

Lachen über die traurigsten Anekdoten

Angehörige von Demenzkranken erbringen gut die Hälfte der Pflegeleistungen. Damit sie selber nicht krank werden, nimmt die Bedeutung von professionell geführten Angehörigengruppen zu.

Denise Marquand

Wald – Martina M. führte eine glückliche Ehe. Doch seit sechs Jahren leidet ihr Mann an einer seltenen Art von Demenz. Sie unternimmt alles, um ihm zu helfen, sein Schicksal zu bewältigen. Deshalb hat sie ihm kürzlich seine Katze mit ins Pflegeheim gebracht. «Ist es die Katze, die er einmal...», will eine Frau aus der Angehörigengruppe von Regula Bockstaller wissen. «Genau die ist es», antwortet Martina M. – und alle brechen in Gelächter aus.

Wer als Aussenstehender die Gruppe der fünf Leute an diesem Abend in Wald beobachtet, hätte vieles erwartet, nur eines nicht: Gelächter. Zu ernst ist das Thema. Nicht nur für die Betroffenen wiegt Demenz schwer, auch für die Angehörigen. «Gerade deswegen ist Lachen so wichtig. Es wirkt auch wie ein Ventil», sagt Regula Bockstaller, eine auf Demenz spezialisierte Gerontopsychologin und Leiterin dieser Angehörigengruppe. Anekdoten aus dem Alltag sind Anlass für befreiendes Lachen, «aber niemals für boshaftes Auslachen», sagt Bockstaller.

Die Gruppe der Angehörigen besteht aus vier Frauen und einem Mann im Alter zwischen 50 und 65 Jahren. Alle sind berufstätig, und betreuen neben der Arbeit ihren Mann, Ex-Mann, ihre Freundin oder Frau. Ihnen bleibt wenig Zeit für sich selbst. Im Fokus stehen immer die Demenzkranken. Inzwischen ist aber bekannt, dass die Angehörigen durch die jahrelange psychische Belastung häufig selber krank werden. Deshalb ist es für die Gerontopsychologin eminent wichtig, das Augenmerk auf die Angehörigen zu richten. In der Gruppe können sie Ballast abladen, hier erhalten sie Unterstützung und Zuspruch, und hier lernen sie, wie sie die anspruchsvolle Betreuungsarbeit bewältigen können.

Heinrich H. erzählt der Gruppe, wie schwierig es für ihn wird, wenn er müde von der Arbeit nach Hause zu seiner Alzheimerkranken Frau kommt. Sie sitzt mürrisch und frustriert am Tisch, umgeben von lauter Rechnungen. «Es ist gut, dass du da bist», lässt ihn seine einst liebevolle Partnerin wissen, «ich kann nicht mehr rechnen». Wieder lacht die Runde. Alle kennen das Problem aus eigener Erfahrung. Wie Heinrich H. hätten alle gerne, dass ihr Partner, wenn auch nur kurz, ihre Bedürfnisse zur Kenntnis nehmen würde. «Wenn Sie mich wenigsten grüsste», sagt Heinrich H.

Die Gerontopsychologin Bockstaller leitet die Angehörigengruppen seit fünf Jahren. Sie greift versiert ins Gespräch ein, hakt nach, gibt Anstösse oder Anregungen, wie sich Denkmuster erweitern lassen. Das Problem von Heinrich H.'s Frau, bezeichnet die Expertin als Verlust von Empathie und greift zu einem Vergleich. «Es ist wie zwischen einem Kind und seiner Mutter», sagt sie. «Das Kind spürt nicht, wie es der Mutter geht, es will nur, dass sein Bedürfnis befriedigt wird.» Der Vergleich mit Kindern ist für Bockstaller nicht zulässig. Sie hält gleichzeitig aber fest, der Vergleich mit kindlichem Verhalten helfe oftmals, zu verstehen, was genau geschieht.

In der Schweiz leiden rund 110 000 Menschen an einer Form von Demenz. Jedes Jahr kommen Tausende dazu. Die Formen der Demenz können verschieden sein, doch immer geht es um Verlust, das Verschwinden intellektueller Fähig- und Fertigkeiten und der Selbstständigkeit. Die Folgen davon sind Unruhe, Lethargie, Ängste, Aggressionen, Gedächtnis- und Sprachverlust. Eine Heilung gibt es nicht. Die Pflege von Demenzkranken gehört zu den anspruchsvollsten Aufgaben überhaupt.

Martina M., hat sie an den Rand einer Erschöpfung gebracht. Sechs Jahre lang pflegte sie ihren Mann zuhause, seit einigen Wochen wohnt er in einem Heim, das auf Demenz spezialisiert ist. Dort werden ihm gegen seinen unkontrollierbaren Bewegungsdrang Beruhigungsmittel verabreicht. Das wiederum löst bei ihm heftigste Aggressionen aus. Auf seine Frau oder das Personal reagiert er mit Schimpfwörtern, die er früher nie verwendet hätte. «Heute ertrage ich diese Angriffe nicht mehr», sagt Martina M.

Regula Bockstaller fordert sie in der Runde auf, eine typische Szene zu beschreiben. «Ich gab ihm das Essen ein», erzählt Marina M. Neben Fleisch und Kartoffeln wollte sie ihm auch einen Löffel Krautstiel in den Mund schieben. Ihr Mann reagierte heftig. Die Psychologin erklärt der Gruppe an diesem Beispiel sein Verhalten: «Weil er nicht mehr richtig sprechen kann, wehrte er sich mit einem Anfall.» Und woher kommen die Aggressionen? «Ihr Mann kann noch vieles wahrnehmen», erklärt die Psychologin, «aber er kann nicht mehr adäquat darauf reagieren.»

Die Krankheit verändert sich

Nicht immer stehen die Demenzkranken im Mittelpunkt. «Wie gehen Sie mit den Anfällen ihres Mannes um?», will die Psychologin von Martina M. wissen. «Ich lasse meine Wut beim Velofahren raus», lautet die Antwort. «Das beruhigt mich.» Unter den Angehörigen herrscht ein Klima des Vertrauens. Sie erzählen von ihren Frustrationen, aber auch von ihren Erfolgserlebnissen und bei jedem Treffen erfahren sie mehr zur Krankheit Demenz. Der Ex-Mann von Tatiana T. beispielsweise hat seit vier Jahren Alzheimer. Voller Stolz berichtet sie, dass sie ihn nicht mehr an seinem früheren Verhalten messe, sondern ihn jetzt akzeptiere, wie er ist. «Seither bin ich sehr viel geduldiger geworden», sagt sie. «Das ist sogar meinen Nachbarn aufgefallen.»

Regula Bockstaller führt über jedes Treffen Buch. Sie versucht, bei den Angehörigen heraus zu hören, was sie aktuell gerade belastet oder beschäftigt. «Wichtig ist zu wissen, wie die jeweiligen Krankheiten verlaufen und wie sich die Symptome entwickeln», sagt sie «und was die Angehörigen in dieser Situation brauchen. Die Krankheit bringt eine ständige Veränderung mit sich. Deshalb braucht es auch die regelmässigen Zusammenkünfte. «Gut die Hälfte der Pflegeleistungen erbringen die Angehörigen», sagt Bockstaller. «Ohne ihren Einsatz würde das System zusammenklappen.»