

Joachim
Schaffer-Suchomel

Nie waren wir uns so nah

Zeichnungen von Carina Bengel

mvgverlag 

© des Titels »Nie waren wir uns so nah« von Joachim Schaffer-Suchomel (ISBN Print 978-3-86882-794-1)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Einleitende Worte

Die Geschichte der Pflege meines demenzkranken Vaters hat eine sehr persönliche Ebene: die Heilung der Vater-Sohn-Beziehung in einem Prozess von aufwühlenden und letztlich heilenden Emotionen.

Die zweite Ebene betrifft die Tatsache, dass derzeit in Deutschland über 16 Millionen Demenzkranke leben. Jährlich kommen circa 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Viele von ihnen werden mit großem sozialem Einsatz in der Familie betreut. Die Angehörigen wie auch die Kranken selbst sind täglichen Belastungen ausgesetzt. Kinder, die die Betreuung ihrer Eltern abgeben, leiden oft unter dem schlechten Gewissen, nicht genügend Zeit für ihre Eltern aufbringen zu können, sie abschieben zu müssen. Mögen meine Erlebnisse und positiven Erfahrungen bei der Pflege meines Vaters den pflegenden Angehörigen gute Impulse geben.

Die dritte Ebene betrifft die Symbolkraft einer Demenzerkrankung in persönlicher und gesellschaftlicher Hinsicht. Ich freue mich sehr, dass sich Ruediger Dahlke als Arzt, Therapeut und Experte für »Krankheit als Symbol«

die Zeit für eine Einführung genommen hat. Das große Vergessen in der Demenzerkrankung hat eine unübersehbare und doch meist übersehene Parallele im großen Vergessen der emotionalen Entwicklung eines Menschen in unserer rationalistischen Gesellschaft. Negative Grundeinstellungen zum Leben prägen häufig unser Tun und Denken: Wir arbeiten krankmachend und wir ernähren uns krankmachend, oft ohne es zu spüren.

Viele Menschen wissen nicht, wie wichtig es besonders im Alter ist, den Zellaufbau zu unterstützen, besonders aber regelmäßig zu entslacken und zu entgiften. Ruediger Dahlke spricht vom notwendigen »Ölwechsel« des Körpers. Der Deutschen Liebling ist das Auto. Ihm ergeht es offensichtlich besser. Ein regelmäßiger Ölwechsel mit teuren Ölen ist eine Selbstverständlichkeit für die meisten Autobesitzer. Auch die Leitungen unserer Häuser reinigen oder erneuern Hausbesitzer spätestens nach 30, 40 Jahren. Nur unser Körper, der dank der Wissenschaft immer älter wird, soll auf Biegen und Brechen durchhalten bis zum Schluss. Ein Bewusstseinsprung ist notwendig, um uns neu einzustellen auf unsere Art zu arbeiten, unsere Art zu essen, zu trinken und zu leben.

Einführung von Ruediger Dahlke

Gern schreibe ich die Einführung zu Joachim Schaffer-Suchomels bewegender Demenzgeschichte, die aus der Betreuung seines Vaters entstand. Mit dem ihm eigenen Sprachwitz beschreibt er das traurige Verdämmern seines Vaters und lässt uns sehr nah das Alzheimer-Geschehen miterleben. Durch seine einfühlsame Art und die Fähigkeit, tiefer zu schauen, verbreitet er dabei eine konstruktive und keinesfalls deprimierende Stimmung.

Damals habe ich ihn sehr bewundert, wie er für lange Zeit fast alles andere aufgab, um seinem Vater diese Wegbegleitung zu schenken. Doch erst als ich die Geschichte später las, konnte ich verstehen, wie viel er dabei selbst bekommen hat von seinem scheidenden Vater und von diesem Krankheitsbild, das uns so sehr den Spiegel vorhält und wohl genau deswegen immer wichtiger wird. Besonders für Menschen, die es auf sich nehmen und an der Seite eines Angehörigen aushalten, ja, ihn betreuen, während er seinen Rückweg auf diese so *deutliche* und unerlöste Weise geht, ist diese Wegbeschreibung so außerordentlich wichtig. Es ist unübersehbar, wie viel eine solche Begleitung

auch den Begleitern schenkt, besonders wenn sie dabei in diesen Spiegel schauen.

Ich freue mich, dass Joachim Schaffer-Suchomel mich eingeladen hat, zu seiner und seines Vaters Geschichte meine Erfahrungen mit Alzheimer beizusteuern, vonseiten der Seele und vonseiten des Körpers. Das Krankheitsbild drängt nach langem Vergessen nun wohl endgültig in die Öffentlichkeit. Neben dem Film *Honig im Kopf* von Til Schweiger mit einem bravourösen Didi Hallervorden als Alzheimer-Patient kommt auch aus Hollywood ein großer Alzheimer-Film mit Julianne Moores Oscar-belohnter Darstellung in *Still Alice* – und unvergesslich natürlich Klaus Maria Brandauer in *Auslöschung*. Wenn sich die Filmbranche eines Themas so annimmt, ist es in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

Und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Bis zu dem Moment, wo Ronald Reagan Michail Gorbatschow nicht mehr erkannte, war das große Vergessen fast vergessen, obwohl es schon so lange existiert, erkrankte doch bereits der große Philosoph Emanuel Kant, wenn auch erst mit über 80, daran. Inzwischen ist auch Margaret Thatcher ihrem Freund Ronald Reagan ins große Vergessen gefolgt, und viele Regisseure haben sich des Themas Alzheimer angenommen.

Zunehmend in den Fokus ist Alzheimer aber wohl gerückt, weil das Krankheitsbild immer mehr Menschen erfasst und den meisten Angst macht. In einer so verkopften und von Intellektuellen beherrschten Gesellschaft ist es natürlich der absolute Horror, wenn der Kopf sich aufreizend

langsam, aber sicher abmeldet. Wahrscheinlich ist Alzheimer die forcierte Form der Demenz, insbesondere die immer häufiger auftretenden, früh einsetzenden und rasch fortschreitenden Formen, wie sie Julianne Moore in *Still Alice* darstellt, sprechen dafür.

Die bessere Nachricht ist: Das Krankheitsbild zeigt uns die Aufgabe, der wir immer weniger gerecht werden – uns unseren Schatten zuzuwenden. Und die wirklich gute Nachricht ist: Wir sind diesem Geschehen im Gegensatz zu den Aussagen der Schulmedizin eben nicht hilflos ausgeliefert, sondern können durchaus reagieren. Seelisch und körperlich schon lange im Vorfeld – mit großem Gewinn für unser Leben – und selbst bei Krankheitsausbruch noch, vor allem über die Ernährung, wie noch zu zeigen ist.

Der Entwicklungsauftrag im Lebensmuster des Mandalas lautet, an seiner Peripherie umzukehren und wieder zu werden wie die Kinder. Bei Alzheimer-Demenz ist dieser Auftrag im Sinne von »Krankheit als Symbol« in den Schatten beziehungsweise auf die körperliche Ebene gesunken: Die Patienten werden kindisch statt kindlich und zeigen, dass sie weder aus noch ein wissen und nicht mehr weiterkönnen. Sie erinnern das Naheliegende nicht mehr, da ihnen das Kurzzeitgedächtnis als Erstes abhandenkommt. Bald wissen sie auch nichts mehr und können nichts mehr tun. Am Ende ihres Lebens ist kein Ziel erreicht, sondern der Weg verloren, und Orientierungslosigkeit und schließlich völlige Verwirrung breiten sich aus.

Kleine Trippelschritte führen sie nur noch im Kreis herum. Sie drehen sich im wahrsten Sinne des Wortes um sich selbst im Kreis des eigenen Lebens. Die äußere Unruhe verrät innere Spannung. Die Sprachverwirrung zeigt, wie wenig sie noch zum Leben beitragen können und wie sehr sie aus dem Rhythmus sind. Sie verlieren den Kontakt zur äußeren Welt und geraten mehr und mehr in die Gefangenschaft ihrer unbewältigten inneren Welt.

Die *Agnosie*, die Unfähigkeit zu erkennen, macht deutlich, wie wenig Erkenntnis noch möglich ist, bis sie zum Schluss sich selbst nicht mehr erkennen und damit jede Selbsterkenntnis außer Reichweite gerät. Die *Apraxie* verrät in der Unbeweglichkeit die Unfähigkeit, mit den Notwendigkeiten des Lebens praktisch fertigzuwerden. Mit ihrer Flucht zurück ins Kinderland landen sie im Kindischen statt in der Kindlichkeit der staunenden Augen des *Kleinen Prinzen*. Alle Verantwortung geben sie unbewusst ab und landen bestenfalls bei liebevollen Angehörigen, wie in unserem Fall beim Sohn, der den Vater auf dieser letzten Wegstrecke begleitet, nachdem der Vater den eigenen Weg völlig verloren hat und wieder zum Kind wird. So schenkt dieses Krankheitsbild dem Sohn die Möglichkeit, seinem Vater als Kind zu begegnen und ihm nun seinerseits Vater zu sein – und damit vieles zurückgeben zu können.

Die Stimmung wechselt von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt und zeigt die ganze Bandbreite der aus den Augen verlorenen Entwicklungsmöglichkeiten. In der Übersetzung im Sinne der Krankheitsbilddeutung

deutet die Euphorie die Chance an, den Himmel in sich zu verwirklichen – während die Depression die Aufforderung enthüllt, sich mit dem Tod auszusöhnen. Statt sich mit Selbstmordgedanken zu quälen, wäre die eigene Endlichkeit zu konfrontieren und daraus Freiheit zu gewinnen. Erst wer den Tod akzeptiert hat, kann richtig leben, weiß der christliche Mystiker Angelus Silesius. Wer aber konfrontiert seine eigene Endlichkeit heute noch und sieht im Tod den Moment der (Er-)Lösung? Wer will noch den Himmel in sich verwirklichen und Erleuchtung finden? Viele der im Alzheimer-Bild zusammenkommenden Symptome zeigen uns die eigenen großen Aufgaben.

Alzheimer wird zur persönlichen »Götterdämmerung«, das große Vergessen erfasst das ganze Leben, und ein Nichts und Niemand bleibt übrig – in der unerlösten Variante. Es ist nicht Odysseus, der bei Polyphem sagen kann »Ich bin Niemand« und damit sein Leben rettet. Die Agnosie lässt die vertane Chance durchscheinen, Wissen in Weisheit zu wandeln und selbst diese aufzugeben und zu Sokrates' »Ich weiß, dass ich nichts weiß« zu gelangen. Die Aufgabe wäre (gewesen), sich auf die Heimat der Seele zurückzubedenken, um die Welt wieder mit kindlichem Staunen betrachten zu lernen, um mit dem Tod fertigzuwerden, der in den Depressionen anklingt, und die Karikatur der Glückseligkeit, die Euphorie, in echtes Glück zu wandeln und letztlich die Einfalt des Kindes auf erlöster Ebene zu verwirklichen und »wieder zu werden wie die Kinder« auf dem Rückweg zur Einheit.

So wird uns in der Geschichte der Vater des Autors sowie im Kollektiv diese Form der Demenz zum Spiegel einer Gesellschaft, die den Entwicklungsweg so weit aus den Augen verloren hat, weil sie sich so weit von ihrer eigenen Kultur entfernt hat, dass ein Krankheitsbild notwendig wird, das ihr das seelische Entwicklungsdefizit so krass vor Augen hält. Die pflegenden Angehörigen, aber auch alle, die diese an- und berührende Geschichte lesen, können miterleben, wie wertvoll es ist, das eigene innere Kind am Leben zu halten, in der Lebensmitte »die Kurve zu kriegen« und bewusst umzukehren, um sich der Erfahrung und Erfüllung der seelischen Vollendung und die zweite Lebenshälfte der Kultur zu widmen, wie es schon C. G. Jung uns nahelegte.

Vor einem Vierteljahrhundert hatte ich die Chance, noch eine andere Ebene dieses Krankheitsbildes zu verstehen, nutzte sie aber nicht, wofür ich mich nur entschuldigen kann. Damals brachte eine Patientin, weil sie für ihre an Alzheimer im Anfangsstadium leidende Mutter keine Betreuung fand, diese einfach mit in meine beiden Herbst-Fasten-Seminare. Überraschenderweise hatte das Hotel den Küchenbetrieb während dieser 16 Tage dank Fastenseminar ganz eingestellt. Ziemlich weit außerhalb gelegen, hatte die Kursteilnehmerin also Probleme, ihre Mutter zu ernähren. Auf ihre Frage, ob diese nicht einfach mitfasten könne, antwortete ich ehrlich, dass ich mit Fasten bei Alzheimer keine Erfahrung hätte, aber andererseits auch: »Was soll dabei eigentlich noch schlimmer werden?«

Also fastete die Mutter mit, und ihre Situation besserte sich zu unserem großen Erstaunen deutlich und rasch. Ihr Humor kam zurück, und sie nahm wieder mehr am Geschehen teil. Eigentlich war schon damals im Ansatz klar, dass der ketogene Fastenstoffwechsel die Besserung bewirkte. Aber da ich sonst nie mit Alzheimer-Patienten zu tun hatte und die anfänglich noch gegebenen Hinweise an Angehörige und Betreuer, es mal mit Fasten zu versuchen, nicht aufgegriffen wurden, vergaß ich diese Erfahrung fast ganz. Erst als mir Jahrzehnte später das Buch der US-Kollegin Mary Newport in die Hände fiel, erinnerte ich mich schlagartig wieder. Da allerdings fiel es mir wie Schuppen von den Augen, und ich wusste sofort, dass Newports Erkenntnis, Alzheimer sei eine Art Typ-III-Diabetes, richtig sein musste, denn das erklärte die Besserung durch den ketogenen Fastenstoffwechsel.

Inzwischen hatte ich *Peace Food* geschrieben und die Ansätze von *Das Geheimnis der Lebensenergie* bereits im Hinterkopf, wodurch mir immer klarer wurde, welcher entscheidenden Einfluss Ernährung auf viele Krankheitsbilder und auch Alzheimer hat. Später stieß ich auf die Bredesen-Untersuchung, bei der mit Ernährungs- und Lebensumstellung sieben von acht Alzheimer-Patienten wieder in ein normales Leben zurückgeholt werden konnten. Alzheimer ist also nicht unumkehrbar, wie die Schulmedizin lange behauptet hat, Alzheimer kann mit einer pflanzlich-vollwertigen Diät und guten Fetten, wie vor allem Kokosöl, in sehr vielen Fällen wieder geheilt werden.

Vor allem aber kann dem großen Vergessen vorgebeugt werden, wenn wir uns im Sinne von *Peace Food* und *Geheimnis der Lebensenergie* verantwortlich ernähren. Warum nicht ein für alle Mal auch bei sich einen entscheidenden Ölwechsel durchführen und unser Gehirn prophylaktisch mit den wertvollen mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls ernähren? Wo es doch im Rahmen der um sich greifenden Insulinresistenz und des metabolischen Syndroms mit den Kohlenhydraten, insbesondere den raffinierten, die zu diesem Elend so entscheidend beitragen, offensichtlich nichts mehr anfangen kann? Alles spricht für eine wirklich ausgewogene Ernährung auf pflanzlich-vollwertiger Grundlage mit reichlich gutem, reifem Quellwasser und guten Fetten für unser Gehirn, das zu über 70 Prozent aus Fett besteht.

Und noch wichtiger und auch noch schwieriger für unsere so materiefixierte Welt: Wir sollten schon aus Gesundheitsgründen rechtzeitig wieder Kontakt zu unserem inneren Kind aufnehmen und dem archetypischen Lebensmuster folgen: Das heißt, in der Lebensmitte umkehren, wie es unsere christliche, aber etwa auch die hinduistische Kultur verlangen. Wenn wir dem entsprechen und zu großen staunenden Kindern werden, können wir dem großen Vergessen den Stachel nehmen und ein ungleich erfüllteres Leben leben – das obendrein auch noch viel besser schmeckt.

Ruediger Dahlke, Bürgenstock im Juli 2016

VORGESCHICHTEN

Die Diagnose

Im Frühjahr 2003 erhält mein Vater die Diagnose *vaskuläre Demenz*, eine aus schulmedizinischer Sicht fortschreitende Zerstörung des Gehirns durch mangelhafte Durchblutung und als Folge kleiner Schlaganfälle. Unheilbar.

Mein erster Besuch nach der Diagnose

Zusammen mit unseren drei Kindern besuche ich meine Eltern. Wir sitzen am Tisch. Mein Vater räuspert sich und beginnt, von seiner Diagnose zu berichten. Nur kurz. Verzweiflung ist in seiner Stimme und Unsicherheit, auch Kraftlosigkeit und letztlich Sprachlosigkeit. Meine Mutter erträgt sein Schwachsein nicht und entkommt ihrem Gefühl der Hilflosigkeit mit heftigen Vorwürfen gegen die behandelnden Ärzte. »Sie haben ihn kaputtgemacht«, wiederholt sie immer wieder. Mein Vater stimmt nickend zu. Er schweigt jetzt. Sein Kopf ist gesenkt, sein Gesicht nicht

zu sehen, als wolle er in seinem Schwachsein nicht erkannt werden und als würde er sich schämen.

Ich erinnere mich an eine Geschichte, die mir einst meine Mutter erzählte. Vaters älterer Bruder Hans wurde als Junge von einem Pferd getreten und am Kopf getroffen. Eine geistige Behinderung war die Folge. Hans wurde keine 30 Jahre alt. Meine Mutter erfuhr von der Behinderung ihres Schwagers erst lange nach der Hochzeit, weil mein Vater diese als Schande empfand und glaubte, meine Mutter würde ihn deshalb vielleicht nicht heiraten wollen. Das entbehrte jeglicher Logik, denn eine erworbene Behinderung ist nicht erblich. Meine Mutter konnte Vaters Ablehnung und das Verstecken seines behinderten Bruders nie verstehen. Und jetzt, jetzt sollte er selbst von einer geistigen Behinderung betroffen sein!

Meine Mutter klammert sich erneut an den Vorwurf, »Sie haben ihn kaputtgemacht!«. Ich fühle mich auch schon ganz kaputt und halte die Situation nicht mehr aus. Was für eine Schlagzeile, denke ich, »Ärzte machen Schulamtsdirektor kaputt«.

In unserer Familie wird immer irgendjemand von irgendetwas oder irgendjemandem kaputtgemacht. Auch meine Mutter hat ein Arzt kaputtgemacht, weil er ihr trotz akuter Entzündung eine neue Hüfte eingesetzt hatte. Fast hätten sie ihr das Bein amputieren müssen.

Ein Professor hat meinen Bruder kaputtgemacht, weil er ihn mehrmals durch das Physikum fallen ließ. Mein Onkel wurde von einem Pferd kaputtgemacht, meine Oma

von ihrem Sohn, die Kinder der Tante von der Tante und der Vogel von der Katze. Meine Mutter liebt Vögel und hat eine große Achtung vor allen Tieren. Als sie noch laufen konnte, trug sie jede mit bloßer Hand gefangene Fliege persönlich aus dem Haus. So gut behandelt, flogen sie natürlich sogleich wieder zum Fenster herein. Ich trug die Fliegen auch aus dem Haus, allerdings klebten sie meist an der Klatsche. Für den Weg nach draußen nutzte ich diese Art Sammeltransport. »Nicht kaputtmachen«, wiederholte meine Mutter immer wieder. Als Kinder bekamen wir für jede lebend gefangene Fliege einen Pfennig und besserten unser Taschengeld damit auf. Wollte ich heute mit diesem Kopfgeld meinen Lebensstandard erhöhen, würde ich mich kaputtmachen.

Erneut wiederholt meine Mutter: »Die Ärzte haben ihn kaputtgemacht!« Ich halte diesen Satz nicht mehr aus. Immer braucht es einen Schuldigen in unserer Familie! Unsere Kinder spüren die Ausweglosigkeit, stehen einfach auf und gehen in den Garten spielen. Eine Zeit lang bin ich zwischen Hilflosigkeit und Wut gefangen, frage dann aber mit provokantem Unterton nach, wie die Ärzte meinen Vater kaputtgemacht haben sollen. »Er musste Aspirin für die Blutverdünnung schlucken«, antwortet meine Mutter, »seit seinem Schlaganfall vor ein paar Jahren.« Und wieder kommt, »sie haben ihn kaputtgemacht«.

»Du sagst, er musste sie schlucken! Wer hat ihn gezwungen, die Tabletten zu schlucken?«, frage ich. Die Antwort bleibt aus. Ich fahre fort: »Wie oft haben Michaela

und ich gesagt, dass Franz nicht alles nehmen soll, was die Ärzte ihm geben!«

Mein Vater erwacht zu neuem Kampfgeist und sagt: »Lass das, ihr mit eurer Wundermedizin!« Er wird richtig giftig. »Dass ich nicht lache! Das hat noch nie was gebracht, und das wird nie was bringen!« Der Satz, der jetzt folgt, ist allen klar, und er kommt prompt: »Das war schon immer so und wird immer so bleiben.« Jetzt endlich halte ich meinen Mund, damit das Gespräch nicht völlig entgleist.

Wir sitzen am Tisch und schweigen uns aus. Für das, was ist, haben wir keine Sprache. An Zukunft mag keiner denken, und über die Vergangenheit will im Moment auch niemand reden, weil immer jemand schuld ist. Zu viele Reizworte liegen in der Luft.

Als wäre nichts geschehen, geht unser Leben weiter.

Die Ausstellung

Ich bin wieder zu Besuch bei meinen Eltern. Anlass ist eine Ausstellung meines Vaters. Er bereitet diese gerade vor. Mit seiner Pensionierung vor gut 15 Jahren startete er eine neue Karriere als Maler. Er macht schöne Bilder in Öl und zeichnet auch sehr gut, sehr perspektivisch, als hätte sein Leben eine gute Perspektive. Vom Verkauf seiner Bilder könnte er eine ganze Familie ernähren. Er ist nicht nur