

Ein offener Umgang mit Alzheimer eröffnet neue Möglichkeiten

Wie wir als Ehepaar lernen, mit der Alzheimer Krankheit zu leben

Marlies Brinkmann

Ganz bewusst habe ich den Satz in der Gegenwart formuliert, denn es ist ein andauerndes Lernen, da uns fast täglich neue Situationen begegnen. Nichts bleibt bei dieser Krankheit, wie es ist. Man kann sich nie darauf verlassen, dass der nächste Tag so verläuft wie der vorherige.

Dieses Lernen kann auch positive Effekte haben, nicht nur für unseren kranken Angehörigen, sondern auch für uns selbst. Mich zum Beispiel zwingt die Krankheit meines Mannes dazu, etwas mehr Langsamkeit in mein Leben zu bringen, und das ist durchaus etwas Positives.

Die ersten Anzeichen

Doch zunächst zurück zu den Anfängen. Mein Mann war Ende fünfzig (ich bin 16 Jahre jünger), als ich die ersten Veränderungen bemerkte. Ich habe das zunächst nicht als Anzeichen einer Krankheit erkannt. Es war ein schleichender Prozess. Zu Beginn waren es Dinge, die man dem fortschreitenden Alter zuschreibt, zum Beispiel die Brille in den Schuh legen, zunehmende Vergesslichkeit, dauernd etwas suchen.

Richtig mulmig wurde mir, als sich auch die Persönlichkeit meines Mannes zu verändern begann. Ich hatte das Gefühl, er hört mir nicht mehr richtig zu, er kümmert sich nur noch um seine eigenen Dinge, ich bin ihm egal, ein zunehmendes Desinteresse. Damals dachte ich, unsere Ehe ist ernsthaft gefährdet. Ich fühlte mich ungerecht und lieblos behandelt.

Diagnose Alzheimer Demenz

Als dann noch zunehmende Auffälligkeiten in der Sprache und der Konzentrationsfähigkeit hinzukamen, habe ich die Notbremse gezogen und meinen Mann förmlich gezwungen, sich neurologisch untersuchen zu lassen. Ich sagte ihm, wenn er ernsthaft krank sei, würde ich das mit ihm durchstehen. Wenn es aber nur an seinem Desinteresse und einer gewissen Nachlässigkeit mir gegenüber läge, dann würde ich meine Koffer packen und gehen.

Dieser Druck hat dazu geführt, dass ich endlich einen Termin in der Gedächtnisambulanz ausmachen durfte. So kam es 2010 – da war mein Mann 63 Jahre alt – zur Diagnose Alzheimer Demenz. Für mich war diese Nachricht nicht wirklich schockierend, denn ich hatte fast damit gerechnet.

Offen mit der Krankheit umgehen

Für meinen Mann war es im ersten Moment fast eine Erlösung, denn erst jetzt erzählte er mir, dass er die Anzeichen selbst bemerkt hatte und die ständige Verdrängung ihn viel Kraft gekostet hat. Die Diagnose wollte er zunächst für sich behalten. Keiner sollte davon erfahren.

Ich hingegen war von Anfang an der Meinung, dass es besser ist, offen mit der Krankheit umzugehen, auch um möglichen Spekulationen im Umfeld aus dem Weg zu gehen (*Was ist denn mit dem los? Hat der was getrunken?*).

Seit rund sieben Jahren weiß Marlies Brinkmann, dass ihr Mann Alzheimer hat. Die Krankenschwester und Gesundheitspädagogin engagiert sich ehrenamtlich in einer Alzheimer-Angehörigengruppe in Weinheim. Seit Herbst 2017 lebt ihr Mann in einer stationären Einrichtung. Dank des offenen Umgangs mit der Erkrankung und dem Ausbau eines kleinen Netzwerkes, »ist«, so Marlies Brinkmann, »mein Mann immer noch Teilhaber am öffentlichen Leben. Viele Menschen aus dem »früheren« Leben kommen immer wieder zu Besuch, obwohl er viele nicht mehr erkennt. Aber er freut sich über den Besuch und die Menschen, die kommen, sind froh, ihn zu sehen, weil sie über viele Jahre Wegbegleiter/innen sind. Dies bedeutet, dass die Menschen sich auch geöffnet haben für den Umgang mit einem Alzheimer-Patienten.«

Fortsetzung
 »Ein offener Umgang
 mit Alzheimer
 eröffnet neue Mög-
 lichkeiten: Wie wir als
 Ehepaar lernen,
 mit der Alzheimer
 Krankheit zu leben«



Es war nicht leicht, meinen Mann zu überzeugen, aber ich habe nicht lockergelassen und es nach relativ kurzer Zeit auch geschafft. Heute denke ich, dass das genau der richtige Weg war und ist. Denn der offene Umgang mit Alzheimer eröffnet einiges an Möglichkeiten, zum Beispiel:

- Wünsche erfüllen
- Die eigenen Angelegenheiten regeln können (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament)
- Eine Einrichtung für die Kurzzeitpflege oder stationäre Pflege aussuchen – das soziale Netz ausbauen bzw. verstärken
- Länger am sozialen Leben teilnehmen, zum Beispiel im Chor singen
- Freunde, Nachbarn und Bekannte haben die Möglichkeit, sich an die Veränderungen des

betroffenen Menschen zu gewöhnen, sozusagen am Prozess teilzunehmen und damit auch die Chance, zu Wegbegleitern zu werden

- Frühzeitig unterstützende Angebote annehmen können, zum Beispiel Bewegungsangebote, Musiktherapie, Selbsthilfegruppen, Angehörigen-
gruppen

Ein neuer Lebensplan

Für mich selbst kann ich sagen, dass der größte Lernschritt ist, die Alzheimer Krankheit anzunehmen und zu akzeptieren, sowohl für mich als Partnerin als auch für meinen Mann. Wenn ich das nicht gelernt hätte, würde noch immer zu viel Energie in dieses Gefühl des »Nichtwahrhabenwollens« fließen und mich für wichtigere Dinge blockieren.

Dieses Annehmen bedeutet natürlich auch, dass ich Abstriche machen muss. Das Leben verläuft nicht mehr so, wie ich mir das vorgestellt hatte. Ich muss meinen eigenen Lebensplan neu definieren. Das halte ich für ungemein wichtig: den Mut zu finden, auch meine eigenen Interessen zu vertreten und einen eigenen Lebensplan und neue Ziele zu finden. Denn das gibt mir die Stärke, den Alltag und das Miteinander mit meinem kranken Mann zu ertragen und zu bewältigen.

Letztendlich hat es mich bereichert, die Angst vor der Krankheit und allem, was damit zusammenhängt, zuzulassen. Denn so konnte ich sie in eine große Portion Gelassenheit umwandeln.