

Er bleibt ja mein Opa!

Jugendliche haben oft einen besseren Draht zu gebrechlich und dement werdenden Großeltern



Wie fühlt es sich an, wenn die Großeltern, die immer gesund und fit waren, plötzlich alt und gebrechlich werden? Was hilft, wenn Opa den Enkel plötzlich nicht mehr erkennt? Und wie gehen junge Menschen mit dem bevorstehenden Tod der geliebten Oma um? Fragen wie diesen gehen seit einigen Monaten vierzehn Jugendliche am Gymnasium Veitshöchheim nach. Ziel des P-Seminars „Jugend und Tod“ ist es, „das Thema Tod aus der Tabuecke herauszuholen und zu lernen, gut damit umzugehen“, sagt Religionslehrer Michael Kerber. Und so ganz nebenbei bekommen die jungen Leute hier eine Plattform, um ihre Gedanken und Ängste zur Sprache zu bringen.

ÄNGSTE UND FRAGEN

Dass der Bedarf, über Krankheit, Alter, Demenz und Tod zu sprechen, da ist, wird im Gespräch rasch deutlich. Sehr freimütig schildern die jungen Menschen ihre Situation, sinnieren über die Hintergründe und sprechen mit wohl gewählten Worten ihre Gefühle, Ängste und Fragen aus. Bei Sarahs Oma etwa kam die Demenz schleichend: „Erst hat sie aufgehört Auto zu fahren, dann wurde sie immer unselbstständiger und jetzt mussten wir sie schweren Herzens in ein Heim geben.“ Vor allem ihren Vater habe das sehr mitgenommen, sagt sie. Umso wichtiger findet sie es, für alte Menschen da zu sein: „Auch wenn es manchmal belastend ist – sie bleiben ja Teil der Familie.“

Tyler empfindet es als „komisch, dass Opa plötzlich so anders ist“. Er ist „traurig und hilflos, wenn er sich nicht erinnern kann, wer ich bin“. Ein wenig helfe ihm zwar der Gedanke, „dass er ja nichts dafür kann. Aber die Beziehung hat sich trotzdem verändert.“ Vergesslichkeit ist auch bei Davids Opa ein großes Thema. „Anfangs habe ich versucht das zu ignorieren“, sagt er, doch mittlerweile „habe ich aufgehört so zu tun, als ob nichts wäre.“ Stattdessen habe er ihm ganz offen geraten, vielleicht mal zum Neurologen zu gehen – und dabei verwundert festgestellt, wie sich das Rollenverhältnis verändert hat: „Mein Opa sieht mich nicht mehr als Kind, sondern als gleichwertig.“

Fortsetzung auf Seite 6

Großeltern



Foto: KNA

Mein Leben mit meinen demenzkranken Eltern

Vor elf Jahren – mit Ende 70 und Mitte 80 – hat Ingrid Schreiner bei ihren Eltern erste Anzeichen einer Demenz festgestellt. „Meine Eltern haben Termine vergessen oder bei einer Geburtstagseinladung zu Freunden den Weg nicht mehr gefunden.“ Auf direkte Ansprache reagierten sie empört, haben abgewiegelt, vertuscht, verleugnet, abgewehrt. Und dann gab es da noch die vielen wachen Momente, die Schreiner wieder verunsichert haben.

Mit der ärztlichen Diagnose Demenz wurde die Situation nicht einfacher. Vor allem das Thema Selbstbestimmung habe die Beziehung sehr belastet, so Schreiner. Gegen Einschränkungen beim Autofahren etwa setzten sich die Eltern massiv zur Wehr. „Als es gar nicht mehr ging, habe ich das völlig verbeulte Fahrzeug heimlich in die Werkstatt gebracht und als irreparabel einstufen lassen“, berichtet Schreiner: „Es kam einfach nie mehr zurück.“ Das habe zu „Zank und Streit, Zeter und Mordio geführt, meine Eltern haben mir sogar mit einer Anzeige gedroht“, erinnert sie sich, „doch die Verantwortung meinen Eltern gegenüber erforderte diese Entscheidung gegen ihren Willen und hinter ihrem Rücken – einfach zu ihrem Schutz“.

Die Gratwanderung zwischen Schuldgefühl und Verantwortung begleitet Ingrid Schreiner seitdem permanent. Immer wieder gibt es Situationen, in denen sie nicht die Wahrheit sagt, ihre Eltern austricksen muss: „Unehrrlich zu sein, war für mich ein schreckliches Gefühl. Doch irgendwann wurde mir klar, dass diese Lügen in Ordnung sind. Die Antwort stimmt in diesem Moment zwar nicht, aber sie macht den Menschen glücklich. Und das ist das Entscheidende!“ Weil eine rationale, argumentativ-logische Auseinandersetzung nicht mehr funktioniere, empfiehlt sie Angehörigen, sich in die Welt des Demenzpatienten hineinsetzen, nicht zu kompliziert zu denken, im Augenblick zu sein und herauszufinden, was dem geliebten Menschen in diesem Moment guttut. Der Phase des erbitterten Widerstands folgen

bei Ingrid Schreiners Mutter Depression und Resignation: „Meine Mutter hat unheimlich viel geweint. Sie wurde friedlicher und dankbarer, aber auch hilfloser, orientierungsloser und anhänglicher.“ Ein wiederkehrendes Thema sei der Wunsch, „nach Hause zu gehen“ – „wobei letztlich nie klar ist, welches zu Hause sie meint“. Das permanente Sorgen, der Wechsel zwischen Aggression und Anhänglichkeit haben bei Schreiner zu zahllosen schlaflosen Nächten, zu Trauer, Gewissensbissen und Momenten totaler Erschöpfung geführt. Unendlich dankbar war sie dann für die Unterstützung durch Verwandte und ihre drei Töchter: „Nur mit ihnen habe ich das durchgestanden!“ Als hilfreich empfindet sie bis heute das Gespräch mit vertrauten Menschen und das Wissen, die Krankheit nicht alleine tragen zu müssen. Außerdem hat sie

Kurse für pflegende Angehörige besucht, mit Pflegern und Ärzten gesprochen, Hilfe bei der Beratungsstelle HALMA gesucht. Als am wichtigsten für das eigene seelische Gleichgewicht nennt sie Phasen des Abstands zu den in Hessen lebenden Eltern. „Man muss ganz bewusst immer wieder das eigene Leben leben!“

Zugleich gebe es aber immer auch Lichtblicke und glückliche Momente, etwa Ausflüge zu Lieblingsorten oder das gemeinsame Anschauen eigens gestalteter Fotobücher. „In solchen Augenblicken haben wir unsere Beziehung und die Verbindung gespürt“, so Schreiner, „und das tut unheimlich gut“. Schöne Momente seien auch die, wenn ihre Mutter sich über kleine Dinge wie das Frisieren der Haare freut. „Da merke ich: Was meine Mutter glücklich macht, macht auch mich glücklich!“ Heute ist Schreiners Mutter 88 und lebt ganz in der Nähe ihrer Tochter. Körperlich gehe es ihr zwar einigermaßen gut, doch sei sie zunehmend desorientiert: „Ihr Gemüt wird immer stiller, sie versinkt in Traurigkeit, ihre Sprache verstummt – meine Mutter verschwindet jeden Tag ein bisschen mehr.“

Anja Legge

„Unehrrlich zu sein, war für mich ein schreckliches Gefühl. Doch irgendwann wurde mir klar, dass diese Lügen in Ordnung sind. Die Antwort stimmt in diesem Moment zwar nicht, aber sie macht den Menschen glücklich. Und das ist das Entscheidende!“

THEMA DER WOCHE

Fortsetzung von Seite 4

gen Gesprächspartner, er legt Wert auf meine Meinung“, konstatiert er. Nicht nur Leon und Niklas nicken bei diesen Worten: Die Beziehung zu den Großeltern sei anders als die der Eltern, „irgendwie unbelasteter, leichter“, stellen die Jugendlichen fest, und genau das erleichtert den Kontakt der Generationen offenbar.

INTUITIVES VERSTÄNDNIS

Diese Einschätzung kann Ingrid Schreiner nur teilen. Vor elf Jahren wurde bei ihren beiden Eltern Demenz diagnostiziert; ihr Leben mit den demenzkranken Eltern hat die 66-Jährige im Buch „Das leise Verschwinden“ verarbeitet. Gerade in den Momenten der Verzweiflung und Überforderung sei sie erstaunt gewesen, wie ihre drei Töchter mit den veränderten Großeltern umgegangen seien. „Als Enkelinnen haben sie mehr Distanz, sie gehören einer anderen Generation an, verstehen die Dinge irgendwie intuitiv“, meint sie. Hinzu komme, dass nicht die gesamte Beziehungsgeschichte zwischen Mutter und Tochter in der Waagschale liege, „sondern vor allem die starke emotionale Bindung zur Oma von früher.“ In der Folge ließen sich ihre Töchter „ganz



Sie haben sich dem Thema gestellt: die Q 12 des Gymnasiums Veitshöchheim.

Foto: Anja Legge

unvoreingenommen auf die veränderte Oma ein“ und begegneten ihr „selbstverständlich und liebevoll“.

OFFENES GESPRÄCH

Dennoch: Auch für junge Menschen können Vergesslichkeit, das Nicht-mehr-Erinnern, Sprachlosigkeit oder unverständliches Verhalten zur seelischen Belastung werden. Wichtigste Entlastungsmaßnahme in solchen Momenten ist das offene Gespräch. Finn bestätigt das: Ihm helfe es, „mit anderen darüber zu reden und sich bewusst zu machen, dass die Erkrankung ganz normal und nichts Schlimmes ist“. Auch für Laurenz ist die Akzeptanz von Krankheit und Alter zentral: „Man kann ja nichts daran ändern und muss einfach das Beste daraus machen. Und auch wenn es ihm immer schlechter geht, ist er ja immer noch mein Opa. Unsere Beziehung bleibt!“ Der nahende Tod ist für die Jugendlichen weder Schreckgespenst noch TabutHEMA, sondern eher Anlass, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen. Seit dem Tod seines Opas fällt Leon der Umgang mit dem Tod leichter, „weil ich weiß, was auf mich zukommt“. Jason findet es tröstlich, „dass mit dem Tod das Leiden des alten Menschen endlich vorbei ist“, Tyler tröstet das Gefühl, „dass wir eine gute gemeinsame Zeit hatten“. Sarah macht der Gedanke, dass jedes Leben ganz plötzlich zu Ende sein kann, manchmal Angst. Umso wichtiger sei es deshalb, „das Beste aus allem zu machen und jeden Tag zu genießen“. Mit dem schlechten Gewissen, das sie hin und

wieder überfällt, weil sie „die verbleibende Zeit mit der Oma vielleicht nicht richtig nutzt“, steht sie nicht alleine da. Auch Finn und Niklas berichten von dieser Angst, die Zeit ungenutzt verstreichen zu lassen, weil anderes gerade wichtiger ist. „Aber der Tod kommt“ und deshalb nehmen sie sich immer wieder neu vor, Zeit mit den Großeltern zu verbringen. Für den Tag X hoffen die jungen Leute auf das tragende Gefühl der Familie und eine gesunde Trauerarbeit: „Trauern ist total wichtig“, sagt Laurenz, „und jeder sollte sich die Zeit nehmen, die er braucht. Doch dann muss das Leben trotzdem weitergehen!“

Anja Legge



Am 24. Oktober 2023 laden die Schülerinnen und Schüler des P-Seminars zu einem Themenabend „Jugend und Tod“ ins Gymnasium Veitshöchheim ein. Mit dabei ist auch Sterbe- und Palliativbegleiterin Johanna Klug. Beginn ist um 19 Uhr.



INGRID SCHREINER
Das
leise
Verschwinden

Mein Leben mit meinen
demenzkranken Eltern

echter

Buchtipps

Ingrid Schreiner: „Das leise Verschwinden – Mein Leben mit meinen demenzkranken Eltern“, Echter-Verlag, 2023, 16,90 Euro; ISBN 978-3429058449.
Am 25. Oktober 2023 lädt das Generationenzentrum Matthias Ehrenfried in Würzburg von 17.30 bis 19 Uhr zu einer Lesung und zum Gespräch mit Ingrid Schreiner ein (Eintritt frei).