

# Leben

**Nur noch schnell Wäsche aufhängen**  
Ständig schieben wir Wichtiges vor uns her –  
und zu spät ins Bett gehen wir auch. 27



Brigitta Schröder inmitten von Natur und Kultur mit dem KKL im Hintergrund. Alles Anregungen, die auch Menschen mit Demenz sehr zu schätzen wissen.

Bilder: Dominik Wunderli (Luzern, 25. Oktober 2018)

## «Menschen mit Demenz sind Pioniere für eine humanere Gesellschaft»

**Alter** Wenn der Verstand nachlässt, gewinnt anderes an Kraft. Wahrhaftigkeit etwa, und das Talent zur Entschleunigung. Brigitta Schröder ist erfahren im Umgang mit dementen Menschen. Sie erzählt Erstaunliches und macht sich für eine liebevolle Haltung stark.

Interview: Susanne Holz

Brigitta Schröder (83) mag eines gar nicht: «den Tanz um meine Person». Die Trägerin des Bundesverdienstkreuzes am Bande möchte ihr Anliegen im Vordergrund sehen, und nicht sich selbst. Das betont die gebürtige Schweizerin, die heute im deutschen Essen wohnt, mit all der ihr eigenen Lebendigkeit. Man trifft sich mit Brigitta Schröder in einem Luzerner Café am Vierwaldstättersee. Anlass ist das jüngst erschienene Buch «Martha, du nervst!», das auch – aber nicht nur – davon erzählt, wie Brigitta Schröder über Jahre ihre demente Freundin Martha betreute. Das Herz der Diakonisse und Krankenschwester schlägt für Menschen mit Demenz und es schlägt für die menschliche Würde und Selbstbestimmung – diesen Eindruck nimmt man vom zweistündigen Gespräch am See ganz klar mit.

**Brigitta Schröder, Sie sagen, Menschen mit Demenz seien Pioniere für eine humanere Gesellschaft. Wieso?**  
Weil Menschen mit Demenz von Strukturen und Konventionen entbunden sind. Weil sie echt sind, authentisch. Wir können im Austausch mit ihnen lernen, miteinander ehrlicher und respektvoller umzugehen. Menschen mit Demenz sind zudem sehr sensibel, sie spüren mehr als wir und haben andere Schwerpunkte. Sie brauchen viel Zärtlichkeit und Zuwendung. Nicht zuletzt sind sie Meister der Entschleunigung, auch hieran können wir uns ein Beispiel nehmen.

**Aber stossen uns Menschen mit Demenz nicht manchmal auch unabsichtlich vor den Kopf mit ihrer Direktheit?**

Klar, sie überschreiten Grenzen. Grenzüberschreitungen ihnen selbst gegenüber spüren sie aber auch sofort. Man sollte sanft auf sie eingehen. Ich habe da ein schönes Beispiel: In einem Heim fragte ich einmal eine betagte Dame mit Demenz, ob ich mich zu ihr setzen dürfe. Sie meinte, nein, ich sei eine Hexe. Ich bin gegangen und etwas später zurückgekehrt. Da streichelte diese Dame ganz lieb meine Hand. Wichtig im Umgang mit von Demenz betroffenen Menschen ist es, in Beziehung zu bleiben.

**Was brauchen Menschen mit Demenz neben einer liebevollen Betreuung sonst noch?**

Sie brauchen nicht nur physische, sondern auch psychische, soziale, spirituelle und kulturelle Nahrung – so wie wir alle. Und so wie es schon Dorothee Sölle (evangelische Theologin, 1929–2003) sagte: «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.»

**In Luzern beispielsweise bietet das Sinfonieorchester spezielle Lunchkonzerte für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung an. Wie wichtig ist Musik für diese Menschen?**

Musik ist der Königsweg zum Menschen mit Demenz. Es darf auch verkehrt gesungen werden. Es kommt vor, dass Menschen mit Demenz nicht mehr sprechen, sehr wohl aber noch singen können.

Menschen mit Demenz gehen auch gerne in Museen und Ausstellungen, um sich dort Kunst anzuschauen. Wichtig für uns ist die Einstellung: Diese Menschen stören nicht.

**Wie meinen Sie das?**

Man kann mit Menschen mit Demenz auch in ein «normales» Konzert gehen oder einen «normalen» Gottesdienst besuchen. Es braucht einfach etwas Fantasie und Kreativität unsererseits im Umgang mit ihnen. Wofür ich ein weiteres schönes Beispiel habe: Ich kannte mal eine Frau mit Demenz, die sich in der Kirche immer erst eine Zigarette an einer Kerze anzündete und diese rauchte, bevor für sie der Gottesdienst begann. Da

«Man muss sich selber gegenüber tolerant sein, um es auch anderen gegenüber sein zu können.»

Brigitta Schröder (83)  
Diakonisse und Demenzexpertin

braucht es einfach Toleranz. Wie überhaupt Toleranz ein Schlüsselwort im Umgang mit Demenz ist.

**Können Sie das näher ausführen?**

Ja. Es braucht eine Toleranz den Menschen gegenüber, die von Demenz betroffen sind. Und es braucht diese Toleranz auch uns selbst gegenüber, die wir diese Menschen vielleicht pflegen und uns tagtäglich um sie kümmern. Man muss sich selber gegenüber tolerant sein, um es auch anderen gegenüber sein zu können.

**Das heisst, die Betreuenden sollten auch ruhig Schwäche zeigen dürfen bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe?**

Exakt. Die betreuenden Personen müssen Pausen einlegen können. Wir sind so erzogen, immer für andere da zu sein. Aber wir alle haben nur begrenzte Kräfte. Wir sollten unsere Grenzen kennen und diese akzeptieren. Und uns ruhig auch mal selber loben. Und ob dement oder nicht dement – im Alter wird der Körper müde. Werden wir älter, beginnt die innere Arbeit. Mit der Endlichkeit muss man erst mal zurecht kommen.

**Sie selbst haben in bereits fortgeschrittenem Alter Ihre an Demenz erkrankte Freundin Martha zu Hause gepflegt. Der Buchtitel lautet humorvoll: «Martha, du nervst!». Wie haben Sie die Nerven behalten?**  
Martha hat mich nur anfänglich genervt. Es ist für Angehörige und Betreuende ein Prozess, die Veränderungen bei der von

Demenz betroffenen Person annehmen zu können. Menschen mit Demenz brauchen unsere Zeit, Zärtlichkeit und Zuwendung. Sie brauchen Lob und auch Aufgaben.

**Das hört sich toll an. Aber was beispielsweise hat Sie nun Nerven gekostet bei der Betreuung von Martha?**

(lächelt) Wenn sie mich zum Beispiel mitten in der Nacht gerufen hat, nur weil ihr langweilig war. Bis ich schliesslich gesagt habe: «Martha, du kannst jetzt rufen, so lange du willst – ich werde nicht kommen, weil ich jetzt schlafen möchte.» Da hat sie aufgehört, mitten in der Nacht nach mir zu verlangen. Der Betreuende muss sich bewusst machen: Nur ich kann mich ändern, nicht der Mensch mit Demenz. Das beinhaltet auch, seine Sicht zu verändern. Ins Gefühl reinzugehen und sich in die demente Person hineinzuversetzen. Es kann bedeuten, ein Gespräch in andere Bahnen zu lenken, wenn man merkt, dass der Mensch mit Demenz sich aufregt, wenn er traurig oder nervös wird wegen irgendetwas. Wir sind hier gefordert, eine andere Haltung einzunehmen, denn die Haltung der Menschen mit Demenz ist absichtslos.

**Und wenn der Betreuende merkt, dass ihm die Kraft ausgeht?**  
Dann ist es höchste Zeit, sich professionelle Hilfe zu holen. Wie schon gesagt,

Fortsetzung auf Seite 24

**Fortsetzung von Seite 23**

die Kräfte eines jeden sind begrenzt. Martha beispielsweise hatte viele Ängste, sie konnte nicht alleine sein. Es hat mich da auch entlastet zu sagen: Du hilfst mir, und ich helfe dir. Menschen mit Demenz können mitarbeiten, beispielsweise im Haushalt. Und dafür wollen sie Lob, jedoch möchten sie keine Erziehung erhalten. Sie sind wie Anarchisten. *(lächelt)*

**Sie wünschen sich, dass Menschen mit Demenz weiter in der Mitte der Gesellschaft leben können. Doch wie soll das gehen in unserer Leistungsgesellschaft, in der es so gut wie keine Grossfamilien oder Drei-Generationen-Haushalte mehr gibt?**

Ich bin grundsätzlich nicht gegen Heime eingestellt. Es gibt viele Modelle, wie Menschen mit Demenz betreut werden können. Und kein Angehöriger soll sich aufopfern müssen. Es ist alles andere als eine Schande, sich professionelle Unterstützung zu holen. Auch bin ich positiv eingestellt, was die künftige Unterstützung des Pflegepersonals durch Roboter betrifft. Diese Roboter können reden, singen und sich bewegen – und sie werfen nicht. In Kiel gibt es in einer Wohn-gemeinschaft mit dementen Menschen

ein Pilotprojekt mit Robotern. Die Menschen mit Demenz mögen die Roboter, sie sind da aufgeschlossener als wir Menschen ohne Demenz. In Asien beispielsweise ist man schon viel weiter, was den Einsatz von Robotern in der Pflege angeht. Die Erfahrungen dort sind gut.

**Wird man in einigen Jahren auf Roboter angewiesen sein bei der Betreuung von Menschen mit Demenz? Die Zahl der Senioren nimmt immerhin stetig zu.**

Ja, aber neue Studien machen auch Hoffnung, weil die Fälle von Demenz schon wieder rückläufig sind. Wir bekommen neue alte Menschen: Diese sind oft ehrenamtlich engagiert, kulturell interessiert und sie bewegen sich mehr. Das alles steuert Demenz entgegen.

**In Zusammenhang mit Demenz ist Ihnen das Thema Spiritualität sehr wichtig. Wieso?**

Auch Menschen mit Demenz tut dieses Wissen gut: Es gibt etwas, das grösser ist als wir es sind. (Brigitta Schröder nimmt ihre Hand zu Hilfe und zählt ihre Finger ab.) Ich erkläre das gerne mit den hoffnungsvollen Worten von Dietrich Bonhoeffer (1906–1945, lutherischer Theologe, von den Nationalsozialisten ermordet): «Von guten Mächten wunderbar

geborgen». Diese Worte unterstützen in allen Lebensaltern und -situationen.

**Solche Stärke braucht es ja nicht zuletzt, wenn die Demenz beginnt.**

Die erste Phase ist sicher die schwierigste. Da kommt etwa der medizinische Dienst und stellt Fragen wie: «Wo lebt der Papst?» Menschen mit beginnender Demenz sind aber gut im Schummeln, sie antworten dann beispielsweise: «Das kann ich doch nicht sagen, wo der gerade ist.» Im Umgang mit Menschen mit Demenz ist Humor wichtig – auslachen darf man sie aber nie. Sie sind auch teilweise viel klüger als wir. Als einmal in einem Gespräch die Frage aufkam, wie den Glauben am besten darstellen, da meinte eine Frau mit Demenz sofort: «Wie die betenden Hände Albrecht Dürers».

**Demenz ist keine Schande.**

Alles andere als das. Schwer beeindruckt hat mich einmal ein Herr, neben dem ich bei einem Konzert im KKL sass. Er sagte ganz offen zu mir: «Ich bin dement.»

**Hinweis**

Brigitta Schröder/Franziska K. Müller: «Martha, du nervst!». Gebunden, 208 S., CHF 29.90. ISBN 978-3-03763-099-0 Die Website von Brigitta Schröder: [www.demenz-entdecken.de](http://www.demenz-entdecken.de)

**Lunchkonzerte im KKL für Menschen mit Demenz**

Das Luzerner Sinfonieorchester veranstaltet auch diese Saison wieder Lunchkonzerte für Menschen mit Demenz und ihre Begleitung:

Das erste am **14. Dezember 2018**: Werke von Haydn, Puccini und Mozart. Zweites Konzert am **11. Januar 2019**: Werke von Mozart, Respighi, Costello und Haydn. Drittes Konzert am **22. März 2019**: Werke von Bach, Enesco und Liszt. Viertes Konzert am **26. April 2019**: Mozart, Saint-Saëns und Grieg. *(sh)*

**Hinweis**

Mehr Infos zu den Lunchkonzerten: [www.sinfonieorchester.ch](http://www.sinfonieorchester.ch)

**«Wer sich äusserlich bewegt, bewegt sich auch innerlich»**

Brigitta Schröder kam am 20. Juli 1935 in Winterthur zur Welt. Zusammen mit drei älteren Geschwistern wuchs sie im Dorf Langwiesen im Kanton Zürich auf. Und hatte schon als Kind ihren eigenen Kopf. «Ich fragte mich schon als Kind nach dem Sinn des Lebens», erzählt die heute 83-Jährige, in deren Elternhaus strenge Regeln galten. Nach einer Ausbildung zur Krankenschwester trat Brigitta Schröder am 1. Mai 1958 in die Diakonissen-Schwesternschaft Neumünster in Zollikon ein. Nach langen Berufsjahren in Deutschland setzt sie sich vertieft mit Menschen mit Demenz auseinander und schreibt drei Bücher zum Thema: «Blickrichtungswechsel – Lernen mit und von

Menschen mit Demenz», «Menschen mit Demenz achtsam begleiten – Blickrichtungswechsel leben» und «Ja, geht denn das? – Zärtlichkeit, Zuwendung und Sexualität im Pflegealltag».

Ende der Neunziger lebt Brigitta Schröder zwei Jahre mit ihrer an Demenz erkrankten Freundin Martha zusammen und begleitet sie bis zum Tod. An das Leben im deutschen Ruhrgebiet und die direkte Art der Menschen dort musste sich Brigitta Schröder erst gewöhnen. Bis heute reist sie gerne und bewegt sich zwischen den Welten: «Wer sich äusserlich bewegt, bewegt sich auch innerlich.» 2015 erhält sie das Bundesverdienstkreuz am Bande für ihr Engagement. *(sh)*



Ein Wunsch Brigitta Schröders: offene Türen für demente Menschen.

**Postkarte aus Vancouver**



**Leitungsdruck**

Als ich vor Jahren zum ersten Mal nach Vancouver reiste, faszinierten mich die schumdeligen Hinterhöfe mit ihren engen Strässchen und Abfallcontainern, und das mitten in der City. Sie erinnerten mich an amerikanische Filme. Vor allem aber fand ich die alten Stromleitungsmasten aus Holz und das Gewirr von schwarzen Drähten als Fotomotiv toll. So etwas war in Zürich oder Basel nicht zu finden. Heute hingegen will ich diese Leitungen nicht mehr auf meinen Bildern haben. Leichter gesagt als getan. Sei es ein Sonnenuntergang oder ein Blick über eine romantische Bucht, sie sind immer im Weg. Als schwarze Striche durchkreuzen sie meine Fotos. Den Kanadiern ist es offenbar zu teuer, die Stromleitungen unterirdisch zu verlegen. Andererseits ist es auch kostspielig, wenn ein Eisregen oder Tornado Schäden anrichtet, von ständigen Stromausfällen ganz zu schweigen. Eine Modernisierung ist indes nicht in Sicht. Vielleicht bleibt mir fortan nichts anderes übrig, als die störenden Leitungen mit Photoshop aus meinen Bildern zu entfernen.

**Bernadette Calonego**

**Unkommod**

**Von kleinen Autos und grossen Wäldern**

**Neulich beobachtete ich eine Familie beim Wandern. Das Kind liess einen kleinen, ferngesteuerten, roten Offroadler vor sich herfahren.**

Ich war mir einen Moment lang nicht sicher, ob es mir gefiel oder nicht. In einer ersten Regung fand ich die Idee, ein Kind so zum Wandern zu animieren, gar nicht so übel. Ich war fasziniert, wie das kleine Auto über Stock und Stein fuhr, und fragte mich, wie viele zusätzliche Akkus der Papa wohl im Rucksack mitführte.

**Eine Woche später war eine Familie bei mir auf der Bahn.**

Der Papa hatte auf seinen Rucksack ein rotes Auto geschnallt. Ich fragte ihn, ob ich ihn letzte Woche schon beim Wandern gesehen hätte. Er verneinte und erklärte: «Das ist jetzt ein Trend.» Das Mitführen von kleinen, ferngesteuerten Offroadern in die Berge ist ein Trend? Mein Kopfkino war nicht mehr zu bremsen. Überall kleine rote Autos, auf jedem Berggipfel, jedem Wanderweg. Eine Sternwanderung von überall her. Nachts sieht man kleine, bewegliche Lichtlein und fragt sich von unten, was das sein könnte...

**Eine Nachbarin erzählte, dass sie mit ihren Kindern auf meinem Lieblingswanderweg war: auf dem Stoos, vom Klingstock zum Fronalpstock.**

«Die müssen da schon noch etwas machen», kommentierte sie ihren Ausflug, mit leicht hängenden Mundwinkeln. Etwas machen? «Ja, so für

Kinder. Da ist ja wirklich nur der Weg und sonst nichts», erklärte sie. Was muss ein Wanderweg heute eigentlich bieten? Dieser zum Beispiel offeriert eine fantastische, ständig wechselnde Aussicht, eine unglaubliche Blumen- und Pflanzenvielfalt und ist dazu sehr gepflegt. Möchte sie unterwegs noch drei pinkfarbene Hüpfburgen haben, in der Mitte einen Eisstand und vielleicht eine Beschallung mit Kinderliedern auf dem steilen Endstück hoch zum Fron-

**«Lasst uns doch das Bergbadenerfinden.»**



**Blanca Imboden**  
Schriftstellerin

alpstock (wo es dann wirklich einen Spielplatz hat)? Wir kritisieren ja oft Berge als Rummelplatz. Aber scheinbar ist das ein Kundenbedürfnis. Jubel, Trubel, Heiterkeit. Weil der Berg als Erlebnis nicht mehr genügt.

**Gut, ich darf da eigentlich gar nicht mitreden.** Ich habe keine Kinder, war nur mal selber eines. Das macht mich nicht zur Fachfrau. Möglicherweise hätte ich einen Keller voller Offroadler, hätte ich eigene Kinder.

**Trotzdem. Wir alle wissen, das Stille und Ruhe wichtig sind,**

zur Regeneration und als Gegenpol zur Reizüberflutung und der Beschleunigung in unserem Leben. Aber viele können damit gar nicht mehr umgehen. Die Japaner reden vom Waldbaden, dem staatlich geförderten Shinrin Yoku, der Wissenschaft um die Heilkraft des Waldes. Man solle in den Wald gehen, nur um dort zu sein, und ihn nicht nur als Kulisse für Sport benützen. Schon grosse Fotos von Wäldern in Räumen sollen wohltuend sein. Lasst uns doch das Bergbadenerfinden! Das wäre ein Trend! Auf Berge wandern oder fahren und nur sein. Atmen.

**Sie suchen nach Weihnachtsgeschenken?** Ein Buch über das Waldbaden könnte ein Volltreffer sein. Oder – im äussersten Notfall – ein kleiner, roter, ferngesteuerter Offroadler.

**Blanca Imboden**

**Fauxpas der Woche  
Ein Orden ohne Kuss**

Glaubt man dem Boulevard, dann hätte die britische Schauspielerin Emma Thompson (59) vergangenen Mittwoch sehr, sehr gerne Prinz William (36) geküsst. Frau Thompson weilte im Buckingham Palast, um einen Orden für ihre Verdienste entgegenzunehmen. Überreicht bekam sie ihn vom Prinzen, der



laut Regenbogenpresse etwas ernst und reserviert agiert haben soll. Emma Thompson, die Prinz William wohl schon von klein auf kennt und schätzt, habe diesen ganz unverdrossen gefragt: «Ich kann Sie nicht küssen, oder?» Worauf der Prinz in die Defensive ging: «Nein, tun Sie das nicht.» Die Schauspielerin trug die Abfuhr mit Fassung und Humor. Sie habe die Jungs schon immer geliebt, wird sie in der Presse zitiert, womit Prinz William und Prinz Harry gemeint sind. Immerhin darf sich Emma Thompson von nun an «Dame» nennen, ob geküsst oder ungeküsst, von einem Prinzen oder wem auch immer. Die zweifache Oscar-Preisträgerin, die souverän genug ist, in Turnschuhen ihren Orden entgegenzunehmen, muss keinen Frosch mehr wackküssen. *(sh)*