

MEIN LEBEN

Frauen wie wir

# Sie schreibt gegen das Vergessen

Dem Schicksal etwas Eigenes entgegensetzen. Ihre Mutter hat Demenz. Für sie schrieb **Ulrike Strätling** wunderbare Geschichten auf

VON SONJA DÖMSKI

**W**ie finden wir Zugang zu einem geliebten Menschen, der uns nicht mehr erkennt, nicht mehr versteht? Wie sagt man „Ich bin bei dir“, wenn diese Worte für ihn nicht mehr sind als nur dumpfe Töne? Ulrike Strätling, 61, hat mehr als zehn Jahre lang versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden. Heute sitzt sie in ihrem Wohnzimmer im nordrhein-westfälischen Marl: eine zarte Frau mit geradem Rücken, die in einem Stapel alter Fotos blättert. Viele zeigen sie mit ihrer Mutter. Sie weiß: Anneliese würde niemanden erkennen, nicht einmal sich selbst. Sie leidet an Demenz.

Im Mai 2001, nach dem Tod ihres Vaters, hat sie die Mutter zu sich geholt. Sie wollte etwas zurückgeben von dem Gefühl der Geborgenheit, mit dem sie aufgewachsen ist. „Mit dem Einzug meiner Mutter änderte sich alles“, sagt Ulrike Strätling heute. Nächtelang liegt sie wach, lauscht, wie ihre Mutter ruhelos im Dunkeln durchs Haus wandert – eine häufige Begleiterscheinung der Krankheit. Sie weiß, dass sie dem Treiben nicht Einhalt gebieten kann. Wer an Demenz leidet, erträgt keine Kritik. Er begreift nicht, was er falsch gemacht haben soll, flüchtet sich in Wut und Aggression. „Ich verstand sie nicht mehr. Früher, als meine Mutter noch gesund war, war sie liebevoll, immer für mich da“, sagt Ulrike Strätling. „Und auf einmal schimpfte sie, wenn ich nicht die richtigen Worte fand, spuckte, schrie, wurde manchmal sogar handgreiflich.“

Wie Ulrike Strätling kämpfen viele von uns mit dieser Herausforderung: Jemanden zu pflegen – das heißt, oft keine Zeit mehr zu finden für Freunde, den Partner, sich selbst. Es heißt, die eigene und die Scham des Gepflegten vor dem Toilettengang zu überwinden.

## PRÜFUNG

Sie wollte nur etwas von der Liebe zurückgeben. Als ihre demente Mutter bei Ulrike Strätling einzog, war nichts mehr wie zuvor



**ENTSCHLOSSEN**  
Jeden Morgen  
verfasst Ulrike  
Strätling  
Geschichten für  
die demente  
Mutter. Schon  
beim Schreiben  
kommt sie ihr  
etwas nah



Und es heißt auch, jeden Tag aufs Neue einen Weg zu suchen, um den Zugang zu dem geliebten Menschen nicht ganz zu verlieren. „Besonders schlimm war für mich, als meine Mutter verlernte zu sprechen und zu verstehen“, sagt Ulrike Strätling. Irgendwann stößt sie nur noch einzelne Wörter hervor, zum Beispiel „Möppel“, den Namen ihres ersten Hundes. Ihre Tochter will die Isolation durchbrechen. Sie spricht nur noch in kurzen Sätzen, nie mehr als drei Wörter am Stück, versucht, Trost zu spenden durch Berührungen und Blicke.

Und sie spinnt Geschichten um die Gedankenblitze, die ihre Mutter mühsam artikuliert. So erzählt sie etwa abends an ihrem Bett über einen Spaziergang mit Möppel. „Ich habe gespürt, dass sie sich erinnert hat“, sagt sie. „Am Ende der Geschichte war sie hellwach, wollte erzählen. Gestikuliert, wenn sie die Worte nicht fand. Zu sehen, dass ich sie so erreichen konnte, hat mich selig gemacht.“ Jeden Morgen sitzt sie fortan in der Küche, vor sich Papier und Kugelschreiber. In den stillen Stunden, bevor Anneliese geweckt, gewaschen, angezogen werden muss, schreibt Ulrike Strätling eine Episode nach der anderen. „Beim Schreiben war mir meine Mutter wieder nah“, sagt sie. Doch der Kampf um die Nähe zu ihrer Mutter bringt sie 2005 an ihre Grenzen. Da ist ihre Arbeit als Erzieherin, und immer wieder: streicheln, trösten, aufräumen, hinterherwischen, die Spuren der Verwirrung beseitigen

– selbst für regelmäßige Mahlzeiten bleibt keine Zeit. Oft schafft sie es nur, im Vorbeigehen eine Handvoll Chips zu essen, ihr Körper rebelliert. Lange ignoriert sie die Bauchschmerzen – bis ihr Mann nach Wochen den Notarzt ruft. Ihre Bauchspeicheldrüse hat versagt, sie muss ins Hospital. Vom Krankenbett aus versucht sie, alles zu organisieren – und spürt deutlich: So geht es nicht weiter. Jetzt sucht sie das Gespräch mit anderen pflegenden Angehörigen, nimmt nun mehrmals die Unterstützung einer Kurzzeitpflege in Anspruch. Doch Annelieses Zustand verschlechtert sich. Sie kann das Bett nicht mehr verlassen, muss vorsichtig gedreht, künstlich ernährt werden. Die Tochter muss sich eingestehen: Die Pflege daheim ist nicht mehr allein zu bewältigen.

Seit drei Jahren lebt Anneliese inzwischen in einem Seniorenheim in der Nachbarschaft. Sie schläft viel. Bis vor Kurzem erreichte Ulrike Strätling

**„Sie schimpfte,  
schrie, sie  
wurde  
handgreiflich.“**

sie noch mit Blicken, sanften Berührungen und leise gesummt Worten. Jetzt, zu Weihnachten, dekoriert sie ihr Zimmer mit Lichterketten und

Gestecken. Manchmal lächelt Anneliese beim Anblick der Christbaumkugeln. „Es war ein steiniger Weg“, sagt die Tochter. „Aber ich würde ihn jederzeit noch einmal entlangstolpern – nur würde ich mir früher Hilfe suchen. Mir, auch wenn es unendlich schwerfällt, mehr Auszeiten gönnen. So ist es leichter, die kleinen Momente des Glücks zu sehen. Und die gibt es immer, auch in dunklen Zeiten.“



**ERINNERUNGSHILFE** Ulrike Strätling zeigt MEINS-Mitarbeiterin Sonja Dömski die alten Fotos ihrer Mutter



**D**ie Erfahrungen mit der Pflege ihrer dementen Mutter hat Ulrike Strätling in einem Buch verarbeitet: „Und plötzlich hieß ich Martha“ (Brunner Verlag, 8,99 Euro). Ihre Geschichten aus dem Sammelband „Als die Kaffeemühle streikte“ (Brunner Verlag, 8,99 Euro) eignen sich wunderbar für Demenzkranke. In MEINS gibt Ulrike Strätling

## 5 TIPPS zum Vorlesen

**1 Lesen Sie langsam**  
und deutlich. Achten Sie immer darauf, Schlüsselwörter zu betonen. Nur so kann ein Demenzkranke im fortgeschrittenen Stadium der Geschichte folgen.

**2 Nicht überfordern**  
Die Geschichten sollten nicht zu schwierig sein. Uhrzeiten, Wochentage, Jahreszeiten und Farben wecken bei dementen Menschen viele Assoziationen.

**3 Blickkontakt schafft Nähe:**  
Wenn Sie den Zuhörer beim Vorlesen zwischendurch ansehen, seine Hände oder die Schultern berühren, wird er sich angenommen und sicher fühlen.

**4 Anschaulicher wird Vorlesen,**  
wenn Sie Gegenstände als Gedächtnisstütze einsetzen. Besonders gut geeignet sind Dinge, die der Zuhörer noch aus seiner Kindheit kennt: u. a. Kuscheltiere, Spielzeug oder Haushaltsgegenstände.

**5 Das Vorlesen zum Ritual**  
machen, etwa als Tagesabschluss vor dem Zubettgehen. Das erleichtert dem Demenzkranke die zeitliche Orientierung und gibt ihm Sicherheit.