

*Jetzt ist mein Mann dort, wo niemand hinmöchte. Im Heim.*

*Seit ca. 7 Jahren ist mein Mann dement. Ich pflegte ihn viele Jahre lang. Vor kurzem übergab ich ihn an professionelle Pflegekräfte und war überrascht, wie gut es ihm trotzdem geht, fernab von Zuhause.*

Es begann vor 7 Jahren. Da war mein Mann 68 Jahre alt. Ab und zu hielt er damals noch Vorträge, so wie er es vor seiner Pensionierung als Professor gewohnt war. Er liebte es, sein Publikum zu begeistern. Wenn er dann von seinen Vortragsreisen zurückkehrte, berichtete er mir immer ausführlich von seinen Eindrücken. Merkwürdig fand ich allerdings irgendwann, dass er kaum noch von seinen Vorträgen, dafür umso häufiger von den vielen komplizierten Zugverbindungen sprach, wie schwierig es sei, den richtigen Bahnsteig zu finden.

Auch unsere geliebten Wanderungen im Weserbergland veränderten sich. Hatte mein Mann früher ein bestens funktionierendes Navigationssystem im Kopf, wusste er plötzlich nicht mehr so genau, wie der Weg weiterging. Mitunter ließ er auch seine Taschen irgendwo liegen oder seinen Mantel. Er vergaß immer mehr.

Deshalb gingen wir irgendwann zu einem Neurologen und anschließend zur sogenannten Gedächtnissprechstunde, wo mit umfangreichen Tests eine Demenz festgestellt wurde. Das war Anfang 2018, da war mein Mann 70 Jahre alt.

Was für ein Schock! Für mich brach eine Welt zusammen. Was würde aus unseren Plänen für den gemeinsamen Ruhestand? Was wollten wir nicht noch alles machen? Alles dahin. Auf einen Schlag. Mein Mann jedoch blieb erstaunlich gelassen. Schon immer konnte er belastende Themen gut abfedern und so ließ er auch die Bedrohlichkeit der Krankheit gar nicht sehr an sich herankommen. Diese Haltung empfand ich als sehr entlastend und so versuchte auch ich, das Sorgennest in meinem Kopf möglichst klein zu halten und mich in Gelassenheit zu üben. Wohltuend und uns in dieser Haltung bestätigend war der Rat des Neurologen aus der Gedächtnissprechstunde. Wir sollten uns jetzt nicht verrückt machen, sondern die verbleibende Zeit einfach genießen, so gut und so lange es irgendwie ginge.

Das war vor 5 Jahren und rückblickend betrachtet, haben wir es in den ersten vier Jahren auch wirklich gut hinbekommen, trotz Corona-Ausnahmezustand. Wir sind viel zusammen gewandert, haben Reisen und Ausflüge unternommen und uns oft mit Freunden bei einem guten Essen getroffen. Auch zu Hause haben wir es uns häufig gemütlich gemacht, mit einem Glas Wein beim Kaminfeuer, mit Büchern, Musik und intensiven Gesprächen. Wir haben sehr viel miteinander geredet und ganz besonders gern unsere gemeinsamen Erinnerungen an früher geteilt. Diese Abende waren wunderschön, anregend und innig. Ich werde mich immer mit Freude, aber auch mit sehr viel Wehmut daran erinnern.

Für meinen Mann wurde es mit der Zeit immer schwieriger, sich zu versorgen: selbst einzukaufen, das Frühstück vorzubereiten, den Tisch zu decken, alles fiel ihm von Monat zu Monat schwerer. Anfangs habe ich noch erklärende Gebrauchsanweisungen zu alltagspraktischen Dingen gezeichnet: Wie koche ich einen Tee oder welche Dinge gehören auf den Frühstückstisch? Das half allerdings nur vorübergehend. Einige Zeit später musste er auch beim Duschen, Rasieren, An- und Auskleiden tatkräftig und mit viel Geduld unterstützt werden, denn je nach Tagesform konnte das An- und Ausziehen schon einmal eine halbe Stunde und mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Mit der Krankheit veränderte sich auch seine Art der Kommunikation und des Umgangs. War mein Mann früher ein Intellektueller, der im wissenschaftlichen Diskurs durch

Originalität und fundiertes Wissen auffiel, wurde er mit der Krankheit immer „normaler“ und zugänglicher. So wie die meisten Menschen redete er nun lieber über Urlaube, Freizeitaktivitäten, Filme und am liebsten von „Früher“, von seiner Jugend und Kindheit. Mit der Krankheit wurde er immer charmanter, zugewandter, sensibler und liebevoller. Das hat mich tief beeindruckt und unser Zusammenleben sehr bereichert. „Ich mag ihn jetzt so viel lieber als vorher“, sagte eine gute Freundin, als sie uns einmal besuchte.

Doch leider nahm seine Abhängigkeit von mir im gleichen Maße zu. Mit dem wachsenden Verlust der Selbständigkeit, d.h. Dinge eigenständig zu planen oder etwas selbst in die Hand zu nehmen, wurde er mit den Jahren immer abhängiger von mir und ich wurde mehr und mehr zu seinem persönlichen Butler. „Wo sind meine Schuhe?“ „Wo ist die Zeitung, wo der Kugelschreiber?“ „Kannst du mir beim telefonieren helfen?“ „Ich muss auf die Toilette!“, so ging es den ganzen Tag.

Saßen wir dagegen mit Freunden bei einem gemütlichen Glas Wein oder einer Tasse Tee zusammen, waren die anstrengenden Verhaltensweisen fast immer wie weggeblasen. Bei guter Stimmung und mit viel Empathie konnte mein Mann in solchen Momenten richtig aufblühen und zu Höchstformen auflaufen. Darüber habe ich mich einerseits natürlich sehr gefreut, andererseits merkte ich aber, dass einige Freunde dann einen völlig falschen Eindruck vom Alltag mit einem Demenzkranken und den Herausforderungen eines pflegenden Angehörigen bekamen. Das fand ich manchmal ungerecht und verletzend mir gegenüber.

Im letzten Jahr wurde es dann immer schwieriger, wenn ich etwas alleine machen wollte oder musste, ein paar Minuten Freiraum für den Schreibtisch oder die Yogamatte. Dann kam er alle zwei Minuten in mein Zimmer und fragte, wie es denn jetzt weiterginge. Etwas Privatheit, eine „eigene Zeit“ nur für mich gab es immer weniger und irgendwann gar nicht mehr. Schon nach dem Aufstehen klebte er wie ein Kaugummi an mir, so dass ich kaum allein auf die Toilette gehen oder duschen konnte.

Und seine geliebte Eigenzeit, die er früher so genossen hatte? Damals konnte er stundenlang in seinem Lesesessel sitzen, versunken in einem Roman oder in ein Sachbuch, den Notizzettel daneben und abends auch das geliebte Glas Rotwein.

Mit fortschreitender Krankheit verlor er schleichend die Fähigkeit zu lesen. Dann hielt er die Bücher oft nur noch in der Hand und blätterte in den Seiten, als wollte er die verlorengegangene Leseleidenschaft wenigstens in den Händen spüren und dort bewahren. Irgendwann hörte allerdings auch das auf und er räumte die Bücher nur noch von einem Platz zum nächsten, so wie er die vielen anderen Gegenstände in der Wohnung immer wieder umräumte, die Hose auf den Wohnzimmertisch, die Schuhe hinter dem Vorhang und die Teetasse in den Kühlschrank.

Mit der Unfähigkeit, sich irgendwie allein zu beschäftigen, fing auch das ziellose Herumirren an, von einem Zimmer ins andere und wieder zurück - ohne Pause, ohne Unterlass. Dazu die sich gebetsmühlenartig wiederholende Frage: „Wie geht es denn jetzt weiter?“

Und die sogenannte Weglauftendenz, die für Demenzkranke so typisch ist? An die mit sehr viel Aufregungen verbundenen Polizeieinsätzen werde ich mich wohl immer erinnern.

Und dann kam der Zeitpunkt, wo ich erkennen musste, dass es so tatsächlich nicht mehr weiterging. Auch wenn mein Mann im letzten Jahr drei Mal die Woche zur Tagesbetreuung

ging und ich etwas Freiraum hatte, war ich nervlich am Ende und spürte, wie ich ihm in seiner Krankheit immer weniger gerecht werden konnte.

Denn nicht nur tagsüber war er jetzt unruhig, sondern zunehmend auch in der Nacht. Trotz beruhigender Medikamente wachte er häufig gegen 3 oder 4 Uhr auf, hatte Angstzustände und Halluzinationen. Dann schaltete er in jedem Zimmer das Licht an oder räumte seinen Kleiderschrank aus. „Die haben gesagt, ich muss das machen!“, antwortete er stets auf die Frage, was das denn sollte. In anderen Momenten verkroch er sich ängstlich im Bett und ich musste die Dämonen vertreiben, ihn solange trösten, bis er wieder einschlief. Meine Nacht war dann allerdings zu Ende. Ich blieb wach bis zum frühen Morgen und habe so manches Kopfkissen nass geheult.

Diese kontinuierlichen Herausforderungen, die körperlichen Anstrengungen und der fehlende Schlaf haben mich in kürzester Zeit an den Rand der totalen Erschöpfung gebracht. Ich fühlte mich völlig ausgelaugt. Mein Rücken war ein einziger Dauerschmerz.

Meine Ärztin, eine auf Demenz spezialisierte Ergotherapeutin und meine engsten Freunde hatten mir schon lange geraten, doch endlich den nächsten Schritt zu wagen. Bis dahin hatte ich den Gedanken an ein Heim immer weit von mir gewiesen. Eines Abends erkannte jedoch auch ich, dass es an der Zeit war, eine Entscheidung zu treffen, für meinen Mann und für mich. Denn je erschöpfter ich wurde, desto gereizter reagierte ich und konnte ihm und seiner Krankheit nicht mehr adäquat begegnen. Die Entscheidung, die ich treffen musste, war die schlimmste meines Lebens! Etwas ist da in mir zerbrochen.

Und das Heim? Von den vielen, die ich auf auf Anraten meines Pflegeberaters und auf der Suche nach einem Platz für eine Kurzzeitpflege schon im Laufe des Jahres angeschaut hatte, machte mir eines einen guten Eindruck. Es war teuer und ich hatte Glück, dort überhaupt einen Platz zu bekommen. Ein sehr guter Freund half mir, den Umzug zu organisieren und meinen Mann auf dem Weg ins Heim zu begleiten. In einem ersten Schritt habe ich die Kurzzeitpflege in Anspruch genommen, noch unsicher, ob der Umzug ins Heim wirklich die beste Lösung wäre. Allerdings wurde mir schnell klar, dass ich meinen Mann nach der Kurzzeitpflege nicht mehr nach Hause holen würde.

Zu dieser Einsicht kam ich während eines Kuraufenthaltes, zu dem mich meine Freunde überredet hatten. Die dortigen Ärzte und Therapeuten haben mir sehr emphatisch und professionell deutlich gemacht, dass ich mit grenzenloser Selbstaufgabe, wie ich das in der letzten Zeit praktiziert hatte, nicht nur mir sondern potentiell auch meinem Mann schaden würde.

Wieder Zuhause erwartete mich ein neues Leben voller ungeahnter Veränderungen. Nun musste ich nicht mehr täglich die Bettwäsche wechseln, waschen, bügeln, falten und einsortieren. Musste nicht mehr täglich einen Medikamentenplan einhalten und überwachen, stündlich zum trinken auffordern, unzählige Gegenstände an den richtigen Ort zurückstellen. Musste nicht mehr täglich gefühlt 200 sinnentleerte Fragen beantworten, keine Windeln und Hosen wechseln. Musste nicht mehr täglich meinen Mann duschen, rasieren und einkleiden, seine Urinlachen aufwischen oder seine Exkremente aus irgendwelchen Behältnissen fischen. Wurde nicht mehr mitten in der Nacht aus dem Schlaf gerissen und musste morgens völlig übermüdet aufstehen. Wurde nicht mehr gezwungen, automatisch funktionieren zu müssen - das Leben, mein Leben kehrt seitdem ganz langsam zurück.

Am Morgen ausgeschlafen in Ruhe eine Tasse Tee trinken zu dürfen, kommt mir auch heute noch geradezu paradiesisch vor.

Und mein Mann? Nun hat er immer Leute um sich herum. Und das gefällt ihm. Er hat ein ruhiges Zimmer mit Blick auf einen wunderschönen Park. Auch das gefällt ihm. Jetzt kann er stundenlang umherirren, andere Bewohner in ihren Zimmern besuchen, seine eigenen oder fremde Dinge hin und her räumen. Und das stört niemanden.

Ich besuche ihn dort sehr häufig. „Da bist du ja“, ruft er mir jedesmal hocheifrig entgegen, wenn ich komme. Und auch ich bin jedesmal hocheifrig, ihn wieder zu sehen. Jetzt bin ich ausgeschlafen und entspannt und kann mich ganz auf seine Bedürfnisse einstellen. Wir gehen zusammen spazieren oder in ein Café auf einen leckeren Kuchen. Wir schauen uns tolle Musikvideos auf YouTube an oder ich lese ihm kleine Geschichten vor. Das tut ihm sichtlich gut. Seine Unruhe ist in diesen Momenten wie weggeblasen und manchmal kommen auch Erinnerungen zurück. „Es ist so schön, dass du endlich wieder Zeit für mich hast!“, sagte mir mein Mann neulich, als ich ihn besuchte. Im Heim!