

Lebensqualität trotz Demenz - keine Angst vor Alzheimer

Das Schreckgespenst Alzheimer wird übermässig dramatisiert. Sicher - Demenzen sind schlimme Krankheiten. Aber, wer beurteilt was schlimmer ist: Krebs, Querschnittgelähmt, Schizophren oder Dement? Jeder empfindet das wahrscheinlich anders, aus seiner Warte.

Was wissen wir schon von der Welt der Vergesslichkeit? Wissen wir Nichtbetroffenen denn überhaupt, von was wir reden? Nein, wir können uns nur aus Fremderfahrungen Gedanken dazu machen. Was wir aber kennen ist die Angst davor, selber von einer solchen Krankheit betroffen zu werden.¹

Diese Angst lässt uns nach Hilfe und Heilung suchen. Wir unterstützen die Krebsliga, werden Mitglied bei den Paraplegikern und treffen Vorsorge, um möglichst lange höchstmögliche Lebensqualität zu erhalten. Und als letzten Ausweg bieten sich heute diverse Sterbehilfeorganisationen an. Besonders bei Demenzerkrankungen, die (heute noch) unheilbar sind wird immer häufiger der Weg der Selbsttötung gewählt und – in den Medien unverhältnismässig aufgebauscht. Da lesen wir in den Medien: „Ich will bei den ersten Anzeichen von Demenz freiwillig mit Exit aus dem Leben gehen“.

Konsequent wäre, bei Anzeichen und Diagnosen auch anderer Krankheiten zur Selbsttötung zu schreiten. Aber so wie es bei andern Krankheiten Hilfen - und eine beachtliche Lebensqualität - gibt, so auch bei Demenzen. Wie sagte der langjährige Leiter des Demenz-Kompetenzzentrums Sonnweid in Wetzikon. Die erste Phase der Krankheit ist die schlimmste. Danach aber gibt es gute Phasen mit entsprechender Lebensqualität.

Eine ernste Frage

Was, wenn ich pflegebedürftig werde? den Mitmenschen zur Last falle und nur noch viel koste? Der Pfarrer in Schäublins Buch „Alzheimer – wie will ich noch leben...“ wurde auch von solchen Ängsten umgetrieben. Er wollte andern nicht zur Last fallen und „jahrelang bettlägerig ein Pflegefall“ sein. Und wählte Exit.

Schade, mit einem solchen Beschluss entscheiden wir uns gegen die Natur, gegen die Schöpfungsordnung.

Der Mensch ist zur Gemeinschaft geschaffen. Es liegt in seinem Wesen, sich für andere zu engagieren.

Fehlgeleitete, umgepolte Jugendliche, die sich dem Islamischen Staat anschliessen, um Menschen umzubringen, tun das oft, um „dazu zu gehören“, Anerkennung durch andere Menschen zu finden, was von skrupellosen Führern schamlos ausgenutzt wird.

Dass wir einen instinktiven Fürsorgetrieb in uns haben zeigt sich an verschiedenen Begebenheiten. Da ist einmal der Beschützerinstinkt eines Vaters seinen Kindern gegenüber. Aber auch die umsorgende Mutter, die sich, in der Regel aufopfert für ein krankes, verunfalltes oder trauriges Kind. Auch wenn es oft nächtliche Schlafstunden kostet. Die angeborene Liebe glaubt alles, hofft alles und ist unglaublich stark (vergl. 1 Kor 13). Diese Liebe braucht ein Gegenüber. Am Naheliegendsten sind, nach mir, meine Mitmenschen.

Die Solidaritätswelle und die praktischen Aktionen für die Flüchtlingsströme im September 2015 zeigen etwas davon, dass es für uns Menschen eine Wohltat ist, etwas für andere zu tun. Das gibt Befriedigung, macht Freude und gibt Sinn. Ich denke da an eine Geschichte eines drogenabhängigen Mannes.² Ausgebrannt, einsam, ohne Zukunftsperspektive. Da läuft ihm eine Katze zu. Wie soll er sie ernähren, wenn seine Strassenmusik schon für ihn zu wenig einbringt? Aber der Fürsorgetrieb motiviert ihn, gibt ihm einen Energieschub. So macht er halt täglich etwas länger Musik. Das Ergebnis: In ihm keimt Hoffnung auf, er sieht eine Aufgabe, einen Sinn für sein Leben und gewinnt befriedigende Lebensqualität.

„Man muss den Menschen die Möglichkeit geben, etwas Gutes zu tun“. Das macht sie glücklich und zufrieden.

Also – wenn Gott es zulässt, dass mein Gehirn abstirbt, meine Körperkraft verbraucht ist, meine Gesundheit mich schwächt, gebe ich dadurch den andern die Chance, glücklich zu werden, denn sie haben eine sinnstiftende, befriedigende Aufgabe. Meine Angst geht eher dahin, von der Fürsorge erdrückt zu werden. Darum habe ich eine Demenz-Verordnung für meine Angehörigen festgeschrieben (siehe Anhang).

¹ Ruth Schäubli-Meyer, *Alzheimer Wie will ich noch leben – wie sterben?*, 4. Aufl. 2010, Oesch Verlag, Zürich S 11 u.a.m.

² James Bowen, *Bob, der Streuner, Readers Digest Auswahlbücher 2014*

Äh – die Kosten...

Ja – als „Pflegefall“ koste ich viel Geld. Mein Ersparnis reicht wahrscheinlich nicht. Ich werde ein Kostenfaktor für die Gesellschaft. Aber – wieviel Geld geben wir doch aus für Hobbys, Reisen und anderes. Alles die Dinge die uns Freude machen und befriedigen. Zu was für Opfer, auch finanzieller Art, sind wir doch bereit, wenn es uns Spass macht, etwas einbringt.

Fazit: Die Last als Pflegefall ist höchstens die eine Seite des Medaillons. Die hellere Seite ist die Freude und eine Lebensqualität, die es neu zu entdecken gilt. Was wollen wir „hinter den Mond“ auf die dunkle Seite schauen? Freuen wir uns doch lieber an den hellen Strahlen der Vorderseite – auch wenn Wolken uns manchmal den Blick verwehren.

Ringen und beten wir um positives Denken und Vertrauen in Gott. Das bringt uns zur optimalen Lebensqualität. Der Mensch, alle Menschen, haben trotz aller Unterschiedlichkeit und Individualität vieles gemeinsam. So auch als Grundzug den Hang nach Gemeinschaft. Wir sind zwar keine „Herdentiere“, aber zur Gemeinschaft geschaffen. Menschen brauchen andere Menschen um sich. Ausnahmen - wie Eremiten oder Wolfsmenschen - bestätigen die Regel.

Auch wenn viele Erfahrungen zeigen, dass Menschen gerade dann die Augen für immer schliessen, wenn sie alleine im Zimmer sind, wenn die Angehörigen schnell in der Spital-Cafeteria etwas trinken, so warten andere mit dem Sterben, bis auch der letzte Verwandte aus Übersee gekommen ist und man Abschied nehmen konnte.

Exit verspricht „im Sterben nicht alleine gelassen“ zu werden. Aber für den „letzten Schluck“ werden Angehörige aus dem Zimmer geschickt.

Ich wünsche mir, dass, meine nächsten Verwandten, wenn immer möglich bis zum letzten Atemzug, bei mir sind. Dass sie z. B. Lieder singen, Gebete sprechen und mir sagen, dass ich jetzt gehen darf. Diesen Freunden möchte ich belastende Erfahrungen eines Todeskampfes ersparen, indem ich Schmerzmittel, wenn sein muss, auch im Überdosis bekomme, so wie Palliativ Care das praktiziert.

Es liegt auf der Hand, dass das alles Wunschgedanken sind. Das Sterben kann auch ich nicht üben. Aber ich halte mich lieber an positive Möglichkeiten, als mich durch Horrorgeschichten ins Bockshorn jagen zu lassen.

Natürlich bleibt die Frage nach der Berechtigung der Entscheidung, selber aus dem Leben zu gehen, offen. Mir kommt da Jochen Klepper, ein Christusgläubiger Schriftsteller zur Nazizeit in den Sinn. Er wusste aus zuverlässiger Quelle, dass in der vor ihnen liegenden Nacht Hitlers Schergen kommen, und sie als jüdische Familie abtransportieren würden. Mit der inneren Überzeugung „ich falle lieber in Gottes gnädige Hand, als in die Hände der Verbrecher“, entschloss er sich zum Suizid. Am Abend schloss er alle Fenster und Türen und öffnete Gashahn. Dire Häsher kamen und fanden die Familie friedlich eingeschlafen vor.

Ich kann diesen Entscheid von Jochen Klepper akzeptieren als seinen persönlichen Entschluss. Ich bin aber froh und dankbar, diesen „Fall“ nicht beurteilen zu müssen. Jochen Klepper wird sich vor Gott verantworten müssen – und er ist ein gnädiger Gott.

Meine Demenz – Vorsorge

Wenn sich bei mir die Anzeichen einer Demenz oder Alzheimerkrankheit häufen, will ich eine frühzeitige fachkompetente Abklärung. Wenn die Diagnose eine solche Krankheit bestätigt, wünsche ich, wenn möglich mit Angehörigen, Freunden und Bekannten, die dazu eingeladen werden können:

- Trauerstunden
Gemeinsam mit andern möchte ich Trauerarbeit leisten. Klagelieder schreiben, Psalmen lesen, aufzählen was ich nicht mehr kann, was auf uns zukommt.
- Troststunden
Gegenseitige Ermutigung durch Zusagen Gottes aus der Bibel, Gedichte und Lieder. Aufzählen, was ich noch kann.
- Nächste Schritte planen
Was muss ich nicht mehr! Was kann ich noch? Mit wem zusammen? Z.B. Reisen, Memoiren schreiben, Konzerte, Filme, Zirkus besuchen.
- Letzte Wünsche
Kein Suizid / genug Schmerzmittel / frühzeitige Entlastung der Angehörigen durch Tagesstätte, Pflegeheim, kein Besucherdruck.

