

rowohlt
e-BOOK

Wendy Mitchell
Der Mensch,
der ich
einst war

Mein Leben
mit Alzheimer





Wendy Mitchell

mit Anna Wharton

Der Mensch, der ich einst war

Mein Leben mit Alzheimer

Aus dem Englischen von Sabine Längsfeld

Über dieses Buch

Was verlierst du, wenn du deine Erinnerungen verlierst? Was bleibt von einem Menschen ohne sein Gedächtnis? Was bleibt von der Liebe, wenn man diejenigen nicht mehr erkennt, die einem am meisten bedeuteten? Wird man merken, dass man sich selbst verliert? Fragen, mit denen sich Wendy Mitchell konfrontiert sah, als bei ihr mit 58 Jahren Demenz diagnostiziert wurde. Schritt für Schritt musste sie sich von der Frau verabschieden, die sie einst war: von ihrer Berufstätigkeit, ihrer Unabhängigkeit, der Fähigkeit, den Alltag allein zu meistern.

Mit diesem Buch schreibt Wendy eine herzerreißende Hommage an ihr früheres Ich und gibt gleichzeitig einen einmaligen Einblick in die Gedankenwelt dementer Menschen. Das ist philosophisch, zutiefst bewegend, aufschlussreich – und voller Hoffnung.

Vita

Wendy Mitchell arbeitete 20 Jahre als Teamleiterin im National Health Service, bevor bei ihr «Young Onset Dementia» diagnostiziert wurde. Schockiert von dem Mangel an Wissen über die Krankheit (sowohl in der Gesellschaft als auch in Krankenhäusern), beschloss sie, die ihr noch verbliebene Zeit zu nutzen, das Bewusstsein für Demenz zu schärfen. Inzwischen ist sie Botschafterin der Alzheimer-Gesellschaft. Wendy Mitchell hat zwei Töchter und lebt in Yorkshire.

Anna Wharton ist eine renommierte Journalistin für Zeitungen und Zeitschriften. Sie arbeitet als Ghostwriter und Redaktionsberaterin. Sie lebt in Tunbridge Wells.

Impressum

Veröffentlicht im Rowohlt Verlag, Hamburg, Juli 2019

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2019 by Rowohlt Verlag GmbH,
Hamburg

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Bloomsbury Publishing, London,
unter dem Titel «Somebody I Used to Know» Copyright © 2018 by Wendy Mitchell
and Anna Wharton

Umschlaggestaltung zero-media.net, München, nach dem Original von Bloomsbury
Publishing, London, Design David Mann

ISBN 978-3-644-40528-8

Schrift Droid Serif Copyright © 2007 by Google Corporation

Schrift Open Sans Copyright © by Steve Matteson, Ascender Corp

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt, jede Verwertung bedarf der
Genehmigung des Verlages.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG
behalten wir uns explizit vor.

Hinweise des Verlags

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Alle angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe.

Im Text enthaltene externe Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstleister zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

www.rowohlt.de

Neulich ist es wieder passiert. Es war völlig anders als sonst. Es war schlimm, sehr schlimm. Diesmal war es kein einzelnes Wort, das mir nicht über die Lippen wollte; kein abwesendes Adjektiv, kein verschwundenes Verb. Ich bin nicht einfach nur vom Sofa aufgestanden, in Hausschuhen in die Küche geschlurft und mit leeren Händen zurückgekehrt, weil ich die Tasse Tee vergessen hatte, die ich mir gerade eingeschenkt hatte. Ich bin auch nicht eilig die Treppe hochgelaufen, nur um oben auf dem Absatz stehen zu bleiben, weil mir um nichts in der Welt einfiel, was ich im ersten Stock eigentlich gewollt hatte.

Diesmal war es absolut anders.

Diesmal war alles völlig leer.

*Ein
großes
dunkles
schwarzes
Loch.*

*Und das Schlimmste: Als ich dich am dringendsten brauchte,
warst du verschwunden.*

Ich jogge mit einem Gefühl des Unbehagens, das ich einfach nicht zu fassen kriege, den Uferweg entlang. Es lauert schon seit einigen Wochen in mir. Seit einigen Monaten, wenn ich ehrlich bin. Es lässt sich nur schwer beschreiben. Vielleicht bin ich

deshalb nicht zum Arzt gegangen, habe ich noch nie darüber gesprochen, nicht einmal mit meinen Töchtern. Wie soll man so etwas auch beschreiben? Mein Kopf fühlt sich irgendwie ... unscharf an, das Leben hat seine klaren Konturen verloren. Gibt es dafür überhaupt einen Fachbegriff? Es käme mir falsch vor, damit die Zeit meines Arztes zu verschwenden. Trotzdem weiß ich: Etwas stimmt nicht, ich verfüge nicht mehr über meine volle Leistungskraft. Auch wenn mir klar ist, dass das trotzdem noch für die meisten Menschen ausreichend wäre – das hier, das bin einfach nicht ich.

Genau dieses diffuse Gefühl hatte mich am Nachmittag vom Sofa gedrängt, hatte meine Füße in die Laufschuhe geschoben, hatte mir den Hausschlüssel in die eine und den iPod in die andere Hand gedrückt. Obwohl mir nicht ganz klar war, woher ich die Energie zum Joggen nehmen sollte, wusste ich, dass sie kommen würde: Ich musste nur den anfänglichen Widerstand überwinden, wie schon so oft, und wenn ich nach meiner Runde die Wohnungstür meines Appartements am Fluss wieder aufsperrn würde, dann mit jeder Menge Adrenalin in den Adern und einem Gefühl von Lebendigkeit. Diesen Effekt hatte Joggen immer schon auf mich.

Ich schaue nach unten und sehe meinen Füßen zu, die ihre Arbeit tun, die den richtigen Schritt finden, ihren eigenen Rhythmus – so, wie sie es seit jeher getan haben. Ich höre das leise Geräusch der Sohlen auf dem Pflaster, dann hebe ich den Blick nach vorn auf den Weg und warte darauf, dass die Welt

wieder in den Fokus rückt, ihre Konturen zurückgewinnt, so wie ich es gewohnt bin. «Fünfhundert Meter», sagt die Computerstimme in meinen Ohren. Mein iPod zählt mit, motiviert mich zum Durchhalten, aber jetzt fühlt es sich eher an wie der Beweis meines Versagens. Ich war schon besser. Letztes Jahr hatte ich mir die Three Peaks Challenge vorgenommen, und ich erinnere mich noch gut daran, wie es war, als ich den Gipfel des Pen-y-ghent erreicht hatte, den ersten der drei Hügel, 700 Meter über dem Meer: Es fühlte sich an, als hätte ich die ganze Welt erobert. Während mir da oben der Wind um die Ohren pfiff, hatte das Adrenalin, das ich jetzt so verzweifelt herbeisehne, das Blut durch meinen Körper gepumpt und mir die Kraft verliehen, am selben Tag noch zwei weitere Hügel in Angriff zu nehmen. Damals war das Leben an den Rändern nicht schwammig gewesen, sondern gestochen scharf.

Der Tag ist kalt und klar, aber die Laufleggings hält die Körperwärme fest. Abgesehen von dem Geräusch der Gummisohlen auf dem Weg durchbricht nur das Plätschern der Ruderer, die zwischen den Brücken trainieren, die Stille des Flusses. Ich will das eine Flussufer hinunterlaufen, dann die Millenium Bridge überqueren und auf der anderen Seite wieder zurück, so wie schon unzählige Male zuvor. Doch dann, binnen einer einzigen Sekunde, wird alles anders. Ich schlage lang hin, einfach so, ohne Vorwarnung. Plötzlich rast der Boden auf mich zu, es bleibt keine Zeit, auch nur die Hände auszustrecken, um mich abzufangen. Ich pralle mit dem

Gesicht direkt aufs Pflaster; heißer Schmerz schießt mir in die Nase und in meine Wangenknochen; irgendwo knackt es. Etwas Warmes, Klebriges läuft über mein Gesicht. Ein paar Sekunden vergehen, dann kommt alles zur Ruhe. Ich nutze die Stille, um wieder zu Atem zu kommen, und als ich mir ins Gesicht fasse, ist meine Hand blutverschmiert. In dem Augenblick setzt der Schmerz ein. Zu den körperlichen Schmerzen gesellt sich ein heißer Stich aus Scham, als ich meine Beine betrachte. Für den Bruchteil einer Sekunde erkenne ich sie nicht wieder, weiß nicht, was diese Dinger mir gerade angetan haben. Oder besser, was sie gerade geschehen ließen. Das Nasenbein ist gebrochen, da bin ich mir sicher. Taumelnd komme ich hoch, Blut sickert in mein Lauf-Top. Unfähig, zu verhindern, dass der Fleck sich immer weiter ausbreitet, humple ich nach Hause zurück.

Die Praxis meines Hausarztes liegt gleich um die Ecke, und ich beschließe, auf dem Heimweg dort vorbeizugehen. Der Schock breitet sich in meinen Gliedern aus, und als ich endlich vor der Sprechstundenhilfe stehe, zittern mir die Hände. Meine Knie zittern ebenfalls, und ich hoffe, dass sie es nicht merkt.

Sie schickt mich sofort weiter in die Notaufnahme. Auf dem Weg bin ich immer noch damit beschäftigt, herauszufinden, was eigentlich passiert ist, ob es womöglich etwas mit diesem unbestimmten, bedrohlichen Gefühl zu tun hat, das ich nicht zu fassen bekam, als ich loslief. War es das? Habe ich etwas vorausgeahnt? Einen Sturz beim Joggen? Aber es fühlt sich gravierender an. Ich sitze in der Notaufnahme, das Blut auf meinem Oberteil färbt sich braun, in meiner Hand liegen

zerknüllte, rot gesprenkelte Taschentücher, und ich rede mir ein, dass es ein einmaliger Ausrutscher war. Dann werde ich endlich aufgerufen, um mich von der Krankenschwester verarzten zu lassen.

«Also, gebrochen ist nichts», sagt sie. «Sie hatten Glück. Was ist passiert?»

«Ich weiß es nicht genau», antworte ich «Ich war joggen.»

«Ach ja, die Tücken beim Laufen!» Sie lacht. «Das kenne ich nur zu gut.»

Wir lachen gemeinsam, machen uns lustig über uns selbst, aber da ist es wieder, dieses Gefühl, dass mehr dahintersteckt. Ich nehme mir vor, auf dem Heimweg die Strecke noch mal abzugehen, mich auf die Suche nach einem Riss im Asphalt oder der einen losen Gehwegplatte zu machen, die mir zwar zwei blaue Augen, aber zum Glück keine gebrochenen Knochen beschert hat. Ich bin froh, dass ich im Augenblick Urlaub habe und nicht mit schwarzvioletten Blutergüssen im Gesicht zur Arbeit gehen muss.

Eine Stunde später stehe ich wieder an der Stelle, an der ich gestürzt bin. Durch die roten Blutspritzer ist sie unübersehbar. Ich schaue mich gründlich um, aber es ist nichts zu entdecken, kein Riss im Asphalt, keine hochstehende Gehwegplatte, nichts, worüber man stolpern könnte. Doch was war es dann? Der Nebel in meinem Kopf macht das Enträtseln schwer – da ist rein gar nichts, keinerlei Hinweise –, so was ist mir noch nie passiert. Ich gehe nach Hause, lasse mich in die Sofakissen sinken, bin wieder am gleichen Punkt, wo ich vorhin schon

war, nur zerschrammt und zerbeult, und sehe hinaus auf den Fluss, während der Himmel über dem Ouse dunkel wird und das Geheimnis darunter immer tiefer. Ich bin furchtbar müde, so müde wie noch nie in meinem Leben. Es tut weh, die Augen zu schließen, aber diesmal lasse ich es zu, dass die Lethargie mich einhüllt wie eine Decke, und zum allerersten Mal kämpfe ich nicht dagegen an.

Ein paar Tage später habe ich doch einen Termin bei meinem Hausarzt. Hauptsächlich die ständige Müdigkeit hat mich schließlich zu ihm getrieben, dieser völlige Mangel an Energie; damit hat alles angefangen.

Ich sitze in seinem Sprechzimmer. «Ich ... ich fühle mich irgendwie langsamer als sonst», sage ich, und er mustert mich ein oder zwei Sekunden lang.

Ich komme mir albern vor. *Vielleicht ist es ein Gehirntumor*, ist mir kurz durch den Kopf gegangen. Ich beobachte sein Gesicht, um rauszufinden, ob er dasselbe denkt, doch ich kann nichts daraus ablesen. Stattdessen lässt er die Schultern sinken und bemüht sich um einen Gesichtsausdruck, der wohl Empathie signalisieren soll.

«Sie sind fit, Sie treiben Sport, Sie ernähren sich vernünftig, Sie rauchen nicht und sind mit sechsundfünfzig noch relativ jung», sagt er. «Trotzdem kommt für uns alle irgendwann der Zeitpunkt, wo wir uns eingestehen müssen, dass unsere Kräfte nachlassen.»

Er lehnt sich zurück, verschränkt die Arme und sieht mich abwartend an. «Sie arbeiten sehr viel, Wendy», seufzt er. «Vielleicht sollten Sie sich eine Auszeit gönnen.»

Ich möchte ihm sagen, dass ich genau das gerade tue, dass ich gerade mitten im Urlaub bin und die Vorstellung, sich noch mehr Auszeit zu nehmen, für jemanden wie mich geradezu lächerlich klingt. Ich bin diejenige, die das Dienstplanungssystem für das Pflegepersonal in- und auswendig kennt. Ich bin diejenige, die von ihren Arbeitskollegen insgeheim «Der Guru» genannt wird, weil ich ein glasklares Gedächtnis habe, weil ich Probleme in Sekunden löse, weil ich jedem, der mich danach fragt, immer genau sagen kann, wer am liebsten Nachtschichten arbeitet und wer an welchem Tag frei braucht. Sie kriegen das ohne mich unmöglich hin. Aber er schiebt die Unterlagen auf seinem Schreibtisch zusammen, und ich spüre, dass unser Gespräch damit beendet ist.

«Das Alter», sagt er achselzuckend, als er den Kopf hebt und merkt, wie ich ihn anstarre.

Ich verlasse sein Sprechzimmer. Ich sollte erleichtert sein. Mein Arzt macht sich offenbar keine Sorgen. Normalerweise würde ich mich jetzt mit Arbeit ablenken, mich Hals über Kopf in meinen geliebten Job stürzen. Stattdessen kehre ich in eine leere Wohnung zurück. Meinen Töchtern Gemma und Sarah erzähle ich nichts von meinem Sturz. Mir selbst rede ich ein, dass der Arzt recht hat und es nur an meinem Alter liegt. Doch die Monate vergehen, und die Schneewehe, die sich in meinem

Verstand eingenistet hat, bleibt, wo sie ist, begleitet von einem ständigen Mangel an Energie und einem unbestimmten Unwohlsein, das ich einfach nicht zu fassen kriege. Und da ist noch mehr: eine gewisse Vergesslichkeit.

Ich gehe weiter joggen, komme immer wieder an der Stelle vorbei, an der ich gestürzt bin, untersuche jedes Mal den Untergrund auf der Suche nach dem Warum und weiß tief in mir doch, dass es an mir lag.

Und dann passiert es wieder. Ich bin laufen, überquere eine Straße, der festen Überzeugung, dass ich es vor dem Auto schaffe, das gleich abbiegen und meinen Weg kreuzen wird. Ich sehe den Wagen kommen, beschließe plötzlich, auszuweichen, und etwas geht verloren. Eine Botschaft meines Gehirns findet ihren Weg nicht schnell genug zu meinen Beinen, und ich stolpere, falle wieder flach auf den Bürgersteig und verletze dieses Mal zum Glück nur mein Ego.

In kurzer Folge geschehen drei derartige Stürze. Beim letzten Mal lande ich hart auf meiner Hand, und als ich an diesem Nachmittag meine Laufschuhe in den Schrank räume, ahne ich, dass es das letzte Mal sein wird. Mein Gehirn und meine Beine haben das Gespräch eingestellt; die Kommunikation ist unterbrochen. Ich gehe wieder zum Arzt, und eine Schwester zieht mein Blut auf diverse Ampullen und schickt es ins Labor.

«Es ist alles im grünen Bereich», sagt mein Hausarzt, als ich wiederkomme, um über die Testergebnisse zu sprechen, und bringt erneut mein Alter ins Spiel. Ich sitze vor ihm und weiß nicht, wie ich in Worte fassen soll, dass alles immer langsamer

wird, dass mir an schlechten Tagen weder Namen noch Gesichter oder Orte einfallen, die mir eigentlich vertraut sind. Vielleicht hat er recht, und es liegt wirklich am Alter. Trotzdem verlasse ich die Praxis auch diesmal mit dem bedrohlichen Gefühl, dass da etwas ist, das ich nicht zu fassen kriege, etwas, das mein Arzt übersieht. Gleichzeitig bin ich nicht in der Lage, konkret genug zu werden, um ihm einen hilfreichen Hinweis darauf zu geben, was es sein könnte.

Ich erinnere mich gut an die Geschwindigkeit, mit der du die Dinge angepackt hast. Ich habe das insgeheim immer bewundert, obwohl ich es nie laut ausgesprochen hätte. Du bist für deine Arbeit kreuz und quer durchs Land gefahren. Im Urlaub bist du im Lake District meilenweit über die Berge gewandert, mitten hinein ins Nirgendwo, ohne Angst, dich zu verlaufen. Du wusstest dir immer zu helfen – du hast in der Ferne nach Orientierungspunkten Ausschau gehalten, nach Vertrautem, bist einfach der Nase nachgefolgt. Ich könnte das nicht. Nicht mehr.

Wir kämen nicht mehr miteinander zurecht, du und ich. Es ist zu viel Zeit vergangen. Wir sind wie zwei Freundinnen, die einander aus den Augen verloren haben oder die inzwischen nebeneinanderher leben. Wir mögen verschiedene Dinge. Du liebst die Hektik und das Gewusel einer geschäftigen Stadt, während ich mich manchmal stundenlang darin verliere, zum Fenster hinauszusehen. Nur schauen. Ganz still. Und stumm. Du hingegen wolltest immer Dinge erledigen, brauchtest

immer etwas zu tun. Einfach nur dasitzen konntest du nie. Wo ich inzwischen lebe, habe ich einen wunderschönen Ausblick. Ich wohne jetzt in einem Dorf unweit von Beverly in East Yorkshire. Vielleicht erinnerst du dich sogar daran – Gemma hat früher hier gelebt. Als wir zum ersten Mal dort waren, hast du dich sofort in das Dorf verliebt, besonders in die hübschen roten Ziegelhäuser, die die Straßen säumen. Du mochtest die freundliche Atmosphäre, den Umstand, dass hier jeder jeden grüßte, ob man sich kannte oder nicht. Weißt du noch, wie Gemma dich durchs Haus führte, von Zimmer zu Zimmer, die Treppen rauf und wieder runter? Du folgtest ihr nach, gehorsam und aufgeregt. Hätte Gemma sich umgedreht, sie hätte das Funkeln in deinen Augen bemerkt, den inneren Drang, die Ärmel hochzukrempeln und loszulegen, Farbtöpfe zu öffnen und auf der Stelle mit dem Verschönern anzufangen. Dich brachte nichts je aus der Fassung.

Ich sitze wieder mal in einem Krankenhaus-Wartezimmer, neben mir eine Tasche mit dem Nötigsten, nur für alle Fälle. Das habe ich zumindest Sarah erzählt, meiner ältesten Tochter, weil ich nicht will, dass sie sich Sorgen macht. Mein Hausarzt bestand darauf, eine meiner Töchter zu informieren, als er mir die Überweisung in die Hand drückte und mich direkt weiter in die Notaufnahme schickte. Also hatte ich Sarah angerufen und beteuert, sie müsse sich keine Sorgen machen, man wolle mich lediglich gründlich durchchecken, es sei nichts Ernstes – ich bin mir allerdings nicht sicher, wen von uns beiden ich eigentlich

überzeugen wollte. Das Gefühl, dass mein Kopf zur Hälfte mit Watte gefüllt ist, hält seit Monaten an – seit dem letzten Sturz –, und an diesem Wochenende hat es sich noch einmal verschlimmert. Eine abgrundtiefe Müdigkeit hatte mich im Griff. Beim Abendessen rutschte mir die Gabel aus der Hand und fiel klappernd auf den Teller. Als ich Montag früh zur Arbeit kam, bemerkte eine Kollegin meine verwaschene Sprache und schickte mich zum Arzt. Jetzt war endgültig klar, dass es sich um etwas sehr viel Ernsteres handelte als schlicht um Überarbeitung.

Und so sitzen Sarah und ich Seite an Seite auf den harten Plastikstühlen im Krankenhaus und harren besorgt der Dinge, die uns erwarten.

Als angehende Krankenschwester lässt Sarah ihren frischgeschulten medizinischen Blick über jeden einzelnen Patienten gleiten: provisorische Armschlingen, blutgetränkte Küchentücher, quengelnde Kleinkinder und Mütter, denen es sichtlich schwerfällt, sich die Sorge nicht anmerken zu lassen. Das Überweisungsschreiben in meinen Händen fühlt sich feucht und klamm an. Als ich mich an der Aufnahme anmeldete, war ich überrascht, dass die Dame meinen Namen kannte. Mein Arzt hatte offensichtlich schon angerufen. Obwohl ich weiß, wie die Mühlen im Krankenhaus mahlen, hatte ich nicht erwartet, dass auch ich mich je darin wiederfinden würde.

Sie wollen mich zur Beobachtung dabehalten. Sie sind sich nicht sicher, welche Ursache das Lallen hat, und falls doch,

sagen sie mir nichts. Während ich auf ein freies Bett warte, werde ich zu den Plastikstühlen zurückgeschickt, und es gelingt mir, Sarah davon zu überzeugen, dass es nicht notwendig ist, mit mir zu warten.

«Das kann Stunden dauern», sage ich zu ihr. «Es hat keinen Sinn, dass wir beide hier rumsitzen.»

Ich sehe den Zweifel in ihrem Blick, aber schließlich greift sie doch zu Mantel und Tasche, und ich verspreche anzurufen, sobald es etwas Neues gibt.

Es war die richtige Entscheidung, weil erst Stunden später ein Bett für mich gefunden ist. Draußen ist es bereits dunkel, als man mich endlich auf die Station bringt. Immer noch in die Sachen gekleidet, die ich heute Morgen ins Büro anzog, liege ich auf der Bettdecke. Um mich herum eilen die Schwestern hin und her, hetzen unter permanentem Zeitdruck von einem Patienten zum nächsten, von einem Bett zum anderen. Ihnen fliegt die Zeit davon, während sie für mich quälend langsam verrinnt. Ironischerweise hasse ich Krankenhäuser. Ich weiß, dass ich eine furchtbare Patientin bin. Von meinem Bett aus kann ich den elektronischen Schichtplan auf dem Bildschirm im Stationszimmer sehen, und die Schwestern, die um mich herumwuseln, ahnen nicht, dass ich auf einen Blick erkenne, wie unterbesetzt sie sind, dass ich weiß, wem nach fast geschaffter Tagesschicht die Füße weh tun und wer gerade zur Nachtschicht erschienen ist. Zwischen diversen Untersuchungen habe ich nichts anderes zu tun, als den

Bildschirm zu studieren. Dann kommt eine Schwester zu mir, die sich etwas gründlicher mit mir auseinandersetzt.

«Seit wann ist Ihr Sprachvermögen beeinträchtigt?», möchte sie wissen.

«Ich habe es erst heute Morgen gemerkt», antworte ich.

«Können Sie sich zu mir herziehen?», bittet sie mich und hakt meinen schwächeren, linken Arm bei sich unter. Es gelingt mir nicht, dieser einfachen Anweisung Folge zu leisten, und ihr Blick spricht Bände.

«Okay. Und jetzt drücken Sie mich weg», sagt sie. Wieder dasselbe; sie notiert etwas auf meinem Patientenbogen und verlässt das Zimmer. Ich habe Glück. Sie haben mich für die erste Nacht in einen Seitenraum gelegt, hier gibt es außer den verschiedensten Blautönen nichts zu sehen, während draußen im Hauptraum die Schwestern zwischen den Betten herumeilen. Ich schlüpfte in meinen Schlafanzug, aber schlafen kann ich nicht. Die Geräusche der Apparate, an die ich angeschlossen bin, sorgen für eine ungewohnte Geräuschkulisse. Sobald ich spüre, dass mein Körper sich entspannt und ich versuche, mich tiefer in die unnachgiebige Matratze sinken zu lassen, setzt der Alarm ein, weil meine Herzfrequenz abfällt, aber das erschreckt mich nicht. Ich habe einen niedrigen Ruhepuls; ich bin fit und gesund. Oder etwa nicht?

Vergesslich warst du nie. Selbst nach Monaten oder Jahren konntest du dich an Namen von Leuten erinnern, denen du nur

einmal begegnet warst. Deine Arbeitskollegen bewunderten dich für dein Gedächtnis: eine bestimmte Fallstudie, eine Akte, ein Meeting. Du wusstest immer eine Antwort, auch wenn Technologie nie deine Stärke war. Du warst gut in deinem Job – Teamleiterin der Verwaltung bei der NHS, dem staatlichen britischen Gesundheitssystem –, und er machte dir Spaß. Deshalb hast du dich mit Haut und Haaren der Arbeit verschrieben, deshalb warst du ein solcher Workaholic. Du hast die Dienstpläne von Hunderten Krankenschwestern verwaltet und dabei sämtliche Informationen in deinem Kopf abgespeichert. Alles war aus dem Gedächtnis abrufbar, jederzeit, und nie hast du irgendetwas durcheinandergebracht. Heute klingt das wie pure Ironie.

Dein Alltag als alleinerziehende Mutter von zwei Töchtern war genauso turbulent. Du musstest alle Bälle gleichzeitig in der Luft halten: Job, Haus, zwei Schulkinder. Es ist ein kleines Wunder, dass keiner dieser Bälle irgendwann mal runterfiel. Alle Häuser, die du gekauft hast, waren renovierungsbedürftig; du warst ständig auf der Suche nach der nächsten Herausforderung. Du bist nie in Panik geraten. Innerhalb weniger Wochen waren Tapeten heruntergerissen, Wände gestrichen und ein verwilderter Garten zurechtgestutzt, um eine lang verborgene Wiese zu enthüllen. Wo du auch hinkamst, sorgtest du in deiner Nachbarschaft ungewollt für Trubel, weil Ehemänner sich von ihren Frauen plötzlich vorhalten lassen mussten, dass sie ihre eigenen Heimwerker-Projekte nicht so schnell auf die Reihe kriegten wie du deine.

Egal, wie schwer es gerade auch sein mag, es gibt immer einen Weg; das war dein Motto. Du mochtest Herausforderungen, vor allem, wenn sie andere eines Besseren belehrten, die gedacht hatten, du würdest es nicht hinkriegen. Vielleicht haben wir beide das immer noch gemeinsam. Es ist ein tröstlicher Gedanke, dass es zwischen uns doch noch Ähnlichkeiten gibt.

Die nächsten Tage stehen ganz im Zeichen von Tests und Untersuchungen. Man schiebt mich im Rollstuhl durch vertraute Korridore, in denen auch ich mal gearbeitet habe, und ich schliesse die Augen und bete, dass niemand mich erkennt. In verschiedensten Untersuchungsräumen wird mir Blut abgenommen, ich sehe zu, wie Ärzte die Ergebnisse bewerten, die Nasen krausziehen und die Augen zusammenkneifen, als läge in dem Glasröhrchen in ihrer Hand die Antwort auf alle Fragen. Immer wieder fällt das Wort «Schlaganfall», aber noch ist nichts bestätigt, und deshalb werde ich immer wieder in mein Bett auf der Schlaganfall-Station zurückgebracht, umgeben von Patienten, die flach auf dem Rücken liegen, unfähig, sich zu bewegen oder zu sprechen, als Aussicht nur die nackte Zimmerdecke. Ich beobachte, wie die Frau im Bett gegenüber versucht, mit dem kräftigeren Arm nach einem Getränk zu greifen; die Hand zittert vor lauter Anstrengung, der Tremor übermannt sie. Ich sehe mich um, aber sämtliche Schwestern sind mit anderen Patienten beschäftigt, und ich gehe zu ihr, um ihr den Becher zu reichen.

Zum ersten Mal seit Tagen fühle ich mich einen Moment lang nicht mehr ganz so hilflos. Gleichzeitig überkommt mich das überwältigende Gefühl, dass ich nicht hierhergehöre, sondern auf die andere Seite des Klemmbretts.

Ich will nach Hause. Ich will endlich nach Hause, mich ordentlich anziehen und wieder zurück ins Büro, anstatt hier festzusitzen, der Gnade von Fachärzten ausgeliefert, die zu beschäftigt sind, um mir mehr als fünf Minuten ihrer kostbaren Zeit zu widmen. Das Leben, wie wir es kennen, hat hier drin wenig Bedeutung; was wir unter Zukunft verstehen, verliert an Gewissheit, während wir hier liegen und warten: auf eine Schwester, einen Arzt, einen Scan, einen Test. Man hat jede Menge Zeit, nachzudenken, zu vergleichen, gegenüberzustellen. Bei der Arbeit dreht sich das Leben um das Herbeisehnen des Wochenendes, man wünscht sich, die Zeit von Montag bis Freitag würde schneller vergehen. Hier besteht das Leben aus Beobachten und Warten, aus Grübeln und Sorgen, während man sich die vielen Wochen zurückwünscht, die einfach so verflogen sind, die vielen Wochen, in denen man fit und gesund war und sich die Zukunft bis in weite Ferne erstreckte.

Ich beobachte, wie die Schwestern die Frau im Bett gegenüber umlagern, und frage mich, ob sie ihr Schicksal wirklich einfach so akzeptiert, wie es scheint, oder ob sie sich bloß fügt, während sie darauf wartet, wieder ihrem alten, vertrauten Leben übergeben zu werden, von dem sie sich unbewusst bereits verabschiedet hat. Ich schließe die Augen und sehne die Besuchszeit herbei, in der man endlich wieder

normale Gespräche führen darf, in der man erfährt, was in der Außenwelt passiert, in der Routine für Unabhängigkeit und ein prallvolles Leben steht, auch wenn die, die uns besuchen, es meist nicht zu schätzen wissen. Uns selbst ging es nicht anders. Ich sehe Töchter ihre ans Bett gefesselten Mütter oder Väter anstarren, Schatten jener Menschen, die sie einst im Arm hielten und ihre Tränen trockneten, und ich fürchte mich vor dem Tag, an dem meine Töchter mich so ansehen werden.

Später erscheint ein junger Assistenzarzt und beschäftigt sich etwas genauer mit meiner Patientenakte. Er steht an meinem Bett, sieht mich an und fragt, wie es mir geht. Er ist noch nicht in das enge Zeitkorsett gezwängt, dem seine Vorgesetzten unterworfen sind. Er hat Zeit für ein Gespräch, Zeit, mir die Untersuchungsergebnisse zu erklären, mit mir darüber zu spekulieren, weshalb immer noch kein Arzt in der Lage war, die Diagnose zu bestätigen, und als er geht, fühle ich mich wieder ein bisschen menschlicher.

Heute steht als Ultima Ratio eine Ultraschalluntersuchung des Herzens an.

«Sind Sie damit einverstanden, dass die Untersuchung von einem Medizinstudenten durchgeführt wird?», werde ich gefragt. «Selbstverständlich unter gründlicher Aufsicht eines Facharztes.»

Ich habe nichts dagegen und bin bald froh, eingewilligt zu haben, denn während der Student den Schallkopf über meinen Brustkorb gleiten lässt, flüstert er seinem Vorgesetzten zu, was er sieht.

«Loch im Herzen. Weit verbreitet; möglicherweise ursächlich für den Schlaganfall», sagt er. Sie sind offensichtlich erleichtert, endlich eine Erklärung gefunden zu haben. Man überlegt, mich zu entlassen, und ich werde zwar mit einem Loch im Herzen, aber mit der freudigen Aussicht, endlich nach Hause zu kommen, auf die Station zurückgebracht.

Spätnachmittags erscheint ein Physiotherapeut an meinem Bett. Man möchte sichergehen, dass ich mit meinem schlappen linken Arm, der zu träge ist, die Befehle meines Gehirns zu befolgen, allein zurechtkommen werde. Ich werde in eine Übungsküche gebracht und muss mich sehr zusammenreißen, um nicht mit den Augen zu rollen, während wir in allen Einzelheiten üben, mir «eine Tasse Tee zu kochen». Danach geht der Therapeut mit mir die Treppe rauf und runter, während sich in mir alles sträubt, und danach heißt es, ich sei so weit. Ich darf nach Hause.

«Es tut mir leid, dass wir immer noch keine Klarheit darüber haben, was genau den Schlaganfall verursacht hat», sagt der Arzt, der mir meine Entlassungspapiere aushändigt. «Wir haben einen Termin in der neurologischen Ambulanz angefragt, um dort der Sache vielleicht auf den Grund zu kommen.»

Aber mir ist es egal, dass die Ursache immer noch nicht gefunden ist. Jegliche Probleme, die ich in Bezug auf mein Gedächtnis erwähnt hatte, sind offensichtlich unter einem Berg von Unterlagen verschwunden. Ich will nur noch raus hier, in

mein normales Leben zurück, und mir die Gewissheit zurückerobern, dass mit mir alles in Ordnung ist.

Ich bin es nicht gewohnt, krankgeschrieben zu sein, und um damit zurechtzukommen, bleibt mir nur der kreative Umgang mit meiner Genesung. Der Regen vor dem Fenster inspiriert mich zu einer selbsterdachten Übung zur Stärkung des linken Arms. Ich schnappe mir einen Regenschirm und versuche mehrmals täglich, ihn zu öffnen. Am Anfang kriecht der Schieber furchtbar langsam den Stock hinauf, weil mein Arm sich weigert, die Befehle meines Gehirns zu befolgen, aber im Laufe der Tage gelangt der Verschluss immer höher, bis er – *klick* – endlich einrastet. Ich stehe da, allein, mitten in meinem Wohnzimmer, unter einem aufgespannten Regenschirm, und frage mich, wann ich wieder fit genug sein werde, um zurück an die Arbeit zu gehen.

Die nächsten beiden Monate zu Hause ziehen sich in die Länge. Ich muss mir jeden Tag aufs Neue die Frage stellen, wie viel Fernsehen ich ertragen kann, ohne den nächsten Schlaganfall zu riskieren. Der Post-it-Block neben meinem Bett bleibt unbenutzt, eine Erinnerung an mein unterfordertes Gehirn. Als ich noch jeden Tag zur Arbeit ging, wachte ich nachts oft auf, notierte mir etwas auf einem der gelben Zettel, ließ ihn zu Boden flattern und schlief weiter. Auf diese Weise konnte ich sichergehen, dass ich ihn am nächsten Morgen unter den Füßen spürte, sobald ich die Beine aus dem Bett schwang.

Ich brauchte nur noch den Zettel vom Fuß zu lösen und wusste wieder, was zu erledigen war, wenn ich ins Büro kam.

Wenn ich jetzt beim Aufwachen über die Bettkante spähe, blickt mir nur der leere blassgrüne Teppichboden entgegen. Früher habe ich über die Unmenge gelber Zettel geflucht, die jeden Morgen als Symbol des übervollen Tags, der auf mich wartete, auf dem Boden verstreut lagen. Jetzt sehne ich mich nach wenigstens einem einzigen kleinen gelben Quadrat, denn es wäre der Beweis dafür, dass ich noch eine Aufgabe habe.

Ich weiß, dass draußen das pralle Leben weitergeht: Ich bin nur kein Teil mehr davon. Ich vermisse die Kollegialität in meinem Team. Ich vermisse die Geschäftigkeit und das Hinarbeiten auf eine Frist, die früher meine Tage füllten. Ich habe mich immer wieder mal gefragt, wie es sein würde, in Rente zu sein und all die Dinge zu tun, zu denen mir immer die Zeit fehlte – und jetzt? Jetzt fehlen mir die Energie und die Lust dazu. Und noch etwas fällt mir auf: Als der Zeitpunkt meiner Rückkehr ins Büro näher rückt, beginne ich, in einer Weise an mir zu zweifeln, die ich sonst nicht von mir kenne. *Was, wenn ich nicht mehr weiß, was ich tun muss?* Dieser Gedanke bricht sich mehrmals täglich Bahn, und ich verdränge ihn, sobald er mir bewusst wird.

Tage vergehen, der Gedanke kehrt wieder, und jeden Morgen gesellen sich neue Sorgen dazu. Es ist, als würde mein Unterbewusstsein sie nachts ausbrüten. *Was, wenn sich inzwischen zu viel verändert hat? Was, wenn ich mich nicht mehr*

Ich wache auf. Es ist noch hell draußen. Wo bin ich gewesen? Die Sonne scheint durchs Fenster, und ich liege im Bett, die Decke hochgezogen bis unters Kinn. Mir ist zu warm, und ich merke, dass ich vollständig angezogen bin. Ich schlage die Decke zurück und liege still da. Im Radio läuft Musik, doch ich erkenne das Lied nicht. Es dauert noch ein bisschen, dann drehe ich mich zur Seite und schaue auf den Wecker an meinem Bett: 15:25h. Montag. 10. April 2017. Wie lange liege ich schon hier? Wann hat sich der Nebel auf mich niedergesenkt? Irgendwo spricht ein Mann – der Moderator aus dem Radio. Ich versuche zu verstehen, was er sagt. Seine Worte fliegen durchs Zimmer wie Schmetterlinge. Ich fange eines ein, dann ein zweites, dann wieder eines. Es ist Steve Wright. Eine vertraute Stimme. Ich komme zurück.

Ich liege da, lasse zu, dass mein Kopf tief ins Kissen sinkt, und allmählich gewinnt auch der Anblick der Bäume vor dem Fenster an Vertrautheit zurück. Zentimeter für Zentimeter erkenne ich, was draußen ist. Blauer Himmel zwischen Zweigen, dann auch Vögel. Zeit, mich zu bewegen. Ich stehe auf, gehe langsam nach unten in die Küche, fülle eine Schale mit Haferflocken. Ich gebe Milch hinzu, stelle die Mikrowelle an, schäle eine Banane und lege sie auf der Anrichte zurecht. Alles bereit. Weder mein Magen noch mein Gehirn schicken ein Signal, ich habe keinen Hunger, aber ich sage mir, dass etwas Brennstoff den Motor wieder anwerfen wird. Die Mikrowelle

summt, das Geräusch verschwindet irgendwo zwischen den Küchenschränken.

Ich sehe Vögel vor dem Küchenfenster und gehe hinaus in den Garten, um die Futterspender aufzufüllen. Mir ist kalt. In der Luft liegt eine Kühle, die sich von der Sonne nicht vertreiben lässt, und ich gehe schnell in die Küche zurück. Auf der Anrichte liegt eine geschälte Banane. Sie erinnert mich an das Porridge. Ich öffne die Mikrowelle. Milch und Haferflocken sind über den Schüsselrand gelaufen. Zu viel Milch oder die falsche Einstellung? Eins von beidem, das steht fest. Ich greife nach dem zusammengerollten Küchentuch, das bereitliegt, und umfasse damit die Schale. Ich schneide die Banane hinein und gehe zurück nach oben. Lege mich wieder ins Bett, die Schale wärmt mir die Hände. Im Radio läuft «All my Loving» von den Beatles, ein Lieblingsgruß aus der Vergangenheit. Ich esse, obwohl ich keinen Hunger habe. Das Küchentuch klebt am Schüsselrand. Wie ist das denn passiert? Offensichtlich ist in der Mikrowelle etwas übergelaufen.

Ich leere die Schüssel und stelle sie auf dem Nachttisch ab. Ich greife zu meinem iPad und schalte es ein. Ich weiß, wie ich meine Festplatte wieder hochfahren kann, öffne die Solitaire-App und tippe jede einzelne Karte an, anfangs ganz langsam, weiß nicht, wie sich die Karten verschieben lassen, doch dann kommt allmählich alles wieder zurück: Rote Zehn braucht schwarze Neun. Herz-Zwei kommt über das Ass.

Ich glaube, ich bin wieder da. So gut wie ...

Danksagung

Der erste Dank gebührt Anna Wharton, ohne die aus der Idee niemals ein Buch geworden wäre. Die Arbeit war für uns beide ein ungeheurer Lernprozess – aber auch mit viel Gelächter (oft via Emojis) und vielen Emotionen verbunden. Es gibt Menschen, bei denen man augenblicklich weiß, dass sie einem, komme, was wolle, unerschütterlich beiseitestehen werden. Anna ist so ein Mensch.

Ein besonderer Dank geht an Jon Elek von United Agents, der das Potenzial in unserem Buch erkannt und uns sehr unterstützt hat. Auch Alexis Kirschbaum gebührt natürlich Dank für die Weitsicht, verlegerisch die Verantwortung auf sich zu nehmen, und außerdem den wunderbaren Leuten bei Bloomsbury Publishing, allen voran Sarah Ruddick, Emma Bal, Natalie Ramm und Jasmine Horsey.

Der Alzheimer-Gesellschaft möchte ich für die vielen phantastischen Möglichkeiten danken, die mir geboten wurden; und außerdem vielen unzähligen anderen, die ich alle namentlich gar nicht erwähnen kann, für das Angebot, mich an ihrer Arbeit zu beteiligen.

Ganz besonders bedanken möchte ich mich bei Emily und Damian dafür, dass sie *Minds and Voices* in York ins Leben

gerufen haben – nicht aus finanziellen Erwägungen heraus, sondern einfach, weil sie erkannt hatten, dass Menschen mit Demenz Möglichkeiten brauchen, einander zu begegnen und in Austausch zu treten. Ohne diesen Zugang zu anderen Menschen mit Demenz, ohne ihre Zuneigung und ihren von Anfang an spürbaren Enthusiasmus stünde ich heute mit Sicherheit an einem ganz anderen Punkt.

Vor allem aber möchte ich den beiden wichtigsten Menschen in meinem Leben danken: meinen Töchtern Sarah und Gemma. Ohne ihre Unterstützung, ihr Verständnis, ihren Humor, ihre Liebe und die Bereitschaft, gemeinsam mit mir immer wieder Neues zu lernen, wäre ich absolut verloren – und sehr einsam.

Ich lade Sie ein, meinen Blog über das Leben mit Demenz zu lesen:

www.whichmeamitoday.wordpress.com

Oder Sie folgen mir auf Twitter: @WendyPMitchell