

Krise? Ja, bitte!

**Schicksalsschläge meistern – bei Demenz und Tod von Angehörigen.
Eine autobiographische Geschichte.**

Von Hanni Alberts

Inhaltsverzeichnis

Eine kleine Geschichte zur Einstimmung

I. Mit beiden Beinen fest in den Wolken

- 1.1 Hannis Welt
- 1.2 Der 80. Geburtstag, (k)ein Grund zum Feiern
- 1.3 Das Prinzip Hoffnung siegt
- 1.4 Zu Hause und alles wird wieder gut
- 1.5 Mein neuer alter Alltag
- 1.6 Im Zwiespalt der Gefühle
- 1.7 Der doppelte Ausflug

II. Der Realität ins Auge geschaut

- 2.1 Die Orientierungslosigkeit kommt auf leisen Sohlen
- 2.2 Die Weste ist die Heizung!
- 2.3 Hinter verschlossenen Türen
- 2.4 Der Pflegeheimpoker – wer gewinnt?
- 2.5 Amtliche Betreuung oder Wer ist der Chef?
- 2.6 Meine Rückendeckung: Ingo und meine Freunde
- 2.7 Das neue beschützte Zuhause
- 2.8 Mein neuer Betreuungsalltag
- 2.9 Der Machtkampf und ein Etappenziel

III. Loslassen und Abschied nehmen

- 3.1 Der Abschied: Mama verlässt den Planeten
- 3.2 Die Schlacht der Formalitäten beginnt
- 3.3 Die Testamentseröffnung und andere Schrecken
- 3.4 Die Inventur der Familie
- 3.5 Mein Elternhaus wechselt den Eigentümer
- 3.6 Alles geregelt und ... vorbei?

IV. Mein Start in ein selbstbestimmtes Leben

- 4.1 Eine mutige Bestandsaufnahme meines Lebens
- 4.2 Meditation – wie geht denn das?
- 4.3 Meinen Hindernissen auf der Spur
- 4.4 Später ist Heute!
- 4.5 Eine neue Welt öffnet sich
- 4.6 Mein Posten offener Rechnungen
- 4.7 Die Ziele fest im Blick

V. Hannis Tipps zur Krisenbewältigung

- 5.1 Probieren Sie es doch mal mit dem Glauben
- 5.2 Mein Instrumentenkoffer
- 5.3 Auf zu neuen Ufern

5.4 Mein Schlusswort gilt den Angehörigen demenzkranker Menschen

Wichtige Adressen für Hilfesuchende zum Thema Demenz/Alzheimer

Empfehlenswerte Literatur

Eine kleine Geschichte zur Einstimmung

Plötzlich war alles wieder da, so, als wäre es gestern geschehen und nicht vor einigen Jahren. Nach einem ausgedehnten Frühstück mit Ingo im Café saß ich auf der Damentoilette, war gerade mit „Sie-wissen-schon-was“ fertig und vernahm folgenden Dialog zweier Frauen, die just den Raum betraten:

„Nun geh schon und lass aber die Tür offen. Schließ bloß nicht ab!“ Nach kurzer Zeit die gleiche Stimme: „Mutti, Du hast ja zwei Hosen an. Warum hast Du zwei Hosen an? Das verstehe ich überhaupt nicht.“ Die Stimme einer älteren Dame in der Toilette neben mir antwortete mit wackliger leiser Stimme: „Ich weiß nicht, das sehe ich jetzt zum ersten Mal.“ Mit einem vorwurfsvollen Unterton entgegnete die Tochter: „Das muss Dir doch heute Morgen beim Anziehen aufgefallen sein!“

Während die jüngere Dame ihrer Mutter beim Anziehen behilflich war, ging ich schnellen Schrittes an ihnen vorbei und vermied den Blickkontakt. Bis ich die Damentoilette verlassen hatte, herrschte betretenes Schweigen. Ich spürte, dass der jüngeren Dame die Situation höchst peinlich war.

Blitzartig wurde mir bewusst, warum ich dieses Buch schreiben wollte. Ich kannte diese Situation, ich kannte die Gedanken des Entsetzens und der Hilflosigkeit beim Umgang mit dementen Menschen. Ich kannte die peinlichen Momente, in denen man sprachlos war und am liebsten im Erdboden versinken wollte. Ich kannte dieses Tabu-Thema aus eigener Erfahrung.

Ich möchte Sie gern mitnehmen auf meinem Weg zur Meisterung einer solchen Lebenskrise. Meine Mutter war demenzkrank und verstarb vor einigen Jahren. Ich bin mit ihr durch dieses dunkle Tal gegangen, habe die vielen Stationen der Verdrängung, der Ohnmacht, des Verzweifeln, der Trauer und auch der Hoffnung erlebt. Ich möchte Ihnen mit meiner Geschichte Mut, Kraft und Hoffnung geben, damit auch Sie gestärkt aus einem Lebenstief hervorgehen.

Das Schicksal meiner Mutter ließ mich reifer, toleranter und eigenverantwortlicher werden. Das kann ich jetzt, Jahre später, von mir sagen. Ich werde Ihnen meine Erfahrungen schildern, Sie mitnehmen und Ihnen auf diese Art und Weise von meiner seelischen Heilung berichten. Vielleicht wird es auch zu Ihrem Weg werden oder wir gehen nur ein Stückchen gemeinsam. Ich öffne Ihnen meine Seele und lasse Sie teilhaben.

Was ist? Begleiten Sie mich in dieses Abenteuer? Ich nehme Sie an die Hand, es wird Ihnen nichts passieren. Sie können mir vertrauen. Wirklich!
Also gehen wir...

I. Mit beiden Beinen fest in den Wolken

1.1 Hannis Welt

Darf ich vorstellen? Meine Heimat aus unbeschwerten Kindertagen: Eine idyllische Kleinstadt wie aus dem Bilderbuch mit einem gemütlichen Altstadt kern, eingebettet in Wälder und Felder. Den historischen Flair vermitteln hübsche Fachwerkhäuser, die das Rathaus und die Kirche wie ein Wall umsäumen. Das pulsierende Leben findet man jedoch im südlichen Teil der Stadt, dem Standort zahlreicher Kurkliniken. Es handelt sich nämlich um einen heilklimatischen Kurort für die meisten Zivilisationskrankheiten dieser Welt. Ehrlich gesagt, mir fällt jetzt keine Krankheit ein, gegen die unsere vielen Quellen und die gute Luft nicht helfen sollten. Trotzdem bin ich wahrscheinlich nicht wesentlich „gesünder“ aufgewachsen als Sie.

Im Verhältnis zur Einwohnerzahl gibt es hier überproportional viele Restaurants und Cafés. Diese Anhäufung kulinarischer Genüsse verdanken wir den Kurgästen, die in ihrer Freizeit die Kalorien zu sich nehmen, die man ihnen mit den Reduktionsdiäten der Sanatorien verweigert. Doch ihre Aktivitäten sind nicht allein begrenzt auf's Schlemmen, wenn in der Abenddämmerung die Zeit der „langen Schatten“ beginnt. So nenne ich die berühmt berüchtigten Kurschatten, die manchen Heilungsprozess auf wundersame Weise in Gang setzen. Falls Sie mal einen netten lauschigen Kurort suchen, kann ich Ihnen unsere Stadt wärmstens empfehlen.

Hier komme ich her und kehre immer wieder gern zum Ausspannen von meinem Großstadtleben zurück. In der Heimat ist die Luft noch rein, jeder kennt fast jeden und alle wissen alles – oder sagen wir lieber fast alles. Die typisch städtischen Errungenschaften wie die Cappuccino-Bars haben auch auf dem Land Einzug gehalten. Gott sei Dank, denn wenn ich zu Weihnachten oder anderen Feiertagen meine Mutter besuchte, waren das meine heimlichen Fluchtorte der Ruhe. Ich habe natürlich mein Lieblingscafé, meinen „Cappuccino-Mann“, eine italienische Eisdieler. Hier trifft man sich zum Austausch der aktuellen Informationen: Fußball, die Schlagzeilen der Tagespresse und die Neuigkeiten in Liebesdingen, wer mit wem. Der Inhaber, ein sympathischer kleiner Italiener, ist immer froh gelaunt und hat für jeden Gast ein paar wärmende Worte parat. Für die Damenwelt natürlich mit einer Extra-Portion Charme, was wunderschön die Seele streichelt!

Wenn ich mir meine italienischen Komplimente abhole, kann ich manchmal vom Fenster des Cafés aus meine ehemaligen Schulkameraden/innen in leicht oder schwer verformter Silhouette in der Einkaufszone erspähen. Das macht mir besonders Spaß, weil ich mit Genugtuung feststellen kann, dass ich meine Figur besser in Form gehalten habe. Ich finde, ich sehe noch ganz ansehnlich aus. Na gut, zehn Kilo hab ich schon mehr als früher und die Haare sind auch nicht mehr so voller Volumen, aber man erkennt mich noch auf den ersten Blick.

Ich bin ein strikter Gegner von sämtlichen künstlichen „Verschönerungen“, wie Antifaltencremes oder Botox sowie OP's, bis jetzt jedenfalls. Die Meinung anderer war mir schon immer ziemlich egal, wahrscheinlich ist mein Selbstbewusstsein relativ stark ausgeprägt. Je älter ich werde, desto unwichtiger wird mir das Urteil meiner

Mitmenschen über mich. Was natürlich bei mir auch zu einer gewissen Sturheit führt, da könnte Ihnen jetzt Ingo Geschichten erzählen und das mit fortschreitender Begeisterung. Ingo ist mein Schatzi, aber zu meinem Liebesleben kommen wir später. Jetzt zurück zu meinen Wurzeln.

In dieser Provinz habe ich meine Kindheit verbracht, bis ich als Erwachsene endlich vom Kleinstadtmief in die große weite Welt hinaus durfte und die große Freiheit mit ihren vielen Verpflichtungen und Regeln des Arbeitsalltags kennen lernte. Nach meinen diversen Großstadt-Erfahrungen sehe ich heute vieles ganz anders und es zieht mich wieder aufs Land zurück.

Meine Mutter hatte hier ein kleines Reihenhaus am Stadtrand. So eine Art Mini-Bungalow im 70er Jahre Stil mit einem Flachdach, das alle paar Jahre defekt war, weil der Regen schlecht abfloss. Ein großer blühender Garten zierte das Häuschen und rundete die Romantik vollends ab. Wenn ich auf der Terrasse saß, genoss ich hier einen herrlich weiten Blick über die Stadt und deren waldige Umgebung. Ingo bezeichnete dieses Gefühl als die „weite Ruhe“. Da ist wirklich etwas dran, es hört sich zwar absurd an, beschreibt aber genau diesen Zustand. Dieses Idyll bewohnte meine Mutter, seit dem Tod meines Vaters vor zwanzig Jahren, allein.

Aber jetzt ist es an der Zeit, mich Ihnen mal richtig vorzustellen. Sie wollen ja bestimmt wissen, mit wem Sie es zu tun haben.

Ich bin Hanni, fünfundvierzig Jahre alt, mäßig hübsch, mäßig erfolgreich und auch sonst recht mäßig, dafür regelmäßig. Wie spätestens jetzt zu erkennen ist, zählt der Humor auch zu meinen Charaktereigenschaften. Wahrscheinlich erlebe ich wie Sie das tägliche Auf und Ab des Lebens. Das Ab mit Ärger im Beruf und Stress in der Beziehung. Das Auf mit gelegentlichen köstlichen Abendessen in guten Restaurants und den beruflichen Erfolgen. Mein Beruf als Unternehmensberaterin fordert einiges von mir ab, besonders wenn man selbstständig unterwegs ist. Da gilt es immer wichtig zu schauen, natürlich sehr wichtig zu sprechen und immer schnellen Schrittes durch die Gänge zu schreiten. In dieser Zunft wird die jeweilige Erfolgsskala unter anderem an der Schrittgeschwindigkeit gemessen. Wie, das verstehen Sie nicht? Wer viel gebucht wird, hat wenig Zeit und rennt von einem Termin zum anderen, Aufträge heranziehen, bearbeiten und wieder Aufträge heranziehen. Das heißt, wer wichtig hin und her hetzt, der ist erfolgreich! So scheint es jedenfalls von außen. Anfangs spielte ich dabei mit, doch in den letzten Jahren habe ich meine Schritte der Trägheit meiner Masse angepasst. Heute suche ich in der Ruhe und Gelassenheit meine Kraft und finde sie dort auch gelegentlich.

Mein zweiter Quell der Kraft ist die harmonische Zweisamkeit, seit nunmehr sieben Jahren lebe ich in wilder eheähnlicher Gemeinschaft mit Ingo. Das Wilde beschränkt sich bei uns auf den Kampf um die jeweiligen Redeanteile in unseren Gesprächen, was dazu führt, dass wir uns hemmungslos gegenseitig reinreden. Ingo würde natürlich behaupten, dass ich ihn viel öfter unterbreche, aber seine Meinung ist ja momentan nicht relevant.

Um unseren Gesprächsablauf fair zu gestalten, haben wir ein Spiel erfunden. Bei jedem Reinreden, Kritisieren und Bemuttern gibt's vom jeweiligen Verursacher 1,-- € in unsere Urlaubskasse, einem ausgedienten Nutella-Glas im XXL Format, denn da muss ja

ordentlich was reinpassen! Gemäß unserer Absprache wird dann wochenweise gespielt und bei guter Führung beenden wir das Spiel. Ich bin immer wieder überrascht, wie viel Euro in einer relativ kurzen Zeit zusammenkommen. Raten Sie mal, wer den überwiegenden Teil der Strafe bezahlt? Ich! Im Kritisieren und Bemuttern kann ich mir nämlich eine Eins geben. Ingo wollte unbedingt diese zwei Kategorien mit aufnehmen, da er ziemlich unter meiner Bemutterung leidet. „Typisch Frau“ ist dazu sein Statement. Im Diskutieren, ob bei der jeweiligen Aussage ein Straf-Euro fällig ist oder nicht, liege ich auch unangefochten an erster Stelle. Wenn Ingo zahlen muss, brummt er nur ein bisschen und stellt nichts in Frage. Vielleicht typisch Mann?

Sie werden es sich denken können: Kaum ist das Spiel beendet, das Portemonnaie wieder praller an Kleingeld, geht es spätestens nach ein paar Tagen wieder los mit dem „Reinquatschen und Bemuttern“. Ansonsten unterstützen wir uns gegenseitig und wissen beide, Beziehung heißt Arbeit an der Beziehung. Nur manchmal habe ich dazu einfach keine Lust und Recht zu haben ist so ein schönes erhebendes Gefühl.

Beruflich gesehen ist Ingos kommunikative Stärke ein Segen, er verkauft den Menschen Sicherheit. Mit seinen Versicherungen sind die Menschen gewappnet für fast alle Risiken des Lebens. Das ist doch eine tolle Vorstellung: Sicherheit gegen Bares. Da er vollends hinter seinen Produkten steht und mit Herz bei der Sache ist, ist Ingo auch erfolgreich.

Ach ja, da gibt es noch meinen Bruder, den ich bis jetzt nicht erwähnte. Dafür gibt es natürlich einen guten Grund: Wir verstehen uns überhaupt nicht, wir gehen uns lieber aus dem Weg. Er weiß alles besser, kann alles besser und ist ja sowieso der Ältere. In diesem Plus an Lebenserfahrung scheint die endgültige Weisheit versteckt zu sein, da er gern sein Alter bei Streitgesprächen als letztes entscheidendes Argument einsetzt. Ehrlich, ich bin froh, wenn ich mit ihm nichts zu tun habe. Zu Weihnachten treffen wir uns pflichtgemäß zu Hause und es dauert längstens bis zur Vorspeise, bis mir der Kragen platzt.

Unser Verhältnis ist geprägt von Eifersüchteleien, Neid und dem ständigen Konkurrenzkampf. Er konnte es mir nie verzeihen, dass ich mein BWL-Studium abgeschlossen habe und nach seiner Meinung in den Olymp der „Imperialisten“ aufgestiegen bin. So sieht er es jedenfalls, meine Schufferei an den vielen Wochenenden interessiert ihn hingegen nicht. Er heißt Hartmut und ist das komplette Gegenteil von mir: Hübsch, durchtrainiert, egoistisch und allzeit streitlustig. Er arbeitet als Bankangestellter in einer kleinen Bank und lebt mit seiner Ehefrau Silke, einer angestellten Kosmetikerin, seit vielen Jahren zusammen. So, fürs Erste genug zur Vorstellung meiner „Familienbande“ oder lieber des „Familienstacheldrahts“.

Mein Alltag plätscherte still vor sich hin und ich war der festen Überzeugung, meine Probleme und auch das Leben als solches im Griff zu haben. Aber später weiß man ja alles besser. Alles begann an einem nasskalten Tag im Februar...

1.2 Der 80. Geburtstag, (k)ein Grund zum Feiern

Was schenkt man zum 80. Geburtstag der Mutter, die fast alles hat und auf gar keinen Fall etwas will, aber ganz enttäuscht schaut, wenn man dann wirklich nichts schenkt? Meine Mutter stellt den so genannten Fels in der Brandung dar, den Ort, wo ich mich ausheulen, Kraft tanken und auch mal richtig streiten kann. Ein Ort der Geborgenheit und Sicherheit, denn Mama hält ausnahmslos zu mir. Toll eigentlich, oder?

Na gut, Sie haben Recht. Es gibt auch die andere Seite. Typisch Mutter halt, wissen, was und wer das Beste für mich ist. Oder gelegentliche Vorhaltungen, wie selten ich mich sehen lasse oder was die wichtige Nachbarschaft sehen und wissen darf und was nicht. Das ist manchmal schon anstrengend, kennen Sie das auch? Ja, wir sind halt doch alle „gleich“.

Ich war bei mir zu Hause, in keiner ruhigen idyllischen Kleinstadt, sondern am Großstadtrand mit gratis Lärmbeschallung von der Autobahn und grübelte über das Geschenk für meine Mutter.

Wie wär's mit einer schönen Grünpflanze oder lieber feinste Trüffelpralinen? Wegen ihrer Diabetes geht natürlich nichts Süßes, schade, da hätte ich gern mitgenascht. Oder Angora-Unterwäsche, gemäß dem Privileg alter Menschen, sich „unsexy“ anziehen zu können. Für meine Altersgruppe haben solche Schlüpfer eher eine „beziehungstödliche“ Wirkung. Diese Gedanken gingen mir gerade durch den Kopf, als mich das Telefon aus der Welt der Präsente riss. Nichts Böses ahnend, schmetterte ich mein fröhliches „Hallo, hier Alberts!“, in den Hörer.

„Hanni, Du musst sofort kommen, alle Termine absagen, du musst mir helfen. Ich kann nicht mehr leben und nicht sterben!“, stöhnte die Stimme am Telefon und ich erkannte sofort die sonore dunkle Stimme meiner Mutter. Ich beruhigte sie durch die Ankündigung meines umgehenden Aufbruchs, es sind immerhin zwei Autostunden, und stand auf einmal unter Starkstrom. Ich legte auf und rannte wirr wie Mr. Bean in der Wohnung herum, was nicht so tragisch war, da es sich um 90 qm Fläche handelte. Mama litt schon lange unter Herzschwäche und Diabetes, doch mit der passenden Chemie hatte es bis jetzt gut funktioniert. Nicht unüblich in dem Alter, aber jetzt musste es ein Notfall sein. Sie gehört nämlich zu der Sorte Mensch, die Hilfe erst „Zehn Minuten nach Zwölf“ einfordern. Getreu ihrem Motto: Bloß andere nicht belästigen, ich schaffe das allein.

Nach ein paar Minuten des Vakuums in meinem Gehirn begann es wieder zu arbeiten. Ich rief Frau Dr. Fischlein an, unsere Hausärztin von Anbeginn der Zeit, und erzählte ihr von der Katastrophe. „Ich komme mittags nach meiner Sprechstunde. Was fehlt ihr denn?“, waren ihre Worte. Oh Gott, das hatte ich vor Aufregung ganz vergessen zu fragen, bei familiären Krisen schien meine analytische Vorgehensweise auszusetzen. „Es geht ihr sehr schlecht!“, lautete meine, aus ärztlicher Sicht, nichtssagende Antwort.

Nachdem ich einige Termine abgesagt hatte, fuhr ich mit quietschenden Reifen auf die Autobahn. In dieser Notsituationen hatte meine Selbstständigkeit ihre Vorzüge, ich konnte Aufträge absagen und meine Zeit selbst einteilen. Diese Flexibilität sollte für

mich in der nächsten Zeit noch sehr wichtig werden, aber das ahnte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Ingo hatte ich kurz vor meiner Abfahrt noch telefonisch über die tragische Neuigkeit informiert. Die Tränen schossen aus meinen Augen, als ich ihm am Telefon vom Grund meiner plötzlichen Abreise erzählte. Sein Versuch, mich zu beruhigen, versickerte im Telefonkabel, ich fühlte mich immer noch wie vom Blitz getroffen.

Während der Fahrt gen Norden aufs Land tauchten immer wieder die gleichen Bilder meiner Mutter in meinem Kopf auf. Entweder lag sie leichenblass am Boden oder wurde gerade vom Notarzt fortgetragen. Ich probierte mich mit positiven Selbstgesprächen zu beruhigen, doch ich traute meinen eigenen Worten nicht. Die Strecke musste ich quasi im „Blindflug“ gefahren sein, denn meine Gedanken waren nicht mit dem Verkehr beschäftigt.

Endlich bei meinem Notfall angekommen, erkannte ich mit einem Blick die Ernsthaftigkeit der Lage: Mutti saß auf der Wohnzimmercouch und hechelte nach Luft. Sie konnte kaum sprechen. Mittlerweile war es Mittag und Frau Dr. Fischlein kam fast zeitgleich mit mir zur Eingangstür hereingestürmt. Während sie meine Mutter untersuchte, packte ich bereits ihre Reisetasche fürs Krankenhaus.

Mein Körper befand sich in höchster Alarmbereitschaft, ich war aufgereggt und vollkommen angespannt. In solchen vermeintlichen „Gefahrensituationen“ funktioniere ich wie eine Maschine. Systematisch packte ich ihre sieben oder eher siebzig Sachen für den zweifellos notwendigen Krankenhausaufenthalt. Instinktiv war ich hoch konzentriert und hatte meine Gefühle unter Kontrolle. Der Körper ist schon ein wahres Wunderwerk der Natur.

1.3 Das Prinzip Hoffnung siegt

Im Krankenhaus wurde die Ursache schnell ermittelt: Eine kleine Herzklappe verweigerte ihren Dienst, war nach achtzig Jahren müde geworden und mochte sich lieber ausruhen. Diese Herzinsuffizienz führte zu einer großen Wasseransammlung in Mamas Lunge, die ihr das Atmen nahezu unmöglich machte. Dank den Ärzten und jeder Menge Medikamente war ihr Organ in kurzer Zeit wieder frei für die Luft.

Die „Halbgötter“ in Weiß hatten einen ziemlich gottlosen Namen für meine Mutter: Sie nannten sie die „schlimme Lunge“. Dies hörte ich zufällig, als ich mich nach ihr erkundigte und das Ärzteteam mit dem Nachnamen nichts anfangen konnte. Hanni, nicht persönlich nehmen, tröstete ich mich, die machen auch nur ihren Job. Trotzdem tat es nachhaltig weh.

Als ich ihr die Diagnose im Krankenhaus schonend erklärte, erinnerte mich meine Mutter das erste Mal an ein kleines Kind. Sie saß wie ein kleines Häschen in der Grube vor mir und schaute mich flehend an. „Können wir dann wieder nach Hause?“, war ihre Frage, kein Jammern oder Klagen. Die genauen Daten und Fakten interessierten sie überhaupt nicht, obwohl sie medizinisch vorgebildet war. Sie arbeitete früher einige Jahre als Altenpflegerin und war bisher aufgeschlossen für alle Themen rund um die Gesundheit.

Wer ist denn jetzt die Mutter und wer das Kind?, schoss es mir durch den Kopf. Schlagartig wurde mir die Möglichkeit bewusst, dass meine Kindheit jetzt endgültig vorbei sein könnte und ich mich dem Erwachsensein langsam stellen musste. Bilder vergangener Tage liefen vor meinem inneren Auge ab. Glückliche und traurige Zeiten, aber immer mit einem doppelten Boden, einem Rückhalt, der Mama hieß. Ob Probleme im Beruf, in der Partnerschaft, finanzielle Sorgen: Mama hielt immer zu mir und war immer für mich da, egal was passierte. Freundinnen, Männer, Partner, Ehemänner kamen und gingen, auch wenn man glaubte, sie für immer und ewig gebucht zu haben, das hatte ich bereits gelernt. Die Rolle meiner Mutter in ihren ganzen Facetten wurde mir jetzt klar und ich hoffte, dass ich meine Gesprächspartnerin und meinen Rettungsanker nicht verlieren würde.

Ach was, sie ist ja nur krank und wird wie früher wieder gesund werden, sagte ich mir. Achtzig Jahre, was ist das schon, sie ist ein zäher Typ. Also mache ich mir keine Sorgen, es wird schon wieder alles gut. Wenn sie wieder zu Hause ist, wird alles wieder wie früher. Sie wird sich schon regenerieren. Warum jetzt den Kopf verrückt machen, ich schaue positiv in die Zukunft, basta. Wozu habe ich mich denn jahrelang mit dem positiven Denken der esoterischen Literatur beschäftigt? Es ist nun an der Zeit, mein Wissen umzusetzen. Mit diesem Selbstgespräch schürte ich meine Hoffnung auf eine weiterhin unbeschwerte Zukunft, ohne eine 60 kg Last auf meinen Schultern.

Esoterische Literatur darf man ja heute nicht mehr sagen. Der Ausdruck ist ein bisschen in Verruf geraten, politisch korrekt heißt es spirituelle Literatur. Ich beschäftige mich schon seit Jahren mit den spirituellen Büchern über die menschliche Evolution und finde das alles ganz faszinierend. In der Theorie ganz stimmig und einfach, aber in der Anwendung teilweise äußerst schwierig.

Jedenfalls habe ich jetzt mal wieder ein von mir so genanntes „Lernfeld“. So bezeichne ich die Tiefs im Leben, die miesen Ereignisse, die kein Mensch braucht und die aus spiritueller Sicht unserer Weiterentwicklung dienen. Da jeder selbst Meister seines Schicksals ist, suche ich die Ursache für das vermeintliche Misslingen bei mir, bei meinen Gedanken und Handlungen.

Die spirituellen Lehren gehen davon aus, dass wir alle den göttlichen Funken, die göttliche Weisheit in uns haben, wahrscheinlich in unserer Seele inne wohnend. Und da wir alle göttliche Geschöpfe sind, sind wir hier auf der Erde, damit sich unsere Seelen im ewigen Kreislauf von Leben und Tod weiterentwickeln.

Sämtliche Erfahrungen, ob wir sie nun als gut oder schlecht empfinden, dienen dazu, unsere Seele auf ihrem Weg weiter zu bringen. Also ich nenne das Lernen per Erfahrung. Unsere Gedanken haben hierbei einen äußerst wichtigen Stellenwert, denn sie manifestieren sich in unseren Worten und Handlungen. So sind unsere heutigen Gedanken Bausteine für unsere Zukunft.

Mal ganz bodenständig formuliert: Denke ich heute über mich als Gewinner oder Siegertyp und sehe meine Erfolge förmlich vor mir, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich für mich die Zukunft erfolgreich gestalten wird. Denke ich andererseits, ich bin der größte Versager, alle anderen sind schuld an meinen Niederlagen und sehe mich in der Zukunft total am Boden, steigt damit die Wahrscheinlichkeit von eher negativen Erfahrungen. Sie kennen sicherlich auch Menschen, die häufig über ihre Angst vor Erkältungen oder ihr schwaches Immunsystem jammern? Das sind oft diejenigen, die bei einem Hauch von Zugluft oder jedem Anmarsch von Viren krank sind. Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, das verstärkt sich. Darum geht es.

Dem alten Prinzip folgend: Was ich aussende, bekomme ich zurück! Sie kennen doch bestimmt das alte Sprichwort: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus. Deshalb ist das positive Denken so wichtig, als Nährboden für eine schönere Zukunft. Das sollte aber vorerst als kurzer Einblick in mein spirituelles Wissen reichen. Später vielleicht etwas mehr. Jetzt ködere ich Sie schon für ein späteres Kapitel, haben Sie es gemerkt? Man muss ja schließlich einen Spannungsbogen aufbauen. Ich möchte doch, dass Sie mit gelassener Heiterkeit mit mir auf dem holprigen Weg aus der Krise marschieren.

So rein theoretisch habe ich die kosmischen Gesetze verstanden, doch ganz bewusst im Alltag angewandt, ganz selten. Ich trainiere regelmäßig, außer ein paar morgendlichen Gymnastikeinheiten, gar nichts. Gelernt habe ich das Dehnen der Muskeln von Ingo. Er als frühere Sportskanone, wobei sich die Kanone auf früher beschränkt, hat mir die Übungen mit seinem speziellen Trainingsdrill beigebracht. Wenn wir uns zusammen morgens verrenken, werde ich mit Argusaugen beobachtet und jede falsche Körperhaltung wird sofort lautstark bemängelt. Ich bin ganz froh, wenn ich allein turne, dann kann ich ein bisschen pfuschen. Aber das weiß Ingo, so kennt er mich. Wegen dieser Eigenschaft hat er mir den liebevollen Spitznamen „Pfuschkopp“ verliehen, den er mir dann und wann ins Ohr säuselt. Klingt irgendwie so ein bisschen nach der norddeutschen Fisch-Variante. Unsere Jungs, wirklich schön romantisch, oder?

Mit der Gymnastik habe ich nur angefangen, weil ich das Gefühl hatte, immer mehr einzurosten. Die ständige Sitzerei am Schreibtisch kombiniert mit wenig Bewegung fordert halt so ihre Opfer. Mein Hobby ist das Spaziergehen. Doch langsam und gemächlich durch die Natur zu schlendern ist natürlich zu wenig für das Training der Muskeln. Ingo wollte mich anfänglich zum Joggen animieren, aber er lief mir hurtig davon und ich hechelte hinterher. Außerdem waren seine ständigen Anweisungen, wie ich am besten atme, am energieschonendsten die Arme halte und am effektivsten die Beine strecke einfach zu viel für mich. Da konnte ich mir gar nicht den Kopf durch die frische Luft frei pusten lassen. Nein, das war gar nichts.

Ingo als ehemaliger Marathonläufer hatte scheinbar irgendwelche Energiereserven versteckt. Er machte genauso wenig Sport wie ich und konnte viel länger joggen. Frechheit! Beim Laufen konnte er auch noch fröhlich vor sich hin plappern. Ich hingegen musste mich auf das Luftholen konzentrieren, um kein Seitenstechen zu bekommen. Also kein Joggen als „Leistungs-“ Sport, das ist mir zu anstrengend. Weiterhin ging mir das Wettkampfdenken beim gemeinsamen Laufen gehörig auf die Nerven. Dieses „Wer ist der Schnellere und der Bessere?“, motivierte mich überhaupt nicht. Im Gegenteil, es förderte noch mehr mein Coachpotatoe-Dasein.

Für Meditationen nehme ich mir keine Zeit, obwohl mich das Thema reizt. Ich habe einmal eine Meditations-CD ausprobiert und dabei ist es dann geblieben. Scheinbar fehlt mir dafür der richtige Zugang oder die Lust. Vielleicht ist auch nur mein Leidensdruck noch nicht hoch genug.

Jedenfalls hapert's mit der Anwendung meines spirituellen Wissens an allen Ecken und Enden. Manchmal klappt's, meistens nicht, und ich grüble weiter über die Dinge, die so schlecht für mich laufen. Dafür die Ursache in anderen Menschen zu suchen, ist so herrlich einfach!

Doch die zukünftigen Ereignisse sollten mich den Umgang mit der spirituellen Lebensweise lehren. Denn in Momenten des Tief-erschüttert-Seins, in dem Gefühl der totalen Leere und in der Verzweiflung, gehen plötzlich Türen auf. Auf meiner Tür stand „Glauben“.

1.4 Zu Hause und alles wird wieder gut

Nach zwei Wochen Krankenhausaufenthalt kehrte sie wieder nach Hause zurück und nichts nahm seinen gewohnten Gang. Mama war nicht mehr in der Lage, Treppen zu steigen. Eine „Einschränkung ihrer Mobilität“ kündigte mir der Arzt bereits bei der Entlassung im Krankenhaus an. Leider reichte ihre Mobilität nicht bis in den ersten Stock, wo sich das Schlafzimmer befand. So beschlossen wir, bis zu ihrer vollständigen Genesung, kurzzeitig die Couch im Wohnzimmer des Erdgeschosses als ihr Tages- und Nachtlager zu nutzen.

Da die Ärzte einen ambulanten Pflegedienst zur Betreuung meiner Mutter für notwendig erachteten, organisierte ich ihre Pflege für die Zeit der Rekonvaleszenz. Die Kosten dafür waren so hoch, dass ich mich zeitgleich bei ihrer Pflegeversicherung über deren Leistungen informierte. Eine Gutachterin der Krankenkasse würde bei uns vorbeikommen und entscheiden, ob eine Pflegestufe erreicht sei, teilte mir die Sachbearbeiterin telefonisch mit. Über das Erreichen einer Pflegestufe machte ich mir keine Sorgen, denn so wie Mama aussah, abgemagert von zwei Wochen Krankenhauskost und wie wacklig sie auf den Beinen unterwegs war, erfüllte sie bestimmt die notwendigen Voraussetzungen für das Pflegegeld.

Meine Einschätzung bewahrheitete sich eine Woche später, als die Gutachterin der Krankenkasse eintraf. Sie unterhielt sich überwiegend mit meiner Mutter, die wie immer auf der Couch lag. Auf die Frage der Gutachterin, ob sie sich im Bett am wohlsten fühle, antwortete meine Mutter freudestrahlend mit einem überzeugten „Ja!“ Bei dieser Antwort entglitten mir meine Gesichtszüge, denn ich hörte ihre innere Einstellung sprechen. Das kurzzeitig hörte sich jetzt ziemlich nach lang-zeitig an. Diesen Eindruck hatte auch die Dame der Krankenkasse und ließ sich zum Abschluss ihres Besuches von mir alle Zimmer im Erdgeschoss zeigen. „Hier kann man gut ein Pflegebett hinstellen und das Schlafzimmer für Ihre Mutter einrichten“, konstatierte sie in einem kleinen Raum nebenan. Ich nickte zwar wie benebelt, hielt aber insgeheim an meiner Vorstellung der baldigen Genesung fest.

Relativ schnell - im Behördensinne - kam der Bescheid der Pflegestufe 1 für Mutti von der Krankenkasse. Endlich eine positive Nachricht, die mich für den Moment beruhigte. Der Betrag deckte zwar nicht ganz die Pflegekosten des ambulanten Dienstes, aber immerhin floss wieder Geld in die leere Kasse. Die Bewilligung der Pflegestufe wurde auf ein halbes Jahr begrenzt, was mich nicht störte, da ich in diesem Zeitraum mit Mamas vollständiger Genesung rechnete. Mein scheinbar unerschöpflicher Optimismus war wirklich nicht Tod zu kriegen.

Glücklicherweise hatte ich neben dem Pflegedienst eine Perle von Nachbarin: Elise Neubauer. Sie war seit 35 Jahren die Nachbarin unserer Familie und Muttis „Tratschkumpanin“ für alle Fälle am Gartenzaun. Diese gewachsene Freundschaft war für mich ein Hoffnungsschimmer am Horizont der Betreuung. Frau Neubauer war in den letzten Jahren, seitdem meine Mutter körperlich nicht mehr so fit war, für die „schwere“ Gartenarbeit bei uns zuständig. Dazu gehörte das alljährliche Umgraben des Gemüsebeetes sowie das Rasenmähen im Sommer. Nachdem ich sie über Mamas Pflegebedarf informierte, schlug sie mir spontan vor, ihren Service einfach zu erweitern!

In Windeseile stand das Rundum-Sorglos-Paket für meine Mutter: Der ambulante Pflegedienst kam morgens zum Waschen und Anziehen. Frau Neubauer schaute morgens sowie abends nach dem Rechten und mittags gab's ihr leckeres Essen, gewürzt mit eine Stunde Tratsch aus der Nachbarschaft. Für das Frühstück und Abendbrot konnte meine Mutter noch selbstständig sorgen. Einmal wöchentlich besuchte sie Frau Dr. Fischlein zur ärztlichen Untersuchung. Den reibungslosen Ablauf des Ganzen kontrollierte ich aus der Ferne mit meinen täglichen Anrufen bei Mama und Frau Neubauer. Und persönlich kümmerte ich mich alle ein bis zwei Wochen ein verlängertes Wochenende um sie.

Nach den ersten Wochen klappte leider nicht alles so einwandfrei wie geplant. Mama ließ sich vom Pflegedienst nicht waschen und weigerte sich, ihren Schlafanzug auszuziehen. Bei uns in der Familie ging es früher nicht sehr freizügig zu. Ich habe meine Eltern fast nie nackt gesehen und Sauna-Gänger waren sie auch nicht. Kein Wunder also, dass Mama sich vor der fremden Pflegerin genierte. Die „kleine“ Wäsche, also den Oberkörper, bewerkstelligte sie morgens und abends wie früher alleine. Bei meinen Besuchen wusch ich sie dann von Kopf bis Fuß unter der Dusche.

Bei dem heutigen Reinlichkeitswahn, eine vielleicht für Sie nicht denkbare Vorstellung. Ich habe in einer Zeitschrift für Psychologie gelesen, dass man mit dem übertriebenen Duschen versucht, den Schmutz von der Seele abzuspülen. Ich gehöre eher zu der Fraktion der „Kaltes-Wasser-Verweigerer“. Mal ehrlich, kaltes Wasser schon morgens? Igitt! Natürlich haben wir fließend warmes Wasser zu Hause, aber so hört es sich einfach abstoßender an. Morgens bin ich halt nicht der Freund des nassen Elements, egal mit welcher Temperatur. Da ist die kleine „Katzenwäsche“ für mich vollkommen ausreichend. Apropos, das gilt natürlich nur für morgens, abends genieße ich dann das entspannende Bad in der Wanne oder die schnelle Dusche. Ich muss doch bitten, ein Schmuddel bin ich auch wieder nicht!

Für den Anfang nach ihrem Krankenhausaufenthalt, dachte ich mir, kann ich Mamas Körperpflege ja ein bisschen entspannter sehen, jedenfalls solange, bis sie wieder genesen ist und sich ihr alter Alltagstrott wieder einstellt.

Was mit meinem Bruder Hartmut ist? Gute Frage, der wohnte nämlich in der Nähe, nur sechzig Kilometer entfernt und hatte nicht so einen langen Anreiseweg. Allerdings war er für mich keine Unterstützung, eher eine zusätzliche Last. Bei allem, was ich organisierte, zeigte er keinerlei Initiative. Im Gegenteil, es wurde erst mal boykottiert. „Die Nachbarin, Frau Neubauer, kann doch gar nicht Diabetes gerecht kochen und der Pflegedienst ist ja nicht so clever, und man müsste dies und jenes ändern.“

Sein Nörgeln musste ich mir anhören, sinnvolle Lösungen kamen von ihm nicht. Typisch Bedenkenträger. So nenne ich die Sorte Mensch, die an allem nur herummeckern, aber nie eigene Lösungsvorschläge präsentieren oder selbst initiativ werden. Wahrscheinlich gibt es in jeder Familie und in jedem Unternehmen mindestens einen Bedenkenträger oder auch mehr.

Da sich Hartmut auch beteiligen wollte, kam er einmal wöchentlich, kaufte Lebensmittel ein und kochte für Mama diverse Suppen. Seine Frau Silke hielt sich aus sämtlichen „Pflegedienstleistungen“ komplett heraus, da sie unserer Mutter nicht besonders nahe stand. Sie brauchen nicht denken, dass Hartmut die Wäsche wusch oder das Haus

putzte. Nein, für diese typischen „Frauenarbeiten“ hatte er nun wirklich keine Zeit. Also erledigte ich das an meinen Pflege-Wochenenden.

Trotz dieser kleinen Stolpersteine lief es eigentlich ganz prima. Ich bin wirklich ein Organisationsgenie und war mit mir zufrieden. So kann's jetzt weitergehen und nach ein paar Wochen ist alles wieder beim Alten, dachte ich mir. Ich bin Optimist und Optimisten sehen nur das Schöne und Gute. Wir machen auch gern mal die Augen ganz fest zu bei negativen Dingen, was im Moment unglaublich half.

Ich fühlte mich wieder sicher, alles war auf einem guten Weg, und die Genesung meiner Erzeugerin schritt voran.

1.5 Mein neuer alter Alltag

Da ich meinen Sorgenfall bestens organisiert wusste, stürzte ich mich wieder mit Begeisterung in die Arbeit. Endlich konnte ich mich mit weniger tragischen Dingen beschäftigen und war zurück in meinem gewohnten Umfeld.

Ingo und ich bewohnten eine Mietwohnung in einer Hausgemeinschaft von drei Parteien. Wie schon gesagt, nicht so idyllisch, am Rande einer Großstadt. Es lebte sich hier modern anonym. Die Nachbarschaftshilfe wie bei meiner Mutter, würde bei uns bestimmt nicht funktionieren.

Seit zehn Jahren wohnte ich nun schon hier und kannte nicht einmal die Namen der Nachbarn der umliegenden Häuser. Ingo kam auf die Idee, ihnen mehr oder weniger liebevolle Kosenamen zu geben. Den Kosenamen lag ein auffälliges Verhaltensmerkmal der jeweiligen Personen zugrunde.

So hatten wir die „Griller“: Eine Familie, die sich im Sommer ausschließlich von Grillfleisch mit jeder Menge Wein ernährte. Das war romantisch anzusehen, doch aus ernährungstechnischer Sicht eher bedenklich.

Was glauben Sie, machte die „Feierer“ aus? Genau, feiern bis zum Morgengrauen. Ein Ehepaar in unserem Alter, so an die fünfzig Jahre, die ihren Jugendwahn mit hemmungslos lauten Partys auslebten. Da sie Hits der 70er und 80er Jahre spielten, konnten Ingo und ich wenigstens nachts um 4 Uhr mitsummen.

Den „Spanner“ nannten wir den Nachbarn direkt gegenüber. Er wurde wohl von seiner Frau zum Rauchen vor die Tür geschickt und nutzte dann die Gelegenheit, um alles genauestens zu beäugen. Dabei dauerte das neugierige intensive Spannen drei mal so lange wie die eigentliche Zigarette. Einfach unangenehm. Passend dazu war er derjenige, der andere beim Vorübergehen weder grüßte noch in die Augen schaute.

Wer fehlte denn da noch? Ach ja, die „Meckerer“. Die außerordentlich toleranten Nachbarn, die sofort mit der Polizei drohten, wenn wir den Rasenmäher auch nur fünf Minuten vor der vorschriftsmäßigen „Rasenmähzeit“ anstellten.

Und dann hatten wir da noch das „Catweazle“. Vielleicht kennen Sie die Sendung aus den späten 70er Jahren? So ein alter weißhaariger Kauz in einer zerfetzten Kutte, der zaubern konnte. Der Nachbar trug natürlich keine Kutte und ich hab ihn auch nie zaubern sehen. Aber seine gutmütige Ausstrahlung ähnelte sehr diesem Schauspieler. Er war einer der sympathischen Alten mit einem freundlichen Lächeln auf den Lippen. Ihn mochte ich, die Sendung habe ich früher auch gemocht.

Die hätte ich doch fast vergessen: Die „Lehrer“- Familie, der verwitwete Lehrer und seine zwei Kinder. In meinem früheren Single-Dasein tauchte er immer just in dem Augenblick an seiner Mülltonne auf, als ich unweit davon einparkte. Ein paar kurze nette Worte und sein strahlendes Lächeln begleiteten mich zur Haustür. Als dann Ingo bei mir einzog, war er bei meiner Heimkehr nicht mehr zu sehen. Komisch – warum wohl? Da war mein Gespür doch richtig.

Mit unseren unmittelbaren Nachbarn im Haus hatten wir eine engere Beziehung und kamen mit ihnen oberflächlich gut aus. Über uns wohnte ein junges Paar: Er, der feinfühlig schüchterne Berufsmusiker und sie, anmutig wie gerade von der Cover-Seite eines Modemagazins entschlüpft. Zu jeder Tages- und Nachtzeit war sie perfekt geschminkt und gestylt. Selbst beim Müll hinaustragen war jeder Pickel kaschiert und jegliche Natürlichkeit unter Farbe verschwunden. Wahrscheinlich diente diese Maske zu ihrem Schutz, wovor auch immer. Als Kind-Ersatz hatte sie einen süßen Chihuahua-Hund, der bestens zur Außendarstellung passte.

Unter unserer Wohnung ging's schon etwas robuster zu: Ein kräftiger Handwerker für alle Fälle nebst schüchterner Ehefrau. Da wir keinen Hausmeister hatten, war unser praktisch veranlagter Nachbar Gold wert. Seine Frau hingegen sorgte mit ihrer linkischen Art so manches Mal für unfreiwillig komische Momente. Der Sonnenschein der Familie war ihr zweijähriger immer fröhliche Knirps, der zu dieser Zeit gerade die Kraft seiner Stimmbänder testete.

Beim Schreiben fällt mir jetzt gerade auf, dass bei mir die Frauen relativ schlecht wegkommen. Da sprechen meine Erfahrungen. Ich komme stets mit Männern besser aus als mit Frauen. Vielleicht hat das etwas mit der Konkurrenz unter Frauen zu tun? Männer gehören ja zum Beuteschema.

Jedenfalls konnten die Unterschiede unserer drei Mietparteien nicht größer sein, praktisch ein Querschnitt unserer Bevölkerung im Miniformat. Aber die Hausgemeinschaft funktionierte, vielleicht genau wegen dieser Differenzen.

So verlief bei mir zu Hause mein neuer Alltag ziemlich rund und prall gefüllt. Tagsüber kümmerte ich mich um die Sorgen meiner Kunden, abends am Telefon um die meiner Mutter. Täglich telefonierte ich mit ihr, meistens auch mit Frau Neubauer sowie ab und zu mit dem Pflegedienst. Doch meine frühere Leichtigkeit hatte ich irgendwie verloren. Mein unbekümmertes „In-den-Tag-hineinleben“ war gänzlich verschwunden. Die Ernsthaftigkeit des Lebens hatte mich vollends eingeholt und das Grübeln mutierte zu meinem neuen Hobby.

In meiner dürftigen Freizeit kreisten meine Gedanken ausschließlich um den Krankheitszustand meiner Mutter. Sie war nun nicht mehr die selbstständige starke Frau, um die ich mir keine Sorgen machen musste. Mit dem Krankenhausaufenthalt hatte sich alles verändert. Jetzt machte sie einen hilflosen labilen Eindruck auf mich und war auf die Pflege anderer Menschen angewiesen. Getreu nach dem Motto: Aus Kindern werden Erwachsene, die dann wieder zu Kindern werden, machte ich mir Gedanken über die Anfänge von Mamas Umkehr. Fing alles nicht schon viel früher an? Hatte ich das perfekt verdrängt?, fragte ich mich.

Seit einem Sturz auf der Terrasse, vor ungefähr fünf Jahren, hatte sie so einige Aussetzer. Als Aussetzer bezeichnete ich die kleinen oder großen Vergesslichkeiten bei ihr. Wenn sie mir Geschichten aus ihrem Alltag zwei- oder dreimal hintereinander erzählte oder sich an bestimmte Dinge nicht erinnern konnte. Dazu gehörten mit Vorliebe die Namen meiner Freunde, die sie verwechselte. Was manchmal schon zu peinlichen Situationen führte, wenn sie meinen Freund mit dem Namen des Ex ansprach. Auch konnte sie sich an Kleidungsstücke, die sie mir selbst schenkte, nicht mehr erinnern. Beim Sprechen suchte sie immer länger nach den passenden Worten.

Waren das vielleicht die Anfänge von ihrer Demenz? Darüber machte ich mir noch nie Gedanken, dafür jetzt umso mehr.

Woher kommt denn die Vergesslichkeit, sterben da vielleicht schon Gehirnzellen ab? Ist das denn ab 75 Jahren normal oder krankhaft? Ich habe in der Zeitung gelesen, dass der Mensch körperlich ab dem 25. Lebensjahr abbaut und geistig ab den 40. - 50. Jahr. Mann o Mann, da bin ich selbst ja in beiden Kategorien schon dabei!

Ich gewöhnte mich schnell an ihre Veränderungen und stellte sie nicht in Frage. So war es für mich schon völlig normal, dass Mama einige Geschichten doppelt und dreifach erzählte. Ärgerlich war nur, dass sie ihren Redefluss nicht stoppte, wenn ich intervenierte, weil ich die Story bereits kannte. Ich verbuchte für mich diese Auffälligkeiten unter den ganz normalen Erscheinungen des Älterwerdens. Tief gehende Gedanken machte ich mir dazu nicht und sträubte mich auch jetzt davor.

So nahmen die Dinge ihren Lauf, doch ein freies „Kopfgefühl“ stellte sich bei mir nicht mehr ein. Wenn ich mich nicht auf mein Geschäft konzentrierte, dachte ich automatisch an meine Mutter. Wie meine Sorge um sie zusehend wuchs, sank dazu proportional meine Konzentrationsfähigkeit.

Mir wurde zum ersten Mal in meinem Leben bewusst, dass sie sich mit ihren achtzig Jahren auf der Zielgeraden zum Lebensende befand. – Übrigens verbrachte sie ihren 80. Geburtstag ziemlich teilnahmslos auf ihrer Couch. – Da musste sie erst sehr krank werden, damit mir das klar wurde. Die ganzen Jahre zuvor erstickte ich diese aufkommenden Gedankengänge schnell im Keim, in der Hoffnung, alles bleibt so wie es ist, wenn ich es nicht in Frage stellte. Ganz schön naiv von mir, nicht wahr? Aber was tut man nicht alles, um seine geliebten sicheren Routinen zu behalten. Je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr Ängste hatte ich vor der Zukunft mit ihren lauernden Gefahren. Da fehlte mir eine riesengroße Portion Vertrauen in die Zukunft, dass sich alles zum Besten wenden würde. Das Vertrauen in den Glauben daran, einfacher gesagt: Mir fehlte Gottvertrauen.