

2009 gründen vier Frauen, deren Männer an Demenz erkrankt sind, den Mindener „Rettungsring“, um sich gegenseitig zu unterstützen

## Vier Frauen, vier Männer und die Demenz

**Petra Uhlmann**

„Könnt ihr euch noch erinnern? An den Weihnachtsmarkt unter Tage? 2010? Wir waren zu acht! Es war Glatteis, und als wir aus dem Bergwerk kamen, ging es bergab. Die Männer vorneweg. Wir Frauen schlitterten hinterher. War das ein Spaß!“ Marianne Schnepel erinnert sich gern an die Zeiten, als man zu acht unterwegs war.

„Sie ist die Unternehmungslustigste von uns und überrascht uns immer wieder mit neuen Ideen. Auf viele würden wir gar nicht kommen, haben aber gelernt, diese dankend anzunehmen“, merkt Monika Sander an. Denn auch sie, Heidi Aldag und Doris Rinne wissen sehr gut, wie anders die letzten Jahre verlaufen wären, wenn sie sich nicht gefunden, zusammengetan und einander vertraut hätten. Als ihre Männer vor ca. sechs Jahren die Diagnose Demenz bekamen, begann sich ihr Leben von Grund auf zu ändern.

Was bedeutete es für die Frauen, Pflegende zu werden, Beruf und Freunde hintenanzustellen? Wie erging es den Männern, die aus dem Berufsleben gerissen wurden und keine Akzeptanz mehr fanden? Was hieß es für die Familien, die vor existenzielle Fragen gestellt wurden?

Ich habe mich mit den vier Frauen, die das gleiche Schicksal zusammengeführt hat, in einem Mindener Café verabredet. Die Stimmung ist ausgelassen, es wird gelacht und gescherzt. Kaum etwas deutet darauf hin, wie schwer die letzten Jahre für die Frauen und ihre Familien waren. Nein, ihren Humor haben die vier Frauen nicht verloren. Vielleicht liegt es an dem Café und der entspannten Stimmung hier. Man sagt den Westfalen ja nicht ohne Grund nach, sie müssten vorm Lachen erst mal Kaffee trinken gehen, sonst würden sie doch eher nach innen lachen und sich oberflächlich nicht so viel anmerken lassen.

„Wir waren in dieser Lebensphase noch viel zu sehr mit Beruf und Familie ausgefüllt, dass wir uns mit dieser Krankheit beschäftigt hätten.“

### Der Schock der Diagnose

Kennengelernt haben sich die vier Frauen 2008. Damals waren sie zwischen 46 und 54 Jahre alt. Für das Thema Demenz und das eigene Betroffensein empfanden sie sich als viel zu jung. „Dass bei unseren Männern, die damals ja noch in der Blüte ihres Leben standen, Demenz diagnostiziert wurde, war für jede von uns ein Schock. Auch wir waren in dieser Lebensphase noch viel zu sehr mit Beruf und Familie ausgefüllt, als dass wir uns mit dieser Krankheit beschäftigt hätten“, sagt Doris Rinne. Auch für sie, die damals noch eine zehnjährige Tochter zu Hause hatte, schien eine Demenzdiagnose einfach fehl am Platz.

Aber nicht nur die Auseinandersetzung mit der Diagnose und die Frage, wie es weitergehen sollte, beanspruchten viel Zeit und Kraft. Untersuchungen und Beratungen vereinnahmten jene Stunden, die eigentlich der Familie gehören sollten.

### Aufgefangen im Netzwerk

Doch die Mindener Frauen hatten Glück. Es stellte sich heraus, dass sich die behandelnden Neurologen und Psychotherapeuten, u. a. Dr. Harriet Heyer (ein Glücksfall für Minden, denn sie ist gleichzeitig 1. Vorsitzende des Vereins „Leben mit Demenz“) gut auskannten und praktische Tipps geben konnten. Außerdem wussten sie, dass es vor Ort bereits tragfähige Netzwerke gab, um Betroffene und Angehörige aufzufangen und zu begleiten. Dazu gehörten die Gesprächsgruppen für Frühbetroffene unter Leitung von Hartmut Schilling. Er stellte mit dem ihm eigenen Fingerspitzengefühl die Gruppen zusammen. Das Angebot passte, die Zusammenstellung auch. Die Paare fanden sich alle 14 Tage zur Gesprächsrunde zusammen.



„Wir brachten unsere Männer hin und holten sie wieder ab. Während wir auf sie warteten, kamen wir miteinander ins Gespräch und merkten schnell, dass wir nicht nur im gleichen Alter und ähnlichen Situationen steckten, sondern uns auch gut verstanden. Nach und nach freuten wir uns auf dieses vierzehntägige ‚Highlight‘“, fasst Marianne Schnepel diese Zeit zusammen.

### Der „Rettungsring“ wird gegründet

Es war ein halbes Jahr später, als Monika Sander die Gruppe mit selbst gebackenem Erdbeerkuchen und Sahne anlässlich des Geburtstags ihres Ehemannes überraschte. Die Idee traf ins Schwarze. Von da an gab es bei jedem Treffen den heiß begehrten selbst gebackenen Kuchen. „Bald ließen sich sogar unsere Männer animieren, mitzubacken“, fügt Doris Rinne mit einem Schmunzeln hinzu.

Schließlich schlug Marianne Schnepel vor, sich doch auch einmal privat zu treffen und lud die drei anderen Paare zum Kaffee bei sich ein. Das war im Sommer 2009. „Wir verbrachten einen wundervollen Nachmittag bei ihr. Unsere Männer waren zufrieden und wir Frauen hatten viel zu erzählen. Es ging nicht nur um die praktischen Angelegenheiten. Es war vor allem erleichternd,

sich etwas von der Seele reden zu können. Danach war es nur noch halb so schwer“, erinnert sich Heidi Aldag. „Unser Umfeld hatte damals noch wenig Verständnis für unsere Situation und unsere Probleme, Freunde zogen sich nach und nach zurück. So entstand der „Rettungsring“. Auch unsere Männer waren während dieser Treffen beschäftigt und nicht mehr nur auf uns fokussiert“ – Doris Rinne hatte die Erfahrung machen müssen, dass sich ihr Mann daheim von ihr nicht viel sagen ließ. In der großen Runde war er hingegen sehr viel umgänglicher und auch selbstständiger. Bei einem Treffen waren er und Rolf Sander plötzlich verschwunden. „Voller Sorge machten wir uns auf die Suche“, sagt Monika Sander. „Schließlich fanden wir die beiden auf dem Dachboden: fachsimpelnd und froh, weil sie sich miteinander ausgetauscht und verstanden hatten. Dort waren sie während der Hausbesichtigung ‚hängen geblieben‘.“

### Schutz und Hilfe in der Gruppe

„Und dann kam der Zeitpunkt, als wir bemerkten, dass wir uns gemeinsam verantwortlich fühlten, wenn wir etwas unternahmen. Wir schauten mit acht Augen auf unsere Männer. Das hat jede von uns sehr entlastet

„Dass bei unseren Männern, die damals ja noch in der Blüte ihres Lebens standen, Demenz diagnostiziert wurde, war für jede von uns ein Schock.“

„Unser Umfeld hatte damals noch wenig Verständnis für unsere Situation und unsere Probleme. Freunde zogen sich nach und nach zurück. So entstand der ‚Rettungsring‘.“

und Vertrauen geschaffen. Wir konnten in der Gruppe auch unseren Männern anders begegnen. Wenn man allein ist, sind Angst und Hilflosigkeit groß. Viel unternehmen mag man allein nicht mehr, denn es kann sehr peinlich werden, wenn der Partner manches nicht mehr richtig versteht, die Toilette nicht mehr allein findet und und und ... Die Gruppe bietet Schutz und Hilfe. Es gehtmunterer zu und manchmal können wir sogar über Peinlichkeiten lachen. Das befreit enorm und lässt vieles nicht mehr so grau aussehen. Den anderen geht es ja ähnlich“, resümiert Monika Sander.

Aus der Distanz das Urkomische zu entdecken und die Reaktionen der „lieben“ Mitmenschen nicht so ernst zu nehmen, hat schon so manchem geholfen. „Ich wollte nicht, dass sich mein Mann lächerlich macht, wenn ich mit ihm allein unterwegs war“, sagt Doris Rinne. „Was meinen Sie, wie peinlich es für diese gestandenen Männer war, als sie als Handwerker so hilflos wurden, nicht mal mehr die Autoreifen wechseln konnten. Sie beherrschten früher nicht nur ihr eigenes Handwerk, sondern wussten eben mit ihren Händen etwas anzufangen. Doch nach und nach ging dann nichts mehr. Sie konnten es selbst nicht fassen. In unserer Runde wurde das akzeptiert und es gab Hilfe. Aber vor Außenstehenden haben sie sich sehr geschämt.“

### Die Demenz trennt vom Leben anderer

Marianne Schnepel fiel es zunächst schwer, Hilfsangebote anzunehmen. Später erkannte sie, warum das so war: „Ich hatte immer überlegt, wem ich was zumuten kann. Was wäre beispielsweise, wenn mein Mann bei einem Ausflug auf die Toilette müsste? Ich nahm ihn immer mit auf das Frauen-WC. Aber wem sollte ich das zumuten? Man wusste ja nie, was im nächsten Augenblick geschieht und ob die Situation eskaliert. Als wir zur Kur im Therapiezentrum in Bad Aibling waren, wurde uns gesagt, dass wir viele Leute in unser ‚Boot‘ holen sollten, um die bevorstehenden Zeiten besser zu schultern. Ich suche immer noch! Dass das nicht einfach ist, haben wir alle schmerzlich erfahren müssen!“

Viele Freundschaften, die ein Leben lang hielten, gibt es nicht mehr. Selbst mit den besten Freundinnen

wurde es schwieriger, über die intimen Dinge, die sich in der Demenz ereignen, zu sprechen. Marianne Schnepel erläutert: „Sie haben ihr Leben und können das so ganz andere nicht verstehen, wollen sich auch nicht so sehr auf die tiefgründigeren Dinge einlassen. Schade.“

Doch in der Gruppe herrscht Akzeptanz. Monika Sander: „Hier kann ich frisch von der Leber weg erzählen, was mich gerade beschäftigt. Ich weiß, dass es keine Peinlichkeiten gibt, dass alle vor der gleichen Herausforderung stehen, wenn sie sich nicht einigeln wollen.“ Die vier Frauen vereint nicht nur die gleiche Situation, es ist Freundschaft entstanden auf einem langen gemeinsamen Weg, mit Erfahrungen zwischen Freud und Leid und durch alle Stadien der Krankheit hindurch. Heidi Aldag erinnert sich, dass sie häufiger, wenn die Unruhe ihres Mannes zu groß wurde, kurz bei Doris und Karl Heinz Rinne anrief, um kurz darauf bei ihnen vor der Tür zu stehen. „Das half uns sehr, die Unruhe meines Mannes verwandelte sich.“

### Rettung „Rettungsring“

Mittlerweile haben sich die familiären Verhältnisse bei jeder der vier Frauen verändert. Karl Heinz Rinne ist verstorben, Rolf Sander und Friedhelm Aldag leben inzwischen im Pflegeheim, Wilfried Schnepel wird zu Hause gepflegt.

Wie sehen die vier Frauen die Zukunft für ihren „Rettungsring“? „Wir wollen uns weiterhin treffen, z. B. beim Angehörigenstammtisch, bei Kaffee und Tee oder um abends gemeinsam ins Kino zu gehen. Und wir möchten uns einbringen im Verein ‚Leben mit Demenz‘, bei Veranstaltungen, Ausflügen und den vielen neuen Aktivitätsangeboten in Minden“, sagt Heidi Aldag.

Ihre Frauenrunde empfinden die vier nicht nur als großen Glücksfall. Sie wissen auch, dass es ihnen geholfen hat, sich nicht zu vergraben, sondern offensiv mit der Herausforderung der Demenz umzugehen. Es war gut, sich zusammenzutun und gemeinsam Menschen, Orte und Gelegenheiten zu suchen, die in den schweren Zeiten hilfreich und unterstützend sind. Zu diesen Orten zählen auch Cafés wie dieses, in dem die vier Frauen heute sitzen. ▶

„Die Gruppe bietet Schutz und Hilfe. Es gehtmunterer zu und manchmal können wir sogar über Peinlichkeiten lachen. Das befreit enorm und lässt vieles nicht mehr so grau aussehen.“

**Petra Uhlmann** ist ehemals pflegende Angehörige, Weiterbildnerin, Autorin und Architektin.  
E-Mail: uhlmann.petra@gmail.com