

## Töchter zwischen Liebe und Überforderung



## „Meine Mutter hat Demenz“

Wenn sich alles auflöst, was einen Menschen ausgemacht hat: Fähigkeiten, Vorlieben, Fürsorge – wie gehen Angehörige damit um? Zwei Töchter erzählen von Trauer und Krisen, aber auch von neu entdeckter Nähe

## „Manchmal fragte sie mich: Seit wann bin ich so?“



CARMEN UTH (55), EMOTIONS-EXPERTIN UND TRAINERIN  
Infos: [chance-emotion.de](http://chance-emotion.de)

Meine Mutter und ich hatten immer eine sehr enge Bindung. Daran hat auch die Krankheit nichts geändert. Als sie ihr Leben schon fast vergessen hatte, nicht mehr wusste, was eine Banane ist, wie Himbeeren schmecken oder wie man einen Stift hält – mich und vor allem ihre Gefühle für mich hat sie nie vergessen. Da war immer ganz viel Liebe.

Meine Mutter war ein sehr aufmerksamer, eloquenter und offener Mensch. Nach der Scheidung von meinem Vater und auch als Rentnerin hat sie ihr Leben in die Hand genommen. Sie sang im Chor, malte, stellte ihre Bilder aus in Baden-Baden und Straßburg. Irgendwann bemerkte ich erste Veränderungen: Sie fragte mich Dinge fünfmal. Ich erinnere mich an ein Familienessen zu Ostern. Mein Bruder war dabei mit seiner Frau und den Schwiegereltern. Meine Mutter war den ganzen Tag über ungewöhnlich still. Als ich mit meinem Mann und meinem Bruder darüber sprach und sagte, dass ich mir Sorgen machte, meinten die, ich übertreibe. Aber ich glaube, gerade Töchter haben ein Gespür dafür, wenn etwas nicht stimmt. Und ich kann nur alle darin bestärken, in solchen Fällen auf ihr Gefühl zu hören. Tatsächlich bestätigte eine Neurologin wenig später meinen traurigen Verdacht.

Bei der Diagnose war meine Mutter 75, nur drei Jahre später ist sie gestorben. Ich sage immer, sie ist uns davongaloppiert, alles ging so rasend schnell. Und ich kam in der Zeit kaum zum Luftholen.

Bald war klar, dass sie nicht mehr allein leben konnte. Das war schlimm für die Mama. Sie konnte die Veränderungen nur schwer akzeptieren und wurde immer aggressiver, was die Betreuung erschwerte. In einem anderen Heim lebte sie sich dann aber ganz gut ein. Ich telefonierte jeden Tag mehrmals mit ihr, besuchte sie zwei-, dreimal die Woche, hielt engen

Kontakt zu den Schwestern und Pflégern. An den Wochenenden nahm ich mir immer viel Zeit. Dann machten wir, was ihr Freude bereitete: malten Mandalas, spielten Spiele, hörten Musik und tanzten. Ich hatte ein schönes Gästebuch besorgt. Dort schrieben wir und auch Freundinnen, die sie besuchten, immer etwas für meine Mutter hinein. Am Anfang schrieb sie darin auch noch selbst. Manchmal, wenn ich nicht bei ihr war, lasen Betreuerinnen ihr daraus vor. Jetzt ist das Büchlein für mich ein tröstlicher Schatz.

Als sie immer unselbstständiger wurde, massierte ich ihr die Füße, cremte ihren Körper ein, fütterte sie und wechselte ihre verschmutzte Unterwäsche. Manchmal kam es vor, dass sie mich plötzlich fragte: „Carmen, seit wann bin ich so?“ Das hat mich fertiggemacht.

Ich bereue keine Sekunde, was ich für meine Mutter getan habe, auch wenn ich hin und wieder das Gefühl hatte, mein eigenes Leben entgleitet mir. Wo war noch Raum für mich? Was ist mit meiner Ehe? Gleichzeitig schämte ich mich entsetzlich für solche Gedanken.

Die Mama hat bis zum Schluss gespürt, wenn es mir nicht gut ging. Kurz vor ihrem Tod wurden bei mir erneut Hirntumoren diagnostiziert. Bereits neun Jahre zuvor musste ich mich deshalb operieren lassen. Kurz nach der Diagnose fragte sie mich, was los sei. Aber ich wollte ihr nicht die Wahrheit sagen. Als sie ziemlich überraschend an einem Hirnschlag starb, konnte ich nicht bei ihr sein, da ich selbst im Krankenhaus lag. Aber in der Nacht, als sie starb, hatte ich das Gefühl, sie sitzt die ganze Zeit an meinem Bett.

## „Endlich hatte ich eine Mutter, die Gefühle zeigte“



BRITA WELLNITZ (57), LEITERIN EINER DEMENZ-WG  
Infos: [schwarzachhaus.de](http://schwarzachhaus.de)

Als meine Mutter Anfang 70 war, hat mein Vater irgendwann zu mir gesagt: „Du, die Mutti wird komisch.“ Wir wohnten damals ziemlich weit auseinander, meine Eltern in Berlin, ich in Bayern. Er erzählte, dass die beiden einkaufen waren, meine Mutter nur noch schnell den Wagen wegbringen wollte, aber dann meinen Vater und das Auto nicht wiedergefunden hatte. Ich wurde da gleich ein wenig hellhörig. Denn zur gleichen Zeit hatte ich angefangen, mich beruflich mit dem Thema Demenz zu beschäftigen. Ich arbeitete in der Verwaltung eines Altenheims und plante zusammen mit meinem damaligen Mann und einigen Kolleginnen, eine Demenz-WG zu eröffnen.

Bei Besuchen fiel mit auf, dass meine Mutter öfter vergaß, was sie gerade machen wollte. Manchmal benutzte sie komische Wörter: Anstatt von dem Bundeswehrstützpunkt, der bei ihnen in der Nähe war, sprach sie von der Wehrmacht. Ich machte dann den sogenannten Mini-Mental-Status-Test mit ihr, den auch jeder Hausarzt macht, um kognitive Störungen zu erfassen. Meine Mutter musste zum Beispiel eine Rechenaufgabe lösen, Dinge benennen wie einen Kugelschreiber, sich Begriffe merken, nach denen kurze Zeit später erneut gefragt wurde. Bei meiner Mutter war das Ergebnis schon ziemlich schlimm. Nach einem MRT bestätigte ein Neurologe die Diagnose.

Ich bin Einzelkind und ziemlich behütet aufgewachsen. Ich hatte zu meiner Mutter ein gutes Verhältnis, aber kein besonderes. Das hatte ich zu meinem Vater. Ihm habe ich in der Pubertät beim ersten Liebeskummer mein Herz ausgeschüttet. Meine Mutter war die, die zu Hause alles geregelt und immer funktioniert hat.

Für Gefühle und Zärtlichkeiten war da kein Platz. Das hat sich allerdings durch ihre Erkrankung komplett geändert. Sie hat sich mir total geöffnet, hat mir erzählt, wie sie die Krankheit empfindet, diese Leere im Kopf. Das war für mich manchmal schwer auszuhalten. Gleichzeitig hat dieses Vertrauen unsere Beziehung gestärkt und sehr innig werden lassen.

Meine Mutter war mir so dankbar, dass ich mich kümmerte und ihr zuhörte. Sie wurde auch sehr liebevoll und zärtlich. Das kannte ich vorher gar nicht. Dass ich mich mit der Erkrankung auskenne, war, glaube ich, schon ein Vorteil. In bestimmten Situationen habe ich sicher ein Stück weit verständnisvoller reagiert als andere Angehörige. Meine Mutter litt zum Beispiel an Wahnvorstellungen. Ein Bademantel, der an der Tür hing, war plötzlich ein Fremder. Statt sie zu belehren, dass da niemand war, habe ich den Mantel weggehängt und zu ihr gesagt: „Jetzt ist alles wieder gut, ich habe den Mann weggeschickt!“

Für meinen Vater war die ganze Erkrankung ziemlich schlimm. Einmal hat er zu mir gesagt: „Die Mutti, die früher mal meine sexy Geliebte war, kann nichts mehr allein – und wenn sie auch noch Windeln braucht ...“ Er hat sich lange um sie gekümmert. Erst in Berlin, dann sind meine Eltern zu mir in die Nähe gezogen in ein Betreutes Wohnen. Bei so einer Krankheit werden Ehepartner wirklich zu Helden.

Ein paar Monate vor dem Tod meiner Mutter habe ich mir einen Hund gekauft, einen Bolonka. Sie hat ihn noch bewusst kennengelernt und mich immer kopfschüttelnd gefragt, warum ich ihm eine schwarze Schleife an den Po gesteckt habe. Was für sie eine schwarze Schleife war, ist ein Fellfleck. Jedes Mal, wenn ich meinen Hund von hinten sehe, muss ich schmunzeln und an meine Mutter denken.

INTERVIEW MIT DEMENZ-EXPERTIN GABI SCHOTTE-LANGE

## „Was kann ich geben? Was möchte ich geben?“

Erkrankten Mutter oder Vater an Demenz, sind es oft die Töchter, die die Pflege übernehmen. Das kostet Kraft. Die Sozialpädagogin Gabi Schotte-Lange arbeitet seit 25 Jahren in der stationären Altenarbeit und erlebt immer wieder Angehörige, die weit über ihre Grenzen hinausgehen.



UNSERE EXPERTIN

schrrieb zusammen mit Udo Baer das Buch „Das Herz wird nicht dement. Rat für Pflegenden und Angehörige“ (Beltz, 14,95 Euro)

**Frau Schotte-Lange, bis zu welchem Punkt kann man die Pflege überhaupt selbst leisten?**

Es gibt keinen pauschalen Zeitpunkt. Was ich aber pauschal sage, ist, dass jeder Begleitende seine Grenzen annehmen sollte. Sie wahrzunehmen ist oft gar nicht das Problem. Wohl aber, sie anzuerkennen und dann danach zu handeln. Das ist für viele nicht leicht. Da spielen Schuldgefühle eine Rolle, die häufig auch mit Erwartungen von außen verbunden sind.

**Was für Erwartungen meinen Sie?**

Wenn das Umfeld des Erkrankten, Nachbarn oder Freunde, denjenigen nur punktuell in vielleicht guten Momenten erlebt, werden die Angehörigen oft mit Aussagen konfrontiert wie: „So schlecht geht es ihr doch gar nicht.“ Das kann den Begleitenden ganz schön

unter Druck setzen. Der Austausch mit anderen Angehörigen kann helfen, damit besser umzugehen. Grundsätzlich ist diese Erkrankung für alle eine große Herausforderung. Der Weg der Begleitung muss sich individuell formen. In diesem Prozess sollte man sich immer wieder fragen: Was kann ich geben? Und was möchte ich geben? Wichtig ist: Niemand kann alles richtig machen, und niemand muss alles allein schaffen.

**Brita Wellnitz berichtet, dass sie und ihre Mutter durch die Erkrankung zu neuer Nähe gefunden haben. Hören Sie so etwas öfter?**

Definitiv ja. Viele erwachsene Kinder sind erstaunt darüber, dass das überhaupt möglich ist. Manche erfahren dann das, wonach sie sich das ganze Leben gesehnt haben.

**Woher kommt diese Weichheit?**

Durch die Demenz lässt die kognitive Kontrolle nach, die Fähigkeit, das eigene Verhalten

steuern zu können. Das kann zur Folge haben, dass die Erkrankten ihr aktuelles Erleben und daraus resultierende Bedürfnisse, zum Beispiel nach Umarmungen, spontan ausleben und auch Gefühle spontaner zulassen.

**Zu sehen, wie der geliebte Mensch immer mehr von seiner Persönlichkeit einbüßt, ist für viele Angehörige schwer zu ertragen.**

Das löst oft Krisen aus, bei den Angehörigen, aber genauso auch bei den Erkrankten. Gerade zu Beginn merken sie ja genau, dass sie plötzlich viele alltägliche Dinge nicht mehr können. Angehörige wie Erkrankte kann das hilflos machen und auch wütend oder einsam, wenn sich diejenigen aus Scham über die Defizite immer mehr zurückziehen.

**Wie können Angehörige helfen?**

Indem sie die Gefühle, die Erkrankte zeigen, aufgreifen. Vielleicht auch darüber, dass sie von ihren eigenen Gefühlen erzählen, dem Schmerz, der Angst, der Trauer. Zusammen weinen kann auch trösten. Auch bei fortgeschrittener Demenz kann man die Betroffenen oft noch erreichen. Vielleicht nicht mehr über Inhalte, aber möglicherweise über den Klang der Stimme, vertraute Gesten oder andere Sinnesreize. Eventuell weiß die Mutter nicht mehr, wie sie heißt, aber bei dem Duft einer Rose oder bei bestimmter Musik lächelt sie, weil das etwas in ihr triggert. Wenn das Herz berührt wird, ist Begegnung bis zum Schluss möglich.

INTERVIEW INKEN BARTELS

Fotos: Out of the box/Stocksy United, Maria Nit schmann Lichtbildatelier, privat (2)