Dorothee Döring

UND PLÖTZLICH SIND SIE ALT

Dorothee Döring

Und plötzlich sind sie alt

Wie Sie Ihre Eltern unterstützen können und sich gut in der neuen Realität zurechtfinden

Francke

Inhalt

Einführung 9

1. Das Altern der Eltern – Unübersehbare Veränderungen 10
Warnsignale und unterstützende Maßnahmen 11
Plötzliche Veränderungen 12
Schleichende Veränderungen 14
Wesensveränderungen 16
Die Selbstwahrnehmung alter Eltern 21

2. Verluste für Eltern und Kinder 26
Der Verlust des bisherigen Lebens alter Eltern 26
Der Autonomieverlust 27
Der Verlust des Zuhauses 28
Der Verlust des bisherigen Lebens für erwachsene Kinder ... 29
Als Elternkümmerer in der Pflicht – Verlust von Freiheit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit 29
Verlust der seelischen Balance durch permanente Überforderung 30

3. Besondere Belastungen und Konflikte für betreuende Kinder 33
Wichtige Gespräche führen 33
Wer soll welche Vollmachten erhalten? 34
Wie kann man sich gut um Betreuung, Pflege und Unterbringung kümmern? 37
In der Drehtür der Generationen – Rollenkonflikte 43
Unsicherheit in der neuen Rolle 44
Die Angst der Kinder vor Vereinnahmung 46
Die Angst der Eltern vor Bevormundung 47
Der Spagat zwischen eigenem Anspruch und dem alltäglichen Stresstest 49
Konfliktpotenzial durch den Altersstarrsinn der Eltern 50

Erschwerter Umgang mit persönlichkeitsveränderten Eltern 52
Besondere Herausforderung – Der Umgang mit alt gewordenen Kriegskindern 54
Schuldgefühle und schlechtes Gewissen erwachsener Kinder 58
Versprechen, die nicht eingehalten werden können 59
Erschwerte Bedingungen durch Altlasten und ungelöste Konflikte 63
Die alleinige Fürsorge und Verantwortung als Einzelkind 68
Aufbrechende Geschwisterkonflikte 70
Delegiertes Kümmern aus der Ferne 73
Wenn pflegebedürftige Eltern die Hilfe ihrer Kinder verweigern 75
Suizid – Wenn alte Eltern ihrem Leben ein Ende setzen ... 79
Im Dauerkonflikt zwischen Elternfürsorge und Selbstfürsorge 82

4. Die neue Realität annehmen 86
Perspektivwechsel – Ankunft im Erwachsenen-Ich 86
Der Generationenvertrag – Verantwortung und Respekt im Umgang mit den alten Eltern 88

5. Die letzte Phase begleiten 91
Der letzte Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung 91
Abschied in Etappen – Trauer um noch lebende Eltern 93
Unzulänglichkeiten verzeihen und Frieden schließen 95
Schöne Erinnerungen aktivieren, letzte Wünsche erfüllen und Momente der Geborgenheit schaffen 96
Abschied vom Leben – Den Eltern das Sterben erleichtern 100
Wie nehmen sterbende Eltern Abschied vom Leben? 101
Wie können Kinder ihren sterbenden Eltern den Abschied vom Leben erleichtern? 103
Mit Glauben und Spiritualität die Eltern aus dem Leben begleiten 106

Loslassen und Abschied nehmen 110
Der Tod der Eltern – Das endgültige Ende der Kindheit..... 113
Ambivalente Gefühle im Umgang mit dem Verlust der Eltern 114
Was Kinder von ihren Eltern in deren letzten Lebensphase lernen können 119

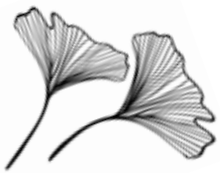
6. Die letzten Dinge regeln 121
Die Bestattung — Das letzte Geleit..... 121
Formen der Bestattung 122
Formen der Abschieds- oder Trauerfeier 125
Der Umgang mit der eigenen Trauer 128
Die Haushaltsauflösung..... 130
Der Erbfall – potenzieller Auslöser von Streit 133

7. Anerkennung und Dank..... 136
Verspätete Liebe – Was unsere Eltern für uns..... 136
waren, erfahren wir meist erst nach ihrem Tod 136
Das Erbe der Eltern – Was bleibt, ist Erinnerung..... 142

8. Unsichtbare Fesseln ablegen – Die Versöhnung mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit und der Unvollkommenheit der Eltern 147

Abschließende Bemerkungen..... 152

Quellen..... 154



»Stirbt ein Elternteil,
so stirbt die Vergangenheit,
stirbt der Partner, so stirbt die Gegenwart,
stirbt ein Kind,
so stirbt die Zukunft.«

– Verfasser unbekannt –

Einführung

Das Altern und Sterben der Eltern ist ein Thema, dem die meisten erwachsenen Kinder mit großer Unsicherheit und Angst gegenüberstehen. Deswegen verdrängen es viele, mit ihren Eltern rechtzeitig über das Unausweichliche wie Altern, Krankheit, Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit und Sterben zu sprechen.

Mit diesen Tabuthemen befasst sich deshalb dieser Ratgeber, und auch mit den Belastungen und Konflikten, die damit auf die Kindergeneration zukommen. Insbesondere ist das Sterben der Eltern für alle Söhne und Töchter mit unerwarteten, starken Gefühlen verbunden, denn mit dem Tod der Eltern endet die eigene Kindheit endgültig. Die Kinder stehen nun an der ersten Stelle und werden in der Generationenkette die Nächsten sein, die sterben. Damit wird die eigene Endlichkeit konkreter und greifbarer.

Oft erkennen die Kinder erst nach dem Tod ihrer Eltern, wie sehr sie noch an sie gebunden waren, obwohl sie bereits lange erwachsen sind. Das kann heftige Trauergefühle auslösen. Es kann aber auch sein, dass der Tod der Eltern jahrelange Blockaden und Verstrickungen löst und sich das für Betroffene als Befreiung auswirkt, die sie zu größerer Unabhängigkeit führt. Stirbt der letzte Elternteil, werden häufig auf der Geschwisterebene negative Reaktionen ausgelöst. Man streitet sich zum Beispiel um die Erbschaft, Beziehungen innerhalb der Herkunftsfamilie werden abgebrochen und zurück bleiben Ohnmacht, Wut, Trauer und Schuldgefühle.

Dieser Ratgeber bietet authentische Fallbeispiele, zeigt neue Wege zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung zwischen alternden Eltern und ihren Söhnen und Töchtern und kann trauernden Kindern helfen, ihr eigenes Erleben besser zu verstehen.

1.

Das Altern der Eltern – Unübersehbare Veränderungen

Zu Beginn sind es nur wenige Momente, in denen erwachsene Kinder bemerken, dass es unübersehbare Veränderungen gibt. Sie registrieren, dass ihre alten Eltern vergesslich werden oder seltsame Eigenarten an den Tag legen. Vater und Mutter wirken plötzlich nicht mehr groß und stark, sondern klein und zerbrechlich. Es fällt erwachsenen Kindern auf, wenn den Eltern sporadisch die Hände zittern oder sie sich mühsamer durch den Alltag bewegen. Unsicherheiten schleichen sich ein und die alte Ordnung mit den einst belastbaren Eltern erhält erste Risse. Schon lange bevor Pflege und Betreuung überhaupt zum Thema werden, kündigt sich durch zunehmende, nicht mehr zu übersehende Veränderungen an, dass die Eltern alt werden. Diese Erkenntnis ist für erwachsene Kinder beängstigend. Mehr und mehr werden sie Verantwortung übernehmen und sich um ihre alten Eltern kümmern müssen. Kindern tut es weh, ihren Eltern beim Altern zuzuschauen. Mit den ersten Anzeichen des Alterns werden sie darauf hingewiesen, dass der Tag naht, an dem sie ihre Eltern verlieren werden. Dieser Gedanke wird lange verdrängt.

Wie aber erkennt man als erwachsenes Kind, ob die Eltern auf Hilfe angewiesen sind?

Warnsignale und unterstützende Maßnahmen

Zu Beginn fällt Kindern sporadisch auf, dass Eltern mehr Mühe für verschiedene Alltagsaufgaben aufwenden müssen. Dies sollte zum Anlass genommen werden, genauer hinzuschauen:

- *Mobilität und Beweglichkeit:* Haben Eltern Schwierigkeiten beim Laufen oder Aufstehen? Hier könnte durch das Wegräumen von Barrieren und Behinderungen durch Möbel oder Montieren von Haltegriffen etwas Abhilfe geschaffen werden.
- *Essen und Trinken:* Verlieren Eltern kontinuierlich an Gewicht, wirken dehydriert oder kochen nicht mehr? Ein Mahlzeitendienst wie »Essen auf Rädern« oder das Mitkochen für die Eltern könnte die Ernährung verbessern.
- *Konzentration und kognitive Fähigkeiten:* Werden die Eltern langsam vergesslich? Bei vermehrten Anzeichen sollte ein Arzttermin vereinbart werden, um eine potenzielle Demenz möglichst früh zu erkennen und zu behandeln. Damit die Eltern keine wichtigen Termine versäumen, können Kinder einen Terminkalender führen und ihre Eltern begleiten.
- *Soziales Umfeld:* Ziehen sich die Eltern zurück oder sind sie noch unternehmungslustig und pflegen Kontakte? Hier könnten Kinder ihre Eltern motivieren, wieder an Veranstaltungen teilzunehmen und Freunde zu treffen. Auch hier bietet sich die Begleitung durch die Kinder an.
- *Körperpflege und Hygiene:* Achten die Eltern noch auf eine saubere Umgebung und ihr Äußeres? Bei diesem sensiblen Thema sollten Kinder behutsam ein Gespräch mit ihren Eltern führen. Es sollte gemeinsam nach Lösungen gesucht werden, was beispielsweise eine Haushaltshilfe, eine stundenweise Betreuung oder Hilfsangebote bei der Körperpflege betrifft.
- *Persönlichkeit und Charakter:* Haben sich die Eltern verändert und sind häufig grimmig oder übellaunig? Je nach

Ausprägung der Veränderung kann hier ein Psychologe involviert werden, da derartige Erscheinungsbilder auch mit Erkrankungen wie Depressionen oder Demenz zu tun haben könnten.

- *Gesundheit und Allgemeinbefinden:* Leiden die Eltern vermehrt an körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen? Sind sie womöglich unsicher auf den Beinen und sturzgefährdet? Neben den regelmäßigen Kontrollterminen beim Hausarzt sollte in diesen Fällen über die Anschaffung eines Hausnotruf-Systems nachgedacht werden. Dieser mobile Notruf sorgt bei den Eltern für mehr Sicherheit und auch die Kinder sind beruhigter, wenn sie wissen, dass im Notfall schnell Hilfe herbeigerufen werden kann.

Plötzliche Veränderungen

Selbst wenn Eltern lange autonom, vital und selbstständig waren, kann durch einen Sturz oder Schlaganfall plötzlich Pflegebedürftigkeit entstehen und sich damit die Lebenssituation von Eltern und Kindern von heute auf morgen gravierend verändern. Ein Schlaganfall, ein Sturz auf der Kellertreppe – und nichts ist mehr, wie es zuvor war. Nach dem Krankenhausaufenthalt, der aufgrund des leistungsorientierten Abrechnungssystems heutzutage wesentlich verkürzt ist, sehen sich erwachsene Kinder plötzlich mit einem Pflegefall konfrontiert. Die Souveränität, mit der die Eltern ihr Leben gemeistert haben, ist dahin, die Tatkraft erlischt und ihre Kinder müssen von jetzt auf gleich mit einer völlig unerwarteten und unbekannten Situation zurechtkommen.

Aber auch die bis dahin noch rüstigen alten Eltern tun sich schwer, ihren plötzlichen Autonomieverlust zu akzeptieren. Abhängig von der Hilfe und Unterstützung anderer zu sein, ist für sie die schwerste Lebenskrise. Einige reagieren darauf mit Depression, andere mit Aggression.

Oft ist es ein Schlaganfall, der von einem Moment zum ande-

ren alles verändert – nicht nur für betroffene Eltern, sondern auch für deren Kinder, die sich plötzlich kümmern müssen.

Jasmin, 44:
»Als meiner Mutter infolge eines Schlaganfalls ein Blutgefäß im Gehirn platzte, war sie 76 und danach ein völlig anderer Mensch, weil sie nicht nur ihr altes Ich, sondern auch ihre Bewegungsfreiheit und ihre Sprache verlor. Auch mein Leben wurde plötzlich umgekrempelt. Obwohl ich voll berufstätig bin und Familie mit Ehemann und zwei schulpflichtigen Kindern zu versorgen habe, war für mich klar, dass ich mich intensiv um meine Mutter kümmern würde. Für die Zeit, während der ich auf der Arbeit bin, habe ich jemanden organisiert, der bei meiner Mutter bleibt. Dass ständiges Kümmern so anstrengend sein würde, konnte ich mir nicht vorstellen.«

Nicht nur ein Schlaganfall, sondern auch ein Unfall kann sowohl das Leben des davon Betroffenen wie auch das seiner Kinder vollkommen aus den Fugen geraten lassen, wenn eine selbstständige Alltagsgestaltung nicht mehr möglich ist.

Ingo, 49:
»Vor sechs Jahren hatte mein verwitweter Vater beim Reinigen der Dachrinne einen schweren Unfall. Er ist unglücklich von der Leiter gestürzt und seitdem querschnittsgelähmt. Ich pflege ihn zu Hause. Meine Frau unterstützt mich dabei, um mich zu entlasten. Oft bin ich total kaputt, weil mich mein anstrengender Beruf und meine Familie neben der Pflege sehr fordern. Mein Vater will auf keinen Fall in eine Pflegeeinrichtung und diese Selbstbestimmtheit ist auch eine Form von Würde, die ich ihm erhalten möchte.«

Die meisten Kinder, die sich aus Liebe, Verantwortung oder Pflichtgefühl auf die Pflege der Eltern einlassen, können sich zu Beginn nicht vorstellen, wie stark sie selbst und ihre Familien gefordert sein werden und wie lange die Pflege dauern kann (im Durchschnitt acht bis zehn Jahre).

Schleichende Veränderungen

Im Gegensatz zu plötzlichen Veränderungen, die zur Pflegebedürftigkeit führen, gibt es schleichend einsetzende Veränderungen: Alterserscheinungen, Alzheimer/Demenz, Parkinson, Rheuma, Gicht, Osteoporose und Multiple Sklerose.

Schleichende Veränderungen stellen Kinder an ihren alten Eltern fest, indem deren körperliche und geistige Kräfte immer mehr abnehmen und Gebrechen zunehmen. Das verunsichert Kinder und macht ihnen Angst.

Nadja, 51:
»Wir stehen in einem Kaufhaus. Früher waren Mama und ich jeden Samstag hier. Ich beobachte, dass Mama zwischen den Kleiderständern etwas verloren wirkt. ›Ich setze mich mal hin!‹, sagt sie und schlurft zu einer Sitzecke. Als sie sich erleichtert in einen Samtsessel fallen lässt, spüre ich einen Stich im Herzen. Die Shoppingtouren mit Mama sind anstrengend geworden. Anstrengend für Mama, weil sie immer öfter Ruhepausen braucht, und anstrengend für mich, weil ich erstmalig realisieren muss, dass Mama sich verändert hat. Sie ist alt geworden.«

Was Nadja realisiert, ist nicht schlagartig eingetreten, sondern hat sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Lange ist es ihr aber gelungen, die Veränderung zu ignorieren. Jetzt aber sind die Anzeichen so deutlich, dass sie sich damit auseinandersetzen muss.

So wie Nadja geht es vielen erwachsenen Kindern, die schleichende Veränderungen wahrnehmen: Unternehmungen, die man mit den Eltern früher gerne gemacht hat, gehen nicht mehr oder werden zumindest viel seltener: abends ausgehen, Wochenendausflüge, Fernreisen. Erwachsene Kinder müssen feststellen, dass das Leben ihrer alten Eltern in den vergangenen Jahren ruhiger und langsamer geworden ist. Sie benötigen öfter Hilfe, zum Beispiel bei der Bedienung ihrer Smartphones oder bei größeren Einkäufen. Die meisten erwachsenen Kinder begleitet bei ihrer Wahrnehmung das Gefühl, dass ihnen nicht mehr viel Zeit mit ihren

Eltern bleibt. Damit sind sie nicht allein, denn auch ihren ungefähr gleichaltrigen Freunden ergeht es mit deren Eltern ähnlich.

Das Altern des Körpers ist ein natürlicher Vorgang, der zum Leben dazugehört und unvermeidbar ist. Nachlassende Sehkraft, schwindendes Hörvermögen, Gleichgewichtsprobleme, verminderte Geschicklichkeit, beginnende Inkontinenz und zunehmender Verlust der Gedächtnisleistung sind eine erhebliche Belastung für Betroffene und ihre Kinder. Abhängig von anderen zu werden, stellt zudem für die meisten Menschen die schwerste Lebenskrise dar.

Alternde Eltern werden nicht nur hilfebedürftiger und abhängiger, sondern zeigen häufig auch regressive oder kindliche Verhaltensweisen, die eigentlich ein Abwehrverhalten sind, aber häufig die Beziehung zu ihren sich kümmernden Kindern belasten.

Gerontologen beobachten häufig die Regression als Abwehrmechanismus bei alten oder kranken Menschen. Sie werden zu einem großen Teil abhängig von anderen und benötigen Hilfe beim Essen, Waschen oder bei Toilettengängen. Diese Abhängigkeit führt zu regressivem Verhalten. Und je mehr der Mensch durch Alter oder Krankheit abhängig wird, desto stärker wird die *situative Regression*.

Schwierig wird es für sich kümmernde Kinder, ihre alten Eltern auf schleichende Veränderungen und Konsequenzen hinzuweisen, wenn deren Eigenwahrnehmung beeinträchtigt ist und die Einsichtsfähigkeit fehlt. Wenn erwachsene Kinder dann das Gespräch mit ihren Eltern suchen, um für den Ernstfall vorzusorgen, erleben sie oft massives Abwehrverhalten. Im Idealfall allerdings stellen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern alle wichtigen Dokumente, die später vielleicht einmal gebraucht werden könnten, in einem Ordner zusammen, damit sie im Notfall nicht erst zusammengesucht werden müssen.

Werden Eltern infolge ihres Alterungsprozesses und nachlassender körperlicher und kognitiver Einschränkungen unselbstständig, so verändert sich auch das Leben ihrer Kinder vollständig. Auf sich kümmernde Kinder kommen dann neue und unerwartete Belastungen zu, weil Altern eben oft mit *Wesensveränderungen* ein-

hergeht. Betreuende Kinder werden dann mitunter – trotz ihres Einsatzes – mit Aggressivität oder Passivität, Nörgelei, forderndem Verhalten oder Zurückweisung konfrontiert und empfinden das als undankbar.

Wesensveränderungen

Mit dem Älterwerden häufen sich Einschränkungen, Dauerschmerz, Behinderungen, Kontroll- und Autonomieverlust. Diese können Menschen in ihrer Persönlichkeit grundlegend verändern. Sein selbstbestimmtes Leben zu verlieren, löst Ängste aus, die sich in Depressionen oder Aggressionen äußern können.

Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen wie Uneinsichtigkeit, Altersstarrsinn, Aggressivität und Gehässigkeit erschweren pflegenden Kindern oft den Umgang mit ihren alten Eltern.

Sie leiden darunter, erkennen aber häufig nicht, dass die Aggressivität und der Widerstand der Eltern sich im Grunde nicht gegen sie richten, sondern eine Reaktion der Eltern auf den Verlust ihres bisherigen Lebens darstellen.

Raphaela, 69:
»Mich hat die durch die Pflegebedürftigkeit bedingte Wesensveränderung meiner Mutter sehr getroffen. Obwohl sie in gesunden Tagen sehr charmant, großzügig und tolerant war, wurde sie durch den Verlust ihrer Autonomie abhängig, klammerte zunehmend, zeigte sich egoistisch und aggressiv und war manchmal sogar gemein. Vom Kopf her weiß ich natürlich, dass das kein Vorsatz ist, bei mir kommt es dennoch als Ungerechtigkeit und Kränkung an.«

Das Beispiel zeigt, dass Autonomieverlust und Pflegebedürftigkeit alte Eltern sehr verändern können, und wie schwer es dann mitunter wird, mit ihnen umzugehen. In dieser Situation kann es auch passieren, dass überwunden geglaubte Kränkungen und Entbehrungen der Vergangenheit wieder hervorbrechen.

Oft sind es auch *neurodegenerative Erkrankungen*, die schleichend beginnen, aber fortschreitend verlaufen und zu Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen führen. Die häufigsten sind *Multiple Sklerose* (MS), *Parkinson* (Morbus Parkinson) und die *Demenz*, die durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn ausgelöst wird. Die häufigsten Unterformen sind hier: Alzheimer-Demenz, die Parkinson-Demenz und die vaskuläre Demenz. Letztere wird durch Störungen der Durchblutung im Gehirn ausgelöst. Eine sehr seltene neurodegenerative Erkrankung ist ALS (Amyotrophe Lateralsklerose).

Darüber hinaus ergeben sich zahlreiche Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen durch psychische Erkrankungen, zum Beispiel bei *Depressionen* und *Suchterkrankungen*.

Psychische Erkrankungen können einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass ein früher lebenslustiger Partner bzw. eine Partnerin auf einmal schwunglos wird, an nichts mehr Interesse hat, unter innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet und sich völlig aus der Beziehung oder aus Freundschaften zurückzieht.

Depressionen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten und entwickeln sich meist schleichend. *Altersdepression* oder *Altersschwermut* ist bei älteren Menschen die häufigste psychische Krankheit, die aber oft nicht als solche erkannt und deshalb nicht behandelt wird. Damit alten Eltern schnell geholfen werden kann, müssen deren Kinder aufmerksam und hellhörig werden, wenn ihre Eltern länger als zwei Wochen grundlos traurig oder extrem antriebsschwach sind und auf unerklärliche Weise sämtliche Nuancen ihrer Gefühlswelt verlieren.

Wie schon erwähnt, führt auch eine *Demenz* zu Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen. Die Demenz ist eine schwere, langsam fortschreitende Gehirnerkrankung, die mit einem zunehmenden Verfall der geistigen Fähigkeiten einhergeht und eine Herausforderung für pflegende Kinder ist. Anfangs fallen nur gelegentliche Vergesslichkeit und leichte Wesensveränderungen auf, im Laufe der Jahre steigern sich Krankheitssymptome allerdings. Am Ende büßt der Erkrankte durch den geistigen Abbau immer

mehr an Selbstständigkeit ein und wird früher oder später zum Pflegefall.

Zumindest die erste Phase der Erkrankung, in der Betroffene ihre Ausfälle noch mitbekommen, führen bei ihnen zu Angst, Verunsicherung oder Aggression. Betreuende Kinder werden vor viele Herausforderungen gestellt, denn bereits zu Beginn der Krankheit zeigen sich Orientierungsschwierigkeiten, Gedächtnis- und Sprachstörungen und auch die Alltagskompetenz nimmt kontinuierlich ab. Die Kinder fühlen sich irritiert und verunsichert, wenn ihre Eltern ständig Schlüssel verlegen; vergessen zu trinken und zu essen; ihren Schriftverkehr nicht mehr selbstständig erledigen können; immer wieder bereits Erzähltes wiederholen; ständig das Gleiche fragen; nach Hause wollen, obwohl sie seit 30 Jahren in der Wohnung leben; weglaufen; ängstlich, anhänglich oder auch aggressiv reagieren. Einige halluzinieren, zeigen Wortfindungsstörungen und vergessen den Namen von Gegenständen, können Gesprächen nicht mehr folgen oder erkennen ihre Gesprächspartner nicht wieder. Viele demenzerkrankte Eltern werden auch misstrauisch, was zu Konflikten führt.

Marita, 68:
»Es ist weniger Verzweiflung als vielmehr Angst, die Demenzerkrankten das meiste Leid verschafft. Zunehmende Angst, bis zu dem entsetzlichen Moment, in dem der Erkrankte sein eigenes Spiegelbild nicht mehr erkennt und sich vor dem Fremden, der ihm entgegenblickt, maßlos fürchtet. Auch für mich ist es eine unsägliche Belastung, erleben zu müssen, wie sich mein Vater immer mehr aus meiner Welt entfernt.«

Es sind nicht nur Gedächtnislücken und kognitive Einschränkungen, die den Umgang mit einem Demenzerkrankten erschweren. Er verändert sich allmählich in seiner gesamten Persönlichkeit. Daher bedeutet die Erkrankung für seine Umgebung ein *langsames Abschiednehmen*. Das muss aufgefangen und ertragen werden.

Mitzuerleben, wie sich die einst starken, lebenstüchtigen Eltern mit dem Fortschreiten der Erkrankung verändern, ist für betreuen-

de Kinder sehr belastend. Vor allem ist die Wesensveränderung der geliebten Eltern manchmal kaum zu ertragen.

Vera, 55:
»Eigentlich ist meine Mutter ja pflegeleicht. Aber schwer auszuhalten ist es für mich, wenn sie, anstatt Unkraut aus den Gartenbeeten zu zupfen, die schönen Blumen herauszieht und weint, wenn ich mal mit ihr schimpfe. Ich kümmere mich seit fünf Jahren um sie und das ist ziemlich herausfordernd, denn ich habe noch eine eigene Familie und einen fordernden Job. Manchmal finde ich den Umgang mit Mama so anstrengend, dass ich die Geduld verliere, obwohl ich weiß, dass sie nichts dafür kann.«

Aus Veras Äußerung ist zu erkennen, wie schwer es ist, täglich mit der krankheitsbedingten Persönlichkeitsveränderung umzugehen. Niemand bereitet Angehörige darauf vor, was es für eine emotionale Belastung bedeutet, Demenzerkrankte zu Hause zu pflegen. Es gibt Beratungsstellen für die Leistungen der Pflegeversicherung und Hilfen für die altengerechte Umrüstung der Wohnung. Wie man aber mit Überforderungen im Pflegealltag umgehen soll, sagt einem niemand.

Auch *Suchterkrankungen* führen zu Wesens- oder Persönlichkeitsveränderungen. Suchtkranke konsumieren unkontrolliert Substanzen wie Alkohol, Drogen oder Medikamente. Die meisten Suchtkranken sind *alkoholabhängig*, ein kleinerer Teil ist *drogen- und medikamentenabhängig*.

Beim *Alkoholismus* handelt es sich um eine Sucht, die sich hinter verschlossenen Türen abspielt. Betroffen sind meist ältere Männer, die zu Alkohol greifen. Diese legale Droge ist überall erhältlich.

Marc, 52:
»Nach dem Tod meiner Mutter hat mein Vater sich mit Alkohol getröstet. Aus meinem einst so stolzen Papa wurde ein verbitterter, einsamer, alter Mann, der sich in seiner Wohnung einschloss, das Telefon nicht abnahm und niemandem die Tür öff-

nete. Wenn ich zurückdenke an meine Kindheit, sehe ich einen völlig anderen Mann. Papa hat sich durch seine Alkoholabhängigkeit total verändert. Ich möchte ihm helfen, aber das lässt er nicht zu.«

Im Gegensatz zu älteren Männern entwickeln ältere Frauen eher eine Sucht nach Medikamenten. Medikamente mit Suchtpotenzial können aus der Gruppe der Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Aufputschmittel, Schmerzmittel oder sogar der Hustenmittel stammen.

Tatsächlich wächst der Anteil älterer Menschen innerhalb der Gruppe der Medikamentenabhängigen. Dabei sind Frauen doppelt so oft betroffen wie Männer. Viele leiden unter Schlafstörungen, Verspannungen, Ängsten oder auch Verdauungsproblemen. Dies können Anzeichen oder Ausdruck von psychischen Störungen sein. Der Missbrauch gefährdet dabei aber nicht nur die Gesundheit, sondern auch das selbstbestimmte und aktive Leben im Alter. Leider ist der normale Gebrauch von Medikamenten oftmals nicht leicht von einer Medikamentensucht zu unterscheiden.

Nicht selten beginnt eine Medikamentenabhängigkeit während eines Krankenhausaufenthaltes, wo Patienten zur besseren Gesundung Beruhigungs- oder Schmerzmittel verabreicht werden. Medikamente wie Bromazepam, Bromazanil, Diazepam, Valoron, Lexotanil, Tavor oder Adumbran können, falsch angewendet, Suchterkrankungen auslösen. Ältere Menschen, die zum Beispiel wegen eines Oberschenkelhalsbruchs wochenlang im Krankenhaus waren und mit solchen Medikamenten behandelt wurden, brauchen sie dann oft auch noch zu Hause und lassen sie sich von ihrem Hausarzt verschreiben.

Katja, 46:
»Ich mache mir im Moment große Sorgen um meine 79-jährige Mutter, die nach einem langen Krankenhausaufenthalt schwer medikamentenabhängig ist. Ich weiß, dass sie die folgenden Mittel nimmt: Adumbran, Oxazepam, Zopiclon, Tilidin, Insidon, manchmal wohl auch Tramal. Außerdem nimmt sie regelmäßig

noch zig andere Medikamente. Da Mama Privatpatientin ist, beschafft sie sich von verschiedenen Ärzten Rezepte. Ich habe ihr gesagt, dass ich mir ihretwegen große Sorgen mache.«

Die Beispiele zeigen, dass Sucht keine Altersgrenzen kennt. Suchtbedingte Störungen bei älteren Menschen werden immer noch viel zu selten wahrgenommen, weil sie meist hinter verschlossenen Türen und im Verborgenen entstehen. Experten sprechen deshalb von einer *stillen Suchtepidemie*.

Eine Reihe von Faktoren erhöhen bei Senioren das Risiko, suchtkrank zu werden. Das kann zum Beispiel der Verlust des sozialen Netzwerkes, die Pensionierung oder der Tod des Partners sein. Auch finanzielle Einbußen, körperliche Einschränkungen und Schmerzen können dazu beitragen, dass ältere Menschen eher zum Alkohol oder zu Tabletten greifen. Aber auch die Angst vor dem Altern und dem Verlust der Autonomie kann ein Motiv sein, sich zu betäuben.

Die Selbstwahrnehmung alter Eltern

Altern ist unvermeidlich. Aber die Wahrnehmung erster Anzeichen des Älterwerdens wird von alten Eltern meist verdrängt, bis sie von außen durch kleine Gesten signalisiert bekommen, dass sie als alt wahrgenommen werden, zum Beispiel indem ein junger Mensch im Bus für sie aufsteht. Manchmal sagen ihnen auch ihre Enkel unverblümt: *»Du bist ja schon alt.«* Das wirkt auf diejenigen, die sich noch vital und aktiv fühlen, irritierend, weil die Außenwahrnehmung nicht mit ihrer Selbstwahrnehmung übereinstimmt. Die Gefühle altern schließlich nicht.

Erst deutliche Anzeichen des Alterns, zum Beispiel Seh- und Hörbehinderungen, Unsicherheiten beim Gehen und häufigeres Stürzen, Nachlassen der Kräfte und Konzentrationsschwierigkeiten, lassen alte Eltern erkennen: *»Jetzt bin ich alt!«*

Auch der alternde Mensch selbst muss sich mit Verlusten auseinandersetzen, zum Beispiel, dass der Ehepartner und Freunde sterben, dass er anfälliger für Krankheiten ist, dass seine Bewe-

gungsfähigkeit eingeschränkt ist, dass die Sinnesorgane nachlassen und er vielleicht seinen Führerschein abgeben oder auf Reisen verzichten muss. Das verunsichert und macht Angst und deshalb werden Einschränkungen verdrängt.

Wie altersbedingte Veränderungen von den Betroffenen fälschlich wahrgenommen bzw. »wegerklärt« werden können, zeigen die humorvollen Worte eine Seniorin unserer Zeit:

Es fiel mir auf, dass alles weiter entfernt ist als vor einigen Jahren.
Es ist sogar zweimal so weit zur Straßenecke und ein Hügel war früher auch nicht da.
Das Rennen zum Bus habe ich ganz aufgegeben, er fährt jetzt immer zu früh ab.
Die Treppen sind auch höher als in den goldenen Jahren.
Auch Bücher und Zeitschriften werden mit kleineren Buchstaben gedruckt.
Aber es hat auch keinen Sinn, jemanden ums Vorlesen zu bitten, da jeder so leise spricht, dass man ihn kaum hören kann.
Zu den Kleidern wird zu wenig Stoff verwendet, besonders um die Hüfte.
Auch die angegebenen Größen fallen kleiner aus als früher.
Sogar die Menschen verändern sich, sie sind viel jünger, als wir in ihrem Alter waren.
Andererseits sind die Leute unseres Alters so viel älter als wir.
Ich traf neulich eine Klassenkameradin, die war so alt, dass sie mich nicht mehr erkannte.
Ich dachte an das arme Wesen, während ich meine Haare kämmte.
Und als ich in den Spiegel sah … wirklich, auch Spiegel sind nicht mehr das, was sie einmal waren.[1]

Dass aber alte Eltern ihre Veränderung durch das Altern mitunter auch ganz bewusst selbst wahrnehmen, ist sehr gut zu erkennen an einem Brief einer alten Mutter an ihr Kind:

Mein liebes Kind,
verzeih, dass meine Schrift so zittrig
und voll Fehler ist,
meine Hände zittern und mein Gedächtnis
lässt nach,
84 Jahre fordern ihren Tribut.
Verzeih, wenn ich dich nicht immer
verstehe und mein Fernseher
so laut eingestellt ist,
ich höre nicht mehr gut und ein Hörgerät
erschreckt mich,
84 Jahre fordern ihren Tribut.

Verzeih, wenn auch meine Zunge und
meine Nase ihren Dienst verweigern
und meine Augen durch den grauen Star
nur noch verschwommen sehen,
84 Jahre fordern ihren Tribut.

Verzeih mir, liebes Kind,
dass ich alt geworden bin, sehr alt,
und dass ich oft nicht bemerke, wie alt
mein Körper mit seinen Funktionen
geworden ist.

In meinem Herzen bin ich noch die Gleiche,
das Kind, das ich einmal war,
das junge Mädchen, die Frau, die deinen
Vater geheiratet hat, die Mutter, die dich
geliebt hat und immer noch liebt.

Nur mein Gedächtnis bringt manchmal
die Zeiten durcheinander und manchmal
auch die Personen und Orte.
Ich weiß dann nicht mehr so genau,
bin ich die Mutter oder die Tochter?

In den klaren Momenten, die ich habe,
öfter als du glaubst, verletzt es mich,
wenn du mich behandelst, als sei ich ein
Kind oder schwachsinnig.

Ich weiß, mein Kind – es ist schwer für Dich,
obwohl oder weil du mich liebst.
Ich war für dich immer die starke, die liebevolle,
die verständnisvolle Mutter, ein Vorbild für dich
und nun kannst Du nicht akzeptieren, dass ich alt bin
und gebrechlich an Geist und Seele.

Es ist auch schwer für mich …
Bitte, mein Kind,
lass mir einen Rest an Würde,
übersieh die Flecken auf der Kleidung,
lass den Fernseher laut, und wenn ich
dich nicht verstehe, sag es noch einmal,
langsam und deutlich, ohne zu schreien,
ich versteh dich dann.
Gib mir Salz und Pfeffer zum Essen,
dann kann ich selbst nachwürzen,
und lass mich nicht im Haus allein,
dann kommen auch keine Fremden,
die manchmal den Freunden aus alter Zeit
so ähnlich sehen.

Und wenn es gar nicht mehr geht, liebes Kind
– ich weiß, es kann noch viel schlimmer werden –,
dann such mir ein freundliches Haus
mit freundlichen Schwestern,
die mich versorgen und akzeptieren
können – so wie ich bin,
eine fremde sehr alte Frau.

Trau're nicht um mich, mein Kind,
ich gehe nur den Weg, den alle gehen.
Du musst mich nicht begleiten
bei den letzten Schritten
und sollst nicht durch mich leiden.
– nur bei dem allerletzten Schritt,
da wünsche ich mir deine Hand,
die mich hinübergeleitet
vom Leben in den Tod.[2]