

**Mein kleines philosophisches
Betreuungslexikon**

Aha-Erlebnis

Ich hatte wenig Ahnung, was mich erwarten würde, wenn ich nach so langer Zeit wieder mit meiner Mutter zusammenlebe. Zunächst schlitterte ich von einem Aha-Erlebnis ins nächste. Das größte ist wohl, dass es für mich rückblickend einer meiner wichtigsten Lebensabschnitte geworden ist. Nie zuvor habe ich meine Mutter so als Ganzheit erkennen können.

Alzheimer

Über diese Krankheit, benannt nach ihrem Entdecker Alois Alzheimer (1864-1915), gibt es schon unzählige, wissenschaftlich fundierte Informationen, und ich werde hier nicht Forschungsergebnisse und Zahlen aufzählen, die sich vielleicht heute schon als bereits überholt herausstellen. Auch sind in fast allen angeführten Büchern meiner Literaturliste die genaueren fachlichen Definitionen dazu zu finden. An dieser Stelle steht nur meine kurze, allgemein formulierte Zusammenfassung. Im gängigen Alltagsgebrauch wird der Begriff Alzheimer häufig für alle Arten von Demenz verwendet, in der Fachwelt wird differenziert:

- Die allgemeine Altersdemenz ist ein natürlicher Abbauprozess mit meist ruhigem Verlauf.
- Bei der sogenannten Pseudodemenz, die in Verbindung mit einer anderen Krankheit, wie zum Beispiel Depression, Tumoren, Schilddrüsenfunktionsstörungen, HIV und anderen, auftritt, ist bei der richtigen Behandlung eine Rückbildung der Symptome durchaus möglich.
- Demenz vom Typ Alzheimer ist anhand von bestimmten Fettablagerungen (Plaques), neurofibrillären Bündeln aus Eiweiß und synaptischen Dysfunktionen klar diagnostizierbar. Der Verlust gesunder Nervenzellen im Gehirn schreitet unheilbar fort und führt durch Versagen

von lebenswichtigen Körperfunktionen schließlich zum Tod. Bis jetzt ist es nur gelungen, Medikamente zur Verzögerung der krankhaften Gehirnveränderungen zu finden.

Als Präventivmaßnahmen werden mediterrane Kost, Aktivitäten sowohl in körperlicher wie auch in geistigen und sozialen Bereichen genannt. (Freie Angaben aus Vortrag 2011 von Prim. Univ.-Doz. Dr. Christian Geretsegger, CDK Salzburg)

Durch unsere hohe Lebenserwartung wird die Erkrankung Alzheimer zum gesellschaftlichen Phänomen, das uns sowohl privat, beruflich, politisch und ethisch herausfordert und möglichst kreative Lösungen fordert. Die weit verbreitete Praxis, dass Frauen nach der Kindererziehung dieses Familienthema bis zur Selbstaufgabe alleine übernehmen, halte ich für die un kreativste und in Hinblick auf deren Gesundheit für die gefährlichste Lösung.

Für meine Familie und mich ist der Begriff „Alzheimer“ seit etwa zehn Jahren Bestandteil unseres Zusammenlebens. Nach der ersten Zeit der Ratlosigkeit und Ängste, die vorerst jeder für sich getragen hat, haben wir gerade durch die vielen gemeinsamen Entscheidungen zu einer einzigartigen, vertrauensvollen Verbundenheit gefunden.

Anerkennung

Ich bin voll Anerkennung für meine Mutter; dafür, wie sie sich mit größter Anstrengung bemüht, etwas fertig zu machen, immer wieder und immer wieder versucht, Zusammenhänge zu erkennen, Fragen zu stellen.

Ich denke manchmal daran, wie sehr meine Mutter in der Zeit, als ich Jugendliche war, in vielen Situationen Anerkennung für sich eingefordert und in meiner pubertären Selbstfindung nicht bekommen hat. Damals war für mich die Zeit der Abgrenzung und ein „sich auf den Weg machen“. Nun ist es das „Da sein“, was mir wichtig ist.

Es ist mir ein Bedürfnis, meiner Mutter viel Anerkennung, Lob und Respekt entgegenzubringen.

Sie hat eine Zeit gebraucht, mein Lob annehmen zu können. Derzeit ist es klar erkennbar, wie sehr sie sich darüber freut.

Eine andere Art von Anerkennung, nämlich die, die ich von anderen bekommen habe, war wiederum eine meiner wichtigsten Stützen. Es hat mir immer gut getan, wenn mein Einsatz gesehen wurde. Manchmal war es mir auch peinlich, vermutlich an den Tagen, an denen ich gemerkt habe, wie sehr ich selbst von dieser intensiven, innigen Zeit mit meiner Mutter profitiere.

Angst

Eines Tages wurde mir bewusst, dass ich schon unzählige Male, bereits seit Jahren, gedacht hatte, „Mama soll keine Angst mehr haben.“ Das waren dann schließlich der Zeitpunkt und der Grund, warum ich mich für die Pflegekarenz im Haus bei meiner Mutter entschlossen habe.

Angst ist in der Betreuung ein großes Thema. Zuerst gab es da die Ängste meiner Mutter, die so allgegenwärtig und vielseitig waren. Manchmal waren es Geräusche, woraufhin sie sofort Diebe im Haus vermutete. Oder sie sah im Schatten des Gartenschirms Menschen, die böse waren. Einmal hatte sie Angst, dass der Wind ihr Haus zerstören würde. Bei der Augenärztin sah sie im Warteraum den Blumenstock als Mann. Auch als ich hinging und die Blätter bewegte und ihr zeigte, dass hier nur eine Pflanze stehen würde, glaubte sie mir nicht. Es gab Tage, an denen sie schon am Vormittag auf das Mittagessen wartete und befürchtete, dass man sie vergessen würde; sie redete ununterbrochen davon, wie sehr sie das Essen brauchen würde, um wieder zu Kräften zu kommen. Vielleicht waren es Erinnerungen an die Kriegsjahre und an die Nachkriegszeit, denn sie war in ihrer Gedankenwelt

in einer sichtbar großen Not. Manchmal sagte meine Mutter: „Gut, dass du da bist, falls was passiert.“ Das war die schönste Bestätigung für mich. Wie wird das wohl sein, wenn sie nicht mehr sprechen kann?

Rosemarie Maier beschreibt die reale und irrealen Angstwelt der Demenzen sehr umfassend. Sie spricht auch davon, dass durch ständige Angstäußerungen die eigene Angst der Angehörigen aktiviert werden könnte und dann oft beschwichtigt und bagatellisiert wird. Passender ist es, den Ängsten Raum zu geben, darüber zu sprechen und so mitfühlend für Beruhigung sorgen zu können.

Richard Taylor, der über seine eigene Alzheimer-Erkrankung schreibt, benennt ebenfalls nicht nur seine eigenen Ängste, sondern auch die seiner Mitmenschen und vergleicht sie mit Magma, das zuerst unterirdisch vorhanden ist, bis es irgendwo ausbricht.

Über seine Erkrankung meint er, dass die Angst vor dem bevorstehenden Unbekannten die größte Belastung ist: „Die Diagnose hat eine Nebenwirkung, die auf keinem Beipackzettel genannt wird. Es ist die Angst!“ (S 162).

In der Betreuung schleicht sich irgendwann auch die Angst vor der erblichen Belastung, der möglichen unausweichlichen eigenen Erkrankung ein. Das ist absolut lähmend! Ich tröstete mich immer wieder mit der paradoxen Vorstellung anderer schrecklicher Krankheiten oder mit der Hoffnung auf eine sanfte Todesart – und schließlich mit der Erkenntnis, dass ich es jetzt nicht wissen muss und auch nicht wissen will.

Der Umgang mit dem Wissen über den eigenen Tod birgt für uns Menschen eine große Möglichkeit zur Entwicklung. Dass dieses Thema trotzdem so wenig in unserer Gesellschaft integriert ist, lässt mich auf eines schließen: Angst.

Aufregung

Die Krankheit schleicht sich in alle Lebensbereiche und sorgt ständig für vielfältigste Aufregungen. Ich habe daher immer wieder versucht, mich über diese Tatsache nicht zusätzlich aufzuregen. Vielmehr habe ich meine Wahrnehmung auf die ruhigen Minuten, Stunden, Tage gerichtet.

Jetzt würde ich in dieser Situation mit einem Farbbild beginnen, auf dem ich alle erfreulichen Momente, Stunden oder Tage mit einer Farbe darstelle. Hätte ich das über das Jahr gemacht, so hätte ich nun ein riesiges buntes Wandbild. Schade, diese Idee ist mir erst am Ende meiner Karenzzeit gekommen, zu spät, um ein wirkliches Abbild der vielen Tage zu schaffen.

Beobachten

Die Beobachtung ist ein umfassender Bestandteil bei der Betreuung von AlzheimerpatientInnen. Aufgrund der vielfältigen Erlebnisse scheint mir, dass es ganz automatisch passiert. Manche Situationen sind so absurd, es fehlen einfach die Worte; und nur durch genauere Betrachtung ist es möglich; sich „Durchblick“ zu verschaffen.

Weiters kann nur durch Beobachtung der Gestik und Mimik erkennbar sein, wie es dem kranken Menschen gegenüber geht. Die Kontaktaufnahme ist erfolgreicher, wenn vorerst ein Überblick der Befindlichkeit und der Sachlage vorhanden ist. Gerade bei der „Validation“ wird darauf hingewiesen; und ich halte es für einen sehr wichtigen und lebenspraktischen Hinweis.

„Warum schaust du mich so an?“, fragte mich einmal meine Mutter. Ich habe angenommen, sie würde es gar nicht bemerken, da sie, wie so oft, einen ganz starren Gesichtsausdruck hatte.