



DIE FABELHAFTE WELT MEINER MAMA

**LEBEN MIT DEMENZ
BEGLEITEN OHNE BURNOUT**

**BARBARA
BACHLER**



**BARBARA
BACHLER**

**DIE
FABELHAFTE
WELT MEINER
MAMA**

**LEBEN MIT DEMENZ
BEGLEITEN OHNE BURNOUT**

INHALT

WORUM ES EIGENTLICH GEHT: UM DICH.

*Die Geschichte mit der klugen Flugbegleiterin:
Anderen helfen braucht Kraft – und Augenmaß,
wieviel du tragen kannst. Und wieviel deine
Familie aushalten wird.*

ES BEGINNT GANZ LEISE.

*Die Geschichte von Omas Hausschuhen im Gemüsefach
und der Brille im Biomüll: Wie du erkennst,
dass dir da gleich ein Paket Verantwortung geliefert
wird – und was du jetzt am besten tust.
(Ein Rücksendeformular brauchst du bei dieser
Art Paket gar nicht erst zu suchen.)*

*Alle in diesem Buch genannten Personen
sind mit geänderten Namen angeführt.*

EIN RUCKSACK, PRALL GEFÜLLT MIT NEUEN AUFGABEN.

*Die Geschichte von der armen Franziska, die den toten
Vater ins Kühlhaus stellen wollte, bis sie aus dem Urlaub
zurück wäre: auch keine Lösung. In der Altenklappe
abgeben? Eher nicht. Lass uns gemeinsam über das Tabu
nachdenken: Will ich mir den Rucksack mit den
neuen Aufgaben überhaupt umschnallen?*

»MAMA, DU HAST RECHT.«

*Die Geschichte, als der Arzt meine Mama über
einen Strich an der Wand springen ließ.*

Es ist das ultimative Zaubermittel: Sieh die Welt mit
ihren Augen. Das bringt Frieden, Ruhe und
endlich wieder Durchschlafen.

NEUSTART, SCHRITT 1: SORG GUT FÜR DICH.

*Die Geschichte, wie sich der nette Herr vom Finanzamt
Sorgen um mein Einkommen gemacht hat:*

Hier geht es um deine Beziehungen. Und daneben auch
um deine Ernährung, Bewegung – und deine Ruhe.
Und wo deine Oase der Ruhe sein könnte.

NEUSTART, SCHRITT 2: LOSLASSEN. GIB DEN WIDERSTAND AUF.

*Warum es keine wirklich gute Idee war, meine Mutter im
Zimmer neben meiner Schwiegermutter unterzubringen und
was das mit der Erstbesteigung des Mont Blanc zu tun hat.*

Hier geht es ums ganz banale Entrümpeln –
vor allem in deinem Kopf. Dort wirst du jede Menge
Hexen vorfinden.

NEUSTART, SCHRITT 3: DEINE VIER FREUNDE.

*Die Geschichte, wie die Tante mit dem besonders
frommen Blick von meiner Mutter noch
aus dem Sterbebett heraus eine gescheuert bekam:*

Eins der hilfreichsten Kapitel in diesem
fröhlichen Buch, in dem es um die vorzüglichen
Wirkungen geht, die Großzügigkeit, Respekt,
Geduld und Humor haben können.

ABSCHIED NEHMEN – ABER RICHTIG.

*Und die letzte Geschichte, wie meine Mutter mit nur
zwei Worten Frieden für ein ganzes Leben geschaffen hat:*

Hier denken wir gemeinsam – und vielleicht
überraschenderweise – auch über das Thema
Dankbarkeit nach. Die bettet dich sanft, wenn es ans
Ende geht. Und man kann sie üben wie das Einmaleins:
Diese Rechnung geht immer auf.



»MAMA,
DU HAST RECHT.«

MAMA IM SCHNITZELPARADIES

Tack, tack, tack. Rhythmisch und unhörbar tropft die Infusion. Den Mund leicht geöffnet, liegt sie friedlich im kühlen Zimmer. Sie schläft. Ruhe. Ruhe und ihr so alt gewordenes, vom Leben gezeichnetes Gesicht.

Plötzlich macht sie die Augen auf und schaut mich erstaunt und zugleich freudig überrascht an. »*Da bist du ja. Ach, bin ich heute müde, es waren so viele Handwerker da. Dreißig Schnitzel hab' ich gemacht.*«

Ich: »*Da hast du aber viel zu tun gehabt. Und hat es allen geschmeckt?*«

Sie: »*Ja und wie, sie haben alles aufgegessen! Jetzt muss ich aber schlafen.*«

Ich: »*Mama, da hast du Recht.*«

Sie lächelt und schließt die Augen. Die Infusion tropft in verlässlichem Rhythmus weiter.



**»ZIEHEN SIE
DIE MASKE ZU SICH
UND LEGEN SIE
SIE ÜBER MUND UND
NASE.«**



WORUM ES EIGENTLICH GEHT: HIER GEHT ES UM DICH.

Anderen helfen braucht Kraft. Deshalb bist zunächst du dran, dann erst die anderen.

Stell dir vor, du sitzt im Flugzeug. Der Flieger rollt langsam auf die Startbahn hinaus und die Flugbegleiterin erklärt routiniert die Regeln an Bord. Es kommt die Erklärung der Sauerstoffmaske, die bei Bedarf aus der Decke fällt.

Für mich der wichtigste Satz: *»Ziehen Sie die Maske zu sich und legen Sie sie über Mund und Nase. Passen Sie die Maske an und ziehen Sie das elastische Band über Ihren Kopf. Erst danach helfen Sie Kindern und anderen Mitreisenden.«*

Wenn du das versäumst, hat die Crew im Ernstfall zwei Probleme statt einem: eins mit dem Kind und jetzt noch eines mit dir.

Das klingt im Flieger logisch; im Alltag aber vergessen wir auf uns, auf unsere lebensrettende Maske, die unsere Hilfe für andere erst möglich macht. Dieses Buch über die Demenz meiner Mutter und wie wir das hingekriegt haben, soll allen, die in einer ähnlichen Situation sind, Mut machen. Mutig sein, Verantwortung übernehmen und gut für dich selber sorgen: Das wirst du brauchen.



**»MIT
DER MAMA
STIMMT
WAS NICHT!«**

**SEI
BEREIT FÜR
ÜBERRASCHUNGEN.**



OMAS HAUSSCHUHE IM GEMÜSEFACH

Wahrscheinlich liest du gerade dieses Buch, weil deine Großeltern, deine Mutter oder Vater in letzter Zeit ein bisschen merkwürdig geworden sind; Omas Hausschuhe haben sich im Gemüsefach des Kühlschranks wiedergefunden, Opas Brille im Biomüll. Und das Garagentor geht nicht mehr ganz zu, seit er die Seitenschiene mit der Stoßstange erwischt hat. Nachdem er ein parkendes Auto touchiert und Lackspuren hinterlassen hatte, fahndete einmal sogar die Polizei nach ihm. Jetzt fürchtet die ganze Familie, dass noch Schlimmeres passiert.

Bei mir und meinen Eltern war es jedenfalls so. Genau so und gelegentlich noch schlimmer.

Und da war noch mein um fünf Jahre jüngerer Bruder, nach einem Mopedunfall mit 17 Jahren körperlich und geistig schwer behindert.

Von Einsicht keine Spur, bei keinem von ihnen. Nein, sie brauchen keine Heimhilfe, und nein, sie brauchen auch keinen Putzdienst und vor allem brauchen sie keine unerwünschten Ratschläge, und da war zunehmend Schärfe im Ton. Ihr Humor war bald verdampft.

EIN PAKET VERANTWORTUNG - OHNE RÜCKSENDEFORMULAR

Nun, sie hatten keine Vorstellung von dem, was da noch kommen sollte. Und ich auch nicht. Ich hatte nur so eine Ahnung, dass sich da ein Paket Verantwortung näherte: ein besonders schweres – und ohne Rücksendeformular.

In diesem Buch erzähle ich, was dann so alles geschehen ist.

In diesem Buch versuche ich, dir zu vermitteln, was ich dabei gelernt habe.

In diesem Buch geht es mir darum, wie du Demenzkranken das Leben erleichtern kannst – und, wichtigste Voraussetzung dafür, wie du dein Leben mit demenzkranken Angehörigen für dich selbst besser erträglich machen kannst.

Denn der Umgang mit Demenz ist eine zehrende Herausforderung, 24/7 und mit sicherem Ausgang, aber ungewisser Dauer. Dieser Untergang der Persönlichkeit fordert dir buchstäblich alle Kräfte ab – auch die, von denen du bis dahin nicht einmal gewusst hast, dass du sie hast.

ES BEGINNT GANZ LEISE

»Mit der Mama stimmt was nicht.« So hatte es mein Vater formuliert. Na ja, man kann schon mal die Tage verwechseln oder sich nicht mehr an Namen erinnern. Das ist ganz normal und passiert doch jedem. Aber er, der jeden Tag mit ihr verbrachte und sie so gut kannte, er sah das klarer.

Es begann leise, aber diese verwirrenden, komischen Situationen häuften sich. So bestand sie, längst pensioniert, darauf, dass sie zur Bank müsse, um die Steuern einzuzahlen, oder dass morgen Kunden kämen und einen Kostenvoranschlag abholen wollten. Dabei drängte sie den Vater, er solle das doch gefälligst rasch erledigen.

Ja, es wurde immer komischer und es war bereits mehr als komisch. Als dann die Hausschuhe im Kühlschrank neben der Butter standen und sie bei einem Kaffeekränzchen mit zwei Fingern die Schlagsahne aus der großen Schale löffelte, die für alle gedacht war, war es klar: Mit Mama stimmt was nicht. Und bald schon stimmte gar nichts mehr.

Aus dem Verdacht, dass mit ihr etwas nicht stimmte, wurde Gewissheit, als sie nach einer Hüft-Operation ihre Spitals-

decke mit einer Nagelschere in hingebungsvoller Kleinarbeit zerschnippelte. Die Untersuchungen zeigten: Es war keine Narkose-Reaktion, sondern Parkinson. Parkinson und eine beginnende Demenz. Das volle Programm also.

Sie vergaß zunehmend. Oder wollte sie vergessen? Ich könnte mir das gut vorstellen. Ihr Leben hatte sie herausgefordert und ja, in vielerlei Hinsicht sogar überfordert.

EIN RUCKSACK, PRALL GEFÜLLT MIT NEUEN AUFGABEN

Nach dem Unfall ihres Sohnes war die Welt für meine Eltern aus den Fugen geraten. Sie waren am Boden zerstört. Und ich war mit 22 zur stabilsten Person in der Familie geworden. Für sie stand die Welt still. Ganze 25 Jahre später erst konnte ich die Spuren des Unfalls entrümpeln – Kartons voll mit Verbandszeug, Flaschen, Salben und jede Menge Medikamente.

Ich nahm damals den mit neuen Aufgaben prall gefüllten Rucksack, aber ohne mich zu fragen: Kann ich das? Will ich das? Schaff ich das? Was sollten denn all diese Fragen auch, die Dinge waren eben zu tun. So einfach war das.

Es begann also ganz leise und ich wuchs über die Jahre in die Aufgabe hinein.

Jahre später sollte ich dieses unüberlegte Annehmen einer so schweren Last bei meiner Freundin Johanna wieder erleben. Sie rief mich eines Abends an und erklärte mir todtraurig, dass sie nicht zu unserem Diplom-Jubiläum kommen kann. Johanna war eine Wegbegleiterin gewesen, als ich die Ausbildung zur Physiotherapeutin machte. Jetzt wollten wir unser Jubiläum feiern und plaudern.

KEINE VON UNS HATTE DAS PROBLEM GUT GELÖST

Johanna konnte nicht kommen, weil ihr Mann an Alzheimer erkrankt war, »und er keine anderen Betreuungspersonen akzeptiert.« Sie klang aufgewühlt und es war deutlich zu spüren, dass sie sehr unter der Situation litt. Sie fühlte sich ihrem Mann gegenüber verpflichtet.

Bei mir entstand der Eindruck, dass sie keinen Freiraum mehr für Persönliches hatte und ziemlich am Limit entlangschrammte. Als der Abend gekommen war, erzählte ich die Geschichte meinen Kolleginnen – und siehe da, diese Verpflichtungs-Falle kannten sie alle. Leider auch mit der Erkenntnis, dass sie alle mehr oder minder hineingeraten waren.

An diesem Abend habe ich beschlossen, meine Geschichte mit Mama und allem, was ich dabei gelernt habe, niederzuschreiben: Niemand braucht in diese Falle zu tapen.

WÄHREND ICH SCHRIEB ...

Corona, erster Lock-Down: Ich habe Zeit zum Nachdenken. Zeit, diese Geschichte über die Pflege meiner dement gewordenen Mutter aufzuschreiben.



Zuerst ging das ganz schnell, die ersten hundert Seiten schrieben sich fast von allein. Und mit dem Nachdenken kamen die Details. Zuerst die traurigen und belastenden Geschichten, die ich in meinem turbulenten Leben nie so recht wahrgenommen habe. Plötzlich sind sie wieder da.

Tags darauf lese ich das Geschriebene noch einmal: Um Himmels Willen, Nabelschau pur ist das und Bejammern des längst Abgetanen.



Alles schien vorbei zu sein. Fruchtlos, es hinzuschreiben, denn dadurch wird es auch nicht besser. Aber da war in den Geschichten noch etwas Rettendes, das mich wohl auch über viele Jahre getragen hat: Humor und die Fähigkeit, das Gute im Schlechten und das Heitere in einer Tragödie zu sehen.

Wenn die Lage ernst wird, meldet sich dieser Humor verlässlich bei mir. Und die Lage war ernst. Also verwarf ich die Jammerei und probierte es mit dem Heiteren. Und siehe da, man brauchte bloß genauer hinzuschauen: Das Gute, das mir im Leben widerfahren war, hat bisher bei weitem überwogen.




Und genau dasselbe gilt auch für die schlimmen, die letzten Jahre mit meiner Mutter.



**WENN ES
EIN PROBLEM GIBT,
DAS ICH LÖSEN KANN,
BRAUCHE ICH
MIR KEINE SORGEN MEHR
ZU MACHEN – DENN ES
IST LÖSBAR.**



**HABE ICH ABER EIN
UNLÖSBARES PROBLEM,
BRAUCHE ICH MIR
AUCH KEINE SORGEN
MEHR ZU MACHEN –
DENN ES IST OHNEHIN
NICHT ZU LÖSEN.**



WOMIT ANFANGEN, WENN'S DICK KOMMT?

Die Suche nach der anderen, der weniger belastenden Wahrheit hinter meinem Gejammer führte mich zu einem entscheidenden Punkt: Ob die Pflege eine schlimme Zeit in meinem Leben wird oder doch eine überraschend erfüllte, das hängt davon ab, wie ich mit Problemen umgehe.

Es wäre vorerst wohl zu viel verlangt, dass du die Entscheidung ganz bewusst triffst, ob du dir diesen mit neuen Aufgaben prall gefüllten Rucksack auch wirklich umhängen willst und nicht nur so irgendwie, »weil einer es ja machen muss«. Möglicherweise siehst du dich, genau wie ich damals, auch nicht in der Lage, diese Entscheidung zu diesem Zeitpunkt zu treffen.

Ich wusste auch gar nicht, was ich da entscheiden sollte, denn ich konnte nicht vorhersehen, was da noch alles auf mich zukommen würde. Was du aber machen kannst, ist, die Situation annehmen, bis du klüger bist. Und du kannst dir vornehmen, die Situation in regelmäßigen Abständen zu hinterfragen. »Kann ich das leisten und will ich das und wenn ja, was brauche ich dazu, dass ich es schaffe?« Nicht schönreden: »Das geht schon, das schaff ich schon – irgendwie«. Hinterfrag deine Situation regelmäßig.

Und noch etwas ganz Wichtiges: Probleme sind keine Feinde. Sie sorgen dafür, dass wir als Persönlichkeit wachsen. Vielleicht sogar über uns hinauswachsen.

»Stellt ihn ins Kühlhaus, bis ich wiederkomme!«

Wir sitzen zu dritt beim Kaffee, Franziska, Steffi und ich. Franziska ist gerade abgetaucht in der Pflege ihres dementen Vaters. Ein einziger Jammer. Alles aussichtslos! Sie ist gefangen, das rettungslos verlorene Opfer der Situation,

davon ist sie überzeugt.

Steffi dagegen hat zwei gesunde und aktive Eltern, die noch viel unterwegs sind mit Interesse am Leben. Ihre Kinder sind mit der Ausbildung fast fertig, die Ehe entspannt. Und ich habe die Pflegejahre schon hinter mir. Daher kann ich Franziska verstehen, wie es ihr geht.

Es ist ihr einfach zu viel geworden.

Sie kotzt alles raus. »Warum denn immer ich?!« Die ganze, verzweifelte Aggression gegen sich selbst und den Rest der Welt hat freien Lauf.

Darauf fragt Steffi direkt und nicht ahnend, was sie damit auslöst:

»Warum tust du dir das alles an? Lass es doch einfach sein.«

Da geht die Bombe hoch. Sie faucht: »Sein lassen, wie denn? Wer macht es dann, meine Schwester ist zu weit weg und außerdem hat sie kleine Kinder!«

Steffi: »Gib ihn doch einfach ins Heim.«

ENDLICH EINMAL SCHLAFEN

Franziska, jetzt hörbar sauer: »Du redest leicht. Du hast echt keine Ahnung, was da alles dranhängt.«

Es geht hin und her. Resigniert schließt Franziska: »Mir ist das schon alles egal. Ich kann nicht mehr, ich fahr weg. Wenn er derweil stirbt, stellt ihn ins Kühlhaus, bis ich wiederkomme.«

Ich kenne das alles. Erschöpft sitzt sie da und weiß keinen Ausweg. Ich frage: »Wenn du ganz frei entscheiden könntest, was würdest du jetzt gerne machen?«

»Einfach einmal schlafen«, kommt es wie aus der Pistole geschossen. Sie löst sich in Tränen auf.

Bei einer weiteren Tasse Kaffee finden wir drei schon erste

Lösungen, die ihr etwas Luft verschaffen: Sie ist einverstanden, sich professionell beraten zu lassen und eventuell eine Heimhilfe zu organisieren. Mit Überwindung stimmt sie zu, den Vater am Nachmittag zwei Stunden ins Bett zu legen, um sich Zeit für sich zu nehmen.

Jetzt ist es etwas besser. Die Anspannung ist weg aus ihrem Gesicht und die sichtbare Schwere für den Moment von ihren Schultern gefallen.

WAS DARFST DU DEINER FAMILIE ZUMUTEN?

Ich konnte Franziska leicht helfen, weil ich ihre Situation gut kannte. Ich hatte die Verantwortung genauso planlos übernommen, als meine Mutter dement wurde: Selbstverständlich, dass ich das mache. Wird schon auszuhalten sein. Aber es kam hageldicht, bald war kein Ausweg mehr in Sicht. Völlig erschöpft fand ich mich eines Tages vor dem Computer wieder und hatte spontan eine Reise nach Kroatien ans Meer gebucht. Abflug übermorgen. Mir war die Luft ausgegangen.

Erst da fragte ich mich: Kann ich das? Will ich das? Und wie muss es sein, dass ich es leisten kann? Bin ich überhaupt fähig und bereit, die Verantwortung für meine Mutter zu übernehmen?

Es gibt auch durchaus die Variante, dass man das nicht will, obwohl man's könnte: Weil dem eigenen Haussegen noch mehr Schiefelage durch die zusätzliche Belastung nicht guttäte, oder weil man gerade selbst andere Herausforderungen stemmt, von denen man noch nicht weiß, wie man das hinkriegen wird.

DIE ALTENKLAPPE

Oder das ganz große Tabu: Kinder, die von ihren Eltern bisher nicht sehr freundlich behandelt worden sind, beschließen, nicht etwas zurückzugeben, was sie ihr Leben lang nie bekommen haben. Dass die Eltern jetzt schauen sollen, wie sie allein zurechtkommen. Das ist ein heikles Thema – ein Tabu. Ich kann es verstehen, denn alles hat seine Ursachen und von nix kommt nix.

Und wem ist geholfen, wenn Kinder ihren Eltern nur mit Groll im Herzen und mit zugehaltener Nase helfen? Es gibt das böslustige Wort von der Altenklappe: Gemeint ist damit, dass Pflegebedürftige von ihren Angehörigen manchmal im Spital abgegeben werden wie ein Baby in der Babyklappe. Mit dem Unterschied, dass sie die nicht in dunkler Nacht vor die Türe legen. Einmal abgegeben, wollen sie sie jedenfalls nicht mehr zurück. Überall hin, nur nicht mehr zurück nach Hause. Auch wenn noch so viel Platz im Haus ist. Die Sozialarbeiterin soll sich nach einem Pflegeplatz umschauen. Und zwar sofort.



**TRAU DICH,
DIE DINGE
ANSTEHEN ZU
LASSEN.
SIE WERDEN REIF.**

JA ODER NEIN: BEIDES IST GUT

Die meisten Angehörigen nehmen diese unerkannte riesige Last unreflektiert auf sich, automatisch eben.

Wir haben aber den Luxus, dass wir uns fragen können, ob wir diese Verantwortung wirklich übernehmen können – und wirklich wollen. Sonst tut man gerade denen, für die man das will, nichts wirklich Gutes. Die Sozialversicherung und ihre Einrichtungen geben uns noch, solange es genug Pflegekräfte gibt, diese Freiheit zu wählen.

Ein innerliches Nein und trotzdem so zu tun, als wäre alles gut, das erzeugt einen auf lange Sicht krankmachenden inneren Konflikt. Du haderst und brennst dabei aus. Wenn du bereits an diesem Punkt angelangt bist, hast du schon eine lange Wegstrecke hinter dir. Du hast Erfahrung mit der Pflege, sie mit viel Einsatz geleistet und probiert. Jetzt könntest du eine Entscheidung treffen. Ohne schlechtes Gewissen, ohne zu zweifeln. Mache ich so weiter oder muss sich was ändern? Und wie sähe die Veränderung aus?

Ob ein Ja oder ein Nein, beides ist gut.

Helfen, ohne ins
Burnout zu schlittern

Eine persönliche
Geschichte, die Mut
macht und Kraft gibt

In Deutschland leben
derzeit rund 1,8 Millionen
Menschen mit einer
Demenzerkrankung,
Tendenz seit Jahren
steigend



Barbara Bachler
Die fabelhafte Welt
meiner Mama
Leben mit Demenz
Begleiten ohne Burnout

Hardcover
13,5 x 21,5 cm; 128 Seiten

ISBN 978-3-7088-0858-1
€ 20,-

WG: 1.465 Erkrankungen
Auch als E-Book erhältlich

24. Juni 2024



Das Begleiten der dementen Mutter und des beeinträchtigten Bruders prägte **Barbara Bachlers** Leben. So ist es auch nicht ungewöhnlich, dass ihr in ihrem Beruf als Physiotherapeutin und später als Unternehmensberaterin die Menschen ein besonderes Anliegen sind. Der positive Umgang mit sich selbst, als pflegende Angehörige, wurde in dieser Zeit besonders wichtig. Genauso waren Gelassenheit, Heiterkeit und Geduld wichtige Begleiter, um diesen Weg zu meistern. Barbara Bachler wurde 1959 in der Nähe von Salzburg geboren und lebt mit ihrem Mann im Salzburger Land.