

THOMAS KLIE

PETER GAYMANN

DEMENSCH

— TEXTE UND ZEICHNUNGEN —

Wir haben uns verirrt.
Den Weg bis zur Metzgerei
kennst du doch. Den Rest
finde ich dann alleine.



Leseprobe

- 4 **Thomas Klie & Peter Gaymann** Vorwort »De(r)mensch«

DE MENZ

- 6 **Marianne Koch** Alzheimer – Was wir wissen müssen
 17 **Margrit Ott** »Sie sind ja so grün!« – Geistesblitz und Lebenswitz
 21 **Adelheid Kuhlmei** Gesundheit und Demenz: zum Umgang mit den Kranken
 25 **Andreas Kruse** Selbst- und Weltgestaltung bei einer Demenz
 29 **Verena Wetzstein** Darüber macht man keine Scherze?
 31 **Heinz Lohmann** Die Frau mit der roten Kappe
 33 **Urs Kalbermatten** Begeisterung als Lebenselixier bei Demenz

HUMOR

- 37 **Patrick Schuchter** Lachen, Lächeln und Gelassenheit
 51 **Ron Zimmering** König Lear – das verlorene Selbst
 53 **Josef Brustmann** Wankende Eselsbrücken
 56 **Komplott** Bernd Schroeder
 58 **Sophie Rosentreter** Ich seh doppelt
 60 **Holger Göpel** DEMENSCH lernen
 63 **Jan Weiler** Das Demenzielle Syndrom

MENSCH

- 66 **Thomas Klie** Menschsein, Würde und Teilhabe – und Demenz
 99 **Reimer Gronemeyer** Der Berg der Erinnerungen
 102 **Oliver Schultz** Gut für die Gesundheit
 104 **Erich Schützendorf** Erinnerungen an ungewöhnliche Menschen
 114 **Helmut Wallrafen** In Ruhe ver-rückt werden dürfen
 117 **Ulrich Lilie** Schutz der Lebensqualität
 120 **Heike von Lützu-Hohlbein** Auf dem Weg zur heiteren Gelassenheit
 122 **Margot Käßmann** Der Kreislauf der Barmherzigkeit
 124 **Malu Dreyer** Mensch bleiben
 126 **Monika Kaus** Nachwort: Zu guter Letzt
 128 **Peter Gaymann** Cartoons

De(r)mensch

Ein Leben mit Demenz gehört zu den vielfältigen Variationen der menschlichen Existenz. Und: Demenz ist die Behinderung einer Gesellschaft des langen Lebens. Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen – als Erkrankte, als An- und Zugehörige, als Freund*innen und beruflich und professionell Tätige in der Begleitung von Menschen mit Demenz. Im öffentlichen Diskurs ist Demenz mittlerweile präsent und auch uns ist es wichtig, dass das Thema aus der Tabuzone geholt wird. Nur gemeinsam, nur in geteilter Verantwortung, nur in anteilnehmender Aufmerksamkeit und ohne Angst wird uns die kulturelle Herausforderung gelingen, dass ein Leben mit Demenz für alle Beteiligten ein auch immer wieder gutes Leben sein kann.



Schon im Vorwort zur ersten Ausgabe haben wir gefragt, ob das Thema Demenz und Humor zusammenpassen. Wir meinen weiterhin ja: Ein menschenfreundlicher Humor ist Ausdruck einer Kultur, die das Thema annimmt, Menschen mit Demenz nicht ausgrenzt, ihnen mit Offenheit begegnet und das allzu Menschliche in der Demenz erkennt. Der Demensch-Kalender ist für viele seit 12 Jahren fester Bestandteil des Schreib-tischen. Die Cartoons werden im deutschsprachigen Raum ausgestellt und laden ein, sich im menschenfreundlichen Humor zu üben und neue Sichtweisen auf das Thema Demenz zu richten.

In diesem Buch, an dem sich wieder viele beteiligen – Prominente aus Politik und Kultur, Wissenschaftler*innen, Professionelle, die mit Menschen mit Demenz arbeiten und Verantwortung tragen, Angehörige und ehrenamtlich Tätige – werden diese Cartoons mit Texten zum Thema Demenz verwoben, die ihrerseits zu einem offenen und vielfältigen Blick auf Demenz einladen.

Das Buch ist in drei Kapitel strukturiert. Marianne Koch informiert im Kapitel Demenz über das, was wir unter medizinischen Gesichtspunkten über Demenz wissen sollten. Im Text von Patrick Schuchter wird der Humor in seiner philosophischen Bedeutung ausgeleuchtet. Im abschließenden Kapitel geht es um das Menschsein unter Bedingungen von Demenz und die vielen Facetten der Demenz.

Wir danken all jenen, die uns ermutigt haben, das Buch in eine zweite Ausgabe zu bringen, all denen, die sich mit ihren Texten beteiligt haben – Texte, die meist auch sehr Persönliches beinhalten und aussagen.

Wir wünschen den Leser*innen manche Einsichten, Ermutigung und Freude an Pointen als auch tiefere Einblicke in das, womit uns Demenz konfrontiert und die uns Humor erschließen kann.

Thomas Klie

Peter Gaymann

Alzheimer – Was wir wissen müssen und wie wir damit umgehen können *von Dr. Marianne Koch*

Keine Frage – wir, und erst recht unsere Kinder und Enkel, werden wohl ein höheres Lebensalter erreichen als noch unsere Eltern. Von zehn bis fünfzehn Jahren zusätzlich sprechen die Altersforscher. Eigentlich müssten wir uns alle darüber freuen, müssten richtig feiern und das längere Leben genießen. Umso mehr, als es sich herausgestellt hat, dass länger leben nicht automatisch längere Hinfälligkeit oder Pflegebedürftigkeit bedeutet, sondern dass die Abnahme von Lebenskraft, die dem Tod notwendigerweise vorausgeht, eben um Jahre später einsetzt.

Von wegen feiern.

In Wirklichkeit wird das Älterwerden der Menschen immer noch als Makel angesehen, als schwere Bürde, die nicht nur dem Einzelnen, sondern der ganzen Gesellschaft auferlegt ist. Wenn man dem Wort – wie ich meine: dem Unwort – von der »Überalterten Gesellschaft« nachhört, so verbirgt sich darin der kollektive Vorwurf, dass wir Älteren leider nicht rechtzeitig abdanken. Es geht dabei sicher zunächst um das Rentenproblem, aber eben nicht nur um dieses. Das Alter an sich, die Veränderungen, die mit den Jahren auf die eine oder andere Weise eintreten, werden in einer immer noch jugendversessenen Gesellschaft abgelehnt, die Konsequenzen, die ein soziologisches und politisches Umdenken dringend erforderten, weitgehend ignoriert. Vor allem aber wird den Einzelnen eine »Wertminderung« suggeriert, sobald sie, oft schon mit 50 oder 55 Jahren, als »beruflich nicht mehr vermittelbar« gelten. Nicht ihre nach wie vor ausgezeichneten Fähigkeiten werden gefördert. Gefördert werden ihre Ängste.

Ängste vor Unselbständigkeit, vor Ausgegrenztsein, vor Armut, vor Einsamkeit, vor Krankheiten. Vor allem aber vor Demenz. Demenz, besonders die Alzheimer Demenz, ist DAS Schreckgespenst, das hinter jedem vergnügten Älterwerden lauert.

Heribert Prantl hat in seinem bemerkenswerten Editorial in der Osterausgabe der Süddeutschen Zeitung Verständnis mit denen bekundet, die aus Angst vor Demenz freiwillig aus dem Leben scheiden, umso

mehr »als die Gesellschaft den Respekt vor dementen Menschen vermissen lässt. Nicht selten erinnert die Pflege der Alten weniger an Pflege als an Strafe dafür, dass sie so alt geworden sind.« Und an einer anderen Stelle sagt er, in einem Vergleich zu der Vorstellung von Hölle, wie sie unsere Vorfahren gefürchtet haben: »Die Hölle heute trägt den Namen Alzheimer, sie heißt Pflegeheim /Demenz-Station.«

Nun ist es in der Tat so, dass die längere Lebensdauer durchaus eine höhere Wahrscheinlichkeit mit sich bringt, einen Prozess zu erleben, den frühere Generationen meist nicht mehr oder doch viel seltener erfahren haben: den schleichenden Abbau des Intellekts, den Verlust kognitiver, später auch körperlicher Fähigkeiten und womöglich die Verwandlung in persönlichkeits- und erinnerungslose Menschen, die kein selbstbestimmtes Leben mehr führen können.

Dass man inzwischen von einer kommenden »Volkskrankheit« spricht, dass die WHO fast eine Verdoppelung der weltweiten Fälle bis 2030 voraussieht, scheint mir allerdings als eine zu pessimistische Prognose. Solche gesundheitspolitischen Hochrechnungen kranken daran, dass sie den Fortschritt der Medizin, die bessere Prophylaxe oder sogar wirksame Therapieansätze nicht in ihr Kalkül einbeziehen können.

Die Frage ist nun: Was können wir tun, um mit der Angst vor der Alzheimerkrankheit, aber auch mit der realen Bedrohung durch sie besser umzugehen? Ich denke, wie immer ist es zunächst eine genauere Kenntnis der Fakten, die uns helfen könnte. Diese zusammenzufassen, werde ich mich jetzt bemühen.

Die erste Erkenntnis lautet allerdings: Wir wissen immer noch nicht genau, was die Alzheimerkrankheit wirklich ist. Es gibt keinen sicheren Parameter, keinen Laborwert, keinen CT-Befund, der eine wirklich eindeutige Diagnose zulässt. Hohe Wahrscheinlichkeit: ja, aber eben keine absolute Sicherheit.

Selbst die schon von dem Erstbeschreiber der Krankheit, Alois Alzheimer, im Jahr 1906 publizierten Befunde, nämlich die im Gehirn von verstorbenen Demenzpatienten massenhaft gefundenen reiskornartigen Eiweiß-Plaques, Ablagerungen von β -Amyloid, gelten heute zwar als wahrscheinliche, jedoch nicht mehr als die gesicherte Ursache der Krankheit; findet man sie doch auch bei Menschen, deren geistige Fähigkeiten bis zum Schluss vorhanden waren.

Ganz wichtig ist, dass man nicht jede momentane Gedächtnisstörung, jede Unkonzentriertheit, jedes Suchen nach einem bestimmten Namen, jedes »Es liegt mir auf der Zunge«, wie es bei jedem Menschen, besonders bei Älteren ständig vorkommt, sofort mit dem Begriff »beginnende Demenz« belegt.

Die Alzheimer Demenz ist letztlich eine Ausschluss-Diagnose. Das heißt, dass wir bei jedem Patienten, dessen Hirnleistungen, vor allem aber dessen Gedächtnis deutlich, und ich meine deutlich! nachzulassen beginnt, all die möglichen Krankheiten erwägen und ausschließen müssen, die ebenfalls solche kognitiven Einbußen zur Folge haben können, die man aber oft sehr gut behandeln kann.

Dazu gehört eine Unterfunktion der Schilddrüse. Die Schilddrüse regelt unseren Stoffwechsel. Ein Zuwenig an Schilddrüsenhormonen verursacht unter anderem eine schwere geistige Behinderung, manchmal bis zur Verblödung.

Ausschließen muss man auch eine Depression. Menschen mit einer schweren Depression haben oft starke Gedächtnisstörungen, hinter denen man einen Mangel an bestimmten Hirnbotenstoffen als Ursache vermutet. Wird die Depression richtig behandelt, dann kommen die entsprechenden Fähigkeiten wieder zurück.

Die wichtigste Differenzialdiagnose zur Alzheimer Krankheit ist die Vaskuläre Demenz. Es handelt sich um allgemeine Veränderungen der Arterien, wie sie bei einer Arteriosklerose die Herzkranzgefäße, die Nierengefäße, aber eben auch die Blutgefäße des Gehirns betreffen. Das Gehirn ist das Körperorgan, das die relativ meiste Energie in Form von Sauerstoff und Nährstoffen braucht. Wenn gerade die Zig-Tausende von kleinsten Arterien verändert, verengt oder durch Ablagerungen blockiert sind und nicht mehr genügend Blut transportieren können, dann kommt es zum diffusen Absterben der Gehirnzellen, zum sogenannten Multi-Infarkt-Syndrom, das dann wiederum die Symptome einer Demenz verursachen kann.

Eine solche vaskuläre, also Blutgefäß-bedingte Störung der Hirnfunktion kann durch entsprechende durchblutungsfördernde Maßnahmen und Behandlung der auslösenden Risikofaktoren – hoher Blutdruck, hohes Cholesterin, Rauchen, Diabetes – oft zum Stillstand gebracht werden. Das ist ein entscheidender Unterschied zur Alzheimerkrankheit.

Andere Auslöser für entsprechende Hirnleistungsstörungen sind auch Alkoholismus oder ein gravierender Mangel an Vitamin B12 oder Folsäure; und auch ein Schlaganfall oder die Parkinson-Krankheit kann Demenz-Symptome verursachen.

Erst wenn diese möglichen Gründe für das Abnehmen von Gehirnfunktionen ausgeschlossen sind, und wenn die neueste bildgebende Diagnostik des Gehirns auf Alzheimer Demenz hinweist, kann man die Diagnose sicher stellen. Vor allem wenn eine kontinuierliche Verschlechterung der Hirnleistung zu beob-



Meine Frau
liebt Vergiß-
meinnicht!

Sie wird
ihre Gründe
haben.



7.644

Das Demenzielle Syndrom

von Jan Weiler

Es gibt da einen Werbespot, der mir echt Angst einjagt. Er läuft bei den öffentlich-rechtlichen Programmen, richtet sich also eher an ältere Mitbürger und handelt davon, wie ein Herr in einem hellen Trenchcoat einem anderen Herrn begegnet, den er freundlich grüßt. Leider fällt ihm jedoch der Name seines Gegenübers nicht ein, deshalb stammelt er: »Guten Tag, Herr, äh, hmm.« Der Rest des Spots ist nicht so wichtig, aber kurz nach dieser Spielszene wird ein Begriff eingeblendet, der wirklich rockt. Da steht nämlich:

»Demenzielles Syndrom.« Was will uns die Werbeagentur und ihr Kunde, ein Hersteller von Mitteln gegen das Vergessen, damit sagen? Etwa, dass wir alle ein bisschen plemplem sind, wenn uns der Name eines Herrn nicht einfällt, den wir zuletzt als Latexwurst verkleidet auf dem Karnevalsball der Freiwilligen Feuerwehr Pinneberg gesehen haben? Da muss ich doch entgegenhalten: Wenn wir den Namen jetzt parat hätten, würde doch wohl viel eher etwas nicht mit uns stimmen. Ich jedenfalls brauche eine Ewigkeit, bis sich Namen und Gesichter in meinem Gehirn zu einer Person verbinden. Diesbezügliche Informationen krauchen bei mir schneckenartig von Synapse zu Synapse.

Selbst Ehepaare, die schon bei uns zum Essen waren, kann ich nicht von solchen unterscheiden, die ich immer schon einmal einladen wollte oder jenen, deren Einzelteile längst geschieden sind oder ohnehin nie zusammengehörten. Ist das schon ein Zeichen von Demenz oder lediglich Ignoranz? Letzteres ist eine Annahme von Sara, die mich neulich schalt, mich nicht genug für ihre alten Schulfreunde zu interessieren, um ihre Namen zu behalten. Da ist was dran. Sie macht sich manchmal einen Spaß daraus, bei Partys oder anderen Stehveranstaltungen an mich heran zu treten und mir von der Seite ins Ohr zu flüstern: »Du hast keine Ahnung, mit wem Du Dich da gerade unterhältst, stimmt's?« Meistens hat sie Recht. Sie hat sich deshalb angewöhnt, Leute immer mit Namen zu begrüßen, damit ich mich wenigstens daran erinnern kann, dass ich ihn schon einmal gehört habe. Ich befinde mich auf diese Weise auf der intellektuellen Ebene eines Cockerspaniels, der die Ohren spitzt, wenn er ein vermeintlich vertrautes Wort hört.

Ich kann mir aber nicht nur Namen nicht behalten, ich kann mir überhaupt nichts merken. Teile meines Hirns nehmen erst dann ihre Aufgaben wahr, wenn ihnen klar ist, wofür ihre Tätigkeit von Nutzen sein könnte. Warum sollten sie sich mit dem Namen einer Schulkameradin meiner Frau abquälen, wenn ich diesen Namen niemals von selber benötige? Wieso muss ich mir merken, wie man sehr guten Crêpes-Teig macht, wenn ich jederzeit in einer zerfledderten Kladde nachsehen kann? Dabei freue ich mich jedes Mal über die glamouröse Information, dass man zerlassene Butter einrühren muss. Wenn ich das Rezept im Kopf hätte, gäbe es mir nichts. Außerdem wäre eine Gehirnzelle bereits besetzt, wenn eine weit wichtigere Information anklopft, die man dringend in seinem Kopf und in seinem Herzen aufbewahren muss (die neue Platte von Prince ist die beste seit 19 Jahren). Ich bin also keineswegs dement und Sie sind es auch



Jan Weiler

Jan Weiler, 1967 in Düsseldorf geboren, besuchte die Deutschen Journalistenschule und arbeitete dann elf Jahre lang beim Süddeutsche Zeitung Magazin in unterschiedlichen Funktionen, die letzten fünf Jahre als Chefredakteur.

Seit 2005 ist er freier Schriftsteller. Er verfasst vor allem Romane, Kolumnen, Hörspiele und Drehbücher und tritt auch als Sprecher auf seinen CDs und als Vorleser auf Tourneen durch ganz Deutschland in Erscheinung. Er lebt in München und Umbrien.

nicht, bloß weil Sie nicht wissen, wo genau Kabel 1 auf Ihrer Fernbedienung liegt. Sie und ich, wir haben einfach besseres zu tun als sämtliche öden Umweltinformationen abzuspeichern. Lassen Sie sich von der doofen Fernsehwerbung nicht verunsichern.

Schön wäre, wenn der TV-Spot folgendermaßen ablief: Der Mann sagt also: »Hallo Herr, äh, hmm. Ach, wissen Sie was? Ich habe keinen Schimmer, wer Sie sind und Ihnen geht es sicher genauso. Kommen Sie, wir gehen in einen Pils-Pub und stellen uns noch einmal richtig vor. Dann gehen sie in einen Pils-Pub, verlieben sich ineinander und fangen noch einmal ganz von vorne an. Und am Ende erscheint das Logo eines Herstellers von Trenchcoats. Die Marke habe ich gerade vergessen. Ist ja auch egal.

Der vorliegende Text erschien erstmals 2007 in der Kolumne »Mein Leben als Mensch«.

Sie wollen
etwas über
ihre Zukunft
erfahren?

Nein –
ich will
wissen, was
gestern los
war!

