

Launch: Mit der Alterung der Bevölkerung steht der europäische Kontinent vor vielen Herausforderungen. An erster Stelle steht die häufig durch Demenz bedingte Abhängigkeit, deren häufigste Ursache die Alzheimer-Krankheit ist. Eine Krankheit, die sich in Stimmungs- und Gedächtnisstörungen äußert. Die französische Alzheimer-Vereinigung bereitet in diesem Jahr den Start einer überraschenden Studie vor: Tischtennis könnte die Auswirkungen von Demenz verlangsamen. Eine seit zwei Jahren erfahrene Sporttherapie. In Berlin besuchte unser Korrespondent Julien Mechaussie ein Gymnasium mit tollen Sportlern...

Aufwärm-/Gymnastik-Atmosphäre

Bezirk Marzahn, im Osten Berlins. Es ist 10 Uhr und Jürgen Schöffner macht Gymnastikübungen. Die zehn Teilnehmer im Alter von 60 bis 86 Jahren halten sich perfekt an den von ihrem Trainer vorgegebenen Rhythmus.

Atmosphärische Installation von Tischtennisplatten

Nach dieser guten halben Stunde Bewegung ist es endlich an der Zeit, die Tischtennisplatten auszupacken und die ersten Bälle auszutauschen. Unter der Aufsicht von Trainer Jürgen Schöffner:

Jürgen Schöffner

Nach den Gymnastikübungen tauschen sie Bälle, ohne die Punkte zu zählen. Das kommt etwas später in der Sitzung. Das Zählen der Punkte, das Achten auf den Servicewechsel, ist für die Teilnehmer an sich schon eine mentale Schwierigkeit. Und wenn sie Doppel spielen, wird es zu einer echten Herausforderung. Also fangen wir jedes Mal langsam an. Dadurch können die Teilnehmer ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen und das Aufwärmen gut beenden.

Ping-Pong-Atmosphäre

Jürgen Schöffner

Wenn bei einer Person Demenz diagnostiziert wird, ist es, als würde die Titanic auf einen Eisberg zusteuern, ohne dass eine Kehrtwende möglich wäre. Diese Diagnose enthält meistens auch die Anzahl der Jahre, die Sie noch zu leben haben. Meist 7 oder 8 Jahre alt. Ein Schock nicht nur für den Patienten, der sein Leben auf den Kopf gestellt sieht, sondern auch für seine Angehörigen.

Ping-Pong-Atmosphäre Jutta und ihr Mann Frank

Die meisten seiner hochrangigen Athleten mit Demenz und beeindruckendem Schläger-Kick kommen jede Woche in Begleitung ihres Ehepartners oder eines Freundes. So wie Jutta ihren Mann Frank begleitet:

Jutta

Es ist für uns zu einem sehr wichtigen Treffen geworden. Es ist wichtig, dass wir die Wohnung verlassen, dass wir nicht allein gelassen werden. In unserem Alter wird der Freundeskreis bekanntlich mit der Zeit immer kleiner. Hierher zu kommen, gemeinsam etwas zu erleben in einer Gruppe, die sich gut kennt, ermöglicht uns ein soziales Leben. Das entschädigt für den wenigen Kontakt, den wir noch zu Familienmitgliedern haben.

Ping-Pong-Atmosphäre

Dieses wöchentliche Treffen wurde dank eines Plans der Regierung zur Förderung von Demenztherapien ermöglicht. Diese im Jahr 2020 gestartete Strategie hat es ermöglicht, dem Deutschen Olympischen Bund zugeteilte Mittel freizusetzen. Während viele Studien bereits gezeigt haben, dass Sport die Auswirkungen von Demenz verlangsamen kann, gehört Tischtennis bisher nicht zu den implementierten Disziplinen. Zu schwierig, zu schnell waren die am häufigsten vorgebrachten Argumente. Vor einem Jahr kontaktiert, um eine Trainingsgruppe zu gründen, hatte auch Jürgen Schäffer seine Zweifel. Heute mehr:

Jürgen Schäffner

Friedrich zum Beispiel, als er hier mit seinen 86 Jahren anfang, konnte er maximal 5 oder 6 Ballwechsel hintereinander machen. Heute erreicht es leicht 60 Ballwechsel. Auch ohne krank zu sein, muss man können! Das ist das ganze Geheimnis dieses Sports. Sie haben einen kleinen weißen Ball, der springt und ein ganz bestimmtes Geräusch macht, dieser Ball kommt auf Sie zu und Sie müssen auf diese große Menge an Informationen reagieren. Und trotz Krankheit geht es den Teilnehmern wunderbar gut.

Friedrich, oder Fritz, wie er sich lieber nennt, ist der Dekan der Gruppe. Er leidet an Alzheimer. Fröhlicher Bursche der Band, er zeigt immer ein breites Lächeln. Erinnert er sich an seine Jugend, an den Ort, an dem er aufgewachsen ist, lässt ihn sein Kurzzeitgedächtnis im Stich:

Fritz

Ich habe hier viel Spaß... ganz einfach. Zu Hause habe ich nicht so viel Spaß. Wissen Sie, ich wohne in Minden. Es ist ein langer Weg, einmal in der Woche hierher zu kommen. Das alles im Westen des Landes, in Westfalen.

Ping-Pong-Atmosphäre

Allerdings lebt Fritz nicht in Minden, wo er aufgewachsen ist, sondern seit vielen Jahren in Berlin. Zur Entlastung von Renate, Fritz' Frau, begleitet Marlene, eine Freundin der Familie, Fritz jede Woche:

Marlene

Leider vergisst er sofort, dass wir gekommen sind. Er kann seiner Frau nicht sagen, was er getan hat. Aber die zwei Stunden, die wir jede Woche hier verbringen, sind immer freudige Momente. Ich bin so glücklich, dass an seiner Seite zu erleben, und dann kann ich seiner Frau alles erzählen.

Um an Fritz' Erinnerung zu arbeiten, macht Marlene Fotos, die sie in ein Logbuch klebt, und schreibt kurze Texte. So dokumentiert es jedes Training oder jeden Ausflug. Wie jeden Mittwoch, Wochentag, an dem Fritz' Frau schwimmen geht:

Marlene

Ich kümmere mich an diesem Tag auch um Fritz. Wir gehen spazieren, immer mit Schneeschuhen zur Hand. Und wir spielen draußen in einem Park. Normalerweise erinnert er sich nie daran, aber eines Tages, als wir spielten, sagte er plötzlich zu mir: „Oh, ich habe schon Tischtennis gespielt“. Warte ... ich zeige es dir ... ich habe es irgendwo aufgeschrieben. Ah hier: „Morgens Tischtennis im Park. Fritz erinnert sich, dass er gerne Tischtennis spielt und dass er es früher mit Renate gespielt hat. Er erinnerte sich sogar einen Tag später daran.

Ping-Pong-Atmosphäre

Ein kleiner Sieg über die Krankheit, vor ein paar Monaten noch undenkbar...