



Alt werden mit Querschnittlähmung: Verjüngung bis zum Tod?

Bedeutete eine Querschnittlähmung bis in die 1960er Jahre zumeist innerhalb von Wochen, Monaten, allenfalls weniger Jahre, den sicheren Tod für die Betroffenen, so ist die Lebenserwartung für diesen Teil der Bevölkerung markant angestiegen. Mit anderen Worten: Auch Menschen mit Querschnittlähmung haben mittlerweile die Aussicht, nicht mehr von den Beschwerden des Alters verschont zu bleiben.

Älter werden mit Querschnittlähmung heißt in erster Linie, seine Behinderung auszuweiten, nachdem seit der Rehabilitation über viele Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg alles darangesetzt wurde, diese möglichst einzuschränken. Man könnte durchaus meinen, eine Querschnittlähmung an sich genüge völlig. Aber nein, das Alter wirkt sich zusätzlich behindernd aus: „Sie sind älter, sie sind querschnittgelähmt, noch schlimmer: Sie sind beides!“

Die Gemeinsamkeit der Phänomene Querschnittlähmung und Alter ist die augenfällige Einschränkung. Diese ist durchaus vielfältig. Unbestritten engt das Alter ein, es verjüngt sich (technisch gesprochen) bis hin zum Tod. Ein erfahrener Chefarzt sagte einst, dass das Leben mit einer Querschnittlähmung ein Leben mit dem Tod sei. Für beide Bevölkerungsgruppen scheint der Tod ein enger Begleiter zu sein. Ein anderer erfahrener Chefarzt ist der Überzeugung, dass viele Menschen mit Querschnittlähmung eine höhere Lebensqualität erreichen als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Wie geht das zusammen? Einschränkung und höhere Lebensqualität?

Was lehrt uns die Querschnittlähmung?

Jungbleiben und Verjüngung halten den Alterungsprozess nicht auf. Body Shaping (Fitness-Workouts zur Straffung des Körpers) und Body Caring (ganzheitliche Pflege für Körper und Geist, von intensiver Hautfeuchtigkeit bis zu entspannenden Behandlungen) sind bloße Verzögerungstaktiken. Maßvoll betrieben, machen sie für einen gesunden Lebensvollzug durchaus Sinn. Sie sollten aber nicht mit dem Sinn des Lebens verwechselt werden.

Erstaunlich ist, dass viele Menschen mit Querschnittlähmung eine gute bis sehr gute Lebensqualität erreichen, trotz zum Teil erheblicher Einschränkung in der Beweglichkeit. Ebenso geht es älteren und alten Menschen. Wie gelingt es, trotz Einschränkungen, zum Beispiel auch durch Schmerzen, lebendig zu bleiben?

Die Bewältigung einer Querschnittlähmung ist ein fordernder, hochaktiver Prozess, in erster Linie ein Lernprozess. Ein Bewältigungsprozess hat weniger mit Depression zu tun als mit Sportlichkeit, einer Art innerer Fitness, im Gegensatz zur



Foto: VR Rückenwind plus

„Viel mehr verlangt die tägliche Auseinandersetzung mit der Einengung nach Eigenschaften, die eng mit Lebendigkeit einhergehen. Es ist eine innere Lebendigkeit, die unabhängig von Alter und körperlichen Einschränkungen besteht.“

Hopp-und-Hopp-Fitness. Viel mehr verlangt die tägliche Auseinandersetzung mit der Einengung nach Eigenschaften, die eng mit Lebendigkeit einhergehen. Es ist eine innere Lebendigkeit, die unabhängig von Alter und körperlichen Einschränkungen besteht. Konsequenterweise angewendet, erhöht sie die Lebensqualität, ohne aber die Augen vor der Dramatik „des Niedergangs“ zu verschließen.

Eine gesellschaftliche Aufgabe

Auch die Angehörigen altern. Die Sorge, was passieren könnte, wenn die anspruchsvolle Pflege plötzlich ausfällt, ist bei vielen Menschen mit Querschnittlähmung immer präsent. Doch mit fortschreitendem Alter wird sie in der Regel zu einer schweren psychischen Belastung. Der Kampfgeist der Bewältigung kommt der Gesellschaft zugute. Umgekehrt braucht es dringend eine gesellschaftliche Lösung, spezialisierte Pflege mit medizinischen Dienstleistungen für Menschen mit Querschnittlähmung zur Verfügung zu stellen. Solche Angebote nehmen die Angst und erhöhen die Lebensqualität unmittelbar.

Dr. Peter Lude