



Foto: Evrymmnt - stockadobe.com

Eine junge Frau, die ihre  
alzheimerkranke Mutter pflegt,  
wurde gefragt: »Weiß deine  
Mutter noch, dass du ihre Tochter  
bist?« Die junge Frau antwortete:  
»Das ist nicht wichtig.  
Wichtig ist, dass ich weiß,  
dass sie meine Mutter ist.«

# Angehörige brauchen Unterstützung

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die Alzheimer-Demenz ist aus Sicht von Klinikern und Wissenschaftlern eine hoch spannende Krankheit, aus Sicht der Betroffenen ein gefürchtetes Leiden, das viel Kummer mit sich bringt.

Aktuell gibt es keine Medikamente, die die Alzheimer-Demenz heilen können. Die Behandlung mit Medikamenten hat einerseits das Ziel, geistige Fähigkeiten wie Gedächtnis und Orientierung für eine Weile zu verbessern oder wenigstens das Voranschreiten der Erkrankung zu verzögern. So sollen die Betroffenen im Alltag möglichst lange selbstständig bleiben. Das andere Ziel ist, psychische Beschwerden zu lindern.

In jüngster Zeit richtet sich aber die Hoffnung auf moderne Therapieansätze, die versuchen, direkt an den verursachenden Molekülen anzusetzen. So durchlaufen derzeit verlangsamende Medikamente den Prozess der Zulassung. Diese sind Antikörper gegen das Ablageprodukt Beta-Amyloid im Gehirn und können, wenn frühzeitig eingesetzt, die Ablagerungen verlangsamen.

Der Begriff Alzheimer steht für eine weltweite »Epidemie«. Etwa 60 Prozent der weltweit diagnostizierten Demenzen (es gibt noch eine Vielzahl weiterer demenzieller Erkrankungen) lassen sich auf die von Dr. Alzheimer beschriebene Erkrankung zurückführen; weltweit sind derzeit 25 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. In Deutschland sind es etwa 1,7 Millionen, und es wird erwartet, dass die Zahl bis 2050 auf drei Millionen steigt. Dies sind nackte Zahlen, jedoch steht hinter jedem einzelnen Betroffenen nicht nur er selbst, sondern er wird begleitet von einer Vielzahl von An- und Zugehörigen, die mit dieser Krankheit leben müssen.

Sie müssen ansehen, wie langsam aber sicher die Persönlichkeit des Betroffenen verschwindet, die Ausdrucksmöglichkeiten immer weniger werden bis hin zu rein nonverbaler Kommunikation. Dabei ist es paradox zu sehen, wie die Demenz in ihrer schweren Form gar nicht mehr so schlimm für den einzelnen Patienten ist, dafür aber umso mehr für seine Umgebung.

Und schließlich – in der aktuellen hochpolitischen Diskussion um die Assistenz zur Selbsttötung – wird Alzheimer ganz oft als Ursache angegeben, weswegen man frühzeitig aus dem Leben scheiden möchte. Viele wollen diese Situation nicht erleben und sie auch ihren Angehörigen nicht zumuten.

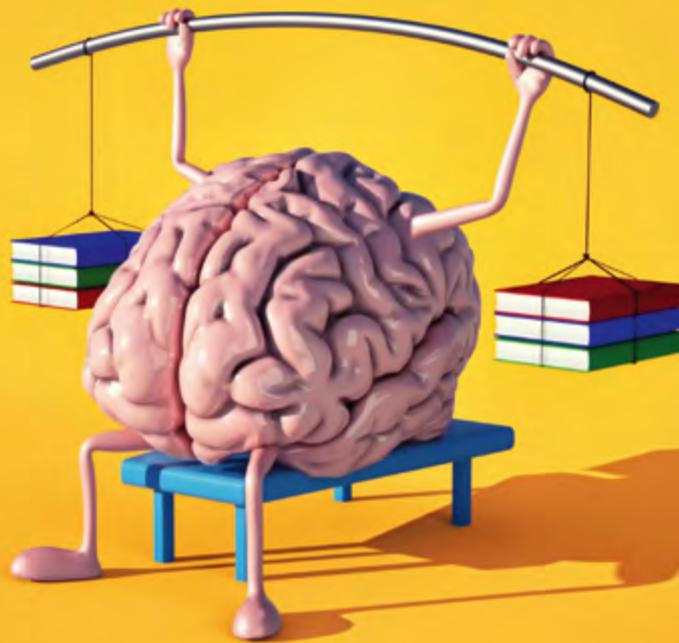
Wenn wir es nicht schaffen, in unserem Gesundheitssystem eine adäquate Unterstützung für die Betroffenen und die Zugehörigen zu schaffen, so wird dieser Ruf immer lauter werden. Ich bin gespannt, für welche Richtung sich unsere Gesellschaft entscheiden wird, in diesen Zeiten der multiplen Krisen. Vielleicht aber nehmen Sie aus der Lektüre dieses Heftes auch ein paar mutmachende Ideen für Ihre eigene Zukunft mit.

Im Namen der Herausgeber  
Prof. Dr. Raymond Voltz



**EINE ADÄQUATE  
UNTERSTÜTZUNG  
FÜR DIE  
BETROFFENEN UND  
ZUGEHÖRIGEN  
IST NOTWENDIG.**

10 Jahre  
2010-2020  
**CHARTA** zur Betreuung  
schwerkranker und sterbender  
Menschen in Deutschland



{ KLAUS GERTOBERENS }

Foto: Mihaela – stock.adobe.com

# Leben ohne gestern

## Das Alzheimer-Risiko lässt sich durch lebenslanges Lernen reduzieren

**Unser Gehirn arbeitet** Tag und Nacht. Mehr als hundert Milliarden Nervenzellen sind pausenlos dabei, Informationen aufzunehmen, weiterzuleiten, zu verarbeiten und zu speichern. Alle Eindrücke werden an speziellen Übergangszonen – den sogenannten Synapsen – von Nervenzelle zu Nervenzelle weitergegeben. Was unser Gehirn als wichtig erachtet, wird gespeichert: im Gedächtnis, aus dem wir bewusst oder unbewusst Informationen wieder abrufen können – wir erinnern uns.

Wichtiges wird zunächst im Kurzzeitgedächtnis gespeichert; aus dem es nach einiger Zeit wieder verschwindet, wenn wir es nicht weiter aufarbeiten. Das Kurzzeitgedächtnis kann man mit dem Arbeitsspeicher eines Computers vergleichen. Rufen wir Dinge aus unserem Kurzzeit- oder Arbeitsspeicher häufiger ab – etwa beim Lernen von Vokabeln, beim Einstudieren eines Musikstückes, aber auch wenn Kinder Radfahren oder Schwimmen lernen – wandert es nach einiger Zeit ins Langzeitgedächtnis. Dort können wir es auch nach Jahren noch abrufen.

Manchmal erinnern wir uns an Erlebnisse oder Eindrücke von ganz früher, inklusive Gerüchen oder Geräuschen – »als ob es gestern gewesen wäre«. Wer einmal Schwimmen gelernt hat, kann es auch nach Jahren noch, auch wenn er es lange nicht mehr praktiziert hat – das Gehirn hat die motorischen Abläufe langfristig abgespeichert.

Ebenso wie unser Körper unterliegt unser Gehirn natürlichen Schwankungen, was seine Leistungsfähigkeit angeht. Manchmal ist es überfordert: Zu Zeiten, in denen wir Stress haben, krank sind, ungenügend schlafen oder zu viele Eindrücke gleichzeitig auf uns einströmen, merken wir uns Informationen nicht mehr, oder wir vergessen sie schnell wieder – der Arbeitsspeicher ist voll. Das passiert Kindern ebenso wie Erwachsenen, jungen wie alten Menschen. Ernst wird Vergesslichkeit aber erst dann, wenn sie immer häufiger und über einen längeren Zeitraum auftritt,

sich immer weiter verschlechtert und noch andere Zeichen wie etwa Orientierungslosigkeit oder Wortfindungsstörungen hinzukommen.

Betroffene können Informationen dann nicht mehr aus ihrem Gedächtnis abrufen, weder aus dem Kurzzeit- noch aus dem Langzeitgedächtnis; sie erinnern sich nicht mehr. Das heißt, sie erinnern sich nicht daran, was sie vor ein paar Minuten gefragt haben, oder wo sie als Kind gewohnt haben oder mit wem sie jahrelang verheiratet waren. Man spricht in diesem Fall von Gedächtnisstörung oder Amnesie.

Zu einer Demenz gehören jedoch neben der Vergesslichkeit noch andere Krankheitszeichen. Es gibt rund 50 verschiedene Formen der Demenz. Die Alzheimer-Demenz tritt am häufigsten auf: Rund zwei Drittel der Demenzkranken leiden daran, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Alzheimer ist zwar bis heute nicht heilbar; der Krankheitsverlauf kann aber verlangsamt werden – und zwar umso effektiver, je früher damit begonnen wird, die Gehirnleistung zu fördern. Denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen.

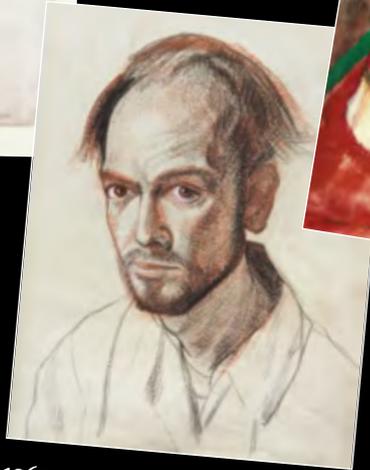
Mit Lernen im Alter ist nicht das Auswendiglernen von Vokabeln oder mathematischen Formeln gemeint. Es hilft zum Beispiel nicht, jeden Tag ein Kreuzworträtsel zu lösen, denn dabei wird nur bereits bekanntes Wissen abgefragt. Auch Fernsehen fordert das Gehirn nicht, weil es zu passiv ist.

Vielmehr muss das Gehirn regelmäßig vor ungewohnte Herausforderungen gestellt werden – zum Beispiel durch Reisen. Die Kombination aus Bewegung und Orientierung in einer neuen Umgebung ist eine besondere Stimulation für das Gehirn. Der Spruch »wer rastet, der rostet« gilt also auch für unser Gehirn.

# WIE DAS ICH



1955



1967



1996



1996



1996



1997

**William Utermohlen ist Maler aus Leidenschaft:** Seit seiner frühesten Jugend malte er mit Begeisterung. Nach der Highschool studierte der Amerikaner Kunst in Pennsylvania. Mit dem Geld eines Kunstpreises konnte er sich nach dem Abschluss einen Traum erfüllen: Er reiste quer durch Europa, um in den Kunstmuseen der Alten Welt die Werke der europäischen Meister kennenzulernen. 1962 heiratete er seine Frau Patricia, eine Kunsthistorikerin, und ließ sich in London nieder. In den folgenden Jahren machte sich der Maler vor allem mit seinen Porträts einen Namen. Seine realistisch gemalten Werke werden in den Galerien New Yorks, Paris und Londons mit bis zu 30.000 US-Dollar gehandelt. Aber auch seine Wandmalereien und Buchillustrationen sind gefragt.

1995 wurde bei dem 61-jährigen Alzheimer diagnostiziert. Von 1996 bis 2000 malte er eine Serie von 15 eindrucksvollen Selbstporträts. Hier kann man ablesen, wie sein Ich entschwindet. Er wird depressiv und malt Trauer, Angst, Resignation und Hilflosigkeit. Seine Perspektive, sein Blick auf die Welt verändern sich. Details verlieren an Bedeutung. Visuelle Informationen können zunehmend schlechter interpretiert werden. Das eigene Spiegelbild wird fremd, erschreckt und ängstigt. Der Verlust des Raumempfindens und der Tiefenwahrnehmung bis hin zur Orientierungslosigkeit geht einher mit Unruhe oder Teilnahmslosigkeit und manchmal mit einer für die Umwelt erschreckenden Enthemmung. Die Welt zerfällt in Fragmente. Mit der nachlassenden Kommunikationsfähigkeit nimmt die Verlorenheit und Einsamkeit zu.

Seine Welt verliert an Farbe. Blau und Grün werden kaum noch wahrgenommen, werden zur Hintergrundfarbe. Nur Gelb und Rot sowie das emotionale Erleben überleben fast bis zuletzt. So werden die Bilder von Utermohlen immer abstrakter, fast surrealistisch. Sie entwickeln sich von einer lebendigen, räumlichen Darstellung zu einer stilisierten, stumpfen Darstellung ohne Tiefe. Ein Schatten legt sich über das Gesicht. Augen und Mund treten hervor.

Die Bilder stimmen traurig und deuten auf unendliches Leid und auf Schmerz hin. Am Ende bleibt nur eine skeletthafte, farblos gestrichelte Hülle.

Utermohlen zog sich 2000 von der Malerei zurück, kam 2004 in ein Pflegeheim, wo er 2007 im Alter von 73 Jahren starb.

# ICH ENTSCHWINDET

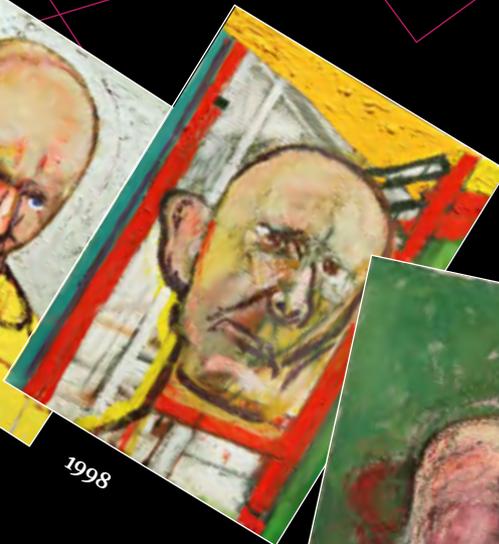
In den Bildern des Malers William Utermohlen spiegelt sich sein fortschreitendes Alzheimer-Leiden.



1997



1997



1998



1999



2000

## Wenn die Seele malt

Für Menschen, die an Alzheimer erkrankt sind, kann die aktive und passive Beschäftigung mit Kunst durchaus positive Effekte zeigen.

Menschen, die sich kreativ betätigen, erleben häufig das sogenannte »Flow-Erlebnis«. Dies ist ein seelischer und körperlicher Gleichgewichtszustand, der ursprünglich an Bergsteigern erforscht wurde, der aber ebenso beim kreativen Tun entstehen kann: Menschen vergessen alles um sich herum, gehen in ihrer Beschäftigung auf und erfahren Glücksgefühle.

Da im Gehirn das Zentrum für das Kurzzeitgedächtnis, das von Demenz betroffen ist, nicht mit der Stelle für Bilder und Kunstempfinden identisch ist, gibt es die große Chance, gerade dort anzudocken. Es kann gerade im Bereich der bildenden Kunst gelingen, einen Zugang mit der kreativen Gestaltung zu schaffen, der sich sehr lebensbereichernd auswirkt. Einfühlung und Mitgefühl führen zu Vertrauen, verringern Angstzustände und stellen die Würde wieder her.



Foto: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

# DAS GEHIRN FIT HALTEN

Alzheimer kann jeden treffen. Es ist noch nicht vollständig geklärt, warum manche Menschen erkranken und andere nicht.

Es gibt **Risikofaktoren**, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, an Alzheimer oder einer anderen Demenz zu erkranken. Einige davon sind unvermeidbar, wie das Alter oder eine genetische Veranlagung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass bis zu 40 Prozent des Demenzrisikos beeinflusst werden können.

So ist es wichtig frühzeitig anzufangen, das Gehirn fit zu halten. Das Gehirn ist sehr empfindlich. Kommen schädliche Prozesse in Gang, wie beispielsweise Alzheimerablagerungen, sterben Nervenzellen ab. Das Gehirn funktioniert dann nicht mehr wie gewohnt und eine Demenz tritt auf: Erinnerung, Orientierung sowie alltägliche Fähigkeiten leiden.

Aber auch was dem Körper schadet, ist schädlich für das Gehirn: Faktoren wie Übergewicht,

Bewegungsmangel und Bluthochdruck erhöhen das Risiko, an einer Demenz zu erkranken.

In der sogenannten Livingston Studie hat die Internationale Expertenkommission zur Demenzprävention (International Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care) zwölf Faktoren ausfindig gemacht, die vorbeugend wirksam sein können. Die Ergebnisse wurden aus Daten weltweit errechnet.

1. geringe Bildung in jungen Jahren
2. unbehandelte Schwerhörigkeit
3. Hirnverletzungen
4. Bluthochdruck
5. Alkoholkonsum
6. Adipositas mit BMI über 30
7. Rauchen
8. Depression
9. Soziale Isolation
10. Bewegungsmangel
11. Luftverschmutzung
12. Diabetes



# LERNEN, LAUFEN, LIEBEN, LACHEN, LACHS

Der Hirnforscher Martin Korte schwört auf die fünf großen L, um die Gedächtnisleistung zu festigen

Erinnerungen sind nicht nur eine Anhäufung von Wissen und Einzelheiten unserer Autobiografie, sondern der Stoff, aus dem unsere Identität geschnitzt ist. Wir Menschen sind unser Gedächtnis – und unser Gedächtnis sind wir, so die These des Braunschweiger Neurologen Prof. Dr. Korte.

**Sie betonen, dass unser Gedächtnis bestimmt, wer wir sind. Können Sie das kurz erläutern?**

Viele glauben, wir hätten das Gedächtnis, um uns zu erinnern. Das ist so nicht richtig. Wie wir heute wissen, haben wir es vielmehr, um die Zukunft zu planen. Darüber hinaus bestimmt das Gedächtnis

auch, was wir über uns selbst denken und wie wir uns durch Interaktionen mit anderen Menschen immer wieder vor Augen führen, wer wir sind.

**Können Sie erklären, wie der Prozess des Erinnerns funktioniert?**

Interessanterweise meinen wir immer, dass, wenn

wir uns zum Beispiel an ein autobiografisches Erlebnis erinnern, zum Zeitpunkt zurückreisen, an dem wir das Ereignis erlebt haben. Das ist aber gar nicht richtig. Wir reisen an den Moment zurück, an dem wir das letzte Mal von dem Ereignis berichtet oder daran gedacht haben.

**Ehepaare erzählen nach einem gemeinsamen Urlaub oft sehr unterschiedliche Versionen. Beide behaupten meist recht zu haben. Wieso ist das so?**

Immer wenn wir uns an etwas erinnern, wird es auch neu abgespeichert. Dabei gehen aktuelle Gefühle und aktuelle Ereig-



# Sich mit dem Tod befreunden

{ STEFAN SEIDEL | REDAKTION LEBEN&TOD }

## Der Weg der Trauer

## Das Leben annehmen

### Sich mit dem Tod befreunden

Der Philosoph Wilhelm Schmid hat unter dem Titel »Den Tod überleben« ein sehr persönliches Buch über den Tod geschrieben. Aus Anlass des Krebstodes seiner Frau schreibt er als vom Tod Mit-Betroffener, versucht, sich schreibend klar zu werden, was in der Trauer geschieht und welche Haltung dem Tod gegenüber die richtige wäre. Immer wieder geht es um die Frage, wie mögliche Verbindungen über den Tod hinaus denkbar wären. Dabei hält er sich an Überzeugungen seiner Frau, die er gewissermaßen erbt. So war der Tod für sie nur eine Tür: »Abschied vom Erdenleben, Übergang in einen anderen Lebensabschnitt«, beschrieb sie kurz vor ihrem Ende den Tod. Schmid ist ein rational-analytischer Wissenschaftler und dennoch hat die Vorstellung von einem wie auch immer gearteten Überdauern des Todes eine gewisse Überzeugungskraft für ihn. So macht er die Erfahrung, auf eine tiefe Weise bleibend mit seiner geliebten Frau

verbunden zu sein. Hilfreich ist ihm die Erklärung, dass Energie nicht verloren gehen kann. So wirkt auch ein Mensch, der stirbt, energetisch weiter. »Das Gefühl, dass sie energetisch bei mir ist, ist sehr stark. Tröstet mich das? Ja, sehr.« Auch schreibt er von der Hoffnung, einer »künftigen Wiederbegegnung im Meer der Energie«. Doch das neue Leben ohne die Geliebte ist eine harte Schule. Schmid beschreibt acht Phasen, die er durchlief: Verzweiflung, Hadern, Gespräche, Gewöhnung, Magie, Dankbarkeit, Diesseitigkeit, Heiterkeit. Schmid empfiehlt, den Tod nicht angstvoll zu verdrängen und zu beschweigen, sondern sich mit ihm zu befreunden, »ihn zu mögen wie einen verlässlichen Kollegen«. Denn der Tod gehört zum Leben und ermöglicht neues Leben. In gewisser Weise ist er des Lebens Sinn – er lässt die gegebene Frist als kostbar und wertvoll erscheinen. Doch immer wieder bringt der Tod den Menschen an den Rand des Tragbaren. Deshalb bedarf der Mensch des Trostes. Schmid beleuchtet verschie-

dene Wege des Trostes: Sinn tröstet – alles in größeren Zusammenhängen zu sehen und nicht nach dem »Warum«, sondern nach dem »Wozu« zu fragen; Sinnlichkeit erleben: Duft, schöne Umgebungen, Musik, Bewegung, Tanzen, gutes Essen; aber auch Beziehungen trösten – Schmid spricht von einer »Ummantelung durch Andere«; auch Lesen, Schreiben und Reden trösten; und eine Aufgabe tröstet, die etwa Hilfe für andere bewirkt. Am Ende lässt Schmid noch einmal den tiefsten Sinn seines Lebens aufleuchten: das Erlebnis einer großen Liebe. Er zeigt, was Menschen füreinander sein können – wie sehr sie einander durchtragen können durch dieses oft so herausfordernde Leben. Und wie unzerstörbar diese Verbindung der Liebe ist. Ein lebensweises und ungemein trostreiches Buch.

*Wilhelm Schmid,  
Den Tod überleben. Vom Umgang mit dem Unfassbaren, Insel Verlag 2024,  
136 S., 12 Euro*

### Der Weg der Trauer

Unter dem Titel »Zurück ins Leben finden« hat die Autorin Sandra Stelzner-Mürköster einen Ratgeber für Menschen geschrieben, die durch die schwere Phase des Verlustes eines geliebten Menschen gehen. Dabei schreibt sie als Betroffene: Im Alter von 30 Jahren verlor sie ihren Mann, der an einem Herzinfarkt starb. Die Erfahrungen auf dem Weg dieser Trauer stülpten ihr Leben um und ließen sie vieles neu erkennen. Heute begleitet sie u. a. als Trauermentorin andere Menschen. Dieses Buch ist authentisch – gedeckt von eigenen Erfahrungen. Es zeigt vor allem: Die Trauer ist keine dunkle Geißel, sondern ein Weg, der zu einem tieferen »Ja« zum Leben und zu einer tieferen Verankerung in der Liebe führt. Stelzner-Mürköster unterscheidet vier Stationen des Trauerprozesses: Trauerschmerz, Orientierung, Neubeginn und Ziel (das Zurückfinden ins Leben). Es zeigt sich: Es ist möglich, den Verlust eines nahen Menschen zu überleben – und womöglich daran zu wachsen. Doch es geht nicht nur um ein paar Techniken, Tricks und Tipps. Es geht vor allem um Geduld, Akzeptanz, Vertrauen ins Leben und Mut zu neuen Schritten. Zentral dafür ist das Ernstnehmen und Durcharbeiten der Gefühle, die da sind: Trauer, Leere, Angst, Wut, Zweifel, Sehnsucht, Liebe. Der bewusste Umgang mit den Gefühlen ist der Weg – sie zeigen an, was man braucht, wo man steht. Werden sie ernst genommen und bearbeitet, kommt der Betroffene langsam wieder in die Orientierung und Handlungsfähigkeit. Wichtig ist es auch, aus lähmenden und nicht weiterführenden Schuldfragen und Selbstanklagen herauszufinden und Mitgefühl und Milde sich selbst gegenüber zu üben. Auch sind Struktur, Disziplin und Ausdauer hilfreich sowie Gemeinschaft. Immer wieder betont die Autorin: »Du wurdest perfekt ausgestattet – ausgestattet, um alles zu überstehen, was auf dich zukommt.« Einen Großteil des Buches macht die spirituelle Thematik aus. Die Autorin ist

davon überzeugt, dass der Tod nur eine Tür ist, die auf eine andere Ebene führt; dass nur der Körper endlich ist, nicht aber unsere Seele. Deshalb bleiben wir auch nach dem Tod in der Liebe verbunden. Für diese Sichtweise bedarf es sicher einer Offenheit. Wer diese nicht hat, für den dürfte das Buch weniger hilfreich sein. Wer allerdings auch eine spirituelle Perspektive auf das Thema Tod sucht, findet hier interessante Impulse. Der Grundgedanke ist: Die Liebe ist die größte und stärkste Kraft – sie ist sogar stärker als der Tod und ein Verbindungsfaden zwischen Himmel und Erde, Diesseits und Jenseits. Der Verlust eines nahen Menschen kann dabei zu einer Lebensschule werden, die tiefer in das Vertrauen hineinführt, aus einem göttlichen Ursprung zu kommen und ewig darin gehalten zu sein. »Lass deine Zweifel hinter dir und öffne dein Herz für die Weite des Seins«, wirbt die Autorin, die auch von »Begegnungen mit der geistigen Welt« zu berichten weiß. Die Kapitel werden ergänzt durch meditative Geschichten und »Gedankenreisen« sowie leeren Seiten zum Notieren eigener Gedanken.

*Sandra Stelzner-Mürköster,  
Zurück ins Leben finden.  
Die Botschaft der Trauer annehmen  
und wieder Lebensfreude spüren,  
Gütersloher Verlagshaus 2024,  
222 S., 20 Euro*

### Das Leben annehmen

Wieder einmal ist dem österreichischen Schriftsteller Robert Seethaler ein wunderbarer Roman gelungen, der voller Weisheit ein Gleichnis für das Leben ist. In »Das Café ohne Namen« erzählt er von dem jungen Mann Simon, der im Wien der 1960er-Jahre ein leerstehendes Ladengeschäft wiederbelebt und ein Café eröffnet. Es gehörte einiger Mut dazu, sein bisheriges berufliches Gleis zu wechseln und das Wagnis einer Gastronomen-Existenz einzugehen. Doch es ist, als wenn nicht er

seinen Weg mühsam sucht, sondern dass der Weg ihn sucht und ihn trägt. Das Café wird zu einem Ort, an dem sich Menschen für eine kurze Zeit ausruhen, innehalten, sich stärken und sich austauschen können – eine Asylstätte des Angenommenseins, des einfachen Da-sein-Dürfens. Der Leser wird vertraut mit verschiedenen Gästen und ihren Schicksalen. Manche trifft es härter, andere weniger. Immer wieder geht es darum, seinen Lebensweg, so wie er nun einmal ist, anzunehmen, ihn zu bestreiten und das Glück, dort, wo es sich zeigt, zu ergreifen und zu genießen. Einen besonderen Menschen, zu dem man eine Verbindung spürt, nicht einfach vorbeiziehen zu lassen; einen Rückschlag oder eine innere oder äußere Verletzung zu akzeptieren und zu tragen; eine Entscheidung zu wagen und sich doch nicht zu überschätzen. Ein Kernsatz lautet: »Am besten ist, man sucht sich ein schattiges Platzel im Leben und hält still.« Es wird deutlich, dass man an vielen Stellen vor der einfachen Entscheidung steht, gut und lauter und freundlich zu sein, oder egoistisch, unfreundlich, gleichgültig. Man kann das Gute mehren, indem man versucht, in seinem kleinen Leben Lauterkeit und Liebe Raum zu geben. Dann dämmert es nach und nach, was der Sinn des Ganzen ist – einzig die Liebe. Und dass man unbedingt versuchen sollte, dem Kreisen um sich selbst oder dem Versinken in Selbstmitleid oder Resignation zu entkommen und ein Ja zu finden zu seinem Leben – und dem geheimnisvollen Getragenwerden. Insofern bräuchte jeder solch ein inneres »Café ohne Namen«, eine innere Asylstätte des Angenommen- und Aufgehobenseins – ein inneres Kraftzentrum, das einen dieses oft nicht einfache Leben bestreiten lässt und es immer wieder mit der leisen Hoffnung einer größeren Liebe in Verbindung hält.

*Robert Seethaler,  
Das Café ohne Namen. Roman,  
Ullstein Verlag 2023, 283 S., 25 Euro*