesetzt werden.

Die Frage an das Umfeld: Könnte es sein, dass wir genau an dieser Stelle viel zu lange ein Auge zugedrückt haben und diese Phänomene in die Verantwortung des jetzt als dement bezeichneten Menschen abgeschoben haben? Die gute Botschaft: Es ist nie zu spät, an diesen krankhaften und krankmachenden Phänomenen zu arbeiten. Wir haben erlebt, dass Menschen sich noch eine halbe Stunde vor dem Tod versöhnt haben. Die Frage aber blieb: Wieso nicht früher auf diese oder ähnliche Lebensdimensionen achthaben – bei sich selber und bei Menschen, denen wir nahestehen?

In einem zweiten Teil werden wir Fragen und Themen nachspüren wie:

- ◇ Was uns im Zusammenhang mit Demenz Angst macht und wie wir damit umgehen können
- ◇ Jenseits von Medikamenten: Hoffnungsspuren im Bereich Demenz
- ◇ Wie ich mich konstruktiv auf eine weniger verstandesmäßig kontrollierte Lebensphase vorbereiten kann
- ◇ Worauf es in den kommenden Jahren ankommen wird – ein Leben jenseits von Volkskrankheit und Massenplage



Dr. Markus Müller ist Heimpfarrer in der „Heimstätte Rämismühle“, einem Alters- und Pflegeheim bei Winterthur (Kanton Zürich).



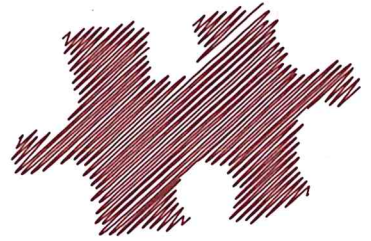
Foto: thinkstock.com/istock/Ocskaymark

Keine Angst vor der

Demenz

Teil 2

Bisher existiert keine Tablette, die Demenzerkrankungen verhindert. Aber es gibt andere wirkungsvolle Heilmittel, die Dr. Markus Müller im zweiten Teil seines Artikels vorstellt, zum Beispiel: „In Beziehung leben“ oder „Die Vergangenheit aufräumen“.



Volkskrankheit, Menschheitsplage und andere wenig erbauliche Stichworte fallen im Zusammenhang mit Demenz. Rund 113.000 davon betroffene Menschen soll es in der Schweiz geben (bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl etwa verdreifachen), in Deutschland sind es jeweils rund zehnmal so viele.

Wenn wir über Angst und Demenz vertieft nachdenken, geht es wie in Teil I darum, eine andere, gegebenenfalls unübliche Denkweise zu wagen.

Was macht eigentlich Angst?

Täglich hören, lesen und sehen wir besorgniserregende Beispiele ohne Zahl rund um das Phänomen, das man Demenz nennt.

Angstauslöser A: Wir sind gefangen im aussichtslosen Denkmuster „Problem – Suche nach Ursache – Bekämpfung der (vermuteten) Ursache – Behebung des Problems“. Es ist und bleibt so: Demenz ist nach dieser in der Medizin üblichen Denkweise nicht heilbar. Das macht natürlich Angst.

Deshalb der Vorschlag: Lasst uns Demenz nicht als Krankheit verstehen, sondern als ein ganz normales Risiko im (hohen) Alter. Es gilt: Wir Menschen sind in die Zeit eingebunden. Das Leben hat Anfang und Ende. Das Tempo meiner Schritte, die Farbe meiner Haare, die Leistungsfähigkeit meines Herzens, die Kraft meiner Muskulatur dürfen sich verändern. Darf das nicht auch für mein Gehirn gelten?

Angstauslöser B: Wir fixieren uns auf die Außenseite des Menschen. Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit, irritierende Fragen und Handlungen, eigenartigen Verhaltensweisen und vieles andere stechen ins Auge. Doch das wird der Wirklichkeit eines Menschen niemals gerecht.

Mein Vorschlag: Wir schenken mindestens 51 Prozent unserer Aufmerksamkeit dem inneren Menschen und dessen Merkmalen, maximal 49 Prozent dem äußeren Menschen. Das Verheißungsvolle: Der innere Mensch unterliegt keiner Demenz. Kein Lehrbuch berichtet über eine Demenz des Herzens. Es gilt: innerer vor äußerem Mensch, Herz vor Kopf.

Angstauslöser C: Verhängnisvolle Bilder und Vorstellungen. Testen Sie sich: Beschreiben Sie mit zehn Stichworten das, was Sie bildlich mit Demenz in Verbindung bringen. Lassen Sie dasselbe auch drei oder fünf Personen Ihres Umfelds tun! Das Ergebnis ist meist deprimierend, beengend, angstauslösend. Das Alter und mit ihm äußere Schwäche, Abhängigkeit, Heim, Pflegebedürftigkeit, zuletzt Demenz, wird mit

ganz bestimmten Vorstellungen belegt, etwa: Da wird gemurrt, gespuckt, geschlagen, geschrien, verweigert, rumgesessen, man wird medikamentös ruhiggestellt, am Bett fixiert ... eine fatale Bildwelt!

Deshalb der Vorschlag: Gründen Sie mit drei oder fünf Personen eine „Sehschule“! Als Kind musste ich nach einer schwierigen Augenoperation neu sehen lernen. Plötzlich sah ich Dinge, die ich vorher nie gesehen und deren Existenz ich vor der Sehschule stur abgestritten hätte. Auf uns übertragen: Wenn Sie sich mit einigen Freunden zu einer „Sehschule“ im Hinblick auf das Alter zusammentun, dann stellen Sie – es genügen immer mal wieder 15 Minuten – die Quizfrage: „Was siehst du im Zusammenhang mit dem Alter?“ Erlaubt sind Bildbeschreibungen, die etwas Schönes, Erstrebenswertes, Beflügelndes, Verheißungsvolles über das Alter – inklusive Demenz – enthalten. Ich garantiere Ihnen: Diese Wirklichkeiten gibt es, und wenn wir sie zulassen, wird Alter neu erfunden, und Demenz erfährt eine neue Deutung. Ihre Sehschule wird bald orts- oder stadtbekannt sein. Statt von Angst sind Sie von Zuversicht, Freude und deshalb neuer Kreativität geprägt. Wäre das nicht reizvoll?

Hoffnung jenseits von Medikamenten

David Snowdon, Professor für Präventiv- und Umweltmedizin an der Universität in Kentucky, USA, untersuchte in einer 15-jährigen Langzeitstudie 678 katholische Nonnen im Alter zwischen 76 und 107 Jahren. Ergebnis: Nicht das Erbgut, auch nicht bestimmte Abbauprozesse oder Ablagerungen im Gehirn sind dafür verantwortlich, wie wir (sehr) alt werden, sondern ganz wesentlich die Art, wie wir leben. Weder Gedächtnisverlust noch andere typische Symptome der Demenz sind schicksalhaft vorgegeben. Sie waren bei diesen Nonnen schlicht nicht auffindbar, obwohl sich die typischen Ablagerungen im Gehirn nachweisen ließen.*

Die spannende Frage lautet: Was sind denn die entscheidenden Faktoren, die darüber befinden, ob Demenz wie ein Schicksal über uns hängt oder aber doch mit Hoffnung belegt ist? Es sind die Dimensionen Verstehen, Beziehung und Sinn. →

* Mehr dazu finden Sie im Internet unter den Stichworten „Nonnenstudie“ und „Bredesenstudie“.

Verstehen: Es gehört zu den Urbedürfnissen des Menschen, verstehen, erkennen und begreifen zu können. Man kann Demenz auch so verstehen: Sie „muss“ genau in dem Moment auftreten (man erinnere sich an das Stichwort „muss“ im Teil I), in dem unsere Wirklichkeit zu komplex und zu unübersichtlich wird, schlicht einfach alles zu viel wird. Demenz wird also als Ausstieg aus der Komplexität der Wirklichkeit gesehen. Snowden hat nachgewiesen, dass genau diese Notwendigkeit und dieser Druck, auszusteigen, in einer klösterlichen Gemeinschaft nicht besteht. Hier nämlich, im Kloster, wird Komplexität vereinfacht, indem nicht immer neu über Tagesstruktur, über Regeln des Miteinanders und die Art, wie man leben will, entschieden werden muss.

In Beziehung leben: Klosterfrauen leben gemeinschaftlich. Der Ergänzungsbedarf des Einzelnen stößt nicht ins Leere. Die Last des einen wird erfahrbar zur Last des andern. Am Rande: Dieser Artikel ist kein Plädoyer für klösterliches Leben. Allerdings soll mit aller verfügbaren Leidenschaft die Wucht des Schicksalhaften im Bereich Demenz gebrochen werden. Dies mit der Absicht, bei vorliegenden dementiellen Prozessen Spuren der Hoffnung und der Zuversicht im ganz alltäglichen Leben zu entdecken.

Sinn und Sinnhaftigkeit: Im Durchschnitt wird man in unserer Gesellschaft heute fünfundzwanzig Jahre älter als noch vor hundert Jahren (die Lebenserwartung steigt aktuell täglich um sechs Stunden). Nicht erstaunlich, dass sich plötzlich die Frage stellt, ob dies denn überhaupt „sinn-voll“ ist. Der bekannte Soziologe Peter Gross spricht von einer sogenannten „Sinnfinsternis über dem Alter“. Das Leiden unter Sinnlosigkeit ist eines der größten Menschheitsleiden überhaupt. Snowden ahnte, dass unter Nonnen die Sinnfrage anders beantwortet wird, und dass – man höre und staune – deshalb die Wucht der Demenz gebrochen ist.

Der innere Mensch

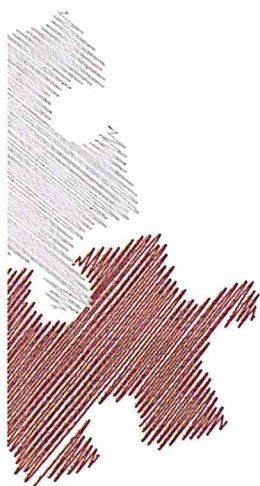
Bereits der alte Apostel Paulus hat unterschieden zwischen dem äußeren Menschen, der zerfällt (wörtlich: Er wird aufgerieben, kommt unter die Räder des Todes) und dem inneren Menschen, der „von Tag zu Tag erneuert“ wird (2. Korinther 4,16). Dieser innere Mensch beinhaltet zumindest zwei Dimensionen:

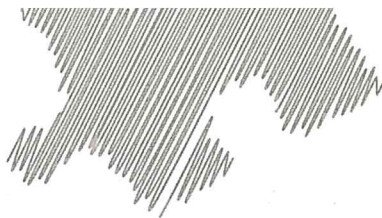
Zum einen sind das Persönlichkeitseigenschaften wie Dankbarkeit, Vertrauen, Geduld, Zuversicht, aber auch Hoffnung, Versöhnungsbereitschaft, Liebesfähigkeit, Selbstbild und vieles andere mehr. Zum anderen

beinhaltet der innere Mensch das, was wir mit Lebensmuster, Lebenslogik oder Lebensstil umreißen. Darin ist enthalten, wie ein Mensch zeitlebens, also seit früher Kindheit, auf die Umstände und Herausforderungen reagiert. Man spricht von einem angeeigneten Durchsetzungsmuster. Der Mensch ist ein finales, zielorientiertes Wesen (im Unterschied zu einem kausal-, also ursachenbestimmten Wesen). Er will bewusst und vor allem unbewusst etwas, und vor diesem Hintergrund findet er Wege, um zum angestrebten Ziel zu kommen.

Welches Ziel wird verfolgt?

Wenn ich Menschen begleite, werde ich nicht müde zu fragen, wozu jemand dieses oder jenes um jeden Preis möchte. Erstaunlich oft zeigen sich verblüffende Dinge. Da bekennt beispielsweise ein Mann, dass er niemals Schwachheit zeigen will (entsprechend kann er nicht zulassen, dass jemand sieht, wer er wirklich ist). Ein anderer sagt: Ich will stets besser sein als mein Nächster (und deshalb schweigt er stur oder läuft weg, wenn eine Niederlage droht). Oder: Jemand will einfach Aufmerksamkeit haben (und deshalb kann er laut und hartnäckig werden). Meist frage ich, ob dies denn schon immer im Leben so oder ähnlich war. Interessant, wie Menschen plötzlich selbst merken, wie sich solche Durchsetzungsmuster durch das ganze Leben ziehen und meist im Alter unkontrolliert zuspitzen. Die naheliegende Frage: Will die betreffende Person, dass sich dieses Muster weiterzieht, oder ist sie zu einer gewissen Korrektur bereit? Mein Anspruch an mich: Ich will dem Betreffenden ein erstrebenswerteres Ziel anbieten können als dasjenige,





MEHR ZUM THEMA

In einem Vortrag bei einer Ärztetagung hat Dr. Markus Müller „16 Thesen zur Demenz“ vorgestellt.

Auf www.lebenslauf-magazin.net/redaktionsblog können Sie diese Thesen nachlesen.

das er bisher hartnäckig verfolgt. Verhaltenskorrektur geschieht über Zielkorrektur.

In Teil I habe ich eine kluge 80-jährige Frau erwähnt, die bekennt: „Jetzt habe ich keine Angst mehr vor Demenz!“ Sie schrieb mir vor kurzem: „Ich entdecke ein aufgeräumtes Innen- und Seelenleben. Es durfte ans Licht kommen, was mich gefangen halten wollte. Die Lebensmuster mussten Heilung erfahren. Es tut mir wohl, denn ein geheiltes Innenleben braucht keine eiserne Kontrolle mehr. Ich schicke angelernte Kontrollinstanzen in die Wüste. Und so weiß ich: Die Demenz, falls sie kommt, wird mir nichts mehr wegnehmen können!“

Kann man sich auf Demenz vorbereiten?

Unvorstellbar ist der Gedanke: Was, wenn ich selbst einmal dement sein sollte? Rein statistisch habe ich gute Chancen, 90 zu werden, und rein statistisch haben 30 Prozent der 90-Jährigen die medizinische Diagnose: Demenz. Was, frage ich mich, kann ich tun, damit Demenz weder für mich noch für mein Umfeld unzumutbar wird? Fünf Impulse:

Impuls 1: Vergangenheit aufräumen. Dies meint in erster Linie, unversöhnte Beziehungen weder bei mir noch bei anderen länger zu tolerieren. Unversöhntes erdrückt Leben und macht krank. Das darf generell nicht sein, und besonders nicht im Hinblick auf dementielle Prozesse. Ob wir manchmal zu wenig Mut haben, gerade ältere Menschen frühzeitig auf solche Zusammenhänge anzusprechen?

Impuls 2: Mir meine Durchsetzungsmuster bewusst machen. Was ich mir an Verhaltensmustern angeeignet habe, hat Macht. Es tut not, mir dieser Durchsetzungsweise bewusst zu werden – vor und in dementiellen Prozessen. Jeder Mensch hat – ab heute – alle Zeit der Welt, an der Korrektur dieser Muster zu arbeiten.

Impuls 3: Die Bilder über Alter und Demenz korrigieren. Bilder prägen – konstruktiv und destruktiv – das Leben. Es ist höchste Zeit, meine Bildergalerie zu überprüfen und krankmachende Bilder zu entsorgen. Ab heute prüfe ich hartnäckig, welche Bilder meine Vorstellungswelt nähren dürfen.

Impuls 4: Die Sinnfindung vorantreiben. Wir begnügen uns in unserer Gesellschaft generell mit sinnarmem Leben. Dies muss nicht so bleiben. Wir tun gut daran, die Frage zu stellen, was in unserem Leben

überhaupt Sinn macht. Sinn heißt immer, mein Tun und Dasein in ein größeres Ganzes einzuordnen. Dieses Ganze darf ich sehen lernen. Christen verfügen über unzählige Einblicke in ein einzigartiges Lebenspanorama.

Impuls 5: Zum Herzensmenschen werden. Was braucht eine Welt von morgen – auch meine eigene Welt – mehr als Menschen des Herzens? Nichts ist für mich, meine Zukunft und mein Altwerden aufbauender und wohlthuender als Menschen des Herzens. Ich kann heute beginnen, weniger ein Mensch des Kopfes, der Kontrolle und der Gewohnheiten zu sein, aber jeden Tag etwas mehr ein Mensch des Herzens, der – frei nach dem französischen Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry – Dinge sieht, die dem Verstand verschlossen bleiben.

Ein gesundes Umfeld

Worauf wird es in unserer westlichen Gesellschaft künftig ankommen? Zukunftsentscheidend wird nicht sein, mit höchstem Einsatz Wohlbefinden und die dazu nötigen Technologien zu perfektionieren. Vielmehr wird es elementar darauf ankommen, Orte der Hoffnung, Orte der Wahrheit und Orte der Barmherzigkeit zu schaffen. In solchem Milieu gesundet der Mensch. Hier lässt's sich gut alt werden. In solchem Umfeld darf ich schamlos schwach, abhängig und bedürftig sein. Die Würde bleibt.

Keine Angst vor Demenz: Diese Aussage ist nicht fromme Weltflucht, sondern tragende Wirklichkeit. Wir, unsere Gesellschaft, speziell die Christen, sind elementar gefordert. Was wäre, wenn Sie und ich Vorreiter darin würden, dem aktuellen Thema Demenz angstfrei und aktiv zu begegnen? Christen sind ohnehin nicht von gestern, sondern von morgen. ∞



Dr. Markus Müller ist Heimpfarrer in der Heimstätte Rämismühle, einem Alters- und Pflegeheim bei Winterthur (Kanton Zürich).