

# „Mama hat mich vergessen“

Julias Mutter mag nicht mehr wissen, wer da vor ihr steht, aber ihr Herz weiß noch genau: Das ist ein Mensch, den ich liebe

Mehr über Julia und ihre Mama in der 37-Grad-Sendung „Ein Zuhause für Vergessende“ in der ZDF-Mediathek

Heute geht die Sonne auf, wenn Julia mit Dackel Charlie ihre Mama im Heim besucht. Die 87-Jährige strahlt, sie streichelt und herzt den Hund, möchte ihre Tochter anfassen, lacht – und erzählt unverständliche Sachen. Ja, sie verliert mehr und mehr die Fähigkeit, sich auszudrücken. Es geht bergab. Nur noch.

Wann fing das an? „Darüber habe ich lange nachgedacht, doch eine richtige Antwort kriegt man nicht“, sagt Julia Bernsee und erzählt, dass sie mittlerweile über viele Situationen aus der Vergangenheit denkt: Da war schon der Wurm drin.

Es war anfangs also nicht einmal eine starke Vergesslichkeit, die der 54-Jährigen an ihrer Mutter Gertraud aufgefallen wäre. Es waren eher emotionale Veränderungen. Diffuse Aggressionen, die verletzten. „Man wusste nie, womit man zu rechnen hat. Die Lunte war teilweise sehr kurz.“

**Schleichende Veränderungen** An Demenz dachte niemand. Doch der Reihe nach: Die Enkelin Pauline (27) erinnert sich in Julias Podcast „Wird's noch schlimmer?“ an ihre Oma als eine patente Macherin. Eine, die sich hingebungsvoll um ihre Enkeltöchter kümmert. „Viele Jahre waren geprägt durch ganz viel Liebe.“ Irgendwann bemerkte sie, dass ihre Großmutter ab und zu „komische“ Sachen sagte. Später fanden sie kleine Zettel, auf denen Gertraud ihren Namen und ihre Adresse notiert hatte. Sie waren in der Handtasche. Später sogar in den Schuhen. Irgendwann fuhr sie nicht mehr mit dem Bus.

So gingen die Jahre ins Land. Jahre, in denen mal Fischdosen in Schubladen auftauchten, mal verderbliche Lebensmittel nicht im Kühlschrank, sondern in der Kammer lagen. Jahre, in denen die alte Dame mehr und mehr Wert auf extreme Ordnung legte. „Das Bett war so akkurat gemacht, dass ich mich fragte, ob sie da überhaupt noch drin liegt“, erzählt Julia im LISA-Interview und erklärt, dass das eine häufige Bewältigungsstrategie ist, um ja nicht aufzufallen. Um zu verschleiern, wie es um sie steht.

Julia arbeitet als Coach und unterstützt heute unter anderem Angehörige von demenzten Menschen. Mehr über ihre Arbeit unter julia\_bernsee auf Instagram.

**Die Stunde der Wahrheit** Oft dachte Julia, dass Gertraudes Zustand an Flüssigkeitsmangel lag. Sie vergaß nämlich zu trinken. Die Familie versuchte zu unterstützen. „Es war nötig, aber Mama wollte

das nicht. Da wurde sie sehr ruppig.“ So, wie sie auch nicht zum Arzt wollte. Hilfe von einem Pflegedienst lehnte sie kategorisch ab. „Mich kriegt man hier nur mit den Füßen zuerst raus“, sagte sie immer. Julia erinnert sich an diese anstrengende Zeit: „Ich hatte keinen Ansprechpartner, niemanden, der mir sagen konnte, was mit meiner Mutter los ist.“ Man hört die Tränen in der Stimme, als sie das sagt.

Und dann musste die alte Dame mit dem Notarzt ins Krankenhaus. Verdacht auf Herzinfarkt. Mit dem Herzen war alles in Ordnung, doch: „Der Ortswechsel hat mit voller Wucht gezeigt, wie es um sie steht“, erinnert sich Julia. Die Rentnerin dachte, sie sei bei der Arbeit. Als Pauline und ihre Mutter die Oma nach Hause brachten, kam es zum Eklat. Sie hatte ihre Enkelin gebeten, ihr ihre Tasche zu holen. Als sie dann das Mädchen damit sah, fragte sie, was das solle. Was sie an ihrer Tasche zu suchen habe. Es wurde laut.

## „Heute bin ich ihr Fels in der Brandung“

Am nächsten Tag gingen Julia und Pauline wieder hin. Da brachen die Dämme: „Holt mich hier raus. Ich schaffe das nicht mehr“, sagte die alte Dame. Julia nahm sie sofort mit zu sich, doch es ging nicht. „Mama war sehr verwirrt – und ich hatte einen heftigen Infekt.“ Sie brachte ihr Mutter erst auf einer geriatrischen Station im Krankenhaus, später in einem Heim unter.

**Die Entscheidung** Dann kam Corona. Julia war sehr unglücklich darüber, wie in der Einrichtung damit umgegangen wurde und beschloss, ihre Mama zu sich zu nehmen. „Die ersten vier Monate waren nicht einfach, aber sehr schön. Mama und ich waren uns ganz nahe. Ich verwöhnte sie, sorgte dafür, dass sie genug trinkt, gut isst. Wir waren viel draußen. Sie blühte richtig auf“, erzählt Julia und ergänzt leise: „Doch eine Demenz lässt sich nicht aufhalten.“

In den nächsten drei Monaten wurde es immer schwieriger. Gertraud, die die Natur so liebte, begann zum Beispiel, Müll auf die Straße, ja sogar einfach aus dem Fenster zu werfen. Sie wollte ihre Kleider nicht mehr wechseln. „Alles Neue macht Demenzkranken Angst“, erklärt Julia und berichtet, dass sie irgendwann morgens Angst hatte, aufzustehen. „Ich fragte mich: Welche Boshaftigkeit muss ich mir heute anhö-

ren?“ Sie wusste mittlerweile: Das ist die Demenz. Das hat nichts mit mir zu tun. „Doch bei so viel Aggression ist es schwer, liebevoll zu pflegen.“

**Innere Heilung** Julia nutzte die Zeit aber auch, um ihre Themen mit ihrer Mutter zu klären. „Ich tat einfach so, als sei sie noch eine echte Ansprechpartnerin und sagte ihr zum Beispiel – liebevoll: ‚Ich fand das eben gemein. Und ich fand es auch als Kind gemein, wenn du so zu mir warst.‘ Das hätte ich mich früher nie getraut.“

Julia tat, was ihre Mutter nie getan hatte: Sie arbeitet ihre Vergangenheit auf. „Mama hatte eine schlimme Kindheit. Sie wurde weggeben, es kam zu Missbrauch. Es gab keine mütterliche Liebe. Sie ist schwerst traumatisiert.“ Julia scheint es, als habe ihre Mutter viele Gründe, ins Vergessen zu gehen. Das will sie für sich vermeiden.

Ja, sie hat gelernt, auf sich zu achten. Als sie mit einem Bein im Burn-out stand, suchte sie für ihre Mama ein Heim. Ein gutes Heim. Dort lebt sie nun. Immer mehr in ihrer eigenen Welt. „Mama hat mich vergessen“, sagt Julia. „Aber das Herz wird nicht dement...“ Die Liebe bleibt.

## Infos und Fakten

### Selbstfürsorge ist so wichtig

**Julia Bernsee appelliert, sich selbst nicht für den demenzten Angehörigen aufzugeben**

\* **Hilfe suchen** Es gibt mittlerweile sehr viele gute Anlaufstellen. Es ist wichtig, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen. Zum Beispiel unter [wegweiser-demenz.de](http://wegweiser-demenz.de) oder auch [deutsche-alzheimer.de](http://deutsche-alzheimer.de) findet man viele Infos, Beratungsstellen und Ansprechpartner in der Region. Spannende Impulse findet man auch in Julia Bernsees Podcast „Wird's noch schlimmer?“.

\* **Die Zeit nutzen** „Es geht darum, dass wir Pflegenden, wir Töchter und Söhne, gut da rauskommt. Nutzt die Zeit zur Heilung!“, sagt Julia Bernsee. Das bedeutet zum einen, auf sich selbst zu achten. Zum anderen aber auch, die Zeit mit dem Erkrankten zu nutzen. Um alte Wunden zu heilen – und bewusst Abschied zu nehmen.