



Marta Lebek / Stocksy United

## »Ich wünschte, mein Mann wäre tot«

**TRAUER** Der Ehemann unserer Autorin ist mit 50 Jahren an Alzheimer erkrankt. Sie und ihre Kinder sehen zu, wie sein Geist verschwindet, der Körper aber weiter funktioniert. Kann man schon trauern, bevor ein Partner stirbt?

**I**ch wünschte, mein Mann wäre tot. Noch mehr wünschte ich mir, er würde leben. Aber derzeit lebt er mit mir tot zusammen. Und dieses Zwischenreich als Existenz zu akzeptieren ist schwerer als die Trauer um Tote. Mein Mann hat seit fünf Jahren Alzheimer. Inzwischen hat er Pflegegrad 4, erkennt mich auf Fotos nicht mehr und schafft nachts den Weg vom Bett ins Bad nebenan nicht. Er kann die Gegenstände, denen er auf dem Weg dorthin begegnet, nicht mehr als Orientierungspunkte annehmen, sondern er identifiziert sie als Bedrohung, Angriff, Gefahr. Das Katzenkörbchen, die Wäsche des Kindes, sein Schulranzen – alles Gefahren, es ist sicherer, im eigenen Zimmer zu bleiben und lieber die Ecke zu nehmen als das Urinal.

Wir können nicht mehr miteinander reden. Er kann mir nicht mehr für die Hilfe, die ihm zuteilwird, danken. Er kann unseren Alltag nicht mehr

teilen, das Brot schmiere ich ihm morgens. Ich schneide es auch in kleine Häppchen. Er ist ein sterblicher Überrest mit Vitalfunktion.

Und während ich seinem Entschwinden ins Zwischenreich zusehe, muss ich den Pflegedienst jonglieren, die Lernentwicklungsgespräche in der Schule führen, fröhlich sein, den Schornsteinfeger hineinlassen, Geld verdienen, einen Impftermin besorgen, waschen, Arztgespräche führen, Tabletten bereitstellen, Betten beziehen, Geburtstage organisieren, dem Kind erklären, was binomische Formeln sind, Freunde einladen, die Heizung reparieren lassen, kochen, Steuererklärungen machen, die Schuhe zum Schuster bringen, Brot kaufen. Und meinen heimlichen Gast ins Haus lassen: die prämortale Trauer.

Prämortale Trauer ist noch nicht geboren, aber schon leibhaftig. Man spürt sie jeden Tag, aber von außen sieht noch alles normal aus. Von

**1,6  
Millionen**

**Menschen  
leiden  
derzeit in  
Deutschland  
an Demenz.**

Alzheimer  
Gesellschaft

außen wird einem das Recht zu trauern aberkannt.

»Sei doch froh, dass dein Mann noch lebt«, sagen meine Freunde, »genießt die Zeit, die euch noch bleibt.« Es ist ein hilfloser Satz, weil prämortale Trauer noch weniger zu greifen ist als die reale. Man kann keinen Sarg aussuchen, keinen Pastor bestellen, man kann keine schwarze Kleidung tragen. Trauer um einen toten Menschen kennt viele Rituale, die durch die Gemeinschaft tröstend wirken. Singen, beten, sich besaufen. Prämortale Trauer wird pikiert mit »na, noch lebt er ja« abgetan. Ja, seine Leber funktioniert noch, sein Kehlkopf ist einwandfrei, auch die Schilddrüse verrichtet ihren Dienst. Aber ich habe keine funktionierende Schilddrüse geheiratet, ich habe einem Mann meine Liebe und Treue versprochen, der einen unnachahmlichen Humor hatte. Der Humor ist schon tot.

Früher hat er mir jede Maus aus dem Zimmer gefangen, vor der ich mich ekelte. Und dabei hat er gelacht. Er war in schwierigen, beruflichen Situationen meine Stütze, bei der Beredigung meiner Eltern und der Geburt unseres Kindes. Heute hat er Angst vor einem karierten Katzenkörbchen. Er kämmt sich mit einer Gabel, und das mit einer Selbstverständlichkeit, mit der er früher die Garage baute.

Die Trauer zeigt sich in vielen Kleibern, nicht immer in sittlich Schwarz. Wenn mein Schwiegervater seit vier Jahren beharrlich leugnet, dass sein Sohn krank ist, bin ich über diese spezielle Form von Ignoranz so empört, dass mir erst später klar wird, dass es vor allem Trauer ist, die sich in mir breitmacht: Warum machst du mir das Leben mit diesem Verleugnen noch schwerer, warum bekomme ich keine Unterstützung, Solidarität, kein Mitgefühl? Klar, wer nicht krank ist, benötigt auch kein Mit-Gefühl, so einfach ist die Rechnung. Die gegenseitigen Besuche schrumpfen auf ein Minimum, ich weiß, dass es keine drei Mal mehr geben wird, dass mein Mann seinen Vater sehen und ihn auch erkennen wird.

Dieses Verhalten ist nicht ungewöhnlich: Manchmal ist die surreale Verleugnung von Tatsachen feststehender Diagnosen (und bei meinem Mann steht es seit vier Jahren fest) eine pathologische Überlebensstrategie von Eltern, die nicht wahrhaben wollen, dass ihr Kind vor ihnen sterben wird. Manchmal ist es schlicht Genetik, und auch die Eltern leiden unter einer Form von krankhafter Vergesslichkeit, bloß hat ihnen noch

keiner eine Diagnose verpasst. Manchmal ist es auch schlichte Bosheit und das unbewusste Zurückschlagen offener Rechnungen.

Mir fehlt die Kraft, mich für eine dieser Möglichkeiten entscheiden zu müssen. Ich finde sie alle drei entsetzlich. Irgendwann werde ich eine Masse Fleisch zur Beerdigung des Schwiegervaters fahren und mich freuen, wenn die Füße meinen Mann noch tragen. Oder ich werde meinen Schwiegereltern eine Trauerkarte schicken, die ebenso verlogen wie konventionell ist.

Das zweite Kleid der Trauer besteht aus vielen Schichten, wie der Zwiebel-Look. Es ist die Überforderung. Die Gleichzeitigkeit und die schiere Menge an banalen Aufgaben sind einerseits eine strategisch gute Ablenkung, andererseits ein ständiges Mahnen an das eigene Scheitern. Ich kann mich nicht erinnern, in den vergangenen Jahren ohne Laptop im Wartezimmer eines Arztes gegessen zu haben. Ich beneide Menschen, die Zeit haben, die »Bunte« zu lesen. Wahnsinn. Die lesen über die neue Liebe von Uschi Glas' Sohn. Die haben Zeit und Hirnspeicher für diese Informationen. Die lassen es zu, dass sich die Wörter bis in ihren Kortex einnisten – und dort auch bleiben.

**W**enn ich bei der Zahnreinigung bin, mache ich den Einkaufszettel für die kommende Woche, beim Zoom-Elternabend überweise ich anfallende Rechnungen, und beim Warten am Kassenband hake ich meine To-do-Listen ab. »Es ist jetzt auch ganz wichtig, dass du dir Zeit für dich nimmst«, ist auf meiner Schrott-Bingo-Liste ganz oben. Immer wenn das eine Freundin zu mir sagt, schicke ich meiner Nachbarin eine SMS. Sie kommt dann mit einer Flasche Sekt. Zum Trost. Die köpfen wir dann, während wir die Küche schrubben.

Das dritte Kleid der Trauer ist die Einsamkeit, sie zeigt sich nicht abends mit ihren grauen Farben, sie zeigt sich morgens, wenn ich zu müde bin, um aufzustehen. Frühmorgens, diese Zeit zwischen Wecker und »Also, los geht's, hilft ja nichts« ist am schlimmsten. Und dann trauere ich im Futur 2: Ich werde meinen Mann verloren haben. Dabei folgt er nur dem Teil, der jetzt schon vorneweg gegangen ist.

Das vierte Kleid der Trauer ist voller Pailletten, Glitzer und Bordüren. Man schämt sich bis ultimo, wenn man es anhat. Es ist die Schuld. Die Schuld, dass man weiterlebt und der Partner sterben muss. Die Schuld, dass man jammert, während der andere in Slow Motion stirbt. Die Schuld, dass man all die Trauernden um einen herum nicht wahrnimmt, das Kind, den Freund, die Nachbarin, nicht mehr wahrnehmen kann. Einfach. Weil. Man. Nicht. Mehr. Kann. Es ist die Schuld, dass man sich darauf freut, dass irgendwann das Ganze ein Ende haben wird.

\* Der Name der Autorin wurde ihrem Wunsch entsprechend geändert.

»Sie müssen anfangen, Ihren Mann wie ein Möbelstück zu betrachten«, sagt mein Arzt zu mir. Er meint es gut. Erst zu Hause merke ich, wie unrealisierbar diese Abspaltung für mich ist. Ich will mein Leben nicht mit einem Menschen teilen, den ich mir als Tisch vorstellen soll. Es ist schlimm genug, dass der Kopf, den ich liebe, nicht mehr denken kann, dass die Stimme, die ich kenne, nicht mehr lästert, dass die Hand, die mich hielt, ich nun stützen muss. »Es hilft Ihnen aber bei der Ablösung«, erklärt mir der Mann, »das Schreckliche muss ein Bild bekommen, damit es Ihre Seele versteht.« Der Arzt hilft mir, »in die Sonne zu schauen«, wie der amerikanische Psychoanalytiker und Autor Irvin Yalom einmal die Angst vor dem Tod umschrieb.

Aber es gibt Momente, die mich beleben. Ein Studienfreund aus alten Tagen meldet sich. Mit einem ganz und gar frivolen Angebot. Selbst im Nichtannehmen liegt so viel Vitalität, dass es mich eine lange Weile trägt. Mein Kind macht eine Hitliste aus den komischsten Sachen, die dem Papa widerfahren sind (Platz eins: Er schlief mal mit vier Paar Gummistiefeln im Bett ein, weil er dachte, das seien Stofftiere).

Freunde besuchen mich und bringen am Hochzeitstag ungefragt Geschenke vorbei. Und immer wieder: spazieren gehen. Es scheint, als könnte man sich Trauer ablaufen. Eher jedenfalls als wegsaufen. Die moralischsten Menschen in meinem Bekanntenkreis ermuntern mich, an die Möglichkeit der Fremdunterbringung zu denken. Komischerweise sind das alles Männer. Frauen kommt das Wort »Heim« nicht über die Lippen.

In allem wird auf Gender-Gleichheit geachtet, denke ich, dieser Bereich ist klar nach Geschlechtern getrennt. Die Männer sagen: Du musst auch an deine Familie denken. Die Frauen motivieren zur Pflege zu Hause. Den mir fremdesten Denkanstoß gab mir ein alter Freund: »Wenn ich dein Mann wäre, würde ich nicht wollen, dass mein Kind mich so sieht und tagtäglich erlebt.«

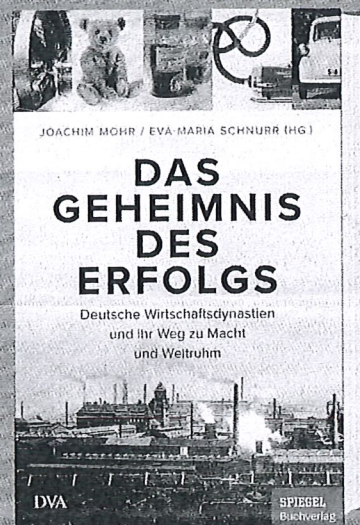
Ich sage nicht, dass dieser Freund unrecht hat, ich sage auch nicht, dass alles Heil im Zuhausepflegen liegt. Aber ich sage: Die unterschiedliche Bewertung der Situation ist so jahrtausendlang einstudiert. Männer wollen nicht schwach erlebt werden, Frauen ziehen aus der Fürsorge Identität.

Und nun? Es wird nicht besser, es wird jeden Monat schlimmer. Das ist die einzige Gewissheit. Kein Trostbuch über Trauer kann das verhindern, keine Selbsthilfegruppe, keine Psychopharmaka.

Es wird nicht besser, aber es wird tagtäglich realer. Eines Tages werden vielleicht tatsächlich die Nieren absterben, der Magen wird nicht mehr nach Nahrung verlangen, der Körper wird nicht mehr warm zu kuscheln sein. Es wird real, dass mein Mann stirbt. Und das ist vielleicht der eine große Trost. Die Kehrseite: Ich werde vor nichts mehr Angst haben im Leben.

Katrin Seyfert\*

## WIE UNTERNEHMER- DYNASTIEN UNSER LAND GEPRÄGT HABEN



256 Seiten, gebunden • 20,00 €  
Auch als E-Book erhältlich

Erfolgreiche Familien prägen nicht nur die deutsche Wirtschaft, sie haben von Beginn an unser Land verändert. Dieses Buch erzählt von den mächtigsten Familienunternehmen der deutschen Geschichte, von den Fuggern bis zu den Quandts. Dabei beleuchten die Autor\*innen die Erfolgsgeheimnisse bekannter Marken und Produkte, zeigen Aufstieg und Triumph berühmter Dynastien – und deren Niedergang durch Krisen oder interne Konflikte.

**DVA**  
www.dva.de

**SPIEGEL**  
Buchverlag

## Ein Riss im Herzen

Nr. 2/2022 Trauer: Wie es sich anfühlt, mit einem Alzheimerpatienten zusammenzuleben

Kompliment für das wirklich beeindruckende Jubiläumshft. Viele, viele spannende Artikel. Doch keiner hat mich so berührt wie der über die prämortale Trauer. Auch wenn es früher mein Forschungsgebiet war, habe ich noch nie einen derart komprimierten, analytischen, fühlenden, präzisen, gnadenlosen, liebenden, Augen öffnenden Text einer pflegenden Angehörigen lesen dürfen. Der Autorin schicke ich großen Dank, mein Mitgefühl und meine Solidarität.

Dr. Birgit Jansen, Kassel

Der Text hat mich beeindruckt durch seine Direktheit, seine Ehrlichkeit und seine Authentizität. Nicht wenige Angehörige, zu meist Frauen, sehen sich einer solchen Situation gegenüber. In Zukunft wird – auch mit der steigenden Lebenserwartung – die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen steigen. Die Politik drückt sich um Entscheidungen, die Justiz meidet heiße Eisen wie die Sterbehilfe, die Gesellschaft verdrängt Themen wie Gebrechlichkeit oder Hilflosigkeit, die Forschung hat prämortale Trauer kaum auf dem Schirm. Ansatzpunkte sehe ich darin, dass Tod und Sterben kein Tabu mehr bleiben und Betroffenen (erkrankten Menschen, aber auch ihrem Umfeld) mehr Hilfestellung und weitreichende Selbstbestimmung zuerkannt werden.

Karin Unkrig, München

Es ist gut, dass Frau S. es wagt zu sprechen, was ist, und es ist mir wichtig vom SPIEGEL, dass er diese klare Überschrift für die eindrucksvolle Schilderung des Alltags mit einem dementen Menschen zu Hause gewählt hat. Frau S. leistet physisch und psychisch Übermenschliches – wie Tausende andere Angehörige bei der Pflege ihrer Verwandten. Sie erlebt täglich neue Schrecklichkeiten. Vermutlich treffen Leserbriefe mit den üblichen guten Ratschlägen ein, wie man mit viel Liebe, Zuwendung, dem Anschauen alter Fotoalben, dem Singen von Kinderliedchen und vor allem einer geduldigen 24-Stunden-Präsenz das Leben eines dementen Menschen lebenswert gestaltet und obendrein noch wertvolle eigene Einsichten von S.haftigkeit erfährt. Dazu hätte sich nur eine Frage (aus eigenem Erleben bei der Pflege einer ent-

fernteren Verwandten): was tun und was denken, wenn da eine demente, ehemals kluge, gebildete und fröhliche Frau in ihrem Zimmer sitzt, nur noch aus Angst und Wut zu bestehen scheint, sich die Haare und den Tisch mit den eigenen Exkrementen beschmiert hat und ihre Tochter und mich, die verzweifelt versuchen, Ordnung zu schaffen, als Drecksäue und Hurenweiber beschimpft?

Name und Wohnort der Redaktion bekannt

Schonungslos ehrlich, und deshalb so berührend. Alles, was einen Menschen ausmacht, den man einmal geliebt hat, ist ausgelöscht – sein Charme, sein Charisma, sein Humor, seine Herzenswärme, seine Vitalität, sein Interesse am Weltgeschehen, seine Empathie ... Die »prämortale Trauer« gilt einem Zombie: einem Menschen, der nicht mehr lebt, sondern nur noch existiert.

Fee Zschocke, Hamburg

Das ist das Beste, was ich je zu diesem Thema gelesen habe (und das ist nicht wenig). Der Text trifft hundertprozentig auf mich zu. Auch ich habe diese Gedanken und schäme mich dafür, halte mich für eine Egoistin. Wie bei dem Mann des Artikels sind die vitalen Werte meines Mannes noch super. Die Pflege und Verantwortung für seine Gesundheit habe ich zwar abgegeben, und ich muss auch zugeben, das macht es mir etwas leichter. Trotzdem bleibt noch ein Riss im

Herzen und der berühmte Kloß im Hals.

Name und Wohnort der Redaktion bekannt

Die Lektüre hat mich total aufgewühlt. Mein Mann hatte erste Anzeichen von Demenz im Sommer 2017. Ein Schlaganfall im Juli 2019 hat diese Entwicklung beschleunigt, hinzu kam eine Schwerbehinderung. Jetzt, da ich diesen Brief schreibe, bereite ich mich auf seine Beerdigung in ein paar Tagen vor, denn er ist nach einem schweren Schlaganfall mit 73 Jahren verstorben. Was mich die letzten Jahre gelehrt haben: Trotz der ständig steigenden Zahl von Demenzerkrankungen sind viele Menschen nicht willens, nicht in der Lage, zu unsicher, zu feige, zu bequem, sich mit dieser Krankheit auseinanderzusetzen. Wir hatten einen großen Freundeskreis, immer ein offenes Haus, mein Mann war Lehrer, in der GEW und Kommunalpolitik aktiv. Nur sehr, sehr wenige haben den Kontakt aufrechterhalten, und das lag nicht primär an Corona. Natürlich war mein Mann nicht mehr der, den sie gekannt hatten, er – früher immer streitbar – hat kaum noch gesprochen, die Diskussionen über Politik, Philosophie, Literatur, Kunst gab es nicht mehr. Aber er hat immer erkennen lassen, dass er sich über Besuche gefreut hat, zumal er bis zuletzt alle Personen erkannt hat. Deshalb war er ein dankbares »Übungsobjekt« für den Umgang mit dieser schwierigen Krankheit,

und es hat mich mehr als zwei Jahre lang immer wieder sehr traurig und oft auch frustriert und wütend gestimmt, wie wenige Freunde und Bekannte diese Chance genutzt haben. Dabei könnte es manchmal ganz einfach sein: ein kleiner Spaziergang, Kaffee und Kuchen auf der Terrasse, ein Saunagang in unserem Haus mit dem treuen Schulfreund ... »Es wird nicht besser, es wird jeden Monat schlimmer.« – einer von vielen Sätzen der Autorin, die ich nur zu gut nachempfinden kann. Ich mache keinen Hehl daraus, dass ich mit einigen Tagen Abstand über den Tod meines Mannes erleichtert bin, »Einfach. Weil. Man. Nicht. Mehr. Kann.« Ich fühle mich der Autorin tief verbunden.

Name und Wohnort der Redaktion bekannt

Sie dürfen Ihrem Mann den Tod wünschen. Sie dürfen auch um Ihren geliebten Mann jetzt schon trauern, denn das, was ihn als Menschen ausgemacht hat, ist ja gestorben. Wer Ihnen rät, sich Zeit für sich zu nehmen, kennt Demenz im fortgeschrittenen Stadium nicht. Haben Sie den Mut, Ihren Mann ins Heim zu geben, wenn das finanzierbar und für Sie und Ihr Kind das Richtige ist. Versuchen Sie dann, dabei kein schlechtes Gewissen zu haben. Ich habe einen Bekannten (82), der seine ebenfalls an Alzheimer erkrankte Frau erst nach etlichen Jahren ins Heim gegeben hat, als er merkte, dass er die psychische Belastung nicht mehr erträgt, und der das Gefühl hatte, dass sie sich im Heim eher wohler und geborgener fühlte als in der scheinbar fremden Wohnung mit dem scheinbar fremden Mann, der sie duschen und anziehen wollte.

Nicola Schneider, Hamburg

Gut, das Sie es sich von der Seele geschrieben haben. Es hilft mir sehr. Ohne »Kleinkind«, aber mit der eigenen zusätzlichen Altersbelastung – jetzt 80 Jahre alt. Es war dieser Satz: »Genießt die Zeit, die euch noch bleibt.« Das bohrt, auch wissend, dass es Hilflosigkeit ausdrückt.

Name und Wohnort der Redaktion bekannt

Leserbriefe bitte an [leserbriefe@spiegel.de](mailto:leserbriefe@spiegel.de)  
Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe gekürzt sowie digital zu veröffentlichen und unter [SPIEGEL.de](http://SPIEGEL.de) zu archivieren.

### KORREKTUREN

Zu »Der Fluch des Anfangs« in Heft 2/2022, Seite 102: Amy Klobuchar ist Senatorin von Minnesota, nicht von Wisconsin.

Zu »Präsident von Europa« in Heft 2/2022, Seite 30: Am 9. November fährt sich natürlich der Fall der Berliner Mauer, nicht ihr Bau.

Zu »Immer hieß es, ihr seid von vorgestern. Aber wir sind immer noch da« in Heft 3/2022, Seite 118: Die Scorpions haben ihre Ballade »Wind of Change« erst im Jahr nach dem Fall der Mauer veröffentlicht, Ende 1990.