

Vorwort – Dank

Fühle mit dem Leid der ganzen Welt,
aber richte deine Kräfte dorthin,
wo du etwas bewirken kannst.
Hermann Hesse

Weshalb schreibe ich dieses autobiografische Buch?

Lange habe ich mir überlegt, soll ich dieses Buch schreiben oder nicht. Was gedruckt ist, gelangt an die Öffentlichkeit. Wie schreibe ich meine Erlebnisse nieder? Ich wählte den Weg der Authentizität und offenbare dadurch meine Gefühle, persönliche Wahrnehmung, Gedanken und Sichtweise der Geschichte und des Lebens. Warum eskalierte es im Leben meines Vaters ausgerechnet genau vor meinen Sommerferien? Diese Geschehnisse hätten zeitlich nicht besser zusammenfallen können. Das war aus meiner Sicht kein Zufall, sondern ein Zeichen des Schicksals und ergab einen Sinn, der letztendlich zu diesem Buch führte. Mein Wunsch ist, Spuren zu hinterlassen und einen wertvollen Beitrag an unsere Gesellschaft zu leisten. In Bezug auf das Thema Altersdemenz möchte ich Mut machen, nicht ins Drama oder in die Tragik der Geschehnisse zu fallen, sondern mit Humor und einer optimistischen Lebenshaltung dem Ganzen zu begegnen.

Schliesslich motivierte mich ebenso der Gedanke, dass meine Erfahrungen vielen Menschen Hilfe leisten könnten im Umgang mit einem an Demenz erkrankten Angehörigen. Durch meinen Vater war ich zum ersten Mal in meinem Leben direkt konfrontiert mit diesem Thema. Dank meinem Interesse lernte ich immer besser damit umzugehen. Es war spannend und lehrreich. Besonders, wenn man als Kind auf einmal mit einem Elternteil betroffen ist, das seine Selbständigkeit und Urteilsfähigkeit langsam verliert. Wenn nicht eine Instanz für diese Aufgabe zuständig wird, sind direkte Angehörige herausgefordert, diese für einen erwachsenen Menschen zu übernehmen.

Es ist unmöglich, dieses Buch zu schreiben, ohne die Erziehung, prägende Vorbilder sowie Macht, Ohnmacht und Verantwortung in Betracht zu ziehen. Kein Mensch kann sich diesen Faktoren entziehen. Einerseits, weil sie mit der Erziehung durch die Eltern zu einer Lebensaufgabe werden und andererseits das Kind gerade in der Kindheit schon den Kräften von Macht und Ohnmacht ausgesetzt ist. Erziehung heisst: „Lernen, selbständig zu werden“. Das noch unselbständige Kind lernt erst mit der Zeit, eigenständig zu werden. Dies, dank seinem Umfeld und den Menschen, die eine Vorbildfunktion einnehmen.

Wiederum wird diese Thematik gerade im Umgang mit Demenz ein wichtiger Faktor und eine grosse Herausforderung. Demenz heisst: „Lernen, mit der Unselbständigkeit umzugehen“. Der angehend demente Mensch spürt, dass er seine Eigenständigkeit und Unmündigkeit so langsam verliert. Er fühlt sich in vielen Situationen einfach ohnmächtig gegenüber dieser Tatsache. Dadurch werden die Angehörigen und sein Umfeld mit der Zeit gezwungen, Verantwortung auf jeglicher Ebene für einen bekannten oder unbekanntem Menschen zu übernehmen. Auch sie erleben Situationen mit Ohnmachtsgefühlen, wenn der demente Mensch einfach nicht will oder nicht einsieht, dass ein Umzug ins Altersheim wichtig und aus Sicherheitsgründen für ihn das Beste wäre. Manchmal löst auch ein „Nicht-Helfen-Können“ dieses Gefühl aus. Demzufolge muss die eigene Haltung gegenüber diesem Menschen hinterfragt werden und die Auseinandersetzung mit rechtlichen und sozialen Anforderungen wird unabwendbar. Der Angehörige oder eine Institution muss fremde finanzielle

Angelegenheiten gewährleisten, medizinische und gesundheitliche Betreuung sowie Entlastungsmöglichkeiten sicherstellen. Ebenso müssen die Wohnsituation und Versorgung für diesen dementen Menschen abgeklärt werden. Lebensqualität erhält eine neue Bedeutung. Wir verpflichten uns also aus einer Notwendigkeit heraus, für eine andere Person die Verantwortung zu tragen und Entscheide zu fällen zum Wohle dieses Menschen.

„Demenz ist noch immer ein Tabuthema“, sagt die Altersforscherin Heike Bischoff-Ferrari. Menschen werden immer älter. Wer will sich schon mit seinem Alter und den damit verbundenen Schwierigkeiten auseinandersetzen? Das Alter ist einer der grössten Risikofaktoren, um an Demenz zu erkranken oder an Einsamkeit zu leiden. Irgendwann sind vielleicht wir selbst, eine nahestehende Person oder ein Familienmitglied davon betroffen. Auch Pflegeeinrichtungen und Personen, die in ihrem Beruf mit Demenz zu tun haben, vor allem in der Pflege und Betreuung, beschäftigen sich mit demenzerkrankten Menschen. Unser Körper baut ab, unsere Seele macht ihre Erlebnisse und unser Geist entschwindet der irdischen Welt. Wir leben in einem nie endenden Entwicklungsprozess. „Krise“ heisst im Grunde genommen Fortschritt und Entwicklung, wenn wir uns mutig darauf einlassen. Wir wissen oft nicht, weshalb, warum und wozu ein Mensch all das erleben muss, was sein Schicksal ihm auferlegt.

In meinem Leben widmete ich mich nebst meiner beruflichen Tätigkeit als Direktionsassistentin der Kunst sowie der Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsbildung. Sozusagen die meisten meiner Aus- und Weiterbildungen waren verbunden mit einem künstlerischen kreativen Ansatz. Aus einem tiefen Bedürfnis heraus, wollte ich andere Menschen auf ihrem Lebensweg unterstützen, und lernte Kunsttherapeutin sowie Biografie- und Gesprächsarbeiterin. In den Siebzigerjahren griff Bernhard Lievegoed, später auch Gudrun Burkard, das Bedürfnis der Menschen nach selbstbestimmter Gestaltung des eigenen Lebensweges auf, und sie begannen die „Biografiearbeit“ auf Grundlage der Anthroposophie zu entwickeln. Sie basiert auf den geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnissen Rudolf Steiners (Gründer der Anthroposophie) in Bezug auf die menschliche Entwicklung. Das Verhältnis des Menschen zum Kosmos und dessen Abbild in der biografischen Entwicklung sowie die Gesetzmässigkeit von Wiedergeburt und Karma dienen dazu, die Biografie neu zu beleuchten und die Zusammenhänge der Lebensereignisse zu erkennen. Durch diese Ausbildungen erhielt ich Werkzeuge und Mittel, das Leben und sein Schicksal zu erforschen und zu erfassen.

In meinem Buch greife ich das Thema „Altersdemenz“ und im Zusammenhang damit „Das Grosse Vergessen“ – unser Geist - weder durch wissenschaftliche Abhandlungen noch theoretische Ansichten auf. Diesen Anspruch habe ich nicht im Entferntesten, auch nicht das Anrecht auf Wahrheit. „Biografiearbeit ist ein Erkenntnisweg“. Hingegen ist der Bezug zur biografischen Spur meines Vaters und der gemeinsamen Lebensgeschichte wie gegeben, auch dank meiner künstlerischen Tätigkeiten zum Thema Humor. Aus Rücksicht auf Familienangehörige und Verwandtschaft habe ich einiges ausgelassen oder neutralisiert. Wichtig dagegen ist mir die Herkunft meiner Familie mit dem existenziellen Leben auf der Alp. Diese prägende Generation mit ihren traditionellen volkstümlichen Werten darf nicht vergessen oder verloren gehen. „Die Kinder sollten von den Eltern Wurzeln und Flügel bekommen“ lautet ein Spruch von Goethe. Er trägt den Kern der Wahrheit in sich. Meine Eltern bekamen in der Kindheit bodenständige Wurzeln und liessen ihre Flügel wachsen, um ihr Dasein mit Freude und Lebenskraft zu meistern. Dadurch schenken sie ihren Kindern wiederum einen wertvollen Grundstein fürs Leben, damit diese ihre Talente, Begabungen und Menschlichkeit entfalten können.

Während mein Vater im Alterszentrum lebte, pflegte ich bereichernde Beziehungen mit Pflegekräften, Angestellten, Betreuerinnen und Aktivierungsfrauen und ebenso Angehörigen von Demenzkranken. In hilfreichen Gesprächen unterstützten sie mich in den Entscheidungen in Bezug auf gesundheitliche und medizinische Fragen im Zusammenhang mit meinem Vater. Ebenso war die

gemeinsame Auseinandersetzung mit seiner fortschreitenden Demenz sehr nützlich, gab mir Geduld und lernte mich zu verstehen.

Humor und Menschlichkeit sind lebensnotwendig, die beste Medizin. Dank provokativen, stets wohlwollenden Interventionen und interaktiven Übungen gelang es mir, betagte Menschen zum Lachen zu bringen. Gemeinsam erlebten wir fröhliche und lustige Momente. Das gab gegenseitig Kraft. An dieser Stelle bin ich der Aktivierungsfrau dieses Alterszentrums so dankbar, dass sie den Mut hatte, mit mir zusammen auf diese abenteuerliche Entdeckungsreise zu gehen. Es tut gut, zu erkennen, dass Menschen auch im Alter immer noch so humorvoll sein können. Ihre Komik ist absolut authentisch, oft faszinierend lustig und erheitert das Gemüt. Sie brachten mich zum Lachen, bis zu Tränen in den Augen. Ich sehe einfach das Positive am ganzen Geschehen. Diese Menschen mit ihren Lebensgeschichten und ihr Umgang mit Schmerz, Traurigkeit und Ängsten führten mich auf die Ebene von Verstehen, Annehmen und Akzeptieren. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich im Buch für all diese Menschen im Alterszentrum ausschliesslich die männliche Form „Bewohner“. Dieser Begriff bezieht sich auf Personen beiderlei Geschlechts.

Schon in der Kindheit waren meine Eltern und Geschwister eindrückliche Menschen, auch mit Vorbildfunktion, was sich auf mein Leben in Beruf und Berufung auswirkte. Gerade im hohen Alter wurde Vater mir erneut Vorbild. Er lehrte mich, was Liebe in ihrer Grundessenz bedeutet, wie man im Herzen bleibt, wenn Machtspiele, Ohnmachtsgefühle oder Hilflosigkeit einen überwältigen. Ich habe die Pflegekräfte beobachtet und von ihnen gelernt, wie man mit demenzkranken Menschen liebevoll arbeitet, sie fürsorglich pflegt, mit Respekt und Würde. Meine Dankbarkeit und Wertschätzung diesen Menschen gegenüber, die tagtäglich in der Pflege arbeiten, ist hoch. Ich habe eine grosse Achtung für diesen Beruf und bin einfach nur unendlich froh, dass mein Vater seinen wohlverdienten Lebensabend in einer solch wunderbaren Umgebung ausklingen lassen konnte.

Mein besonderer Dank geht ebenso an meinen Mann, meine Familienangehörigen, Freunde und Bekannte. Sie haben mich motiviert, moralisch und inhaltlich beim Entstehen dieses Buches bekräftigt, auch mit kritischen Fragen und Hinweisen herausgefordert und geholfen. Wie glücklich war ich, als ich vom Zentrumsleiter des Alters- und Pflegezentrums „grünes Licht“ erhielt, meine im Zentrum gemachten Erlebnisse im Buch zu veröffentlichen. Yvonne Seiler, die ich in der geschlossenen Demenzwohngruppe kennen lernen durfte, als sie einen Tag lang ein Praktikum zu ihrer Diplomarbeit „Leben mit dem Vergessen“ absolvierte, hat das Titelbild grafisch gestaltet. Dies, als Dank an meinen Vater, den sie in der Einleitung beschreibt. Vielen Dank dem Schweizerischen Jodelverband für die Genehmigung zum Abdruck der Jodelliedertexte. Mit Ruth Troxler als Lektorin hatte ich professionelle Unterstützung, auch mit wichtigen Impulsen, Hinweisen und beratenden Gesprächen. Ebenso war mein Verleger, Claude Portmann, von Anfang an bis zum Druck des Buches mit seiner Kompetenz und Erfahrung immer für mich erreichbar, hat mich ermutigt, unterstützt und begleitet. Meine Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber all diesen Personen, die wissentlich oder nicht zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben, ist enorm gross.

Diese Reise in die Vergangenheit war zwar harte Knochenarbeit, aber ein interessanter und heilender Prozess. Beim Schreiben meiner Erlebnisse wurde mein Herz wiederholte Male durch eigene Betroffenheit berührt. Was ich mit meinem Vater erlebt habe und mit den Menschen im Alterszentrum, die mir ans Herz gewachsen sind, ist unvergesslich, einmalig. Mein Vater war stets gerne Mittelpunkt des Geschehens. Mit diesem Buch gebühre ich ihm, meinen Ahnen und meiner Familie Ehre, Respekt und Wertschätzung für das, was sie im Leben geleistet und den Nachkommen vererbt haben.

Heidi von Allmen

Das Buch wurde fertig geschrieben am Donnerstag, 26. Mai 2022, dem Vatertag. Welch ein Zufall!