



offene

# „Es gibt ein Leben nach der Diagnose!“

Christian Zimmermann, Alzheimerbetroffener, im Gespräch mit demenz

INTERVIEW | Peter Wißmann  
FOTOS | Werner Krüper

**demenz: Herr Zimmermann, wie haben sie es seinerzeit erlebt, als bei Ihnen eine Alzheimer-Demenz diagnostiziert wurde?**

Nun ja, der Arzt hat erzählt und auch rumgedrückt, und dann hat er plötzlich gesagt: „Ja, es ist Alzheimer!“ Im ersten Moment war ich natürlich erstarrt und entsetzt. Da fallen einem immer schnell Geschichten ein. Als Erstes musste ich daran denken, wie das mit meiner Tante war, das mag jetzt rund 18 Jahre her sein. Die haben manche damals richtig vorgeführt. Man hat ihr zum Beispiel weisgemacht, dass da, wo sie wohnte, eine Autobahn gebaut würde und sie ausziehen müsse. Das

*„Im ersten Moment war ich natürlich erstarrt und entsetzt.“*

hat ihr natürlich Angst gemacht.

**demenz: Und wie ging es dann für Sie weiter, nachdem der Arzt Ihnen die Diagnose eröffnet hatte?**

Nun ja, man überlegt dann: Was bedeutet das nun? Ich habe versucht, es erst einmal wegzuschieben, Abstand zu gewinnen. Dann sitzt man da und überlegt, wie man es jetzt machen soll. Tja, letztendlich war das dann für mich eben nur so ein Name, mit dem ich schließlich irgendwie gelernt habe umzugehen.

**demenz: Was hat sich denn für Sie ganz praktisch seit der Diagnose in Ihrem Leben verändert?**

Ich habe mich aus unserer Firma zurückgezogen. Unsere Tochter hatte sich ein Jahr

vor meiner Diagnose entschlossen, in die Firma einzusteigen, und leitet diese nun zusammen mit meiner Frau. Das ist mir gar nicht so schwergefallen, ich muss mir da keine Sorgen machen. Viele Betroffene weigern sich in einer solchen Situation, etwas aus der Hand zu geben. Das ist meines Erachtens ein Fehler. Entweder man vertraut seiner Familie, oder eben nicht.

**demenz: Sie sagen, Sie müssen sich da keine Sorgen machen, weil Sie Ihrer Familie völlig vertrauen können. Gibt es denn irgendetwas anderes, das Sie als besonders schlimm empfinden?**

Nun ja, dass man die Familie belasten könnte oder belastet, das ist für mich eigentlich das Schlimmste.

**demenz: ... und Sie glauben, dass das so ist?**

Nein, eigentlich nicht. Meine Frau und meine Tochter, die haben das damals, also nach der Diagnose, einfach recht gut aufgenommen. Natürlich waren auch sie erst einmal entsetzt und es ist da auch so eine Traurigkeit dabei. Jeder hat dann irgendwie so seine Schwierigkeiten. Aber dann ging es eben. Beide tun auch etwas für sich, und das entlastet mich dann auch und reduziert das schlechte Gewissen.

**demenz: Wie sind Sie denn mit der Information, dass Sie Alzheimer haben, umgegangen? Haben Sie anderen Menschen davon erzählt, oder haben Sie das eher geheim gehalten?**

Nein, nein. Ich habe Freunde und Bekannte informiert und tue das auch heute noch, wenn es sich ergibt. Ich sage dann einfach: „Ich habe Alzheimer“. Auch in Läden, also Geschäften,

hier im Umfeld, wo ich regelmäßig hingehe, habe ich es gesagt. Das mache ich. Und das funktioniert.

**demenz: Und ändert sich dann irgendetwas in dem, wie die anderen Menschen auf Sie reagieren?**

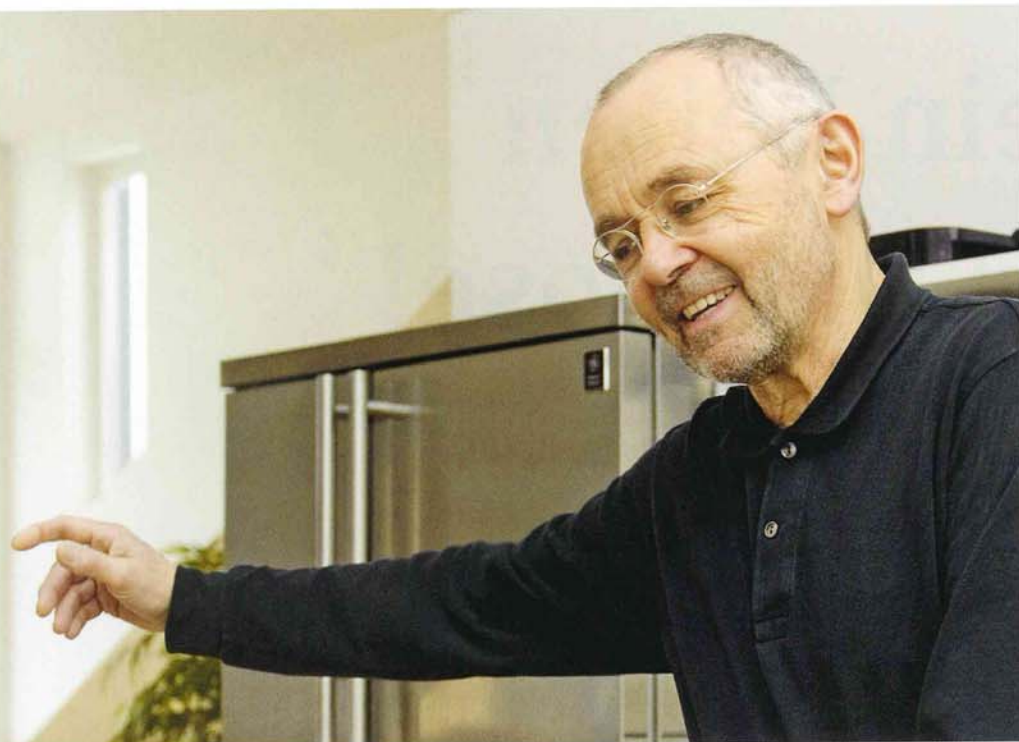
Wenn ich öffentlich mache, dass ich Alzheimer habe, dann spüre ich immer so eine Anteilnahme. Da ist eigentlich bei fast allen so ein Mitfühlen zu spüren. Und jeder, der das dann weiß, nimmt einem ja irgendwie auch eine Last ab. Ja, da ist dann so eine Aufgeschlossenheit, da gibt's nichts!

**demenz: Denken Sie, dass diese positiven Reaktionen damit zu tun haben, dass Sie eben so offen damit umgehen?**

Ja. Es ist das Einfachste, wenn man die näheren und die ferneren Freunde informiert. Wenn jemand Krebs hat, dann wird das ja meistens auch einfach so „durchgereicht“. Aber bei Alzheimer heißt das immer noch: Das kann ich doch nicht machen! Das ist doch so peinlich, wenn ich das jetzt sage! Wissen Sie, das mit dem Alzheimer, das muss man für sich eben irgendwie klarmachen. Wenn man seinen Alzheimer einfach so an der Seite mitnehmen kann, wenn man akzeptiert, dass man den nicht loswird.

Man hat ihn ja! Ist ja eigentlich ganz einfach. Wenn man dann soweit ist, dass man damit leben kann. Es gibt so viele Möglichkeiten, dass man das auch positiv sieht. In dem Moment fängt's dann eigentlich an. Man schaut anders, man sieht die Welt plötzlich ganz anders, man hat mehr Zeit und man kann mehr machen, was man früher nicht gemacht

*„Man muss akzeptieren, dass man seinen Alzheimer nicht mehr loswird und ihn immer an der Seite mitnimmt.“*



**Christian Zimmermann**, 59 Jahre alt, lebt mit seiner Familie in München. Nachdem 2007 bei ihm eine Alzheimer-Demenz diagnostiziert wurde, zog er sich aus der gemeinsam mit seiner Frau gegründeten Firma zurück. Diese wird nun von seiner Tochter und seiner Frau weitergeführt. Herr Zimmermann möchte anderen Betroffenen ein Beispiel dafür geben, wie man mit der Alzheimer-Demenz umgehen und sie in sein Leben integrieren kann. Im Oktober 2008 sprach er daher zu den Teilnehmern des 5. Kongresses der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Erfurt. Zu dem Interview mit demenz erklärte er sich gerne bereit.

hat. Man braucht, wenn man Alzheimer hat, eigentlich vor nichts auf der Welt Angst zu haben. Das funktioniert.

**demenz: Sie sagten, man sieht die Welt anders. Was bedeutet das für Sie?**

Man schaut konzentrierter. Man braucht für vieles länger, aber man hat auch mehr Zeit. Es hat auch viele positive Seiten. Und man hat andere Möglichkeiten. Das ist auch eine Chance. Ich male jetzt zum Beispiel.

**demenz: Haben Sie das immer schon getan?**  
Na, als Kind habe ich gemalt, aber sonst nicht. Jetzt mache ich das einfach so. Meistens male ich so eine Art Geister.

**demenz: Geister?**

Manchmal höre ich Stimmen. Das passiert öfter, wenn ich morgens in der Frühe aufwache, aber mittlerweile hab' ich das im Griff. Das ist eigentlich gar nicht so schwierig. Man kann das managen. Ich sag' dann einfach: Jetzt ist Schluss! Es ist so wie ein intensiver Traum, in dem man drin ist. Aber mit meinen Geistern kann ich mittlerweile leben. Und dann male ich sie so aus der Laune. Mancher findet meine Bilder zum Teil grausig. Grausig, weil ich ja Geister male. Aber grausig kann ich gar nicht nachempfinden.

## *„Angst und Schrecken sollte man nicht zu viel Raum gewähren.“*

**demenz: Gibt es neben Malen auch Dinge, die sie früher schon getan haben und heute immer noch tun? Hobbies zum Beispiel.**

Mit Freunden habe ich schon das nächste Jahr verplant. Man kann doch nicht einfach so herumsitzen, man muss sich doch auch etwas vornehmen und planen. Und mit meiner Tochter habe ich schon eine Planung für nächstes Jahr im Mai 2010, gemeinsam werden wir da 90 Jahre alt. Ich freue mich schon auf das Fest! Das sind halt so Sachen, die man einfach macht, wie man sie immer schon gemacht hat. Es ist eigentlich ganz einfach. Und da passt wieder mein blöder oder auch guter Satz: Es gibt ein Leben nach der Diagnose! Und das stimmt zu 100 Prozent.

Angst und Schrecken sollte man nicht zu viel Raum gewähren. Man sollte zu sich sagen: Der kommt jetzt mit, der Herr Alzheimer, aber ich kann mir jetzt einfach auch alles erlauben, alles machen, und damit hab' ich dann auch viel Freude.

**demenz: Sie besuchen regelmäßig hier in München eine Betroffenen-Gruppe der Alzheimer Gesellschaft. Was tun sie da?**

Also, da sind lauter so Demenz-Damen. Die find' ich so nett und sympathisch. Die will ich dann immer zum Lachen bringen, und das gelingt mir auch. Ich blödele dann ein wenig mit den Damen herum, einfach, weil ich schon

mein ganzes Leben herumgeblödel habe. Weil es einfach Spaß macht, das ist eben locker. Und weil ich schon immer mit älteren Damen konnte. Die älteren Damen, die sind so fit! Und ich versuche sie dann zu motivieren. Da sag' ich dann: Tischtennis, das kann doch jeder! Haben Sie schon Tischtennis gespielt? Und wenn die dann sagen: „Aber nein, das kann i nimmer!“, dann motivier' ich sie schließlich doch. Das Ende war dann schon mal, dass sie hechtmäßig an den Tischtennisplatten herumgesprungen sind, sodass ich schon die Befürchtung hatte, sie könnten sich verletzen. Und da haben wir auch Theater gespielt, so ein Stück für Weihnachten. Das macht mir eben Spaß, und den anderen auch.

**demenz: Das hört sich alles sehr positiv an. Ist das tatsächlich immer so positiv?**

Natürlich ist es nicht alles so einfach, wie ich das jetzt so erzähle. Und dann gibt es da auch etwas, das mich ärgert. Und zwar, wenn so ein Guru irgendwo erzählt, jetzt hätte man wieder so ein Mittel, nur, weil irgendwo in der Landschaft eine Ameise mit Alzheimer so ein Futter kriegt und die läuft immer geradeaus. Dann kommen die meistens so euphorisch daher und freuen sich so und rufen: Jetzt haben wir's! Aber dann ist es ja wieder nichts.

**demenz: Und das ärgert Sie dann!?**

Das ärgert mich so, das ist so eine Sauerei, weil die meisten sich dann doch so freuen... und dann fällst du wieder herein. Das find' ich gemein.



demenz: Sie meinen, man sollte lieber seine Situation annehmen, anstatt all seine Hoffnungen auf diese angeblichen Erfolgsmeldungen zu richten?

Ja, so ist es.

demenz: In Deutschland gibt es bisher kaum Betroffene, die sich öffentlich äußern. Sie sind also eher eine Ausnahme. Warum tun Sie das?

Ich hab' einen Bekannten, der hat Parkinson. Da finde ich, ehrlich gesagt, meine Situation im Moment die bessere. Weil die schmerzfrei ist. Es ist ein anderer Schmerz im Grunde. Aber ich kann noch das machen, was ich auch vor der Diagnose machen konnte. Ich kann mich doch nicht einfach hinsetzen und depressiv sein und jammern. Das wäre das Allerverkehrteste. Es ist eben so, wie es ist.

Meine Idee ist: Es gibt ja ganz viele Menschen, die, so wie ich, Alzheimerbetroffene sind. Und wenn nur einer von zwanzig sagt: das stimmt, was der da sagt, das kann man ja auch einmal so sehen – ja, dann hat sich das doch schon gelohnt. Nachdem ich beim Alzheimerkongress gesprochen hatte, da kamen dann Leute zu mir, die haben das so gesagt, und das ist, was mir daran auch so gut gefallen hat. Da kann ich vielleicht ein Beispiel geben.

demenz: Herr Zimmermann, wir danken für dieses Gespräch. ▀



*„Ich kann mich doch nicht einfach hinsetzen und depressiv sein und jammern. Das wäre das Allerverkehrteste. Es ist eben so, wie es ist.“*