

Spazieren gegen das Vergessen

In einer Selbsthilfegruppe für Demenzerkrankte im Frühstadium reden Betroffene über sich, ihre Hoffnungen und Ängste. Manchmal weinen sie, viel häufiger wird gelacht: über das Leben, das Loch im Kopf und Erinnerungen an früher

Von Annika Fischer

Datteln. Heute ist Frau Sch. „ganz besonders durcheinander“. Erst war da dieser Anruf, Selbsthilfegruppe um 10! Sie erinnern sie immer, und natürlich hatte Frau Sch. es vergessen. Sie musste sich beeilen, aber das kann sie nicht: „Das macht die Krankheit“, sagt sie, „wir werden einfach langsamer.“ Frau Sch. macht das „nervös“. Heute also ist nicht ihr Tag. „Morgen ist es wieder besser.“ Das denkt sie immer. Aber es wird nicht mehr besser.

Noch sind Frau Sch. und die anderen in der Frühphase ihrer Demenz, für Menschen wie sie ist diese Gruppe bei der Caritas in Datteln: Sie können noch darüber reden. Und manchmal weinen. Oder lachen, das geht auch.

Das Kurzzeit-Gedächtnis „schlaucht“

Draußen im Leben, da haben sie Angst davor, dass die Leute lachen. In ihrer Gruppe, rund um den Tisch bei Kaffee und Keksen, dürfen sie das. Wie gerade über Herrn G., Jahrgang 1934. Der soll eigentlich sagen, warum er da ist und wie lange schon, aber dann erzählt er von früher, wie er aufwuchs in Stettin bei seinen Eltern, die eine Kneipe hatten: „Die Telefonnummer der Gaststätte habe ich nie vergessen.“ Auch nicht, wie er als Junge dort heimlich das Bier probiert hat. Frau W. lacht Tränen über die Geschichte, Herr R. haut fröhlich auf den Tisch: „Ach, daher kommt das!“ Das, das ist die Krankheit. Auch Herr G. findet das lustig. „Was ich vor zehn Jahren gemacht habe“, sagt Herr R., „das weiß ich auch noch. Aber das Kurzzeit-Gedächtnis!“

„Das ins Gehirn reinzukriegen, ist schwierig.“

Frau H. akzeptiert ihre Krankheit, aber sie versteht sie nicht immer

Das Kurzzeit-Gedächtnis macht, dass Herr St. nicht mehr lesen kann. Dabei hat der 69-Jährige immer viel gelesen. „Aber das Kurzzeit-Gedächtnis vergisst, was auf der Seite davor war.“ Das Kurzzeit-Gedächtnis „schlaucht ganz schön“, sagt Frau S. „Es ist schwer nachzuvollziehen“, sagt Herr St. sehr langsam, weil er sich konzentrieren muss, „dass man Dinge, die man vor kurzem noch getan hat, auf einmal nicht mehr tun kann.“

Es gibt ja Medikamente, die das blockieren, wirft Herr R. ein, er sagt das seit Jahren schon in dieser Runde, jeden zweiten Dienstag, immer



Ach, der Kopf! Aber Frau W. (l.) und Frau S. können noch über sich selbst lachen.

FOTOS: RALF RÖTTMANN

wieder. Der 56-Jährige weiß alles über neue Medizin gegen seine „schreckliche Diagnose“, er hofft immer noch und wird wohl nie mehr akzeptieren: Sein Kopf ließ nach mit Anfang 50, ein Bergmann mitten im Leben, aber sie haben ihn sofort in Rente geschickt. „Auf einer Skala von eins bis hundert, für wie dement halten Sie mich? Merken Sie, dass ich krank bin?“ Er fragt das jetzt zum sechsten Mal. Frau H. aber sagt, die Medikamente haben gemacht, dass sie „keinen Schlaf mehr kriegt“ hat, also nimmt sie jetzt nur

noch eine halbe Tablette. Richtig fertig ist sie mit ihrer Diagnose auch noch nicht: „Das ins Gehirn reinzukriegen, ist schwierig.“

Vergesslich ist jeder einmal

Frau H. steht trotzdem dazu: „Es ist wichtig, dass man sich nicht versteckt.“ Warum auch, nein, das sehen sie alle so: „Das ist so“, sagt Frau Sch., „und das wird auch nicht anders.“ Und: „Das macht ja keiner freiwillig.“ Zumal: „Wenn Sie Stress haben, vergessen Sie dann nicht auch mal was?“ Schon, die Sozialpä-

dagogin Ingrid Töpfer, die für die Caritas die Gruppe betreut, verlegt auch schon mal ihre Schlüssel, wenn was schnell gehen muss, „das haben wir alle hier“. Aber Frau Sch. ahnt, dass das etwas anderes ist: „Ich würde gerne tauschen.“

Manchmal sind sie in Datteln einfach nur genervt von dem, was da mit ihnen passiert und wogegen sie sich nicht wehren können. „Mitten im Gespräch“, Frau H. ist geradezu empört, „ist das, was ich sagen wollte, weg.“ Frau Sch. winkt ab: „Das hab ich doch schon mal gehört.“ Wenig-

tens können sie hier darüber reden, sie reden viel und halten es mit Hermann Hesse, dessen Satz auf dem Tisch liegt: „Es wird immer alles gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht.“ Frau W. allerdings fällt gerade das besonders schwer, sie kommt schon in der Mitte des Satzes oft gar nicht mehr an. Die 58-Jährige möchte reden, sie sucht nach Wörtern, ihre Arme rudern: „Wir haben hier schon viele schöne Sachen gemacht“, Frau W. lacht, dann erstirbt ihre Stimme. „Aber ich weiß jetzt gar nicht wie viele.“

Gemeinsames Wandern entspannt

Das wollte sie auch gar nicht sagen, sie wollte erzählen, dass sie oft zusammen spazieren gehen oder ins Theater. Frau W. schaut auf ihre zitternden Finger. „Manchmal muss man ein bisschen wandern.“ – „Muss man?“ Acht Leute um den Tisch sind ein einziges „Wie bitte?“. „Das ist doch schön!“ Sie drehen später eine Runde ums Schiffshebewerk, es ist fühlbar, wie sie sich dabei entspannen. Frau W. lacht, sie lacht ja viel, Frau H. bleibt meistens hinten mit ihrem Rollator, und Herr St. läuft vorn. Nur einmal dreht er sich um, ist einen Moment erstaunt: „Meine Hunde sind aber nicht da, oder?“

Bei den meisten hat es ganz plötzlich angefangen. Frau W., die bei der Stadt gearbeitet hat, kannte die Namen der Kollegen nicht mehr, „aber die Menschen sind alle noch in mei-



Die Selbsthilfegruppe unterwegs am Schiffshebewerk. Nicht alle können sich erinnern, aber hier waren sie schon häufiger.

Alle zwei Wochen treffen sich die Betroffenen

■ **Die Selbsthilfegruppe „Aktiv mit Demenz“** für Menschen im Frühstadium der Erkrankung trifft sich jeweils am 1. und 3. Dienstagmorgen im Monat im Haus der Caritas in Datteln, Westring 8.

■ **Eine Anmeldung und ein Vorgespräch sind nötig.** Kontakt: Caritas-Verband Datteln, Ingrid Töpfer, Tel. 02363 - 56 86 150.

■ Da Früherkrankte in der Regel noch keine Pflegestufe haben, ist die Gruppe von Spenden abhängig. Großzügiger Sponsor ist von Anfang an die Wilhelm-Becker-Altenhilfe-Stiftung.

DER BLICK INS FAMILIENALBUM – LESER ZEIGEN IHRE FOTOS

Moers. Wenn Erhard Menzel aus Moers sein Familienalbum aufschlägt, dann findet er darin unter anderem ein Bild von sich im Jahr 1951 in Oberhausen, mit offenem Arbeitshemd und kohlegeschwärmtem Gesicht. Für ihn, der damals 15 Jahre alt war, markiert dieses Foto das Ende der Kindheit und dennoch den Beginn einer glücklichen Zeit.

Menzel, 1936 in Breslau/Schlesien geboren, gehört zu jenen, deren Familien aus der Heimat vertrieben wurden. Die Eltern und seine drei Geschwister hatten den Krieg halbwegs unbeschadet überstanden, doch im Dezember 1946 mussten sie die Heimat verlassen – in Güterwagons. Zehn Tage lang dauerte die



Als Bergmann wurde er glücklich: Erhard Menzel (81) aus Moers. FOTO: LARS HEIDRICH

Fahrt bis Magdeburg. „Am Bahnsteig standen Krankenschwestern und gaben uns Tee zu trinken, endlich. Denn die letzten Tage haben wir den Schnee aufgefangen, der durch die zwei Luken in den Wag-

gon geweht ist“, erzählt Menzel. Dann mussten sie sich entscheiden: Weiterfahrt oder nicht. „Mein Vater sagte mit leiser Stimme: ‚Wir fahren weiter nach Westen, da ist der Ami, aber hier ist der Russe.‘“

Sie landeten nach weiteren zehn Tagen in Heidmühle in Ostfriesland, Unterkunft fanden sie in Middelfähr bei Wilhelmshaven. Die Familie musste wieder bei Null anfangen.

Nach ein paar Jahren war es für den jungen Erhard soweit: Er musste sich eine Arbeit suchen. In einer Gegend, in der es keine Lehrstellen und Arbeitsplätze gab. Im Arbeitsamt in Wilhelmshaven bot man Menzel aber an, im Ruhrgebiet Bergmann zu lernen. „Für mich waren das Frage-

zeichen. Wo ist das Ruhrgebiet? Was ist ein Bergmann? Wie komme ich dort hin? Wo soll ich wohnen?“ Menzel erhielt vom Arbeitsamt eine Fahrkarte, wurde zunächst im Berglehrlingsheim untergebracht und landete auf Zeche Concordia, Schacht 4/5. Nach 1964 wechselte Menzel nach Rheinpreußen. „Der Mann vom Arbeitsamt sagte damals, nach der Lehre hätte ich einen Beruf mit Zukunft. Er hatte recht, nach 40 Jahren im Bergbau lebe ich immer noch und bin glücklich.“ how

Schicken Sie uns Bilder aus Ihrem Familienalbum: WAZ Wochenende, Friedrichstr. 34–38, 45128 Essen. Per E-Mail: lebenundfamilie@waz.de



1951

Gerade 15 Jahre alt und doch schon im Job seines Lebens: Erhard Menzel folgte dem Rat eines Mitarbeiters vom Arbeitsamt in Wilhelmshaven, ins Ruhrgebiet zu gehen und Bergmann zu werden.