



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 28.01.2026 05:55 Uhr | Michaela Bans

## Heldinnen und Helden

"Das sind die großen Heldinnen und Helden, die unsere Gesellschaft zusammenhalten".

Eckart von Hirschhausen hat das gesagt, in einem Artikel über Menschen, die an Demenz erkranken. Mit den Heldinnen und Helden meint er hier die Familienmitglieder, die an Demenz Erkrankte zuhause pflegen, häufig 10 bis 15 Jahre lang.

Klingt erstmal toll. Aber: Heldinnen und Helden?! - Mir ist nicht wohl dabei. Denn dann wäre ich selbst mal Heldin gewesen...und irgendwann zur Antiheldin geworden. Und beides stimmt für mich nicht. Mein Vater hatte Demenz. Meine Schwester und ich, wir haben ihn als Familie jahrelang begleitet, so gut wir konnten. Und sind immer wieder an Grenzen gestoßen. Wie viele andere auch, mussten wir irgendwann professionelle Hilfe einbeziehen – im Laufe der Jahre immer mehr. Von der Medikamentenvergabe übers putzen bis zur Hilfe beim Duschen. Und wie bei vielen anderen Erkrankten, war es auch bei uns: Unser Vater hielt das alles für unnötig. Wir mussten ihn überreden und manchmal überrumpeln. Und das ist echt kein schönes Gefühl. Schon gar nicht an jenem Tag, als wir unseren Vater ins Pflegeheim gebracht haben. Weil wir wussten: Es geht nicht mehr alleine. Seine Sprache war so sehr versiegt: Er konnte nicht mehr um Hilfe bitten, wenn er sie brauchte. Und genau das war für meine Schwester und mich immer die Maßgabe: Wir versuchen das zu Hause, solange es geht. Es sei denn, die Demenz wird zur Gefahr für ihn selbst oder für andere. Und was wir bei all dem fast übersehen hatten: Nämlich, wofür unsere eigenen Kräfte reichen.

"Bloß nicht ins Heim" – das ist ein Satz, den man ständig hört. Und auch mein Vater wollte das nicht. Auch wir haben lange alles versucht, um den Schritt zu vermeiden. Heute denke ich anders. Im Heim ging es ihm wirklich gut. Er hatte weniger Langeweile, er war weniger allein. Es gab gemeinsame Fußballabende vorm Fernseher, er ließ sich auf Gymnastik in der Gruppe ein, aufs Singen und Schunkeln, das mochte er schon immer. Überhaupt: den Bewohnerinnen und Bewohnern wurden Angebote gemacht. Und sie konnten selbst entscheiden, was davon für sie passt. Das hatte ich vorher anders befürchtet. Die Mitarbeitenden auf seinem Demenzwohnbereich waren durchweg freundlich, viele richtig liebevoll. Und echt geduldig. Das fällt einem womöglich leichter, wenn es nicht der eigene Vater ist, der zum hundertsten Mal den Schrank durchwühlt. Genauso wichtig: Es ging nicht nur unserem Vater besser, sondern auch uns. Wir waren nicht mehr ständig in

"Hab-acht-Stellung", aus Angst, dass er den Herd anlässt, wieder die Treppe runterfällt oder sich verläuft. Wenn es um Heldinnen und Helden geht, die diese Gesellschaft zusammenhalten, dann gilt das für mich nicht nur für Menschen, die ihre Familienmitglieder zuhause begleiten. Sondern auch für die, die sich professionelle Unterstützung holen. Heldinnen und Helden sind für mich auch all jene, die in Pflegediensten und in Einrichtungen arbeiten. Und auch die, die sich ehrenamtlich dort engagieren. Heldinnen und Helden sind für mich mit Blick auf diese furchtbare Erkrankung all jene, die auf ihre Lieben achten, so gut sie es können. Dabei an Grenzen zu stoßen, ist kein scheitern. Sondern menschlich. Echte Heldinnen und Helden achten nämlich auch auf sich.