

MÜNCHNER FREIHEIT

Langentschlossen
kann nerven

SVEN RIEBER



In der Kantine kennt man das ja: **Ach, was nehme ich denn, fragt sich eine Kollegin vorne in der Schlange noch, während sich die zehn dahinter fragen, warum sie sich das nicht schon in den Minuten davor gefragt hat.** Und das denkt sich vermutlich auch der Mann hinter den Töpfen und klappert gestresst mit einem Schöpfer in der Edelstahlwanne mit dem Szegediner Gulasch. **„Kurzent-schlossen war gestern – heute ist langentschlossen“**, murmelt einer.

Eine tolle Wortschöpfung: langentschlossen. **Man findet sie zwar in keinem Wörterbuch, sollte man aber:** „langentschlossen, Wortart: Adjektiv, Worttrennung: lang/ent/schlos/sen, Bedeutung: langsam einen Entschluss fassend, Beispiel: langentschlossen eine Bestellung aufgeben – und alle anderen damit nerven.“

Weitere Beispiele, bei denen das Wort wunderbar passen würde, fallen mir einige ein: beim Einsteigen in Zug und Bus vielleicht. Da gibt es ja immer Mitmenschen, die erst nach intensiven Überlegungen zu der Entscheidung fähig sind, welcher Platz während der nächsten halben Stunde denn wohl der beste für sie sein könnte. **Sie stürmen vor, zurück, vielleicht die Zweier-Sitzreihe oder doch die Vierergruppe, hmmm, erst mal stehen bleiben – und für eine Vollsperrung im Gang sorgen.** Derweil stauen sich die anderen 20 Fahrgäste dahinter, die auch gerade einsteigen, und treten sich kräftig in die Hacken.

Daheim durchlebe ich dieser Tage – beziehungsweise dieser Monate – auch einen dramatischen Fall von Langentschlossenheit. Und zwar beim Thema Fernseher. Derer haben wir derzeit zwei in unserem Vier-Personen-Haushalt. Wobei nur einer funktioniert. Na ja, zumindest halbwegs. Seit im vergangenen Sommer das Analogsignal abgeschaltet wurde, mogeln wir uns durchs Fernsehprogramm. Im Wohnzimmer sind die Programmplätze seit der Umstellung völlig wirr gelistet, und TV Nummer zwei ist mausetot, weil es so alt ist, dass es jetzt keinen passenden Receiver mehr gibt. **Und so schauen wir in die Röhre, beziehungsweise den Röhrenfernseher, beziehungsweise mangels Empfang eben nicht mehr.**

Da müsste ich mich dringend mal kümmern, sagen meine anderen Familienmitglieder. Wenn da nicht all diese Fragen wären: Brauchen wir künftig überhaupt zwei Fernseher, bleiben wir beim Kabelempfang, was können aktuelle Modelle eigentlich, wovon ich mangels Passion dafür noch nie gehört habe: **UHD 4K, Active HDR, OLED, Ambilight, Bildwiederholungsfrequenz 1800 CMP...**

„Fernsehen ist sowieso total 90er“, sagte kürzlich ein Freund angesichts meines Dilemmas. Er streamte sowieso nur noch am Laptop. **Bei so was bin ich allerdings wahnsinnig laangentschlossen.** Nerve aber wenigstens keine Unbeteiligten damit.

Sie erreichen den Autor unter
Sven.Rieber@merkur.de

Alleine in München leiden wohl 24 000 Menschen unter Demenz. Eine von ihnen ist die Mutter von Uwe Tomas. Wie für alle Angehörigen ist die Krankheit des Vergessens für ihn eine riesige Herausforderung. Ein neuer Ratgeber hilft Betroffenen wie Tomas, das Leben mit der Demenz der Liebsten ein wenig besser zu schultern.

VON STÉPHANIE MERCIER
UND NINA BAUTZ

Vergangene Nacht hat Uwe Tomas' Mutter ihn drei Mal aus dem Schlaf geklingelt. „Sie hatte Angstzustände, hat mich beim Namen meines Vaters genannt und gefragt, warum ich nicht da bin“, erzählt er. Solche Momente nicht an sich rankommen zu lassen, ist schwer, auch wenn er beruflich gelernt hat, sich abzugrenzen. Der 53-Jährige aus Solln hat 15 Jahre lang für den Verein Carpe Diem Demenzkranke und Menschen mit psychischen Problemen betreut. Trotzdem fühlt er sich oft mit der Pflege seiner Mutter (82), die alleine in Starnberg wohnt, überfordert. „Auch mit meiner Erfahrung mache ich bestimmt 50 Prozent falsch“, gesteht er.

Hier setzt der Internist Cornelius Weiß mit seinem neuen Ratgeber an. Er sagt: „Das widerspricht sich nicht. Die Frage ist immer: Wie gehe ich damit um? Je besser man die Krankheit versteht, desto weniger Stress und Angst haben Angehörige.“ Seine Tipps für Angehörige sollen das Leben mit Demenzkranken für beide Seiten leichter machen:

- Frühzeitig Hilfe holen: Eine frühe Diagnose ist wichtig für eine erfolgreiche Therapie. Meist lehnt der Betroffene aber einen Arztbesuch ab. Weiß: „Beraten Sie mit Ihrem Hausarzt eine Strategie. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, den Betroffenen erst einmal zu einem allgemeinen Check-up einzuladen.“
- Nicht-medikamentöse Therapie miteinbeziehen:



Bei der Pflege Demenzkranker stoßen Angehörige oft an ihre Grenzen.

FOTOS: DPA, ACHIM SCHMIDT, PRIVAT



Uwe Tomas
pflegt seine demenzkranke Mutter zu Hause.



Cornelius Weiß
hat ein Buch geschrieben, das Angehörigen helfen soll.

Psycho-, Ergo- oder Musiktherapie können viel bewirken. Sehr hilfreich kann auch Biografiearbeit sein. Dabei beibringt sich der Betroffene mit Angehörigen und Fachkräften in die Vergangenheit, etwa mithilfe von Fotos oder Gegenständen, die ihn an früher erinnern. „Das gibt ihm ein gutes Gefühl, stärkt das Gedächtnis und das Selbstbewusstsein“, sagt Weiß. Physiotherapie könne helfen, die Stand- und Gangsicherheit so lange wie möglich zu erhalten.

• Das Haus demenzgerecht umgestalten: Statt der bekannten Zettel auf Gegenständen in der Wohnung, auf denen die Begriffe stehen, empfiehlt Cornelius Weiß Abbildungen: „Kleben Sie auf die Badtür zum Beispiel das Bild von einer Toilette. Buchstaben sind schwieriger zu verarbeiten.“ Setzen Sie Türrahmen, Lichtschalter und Stolperquellen wie Treppen oder Teppichkanten farblich ab.

• Behutsame Kommunikation: „Wichtig ist der würdevolle Umgang mit den Betroffene-

nen“, sagt der Autor. „Sprechen Sie mit den Betroffenen nicht wie mit Kindern.“ Weiß hat die Kowalano-Methode erfunden. Ko steht für kooperativ: Sagen Sie zum Beispiel „Wollen wir das zusammen aufräumen?“ We steht für Wertschätzung: „Loben Sie den Demenzkranken auch für Kleinigkeiten.“ La steht für langsames Tempo: „Sprechen Sie deutlich.“ No steht für non-verbale Kommunikation: „Signalisieren Sie Freundschaft, Geborgenheit. Vermeiden Sie Distanzlosigkeit.“

• So gelingt die Nahrungsaufnahme leichter: Viele Demenzkranke haben Schluckprobleme, der Geschmackssinn schwindet.

Der Experte rät: „Verwenden Sie leicht zu handhabendes Besteck. Denken Sie an ausreichend Kontraste bei Teller und Besteck. Gestalten Sie die Nahrung interessant. Kochen Sie, was der Betroffene auch früher gerne gegessen hat.“

• Achten Sie auf die eigene Psychohygiene: Versuchen Sie, sich kein schlechtes Gewissen zu machen, wenn Sie mal genervt sind. Geben Sie nicht auf, wenn eine Strategie nicht funktioniert – am nächsten Tag kann sie eventuell funktionieren. Das liegt in der Natur der Erkrankung. Versuchen Sie, mit dem Betroffenen zu lachen – und lernen Sie im Moment zu leben und nicht ständig an das Fortschreiten

der Krankheit zu denken. Leicht ist all das nicht. Nach der Diagnose beantragte Uwe Tomas sechs Monate Pflegezeit. Sein Arbeitgeber zeigte Verständnis, aber wenig Flexibilität. Tomas zog letztlich die Reißleine und kündigte, weil er seine Arbeit und die Pflege nicht unter einen Hut brachte. „Ich bin vier Tage und sechs Stunden die Woche bei meiner Mutter, das ist fast wie ein Vollzeitjob“, sagt er. Tomas versucht die Situation mit Humor zu nehmen. „Es geht nicht anders.“ Wann seine Grenze erreicht ist, weiß er nicht. „Früher habe ich mich gefragt, warum Angehörige das alles auf sich nehmen. Jetzt habe auch ich keine Antwort darauf.“ Nur eines weiß er: „Wenn meine Mutter sich selbst in Gefahr bringt, muss sie sich professionell betreuen lassen.“

DER RATGEBER

Cornelius Weiß: „Ein gutes Leben mit Demenz“, Schmidt Römhild Verlag, 24,80 Euro.

Anzeige

*** Bargeld * Bargeld * Bargeld ***
Wir beleihen Ihr Fahrzeug sofort! Ohne Schufa, völlig unbürokratisch!
Erstes-Pfandleihhaus.de
München GmbH für Kraftfahrzeuge aller Art
PKW · LKW · Motorräder · Wohnmobile · Boote · Oldtimer · Baumaschinen
Wasserburger Landstr. 149 · 81827 München
Tel. 089/45 30 19 44 · Fax 089/45 30 19 46 · pfandhaus1@gmx.de

Luftqualität

Das Bayerische Landesamt für Umwelt meldete gestern um 16 Uhr folgende Werte (Feinstaub PM10: gleitender 24-Stunden-Mittelwert; Stickstoffdioxid: höchster 1-Stunden-Mittelwert seit 0 Uhr, gesetzlicher 1-Stunden-Grenzwert 200 µg/m³).

Messstelle	Stickstoffdioxid (µg/m ³)	Feinstaub PM10 (µg/m ³)
Johanneskirchen	68	9
Landshuter Allee	117	37
Stachus	86	24

sehr gut gut befriedigend ausreichend schlecht sehr schlecht

Kirchenmann als Kinderschänder

Diakon missbraucht 15-Jährige – und kommt mit einer Bewährungsstrafe davon

Mate K. (66) war seit 1981 bei der katholischen Kirche angestellt. Ein fleißiger Seelsorger, später Diakon. Bis er im Mai 2018 ein 15-jähriges Mädchen vergewaltigte. Die Tat gab er gestern am Amtsgericht zu, wurde aber nur zu einer Bewährungsstrafe verurteilt. Derweil sitzt das Opfer noch in der Psychiatrie.

Die blaue Gefängnishose hatte Mate K. noch an, als er gestern Mittag das Amtsgericht verließ. Lächelnd steckte er sich mit Freunden eine Zigarette an. Dann fuhr er nach Hause ins Westend.

Der Diakon ist ein Vergewaltiger. Am 1. Mai 2018 hat er ein 15-jähriges Mädchen auf einer Ministrantenfahrt missbraucht. Neun Monate

saß Mate K. in Untersuchungshaft, gestern kam es zum Prozess, der mit einer Bewährungsstrafe endete. „Sie haben das Leben dieses Mädchens zerstört. Die Tat wird es ein Leben lang mit sich herumtragen“, sagte Richter Robert Grain. Emma (15, Name geändert) ist seither in der geschlossenen Psychiatrie untergebracht. „Die Vergewaltigung hat sie völlig aus der Bahn geworfen“, sagte Opfer-Anwältin Antje Brandes. Zu einer Aussage war Emma nicht fähig. Deshalb versuchte es das Gericht mit einem Deal. Für ein Geständnis wurden Mate K. maximal zwei Jahre und drei Monate Haft in Aussicht gestellt. An sich ein üblicher



Ex-Diakon Mate K. mit Anwalt Roland Autenrieth

JANTZ

Vorgang vor Gericht. Doch gestern wurde die verfahrensabkürzende Absprache überraschend noch vor Prozessbeginn vereinbart, im Hinterzimmer des Richters.

Mate K. gab die Vergewaltigungsvorwürfe im Anschluss über seinen Verteidiger Roland Autenrieth zu.

Und er ergänzte unter Tränen: „Ich bereue diese Tat und bitte um Vergebung. Ich möchte mich entschuldigen für etwas, das nicht zu entschuldigen ist.“

Laut Anklage hatte er Emma in einem Park an die Brüste gegriffen. Als ein Mädchen den Übergriff beobachtete,

holte es Hilfe. Doch Mate K. lockte das Mädchen von der Gruppe weg, um ihr in die Hose zu greifen und mit dem Finger in sie einzudringen.

Im Prozess forderte selbst Staatsanwältin Melanie Rochner nur zwei Jahre Haft auf Bewährung. Der Grund: Das Opfer werde durch den Deal geschützt. Und: Mate K. muss 10 000 Euro Schmerzensgeld an die Familie zahlen. Er selbst verliere alles: sein Geld, sein Kirchenamt und sein Umfeld. Denn der Kontakt zur kroatisch-katholischen Gemeinde, die seit 1977 „wie seine Familie war“, bleibt ihm untersagt. „Wenn Sie heute hier rausgehen, dann haben Sie nichts mehr“, sagte Rochner. **A. THIEME**

Zwei Marken.
Zwei Etagen.
Ein Erlebnis.

Zum Anschauen. Zum Anfassen. Zum Ludwigspalais.

ROLF BENZ + PIURE.

by böhmeler



Von-der-Tann-Str. 2 im Ludwigspalais
rolfbenz-piure.de