

Thema



„Der Wunsch, zu gefallen, hat kein Ablaufdatum“

Da sitzt ein großer, schwarzer Vogel auf den Schultern meiner Mutter und verdeckt mit schweren, dunklen Flügeln jede Realität. Sie liegt im Bett, mag nicht aufstehen, mag nicht essen, mag nicht leben. Aber da ist noch ein Funke schlechten Gewissens in ihr und ich ahne es längst: Sie hat, wieder einmal, ihr Psychopharmakon selbstständig abgesetzt. (...)

Da liegt ein kleiner, hilfloser Mensch im Bett und man steht genauso hilflos davor. „Hast du alle deine Medikamente genommen?“ Die Frage kommt mir schrecklich intim vor, fast ungehörig. Dann, mit der Zeit, wird mir klar: Sie durchleidet die erste Woche mit dem Psychopharmakon, und sobald sich eine geringe Besserung einstellt, setzt sie es ab. Glücklicherweise, ohne die üblichen Nebenwirkungen, geht es noch ein paar Tage dahin – bis sich der große, schwarze Vogel wieder festkrallt. Mutter will ein Grab. Sie will in der Stadt begraben werden, in der wir alle leben. Ich fahre mit zweien meiner Kinder zum größten Friedhof. In der Fried-

In kurzen Szenen protokolliert Katja Jungwirth, wie Alter und Krankheit nicht nur ihre Mutter, sondern das Leben der ganzen Familie betreffen und wie der Alltag sich verändert. Lesen Sie hier Auszüge aus ihrem Buch.

hofsverwaltung wird uns ein Lageplan ausgehändigt, auf dem die freien Gräber markiert sind. Wir versuchen, unsere Beklemmung zu ignorieren, und kreisen ungefähr zehn in Frage kommende Stellen rot ein. Dann marschieren wir los. (...)

Mit dem Rollator fährt es sich zwar schwer am Kies zwischen den Grabreihen, aber wir schaffen es. Rechts hinein, beim Philosophen Ludwig Wittgenstein vorbei ... und ... jö, schau! Da drüben ist der Erwin Ringel, den hat sie immer schon sehr geschätzt. Sie fühlt sich hier sofort wohl. (...)

„Weißt du“, sagt sie dann in der Friedhofskonditorei bei Kaffee und Tor-

te, „dieses Grab ist ideal für mich.“ Gut erreichbar, weil es nicht weit vom Eingangstor entfernt ist – wo sie doch ohnehin so schlecht zu Fuß sei ...



Sie traut sich mit dem Rollator auf die Straße. Geschickt manövriert sie das Gefährt an den abgeflachten Gehsteigkanten über die Fahrbahn. Sie rast, und ich komme, den alten Hund hinter mir herziehend, kaum hinterher. (...) Leider will sie niemals mehr ein Kaffeehaus betreten. Und ins Kino will sie auch nicht. „Wo soll ich denn das blöde Ding da abstel-



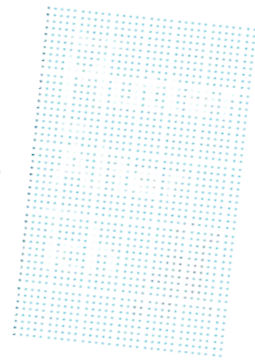
len?“ Das blöde Ding schenkt ihr ganz viel Beweglichkeit und auch Freiheit, aber sie geniert sich. Die Straße auf und ab, in den Supermarkt, das geht, aber die Orte der vergangenen Zeit, die Kaffeehäuser, das Theater, vermeidet sie. Ich versuche es mit Überreden, mit Bitten und Drohen. Aber Mutter ist stur. Ich kann ihre Ängste nicht nachvollziehen und bin überzeugt davon, ein Besuch im Kaffeehaus oder im Kino würde für sie eine schöne Abwechslung in ihrem Alltag sein, ja, sie ihrem gewohnten früheren Leben näherbringen.



Mutter legt Wert auf Äußerlichkeiten. Bei sich und bei anderen. Das heißt nicht, dass sie oberflächlich ist. Aber der erste Eindruck ist wichtig. Da ist sie ganz alte Schule: geputzte Schuhe, guter Haarschnitt und kein Mantel, der voller Fusedeln und Haare ist. Sie geht nie mit dem „Hausgewand“ auf die Straße. Auch Mantel und Schuhe müssen zusammenpassen. Sie beobachtet sich genau. „Die Augen werden immer kleiner“, klagt sie und zieht mit im-

Buchtipps und Lesung

Buchtipps. Katja Jungwirth. „Meine Mutter, das Alter und ich“. Verlag Kremayr & Scheriau. 22 Euro
Lesung: Katja Jungwirth liest am 8. Februar um 11 Uhr im Atelier Jungwirth (Opernring 12, 8010 Graz) aus ihrem neuen Buch.



mer noch geübter Hand einen Lidstrich. „Und im Alter verschwindet die Unterlippe irgendwie im Mund und die Mundwinkel hängen. Schau dir einmal die alten Frauen auf der Straße an. Die wirken alle grantig oder traurig. Dabei sind es oft nur diese hängenden Mundwinkel.“ Sie versucht, bewusst gegenzusteuern, geht auf der Straße mit erhobenem Kopf und lächelt ... „Na, mehr hab ich nicht gebraucht“, schimpft sie dann. „Jetzt halten mich alle für die ständig blöd grinsende Alte von Tür elf, die sicher nicht ganz richtig im Kopf ist.“

So mancher mag sich jetzt denken: Na, wenn man kaum mehr Luft bekommt und unerträgliche Schmerzen hat, sind hängende Mundwinkel das aller kleinste Problem. Das ist ja klar, aber darum geht es auch nicht. (...) Es geht um die Anerkennung des Alters, um die Schönheit im Alter, um die Würde und den Wunsch vieler alter Menschen, wahrgenommen, angeschaut, angelächelt zu werden. Und der Wunsch, zu gefallen, hat ja kein Ablaufdatum.



BEZIEHUNGS- COACH

Wie kommen wir aus der Stressfalle?

DER FALL. In unserer Partnerschaft und Familie herrscht der pure Stress und es wird immer schlimmer. Wie kommen wir da wieder heraus?
(Susanne W.)

Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Susanne!

Sprache schafft Wirklichkeit, daher schlagen wir vor, dass Sie dieses doch sehr inflationär gebrauchte Wort „Stress“ genauer benennen. Nur so finden Sie konkrete Ansatzpunkte, mit deren Hilfe Sie aus Ihrer Stressspirale wieder herausfinden.

Sorgen Sie zunächst für Entschleunigung: Nehmen Sie Ihren Partner bei der Hand und bitten Sie ihn darum, sich exklusive Zeit zu nehmen, um der Sache auf den Grund zu gehen. Setzen Sie sich gemeinsam hin und gehen Sie zurück in die Zeit, als Sie sich kennenlernten. Schreiben Sie auf, was Sie damals so geliebt und so besonders aneinander gefunden haben. Dann sprechen Sie darüber.

Damit sorgen Sie für eine gute, entspannte Atmosphäre für den nächsten Schritt, und der lautet: Schreiben Sie auf, was Sie zurzeit besonders stresst. Doch versuchen Sie, das Wort „Stress“ durch andere Wörter zu ersetzen: „Es fordert mich sehr, dass ich täglich die Kinder holen muss“ oder „Ich habe im Büro ein wichtiges Projekt übertragen bekommen“ oder „Es ist für mich eine große und auch schöne Aufgabe, ...“. Falls gerade Letzteres für Sie seltsam scheinen mag: Ganz nach dem Motto „Sprache schafft Wirklichkeit“ macht es einen Unterschied in Ihrer Wahrnehmung, wie Sie Ihre Herausforderungen bezeichnen. Es stecken schließlich Bewertungen drin. Für eine „große und auch schöne Aufgabe“ lässt sich viel leichter Motivation finden.

Nehmen Sie die Aufgaben und Herausforderungen an als einen Teil Ihres Lebens. Geben Sie sich gegenseitig regelmäßig Feedback, spenden Sie immer wieder Wertschätzung und Anerkennung – und vor allem nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für Muße, Begegnung, Kuscheln, Relaxen, gute Gespräche. Es heißt nicht umsonst: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Sie werden sehen, ein regelmäßiges gemeinsames Heraustreten aus der permanenten Beschäftigung macht Sie viel effektiver!