

Mitten im Leben – trotz kognitiver Beeinträchtigungen.
Porträt des Ehepaars **Margot** und **Wilhelm Grafe**

Sich bewegen ist leben!



INTERVIEW | Michael Ganß

Ein Regentag im Sommer. Gemütlich sitze ich mit Margot und Wilhelm Grafe im Wohnzimmer. Mein Blick schweift immer wieder in den auch bei Regen schönen Garten. Wir plaudern über den Spaß und die Freude an der Bewegung und daran, etwas zu unternehmen und seinen Interessen zu folgen. Es geht um den konstruktiven Umgang mit Einschränkungen, die das Alter und die Demenz mit sich bringen sowie um die Notwendigkeit, sich immer wieder auch wehren zu müssen.

demenz: Welche Rolle spielt Bewegung in Ihrem Leben?

WILHELM GRAFE: Eine große, aber nicht im Sinne von Sport treiben. Wir genießen es, seit wir Zeit dazu haben, möglichst jeden Tag unseren Spaziergang zu machen.

MARGOT GRAFE: Früher hatten wir die Bewegung im Alltag. Es gab viel zu rennen in unserem Schuhgeschäft. Das Lager war im Keller und unsere Wohnung ging über zwei Etagen. Ständig ging es treppauf und treppab. Am Sonntag sind wir dann mit den Kindern zusammen gewandert.

demenz: Zum Wandern wohnen Sie hier ja auch unglaublich schön. Sie brauchen einfach nur vor die Haustür zu treten und können loswandern.

MARGOT GRAFE: Seitdem wir Rentner sind, fahren wir viel mit dem Fahrrad. Im letzten Jahr noch haben wir drei- bis viermal die

Woche eine größere Radtour unternommen.

WILHELM GRAFE: Aber nicht zum Auspowern! Wir fahren gemütlich durch die Gegend, entlang der Weser, dem Steinhuder Meer oder dem Dümmer und freuen uns an der schönen Landschaft.

MARGOT GRAFE: Fahren wir hier los, geht's direkt über die Berge. Das bereitet mir gerade gesundheitlich Schwierigkeiten. Daher kommt seit diesem Jahr regelmäßig ein Herr aus der Fahrradgruppe, um mit meinem Mann gemeinsam Fahrrad zu fahren. Aber an den Radausfahrten von „Leben mit Demenz“ der Alzheimer Gesellschaft Minden Lübbecke nehmen wir oft gemeinsam teil.

WILHELM GRAFE: Donnerstags gehe ich zur Sport und Talk Runde in Bad Oeynhausen. Im Wechsel ist in der einen Woche nur Sportgruppe und in der anderen Woche zunächst Sport und dann Gesprächsgruppe mit Herrn Schilling.

demenz: Was bedeutet es für Sie, Sport zu treiben?

WILHELM GRAFE: In Gang zu bleiben, die Hände nicht in den Schoß zu legen und, neben der Fitness, Spaß im Miteinander zu haben.

Bewegung – allein oder gemeinsam

demenz: Macht es mehr Spaß, sich in der Gruppe zu bewegen, als allein?

WILHELM GRAFE: Nein. Ich gehe auch allein los. Dann suche ich mir Wege, die ein wenig mehr ansteigen, bei denen meiner Frau schon mal die Puste ausgeht. Das bereitet mir Freude. Gehe ich allein, ist es aber auch schon passiert, das mich jemand sieht und gleich fragt: „Was macht denn der Grafe hier allein?“ Und sogleich gibt es eine Nachricht an meine Frau.

MARGOT GRAFE: Ich habe nie Bedenken, wenn mein Mann allein losgeht, der kennt sich hier gut aus. Aber das eine Mal hatte ich mich ganz schön erschrocken. Als die vom Pflegedienst kamen und aufgeregt meinten, du wärest allein unterwegs und wüsstest den Weg nicht mehr. Kurz darauf kamst du um die Ecke und hattest den Weg gefunden.

WILHELM GRAFE: Ich war nur an einer anderen Stelle auf die Straße gekommen und war

Wilhelm Grafe:

„Sport treiben heißt, in Gang zu bleiben, die Hände nicht in den Schoß zu legen und, neben der Fitness, Spaß im Miteinander zu haben.“



Wilhelm Grafe:

„Die Selbsthilfegruppe hat mir sehr im Umgang mit der Demenz und den Reaktionen der anderen geholfen.“

mir unsicher, wo ich bin. Habe dann an der nächsten Tür geklingelt und nach dem Weg gefragt. Das hat wohl für Irritation gesorgt.

MARGOT GRAFE: Die hatten sogleich den Pflegedienst angerufen, der dann ganz aufgeregt zu mir gekommen ist und ich habe mich von der Aufregung anstecken lassen.

demenz: Ist Ihnen das unangenehm, wenn so auf Sie geachtet wird?

WILHELM GRAFE: Nein, nicht direkt. Wie sagt man so schön: safety first. Ich habe seit sechs Jahren die Diagnose, und ich habe unheimlich viel Glück gehabt, schnell eine so gute Gruppe gefunden zu haben. Die Selbsthilfegruppe hat mir sehr im Umgang mit der Demenz und den Reaktionen der anderen geholfen. Zuerst war ich in einer Gruppe in Bielefeld.

MARGOT GRAFE: Weil nicht genügend Teilnehmende da waren, wurde die Gruppe kurze Zeit später aufgelöst. Ich hatte dann zunächst eine andere Gruppe gefunden, aber das war eher eine Kaffeerunde und wir hatten dort irgendwie das Gefühl einer Stigmatisierung durch Demenz.

WILHELM GRAFE: Vor allem gab es dort keine Unterstützung. Eine Selbsthilfegruppe

ohne Unterstützung ist einfach nicht so förderlich, finde ich. Es ist einfach toll, was um die jetzige Selbsthilfegruppe alles so auf die Beine gestellt wird.

MARGOT GRAFE: Das Wichtige an der Gruppe in Bad Oeynhausen ist das Gefühl des Angemommenseins. Für mich ist es entlastend zu wissen, dass sich mein Mann dort wohlfühlt. Ist er in der Gruppe, treffe ich mich zum Teil mit den anderen Frauen, oder ich habe einfach mal Zeit für mich.

Bewegung – und andere Interessen

demenz: Wie es sich anhört, haben Sie vielfältige Interessen?

MARGOT GRAFE: Wir unternehmen einiges und sind viel unterwegs. Spielen auch heute noch Feuerwehr bei unseren Kindern, wenn beispielsweise eines der Enkelkinder krank ist.

WILHELM GRAFE: Ich bin gerne bei den Enkelkindern. Es ist so ganz anders als früher mit

den eigenen Kindern. Den Kleinen kann ich heute leider nicht mehr vorlesen. Ich kriege es nicht mehr hin.

demenz: Macht es Sie traurig, dass es nicht mehr so geht?

WILHELM GRAFE: Nicht traurig. Ich würde sagen: Das macht mich betroffen.

MARGOT GRAFE: Mein Mann singt im Männerchor. Er singt da nicht nur die alten Sachen, sondern auch die neuen Lieder. Irgendwie kann er die immer noch lernen, auch wenn das mit den Notenblättern nicht mehr klappt.

demenz: Hören, mitsingen und wiederholen. Es ist toll, wenn Sie die neuen Lieder so lernen können.

WILHELM GRAFE: Es klappt gut. Als Chorleiter haben wir aber auch einen echten Profi und das merkt man schon.

demenz: Hat sich im Chor durch die Demenz etwas verändert?

WILHELM GRAFE: Nein. Wichtig ist, dass auch dieses Umfeld Bescheid weiß und alle offen damit umgehen. Blättere ich suchend in den Noten, unterstützt mich mein rechter oder linker Nachbar freundlich und zugewandt, nie abfällig oder von oben herab. Das spielt sich alles ganz gut ein.

MARGOT GRAFE: Auch die jungen Leute sagen immer nur Positives von meinem Mann. Einer der Älteren hat mich mal zur Seite genommen „Du brauchst dir keine Sorgen machen, ich passe auf deinen Wilhelm auf.“ Gibt es Sonderaktivitäten oder Termine, geben sie ihm einen Bierdeckel mit, auf dem das notiert ist.



Margot Grafe:

„Eine Heimunterbringung ist für uns nicht schlimm, die müssen wir ja nicht zahlen, kriegten wir von der Krankenkasse zu hören.“

Umgang mit Veränderungen

MARGOT GRAFE: Wir versuchen noch vieles zu machen und nehmen uns heute einfach mehr Zeit dafür.

WILHELM GRAFE: Es war mein Glück, dass die Demenz bei mir sehr früh diagnostiziert wurde.

MARGOT GRAFE: Das war Zufall. Es wurde eine neurologische Untersuchung des Hirnwassers auf Borreliose durchgeführt. Dabei hat mein Mann von seinem Gefühl erzählt, vermehrt zu vergessen. Sie haben das Hirnwasser dann gleich auch auf Demenz untersucht. Ich hatte sein Gefühl vorher nie ernst genommen und immer gesagt, sein Vergessen sei normal in seinem Alter.

demenz: Was hat Ihnen geholfen, die Demenz anzunehmen?

WILHELM GRAFE: Meine Mutter hatte auch eine Demenz. Daher wusste ich, dass es geht, damit umzugehen und gut zu leben, auch wenn meine Mutter es lange kaschiert hat.

MARGOT GRAFE: Und die Selbsthilfegruppe hat meinem Mann zu Beginn sehr geholfen. Wie auch seine offene Art, mit der Demenz umzugehen. Er hat jedem, von dem er meinte, es sei hilfreich, von seiner Demenz erzählt.

WILHELM GRAFE: Es ist wichtig, dass die anderen Bescheid wissen, was ist.

MARGOT GRAFE: Im Freundeskreis, im Chor, eigentlich überall ist es gut aufgenommen wor-

den. Alle sind uns weiterhin sehr zugewandt. Wie auch unsere Kinder.

WILHELM GRAFE: Die Kinder haben sich zusammen mit uns damit auseinandergesetzt und gelernt, mit der Demenz umzugehen.

Sich wehren

MARGOT GRAFE: Wir haben nun auch eine Reha in Bad Aiblingen genehmigt bekommen. Aber der Weg dahin war schon steinig. Und das, obgleich uns immer erzählt wird, was alles für Menschen mit Demenz und Angehörige gemacht wird. Fordert man dann ein, was einem zusteht, sieht die Welt plötzlich ganz anders aus. Man kriegt nichts, wenn man nicht mit dem Knüppel kommt.

demenz: Wie sah der Knüppel bei Ihnen aus?

MARGOT GRAFE: Zunächst musste ich rauskriegen, wo man überhaupt eine Reha machen kann. Die Krankenkasse wusste das angeblich nicht. Dann haben Sie den Antrag abgelehnt. Im Gespräch mit der Sachbearbeiterin der Krankenkasse sag ich, um meinen Argumenten Nachdruck zu geben: „Man will doch auch 'ne Heimunterbringung verhindern.“ Da erwidert sie mir: „Eine Heimunterbringung ist für uns nicht schlimm, die müssen wir ja nicht zahlen.“ Der Hausarzt hat uns dann gut beim Widerspruch unterstützt und es hat geklappt.

demenz: Wie lange hat es sich hingezogen vom Antrag bis zur Bewilligung?

MARGOT GRAFE: Ein Dreivierteljahr. Ich kann das gar nicht beschreiben, es war auch beim Medizinischen Dienst so. Man kommt sich immer vor wie ein Bittsteller, obgleich es um Ansprüche geht, die einem zustehen.

demenz: Was erwarten Sie für sich von der Reha in Bad Aiblingen?

WILHELM GRAFE: Ich hoffe, dass uns das guttut und wir im weiteren Umgang mit der Demenz gestärkt werden. Auch wenn die keine Wunder vollbringen können.

MARGOT GRAFE: Noch ein paar Strategien für den weiteren Umgang mit der Demenz. Es wäre gut, wenn wir das noch hinkriegen. Ich wünsche uns, dass wir weiter beweglich bleiben.

demenz: Ich danke Ihnen herzlich für das offene Gespräch. ▶

Michael Ganß ist freiberuflicher Gerontologe und Kunsttherapeut, 2. Vorsitzender der Werkstatt Demenz e. V. und geschäftsführender Herausgeber von demenz.