

„Das reale Leben lieben lernen“

Wie spricht man offen und sensibel über Demenz, ohne die Würde des Betroffenen zu verletzen? Zwei befreundete Ehepaare, Doris und Markus Müller sowie Vreni und der an Demenz erkrankte Dieter Theobald, schnitten dieses Tabuthema bei einem gemeinsamen Mittagessen an (siehe LebensLauf 6/2024). Wenige Tage später setzen **Markus Müller** und **Vreni Theobald** das Gespräch fort.



Markus Müller



Vreni Theobald

Markus Müller: Wie ging es Dieter und dir nach unserem Mittagessen? Zufrieden? Verärgert? Deprimiert? Erfrischt?

Vreni Theobald: Dieter hat zu mir gesagt: „Das waren zwei ganz Liebe“, wobei ich nicht glaube, dass er euch wirklich erkannt hat. Aber er spürt immer, wie man ihm begegnet und ob Liebe da ist. Und für mich war es einfach einmal mehr ein Ja-Sagen zum Schmerz, dass Dieter dabei ist, mitmacht, aber nicht mehr versteht, worum es geht.

Du hast davon geredet, wie Dieter und du früher gemeinsam Dinge verarbeitet habt. Das sei jetzt so nicht mehr möglich. Wie verarbeitest du jetzt?

Zum Glück habe ich gute Freundinnen, Freunde und Schwestern, mit denen ich im Austausch bin. Und ich schreibe Tagebuch, Verse, Gebete – damit ich mich selber spüre und nicht vernachlässige in dieser herausfordernden Zeit.

Du schreibst viel auf und formulierst dabei so etwas wie konzentrierte Verse. Nenne uns doch einige von ihnen.

Für mich wären besondere Verse etwa:

Zwischenland. Leben zwischen Erde und Himmel im Zwischenland. Wo Jahre, Monate, Tage namenlos und unwichtig werden. Zeitlos. Wo sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft vermischen und die Ewigkeit allgegenwärtig ist. Wartendes Wandern im Zwischenland.

Zum guten Glück. Glück ist mehr: Es ist das innere Zufriedensein und das Ja zu dem, was ist. Es ist das Leben in Verbundenheit. Verbunden mit Gott, verbunden mit Menschen, die mit mir zusammen unterwegs sind. Ich fühle mich zwar manchmal einsam, aber ich bin geborgen. Ich bin auch gerne allein, empfinde es oft als schön. Weil ich merke: Ich kann bei mir selbst tatsächlich daheim sein, kann den inneren Schmerz aushalten, die Trauer bejahen. Es darf sein und gehört auch dazu. Glück, bleib bei mir. Ich danke dir, mein Gott.

Das Leben annehmen. Erträumtes Leben im Alter: Gesund sein, reisen können, Hobbys pflegen, anderen helfen, ein gutes Finanzpolster, Kinder, die ihren Weg im Leben finden, Enkelkinder, die Freude bereiten, von Freunden umgeben sein ... Die Realität sieht anders aus: Alzheimer-Demenz. Daheim sein, jeden Tag durchstehen, aushalten, schauen, was wir machen können. Allein sein, ohne Kinder und Enkel. Gut durchdenken, wie wir unsere Zukunft gestalten können als kinderloses Ehepaar. Ja sagen zur Realität. Das heißt: Das Leben annehmen, wie es ist. Wie es die Sängerin Sheryl Crow singt: „It's not having



„Das Ja,
das wir einander
versprochen haben,
gilt – auch in den
notvollen Zeiten.“

Vreni Theobald

what you want. It's wanting what you've got.“ Nicht haben wollen, was man will. Wollen, was man hat. Das erträumte Leben weglegen können. Das reale Leben lieben lernen.

Mich für die Hoffnung entscheiden. Und trotzdem: Glauben, dass es Sinn macht, so, wie Er führt. Erwarten, dass Gott handelt. Dass unsere Lebens-Geschichten verwoben sind mit Gottes Heils-Geschichte und einmünden in Seine Gedanken der Liebe. Denn: „Du bist ein Gott, der mich sieht, der mich führt, der mit mir geht.“

Wie ging es dir in den Anfängen, als du gemerkt hast, dass sich bei Dieter eine dementielle Entwicklung anbahnen könnte?

Natürlich mit großem Schrecken, aber auch mit der Fluchtbewegung des Verdrängens: Es gibt 100-erlei Demenzen, er hat sicher nur eine harmlose Form, vielleicht hat er nur einen Vitamin-Mangel, vergesslich werden wir alle ... bis ich dann der Wahrheit in die →



Vreni Theobald strebt kein „christliches Vorzeigeleben“ an.

Augen blicken und Ja zu diesem Weg sagen konnte.

Was ist für dich die notvollste Erfahrung in dieser Zeit, in der Dieters dementielle Entwicklungen stärker werden?

Dass ich wenig dagegen machen kann. Ich kann es mit ihm zusammen aushalten, für ihn da sein, ihn begleiten und nun auch betreuen. Es ist auch schwierig, Beschäftigungen zu finden, die ihn befriedigen, nicht überfordern und die er gern macht. Wir wohnen auf dem Land, da gibt es keine Tagesstätten mit Betreuung und Kreativangeboten.

Ein Satz von dir lautet: „Es ist, wie es ist, aber es wird, was man daraus macht.“ Was meint dieser Satz?

Der erste Satzteil heißt: Annahme der Realität. Der zweite Satzteil bewahrt vor der Opferrolle und führt ins Gestalten der Lebenssituation. Man hat immer eine innere Wahl, wie man sich einer schwierigen Situation gegenüber verhalten will.

Einmal zitierst du im Hinblick auf das Alter Albert Camus: „Einen Menschen lieben, heißt einwilligen, mit ihm alt zu werden.“ Was bedeutet dies für Dieter und dich?

Dass das „Ja“, das wir einander versprochen haben, gilt – auch in den notvollen Zeiten und im Alter. Auch dann, wenn er auswärts gepflegt werden müsste (was ich natürlich nicht hoffe). Aber das Ja gilt.

Du fährst dann fort: „Es braucht eine Vision für die zweite Lebenshälfte.“ Hattet Ihr so eine? Und: Trägt sie jetzt in den aktuellen Umständen?

Es ist wichtig, eine Vision zu entwickeln für die Zeit nach der Pensionierung, sonst wird man „gelebt“ von den Erwartungen und Vorgaben anderer. Wir waren gerne miteinander unterwegs: zum Wandern, auf Reisen, zu Vorträgen in Gemeinden. Wir haben andere zu uns eingeladen und konnten uns unserem Hobby, dem Schreiben, widmen. Das war richtig und gut in den ersten zwölf Jahren nach der Pensionierung. Dann hat uns das Alter und die Demenz langsam eingeholt und uns zu einer neuen Version der Vision herausgefordert: ganz schlicht dankbare Kinder Gottes zu bleiben auf dem Weg zum Himmel.

Man sagt oft, dass es nur noch Schweres gibt. Für dich scheint es aber immer wieder auch Schönes zu geben. Stimmt das? Und wenn ja: Worin besteht dies?

Es ist so: Ich erlebe viel Schönes. Oft so ganz kleine Dinge: dass ich für uns eine Rose hole auf dem Blumenfeld, ein gutes Zitat oder einen inspirierenden Text lese, ein hübsches Kleid anziehe, einen lieben Brief erhalte, selber etwas Kreatives mache ...

Hast du auch Bibelstellen entdeckt, bei denen du einen direkten Bezug zu dementiellen Entwicklungen festgestellt hast? Und gibt es Bibelstellen, die euch in besonderer Weise „tragen“?

Oh, da könnte ich einige Stellen aufschreiben, die uns sehr wichtig sind! Nur als Beispiel: Psalm 73,23-26

oder Johannes 14,1-3. Dementielle Entwicklungen bei biblischen Gestalten? Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht.

Wie würdest du jemandem erklären, was Demenz ist, der bei sich oder Menschen im Umfeld diese Krankheit befürchtet?

Es gibt nicht *die* Demenz, sondern viele verschiedene störende Veränderungen im Gehirn, die man unter diesem Oberbegriff zusammenfasst. Betroffen von den Störungen sind die geistigen (kognitiven) Fähigkeiten: Denken, Gedächtnis, Sprache, Orientierung. Weil die dementiellen Veränderungen mit der Zeit stärker werden, sind betroffene Menschen im täglichen Leben immer mehr eingeschränkt und sind zunehmend auf Hilfe angewiesen.

Das Herz wird nicht dement: Was meint diese Aussage?

Mit dem Herzen verbinden wir die Gefühle. Ich erlebe bei Dieter ein sehr genaues Spüren und Empfinden, wie Menschen ihm begegnen, ob er geliebt wird, oder ob Menschen verunsichert sind und sich abwenden.

Gibt es für dich so etwas wie eine Strategie, wenn Dieter etwas sagt oder tut, was entmutigt oder niederreißt?

Es ist schon so, dass mich manches natürlich nervt oder stresst – oder dass ich mich für ihn schäme, wenn er etwas Unpassendes sagt. Aber meist kann ich es für mich einordnen und weiß: Er meint es gut, aber ihm fehlt jetzt die passende Art und Weise oder das richtige Wort. Oder er reagiert unwirsch aus seiner Hilflosigkeit heraus.

Du liest auch viel: Welche Bücher haben dir in den vergangenen drei Jahren besonders geholfen?

Ehrlich gesagt muss ich mir die Zeit dazu richtiggehend stehlen! Deshalb habe ich fast nur noch gute Bücher über Demenz gelesen. Zum Beispiel: „Mit dir, ohne Dich“ von Ulrich Schaffer, „Der alte König in seinem Exil“ von Arno Geiger ... Für mich (nebst der Bibel) als geistliche Nahrung: „Der Lehrer und sein Schüler“ von Jonathan Cahn.

Du hast mal gesagt, es gäbe „ein christliches Verstecken von Notvollem im Leben und in der Ehe“. Was meinst du damit? Was heißt das in deiner aktuellen Situation?

Wahrscheinlich denken viele Christen, dass sie nur mit einer gelungenen, schön vorzeigbaren Ehe und Fami-

lie Gott ehren. Und das möchten wir ja alle. Aber dieses „Vorzeigeleben“ schafft auch Distanz, und gibt ein falsches Bild ab. Je älter ich werde, desto mehr suche ich nach Wahrheit und Echtheit. Die Fehler stören mich nicht mehr, weil ich denke: Die habe ich auch. Und für Jesus sind sie kein Problem. Er kommt schon mit uns zurecht. Es ist die Wahrheit, die frei macht, die weiterbringt.

Womit kann man dir und euch eine Freude machen?

Mit deinem Da-sein und Mit-gehen, uns nicht im Stich lassen.

Zuletzt: Was wünschst du dir in Bezug auf die christliche Gemeinde, in der Demenz oft als Sache des Arztes gilt?

Ich wünsche mir, dass unsere Gemeinden bereit werden, auch die Schwachen, auch demente Menschen zu integrieren. Dass es kein Kopfschütteln gibt, wenn ein Mensch mit Demenz etwas dazwischenruft, oder aufsteht und raus will. Das gehört ganz normal dazu. Ein wunderschönes Programm darf auch mal durcheinandergeraten – denn Gott will das Leben fördern, nicht die sterilen Programmabläufe. Dazu brauchts aber echt „Herzerweiterung“ und viel Liebe zu Jesus und zu denen, die er so besonders liebt: die Schwachen.

Nach beiden Gesprächen ein sehr herzliches Danke an Dieter und Vreni Theobald: Für eure Offenheit, für euer Anteilgeben, für eure Ehrlichkeit und für die von euch ausgehende Ermutigung. ☺



Dr. Markus Müller ist Initiator der Initiative Pro-Aging.