



was, das Atmen fällt ihm immer schwerer. Aber er ist für ihn wichtig ist.

Muskelschwund bis zur Lähmung

2007 wurde bei Martin Zutter die Nervenkrankheit ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) diagnostiziert. Seine Arbeit als Verkaufsleiter einer Kaffeerösterei musste er ein Jahr später aufgeben, seit Frühjahr 2010 sitzt er im Rollstuhl. ALS führt zu Muskelschwund, bis zur Lähmung des gesamten Körpers, auch der Atemmuskulatur. Die Krankheit, deren Ursachen nicht bekannt sind, kann jeden treffen; in der Schweiz erkranken pro Jahr 100 bis 150 Menschen daran. Das Migros-Magazin hat seit Januar 2010 mehrmals über Martin Zutter berichtet. Die bisher erschienenen Artikel lesen Sie auf www.migrosmagazin.ch.

«Geht euren Weg!»

Während seiner Krankheit hat Martin Zutter viele Briefe von Migros-Magazin-Leserinnen und -Lesern erhalten, die ihm ihr Mitgefühl aussprachen und ihm Kraft wünschten. Deshalb ist es Martin Zutter ein Anliegen, einen Appell an alle auszusenden, dass sie so selbstbestimmt und angstfrei leben wie möglich:

«Die Situation, in der ich heute lebe, wirkt von aussen gesehen schlimm, das ist mir klar: unheilbar krank, gelähmt, kann kaum atmen, zum Nichtstun verdammt. Und doch bin ich endlich auf dem Weg, glücklich, dankbar und voller liebevoller Gefühle zu sein. Denn meiner Seele geht es trotz allem gut. Wenn nicht sogar besser denn je, denn sie erhält mehr Zuneigung und Nahrung als zu der Zeit, in der ich noch gesund war.

Bis zu meiner Krankheit habe ich nie auf meinen Körper gehört, alle Glieder waren ja da und funktionierten. Alle Signale, dass eine Bedenkpause nötig ist, habe ich übergangen. Stattdessen passte ich mich an: den Bedürfnissen der Chefs, den äusseren Einflüssen und meinen eigenen zu hoch gesetzten Zielen. Meistens strebte ich danach, anderen zu gefallen oder zu genügen. Ich war fremdgesteuert.

Ich bedaure, dass ich mich so stark angepasst habe, und ich möchte allen Menschen sagen: Lebt euer Leben so, wie es euch entspricht, geht euren Weg. Wenn ihr unglücklich seid, traut euch, etwas zu verändern. Sucht einen Job, zu dem ihr Ja sagen könnt. Entscheidet, bevor für euch entschieden wird! Hört auf euer Bauchgefühl. Ich wäre froh gewesen, hätte mir damals jemand einen Spiegel vorgehalten.

Heute habe ich keine Chance mehr, die Rolle als erfolgreicher Mensch zu spielen. Ich muss und will das auch nicht mehr. Ansehen, Prestige, der Mercedes und das Segelboot, all das Materielle, was mir so wichtig war, ist weg. Ich habe neue Qualitäten im Leben gefunden und bin mit mir selber im Reinen. Ich lasse mich nicht mehr beeinflussen, umgebe mich nur noch mit Menschen, die mir guttun und gut wollen, entscheide selber, welchen Weg ich gehen will, in jeder Hinsicht. Ich bin erlöst vom Druck, jemanden darzustellen, der ich nicht bin. Hätte ich schon mein gesundes Leben so führen können, wie einfach und schön wäre das doch gewesen.

Wichtig ist es mir zu danken. Allen voran natürlich meiner Frau Ruth, die mir das Gefühl von Zusammenhalt und Vertrauen schenkt und mich begleitet. Ich weiss nicht, ob ich so stark wäre wie sie, wenn die Rollen umgekehrt verteilt wären. Sie ist eine der wenigen Personen in meinem Umfeld, die annähernd nachfühlen können, wie es ist, ALS zu haben. Danken möchte ich auch meinen drei Töchtern. Wir haben guten Kontakt, und ich kann ihnen heute sagen, dass ich sie lieb habe. So etwas wäre mir früher nicht möglich gewesen. Es macht mich ruhig.

Unbezahlbar sind auch meine Freunde. Das Schönste, was sie mir schenken, ist ihre Zeit. Und man merkt, dass sie es gern machen. Bis zu meiner Krankheit hätte ich nicht geglaubt, dass man für andere etwas mit Freude tun kann, ohne damit Geld zu verdienen. Wenn es um Freiwilligenarbeit ging, fand ich immer eine Ausrede.

So, wie es jetzt läuft, bin ich zufrieden mit meinem Leben und mit meiner Beziehung. Es stimmt. Natürlich mit Ausnahme der ALS. Aber ich habe die Krankheit inzwischen angenommen. Wenn der Tag kommt, an dem es nicht mehr weitergeht, habe ich kein schlechtes Gefühl mehr in mir.»