

Förderkreis Bad Nauheimer Gespräche e. V.

„Ich bin dankbar, dass er lebt!“

Das Leben mit ihrem 97-jährigen pflegebedürftigen und an Demenz leidenden Mann skizziert die 84-jährige Autorin Helga Schubert in ihrem Buch „Der heutige Tag. Ein Stundenbuch der Liebe“. Am 12. September 2024 trug sie bei einer Lesung im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Bad Nauheimer Gespräche“ in Frankfurt Passagen aus diesem sehr persönlichen Buch vor.



Interessiert verfolgte das Saalpublikum die Lesung - der Buchumschlag von „Der heutige Tag“ zeigt das farbenfrohe Gemälde eines jungen polnischen Künstlers

Die erste Seite

„Jede Sekunde mit dir ist ein Diamant, sagt Derden zu mir und umarmt mich, als ich morgens in sein Zimmer und an sein Pflegebett komme.

Wir sind seit 58 Jahren zusammen.

Zwei alte Liebesleute.

Ist es morgens oder abends, fragt er mich dann.

Ich gehe ins Badezimmer, fülle seinen Zahnputzbecher mit warmem Wasser und ein paar Tropfen Zahnputzwasser, spüle sein Gebiss, gehe damit in sein Zimmer, setze mich auf seine Bettkante, er rückt mühsam etwas zur Seite, damit ich es auf der Matratze weicher habe, ich gebe ihm den Zahnputzbecher und zum Ausspucken der Mundspülung einen leeren großen Joghurtbecher.“

So beginnt das „Stundenbuch der Liebe“ von Helga Schubert. Den Namen Derden hat die Autorin ihrem Mann, der eigentlich Johannes Helm heißt, im Buch gegeben. „Es ist ein Buch über Liebe und Zuneigung, über den Umgang mit Demenz und Gebrechlichkeit des Partners, über das Leben in seiner Endlichkeit und ganz besonders auch über Würde“, so leitete Prof. Dr. med. Ursel Heudorf die Lesung

ein. Das Buch ist nicht nur eine Liebeserklärung an den Mann an der Seite der Autorin, sondern auch an das Leben selbst – trotz all der Widrigkeiten, die Alter und Krankheit mit sich bringen.

An diesem Abend wurde im Haus der Landesärztekammer Hessen nicht nur der Umgang mit geliebten, hilfebedürftigen, dementen Menschen aufgegriffen. Es ging auch um Sterben und Tod, um das Loslassen und um das Annehmen schicksalhafter Lebenserfahrungen. Im Gespräch mit der Autorin stellte Prof. Heudorf einfühlsame Fragen und verstand dabei ihr Wissen als Ärztin wunderbar einzusetzen.

Beeindruckend, überzeugend, bewundernswert

Helga Schubert ist eine beeindruckende Persönlichkeit. Sie ist nicht nur Psychotherapeutin, Schriftstellerin und Trägerin des Bachmann-Preises 2020. Sie ist eine energiegeladene Frau, die eine erstaunliche Einstellung zu Dingen und Sachverhalten hat. So manche Zuhörerinnen und so mancher Zuhörer könnte etwas länger gebraucht haben, um sich an diesem Abend mit ihr „anzufreunden“. Helga Schubert ist sich ihrer selbst stets bewusst. Sie versteht es, ihre Position unmissverständlich zu vertreten. Und sie ist überzeugend, sehr überzeugend. Es sollte mehr Menschen geben wie sie: Menschen, die die Dinge so nehmen, wie sie sind, die ihr Leben daran orientieren und im hilfreichen Sinne ihr Tun mit positivem Denken hinterfragen.

Unwillkürlich stellte sich beim Zuhören zwar die Frage, ob ihrem Mann wohl recht ist, was sie so über ihre Pflegeaktivitäten erzählt, über das Wechseln seines Blasenkatheters und über seine, zum Teil amüsant anmutenden Erinnerungslücken, die seiner Demenzerkrankung geschuldet sind. Aber die Schilderungen von Helga Schubert sind stets von Respekt begleitet – Respekt und Liebe für ihren Mann, mit dem sie seit fast sechs Jahrzehnten das Leben teilt.

Die Bad Nauheimer Gespräche ...

... wurden mit der Zielsetzung ins Leben gerufen, Themen von allgemeinem, sozial-, gesundheits- und gesellschaftspolitischem Interesse der interessierten Öffentlichkeit nahezubringen. Die Wurzeln dieser Veranstaltungsreihe reichen bis in das Jahr 1970 zurück, als in Bad Nauheim die Akademie für ärztliche Fortbildung und Weiterbildung der Landesärztekammer Hessen (LÄKH) gegründet wurde. Seit 1979 gibt es den Förderkreis Bad Nauheimer Gespräche e. V. als selbstständigen, von den Kammerfinanzen weitgehend unabhängigen, gemeinnützigen Verein. Veranstaltet werden Diskussionsrunden, Fachvorträge und Autorenlesungen.

Quelle: www.bad-nauheimer-gespraech.de



Moderatorin Prof. Ursel Heudorf und Autorin Helga Schubert nach der Lesung

Die beiden lernten sich im Bewerbungsverfahren um einen Studienplatz für Psychologie kennen: Sie die 17-jährige Abiturientin, er der 30-jährige Uni-Assistent am Berliner Psychologischen Institut, der die Aufnahmegespräche führte. „Gehen Sie erst mal arbeiten – lernen Sie Menschen kennen, die nicht lesen“, riet er ihr. Sie befolgte den Rat, arbeitete ein Jahr in einer Fabrik am Fließband, bevor sie nach diesem praktischen Jahr endlich studieren konnte, bei ihm Vorlesungen hörte und Prüfungen absolvierte. „Er war kein Me-too-Mann“, sagt Helga Schubert, „er war immer seriös und gerecht.“ Und er war verheiratet, hatte bereits ein Kind. Als sie Jahre später ein Paar wurden, hatten beide einen Partner bzw. eine Partnerin, von denen sie sich trennten. „Es war absurd“, das sagt die 84-Jährige an diesem Abend rückblickend einige Male. Aus erster Ehe hat sie selbst einen Sohn, ihr Mann drei Kinder.

„Von Gerontopsychiatrie habe ich keine Ahnung“

Seit sechs Jahren pflegt Helga Schubert ihren Mann. Tatsächlich war er im Jahr 2018 bereits für einen Hospizplatz angemeldet – die Palliativstation hatte das empfohlen. Aber das Ehepaar entschied sich nach einem kurzen Besuch im Hospiz anders. „Jetzt haben wir ein Hospiz zuhause“, sagt Helga Schubert, „auch wenn ich von Gerontopsychiatrie keine Ahnung habe.“ Das muss sie auch nicht. Wer ihr zuhört bei ihren Erzählungen vom Alltag zuhause, merkt und weiß: Sie versteht sich auf den Umgang mit dem demenzkranken Pflegebedürftigen, zu dem ihr Mann geworden ist: Mal nachsichtig, mal insistierend, mal autoritär – ganz, wie es die Situation erfordert und wie sie es intuitiv für richtig empfindet.

Ihr Mann erkennt sie oft nicht. „Wann kommt sie wieder?“ fragt er sie gelegentlich. Wenn sie ihm versichert, dass sie doch seine Frau ist, kommt auch schon die nächste Frage: „Aber wo sind die beiden anderen, die aussehen wie du?“ So schwer es auch zu ertragen ist, von ihrem Mann nicht erkannt zu werden – Helga Schubert hat einen ganz eigenen Umgang damit. „Vielleicht bestehe ich ja aus drei Frauen. Er hat es erkannt, nur ich wusste es noch nicht“, sagt sie mit einem Lächeln. Inzwischen sei es nicht mehr schlimm für sie, nicht von ihm erkannt zu werden. „Er kommt ja wieder. Es ist auch Dominanz, dass man erwartet, erkannt zu werden. Es geht darum, loslassen zu können.“

Schreiben als Therapie

Schreiben empfindet die frühere klinische Psychologin als Rettung, als Selbsttherapie. Es ist etwas, worauf sie sich bei ihren Alltagsverrichtungen freut. Durch das – meist nächtliche – Schreiben geht sie auf Distanz, verarbeitet das täglich Erlebte. Trost findet sie auch in den Ölbildern, die ihr Mann bis vor einigen Jahren gemalt hat. Mehr als 1.300 sind es insgesamt. „Ich war bei jedem Bild dabei“, sagt Helga Schubert. Früher hat sie Ausstellungen veranstaltet, Freunde, Bekannte und Interessierte dazu eingeladen. Der Buchumschlag von „Der heutige Tag“ zeigt ein Stillleben. Es ist das farbenfrohe Gemälde eines jungen polnischen Künstlers – schade, dass man sich stattdessen nicht für ein Bildmotiv von Johannes Helm alias Derden entschieden hat.

Mit ihrer Situation – dem Zusammenleben auf einem einsam gelegenen, behindertengerecht ausgestatteten Haus

mit großem Garten im Raum Schwerin – geht die Psychotherapeutin erstaunlich entspannt um. Kraft zieht sie auch aus ihrem Glauben: „Ich bin ein sehr gläubiger Mensch.“ Was rät Helga Schubert anderen, die Angehörige in ähnlichen Situationen wie ihr Mann pflegen? „Am besten ist es, sich in die Welt des anderen hinein zu schwingen“, lautet ihre Empfehlung.

Die Botschaft an ihren Mann, die Helga Schubert ihm täglich vermittelt, lautet: „Du brauchst nichts mehr zu leisten – du bist in Sicherheit!“ Wie in einer riesigen Festplatte seien Menschen in den Erinnerungen anderer Menschen gespeichert. Als Mensch darf man am Lebensende ausatmen – „der Tod hat nicht das letzte Wort“.

Fazit

Eine gute Veranstaltung mit einer bewundernswerten, wissenden, überzeugenden Autorin. Ihre Botschaften und Erkenntnisse wirken nachhaltig, laden zum Nachdenken ein und ermutigen dazu, Herausforderungen des Lebens so unverbrüchlich anzunehmen, wie es Helga Schubert tut. Da überrascht es nicht, dass sie wenige Tage nach der Lesung am 1. Oktober 2024 in Schloss Bellevue in Berlin das Bundesverdienstkreuz erhielt.

Helga Schubert, „Der heutige Tag. Ein Stundenbuch der Liebe“, dtv Verlagsgesellschaft, 1. Auflage, München 2023, 272 Seiten, 978-3423283199, Hardcover 24 €, auch als eBook, Hörbuch und MP3-CD verfügbar.

– RL –