



Artistische Rock'n'Roll-Show

Mit „Rockabilly“ startet am 4. März das neue GOP-Programm

Das GOP Variété-Theater dreht parodistisch im Frühling 2015 die Zeit zurück – und zwar um rund 60 Jahre. Das Publikum ist umringt von Aufbruchstimmung, Petticoats, Rock 'n' Roll und jeder Menge Spaß und erlebt die schönsten und rasantesten Hüftschwünge seit Elvis, ganz viel Musik und jede Menge atemberaubende Akrobatik.

Vorhang auf für den „Rockabilly Club“, in dem Max Nix den Ansager mimt. Er ist die altbewährte Stimmungskanone mit einem Füllhorn der guten Laune. Willi Widder hin-

gegen, letzter Alleinunterhalter des Clubs, linke und rechte Hand von Max Nix, ist eigentlich nur dabei, weil er eine Frau sucht. Er ist Großmeister des Rumberasseln und der bajuwarischen Zungenakrobatik.

Dabei befinden sich die Zuschauer mitten im Geschehen, im Rhythmus der großen Hits der Fünfziger von Little Richard bis hin zu Jerry Lee Lewis und natürlich des Kings: Elvis, der doch irgendwo da draußen sein muss ... Zu sehen ist die Show im GOP an der Rottstraße ab dem 4. März.

„Ich möchte der Demenz auf Augenhöhe begegnen“

Gespräch mit der Dakonisse und Autorin Brigitta Schröder

Lange Jahre hatte die gebürtige Schweizerin Brigitta Schröder, die der „Diakonissen Schwesternschaft Neumünster Zollikerberg/Zürich“ angehört, eine Management-Position im Gesundheitswesen inne. „Nun bin ich im Ruhestand“, und damit hat Brigitta Schröder Zeit, sich Herzensprojekten zu widmen. Gleich zwei Bücher schrieb sie zum Thema „Demenz“. Während sie im ersten Buch zu einem „Blickrichtungswechsel - Lernen mit und von Menschen mit Demenz“ ermutigt, hat sie ihr zweites Buch „Menschen mit Demenz achtsam begleiten - Blickrichtungswechsel leben“ überschrieben.

Was sich dahinter verbirgt? „Menschen mit einer Demenz werden von ihrer Umge-
bung oft als Belastung wahrgenommen. Es



ist für Begleitende und Angehörige schwer, dem Dementen mit Leichtigkeit zu begegnen. Wenn der Mensch aber den Blick verändert und Leichtigkeit übt, kann er mit und von Dementen viel lernen. Dazu ist allerdings eine wertfreie Haltung einzuüben, begleitende Menschen sollten nicht immer nur auf das schauen, was der Demente verliert, sondern ihren Blick auf das richten, was der demente Mensch gewinnt, nämlich die bei vielen Menschen verkümmerte emotionale Ebene, die mit der Demenz an Bedeutung gewinnt.“

Eine veränderte Sichtweise, die eine Herausforderung für das gesamte Umfeld bedeute, jedoch langfristig zur Zufriedenheit für Betroffene ebenso wie für Angehörige führe. „Darum dreht sich auch mein zweites Buch:

Wir sollten eine wertfreie Haltung einüben und achtsamer mit uns selbst werden. Wem das gelingt, der wird auch achtsamer mit anderen umgehen - insbesondere mit Menschen mit einer Demenz.“

Neben Beschreibungen hin zum Weg der emotionalen Ebene behandelt das Buch existenzielle Fragen und bietet - mit den Materialien im Anhang - Handwerkszeug für die Selbstreflexion sowie Checklisten, die sich den Bedürfnissen des Lesers individuell anpassen lassen.

Wenn Brigitta Schröder sich für die Zukunft etwas wünschen dürfte? „Dass wir lernen, Menschen mit Demenz in ihrem ‚Sosein‘ zu akzeptieren und ihnen Raum zu geben. Sie haben Bedürfnisse wie wir alle. Es geht nicht nur darum, satt und sauber zu sein. Sie benötigen seelische, geistige, kulturelle, spirituelle, körperliche und soziale Nahrung.“

Zu den Themen Alter, Demenz und Sexualität im Alter wird Brigitta Schröder in der „alt-A“ an der Rottstraße im März und April zu Gast sein, in Interviews Fragen beantworten, ihre Bücher vorstellen und ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Alter vor Publikum teilen. Die Termine (jeweils sonntags, 16.30 bis 18 Uhr): „Blickrichtungswechsel Alter“, 15. März; „Blickrichtungswechsel Demenz“, 29. März; „Sexualität im Alter“, 12. April.

Zwei Bücher, die das „Altwerden“ zum Thema haben, drängen derzeit auf die Sachbuch-Bestsellerliste. Während HaJo Schumacher mit „Restlaufzeit“ Tipps für das schöne „Altwerden“ gibt, sagt Blacky Fuchsberger „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Braucht man Mut, um alt zu werden - geht es nicht ohne Planung?

Brigitta Schröder: Es ist seltsam. Ab der Geburt werden wir älter und wissen, dass wir irgendwann an einen Punkt kommen, an dem vieles nicht mehr leicht fällt und wir Hilfe brauchen. Dennoch planen wir nicht darauf hin, sondern lehnen das Alter konsequent ab. Vieles wäre leichter, wenn wir eine Kultur des „happy aging“ pflegen würden.

Der Begriff des „happy aging“ ist nicht sehr weit verbreitet - können Sie ihn erläutern?

Das Alter bedeutet ja nicht nur Falten und Vergesslichkeit, es hat im Gegenteil sehr viele positive Seiten. Wir werden, durch Erfahrungen und angesammeltes Wissen, gelas-



sener und toleranter. Vieles, über das wir uns in jungen Jahren aufgeregt haben, relativiert sich. Das ist ein Schatz, den wir annehmen und pflegen müssen. Wenn wir uns das bewusst machen, werden wir uns mit dem Alter auch nicht mehr so schwer tun.

Augenfälliger als innere Veränderungen sind jedoch die Probleme, die das Alter für viele mit sich bringt. Treppen werden zur beschwerlichen Hürde, man braucht Hilfe beim Waschen. Konnten Sie dem immer gelassen entgehen blicken?

Mit 30 hätte ich darüber sicher noch anders geurteilt als jetzt, aber ausgeblendet habe ich das Alter nie. Im Gegenteil hatte ich schon in jungen Jahren ständig Kontakt zu alten Menschen und habe das bewusst gepflegt. Das sorgt für ein gewisses Selbstverständnis und einen natürlichen Umgang mit Älteren.

An welchem Punkt haben Sie an sich bewusst wahrgenommen, dass sie nun zur Gruppe der „Älteren“ zählen?

Es war auf jeden Fall kein schleichender Prozess, in dem ich gemerkt habe, dass ich „altere“. Irgendwann war es so. Da ich Veränderungen in meinem Leben aber immer positiv wahrgenommen und begrüßt habe, war das gar nicht so schwierig.

Sie widmen sich in Ihren Büchern ausgiebig dem Thema Demenz. Haben Sie, aus dem Umgang mit Betroffenen und Angehörigen heraus, nicht selbst Sorge, daran zu erkranken?

Ich würde mich sicher nicht darüber freuen, aber ein Gefühl der Angst habe ich nicht, wenn ich daran denke. Ich sehe, dass Menschen mit einer Demenz eine sehr hohe Lebensqualität haben können - nur verlagern sie eben die Prioritäten und Bedürfnisse. Wer in einem guten Umfeld aufgehoben ist, das ihn auffängt und liebevoll mitträgt, der kann mit meiner Demenz ohne Probleme zufrieden leben.

In den Gesprächsrunden in der alt-A widmen Sie sich neben den „Blickrichtungswechseln Alter und Demenz“ auch der Sexualität im Alter. Welchen Stellenwert nimmt diese z.B. für Demenzpatienten ein?

Wenn man Sexualität nicht nur unter dem Aspekt des Sexualverkehrs sieht, sondern begreift, dass Zärtlichkeit und Berührung darin einen hohen Stellenwert haben, ist auch für Demenzpatienten Sexualität wichtig. Die Sehnsucht nach liebevoller Zuwendung verschwindet ja nicht mit den Jahren. Aber was würde wohl ein dementer Mensch antworten, den Sie fragen: Heute schon berührt?