



Reckewell • Jandt

# Bis ich unterm Himmel hänge

Eine Ermutigung für Angehörige  
von Menschen mit Demenz

2.  
Auflage

 reinhardt

 reinhardt



Doris Reckewell, Andrea Jandt

# Bis ich unterm Himmel hänge

*Eine Ermutigung für Angehörige  
von Menschen mit Demenz*

2., durchgesehene Auflage

Mit 10 Zeichnungen von Lilot Hegi

Ernst Reinhardt Verlag München

*Doris Reckewell*, Freiburg i. Br., Studium der Volkswirtschaftslehre, erst Journalistin, dann freie Autorin (Theater, Lyrik), hat ihre an Demenz erkrankte Mutter betreut.

*Andrea Jandt*, Krankenschwester, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin (Erwachsenenbildung), Management von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen (M. A.), leitet ein Pflegeheim und vier stationäre Wohngruppen für Menschen mit Demenz in Freiburg i. Br.

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02906-8 (Print)

ISBN 978-3-497-61265-9 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61241-3 (EPUB)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotiv: Lilot Hegi, Böckten (Schweiz)

Satz: Rist Satz & Druck, Ilimmünster

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung .....	7
Wie es anfängt .....	15
Wie zeigt sich eine beginnende Demenz? .....	17
Was versteht man unter dem Begriff Demenz? .....	19
Wenn sich der Verdacht erhärtet .....	21
Angstfreies mitfühlendes Begleiten .....	29
Leben im Augenblick .....	35
Der Verlauf der Demenz .....	37
Sicherheit und Geborgenheit .....	45
Wie Krisen entstehen .....	47
Wahrheit ist immer subjektiv .....	55
Einige Empfehlungen zur Krisenbewältigung .....	58
Körperliche Berührung .....	65
Umzug in eine Wohngruppe – der richtige Weg? ..	69
Bis ich unterm Himmel hänge .....	77
Abschied nehmen .....	79
Epilog: Wie geht man mit der Angst um, selbst dement zu werden? .....	87
Literatur .....	93
Dank .....	95



# 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 sollte 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 dichteren 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