

Ich träume von einem Land



**in dem Demenz
Leichtigkeit
bekommt**

Ich träume von einem Land,
in dem Menschen mit Alzheimer
durch die Straßen irren können.
Auf der Suche nach ihrem Haus,
dem für immer verlorenen Zuhause.
Und dass da immer jemand ist, der sagt:
„Kommen Sie, ich bring Sie nach Hause.“

Stella Braam

| Inhalt | Seite |
|---|-------|
| Ich träume von einem Land | 1 |
| Inhalt | 3 |
| Meine persönlichen Erfahrungen als pflegende Angehörige | 4 |
| Das Interview | 9 |
| Ich bin vergesslich aber nicht doof | 11 |
| „Stark mit Demenz“ | 14 |
| Glaube und du wirst getragen werden | 17 |
| Auch in der Demenz können Wunder geschehen | 18 |
| Du sollst deinen Nächsten lieben | 20 |
| Demenzfreundliche Kirche | 21 |
| Leitbilder | 23 |
| Rituale | 25 |
| Sorge für die Seele in ihrer letzten Lebensphase | 27 |
| Fortbildung mit dem religionspädagogischen Kettmaterial | 31 |
| Leila – Hündin, zu Besuch bei Menschen mit Demenz | 33 |
| Menschen in der Demenz – auch in Ihrer Nachbarschaft? | 34 |
| Tipps zum Umgang | 36 |
| Wie kann ich mich schützen? | 38 |
| Biografisches Arbeiten | 40 |
| Kreativität als Ausdrucksform | 41 |
| RosenResli – Kultur für Menschen mit Demenz | 42 |
| Kunst mit Menschen mit Demenz | 44 |
| Ist Ihnen nach Rot oder Blau | 46 |
| Humor in der Altenpflege | 50 |
| Schauen – Fühlen – sich erinnern | 52 |
| Märchenerzählen | 54 |
| Nachtcafe | 56 |
| Vorlesebücher | 59 |
| Als die Kaffeemühle streikte | 62 |
| Insel der Gefühle | 65 |
| In der Demenz leben Menschen wie auf einer Insel | 66 |
| Literarische Texte | 68 |
| Literaturliste | 79 |

Meine persönlichen Erfahrungen als pflegende Angehörige

Als ich vor fast genau 10 Jahren meine Arbeit im Fachbereich Senioren aufnahm hatte ich keine Ahnung von dem, was auf mich zukam. Ich hatte mal von der demografischen Entwicklung gehört und am Rande auch vom Thema Demenz, aber was sich dahinter verbarg war mir eine völlig fremde Welt.

Kurz vorher war mein Vater gestorben und ich hatte für meine Mutter und ihre alleinstehende Schwester nichts ahnend Vorsorgevollmachten, inklusive Patientenverfügung hinterlegt. Die beiden Schwestern hatten eine sehr gute, innige Beziehung, meine Tante gehörte zur engen Familie.

Meine Tante, die seit ca. 20 Jahren allein in ihrem Haus lebte, veränderte sich ab dem Tod meines Vaters zusehends, sie kam meine Mutter nur noch ganz selten besuchen mit der Begründung, sie sei ständig in der Nachbarschaft eingeladen. Wenn sie dann doch mal zu Besuch kam, suchte sie ständig die Toilette auf, vergaß, was gerade geredet wurde, machte einen etwas tüddeligen Eindruck, aber wir waren alle unbedarft und dachten uns nichts dabei, „Ist halt das Alter“. Zunehmend beklagte sich meine Mutter, dass ihre Schwester sie ständig anrief und ihr die gleichen Fragen stellte, immer das Gleiche wiederholte.

Bei einem meiner Besuche bei ihr fielen mir viele Zettel mit kurzen Sätzen und Telefonnummern im Haus auf. Es stand da z. B. Waltraud anrufen und die Telefonnummer meiner Mutter. Im Kühlschrank fielen mir viele gleiche Lebensmittel auf, die auf einem weiteren Zettel standen. Eine Einkaufsliste, die immer wiederholt wurde. Die Teppiche waren, wie zum Putzen aufgerollt und sie sagte mir, sie müsse putzen und habe keine Zeit für mich. Ich nahm diese Situation zum Anlass, mit ihr über ihre Veränderung zu sprechen. Sie gab zu, immer alles zu vergessen und dass sie sich dafür ganz massiv schäme, sie zog sich seit Monaten ins Haus zurück und ging nicht mehr unter Menschen. Sie war also nicht bei den Nachbarn, sondern ließ täglich die Rollläden herunter, damit die Nachbarn glaubten, sie sei bei meiner Mutter zu Besuch. Sie lebte lieber allein im Dunkeln, als zuzugeben, dass sie vergesslich geworden war und ihre Alltagssituationen sie überforderten.

Von der Krankheit Demenz oder Alzheimer hatte sie noch nie etwas gehört. Eine neurologische Untersuchung ergab die Diagnose mittelschwere Demenz. Eine Diagnose, die eine völlige Veränderung ihres Lebens mit sich brachte.

Eine achtjährige intensive Begleitung meiner Tante als pflegende Angehörige, mit vielen Abstürzen und vorsichtigen Aufstiegen, mit schweren Tiefen, aber auch mit Höhen, mit Verzweiflung und Hoffnung war die Auswirkung dieser Diagnose auf mein Leben.

Durch den Aufbau eines sozialen Versorgungsnetzes konnte ich für die ersten zwei Jahre noch die Versorgung daheim in ihrem Haus sicherstellen, aber nach einem Treppensturz und dem Bruch von zwei Wirbelkörpern wurde sie vom Krankenhaus nur ins Altenpflegeheim entlassen.

Bis heute ist es der Pharmazie noch nicht gelungen Medikamente zu entwickeln, die diese Gehirnveränderung heilen können und ich persönlich bin eigentlich davon überzeugt, dass es trotz mehr als 20 Jahren Forschung und unheimlichen Summen Forschungsgeldern, nicht gelingen wird ein greifendes Medikament zu finden.

In der Begleitung und im Rahmen meiner beruflichen Erfahrung bin ich persönlich zu der Überzeugung gelangt, dass jeder Mensch, der diese Diagnose erhält, eine individuelle Demenz erlebt. Die Demenz wird durch unser bis dahin gelebtes Leben beeinflusst und da kein Mensch ein Leben des anderen führt, wird auch das Erleben in dieser anderen Welt so unterschiedlich sein wie wir Menschen. Wir tragen alle unsere Erlebnisse mit durch unser Leben, einige haben uns nachhaltig geprägt, andere weniger, aber wir sind die Summe aus unseren Genen und dem was wir erlebt haben.

Ich erkläre mir manche Reaktionen, manche Verhaltensweisen mit der Vorstellung in einem innerlichen Kino zu sein. Wir tragen alle Erlebnisse unseres Lebens, auch die die wir seit vielen Jahren vergessen oder verdrängt haben in unserem „Rucksack“ wie Filme, die gespeichert wurden. In der Demenz bekommen wir willkürlich Kontakt zu den verschiedenen Filmen, mal sehen wir uns in der Schule, daheim bei der Mutter, manchmal aber auch in angstbesetzten Situationen. Bei der jetzigen Generation hochalter Menschen sind sicher auch Kriegserfahrungen, Angst, Traumata, Schuld, Ohnmacht in diesem „Rucksack“.

Jetzt stellen Sie sich vor, eine Dame, die eine Pflegerin gerade waschen will, erkennt die Gegenwart nicht, sondern ist in einem Kriegsgeschehen, wo man ihr die Kleidung stehlen will. Wie wird sie sich der Pflegerin gegenüber verhalten? Sie hat Angst und schlägt um sich, versucht sich zu verteidigen. Wie schnell kann es passieren, dass in der Übergabe-Akte stehen wird: Frau S. verhielt sich im äußersten Maße aggressiv gegenüber der Grundpflege.

Frau Helga Rohra, die intensiv mitgewirkt hat, dass diese Werkmappe entstehen konnte, hat bereits mit 58 Jahren die Diagnose gestellt bekommen und tritt nun massiv für die Rechte von Menschen mit Demenz ein. Sie beschreibt solche Situationen als Halluzinationen. Sie ist in einer Alltagssituation, z. B. beim Einkauf im Supermarkt, plötzlich sieht sie das Gesicht ihrer Mutter, die in den Kinderwagen indem sie liegt, lächelt. Sie freut sich, es gibt ihr ein sehr wohliges Geborgenheitsgefühl, sie vergisst die Welt um sich herum, genießt den Augenblick und findet sich dann plötzlich in einer völlig fremden unbekanntem Situation wieder, nämlich im Supermarkt. Wo bin ich? Wie bin ich hierhin gekommen? Was will ich hier? Wer sind die fremden Menschen?

Für mich ist jede Begegnung mit Helga Rohra eine aufregende und spannende. Es ist dieser stetige Wechsel, sie Grenzgängerin in den verschiedenen Wirklichkeiten. Mit viel Konzentration kann sie aus dem Stegreif Vorträge halten und sich sehr klar ausdrücken. Sie war Dolmetscherin und ist in 5 Sprachen daheim, somit auch sehr wortgewand und überzeugend. Dann wieder gibt es Alltagssituationen, die sie überfordern.

Für sie brach nach der Diagnose Demenz erst eine Welt zusammen, da sie bereits vor der eigenen Erkrankung in diesem Bereich ehrenamtlich tätig war. Sie kannte die Verlaufsformen. Ihren Beruf als Dolmetscherin musste sie aufgeben und bei den Behörden passte sie in kein Schema. Das Arbeitsamt sagte, sie sei nicht mehr vermittelbar mit dieser Diagnose, sie könne ja Kaffee ausschenken bei der Kirche. Aber Demenz ist keine Behinderung, sondern eine Krankheit und so greifen Rechte, die für behinderte Menschen bestehen, nicht.

Sie fiel in ein großes Loch und holte sich in der Selbsthilfegruppe der Alzheimer-Gesellschaft München Kraft und neuen Lebenswillen. In gegenseitiger Unterstützung konnte sie die Diagnose annehmen und sieht sie heute als ihren von Gott gestellten Auftrag. Sie geht offensiv mit Ihrer Krankheit um und fordert das Recht für Menschen in der Demenz auf Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Für sie war die Diagnose eine komplette Veränderung ihres Lebens. Sie reist durch Deutschland und Europa, um sich mit Vorträgen Gehör zu verschaffen. Sie hat sich der Herausforderung gestellt und begreift diese Krankheit inzwischen als Chance.

Sicher ist dies eine Ausnahmesituation, die sicher damit zusammen hängt, dass ihr eine Frühdiagnose gestellt wurde. Aber dennoch bin ich davon überzeugt, dass die Perspektive unter der wir die Diagnose gestellt bekommen sehr großen Einfluss hat auf den Verlauf der Krankheit. In unserer Gesellschaft wurde bis vor ganz kurzer Zeit immer nur ein ganz düsteres Bild von der Demenz gezeichnet, da die Verhaltensweisen nicht in unser Bild passen. Demenz bedeutet Verlust, Verlust an kognitiven Fähigkeiten, oft Verlust an Sprachfähigkeiten, aber nach meiner Beobachtung auch einen Zugewinn an emotionalen Ausdrucksfähigkeiten, Kreativität, Freiheit, sich dem Diktat der Kognition zu entziehen.

Ich möchte neben dem düsteren Bild Demenz ein farbiges Bild Demenz stellen um einen leichteren Umgang mit diesem Thema und somit mehr Lebensqualität für die Betroffenen, Angehörigen, Pflegenden und Kranken zu ermöglichen. Ich möchte Mut machen, sich darauf einzulassen und gemeinsam Neues zu entdecken und zu lernen.

Die Diagnose bedeutet eine radikale Umstellung im Leben, es beginnt ein schleichender Prozess der Persönlichkeitsveränderung und einer starken Verhaltensveränderung, was besonders auch für die Angehörigen einen tiefgreifenden Verlust nach sich zieht. Dennoch möchte ich einfach Mut machen genau hinzuschauen. Die Persönlichkeit, die sich vielleicht für uns nicht verständlich und völlig anders verhält, genau zu betrachten, sich ihr zuzuwenden ohne wenn und aber.

Ich bin bei meiner Tante, die sich im Laufe des Prozesses immer weiter entfernt hat durch alle Tiefen der Demenz gegangen, immer in der Sorge, was passiert als Nächstes. Aber ich durfte von ihr auch ganz viel lernen.

Ein kleines Beispiel eines Lernerfolges war:

Beim plötzlichen Umzug vom Krankenhaus direkt ins Altenpflegeheim gab es leider kein Einzelzimmer und so musste sie sich das Zimmer mit einer anderen Frau teilen. Ich fand die Situation für mich unendlich belastend. Meine Tante,

die seit 20 Jahren allein in einem großen Haus wohnte, nun im Doppelzimmer. Meine Bedenken bestätigten sich bereits bei meinem ersten Besuch. Ich hörte bereits auf dem Flur des Wohnbereiches meine Tante, schimpfen was das Zeug hält. Sie, die noch nie in meinem Beisein je ein Schimpfwort benutzt hatte, schimpfte mit den derbsten Sprüchen, die ich je gehört habe. Ihre Zimmergenossin hielt dagegen. Ich war schockiert, die beiden Damen schrien sich an, drohten sich gegenseitig Schläge an, ich musste sofort aktiv werden! Also veranlasste ich den Umzug meiner Tante in ein anderes Zimmer, zwar unter lautem Protest der Pflegerinnen und meiner Tante, aber ich, als Bevollmächtigte wusste es natürlich besser und vor allem wusste ich, was das Beste für meine Tante war.

Beim nächsten Besuch war sie sehr geknickt, aber das wollte ich nicht registrieren, ich hatte ja schließlich ihr Bestes gewollt. Um ihr eine Freude zu machen hatte ich ihre Lieblingspralinen mitgebracht, mir bot sie keine an und legte sie wortlos zur Seite.

Nach unserem Spaziergang traf sie ihre frühere Zimmergenossin, sie schimpften wieder ungeheuerlich miteinander, schrien sich an, ich konnte es kaum ertragen und dann schenkte meine Tante ihr die Pralinen und bekam von der Dame ein Kräuterbonbon. Sie steckte es lächelnd in den Mund.

Erst da habe ich begriffen, dass mein vermeintlich guter Akt, sie in ein anderes Zimmer zu verlegen eine gut gemeinte Fehlentscheidung war.

Für mich war die Begleitung meiner Tante zudem die Chance das Leben anders zu sehen, intensiver meine Umgebung wahrzunehmen und ein Schutz vor voreiligen Schlüssen, aber auch die Erkenntnis, selbst bei der größten Veränderung dürfen wir ihnen nicht die Menschenwürde absprechen und müssen versuchen ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, sie sind alle von Gott geliebt und gewollte Menschen.

Wenn wir genau hinschauen, wenn es uns gelingt Brücken zu finden zwischen den zwei Welten werden wir auch liebenswerte Veränderungen feststellen. Immer wieder begegne ich Angehörigen, die völlig deprimiert sind wegen der Wesensveränderung ihres geliebten Angehörigen, aber wenn ich sie bitte mal hinzuschauen, ob es auch etwas gibt, was ihnen jetzt im Umgang leichter fällt, wird schnell klar, dass es auch positive Veränderungen gibt. Ein Vater, der plötzlich Zuneigungszeichen zulassen kann, eine Mutter die herzlich lacht, sich freut, singt.

Es liegt an uns Angehörigen das Positive in den Blick zu nehmen. Wenn Sie sich schon mal mit einem Menschen in der Demenz beschäftigt haben, werden Sie mir beipflichten, dass wenn wir ihnen mit Respekt, Wohlwollen und Empathie begegnen wir ganz viel zurück bekommen.

Nehmen wir es als Chance, uns in der Offenheit der anderen Welt, die nicht durch gesellschaftliche Zwänge gemäßregelt ist, zu begegnen. Je mehr Menschen diese Chance als Chance begreifen, desto menschenfreundlicher werden wir in Zukunft miteinander umgehen.

Die Menschen mit Demenz leben in einer anderen Daseinsform, in der der Kopf nicht mehr das Leben regelt, sondern neue Regeln gelten. Wir sehen das Äußere dieser Menschen, was sie tun, wie bei Päckchen, die noch nicht ausgepackt sind. Das Eigentliche steckt unsichtbar in den Päckchen. Glauben Sie mir, es lohnt sich diese Päckchen ganz vorsichtig auszupacken und zu erkennen, welch ein Schatz sie sind. Sie haben eine Krankheit, sie sind nicht die Krankheit.

Menschen mit Demenz können uns überall begegnen. Auf der Straße, im Bus, beim Einkauf, als Wohnnachbar in Ihrem Freundeskreis und niemand von uns weiß, ob er selbst mal davon betroffen wird. Ich denke gerade an eine kürzlich zurückliegende Zugfahrt, ein älterer Herr der immer wieder in den Speisewagen kam umherschaut, wieder weg lief. Andere Fahrgäste im Speisewagen machten sich lustig über sein Verhalten, dadurch wurde ich aufmerksam, ich sprach ihn an, er war völlig verwirrt, setzte sich dann zu mir, wir tranken einen Kaffee zusammen, zeigten uns die Fahrkarten und ich erfuhr, dass er in Köln aussteigen musste. Er beruhigte sich wieder, ich begleitete ihn zum Ausgang in Köln und dort wurde er von seiner Tochter erwartet. Das sind Alltagssituationen, denen wir alle begegnen können, oder die alte Frau, die das dritte oder vierte Stück Kuchen kauft, weil sie es schon wieder vergessen hat.

Meine Tante hatte vier nagelneue Sommermäntel im Schrank, bis ich das Fachgeschäft, in dem sie immer wieder die gleichen Mäntel kaufte, informiert habe. Sie haben sie danach weiterhin bedient, aber leider keine Mäntel in ihrer Größe vorrätig gehabt, oder noch Änderungen am Mantel vornehmen müssen.

Die unzähligen Erlebnisse, Erfahrungen, Einsichten, Begegnungen mit der anderen Lebenswelt meiner Tante haben bei mir einen Perspektivenwechsel bewirkt und mich ermutigt, diese Werkmappe zusammenzustellen. Es ist eine Sammlung verschiedenster Ideen, Ansätze, Versuche dem Thema ein farbiges Bild zu geben, ohne den Anspruch auf Stringenz und Vollständigkeit zu erheben. Über weitere Anregungen aus der Praxis freue ich mich jederzeit.

Christine Czeloth-Walter

DAS INTERVIEW

Interview mit Diana Müller / Kath. Sonntagsblatt

Christine Czeloth-Walter engagiert sich für Menschen, die in der Demenz leben
»Wir müssen ein ganz neues Bewusstsein schaffen!«
Durch die Pflege ihrer Tante ist sie zum ersten Mal hautnah mit Demenz in Berührung gekommen und hat dadurch einen ganz besonderen Zugang zum Thema gefunden. Seitdem setzt sich Christine Czeloth-Walter (53) vom Forum Katholische Seniorenarbeit der Diözese in Stuttgart intensiv für diese Menschen ein. Was es bedeutet, in Demenz zu leben und welche Hilfen die Menschen brauchen, verrät sie im Interview.

Frau Czeloth-Walter, was bedeutet Demenz für Sie?

Demenz bedeutet für mich die Auseinandersetzung mit einer anderen Wirklichkeit. In diesem Zusammenhang frage ich mich, von wem festgelegt wird, wer von uns eigentlich normal ist. Bewusst sehe ich Demenz nicht als Krankheit, denn dann steckt sie in einer Schublade, in die sie nicht gehört – und zudem könnte dann der Eindruck entstehen, dass Demenz heilbar ist!

Man hört heute viel von Demenz – weil es ein Phänomen unserer Zeit ist oder weil sie früher nicht als solche erkannt wurde?

Demenz ist hoffähig geworden, früher wurde sie tabuisiert. Das hat mit dem demografischen Wandel zu tun und damit, dass sich die Menschen heute eher trauen, mit dem Thema umzugehen. Die Demenz schafft aber auch einen großen Wirtschaftsmarkt – wenn wir nur an die Bücher zum Thema oder an die Pharmaindustrie denken! Die Demenz kommt den Menschen immer näher, auch durch die Hochaltrigkeit – dabei gibt es auch 45-Jährige, die die Diagnose erhalten. Seit Jahren wird sehr viel Geld in die Forschung gesteckt – aber ein Durchbruch ist nicht in Sicht. Es wäre besser, das Geld für die Betreuung und Aktivierung der Betroffenen einzusetzen!

Wie helfen Sie Menschen in der Demenz und ihren Angehörigen?

Wir haben eine Ausstellung entwickelt, die sich intensiv mit Demenz auseinandersetzt, wir halten Vorträge, auch in Kirchengemeinden, bieten Tagungen an. Wir betreiben Öffentlichkeitsarbeit und sind gerade dabei eine Werkmappe zusammenzustellen, die Menschen eine praktische Anleitung zum Umgang mit der Demenz gibt. Aber es ist schwierig, weil jede Demenz sehr individuell und anders ist und weil wir ein ganz neues Bewusstsein schaffen müssen: Wir dürfen nicht immer nur schauen, was der Betroffene nicht mehr kann, sondern uns auf das konzentrieren, was er noch gut schafft!

Was ist in Ihrer Ausstellung zu sehen?

Die Ausstellung zeigt Leitbilder, die von Menschen in der Demenz entwickelt wurden in Kombination mit Bildern, die diese Menschen gemalt haben. In den Leitbildern geht es um Würde, um das in die Mitte genommen werden, um Kommunikation, Freiheit oder die Nachfolge Jesu. Einige der Künstler sprechen kein Wort mehr, können sich aber durch ihre Kunst wieder verständlich machen. Wir müssen uns überlegen, mit welchen Medien wir diese Menschen erreichen

können – je mehr Normalität wir ihnen dabei ermöglichen und je mehr wir ihnen emotional begegnen und ihre Sinne ansprechen, desto mehr werden wir ihrer Würde gerecht!

Wie gehen Betroffene und ihre Angehörigen mit der Diagnose Demenz um?
Erst ist es ein absoluter Schock und es braucht sehr lange, bis die Menschen die Diagnose annehmen. Das hat aber auch damit zu tun, wie unsere Gesellschaft mit dem Thema umgeht. Wichtig ist, dass die Demenz nicht das Leben bestimmt, sondern dass wir der verbleibenden Zeit mehr Leben geben. Vor allem den Angehörigen fällt es wahnsinnig schwer, sich der Situation zu stellen, weil sich der Mensch in der Demenz ja verändert.

Inwieweit stößt man mit dem Thema Demenz gesellschaftlich auf offene Ohren?
Das Bewusstsein für und die Bereitschaft, sich mit Demenz auseinander zu setzen, sind sehr gestiegen. Noch vor einigen Jahren gab es dafür nur wenig Interesse. Hier sind aber auch die Kirchengemeinden gefragt, zu helfen und Menschen zu integrieren. Wir müssen uns für eine demenzfreundliche Kirche einsetzen und uns bemühen, auch ethische Aspekte ins Gespräch zu bringen. Die große Frage, die sich mir in diesem Zusammenhang stellt, ist die, wie wir hier mit Patientenverfügungen umgehen?

Inwiefern muss sich der Umgang mit Demenz verbessern?
Es muss einen Perspektivwechsel geben – der Blick auf die Menschen muss sich verändern! Menschen, die in der Demenz leben, haben die gleiche Menschenwürde wie alle anderen auch, das müssen wir uns klarmachen! Es ist wichtig, das angstbesetzte Bild aufzubrechen, das durch die Diagnose in den Köpfen entsteht, die Menschen wieder in unsere Mitte zu nehmen und zu verstehen, dass auch Menschen in der Demenz einzigartige Menschen sind. Denn die Persönlichkeit geht dadurch nicht verloren, nur die Verhaltensweisen ändern sich sehr stark!

Was denken Sie – wird sich unser Umgang mit Demenz in Zukunft verändern?
Meine Vision ist die, dass es uns gelingt, das dunkle Bild aufzubrechen, das die Demenz begleitet und dass es in zehn Jahren völlig normal ist, dass diese Menschen ins Museum gehen und im Gottesdienst dabei sind. Wir müssen sie zurück ins Leben holen und brauchen dazu keine speziellen Angebote, sondern sollten sie einfach teilhaben lassen an unseren kulturellen Möglichkeiten und ihnen nichts mehr vorenthalten!

Interview: Diana Müller

INFO

Weitere Infos zum Thema gibt es bei Christine Czeloth-Walter, Hauptabteilung Kirche und Gesellschaft, Telefon: (0711) 9791-282, E-Mail: senioren@bo.drs.de

Ich bin vergesslich, aber nicht doof!

Menschen mit Demenz können für sich selbst sprechen!

Mal ehrlich: Woran denkt jeder, wenn er sich einen Menschen mit Demenz vorstellen soll? In der Regel doch an eine Person, die in ihren Fähigkeiten stark eingeschränkt ist, vielleicht in einem Heim lebt und sehr viel Unterstützung von anderen benötigt. So ist es auch – für einen Teil der Demenzbetroffenen. Aber unter den vermuteten 1,2 Millionen Menschen mit dementieller Veränderung, die in Deutschland leben sollen, sind eben auch viele Tausende, die diesem Bild gar nicht entsprechen. Sie können sich äußern, ihre Meinung sagen, aktiv leben und sich einmischen – wenn man sie denn ließe.

Diese Betroffenen sind bisher fast gänzlich ignoriert worden. Und mehr: Weil in unserer Gesellschaft überwiegend immer noch ein sehr defizitäres Demenzbild vorherrscht, ist man überhaupt nicht auf die Idee gekommen, dass Demenzbetroffene in der Lage sein könnten, für sich selbst zu sprechen. Demenz = doof. So die viel verbreitete Meinung.

Es tut sich was

Seit einiger Zeit geschieht aber etwas in Deutschland, das dieses Bild arg ins Wanken bringt. Menschen mit Demenz haben nämlich damit begonnen, sich nicht mehr länger auf die Rolle hilfloser und passiver Kranker reduzieren zu lassen, sondern gehen offensiv mit ihrer Behinderung um. Es sind noch nicht tausende, aber immer mehr Personen, die sich auch in die Öffentlichkeit wagen und dort sagen, was sie bewegt.

Begonnen hatte alles im Jahre 2006, als die Demenz Support Stuttgart einmal schaute, was sich in (wenigen) anderen Ländern, beispielsweise in Großbritannien, in Sachen Selbstartikulation und Selbstvertretung tut. Das Ergebnis dieses Schauens wurde zusammengefasst und für die deutsche Öffentlichkeit aufbereitet (DeSS Orientiert Nr. 1/2006).

Doch dabei blieb es nicht: Im Jahr 2009 reisten Mitarbeiter der Demenz Support durch Deutschland und führten Gespräche mit Betroffenen. Entstanden ist daraus das erste Buch in unserem Land, in dem ausschließlich Demenzbetroffene zu Wort kommen. Unter dem Titel „Ich spreche für mich selbst“ schildern sie nicht nur ihr Erleben und Zurechtkommen, sondern auch Beispiele alltäglicher Diskriminierung. Und sie formulieren Wünsche und Forderungen an die Angehörigen, an die beruflichen Helfer und an die Gesellschaft.

In der Folgezeit hat sich viel getan. Christian Zimmermann, Alzheimerbetroffener aus München, war einer der ersten, die auch in öffentlichen Veranstaltungen über ihr Leben mit Alzheimer sprachen. Einen wichtigen Meilenstein stellte im Januar 2010 die Veranstaltung „Stimmig“ in Stuttgart dar. Betroffene aus Deutschland, aus Schottland und aus den USA standen hier im Mittelpunkt und machten klar, dass fortan mit Ihnen in der öffentlichen Diskussion zu rechnen sei.

„Stimmig“ hat die Wahrnehmung von Demenz nachhaltig verändert. Die Liste der Aktivitäten, die sich aus der Veranstaltung ergaben, ist lang: Betroffene wurden eingeladen, auf Veranstaltungen in diversen Städten zu sprechen. In Kirchengemeinschaften, Verbänden und auch im Deutschen Ethikrat wurde das Thema Selbstartikulation von Menschen mit Demenz aufgegriffen. Betroffene äußerten sich in Zeitschriften, Magazinen, in Rundfunk- und auch in Fernsehsendungen. Christian Zimmermann und Helga Rohra, zwei sehr aktive Demenzbetroffene, treten mit Büchern, die im Rahmen unterstützten Schreibens entstanden, an die Öffentlichkeit und wollen anderen Menschen Mut machen. In dem Gesellschafts-Journal demenz. DAS MAGAZIN kommen regelmäßig Demenzbetroffene zu Wort und sie arbeiten dort auch aktiv mit.

Selbsthilfe

„Wir brauchen mehr Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz“, lautete eine der Forderungen aus „Stimmig“. Nur im geschützten Rahmen solcher Gruppen könne man als Betroffener einmal ganz frei sprechen und mit Gleichbetroffenen an der Bewältigung seiner Situation arbeiten, formulierten es viele Gesprächspartner. Und warum gibt es dann bis heute so wenige Selbsthilfegruppen? Weil auch hier Menschen mit Demenz von vielen bisher nicht zugetraut wurde und wird, über Selbsthilfekompetenz zu verfügen. Doch auch hier ändert sich aktuell etwas. Gemeinsam mit Teilnehmern und Moderator/innen solcher Gruppen entwickelt die Demenz Support Stuttgart und die Alzheimer Gesellschaft Baden Württemberg das Konzept der „Unterstützten Selbsthilfe“ weiter und vielerorts entstehen neue Gruppen.

Was bringt's?

Was bringt es wem, wenn Menschen mit Demenz sich immer stärker öffentlich einbringen?

Es bringt den Betroffenen viel, denn so können sie sich endlich als aktive und kompetente Personen präsentieren, die Teil der Gesellschaft und nicht nur kranke und hilfebedürftige Menschen sind. Angehörige, berufliche und ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter können von den Betroffenen sehr stark etwas darüber lernen, wie diese wünschen, dass mit ihnen umgegangen werden soll. Und: Wie es nicht der Fall sein sollte! Die ganze Gesellschaft profitiert davon, denn gängige und falsche Bilder von Demenz oder von Menschen mit Demenz können so korrigiert werden. Worum es geht, ist die Teilhabe von Menschen mit Demenz am gesellschaftlichen Leben. Die kann aber nur erreicht werden, wenn die Betroffenen als Experten in eigener Sache sich zu Wort melden und einbringen.

Zukünftig sollte und muss es selbstverständlich werden, dass Betroffene in wichtige Diskussionen und Entscheidungen einbezogen werden. Denn wer könnte besser etwas zu Fragen wie der Gestaltung von Unterstützungsleistungen oder der direkten Umwelt (Quartier, öffentlicher Nahverkehr u.v.m.) sagen, als die Menschen, die das Leben mit einer Demenz aus eigenem Erleben kennen?

Informationen und hilfreiche Materialien

- 1) Christian Zimmermann:
Auf dem Weg mit Alzheimer. Wie sich mit einer Demenz leben lässt.
Mabuse-Verlag, 2011
- 2) Helga Rohra:
Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze. Mabuse Verlag 2011
- 3) Hrsg. Demenz Support Stuttgart:
Ich spreche für mich selbst. Menschen mit Demenz melden sich zu Wort, Mabuse-Verlag 2010
- 4) Hrsg. Demenz Support Stuttgart:
Wege zum Leben. Menschen mit Demenz melden sich zu Wort (DVD),
Mabuse Verlag 2011
- 5) Hrsg. Demenz Support Stuttgart:
Wir wollen mitreden. Menschen mit Demenz treten aus dem Schatten (DVD), Mabuse Verlag 2011
- 6) **demenz. DAS MAGAZIN**
www.demenz-magazin.de
- 7) Richard Taylor:
Alzheimer und Ich. Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf.
Huber-Verlag 2007
- 8) Christine Bryden:
Mein Tanz mit der Demenz. Trotzdem positiv leben.
Huber-Verlag 2011

Peter Wißmann

Demenz Support Stuttgart gGmbH, Hölderlinstraße 4, 70174 Stuttgart,
info@demenz-support.de, www.demenz-support.de Telefon: 0711-99787-10

„Stark mit Demenz“

Ideen und Anregungen von Helga Rohra
für Menschen im Frühstadium der Demenz

Alltag / Du selbst

- Einkaufen: Alles was ich einkaufen möchte, alles was ich brauche schneide ich aus den Werbeprospekten aus, kleb es auf und nehme diese Liste mit in den Supermarkt, damit ich noch weiß, was ich einkaufen will, wenn mir die Bezeichnungen oder die Artikel plötzlich fehlen sollten. Wenn ich Tomaten aufschreibe, weiß ich gegebenenfalls nicht mehr, was dieses Wort bedeutet, aber das Bild kann ich erkennen. Ich nehme einen Stift mit und hake den Artikel ab, damit ich ihn nicht noch einmal in den Einkaufskorb lege.

Ich habe von Frau Czeloth-Walter ein kleines Kärtchen, worauf steht, dass ich die Diagnose Demenz habe, dieses lege ich an der Kasse vor, dann nimmt sich die Kassiererin mehr Zeit und hilft mir beim Geld zählen.

- Termine: Ich habe einen ganz großen Terminkalender für jeden Tag eine Seite, dort trage ich immer Uhrzeiten und Termine ein, ich mache mir über alle geführten Gespräche Notizen, entweder Stichpunkte oder bei mir sehr wichtigen Gesprächen schreibe ich wörtlich mit, so kann ich alles nachvollziehen und belegen. Niemand kann mir sagen: „Du irrst dich“.

Zudem kann ich mit Hilfe der Notizen mein Gedächtnis schulen und einzelne Gespräche nachvollziehen. Ich arbeite mit verschiedenen Farben und Textmarkern und benutze dabei immer die gleichen Farben z. B. für die gleiche Person grün ...

- Ich habe einige Magnettafeln und Pinnwände, an denen ich mir über Merktettel mit verschiedenen Farben Gedächtnisstützen gebe. Dazu benutze ich immer die gleiche Farbe für die gleiche Aufgabe, z. B. kennzeichne was mir im Haushalt fehlt auf rosa Merkteteln, die ich dann, wenn ich die Einkaufsliste zusammenklebe von der Pinnwand nehme und wegwerfe, damit ich es nicht noch einmal kaufe. An der Haustürinnenseite habe ich einen Zettel mit dem, was ich vor dem Abschließen der Haustür beachten muss, z. B. Herd ausmachen, Wasserhahn zudrehen, Schlüssel, Geld, Karte einstecken, Fahrkarte mitnehmen usw.
- Ich glaube an Gott, das gibt mir sehr viel Kraft und Mut, gemeinsam mit ihm den Weg durch die Krankheit zu gehen.

Freunde / Angehörige

- Ich lasse mich nicht verunsichern, sondern versuche Sicherheit zu gewinnen, durch meine Notizen und dem, was ich noch kann. Ich erlebe immer wieder, dass Fähigkeiten nicht mehr da sind, aber die die noch da sind geben mir Sicherheit und Halt. Ich wehre mich, wenn man mir sagt, was ich alles nicht mehr kann, was ich vergessen habe, was ich falsch gemacht habe. Ich bitte Freunde, Bekannte und Angehörige mir diese Fehlleistungen nicht mitzuteilen, sondern auf meine Ressourcen zu schauen, das gibt mir Sicherheit, auch das Gefühl so in meinem Dasein angenommen zu werden, wie ich bin.
- Ich glaube an mich und an meine noch vorhandenen Kräfte, ich kann noch so Vieles und ich bin mir sicher, nur dadurch, dass ich daran glaube sind noch viele Fähigkeiten vorhanden und werden von mir trainiert.
- Ich lache viel über mich selber, Humor ist für mich ein ganz, ganz wichtiger Bestandteil meines Lebens. Ich setze mich nicht in die Ecke und grübele, wenn ich merke, dass ich etwas falsch gemacht habe, sondern lache darüber, z. B. als ich die Diagnose Levikörperchen Demenz bekam, lachte ich und sagte mir, ja typisch, was Englisches, ich hab ja auch sehr viel mit der englischen Sprache gearbeitet. Jeder macht Fehler und es ist gut so, dass jeder Fehler macht, aber noch besser ist es, wenn er versteht darüber zu lachen. Ich habe auch früher Fehler gemacht und darüber lachen können, warum soll mit der Diagnose Demenz diese Leichtigkeit verloren gehen?
- Ich fange jeden Tag mit einem positiven Satz an, damit stimulier ich mich positiv in den Tag, das gibt mir Kraft und Mut für die neuen Herausforderungen des Tages, der vor mir liegt.
- Ich habe auch gelernt, gut zu mir zu sein. Ich bin gut zu mir und gehe behutsam mit mir um und belohne mich.
- Ich bleibe dran am Leben, ich nehme aktiv daran teil und arbeite sehr intensiv an mir, um noch bestehende Fähigkeiten zu erhalten.
- Ich bin nachsichtig mit Freunden, Bekannten und Verwandten, wenn sie nicht wissen, wie sie mit mir umgehen sollen, wenn sie ratlos und hilflos mir gegenüber stehen, oder mich zurecht weisen wollen, mich bevormunden. Ich weiß, dass meine Diagnose sie vor schwierige Situationen stellt.

Im Umgang mit Ihnen

- Ich setze meinen Willen durch, da ich das Recht dazu habe.
- Ich verändere mich äußerlich und innerlich, meine Angehörigen müssen das akzeptieren, auch bei ihnen findet eine Veränderung statt.
- Ich gebe mir für alles sehr viel Zeit, Zeitdruck, Stress bewirkt bei mir eine Verringerung der Hirnleistung, ich habe die Zeit und die nehme ich mir, ich bin geduldiger geworden und brauche für alles wesentlich länger als früher; Kaffeekochen, anziehen, einkaufen ..., aber das ist ok, ich habe ja auch mehr Zeit als früher.
- Ich achte auf meine Selbstständigkeit, alles was ich noch selber kann, mache ich selbst.
- Mich strengt zu viel Planen an, ich lebe inzwischen wesentlich spontaner als früher, als ich mich noch von meinem Termindruck von Planung zu Planung hetzen ließ.

Gesellschaft

- Ich denke stets daran, dass meine Mitmenschen überfordert sind, Demenz ist eine Behinderung, die nicht sichtbar ist. Ich kläre darüber auf, wo ich Hilfe benötige, dazu ist die Karte, die ich oben bereits erwähnt habe sehr hilfreich. Eigentlich sollte jeder im Frühstadium solch eine Karte bekommen und mit sich führen. Ich kläre auf und ich schäme mich nicht für die Behinderung, ich gehe offensiv damit um.
- Ich gehe offensiv auf andere Menschen zu und breche das Tabu, ich kläre über die Behinderung auf, stehe zu der Diagnose. Die anderen kennen nur das Ende dieser Krankheit, aber von den Chancen und Möglichkeiten der Lebensqualität kennen sie nichts oder sehr wenig.
- Ich fordere offensiv unsere Rechte ein, ich lasse mir auch beim Arzt, bei der Bank, am Schalter usw. auch etwas noch zum dritten Mal erklären, wenn ich es nicht verstanden habe.
- Wir haben Rechte auf Selbstbestimmung, auf Teilhabe und die Gesellschaft hat die Verpflichtung uns dieses einzuräumen und auf uns zu hören. Ich habe noch die Möglichkeit diese Rechte einzufordern und mich einzumischen, damit nicht immer nur über uns geredet und beschlossen wird, sondern wir haben das Recht mitzureden und unsere Stimme zu erheben, unser Votum abzugeben. Eigentlich gehören wir in alle Entscheidungsgremien, wenn es um das Thema Demenz geht.

Zur Ergänzung: Frau Rohra hat vom Forum einige laminierte Kärtchen bekommen, auf denen ihr Name steht und dass sie die Diagnose Demenz hat, verbunden mit der Bitte, ihr behilflich zu sein. Diese Karten hat sie in Jacken und Taschen verteilt, damit sie sie dabei hat.

Wir sammeln zurzeit Erfahrungen, wie andere Menschen damit umgehen; bisher traf sie auf sehr viel Hilfsbereitschaft. Wir hoffen, dass die Krankenkassen, oder andere behördliche Stellen irgendwann bereit sind, solche „Ausweise“ als offizielle Karten herausgeben. Sie könnten sicher in einigen Situationen sehr hilfreich sein.

Glaube und Du wirst getragen werden

Bei dieser Krankheit, bei der es so viel Unsicherheit gibt, suche ich Hoffnung und Sicherheit bei meinem Gott, selbst wenn ich ihm vielleicht vorher sehr fern war. Auch Angehörige suchen Halt in Gott.

Ein Mensch mit der Diagnose Demenz sucht ganz dringlich Halt und Hoffnung, das können die Angehörigen, die ja selbst sehr stark verunsichert sind, nicht geben, aber Gott kann es.

Religiöse Gespräche, alte Psalme, alte Gotteslieder und Volkslieder geben neues Vertrauen, der Mensch in der Demenz findet sich wieder.

Anfangs habe ich sehr stark mit der Krankheit gehadert, nun finde ich Halt, Hoffnung und Hilfe in Gott.

Ich kann meine Krankheit annehmen und bekomme durch Gott die Kraft als Botschafterin für Menschen mit Demenz meine Stimme zu erheben und für uns Rechte einzufordern. Ich spüre es als Auftrag von Gott, mich immer wieder diesen Herausforderungen zu stellen, er gibt mir die Kraft und die Zuversicht, er tröstet mich, wenn ich verzweifelt bin und er trägt mich, wenn ich denke, ich kann nicht mehr.

Helga Rohra, München

Ich denke, gerade beim Umgang mit Menschen mit Demenz hat die Kirche einen ganz wichtigen Auftrag, den niemand sonst erfüllen kann.

So hoffe ich, dass sich viele Christen des Auftrages annehmen und eine Bewegung zu einer demenzfreundlichen, und somit menschenfreundlichen Kirche in den Kirchengemeinden entsteht.

Auch in der Demenz können Wunder geschehen

Gott hat mir persönlich das ganz große Geschenk gemacht, erleben zu dürfen, dass meine Tante an wenigen, aber sehr verdichteten Stellen wieder aus der Demenz aufsteigen konnte und mir zeigte, dass sie Ihre Persönlichkeit nicht verloren hatte.

Während der Begleitung kam es zu vielen medizinischen Entscheidungen, die ich meinerseits für sie zu treffen hatte. Die schwierigste war die Entscheidung, ob ihr ein Arm amputieren werden sollte oder nicht, da sie eine nichtheilende, stark eiternde offene Wunde hatte und einige Ärzte mir zur Amputation rieten.

Ich entschied mich in ihrer Gegenwart gegen die Amputation und veranlasste die Rückverlegung aus dem Krankenhaus in das Altenpflegeheim. Der Arzt verließ das Zimmer, meine Tante drehte sich um, sie, die mich monatelang nicht mehr erkannt hatte und auch keine Reaktionen mir gegenüber gezeigt hatte. Sie schaute mich an, sagte „Danke, Christel, dass du mich hier raus holst, die haben mir hier ganz, ganz weh getan.“ Drehte sich um und versank wieder total in die andere Welt, ich konnte sie nicht mehr erreichen.

Sie können sich nicht vorstellen, welch eine Entlastung diese Szene für mich brachte, ich hatte einige Nächte nicht geschlafen. Ich habe bis dato noch nie eine so schwierige Entscheidung für einen anderen Menschen treffen müssen. Ich erlebte dies als ein kleines Alltagswunder.

Ein weiteres Wunder geschah, die Wunde heilte, begleitet durch Gebete meiner Freundin Schwester Rosa-Maria und mit Hilfe viel guter Pflege trotz der schlechten ärztlichen Prognose ganz zu.

Ein weiteres Wunder durfte ich erleben, als meine Tante im Sterben lag, sie tauchte an zwei der wichtigsten Tage ihres Sterbeprozesses wieder aus der Demenz auf und zeigte mir, dass sich ihre Persönlichkeit nicht verändert hat, aber auch wie wichtig es ist versöhnt aus dem Leben zu scheiden.

Nachdem sie auf Grund ihrer fortgeschrittenen Demenz, ihrer Kraft- und Hilflosigkeit nicht mehr fixiert wurde, stellte sie das Essen ein. Die Entscheidung Magensonde ja oder nein, habe ich relativ leicht gefällt. Nein.

Heute interpretiere ich die Situation: Sie wollte in Freiheit sterben. Auch hier habe ich sehr viel dazu gelernt, ich habe damals besten Wissens und Gewissens einer Fixierung zugestimmt, zu ihrem eigenen Schutz, nachdem sich die Unfälle, Knochenbrüche und Krankenhausaufenthalte häuften – ob ich das heute noch so machen würde, glaub ich nicht, aber ich weiß es nicht.

Sie verweigerte die Einnahme der Nahrung, ich besuchte sie und fand ein zuckendes, kämpfendes „Etwas“ im Bett, ich suchte die Persönlichkeit, den Menschen, meine Tante. Aber was ich sah, war fast nicht auszuhalten, am liebsten hätte ich das Kopfkissen genommen und diesem Leiden ein Ende gesetzt, ich haderte mit Gott, wie er so etwas zulassen kann, warum er nicht endlich ein Erbarmen hat. Völlig entsetzt, traurig und hoffnungslos fuhr ich heim.

Kurz danach kam ein Anruf aus dem Heim: „Ihre Tante liegt im Todeskampf, die Schnappatmung hat eingesetzt, sie wird die kommenden 24 Stunden nicht überleben.“

In Sorge und Trauer fuhr ich hin, öffnete die Tür und meine Tante blickte mich mit ganz klaren Augen an, sie erkannte mich. Sie war anwesend, als wenn es die Krankheit nicht geben würde. Sie konnte zwar nicht mehr sprechen, aber mit Augen-, Gesichts- und Handzeichen konnte sie sich verständlich machen. Sie war die Persönlichkeit, die ich von früher kannte, sie hatte einen ganz anderen Gesichtsausdruck, so wie früher, etwas dominant, herrschaftlich aber angenehm anzusehen. Nichts war übrig von dem zuckenden „Etwas“ des vergangenen Besuches.

Sie nahm sofort das Zepter dieses Besuches in die Hand, ich habe mit ihr gesungen und gebetet, sie hat Nahrung und Trinken zu sich genommen. Ich habe ihr etwas von früher erzählt und plötzlich ließ sie mich spüren, sie ist mit sich nicht im Reinen. Sie hat Angst.

Meine Tante war zeitlebens eine dominante harte Frau, sie hat sich gern Vorteile verschafft und einige Dinge getan, die nicht gut zu heißen waren.

Ich spürte, sie hat sich mit diesen ganzen Dingen noch nicht versöhnt. Mir waren einige „Missetaten“ davon bekannt und so hab ich ihr „ihre Sünden“ aufgezählt. Sie hat das Gesicht verzogen und wollte nichts davon hören, wurde ärgerlich.

Ich sagte ihr, dass sie ruhig gehen könnte, dass sie keine Angst vor dem „danach“ haben müsse, da der Herr ihr längst verziehen habe. Dass sie dennoch vom Herrn geliebt würde, viel mehr noch als von mir. Dass ich all die Jahre, seitdem ich mich um sie kümmere von diesen Missetaten gewusst hätte, aber ihr längst verziehen habe, so hätte auch der Herr ihr verziehen.

Ich betete nochmal für sie, segnete sie und ließ sie eine Stunde allein. Als ich wieder kam war sie ganz ruhig, wir verbrachten noch einige Stunden miteinander, bis sie von mir Abschied nahm, sie schaute mich ganz lange ganz intensiv an und drehte dann den Kopf zur Seite. Ich ging.

Sie starb drei Tage später an der Hand einer Pflegerin. Jeder im Heim bestätigte mir, dass ich ihr an dem Tag den inneren Frieden geschenkt habe. Meine Tante, die in den ganzen 7 Jahren im Heim nie zur Ruhe gekommen ist schlief ganz friedlich und mit dem Leben versöhnt ein.

Sie hat mir neue Ansätze in meinem Glauben geschenkt, ich durfte hautnah erleben, wenn es heißt „Dein Wille geschehe ...“

Ich hatte bis dahin noch nie gehört, dass es Menschen gibt, die jahrelang in der Demenz leben, aber kurz vor dem Tod wieder in diese Welt zurückkehren. Ich bin Gott unendlich dankbar, dass ich dies erleben durfte.

Christine Czeloth-Walter

„Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst; ich bin der Herr!“

Menschen mit Demenz sind unsere Nächsten!

Bislang haben wir Menschen mit Demenz vor allem als Kranke behandelt und versorgt. Das ist nicht genug. Ihnen als von Gott gewollten und geliebten Menschen zu begegnen, fällt uns schwer.

Menschen mit Demenz gehören zur Kirche!

Es ist unsere Aufgabe als Christen uns dafür einzusetzen, dass Menschen mit Demenz und ihre Familien sich nicht aus den kirchlichen Räumen zurückziehen und in die Isolation gedrängt werden.

Menschen mit Demenz haben Rechte auf Teilhabe am kirchlichen Geschehen!

Diese Rechte von Menschen mit Demenz werden im kirchlichen Geschehen – oft aus Fürsorglichkeit – eingeschränkt. Achten wir darauf, dass sie weiterhin das können, was ihnen möglich ist und dass wir ihnen Räume zur Teilhabe erschließen, indem wir sie sowohl im Gottesdienst akzeptieren, als auch ihnen Angebote ihren Bedürfnissen entsprechend bieten.

Menschen mit Demenz gehen uns alle an!

Die steigende Zahl der Demenzerkrankungen wird das Kirchenleben nachhaltig verändern. Wie wir miteinander leben, uns gegenseitig annehmen, ob wir die Verantwortung teilen und unser soziales Miteinander neu beleben – das ist die Angelegenheit aller Christen.

Menschen mit Demenz brauchen unsere Phantasie!

Wir wollen eine Kirche, in der Christen Verantwortung füreinander tragen, dazu werden wir eingefahrene Wege verlassen müssen. Mit Gottes Hilfe wird es uns gelingen, den Spagat zwischen Wahrung der Selbstständigkeit und der helfenden Unterstützung in Achtung der von Gott geschenkten Würde und Einzigartigkeit zu wagen. Werden wir aktiv für eine Kirche, in der es sich gut leben lässt – für Menschen mit Demenz und alle Anderen.

Zitat einer alten Frau mit Demenz, die immer wieder daheim weglief um in die Kirche zu gehen: „**Gott hat Zeit für mich!**“

Demenzfreundliche Kirche – eine menschenfreundliche Kirche der Zukunft

*O-Ton: Menschen in der Demenz leben aus der Vergangenheit,
in der Gegenwart und gestalten Zukunft.*

In der heutigen Zeit wird vielfach den Menschen, die in der Demenz leben, nicht nur die Zukunft, sondern auch die Gegenwart abgesprochen, Titel wie „Leben mit Demenz, ein Warten auf den Friedhof“, „... ein Leben im Schatten“ sind in unserer Gesellschaft und unserer Kirche ebenso zu finden, wie die Meinung, „ich möchte eher sterben, als in der Demenz zu leben“. Diese Sicht wird der Daseinsform „Leben in der Demenz“ nicht gerecht. Zudem steigen die Zahlen der Erkrankten ständig, fast jede Familie ist inzwischen damit weit oder nah damit konfrontiert, das Thema ist längst im Leben der Gemeindemitglieder, aber leider oft noch nicht im Leben der Gemeinde angekommen. Durch moderne Methoden der Früherkennung sinkt das Durchschnittsalter der Betroffenen. Immer mehr junge Menschen, im Alter von 30 bis 50 Jahren bekommen die Diagnose, aber das alte Bild von der Demenz als randständige Alterserscheinung hält sich.

Es ist eine sehr wichtige Aufgabe der Kirche, dieses einseitig negativ besetzte Bild aufzubrechen und die Individualität jedes Menschen, der in der Demenz lebt in den Mittelpunkt der Bemühungen zu stellen. Die Würde des Menschen ist unantastbar, sie ist uns von Gott gegeben und nicht auflösbar, selbst dann nicht, wenn Nebel des Vergessens den Alltag bestimmen.

Menschen mit Alzheimer, Menschen in der Demenz, behalten ihre Würde und sie haben eine Gegenwart, sie bleiben ein Individuum, sie leben diese Phase ihres Lebens so individuell, wie sie aus ihrer Lebensgeschichte Mensch geworden sind. Sie haben eine neue Gegenwart, leben aus der Vergangenheit und sind oft noch in der Lage Zukunft mitzugestalten.

Es ist unsere Aufgabe, ihre Individualität und Würde zu wahren, Ihnen die Chance zu geben, sich in Ihrem Maße einzubringen, sie ernst zu nehmen, sie in ihrem Anderssein anzunehmen und Ihnen soviel Hilfe anzubieten, wie sie benötigen und zulassen.

Gerade Kirchengemeinden kommt diesbezüglich eine wichtige Rolle zu.
Gelingt es uns, den Nächsten anzunehmen und ihn in unsere Mitte zu nehmen?

Immer wieder höre ich von Angehörigen, dass sie sich nicht mehr trauen, ihre an Demenz leidenden Eltern mit in den Gottesdienst zu bringen, da sie dort die Gemeinde stören. Aber gerade da fängt doch eigentlich das Christsein an. Schaffen wir es, eine Atmosphäre des Angenommen seins, als Geschöpf Gottes unter Geschöpfen Gottes in unseren Kirchengemeinden wachsen zu lassen, dass betroffene Familien sich aufgehoben fühlen, dass Angehörige Hilfe zulassen können, ohne Scham oder einem schlechten Gefühl. Menschen in der Demenz sollten genauso zum Gottesdienstbild gehören, wie Behinderte, Männer, Frauen und Kinder. Sicher ist es oft auch hilfreich spezielle Gottesdienste für Menschen

in der Demenz anzubieten, die diesen Menschen entgegen kommen, mit Ritualen, alten Liedern, es sollte beides geben.

Vielfach gibt es in den Gemeinden noch sehr große Unklarheit über diese Krankheit, es besteht große Berührungsangst und die Angehörigen wissen auch oft nicht, wie sie sich verhalten sollen und fühlen sich allein gelassen.

Hier könnten Kirchengemeinden etwas tun, sie könnten das Thema auf die Tagesordnung bringen und in Veranstaltungen aufgreifen, medizinische, ethische und ganz praktische Informationen zur Verfügung stellen und die Menschen zum Dialog auffordern. Sie können mit Filmen ins Thema einführen oder Lesungen durchführen aus Büchern, die von Angehörigen und Betroffenen geschrieben sind.

Durch Aufbau von nachbarschaftlichen Hilfsangeboten, Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, sowie für Frühbetroffene könnten diese Menschen seitens der Gemeinde unterstützt werden.

Schaffen Sie Begegnungsorte, an denen sich Betroffene und Nichtbetroffene unbelastet begegnen können, z. B. Tanz in den Mai, gemeinsame Singstunden, Feste, Kreativangebote und Sie werden sehen, Wir „Normalen“ können noch etwas lernen.

Oft entwickeln Menschen in der Demenz besondere Fähigkeiten im kreativen Bereich, dann sind sie in der Lage über Kunst uns und der Gesellschaft etwas mitzuteilen, selbst wenn die Sprache versagt.

Dieses wird in der Ausstellung „leben spuren-hoffnung“ spürbar. Hier werden ihre Bilder, die sie unter Anleitung und Begleitung der Kunsttherapeutin Barbara Lieberz gemalt haben und die Bilder von der Stuttgarter Künstlerin Kerstin Reh-bein zu den Leitbildern Katholischer Seniorenarbeit zusammengeführt. Im Zusammenhang mit dieser Ausstellung haben wir die Leitbilder unserer Seniorenarbeit überprüft und gemeinsam mit Menschen, mit der Diagnose Demenz, weiterentwickelt.

Sie können diese Ausstellung ausleihen, oder vielleicht selbst mit Menschen in der Demenz eine eigene Ausstellung entwickeln und durchführen. Viele Menschen entwickeln gerade in dieser neuen Wirklichkeit neue künstlerische Talente.

Leitbilder für Menschen mit und ohne Demenz

Die Leitsätze und Leitbilder des Forums

Ich

besitze eine unverlierbare Würde, die sich nicht am Nutzen misst.
Ich bin eine einmalige, unverwechselbare und nicht austauschbare Person.

Ich

brauche Gemeinschaft und behaupte meine Identität in
Kommunikation und Auseinandersetzung

Ich

habe meine eigene Freiheitsgeschichte und trage damit
Verantwortung für mein eigenes Leben und Handeln

Ich

bin auf meine eigene Weise zur Nachfolge Jesu berufen;
Ich setze mich ein für Versöhnung und solidarisches Handeln

Ich

erlebe die Begrenztheit meines Daseins. Ich setze mich damit
auseinander um sie anzunehmen

Ich

habe die Zusage der Auferstehung. Ich werde mit meiner ganzen
Lebensgeschichte von Gott angenommen

Aus den Leitbildern des Forums Katholischer Seniorenarbeit wurden
gemeinsam mit Menschen die die Diagnose Demenz haben folgende
Leitbilder weiterentwickelt.

Wenn wir diese Sätze im Umgang mit Menschen, die in einer anderen
Wirklichkeit leben als wir ernst nehmen und uns bemühen sie umzusetzen
ist die Begegnung auf Augenhöhe von Angesicht zu Angesicht viel einfacher.

Leitbilder für Menschen mit Demenz

Nehmt mich in meiner mir eigenen Würde wahr
und geht respektvoll mit mir und meiner Wirklichkeit um.

Sucht mich auf, seht mich an,
sprecht mit mir und hört mir zu.
Nehmt mich in eure Mitte,
begegnet mir unvoreingenommen.

Lasst mir Freiheit in meinem Handeln,
ich kann noch Vieles.
Begleitet mich in meinem Sein –
es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Schenkt mir euren Glauben, nicht eure Angst.
Auch ich befinde mich in der Nachfolge Jesu,
auch durch mich hört ihr Seine Stimme.

Respektiert meinen Willen
und nehmt mein „Ja“ und mein „Nein“ ernst.

Ich bin wie Ihr ein von Gott geliebter und gewollter
Mensch. Bitte nehmt mich in seiner Liebe an.

Vision

Meine Vision ist es, diese Menschen wieder in unsere Mitte zu holen und Ihnen Chancen auf ein glückliches, normales Leben zu geben. Ich denke, wenn wir die Leitlinien beherzigen, wenn wir den Menschen mit Offenheit begegnen, ihnen und ihren Angehörigen einen Platz in unserer Gemeinde bieten, wird es für alle viel wärmer und menschlicher.

Auch durch Rituale können Menschen in der Demenz erreicht werden und kann Lebensqualität verbessert werden.

Zeichenhaft die Nähe Gottes spüren

Die Basis beginnt im alltäglichen Leben, dort wo Menschen sich dem alten Menschen, dem kranken Menschen zuwenden, ihn besuchen, ihn berühren, Schmerzen lindern, bei Hitze kühlen, Lippen befeuchten, Lippen eincremen, vielleicht unsere Hände auflegen und beruhigen.

Erst in einer zweiten Sichtweise gehört dazu, was wir dem kranken Menschen an sinnvoller Hilfe anbieten können: Durch trösten, beten, singen, erzählen, zuhören, still sein, usw.

Hinführung zum Thema „Rituale“

Beim erinnern an die Kindheit und Jugendzeit, ebenso beim Blick in den heutigen Alltag, wird schnell deutlich, wie viele Rituale unser Leben ordnen die uns Sicherheit geben:

Alltagsrituale im Tagesablauf vom Aufwachen bis zum Einschlafen.

- Rituale zum Zusammenkommen, z.B. Mittagessen
- Rituale, die größere Zeiträume gliedern
- Rituale, die den Werktag vom Feiertag unterscheiden
- Rituale, die Zeiten und Feste im Jahreskreis und die persönlichen Festtage

Eine besondere Bedeutung bekommen Rituale in Lebensübergängen, in Krisen und beim Schritt in neue Lebensabschnitte.

Die verschiedenen Religionen, auch die christliche Religion, pflegen heilsame Rituale, die das Wort und das Tun miteinander verbinden: Bräuche, Gebete, Gottesdienste, Segensrituale.

Ein reicher Schatz, der nicht in Vergessenheit geraten sollte.

Rituale zu gestalten, können einen großen Beitrag zur Lebensqualität im Alter leisten.

Denn „Ganzheitliche Erfahrungen – mit allen Sinnen“ ermöglichen, den Menschen in seiner ganzen Tiefe anzusprechen.

Sie verbinden Menschen miteinander und sie schaffen eine Brücke zwischen „Himmel und Erde“.

Was bewirken also „Rituale“?

- Sie helfen in Krisensituationen, da sie dem Leben Struktur geben und Halt und Sicherheit vermitteln
- Sie geben Geborgenheit und Heimat
- Sie weisen Menschen einen Platz in der Gesellschaft zu und sie stellen sie in eine Tradition von Menschen, die denselben Übergang erlebt haben.
- Sie stiften Beziehung, da sie in der Gemeinschaft stattfinden und einen Raum schaffen, in den man eintauchen kann und sich geborgen fühlt
- Sie wirken der Anonymität entgegen
- Sie helfen inne zu halten, sich abzulösen und neue Perspektiven zu entdecken
- Sie helfen eine Situation besser zu verstehen
- Sie helfen den Lebensübergang individuell zu bewältigen
- Sie bewältigen einen kontrollierten Umgang mit Emotionen
- Sie schaffen Ordnung in der Psyche des Menschen

Ilse Richler

Ergänzung:

Auch Rosenkranzgebete können gute Brücken bauen zur Seele von Menschen, die in der Demenz leben.

Sorge für die Seele von Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase

Gott ist ein Gott des Herzens.

Lebenserfahrungen, vor allem aus der ersten Lebenshälfte, prägen das Erleben und Verhalten bis heute.

Menschen mit Demenz sehnen sich nach Vertrautheit.

Was einem Menschen Vertrautheit vermitteln kann, ist von seiner Lebensgeschichte bestimmt. In der religiösen Biografie ist festzustellen, dass hochaltrige Frauen und Männer, ebenso wie die nachfolgende Generation überwiegend in einem kirchlich-traditionalen Kontext aufgewachsen sind.

In der Kindheit „überlernte“ Gebete, Lieder, Psalmen, Verse können auch bei Menschen mit Demenz in Ihrer letzten Lebensphase oft noch mitgesprochen werden, sei es auch nur stimmlos. Diese „vertraute“ Ressource vermittelt meistens Sicherheit und Aufgehobensein, stärkt und tröstet, gibt Sinn und Geborgenheit.

Diese Ressource gilt es zu entdecken, wahrzunehmen und in großer Achtsamkeit den Sterbenden anzubieten. Menschen mit Demenz brauchen Sinneserlebnisse, „ihre“ bekannten Symbole und Rituale.

„Im Sinne der Ganzheitlichkeit gebührt der seelsorglichen Begleitung der gleiche Stellenwert wie der Körperpflege. Die uneingeschränkte Erfüllung seiner religiösen Bedürfnisse hat für den Menschen Heil stiftende und damit heilende Wirkung“ (Maslow).

Rituale und Symbole sind Brücken zur Seele von Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind.

- Symbole und Rituale machen Beziehungsangebote.
- Als „Zeichen“ oder „Bilder“ verweisen sie auf subjektive Erfahrungen, die von der Seele und nicht vom Verstand erinnert werden und so auch sterbenden Menschen meistens noch zur Verfügung stehen.
- Gleichzeitig eröffnen sie Gemeinschaft, da eine „Schnittmenge“ ihres Bedeutungsgehaltes von beiden Seiten geteilt wird.
- Sie eröffnen als religiöse Symbole eine vertikale Verbindung zu Gott und stellen uns als Geschwister vor ihn.
- Rituale verbinden durch einen gemeinsamen Vollzug, der weder einseitig Forderungen stellt, noch reine Entlastung bieten soll.

Sie beinhalten sowohl Regression ermöglichende Elemente, als auch Progression eröffnende, geben sowohl der Realität als auch der Phantasie Raum und stellen Autonomie und Partizipation nebeneinander.

Traditionelle christliche Rituale, Symbole, Lieder, Gebete und Glaubenssätze können sich als wahrer Segen erweisen und tiefe Kraftquelle sein.

Je einschneidender die Demenz für den Menschen wird, umso notwendiger – im wahrsten Sinn des Wortes – ist es, ihm zu bezeugen, dass er die von Gott geliebte Person bleibt, in seiner Würde und Einmaligkeit.

Zeugnis der Hoffnung kann für einen Menschen, der sich selbst verloren hat, ein Ritual sein, wie Handauflegung, Salben mit Öl im Sakrament der Krankensalbung oder eine andere wohltuende Berührung. Mit dem Sterbenden das Vater Unser oder ein Psalmwort beten, ein Lied des Vertrauens in Gott mit ihm singen, dem Kranken z.B. ein sogenanntes Handkreuz in die Hand legen und im Gebet sein Leiden dem Leiden, Sterben und Tod Jesu hinhalten mit der Zusage: „Ich, dein Erlöser, bin an deiner Seite. Ich bin bei dir alle Tage deines Lebens, in jeder Situation.“

Ein wirksames Zeichen für die Sorge Gottes um diesen Menschen ist, auszuhalten, den Sterbenden auch schweigend nahe zu sein und so das Leiden mitzutragen, ihn mit Namen anzusprechen, ihm immer wieder kurze Segensworte zuzusprechen, ihn jedoch niemals mit Irgendetwas unter Druck zu setzen.

Die Sehnsucht nach himmlischer Hilfe ist so alt wie die Menschheit.

Schlüssel zur Erinnerung in der seelsorglichen Begleitung:

- Beten, Singen
- Segnen
- Den Feiertag/Sonntag heiligen
- Ritualisierte Wortwendungen/Sprichwörter
- Handauflegen
- Andachten/Gottesdienste
- Musik
- Geräusche
- Bilder
- Gegenstände
- Gerüche/Geschmack

Segne, du Maria, segne mich, dein Kind,
dass ich hier den Friede, dort den Himmel find'.
Segne all mein Denken, segne all mein Tun.
Lass in seinem Segen Tag und Nacht mich ruhn!

Segne, Du Maria, alle, die mir lieb,
deinen Muttersegen ihnen reichlich gib!
Deine Mutterhände breit auf alle aus,
segne alle Herzen, segne jedes Haus!

Segne, du Maria, jeden, der da ringt,
der in Angst und Schmerzen dir ein Ave bringt.
Reich ihm deine Hände, dass er nicht erliegt,
dass er mutig streite, dass er endlich siegt.

Segne du, Maria, unsere letzte Stund',
gute Trostesworte spreche dann dein Mund!
Deine Hand, die linde, drück' das Aug' uns zu.
Bleib im Tod und Leben unser Segen du!

Psalm 23

„Der Herr ist mein Hirte,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
Und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Er stillt mein Verlangen;
Er leitet mich auf rechten Pfaden,
treu seinem Namen.
Muss ich auch wandern in finsterer Schlucht,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir, dein Stock und dein
Stab geben mir Zuversicht.
Du deckst den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
du füllst mir reichlich den Becher.
Lauter Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang,
und im Haus des Herrn darf ich wohnen
für lange Zeit. Amen“

Wir arbeiten in den CBT-Häusern mit einer Lebenstruhe
Inhaltsverzeichnis der Lebenstruhe:

- 1 Stehkreuz
- 2 Gläschen für Teelichter
- Teelichter
- Streichholzschachtel
- 1 Duftöllampe
- 2 Duftöle (Orange und Rosenholz)
- 1 kl. weiße Decke
- 1 Handkreuz mit Begleitbüchlein
- Texte
- Heft – Krankensalbung
- Heft – Du sollst ein Segen sein
- Heft – Ein Gebetbüchlein zum Rosenkranz

Der Mensch mit Demenz kann auf einer tiefer liegende Ebene seiner Persönlichkeit Religiosität erleben. Edith Stein nennt diese Ebene die „Gedanken des Herzens“. In ihnen findet sich, unabhängig vom reflektierenden Verstand des Menschen, die Geborgenheit der Schöpfung und das Lob Gottes.

Grundgebete sind stark verinnerlicht und können selbst im Endstadium der Demenz noch mitgesprochen werden, sei es auch nur stimmlos.

Selbst bei Menschen, bei denen es im Laufe des Lebens zu einer Entfremdung von der Kirche gekommen ist, kann sich diese Distanz lösen und ein Wiederempfinden einmal vorhandener Nähe entstehen.

Diese „Vertrauten Gebete“ können viel Sicherheit und „Aufgehoben Sein“ vermitteln, wie in „Mutters Schoß“.

Mit freundlicher Genehmigung von
Beatrice Döhner, Fachdozentin für Gerontopsychiatrie
und Gestalttherapeutin

Aus einem Poster der
Caritas-Betriebsführungs – und Trägergesellschaft mbH
CBT Köln

**Pastoral in der vierten Lebensphase –
Standort Böblingen, Haus Am Maienplatz der Evangelischen
Heimstiftung.**

**Fortbildung zur Arbeit mit Kett –
Materialien mit Franz Kett,
am 08. Juli 2010**

**Kurzbericht zur Schulung und bereits erfolgte Umsetzung im
Haus in der Arbeit mit Menschen in der Demenz**

Die Fortbildung fand mit Franz Kett (76) persönlich im Haus statt.
Teilnehmer waren:

alle Alltagsbegleiter, 1 Alltagsbetreuer,
3 Beschäftigungstherapeuten, die Hausdirektorin und der Projektleiter.

Das Kett Projekt entstand aus den guten Erfahrungen von mir mit Kindern in den
Sonderschulen. Die Religionspädagogische Arbeit mit dem „Kett-Kasten“
unterstützt das Projektziel „Glauben und Lebenshilfe vermitteln“ für Menschen
in der Demenz bestens.

Die Fortbildung zu Kett (1 ganzer Tag) gab speziell gute Impulse und
Informationen zur Arbeit mit den Senioren in der Demenz.

Beispiele:

„Ich bin eine Schale, kann empfangen und geben, das ist mein Leben“
(Wertschätzung, Identität)

„Talent-Säckchen“ – „Keiner hat alle Gaben und Niemand nichts“
(auf Augenhöhe – Wertschätzung)

Sitz-Tänze – auch für Rollstuhlfahrer

„Goldener Reifen“ – Vor das Gesicht halten, dem Menschen einen
goldenen Rahmen geben:

*„Ich fass dich golden ein. Ein Platz soll dir bereitet sein.
vom Herzen freundlich!“*

„Weg – Lebensweg“, mit Tüchern in verschiedenen Farben auslegen
Anschließend gemeinsam mit Begleitung ablaufen.

„Sternenhimmel“ – um den goldenen Reifen(Sonne) bekommt jede/jeder
ein blaues Tuch und Sterne, die er darauf platzieren kann.

Geschichte (z.B. Genesis, Sterntaler) erzählen und mit einfachen
Orff-Instrumenten begleiten.

„Lege-Landschaft“ evtl. mit anderen Materialien langsam erweitern.

Musik-Machen – Solange die Kugel sich in der Schale dreht wird gemeinsam
„Musik“ gemacht. Hält die Kugel muss sofort Stille sein! (Ruhe, Stille einüben.)

Nach einem Jahr ist das Ergebnis, wie folgt:

Auf den Wohnbereichen 1 und 5 werden Andachten mit
Kett-Elementen durchgeführt.

Die Beschäftigungstherapeuten arbeiten ebenfalls mit Modulen
aus dem Kett-Kasten.

Die Umsetzung der Schulung für die Alltagsbegleiter(innen) muss
noch intensiviert werden. Die Beschäftigungstherapie und der
Projektleiter werden demnächst einen Auffrischungs-Kurs anbieten,
um die Alltagsbegleiter(innen) zu bestärken.

Fazit:

Im Haus am Maienplatz stehen die Kett-Materialien zur Verfügung, werden gut
angenommen und genützt in der Arbeit mit Menschen im ganzen Haus.

Böblingen, im Juli 2011

Stefan Feher

Leila – Hündin zu Besuch bei Menschen mit Demenz:

Die seelsorgerische Begleitung der Menschen in der Demenz im beschützenden Wohnbereich 5 ist ein wichtiger Schwerpunkt. Es kommt nicht nur das Kettmaterial und die Anregungen im Verlaufe des Kirchenjahres dort zum Einsatz, sondern die Hündin Leila begleitet mich, den Diakon Stefan Feher immer wieder bei meiner Arbeit mit dementiell veränderten Personen.



Menschen in der Demenz – auch in ihrer Nachbarschaft?

Menschen mit Demenz (z.B. Alzheimer) können Ihnen überall begegnen. Auf der Straße, im Bus, in der Bank, als ihr Wohnnachbar, in Ihrem Freundeskreis.

Medien – Fernsehen, Zeitungen und Bücher – verbreiten eine Menge an Informationen über Demenz.

Bekannt ist mittlerweile, dass bei Menschen mit Demenz intellektuelle Fähigkeiten nachlassen. Das Lesen ist für sie mühsam geworden. Vielleicht lesen sie Buchstaben, Wörter, Sätze, aber begreifen nicht mehr, was diese Sätze mitteilen wollen. Immer schwieriger wird es, selbst alltägliche Aufgaben wie kochen, putzen oder auch sich waschen allein zu bewältigen.

Heute weiß man sehr viel über Menschen mit Demenz und wie man am besten mit ihnen umgeht. Und man weiß, dass ihnen der gute Umgang hilft, froh zu leben – so wie ein guter Umgang jedem von uns gut tut!

Erzählen möchten wir Ihnen Beispiele aus dem Leben mit dementen Menschen im zweiten bis dritten Stadium der Demenz.

Es sind Situationen, die sich so zugetragen haben.

Keiner der „Begleiter“ war im Umgang mit dementen Menschen geschult, aber sie kannten die Personen.

Philipp und Frau L, Frau D und ihre Tochter

Frau L, 30 Jahre alt, fährt mit ihrem Sohn Philipp im Kinderwagen spazieren. Sie hofft, dass der „junge Mann“, der seine ersten Zähne bekommt, vielleicht draußen etwas weniger schreien müsste. Doch gerade verzieht er wieder jämmerlich sein Gesicht. ...

Frau D, gestützt von ihrer Tochter, kommt ihnen entgegen. Mit Spannung und Vorfreude schaut sie auf den Kinderwagen. Frau D hält bei Philipp an, sieht sein jämmerliches Gesicht und sagt ihm liebevoll, aber bestimmt: „Jetzt nicht!“

Philipp schaut sie mit seinen nun großen blauen Augen völlig überrascht an, lässt seinen Mund weit offen stehen, ohne dass sein Schreien „in Gang kommt“, schließt dann seinen Mund und seine Augen und schläft ein.

Frau D übernimmt den Kinderwagen, stützt sich auf ihn statt auf den Arm ihrer Tochter und fährt los – nur mit Blick auf den Kleinen, ob es ihm auch weiter gut geht?

Frau L und die Tochter von Frau D freuen sich über die beiden und verabreden, dass sie von nun an gemeinsame Spaziergänge machen werden, Frau D und Philipp, jeweils in Begleitung von Frau L oder der Tochter von Frau D.

Frau D spürt, was in dem kleinen Philipp vorgeht, auch wenn sie dies nicht mehr in Worte fassen kann. Und er hört auf sie! Auch wenn er keine Worte verstehen oder sprechen kann!

Herr Z und Frau Z und Herr K

Herr K ist Besitzer eines perfekt ausgestatteten Bastelkellers. Sein Nachbar, Herr Z, gleichfalls, doch kommt er mit all seinem Handwerkszeug nicht mehr zurecht. Er packt jedes Teil sorgfältig in Zeitungspapier ein, so als nehme er seine Unfähigkeit wahr und verabschiede sich von seinem Handwerkszeug für immer. Als Frau Z dringend zum Arzt muss, bittet sie Herrn K, ob er sich in der Zeit nicht um ihren Gatten kümmern könne. Allein könne er nicht bleiben. Sie habe Sorge, was er in der Zeit alles „anstellen“ könne.

Herr K sagt selbstverständlich zu, aber im Stillen denkt er an den Kinderstuhl, den er seiner Tochter für sein Enkelkind versprochen hatte. Bis Morgen sollte er fertig sein. Doch warum nicht versuchen, mit Herrn Z den Stuhl zu basteln? Erst ist Herr Z verunsichert, als er den Bastelkeller betritt. Er greift zum nächsten Stück Papier und packt eine Zange ein.

Dann bittet ihn Herr K, doch das Stück Holz festzuhalten, dass dann das Messen und Sägen viel leichter falle. Vier Hände könnten mehr als zwei. Nach jedem Arbeitsgang wiederholt er seinen Dank und den Satz „Vier Hände können mehr als zwei!“, bis Herr Z diesen Satz selbst sagt und stolz dabei lächelt. Gestört fühlen sich beide, als Frau Z nach zwei Stunden zurückkommt. Herr K und Herr Z wollen weiterarbeiten.

Es gab weitere gemeinsame Basteltage der beiden!

Herr Z spürt, dass seine Arbeit von Herrn K anerkannt wird. Handwerkszeug muss er nicht mehr einpacken, sondern kann es wieder gebrauchen!

Ganz kleine nachbarschaftliche Gesten können die Lebensqualität sehr verbessern.

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus „Goldene Regeln“ Alzheimer Ethik

Renate Demski

www.alz-eth.de

Der Mensch hat eine Krankheit, er ist nicht seine Krankheit.

Viktor E. Frankl, Prof. für Neurologie und Psychiatrie, 1905-1997

Tipps zum Umgang

Menschen mit Demenz können ihr Verhalten im Allgemeinen nicht steuern.
Sie verhalten sich nicht absichtlich schwierig.

Gehen Sie davon aus, dass der Mensch mit Demenz versteht, fühlt, wahrnimmt,
was gesagt wird.

- Reden Sie nie über sie / ihn, als sei er nicht anwesend. Lachen Sie nicht über auffallende oder unangemessene Reaktionen / Reden.
- Vereinfachen Sie jede Anforderung oder Aktivität soweit wie möglich. Gehen Sie nur schrittweise vor und erklären dabei mit einfachen Worten.
- Seien Sie geduldig, wenn Sie mit dementen Menschen umgehen. Nehmen Sie sich Zeit für die Kommunikation.
- Sprechen Sie Menschen mit Demenz immer von vorn an, auf Augenhöhe mit Blickkontakt. Benutzen Sie kurze, einfache Sätze, sprechen Sie mit ruhiger, freundlicher Stimme.
- Benutzen Sie Gesten und bildhafte Zeichen und Hilfen, um deutlich zu machen, was Sie mitteilen wollen.
- Vermeiden Sie Quizfragen, z.B. „Wer war denn eben da?“ „Welchen Tag haben wir denn heute?“ Die Situation, dass man verzweifelt nach der richtigen Antwort suchen muss, regt den Verwirrten auf und löst Ängste, Traurigkeit oder Aggressionen aus. Besser ist es, die Information direkt zu geben: „Hier kommt Ihr Sohn Klaus!“
- Vermeiden Sie Diskussionen mit dem dementen Menschen. Sie begeben sich damit in einen Machtkampf, in dem Sie immer der Überlegene sind. Dem Menschen mit Demenz bleibt in der Regel nur die Verweigerung oder Resignation.
- Argumentieren Sie nicht mit dementen Menschen über Behauptungen, die er aufstellt, oder über Gefühle, die er äußert. Sie überfordern ihn damit. Steigen Sie in seine Gefühle ein und sprechen Sie mit ihm über seine Gefühle. „Sie möchten zu Ihrem Vater? Ihr Vater ist ein sehr lieber Mensch?“
- Regen Sie sich nicht auf, wenn der Mensch mit Demenz unfreundliche, taktlose oder gar boshafte Bemerkungen über Sie macht. Verwirrte können Situationen falsch einschätzen und sind dann übermäßig miss-

trauisch. Bedenken Sie, dass der Mensch mit Demenz mit dem Abbauprozess auch vergessen haben kann, was als „gutes Benehmen“ gilt.

- Helfen Sie dem Menschen mit Demenz und sich in schwierigen Situationen damit, dass sie seine Aufmerksamkeit auf anderes, was ihn interessiert, lenken. Nutzen Sie in solchen Momenten seine Vergesslichkeit.
- Überforderungssituationen führen leicht zu Katastrophenreaktionen. Lassen Sie die Situation nicht eskalieren, sondern schwenken Sie auf ein anderes Thema um und – falls nötig – versuchen Sie mit kleinen Schritten das Gleiche später noch einmal. Begleiten Sie jeden kleinen Schritt mit behutsamen Worten.
- Erwarten Sie nicht, dass der Mensch mit Demenz Verständnis für Ihre Situation hat. Er hat genug damit zu tun, seine eigene Welt zu verstehen.
- Menschen mit Demenz können die Fähigkeit verlieren, den Ablauf von Zeit richtig einzuschätzen. Dieser Mangel an Zeitgefühl löst oft Frustration und Ängste aus, wenn der demente Mensch nur wenige Minuten allein ist. Vermitteln sie ihm / ihr so viel Sicherheit wie möglich.
- Sorgen Sie für eine ausgeglichene und doch anregende Umgebung. Große Veränderungen (auch Wechsel des Zimmers) können zusätzliche Verwirrung auslösen. Versuchen Sie, ablenkende und irritierende Geräusche wie auch hektische Unruhe in der direkten Umgebung auszuschalten.
- Geben Sie dem Menschen mit Demenz Gelegenheit, Dinge zu tun, die für ihn sinnvoll gewesen sind und immer noch sind oder an denen er neu Gefallen findet. Gespräche können sich dabei von selbst ergeben.
- Menschen mit Demenz erinnern sich gern an frühere Zeiten in ihrem Leben. Menschen haben und gestalten (Lebens-) Geschichte. Sich erinnern und von diesen Erinnerungen zu hören, kann Sie bereichern. Gemeinsame Erinnerungen auch an Hand von Fotos, Karten, Briefen, anderen Texten und Liedern können Freude bereiten, lassen gemeinsam erzählen.
- Sorgen Sie für ausreichende Bewegung. Sie sollte Teil der täglichen Routine sein. Spaziergänge bieten auch Gelegenheit zu Gesprächsanlässen.
- Doch vermeiden Sie Situationen, die Frustration und Ärger hervorrufen. Wenn eine Aktivität nicht möglich ist, brechen Sie ab. Vielleicht können Sie es später noch einmal versuchen.
- Geben Sie dem Menschen mit Demenz so oft und so viel Anerkennung wie möglich. Schon kleine Leistungen erfordern von ihm viel Anstrengung und Bemühen.

Renate Demski, entnommen aus „Goldene Regeln“ Alzheimer Ethik

Wie kann ich mich schützen?

Fünf Empfehlungen zur Erhaltung von Lebensfreude und geistig-körperlicher Regsamkeit im Alter:

1. Unzufriedenheiten und Belastungen regelmäßig ans Licht bringen:

Ich spreche über das, was mich stört, möglichst mit dem, der meinen Kummer mit verursacht hat. Sollte mir letzteres nicht möglich sein, suche ich eine vertraute Person, mit der ich darüber sprechen kann. Kenne ich niemanden in meinem Umfeld, suche ich professionellen psychologischen Rat oder wende mich an die Telefonseelsorge oder sonst eine Hilfsorganisation.

Priorität 1, ganz, ganz wichtig!!!

Seelische Belastungen, Ärger, Enttäuschungen, Angst, Schuldgefühle, Trauer etc. müssen heraus, müssen abgebaut werden – denn wenn ich es zulasse, dass sich in mir zuviel Last anhäuft, schiebt die Psyche irgendwann einen Riegel vor, der mich vergessen lässt, was mich belastet, und weil es mich jetzt belastet, dass ich mich nicht mehr erinnere, vergesse ich am Ende sogar, dass es mich je gegeben hat.

2. Beschäftigung mit Dingen, die Freude machen und dem Leben Sinn geben:

Ich suche nach einer regelmäßigen Betätigung, die mir Freude macht und von allgemeinem Nutzen ist. Wirkliche Freude kann nur aufkommen im Füreinander und Miteinander: Wer anderen hilft, hilft immer auch sich selbst!

Wöchentlich mindestens eine Unternehmung mit Gleichgesinnten:

z.B. Engagement in der Kirchengemeinde, gemeinsames Beten, Singen, Musizieren, Bücher lesen, Reflektieren, Karten spielen, Theaterstücke einstudieren und vorführen, Feste feiern, Veranstaltungen besuchen und dergleichen mehr.

Täglich mindestens einen Kontakt pflegen, zu einem Menschen, der einem nahe stand, aber vielleicht etwas weiter weg wohnt, vor allem zu den eigenen Kindern, Enkeln, Geschwistern, früheren Freunden, Kollegen und anderen Verwandten und Bekannten. Sich in Erinnerung bringen (einbringen), interessieren, wie es dem anderen geht, teilnehmen. Briefe schreiben, Geburtstagskarte, ein Treffen organisieren oder wenigstens regelmäßig telefonieren.

3. Vermeidung regelmäßiger unnötiger Medikamenteneinnahme:

Insbesondere Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Neuroleptika und andere, die Wahrnehmung beeinflussenden Medikamente. Vorsicht auch mit Schmerzmitteln und Rheumamitteln! Aber auch verschiedene Herz-Kreislaufmittel können sich auf Dauer ungünstig auf das Gesamtbefinden auswirken. Selbst hier gibt es zumeist Alternativen, auch wenn man mitunter länger danach suchen muss.

4. Genügend trinken und gesund ernähren:

Täglich mindestens 2 Liter trinken (sofern kein Nierenversagen etc. vorliegt oder der Arzt anderes anordnet), davon mindestens 1 Liter klares Wasser (möglichst ohne Kohlensäure, Geschmacksstoffe, Zucker oder andere Zusätze. Wenig

Kaffee und Schwarzer Tee: obwohl beide Getränke Wasser enthalten, entziehen sie dem Körper Flüssigkeit.): Gerade alte Menschen trinken oft zu wenig. Es gibt Demenzerscheinungen, die allein durch Flüssigkeitsmangel verursacht sind.

Buchempfehlung: F.Batmanghelidj: Wasser die gesunde Lösung

Ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung:

überwiegend pflanzliche Nahrungsmittel, möglichst naturbelassene Zubereitung, Vollkornmehl statt Weißmehl, Honig statt Zucker.

Buchempfehlung: M.O.Brüker: Unsere Nahrung – unser Schicksal. Und andere Bücher des Autors.

5. Bewegung, Licht und Luft:

Täglich mindestens eine Stunde an die frische Luft, (Es gibt kein schlechtes Wetter, nur unpassende Kleidung!)

Ein- bis zweimal täglich mindestens 10 Minuten alle Gelenke durch bewegen: altersgerechte gymnastische Übungen mit oder ohne Musik – möglichst bei offenem Fenster, kombiniert mit Atemübungen.

1-2 Mal die Woche sportliche Betätigung in einer Gruppe mit Gleichgesinnten, z.B. Schwimmen, Wandern, Tanzen, Gymnastik etc.

Diese Empfehlungen orientieren sich an verschiedenen Studien und Beobachtungen, die in der Alzheimerkrankheit kein unvermeidbares Schicksal sehen, sondern eine primär durch bestimmte Belastungen verursachte Krankheit, bei der es im weiteren Verlauf zu den allseits bekannten Abbauprozessen im Gehirn kommt.

Die Empfehlungen wurden verfasst von Adelheid von Stösser und Renate Demski entnommen aus „Goldene Regeln“ der Alzheimer Ethik.

Weitere Informationen finden Sie unter www.alz-eth.de sowie unter www.alzheimer-alternativ-therapie.de

Literaturempfehlung zu 1 und 2:

Joachim Bauer, Psychobiologie der Alzheimer-Krankheit: Wirklichkeitskonstruktion und Beziehungsgestaltung, in: Integrierte Medizin, hg. von Uexküll u.a., Stuttgart 2002, 157-175.

Ulrich Kropiunigg u.a., Psychosoziale Risikofaktoren für die Alzheimerkrankheit, in: PPM, ThiemeVerlag 98

Adelheid von Stösser, Wenn der Geist sich zurückzieht. Alzheimer ist vermeidbar. in: raum&zeit, 123 / 2003

Ein Tipp, nicht, wie Sie sich schützen können, aber vielleicht, wie Sie anderen Menschen helfen können Sie zu erreichen. Vielleicht notieren Sie etwas zu ihrer Vergangenheit, so lange, wie Sie noch im Vollbesitz ihrer kognitiven Fähigkeiten sind, oder erzählen Sie Ihren Verwandten von ihrer Kindheit und ihrem früheren Leben, sie lassen sie einerseits daran teilhaben, andererseits bieten Sie für den Fall der Fälle Anknüpfungspunkte. Eine Demenz verläuft individuell und je besser wir unsere Angehörigen kennen, desto eher besteht die Möglichkeit Brücken zu bauen.

Biografisches Arbeiten mit Menschen mit Demenz

Jeder Mensch in der Demenz erlebt seine eigene Wirklichkeit, die durch frühere Kindheitserfahrungen und Erlebnisse geprägt sind. Manchmal gelingt es uns über das Anregen und das Anknüpfen an die gelebte Geschichte eine Brücke in die andere Wirklichkeit zu bauen, die Menschen zu verstehen, Ihnen das Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit, des Angenommenseins zu vermitteln.

Versuchen Sie möglichst viel über die Vergangenheit, die Kindheit, die Jugend des Menschen in der Demenz zu erfahren. Was hat er gern gegessen, gespielt, welche Musik gehört, was hat er gern gerochen, gesehen, welche Sportart hat ihm gefallen, welchen Hobbies ist er nachgegangen, welche Fächer in der Schulzeit haben ihm Spaß gemacht, wie sah sein Alltag aus, wie wurde Weihnachten, Ostern gefeiert, was wurde gesungen usw.

Viele Menschen in der Demenz sind sehr offen für Sinnesreize, bunte Farben sprechen sie ebenso an, wie Gerüche, Musik, Geräusche, es ist wichtig an diesen Erfahrungen anzuknüpfen. Frisches Heu, oder aber auch Pferdemist können für einen Menschen, der auf einem Bauernhof groß geworden ist, sehr viel Glücksmomente beschern. Volkslieder, die abends am Herd gesungen wurden, können ebenso eine Brücke sein.

Je mehr sie aus der Biografie ihres Gegenübers wissen, desto eher finden Sie eine Brücke in die andere Welt.

Es ist wichtig, dass wir den Weg in diese andere Welt suchen, wenn er den Weg zu uns nicht oder nur noch schwerlich findet. Kleinigkeiten können zum Wohlbefinden beitragen und die Lebensqualität steigern.

Es gibt nicht das eine verbindende Modul, was wir auf jeden Menschen anwenden können. Wohl aber allgemeine Annahmen, die es uns vielleicht ermöglichen Kontakt zu der anderen Welt aufzunehmen.

Man sagt: Geht die kognitive Leistungsfähigkeit zurück wird die emotionale Aufmerksamkeit gestärkt.

Gefühle bleiben erhalten und werden oft auch verstärkt gelebt

Wenn Sie ihr Gegenüber erreichen wollen. ist es wichtig, ihm authentisch, offen und ehrlich zu begegnen. Menschen in der Demenz haben in der Regel ein ganz großes Gespür für Stimmungen, sie lassen sich von uns nicht leicht täuschen.

Ein kleines Beispiel von Frau Demski:

Mit meiner Mutter, die dement war, besuchte ich ein uns bekanntes Ehepaar. Ein Gast kam dazu, man begrüßte sich herzlich. Auf dem Nachhauseweg sagte meine Mutter: „Die verstehen sich nicht.“ „Die Menschen bei denen wir waren verstehen sich nicht“. Da ich dies nicht zuordnen konnte, ich hatte eigentlich einen herzlichen freundlichen Umgang wahrgenommen, fragte ich einige Tage später nach und erfuhr, dass es zwischen dem Ehepaar und dem dazu gekommenen Gast sehr große Differenzen gab. Die Streitigkeiten hatten sie mit Rücksicht auf unseren Besuch solange zur Seite gelegt, wie wir da waren. Ich hatte nichts wahrgenommen, aber meine Mutter hat den schwelenden Streit gespürt. Wenn wir uns ganz auf unser Gegenüber einlassen und versuchen ihm auf der emotionalen Ebene zu begegnen, kann es sein, dass Menschen, die vorher Gefühle nicht zulassen konnten, die nicht in der Lage waren, jemanden in den Arm zu nehmen, oder sich in den Arm nehmen zu lassen, plötzlich diese Nähe genießen und geben können.

Gehen sie behutsam mit den Gefühlen um.

Wenn die kognitive Mitteilungsmöglichkeit verschwindet bekommt die kreative Mitteilung einen neuen Stellenwert.

Kreativität als neue Ausdrucksform

Auch hier gilt das Prinzip der Individualität. Es gibt die unterschiedlichsten Ansätze:

Musiktherapie, Maltherapie, Einsatz von Therapiehunden, das Umgehen mit der Nahrung als kreative Ausdrucksform, Theaterspielen, Fotografieren, Umgang mit Buchstaben, Umgang mit neu erfundenen Wörtern.

Es gilt, diese neuen Ausdrucksformen nicht mit unseren Regeln zu bewerten, zu beurteilen, sondern es ist wichtig, diese behutsam wahrzunehmen und vielleicht gelingt es, sie als Brücke zu dem Menschen mit Demenz zu benutzen.

Es gibt sicher Situationen, bei denen wir an unsere Grenzen diesbezüglich stoßen, aber es sind unsere Grenzen, Grenzen der kognitiven Gesellschaft, vielleicht gelingt es uns sie zu respektieren, selbst wenn es nicht möglich ist sie zu tolerieren.

Ich denke an einen Extremfall, ein Mensch in der Demenz, der nicht mehr wusste, dass in unserer Gesellschaft Kot als etwas Schmutziges, Ekliges wahrgenommen wird, er erfreute sich an dem glitschigen Gefühl diese Masse in die Hand zu nehmen. Es gelang der Pflegerin mit netter Zusprache ihn davon abzubringen, indem sie ihm Ton zum Formen gab. Erst später stellte sich heraus, dass er als Kind bei seinem Opa oft in der Töpferei helfen durfte.

RosenResli Kultur für Menschen mit Demenz

Philosophie

Die Förderung der Lebensqualität bildet ein zentrales Ziel der Betreuung und Versorgung dementer Menschen.

Dabei sind mit diesem Ziel nicht nur fachliche, sondern auch ethische Fragen verbunden: Fachliche insofern, als durch spezifische Betreuungs- und Versorgungskonzepte Lebensqualität in ihren objektiven und subjektiven Merkmalen positiv beeinflusst werden kann, ethische insofern, als Lebensqualität die subjektiven und individuellen Kriterien eines guten Lebens berührt, die bei der Entwicklung solcher Konzepte ausdrücklich zu berücksichtigen sind. Damit eine Erhaltung und Förderung der Lebensqualität erreicht werden kann, ist ein differenziertes Assessment ihrer verschiedenen Dimensionen notwendig. Vor diesem Hintergrund stellt die Berücksichtigung der besonderen Problematik dementer Menschen in fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung, die ihre Kriterien von Lebensqualität sowie ihre emotionale Befindlichkeit nicht differenziert ausdrücken können, eine Herausforderung auch beim Einsatz eines Instrumentes zur Erfassung der Lebensqualität dar.

Präambel aus Einladungstext 19.05.08 Kongress: Lebensqualität bei Demenzerkrankung, Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Kultur für Menschen mit Demenz – macht das Sinn?

„RosenResli“ schöpft bestehende kulturelle Ressourcen in der Kulturlandschaft und unterstützt engagierte Partner der Wohlfahrtsverbände, die Träger der Pflegeheime und die Kirchen. „RosenResli“ organisiert und konzipiert dazu ein Programm: Museum, Theater, Konzert, Oper, Ballett, Gottesdienste, Lesungen und Sinnesgarten/Haus des Waldes werden von Menschen mit Demenz, dank fürsorglicher Begleitung, besucht. Haben die Besucher doch schon nach dem verlassen des Museums

oder Theaters wieder alles vergessen. Neben der positiven Auswirkung auf die Stimmung, die manchmal für Stunden oder Tage anhält, zeigen die Führungen, dass die Demenz, welche oftmals die Fähigkeiten der Betroffenen so vielfältig einschränkt, manchmal auch tiefliegende Fähigkeiten, wie Deutungs- und Ausdrucksvermögen, die bis dahin verborgen waren aktivieren kann und wieder lebendig werden lässt.



Wenn Sie diese Menschen dort wo sie leben an einem ganz gewöhnlichen Tag getroffen hätten, hätten Sie sie wohl lange nicht so überzeugt und ausdrucks-sicher erlebt, wie jetzt im Museum. Demenz raubt keine Erinnerungen, unsere Erinnerungen sind alle gespeichert. Demenz betrifft nur jenen Teil des Gehirns, der auf Erinnerungen zugreift; es ist, als ob man die Erinnerungen in einen Tresor gesteckt hat und dann den Schlüssel verloren hat. Die Emotionen jedoch sind immer da.

Kultur für Menschen mit Demenz (SWR4)

Immer öfter machen sich die Menschen mit Demenz auf den Weg. Sie verlassen gemeinsam mit Angehörigen oder Helfern das Haus und machen in Kultur. Mit der U-Bahn ins Museum, Theater, Varieté, in die Kirche zum Gottesdienst, in den Sinnesgarten und noch viel mehr. Für Menschen mit Demenz ist das eine Fahrt ins Blaue, ein Abenteuer, denn Sie wissen nicht was Sie erwartet.

Erstmal am Ziel angekommen ist die Freude groß, denn jetzt ist viel Zeit für Erinnerungen, Poesie, Melancholie, Gespräche, mit Worten oder „Händen und Füßen“ und viel Emotionen. Und wenn die „sprachlosen“ Menschen, die den „Verstand“ verloren haben, beim Kontakt mit der Kultur sehr emotional wieder ins Gespräch kommen, dann sind die Menschen glücklich angekommen.

Kino

„Was für ein lausiger Film“, sagt der Mann zu seiner Frau und erhebt sich von seinem Platz. „Lass uns gehen.“ Seine Gattin aber antwortet, dass das unmöglich ist, macht keine Anstalten aufzustehen – und hat Recht. Das Paar sitzt nicht im Kino, sondern im Flugzeug. Sie sind auf dem Weg von New York nach Amsterdam, unter ihnen erstreckt sich der Atlantik, der Film ist ein In-Flight-Entertainment, man kann nicht einfach gehen. Und dass der Mann trotzdem den Weg nach draußen sucht, ist kein Scherz, sondern Ernst und eine fast alltägliche Situation im Leben des dementen Willem de Kooning ...

Willem de Kooning (1904-1997) in der Sammlung Frieder Burda Baden-Baden

Kino für Menschen mit Demenz ab 2011 in der Film Galerie 451 The Set

Mit freundlicher Erlaubnis entnommen von der Webseite www.rosen-resli.net

Kontakt: Florian Oliver Schlecht; Hans-Robert Schlecht

Kultur für Menschen mit Demenz

Werastr. 10, 70182 Stuttgart, Tel. 0711 / 24 86 96 20

Kunst und Menschen mit Demenz

Vor einigen Jahren haben wir unsere bereits erwähnten Leitbilder der katholischen Seniorenarbeit der Künstlerin Kerstin Rehbein gegeben. Sie hat dazu 6 Bilder gestaltet, die uns die Möglichkeit geben, über die Kunst unsere Anliegen zu vermitteln. Diese 6 Bilder können als Wanderausstellung „Lebensspuren – Spuren zum Leben“ ausgeliehen werden. Ich benutze sie gern im familietherapeutischen Kontext, sowie für viele Gruppenarbeiten mit allen Generationen. Die Bilder laden ein inne zu halten und sich mit den Anliegen der Leitbilder auseinander zu setzen. Unter anderem eignen sie sich hervorragend, wenn das Thema einzigartige Menschenwürde besprochen werden soll. In diesem Zusammenhang war ich vor einigen Jahren in einer Selbsthilfegruppe von pflegenden Angehörigen dementiell erkrankter Menschen. Drei Personen brachten ihre erkrankten Angehörigen mit, die mir aber nicht bekannt waren. Alle drei Personen reagierten sehr heftig und emotional auf die Bilder. Eine Dame sah sich darin, wie freundlich sie doch immer war, eine andere erkannte ihre Mutter und weinte vor Sehnsucht und ein Herr hielt mir einen kunsthistorischen Vortrag zu den Farben, den Bildern und Abstraktionen. Erst später erfuhr ich, dass er die Diagnose hat und seit Monaten nur noch ja, nein und danke gesagt hatte. Diese Reaktionen hatte ich nicht erwartet, aber sie brachten mich auf die Idee, diese Bilder Menschen in der Demenz zu zeigen und Erfahrungen zusammen zu tragen.

In der Kunsttherapeutin Barbara Lieberz fand ich eine überaus fähige und interessierte Mitarbeiterin der CBT in Köln. Sie ließ sich darauf ein. Daraus entwickelte sich der Bilddialog und später die kunsttherapeutische Arbeit in den Wohnbereichen, die die Grundlage für die Ausstellung „leben-spuren-hoffnung“ bildeten.

Bilddialog zwischen Kindern und Senioren

Im Rahmen der Bilderausstellung „Lebensspuren“ besuchten am 23.01.2008 10 Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse in Begleitung ihrer Lehrerin und des Schuldirektors das CBT-Wohnhaus St. Lucia. Aufgrund langjähriger Besuche und Kontakte mit der Schillerschule (Katholische Grundschule in Keldenich), die wir wenige Tage zuvor mit den Senioren zu einer Theateraufführung besuchten, gibt es nur noch selten Eis, welches zwischen den Grundschulkindern und Bewohnern im gegenseitigen Kontakt zueinander gebrochen werden müsste. Nach einer heiteren Vorstellungsrunde kam rasch ein entspannter und offener Austausch über die Bilder der Künstlerin, Kerstin Rehbein, zustande.

Die – teils gegenständlichen teils abstrahierten – Darstellungen der Leitmotive des Stuttgarter Forums für Katholische Seniorenarbeit wurden in diesem Rahmen lebhaft interpretiert und diskutiert. Das Mitteilen der eigenen – sowie das Erfahren der jeweils anderen Sichtweisen ließ die Kinder und Senioren rasch erkennen, dass es hierbei niemals ein „Richtig und ein Falsch“ geben könne und ermunterte alle Teilnehmer sich den offensichtlichen und weniger offensichtlichen Botschaften der Bilder anzunähern. Der Dialog zeigte durchweg ein reges

Interesse und Bedarf sich über Themen wie z.B. „die Einzigartigkeit der Menschen“, „Mitmenschen, Familie und Gemeinschaft“ sowie „Freiheit, Grenzen und Verantwortung“ auszutauschen. Die Zeit verging wie im Fluge und ließ alle Teilnehmer, gleichwohl welcher Altersgruppe zugehörig, mit neuen Erfahrungen und Verständnis für den Anderen nach Hause gehen. Dieser Nachmittag stand im Zeichen des „Voneinander-Lernens“ und wirkt, wie Bewohner und Kinder gleichermaßen rückmelden, noch nach.



„Ist Ihnen heute nach Rot oder Blau?“

Malgruppen für Menschen mit Demenz

Die Heilpädagogin Barbara Lieberz besuchte zwei Jahre lang einmal wöchentlich drei Wohngruppen zu einer kunsttherapeutischen Malgruppe im Altenheim. Es gibt kein Richtig oder Falsch und es gibt nicht den gesunden Menschen, der noch was kann, und den verwirrten Patienten, der nichts mehr kann. So einfach ist das nicht.

Es ist nicht wichtig, was gemalt wird. Es ist nicht wichtig, wie gemalt wird. Und wenn das Bild anschließend beklebt, zerpfückt oder daraus ein Armreif gebastelt wird, so ist das doch das gute Recht des Künstlers.

Wir sind häufig viel zu vernunft- und ergebnisorientiert. Das macht uns unkreativ und blockiert den künstlerischen Ausdruck. Ich habe erfahren, wie reich man beschenkt wird, wenn man sich nicht selbst Steine in den Weg legt. Man muss auch ein leeres Blatt Papier aushalten können.

Es war so schön zu beobachten, wie die Bewohner begeistert zur Farbe gegriffen, wie sie sich an der Farbe gefreut haben. Es hat sie befreit und beflügelt.

Konzept

Manchmal haben sie gegenständlich gemalt, mal mit den Händen auch was Unlogisches komponiert und eine Energie freigesetzt, die förmlich Funken gesprüht hat. Das war zweckfrei und wie Improvisations-Theater.

Eine Dame wollte einen Schmetterling zeichnen. Als es ihr nicht gelang, haben wir zwei Filtertüten rechts und links neben einen Stift gelegt. Plötzlich war ihr der Umriss vertraut und sie wagte es, ihr Bild zu beginnen.

Während der Malgruppe war eine ruhige, ausgeglichene Stimmung in der Wohnküche. Das Personal hatte auch mal Luft für andere dringende Aufgaben.

Bei einer Dame ließ der ungeheure Bewegungsdrang, von dem sie sonst stundenlang getrieben wurde, spürbar nach. Bei einigen Bewohnern besserten sich das räumliche Vorstellungs- oder das Sprachvermögen, manche entdeckten an sich völlig neue Fähigkeiten, wurden selbstbewusster und sind beim Malen förmlich aufgeblüht.

Material

Aquarellfarben (einfach aufzutragen; man kann mit einfachen Handgriffen schöne Effekte herbeiführen, es kann z.B. Freude machen, zuzusehen, wie die Farben ineinander verlaufen, das hat etwas Spielerisches, sie leuchten schön, können zart und kräftig aufgetragen werden, je nachdem, wie sie mit Wasser verdünnt werden)

Zeichenkohle und Bleistifte (einige haben ihre bunten Aquarellbilder mit Kohle akzentuiert, für andere war das Signieren wichtig – ob lesbar oder nicht)

Blätter, Blumen etc. (die von manchen gerne in ihre Bilder integriert wurden – zum „Anhübschen“ oder weil es einfach mit hineingehört)

Pinself (z.B. breitgefächert, mit denen man ganz einfach Gras oder Vergleichbares dahin zaubern kann; mit großen weichen Pinseln können Fleißige und Geschäftige „ordentlich etwas wegarbeiten“ und in kurzer Zeit viel Farbe auf das Blatt bringen, kleine Schwämme sind nach langem Pinselhalten oftmals eine schöne Abwechslung, Finger bzw. Hände sind einfach naheliegend)

Wassergläser: Große weniger umkippbare Einmachgläser bieten sich an – wird dann auch nicht so schnell mit einem Wasserglas verwechselt. Ein paar Tropfen blaue Farbe lassen erkennen, dass das Glas gefüllt ist. Blaues lädt weniger zum Trinken ein.

Papierbögen auf Pappe fixiert (große Bögen werden je nach Bedarf in DIN A5, A4 oder A3 geteilt und mit dünnem Kreppband auf Pappe, z.B. der Rückseite eines aufgebrauchten Malblocks fixiert; somit verhindert man, dass sich das Papier ggf. durch die Nässe wellt, und hat einen stabilen Untergrund)

Malschürzen, wenn gewünscht (neben Kleiderschutz Ritual und Wiedererkennungswert: „Wir sind beschäftigt und tun etwas gemeinsam“)

Farbpaletten bzw. Mischtöpfe (mit nicht zu vielen Kühlen, das ist übersichtlicher und erleichtert die Auswahl ... mehr geht immer)

Lappen und Papiertücher zum Abwischen

Abwaschbare Tischdecke (leuchtende einfarbige ohne komplizierte Muster)

Eigene Bildermappe für regelmäßige Teilnehmer

Materialwagen (dann ist alles am Ort, wo es gebraucht wird, der wurde allerdings auch gerne sortiert und umgeräumt)

Themen

- Eigenes hat Vorrang und wird gefördert
- Jahreszeitliche Orientierung (inkl. Festtage; das, was gerade blüht oder wächst, ist einfach immer der Hit, seien es frische Dahlien, eine prächtige Sonnenblume, deren Blüten mit den Fingern gezählt werden, eine edle Rose oder ein im Garten gepflücktes Gänseblümchen oder eine Mohnblume vom Feld, bunte Herbstblätter ebenso).
- Lokal- und heimatbezogene Themen (z.B.Kölner Domspitzen).
- Biografiebezug und Lebensthemen.
- Farben, Formen, Elemente, Gegenstände.
- Tiere, Landschaften (von Fotos, großen Kalenderbildern oder aus Zeitschriften und Hochglanzmagazinen).

Ablauf

- Einmal wöchentlich pro Hausgemeinschaft (15:30 h bis 17:30 h).
- Gemeinsamer Aufbau des Malortes (s.o.) nach dem Kaffeetrinken: Tischdecke, Farben, Wassergläser, Pinsel, Papierbögen.
- Begrüßung und Einstieg (ca. 15:30 h bis 16:00 h) und Ausklang (vor dem Abendessen
- (ca. 17:30 h) Ritual mit Wiedererkennungswert
- Malprozess, Teilhabe, Austausch.
- Aufräumen und Überleitung zum weiteren Tagesablauf

Die Anwesenheit zur Kaffeezeit ermöglicht eine Einschätzung der Atmosphäre und Stimmung in der Hausgemeinschaft sowie der aktuellen Tagesform der einzelnen Bewohner, wonach sich dann die Gestaltung der Malstunde richtet.

Nach dem Malprozess soll den Teilnehmern der Ein-und Umstieg in den Tagesablauf erleichtert werden („Schwester, Sie fahren nicht zufällig Richtung Dünwald zu meinen Eltern und können mich mitnehmen?“).

Ggf. einmal pro Quartal Malwerkstatt mit Kindern. Positive Resonanz und sichtlicher Austauschbedarf beim „Bilddialog zwischen Grundschulkindern und Senioren“.

Sinn und Zweck

- Es wird etwas kreiert (auch wenn der Prozess an sich wichtiger ist als das Ergebnis). Es entsteht etwas „Greifbares“, ein selbst geschaffenes Produkt.
- Kompetenz und Erfolgserlebnisse ~ Stärkung des Selbstwertgefühls durch die Erfahrung, Urheber (Gestalter, Macher) zu sein (Selbsterhaltungs-Therapie/SET nach Barbara Romero).
- Austausch untereinander ~ Interaktion der Bewohner am „Malort“.
- Teilhabe der Mitbewohner durch Beobachten, Dabeisein, Kommentieren und Beratschlagen ~ dem Geschehen (aktiv oder passiv) beiwohnen.
- Ausdrucksmöglichkeit auf nonverbaler Ebene.
- Aktivierung von Körper (Motorik), Geist und Seele.
- Konzentration wird indirekt geübt (Förderung kognitiver Fähigkeiten) ~ Entspannungsmomente,
- Ruhe und Ausgleich.
- „Sternmomente“ der Selbstständigkeit (Autonomieerleben), in denen die Malbegleitung bzw. -unterstützung überflüssig wird.
- Abwechslung vom Alltagsgeschehen.

Wir erhalten zusätzliche Möglichkeiten, den Menschen mit Demenz in seiner sich verändernden Welt und seinem Erleben zu verstehen.

Dieses gibt uns Ansätze, die in den Pflegealltag einfließen können. Dadurch wird die Pflege erleichtert, da wir den Menschen besser verstehen und auf seine emotionale Situation besser eingehen können.

Viele geben über ihre Bilder Einblick in ihre neue Welt.

Barbara Lieberz

Dipl. Heilpädagogin – Kunsttherapie und Gerontopsychiatrie

Humor in der Altenpflege



Foto: Werner Krüger

Haben Menschen mit Demenz (noch) einen Sinn für Humor? Kann ihr Leid durch Humorinterventionen beeinflusst werden? Ist Lachen in der Altenarbeit nicht unprofessionell? Darf man überhaupt, ob Professioneller oder Angehöriger, im Umgang mit Menschen, die unter einer Demenz leiden, fröhlich und heiter sein? Verstehen Menschen mit Demenz Humor? Kann man vielleicht Humor auch von Menschen mit Demenz lernen? Antworten auf diese Fragen gibt der Gerontopsychiater und Humorexperte Rolf D. Hirsch in seinem Beitrag, der gleichzeitig ein Appell an den Humor und die Fröhlichkeit ist.

von Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch

Sicherlich ist eine Demenz eine sehr schwere Erkrankung und bedeutet für viele Familien eine völlige Veränderung der bisherigen Lebenssituation. Dennoch wäre es fatal, zu folgern, dass Lachen im Umgang mit diesen Menschen per se pietätlos oder unangebracht sei. Nur zu oft wird ein Mensch mit einer Demenz hauptsächlich als ein schwerstbeeinträchtigtes, leidendes und hilfsbedürftiges Wesen gesehen, welches geschützt und behütet werden muss. Dennoch kann er herzlich und spontan lachen und seine Umgebung anstecken. Durch Lachen wird der Erkrankte „ebenbürtig“.

Besucht man Alteneinrichtungen, so hat man aber eher den Eindruck, dass über diesen ein Schild mit der Aufschrift „Lachen verboten“ angebracht ist. Natürlich ist in vielen Pflegeheimen die Situation alles andere als lustig. Personalmangel, Zeitdruck, geringe Anerkennung bei maximaler Arbeitsbelastung und minimaler Arbeitshygiene, schwierige Bewohnerinnen und Bewohner, wenig Unterstützung sowie zunehmender bürokratisch-technischer Wahnsinn und Sekunden-Dokumentation hemmen beziehungsweise verhindern eher ein fröhlich-heiteres Arbeitsklima, anstatt es zu fördern. Die Diskussionen über ein neues Heim- und Pflegeversicherungsgesetz lassen da wenig auf Veränderungen hoffen.

Wo Menschen mit schwerem Leid und Elend, Pflegebedürftigkeit und Krankheit zusammenleben, oft nicht freiwillig, ist es schon fast vermessen, Heiterkeit und Humor als Intervention zu fordern. Ist da die „Trotzmacht“ Humor nicht geradezu arbeits- und lebensnotwendig? Sie ist ein „soziales Schmiermittel“. Sie verändert schlagartig angespannte Situationen und löst Beklemmungs-, Beschämungs- und Angstgefühle. Sie fördert die innere Freiheit und löst die Vorstellung, für alles verantwortlich sein zu müssen.

Doch viel zu oft handelt es sich in Stresssituationen wie den beschriebenen nicht um befreiendes Lachen, sondern oft um ein sarkastisches, ironisches oder zynisches auf Kosten eines anderen, der meist beschämt wird. Manchmal lacht man auch aus Resignation oder Verzweiflung. Dieses Lachen meint wohl Nietzsche, wenn er schreibt: „Nicht durch Zorn, sondern durch Lachen tötet man.“ Demgegenüber betont Müller zu Recht: „Gute Pflege beginnt mit einem Lächeln.“ Diesem stehen aber häufig närrische Vorschriften und Leitlinien entgegen. In diesen ist über eine Förderung von Lachen, Humor und Fröhlichkeit nichts zu finden.

Lachen ist ein physiologisches Phänomen, welches kurzfristig Erleichterung verschafft. Wer kann schon, außer als Kind, über „alles“ oder „nichts“ lachen, über sich und über eigene Unzulänglichkeiten? Humor und Lachen und eine damit verbundene bessere Stimmung fördert die Teamfähigkeit, die Kommunikationsbereitschaft und die Freude an der Arbeit.

Der Clown verkörpert und repräsentiert stets eine andere Sicht der Dinge. Er durchbricht anerkannte Regeln und Normen, indem er sie mit einem Lachen ad absurdum führt. Er ist der „Gegenteiler“, der liebevoll und immer neugierig über Grenzen geht. Der Clown übertreibt gerne – aus Spaß und reiner Freude heraus. Er spiegelt gerne auf liebe- und respektvolle Weise, was er sieht und erlebt, und schafft es so, dass auch andere von ihm lernen können, wenn sie es nur wollen.

Und wenn er auch das eine oder andere Mal stolpert und scheinbar scheitert, so gibt er doch niemals auf. Er findet eine Lösung, und sei sie auch noch so grotesk und absurd – und genau das macht anderen Mut. Clowns schaffen durch einen „anderen Blick“ kostbare Momente der Überraschung inmitten des stationären Alltags. Unbekümmert wundern sie sich über das Selbstverständliche. Sie zeigen Gefühle und wecken sie im Gegenüber.

„Humor ist in jeder Lebenslage eine Fähigkeit, ,trotzdem' nicht zu verzweifeln oder aufzugeben“

meint der Gerontopsychiater Prof. Dr. Dr. Rolf D. Hirsch

Mit freundlicher Abdruckgenehmigung des Kuratoriums Deutscher Altershilfe aus „ProAlter“ 3/07

Ein Video zum Thema Klinikclowns finden Sie unter:
www.forum-katholische-seniorenarbeit.de

SCHAUEN – FÜHLEN – SICH ERINNERN

In der Ahnataler Tagespflege drehte sich am 01.06. alles um alte Stoffe. Ein großer bunter Wandbehang aus vielen kleinen und großen Stoffquadraten zusammengesetzt zog die Blicke auf sich. Frau Irmgard Neese vom GemeindeSeniorenwerk hatte zusätzlich einen Koffer voller Stoffreste mitgebracht.



Daraus wurden einzelne Stoffe von den Gästen der Tagespflegeeinrichtung ausgewählt. Es gab von Samt und Spitze über Baumwolldrucke und Pepita bis zu Manchester und Fell eine große Auswahl an Farben und Materialien.

Die Gruppenteilnehmer, die zum großen Teil dementiell verändert sind, trugen in der Gesprächsrunde einige Erinnerungen zusammen, die ihnen durch Anschauen und Befühlen der Stoffe gekommen waren.

Hier eine Auswahl:

- **Kariertes Baumwollstoff:** Wir wohnten in der Stadt, in den Ferien konnte ich zu Bekannten aufs Land. Ich erinnere mich an rot-weiß-kariertes Bettzeug. Viel zu dicke Federbetten, die sehr schwer waren. Es gab auch keinen Strom. Wir mussten mit einer brennenden Kerze die Stiege rauf. Als ich nach Hause kam sagte ich zu meinen Eltern: „Ich schlafe nie wieder bei so armen Leuten!“ Wir hatten weiße Bettwäsche und Strom!
- **Spitzenstoff:** Als wir noch kein Plastik hatten, haben wir mit Spitzenstoff die Schüsseln abgedeckt und festgebunden, damit keine Fliegen sich auf das Essen setzten.
- **Roter Plüsch:** „Ich war immer Sozialdemokrat. Diese Farbe steht für meine Überzeugung und meine Werte.“
- **Samt:** Kleider, Vorhänge, Theater, Sofakissen ...
- **Cord:** Manchester für Hosen
- **Gelber Baumwolldruck:** 3 Kinderkleider in gelb für eine Hochzeit von der Mutter genäht. Die zweite Schwester hat sich gleich eine „Sieben“ ins Kleid gerissen.
- **Häkelspitze:** Borte im Küchenschrank für das Tellerregal
- In der schlechten Zeit wurden **alle Stoffe** gebraucht: Fallschirmseide, Zuckersäcke, Uniformen, alles wurde zu Kleidungsstücken umgearbeitet
- **Kleiner Fellkragen** löst Rätselraten aus über die Herkunft – ist das nun vom Kaninchen oder nicht? „So braune Kaninchen gab es nicht.“ „Doch, die gab es in allen Farben.“ „Solche Kaninchen hatte ich aber nicht.“ (besonders einige Männer wurden hier aktiv)



Für alle Beteiligten war es ein anregender Vormittag, der auch noch nach der gemeinsamen Austauschrunde bei Gästen und Mitarbeitenden für Gesprächsstoff sorgte.

Irmgard Neese

„Märchen erzählen bei alten Menschen“

Märchen, Lieder und Gebete bleiben unvergessen, bis ans Lebensende. Das gilt auch bei Menschen mit Demenz. In Märchen werden die (alten) Menschen emotional angesprochen – und ihre Botschaften werden durch das Unterbewusstsein vermittelt.

Ich erzähle nun seit über drei Jahren Märchen in Seniorengruppen und in Altenpflegeheimen. Dabei lese ich die ersten Sätze bewusst aus den Originaltexten – und wechsele dann zum Erzählen. Um die Zuhörerinnen und Zuhörer auf die Weisheiten der Märchen zu locken, setze ich Gegenstände ein, die Inhalte versinnbildlichen (Gold bei „Hans im Glück“, Tierfiguren bei den „Bremer Stadtmusikanten“ usw.). Nach dem Erzählen und Spielen des Märchens erarbeite ich mit den Menschen die Botschaften heraus. Ich bin nach jedem Märchenerzählen beeindruckt, was die Seniorinnen und Senioren herauslesen und auf ihren Alltag übertragen ...

Im Workshop erzählte ich in Kurzversion die Märchen von den „Bremer Stadtmusikanten“ und von „Hans im Glück“.

Einige der Botschaften der „Bremer Stadtmusikanten“:

- auch alte Geschöpfe haben noch Fähigkeiten und Gaben, die ihrem Leben Sinn geben und sie am Leben teilhaben lassen ...
- Der Esel gibt das Vorbild ab, dass man im Alter nicht verzagen muss: Die Welt mit erhobenem Haupt ansehen, mit Anderen sprechen und motivierend die Mitgeschöpfe auf dem Weg zu begleiten.
- Der Hund lässt sich ansprechen und zieht sich nicht in seinen Schmerz und seine Enttäuschung zurück ...
- Katze und Hund begraben ihr Kriegsbeil; sie ahnen, dass sie aus der gemeinsamen Not nur miteinander herausfinden ...
- Der Hahn kräht sein Leid hinaus – das muss die ältere Generation neu lernen. Unsere alten Menschen schweigen und bitten häufig deshalb nicht um Hilfe, „damit sie den Anderen“ nicht belasten ...
- Gemeinsam besteht die „Senioren-WG“ Gefahren und wehrt sich gegen Ausgrenzung.

Einige Lebensweisheiten aus „Hans im Glück“:

- Besitz kann schwer auf die Schultern drücken und bedeutet Verantwortung
- Hans kann „Loslassen“ und erfährt dadurch, dass er unbeschwert „heim zur Mutter“ gehen kann.

- „Das letzte Hemd hat keine Taschen“ kommt regelmäßig beim Aufarbeiten des Märchens von den Zuhörerinnen und Zuhörern.
- Gott wird mich freudig empfangen – da muss ich nichts mitbringen ...
- Was ist wirklich wichtig im Leben? Antworten: „das, was wir den Anderen Gutes getan haben ...“
- Klar, dass sich die Menschen erinnern, was sie in ihrem Leben bereits loslassen mussten: Garten, Haus, Heimat, Tod von geliebten Menschen.

Bei fast allen Erzählnachmittagen erlebe ich, dass durch dieses Märchen ein Stück „Verarbeitung“ von Verlorenem angeregt wird ...

Nach den „Märchenstunden“ erlebe ich, wie die Menschen bestätigt und ermutigt in ihren Alltag gehen ...

Ich bin durch mein Märchenerzählen „demütig“ geworden. Am Anfang war ich überzeugt, dass die Zuhörenden nun ihr Leben aufarbeiten, Mut zu Neuem fassen. Bis mir einer meiner Fans aus einem Altenheim sagte: „Herr Ertl – heute haben Sie uns wieder toll unterhalten!“ Doch wo ist die Grenze zwischen „Unterhaltung“ und Mut zum Leben machen?

Das Märchenerzählen hat mir häufig die Tür geöffnet zum Gespräch über Glaube und Alltag, über den Sinn unseres Daseins, über Glaube, Hoffnung und Liebe.

Theologen, Philosophen, Therapeuten helfen „Märchenbegeisterten“, in ihren Büchern die Schätze an Lebensweisheiten aus den Märchen zu heben.“
Martin Bauschke in seinem 2006 erschienen Buch „Abraham und Aschenputtel, Eugen Drewermann in seiner Reihe „Grimms Märchen tiefenpsychologisch gedeutet“.

Weitere Autoren sind: Hans Jellouschek, Otto Betz, Verena Kast, Ingrid Riedel, Hildegunde Wöller, Arnold Bittlinger u.a.

In knapp vier Jahren habe ich 230 Mal Märchen erzählt – und ich bin immer noch fasziniert davon, was ich mit den alten Menschen dadurch erlebe und erfahre – und welche Lebens- und Glaubenserfahrungen zutage gefördert werden.

Die Teilnehmer der beiden Workshops haben engagiert zugesehen und zugehört und motiviert mitgemacht. Ich denke, dass Märchenerzählen in so manchen Seniorengruppen und Altenheimen Einzug halten wird ...

Sie können auf unserer homepage
www-forum-katholische-seniorenarbeit.de
ein Video von Herrn Ertl bei einem Besuch im Altenpflegeheim ansehen.

Nachtcafe

für dementiell – erkrankte Bewohner im St. Anna-Stift Ulm

In den letzten 30 Jahren haben Krankheitsbilder, bei denen eine hirnorganische Veränderung im Vordergrund steht, mehr und mehr Einzug in die stationären Pflegeheime erfahren.

Bildeten in den 70er und 80er Jahren Bewohner mit mehrheitlich körperlichen Symptomaten unsere Klientel, (Halbseitenlähmungen nach Apoplex, Spätfolgen von Diabetes, Parkinson, Tumor oder Herz-Kreislaufkrankungen), sind heute bereits über 70% unserer Bewohner gerontopsychiatrisch verändert. (Entweder als Leitsymptom oder als zusätzliche Erkrankung.) Dies hat natürlich Auswirkungen auf die Pflege, und es musste angemessen gehandelt werden.

Ein Merkmal der Demenz ist unter anderem die Nachtaktivität – bzw. ein gestörter Tag/Nacht Rhythmus. Ging man früher davon aus, dass ein Großteil der zu betreuenden und pflegenden Maßnahmen über den Tag erbracht werden, stellt sich die Situation bei dementiell Erkrankten unter Umständen anders dar.

So kann es vorkommen, dass ein Bewohner abends eine sehr viel größere Aktivität entwickelt als am Tage. Oftmals wird er dadurch als störend empfunden, da das Personal sich im herkömmlichen Schichtbetrieb (der Dienst endet z.B. um 20:00 Uhr) außer Stande sieht, auf diesen explizit einzugehen. Andererseits bieten wir vertraglich geregelt eine 24 Stunden Versorgung an, welcher Rechnung getragen werden muss!

Das Nachtcafe stellte somit eine Reaktion auf die veränderten Bedürfnisse unserer Gäste dar, und bildet daher ebenfalls einen Schwerpunkt in der Betreuung unserer Bewohner.

Im Folgenden habe ich die ursprüngliche Planung unseres Nachtcafes von 2004 nochmals überarbeitet und auf den aktuellen Stand gebracht.

Für „Wen“ das Angebot besteht.

An Demenz erkrankte Personen, die mit Einbruch der Dämmerung zunehmend aktiver und unruhiger werden, (Sundowning) die nachts im Wohnbereich herumirren und den Schlaf anderer Bewohner stören, fremde Zimmer umräumen, stürzen, etc.

Bewohner die eine Fixierung „herausfordern“ – mechanisch mittels Gurten, oder medikamentös durch Schlaf und Beruhigungsmittel. Auch Bewohner, bei denen (oftmals widerrechtlich) die Zimmertür verschlossen wird.

Nach einschlägigen Studien sind viele dieser Maßnahmen überflüssig, zumal sie auch rechtlich gesehen strittig sind und einer richterlichen Genehmigung bedürfen. Als Alternative greift hier ein Nachtcafe, das auf die Bedürfnisse der Heimbewohner abgestimmt ist.

Zusätzlich bietet das Nachtcafe auch die Möglichkeit, Bewohner zu betreuen, welche nicht unmittelbar dem dementiellen Klientenkreis zugerechnet werden. Z.B. Personen, die ab 20:00 Uhr noch nicht schlafen können oder wollen, und mit denen **eine Integration zum bestehenden Nachtcafe-Angebot möglich ist. Hauptsächlich soll aber der demente Bewohner betreut werden** – eine Einbindung von anderen nicht dementen Bewohnern ist aber grundsätzlich denkbar und eventuell wünschenswert, sei es um die Toleranz gegenüber gerontopsychiatrisch veränderten Bewohnern zu erhöhen, oder um „Programm unterstützend“ tätig zu sein. Dies **muss** aber von Einzelfall zu Einzelfall entschieden werden und nach unserer Erfahrung eignen sich nur wenige „nicht-demente“ Bewohner bzw. bringen die nötige Toleranz mit.

„Wann“ das Angebot erfolgt.

Als Zeitrahmen wählten wir ab ca. 20:00 bis ca. 22:30 Uhr. Wichtig ist, dass das Cafe zu einer bestimmten Zeit begonnen und beendet wird, und zwar beide Male mit einem Ritual z.B. ein Nachtgebet, Vorhänge schließen, Schlummertrunk, gemeinsame Verabschiedung, Gute Nacht Lied, etc.

Wer aber bis 22:30 Uhr trotzdem nicht ins Bett will, sollte die Möglichkeit haben munter zu bleiben; jedoch ohne spezielle Nachtcafebetreuung; dafür ist dann die stationäre Nachtbetreuung zuständig, welche der Station zugeordnet ist. (Nachtwache).

Bei uns bleibt aber die Nachtcafekraft die ganze restliche Nacht vor Ort.

„Was“ für Inhalte das Nachtcafe bietet.

Das Programm sollte auf der einen Seite ein Repertoire an Beschäftigungsmöglichkeiten beinhalten (Geschichten vorlesen, Wäsche falten, Kartoffeln schälen, leichte Gedächtnisspiele, Zeitungsrunde, Fernsehen), andererseits aber auch auf die momentanen Bedürfnisse der Personen abgestimmt sein. Sprich, man sollte in einem gewissen Rahmen flexibel sein. Sehr unruhigen, bewegungsorientierten Bewohnern sollte ebenso Rechnung getragen werden (Spaziergang über Flure), wie für Personen, welche nur Unterhaltung wollen.

Dass man beidem manchmal nicht gleichzeitig gerecht werden kann, ist jedoch auch klar.

Auf jeden Fall sind aber zu anspruchsvolle und aufregende Tätigkeiten zu vermeiden. Gut eignen sich alle Tätigkeiten, die der Bewohner „verinnerlicht“ hat (Biografie) und ihm Spaß machen: Näh- und Handarbeiten, Bastelarbeiten, Kochen, aber auch Gruppenaktivitäten wie Singen, Spiele, **leichte** Gedächtnisspiele.

Aber nochmals: **Bitte keine Überforderung** – da diese vom dementiell Erkrankten als Beschämung erlebt wird und ggf. zu aggressivem Verhalten führt! Auch sollte man darauf achten, dass keine verfrühte Aufbruchstimmung entsteht; was zur Folge hat, dass das Programm nicht schon um 21:30 Uhr beendet ist, wenn der Eine oder Andere ins Bett gehen will.

Grundsätzlich ist es von großem Vorteil, die Biografie der Bewohner mit einzubeziehen: Beruf, Hobbys, Vorlieben, etc. Hierbei ist/soll der Tagesdienst mit Tipps/Wissen und Anregungen unterstützen. Dies sollte von beiden Seiten gefördert werden.

Auch können kleine Snacks verabreicht werden, gerne auch Kaffee, Tee oder ein Glas Wein. Es handelt sich schließlich um ein Cafe.

„Wer“ bietet das Nachtcafe an?

Ebenso wie die Bewohner in erster Linie Spaß haben sollten, sollte auch das Fachpersonal mit Lust und Laune dieses Cafe betreiben. Geeignet sind Personen die kreativ und spontan sind, eine wertschätzende Grundeinstellung gegenüber psychiatrisch veränderten Personen entgegenbringen (sollte eigentlich selbstverständlich sein) und auf jeden Fall geduldig sind, bzw. ein gutes Nervenkostüm besitzen. Sie sollten an dem Krankheitsbild Demenz ebenso interessiert sein, wie an der Person die dahinter steht. Ein gewisses Repertoire an hauswirtschaftlichen Fähigkeiten (Basteln, Kochen, Spielen) ist von großem Nutzen. Fortbildungen zum Thema Demenz z.B. *Validation* o. ä. besucht zu haben, halte ich für unabdinglich.

Ungelerntes, bzw. ehrenamtliches Personal kann unterstützend mitwirken, darf aber nie hauptamtlich eingesetzt werden, da sie den Herausforderungen unter Umständen nicht gewachsen sind und auch haftungsrechtlich nur bedingt Verantwortung tragen können, (z.B. Sturzsituation).

Ehrenamtliche Kräfte empfehle ich „nur“ als Begleitpersonal in ein bestehendes Nachtcafe-Konzept einzubinden, da die Anforderungen in den letzten Jahren noch gestiegen sind.

Durch die „ambulant vor stationär“ verfolgte Politik im Gesundheitswesen und den Ausbau von teilstationären Einrichtungen wie z.B. die „Tagespflege“ spitzt sich die Situation für die stationäre Pflege gerade auch im Bezug zur Demenz weiter zu. Immer mehr Personen mit „herausfordernden Verhaltensweisen“, also mit tendenziell schwieriger zu betreuenden, meist psychiatrischen Krankheitsbildern, halten Einzug in die Heime.

Dies erfordert professionelles Personal, - ehrenamtliche Kräfte können hier aber unterstützend mitwirken und wären als zusätzliches Betreuungspersonal herzlich willkommen.

Ulrich Schwarz
Sozialer Dienst
Alten und Pflegeheim
St. Anna-Stift Ulm

Vorlesebücher für die Altenpflege

Eine neue Buchreihe schließt die Lücke in der Vorlese-Literatur

Entnommen mit freundlicher Genehmigung vom Kuratorium Deutsche Altershilfe **ProAlter 01/2011**, weiterführende Informationen und Beispiele in dem Heft.

Viele demenzkranke Menschen erleben es als angenehm, wenn ihnen Geschichten vorgelesen werden. Erinnerungen werden wach, die im Altgedächtnis versunken waren und die im Pflegealltag nicht wachgerufen werden. Auch bei denen, die aufgrund ihrer Demenz dem vorgelesenen Text nicht mehr ganz folgen können, haften sich Bruchstücke des Vorgelesenen im Langzeitgedächtnis fest und plötzlich ist ein lange vergessenes Thema wieder da und wird, manchmal nur in Satzbruchstücken, artikuliert.

Anlässlich des Erscheinens der ersten Bände der Reihe „Vorlesebücher für die Altenpflege“ im Zeitgut Verlag beschreibt die Autorin und Geschäftsführerin des Alzheimer Tageszentrums in Wetzlar, Bettina Rath, die wichtigsten Eigenschaften guter Vorlesebücher für Menschen mit Demenz.

Wie schafft man eine Verständigung mit alten, pflegebedürftigen, demenzkranken Menschen, die in einer anscheinend anderen Welt leben? Können Angehörige die bestehenden Barrieren überwinden und einen Zugang zu Inhalten des Bewusstseins ihres erkrankten Familienmitglieds finden, die längst verloren zu sein scheinen?

Immer wieder werden diese Fragen beruflich und privat Pflegenden gestellt. Bei den Betroffenen geht es um Menschen, deren Alltag häufig vom Erleben eines Sinnverlustes und von innerer Leere charakterisiert scheint.

Die geäußerten Lebenserinnerungen reduzieren sich oft auf wenige Inhalte, die fortwährend wiederholt werden. Daraus kann bei den Betreuenden eine große Hilflosigkeit in der Begegnung mit den Erkrankten entstehen. Gelingt es jedoch, die durchaus noch vorhandenen positiven Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis wachzurufen, kann ein ungeahnt breites Spektrum von lebensgeschichtlichen Erfahrungen aktiviert werden. Es können Gefühle von Glück und Zufriedenheit, ja sogar Stolz auf die eigene Lebensleistung auftauchen, die längst verloren schienen. So kann einem schleichenden Identitätsverlust entgegengewirkt werden.

Wenn dies geschieht, ist das nicht nur für den betroffenen Menschen selbst eine durchweg positive Erfahrung, es verändert sich auch die Situation der betreuenden Person. Sie muss nicht mehr auf die immer gleichen Sätze reagieren, sondern hat neue Kommunikationsmöglichkeiten. Sie kann dem pflegebedürftigen Menschen viel lebendiger begegnen, echte Anteilnahme zeigen und einfühlsam auf seine Erlebnisse eingehen, selbst wenn diese möglicherweise nur zum Teil verständlich und manchmal eher bruchstückhaft, aber mit großer emotionaler Beteiligung vorgebracht werden. Eine Möglichkeit, dieses Stadium zu erreichen, ist das Vorlesen besonderer

biografischer Erinnerungen, mit denen eine unmittelbar sicht- und greifbare Wirkung erzielt werden kann.

Leider gibt es nur wenige Texte, die für diesen Zweck wirklich geeignet sind und mit denen speziell diese, bisher vollkommen vernachlässigte Zielgruppe erreicht werden kann.

Diese Texte müssen folgende Voraussetzungen erfüllen:

Kindheitserinnerungen aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts

Bei demenzkranken Menschen leidet zuerst das Kurzzeitgedächtnis, während das Langzeitgedächtnis noch lange erhalten bleibt. Am besten präsent ist die Zeit des jungen Erwachsenenalters. Die Geschichten müssen sich also auf Erinnerungen von früher beziehen, am besten aus der Zeit der Kindheit bis in das junge Erwachsenenalter der heute etwa 80-Jährigen. Diese Generation hat ihre Jugendzeit im und nach dem Krieg erlebt, und es gibt viele traumatische Erlebnisse aus dieser Zeit (Bombennächte, Hungersnot, Vertreibung, Flucht).

Beim Vorlesen von Erinnerungs-Geschichten geht es aber nicht darum, die Schrecken dieser Zeit zu verarbeiten. Dies ist für gebrechliche alte Menschen, vor allem für demenzkranke Menschen, nicht mehr möglich. Ziel ist vielmehr, den Stolz auf die oft genialen, fantasievollen Überlebensstrategien, die diese Generation in der schwierigen Nachkriegszeit entwickelt hat, wieder aufleben zu lassen; den Mut, das Durchhaltevermögen, die Tapferkeit und die trotz aller Schwierigkeiten lebensfrohe Haltung lebendig werden zu lassen.

Da können jüngere Menschen, die die Geschichten vorlesen, nur staunen und Anerkennung zollen.

Authentische Geschichten

Es sollten authentische Schilderungen von Erlebtem sein, keine konstruierten Geschichten. Letztere sind nach meiner Beobachtung wenig dazu geeignet, lebendige Erinnerungen wachzurufen.

Die Erzählungen sollten von Alltags- oder Bewährungs-Situationen handeln, nicht von Ereignissen, die dem Zuhörenden kaum hätten begegnen können. Die Zuhörenden verlieren ihre Aufmerksamkeit sehr schnell, wenn sie die Geschichten nicht in der Nähe ihrer eigenen Biografie verankern können.

Vorlese-Bücher sind keine Lehrbücher

Vorlese-Geschichten für diese Zielgruppe sollten nicht pädagogisierend sein. Demenzkranke Menschen sind keine Schulkinder. Auch geht es nicht um ein Training kognitiver Kompetenzen oder eine Verbesserung der intellektuellen Leistungsfähigkeit, sondern um eine identitätsstärkende Wirkung durch das Wachrufen von positiven Bildern der eigenen Vergangenheit.

Kurze Geschichten

Wegen der geringen Aufmerksamkeitsspanne dieser Zuhörergruppe müssen die Geschichten kurz sein. Zwei bis drei Seiten reichen oft. Geeignete längere Texte, besonders wenn es sich nicht um eine zusammenhängende Geschichte handelt, können auch mit Unterbrechungen vorgelesen werden. Bücher mit der Schilderung eines ganzen Lebens sind nicht geeignet.

Klare, lebendige Sprache

Die Erzählungen sollen lebendig und spannend geschrieben sein. Alte, gebrechliche Menschen und vor allem demenzkranke Menschen können sich nur bei prägnanten Inhalten für kurze Zeit konzentrieren. Auch ist es wichtig, dass die Geschichten in einer einfachen, aber zugleich guten Sprache formuliert sind, also keine Schachtelsätze, kaum Fremdwörter, keine abstrakten Gedankengänge und keine komplizierten Personenzuordnungen enthalten, sondern konkrete, klare, einfach aufzunehmende, anregende Schilderungen von Erlebnissen.

Wo findet man solche Texte?

Vor etwa einem Jahr stieß ich auf Sammelbände der Reihe „Zeitgut“ mit vielen kurzen, abgeschlossenen Zeitzeugen-Erinnerungen aus dem 20. Jahrhundert. Mir schienen davon einige Kindheits- und Jugenderinnerungen auf Anhieb reizvoll. Wir haben diese Texte in unserem Tageszentrum für Alzheimer-Kranke in Wetzlar ausprobiert und bei unseren Tagesgästen ein erstaunlich positives Echo damit hervorgerufen. Bei etlichen demenzkranken Tagesgästen sprudelten die eigenen Erinnerungen nur so und alle, die überhaupt noch Sprache verstehen und zudem ausreichend gut hören können, hörten aufmerksam zu.

Aus diesen Erlebnissen und Beobachtungen entstand die Idee der Vorlesebücher für die Altenpflege auf der Grundlage von Zeitzeugen-Erinnerungen. Heute, nach einem Jahr Auswahlarbeit und wiederholten Vorlesetests, hat sich bei mir ein sicheres Gefühl für die „richtigen“ Texte entwickelt, aus dem ein Bewertungskatalog entstand. Danach habe ich Material für vorerst zwei Vorlesebücher ausgewählt. Die vierzig Geschichten für die ersten beiden Bände unter dem Titel „Momente des Erinnerns“ erfüllen durchweg die oben genannten Kriterien. So helfen diese Vorlesebücher bei der Betreuung älterer Menschen in der Heim- oder Tagespflege und in der häuslichen Familienpflege.

Sie führen die Gedanken der pflegebedürftigen, älteren Menschen zurück in ihre eigene Kindheit und Jugend und sind häufig Anstoß für gute Gespräche mit ihren Betreuern und Familienmitgliedern.

Lesetipp:

Momente des Erinnerns, Band 1 und Band 2

Erschienen in der Reihe „Vorlesebücher für die Altenpflege“,
Bettina Rath (Idee) und Jürgen Kleindienst (fachliche Beratung),
Berlin: Zeitgut Verlag

Als die Kaffeemühle streikte ...

Mit freundlicher Genehmigung des Kuratoriums Deutsche Altershilfe, entnommen aus ProAlter Ausgabe 01/ 2011. Weitere Infos und Praxiserfahrungen zum Thema Lesen finden Sie dort.

Eine pflegende Angehörige entdeckt die Macht der Literatur

Als pflegende Angehörige ihrer demenzkranken Mutter entdeckte Ulrike Strätling den Wert des Vorlesens – für ihre Mutter und für sich selbst. Immer wieder erfand und schrieb sie neue Geschichten, erst nur für ihre Mutter, später auch für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Altenheims. Für ProAlter erzählt die gelernte Erzieherin von ihren Erfahrungen beim Vorlesen und Schreiben.

Vor etwas mehr als zwölf Jahren nistete sich die Krankheit Demenz bei meiner Mutter ein. Langsam und schleichend, aber unerbittlich nahm die Krankheit Besitz von meiner Mutter, zerstörte ihr Gehirn und veränderte ihre Persönlichkeit so sehr, dass sie letztendlich nicht mehr die war, die ich einst kannte.

Vor nun fast zehn Jahren zog meine Mutter bei uns ein und mein Mann und ich versuchten, sie auf ihrem Weg in ihrer eigenen Welt menschenwürdig zu begleiten. Es war nicht immer einfach, ihre Welt mit all den Nöten, Ängsten, Aggressionen, Stimmungsschwankungen und dem langsamen Wandel ihrer Persönlichkeit zu verstehen. Wir ließen sie am Alltagsgeschehen teilhaben, nahmen an abwechslungsreichen Veranstaltungen teil, gaben ihr die Gelegenheit, sich ihren Lieblingsbeschäftigungen zu widmen, Handarbeiten nachzugehen, und gaben ihr somit die Möglichkeit, ihren gewohnten Lebensstil beizubehalten.

Geschichten gegen die Angst

Doch Angst und Traurigkeit machten sich immer öfter bemerkbar, ganz besonders abends, wenn sie ins Bett ging. Dann weinte sie und wollte nicht mehr leben. Um sie davon abzulenken, las ich ihr Geschichten vor. Doch schon bald merkte ich, dass diese Geschichten zu lang waren und sie den Inhalt nicht mehr verstand. An einem solchen Abend, an dem sie wieder etwas missverstand und sich fürchterlich aufregte, erfand ich spontan eine Geschichte, eine aus dem alltäglichen Leben, mit Dingen, die ihr nicht unbekannt waren. Ich bemerkte, wie ihre Augen zu leuchten begannen, ein Lächeln auf ihren Lippen erschien und sie anschließend zu erzählen begann. Ich hatte Erinnerungen geweckt und das stimmte auch mich glücklich.

Von diesem Abend an erfand ich täglich neue Geschichten und zauberte damit bei ihr glückliche Momente herbei. Das Vorlesen wurde ein festes Ritual bei uns und meine Mutter freute sich schon sehr, wenn ich mich auf den Bettrand setzte und zu erzählen begann. Es tat ihr sichtlich gut.

Der Wert eines glücklichen Moments

Mir war inzwischen klar, dass bei einem demenzkranken Menschen die Gegenwart zählt, der Moment, der glückliche Augenblick, und sei er noch so kurz. Und genau das hatte ich mit meinen Geschichten erreicht, einen glücklichen Moment bei meiner Mutter.

Sie genoss diese Minuten des Glücks und schenkte mir oft ein herzhaftes Lachen. Ich empfand es als Belohnung und war dankbar dafür.

Ich habe dann Geschichten für alle Gelegenheiten geschrieben, die in bestimmten Situationen gezielt eingesetzt werden konnten. Doch bald schon merkte ich, dass ich mit meinen Geschichten noch mehr erreichen konnte. Ich stellte fest, dass sie eine sinnvolle Beschäftigung waren und ein guter Unterhaltungsfaktor, der von depressiver Stimmungslage ablenkt und Demenzkranke aus ihrer Zurückgezogenheit wieder hervorlockt. Sie bieten großen Spaß und tun einfach nur gut. Die Geschichten regen an, selbst Aktivitäten zu starten, bei anderen Angeboten mitzumachen, in Erinnerungen zu schwelgen oder zu träumen.

Das Vorlesen einer guten Geschichte ist also keineswegs nur ein Zeitvertreib, sondern eine sinnvolle Beschäftigung, die einem demenzkranken Menschen dabei hilft, seinen Lebensstil so lange wie möglich beizubehalten.

Eifrig schrieb ich alle Geschichten auf, damit ich jederzeit etwas parat hatte. Ich begann, in den Kaffeerunden für Demenzkranke und ihre Angehörigen vorzulesen. Es entwickelten sich anschließend oft lebhaftere Diskussionen. Jeder wollte etwas erzählen. Ein paar Monate später las ich bereits in einem Seniorenheim vor. Die Zuhörer konnten gar nicht genug bekommen.

Türöffner „Biografie“

Da gab es zum Beispiel einen Herrn, von dem man mir erzählte, dass er niemals lachen würde. Schon nach der ersten Geschichte schmunzelte er vergnügt. Eine Woche später leuchteten seine Augen, als ich kam, und er ließ den Blick nicht mehr von meinen Lippen. In der dritten Woche lachte er laut und begann zu erzählen.

Ich hatte mein Ziel erreicht.

Ich ließ mir von vielen Bewohnern ihre Biografie erzählen und schrieb entsprechend zugeschnittene Geschichten. Das gefiel den Zuhörern ganz besonders gut, sie fühlten sich angesprochen, einbezogen und akzeptiert. Manchmal konnte ich selbst auch noch etwas lernen, zum Beispiel wie man aromatische Marmelade kocht oder Zitronenkuchen backt. Toll!

Seit mehr als sechs Jahren lese ich jetzt diese Geschichten vor und ich stelle immer wieder fest, Beschäftigung ist die beste Medizin und Lachen ist ansteckend.

Tipps für das Erzählen von eigenen Geschichten

Kurze, verständliche Sätze sind eine wichtige Voraussetzung. Lustige Begebenheiten in bekannten Situationen, Jahreszeiten, Uhrzeiten, Natur und Tiere, Menschen aus der Nachbarschaft, Gegenstände aus dem Haushalt und dem Umfeld, Düfte, Gefühle oder auch Geschmack, Wochentage und das Wetter, all dies sind Dinge, die Erinnerungen wecken, zum Nachdenken und Sprechen anregen.

Tipps für das Vorlesen

Wenn Sie demenzkranken Menschen vorlesen, lesen sie langsam und betonen sie gut. Begeben Sie sich mit den Menschen auf Augenhöhe, damit sie mit ihnen Augenkontakt halten und unterstützend von ihren Lippen ablesen können. Setzen Sie auch ihre Mimik und Gestik beim Vorlesen ein, um die Geschichte lebendig zu machen.

Ganz besonders schön werden Vorlesenachmittage mit Anschauungsmaterial, das jeweils zur Geschichte passt. Ein Gegenstand – zum Beispiel eine Kaffeemühle oder ein Blümchen – in die Hand genommen und befühlt, sorgt sofort für Gesprächsstoff, natürlich aus der Vergangenheit.

Lesetipp:

Alle Geschichten von Ulrike Strätling sind im Eigenverlag erschienen und können bei ihr persönlich bestellt werden: Ulrike Strätling, Schillerstraße 82, 45768 Marl, Tel.: 02365 45304, E-Mail: info@geschichtenfuerdemenzkranke.de, Internet: www.geschichtenfuerdemenzkranke.de

Ab Februar 2011 erscheinen ihre Geschichten auch in einem Sammelband und sind dann im Buchhandel erhältlich: Brunnen-Verlag, Gießen
„Als die Kaffeemühle streikte“ Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke

Zur Autorin: Ulrike Strätling ... lebt zusammen mit ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter, die sie gemeinsam mit ihrem Mann seit zehn Jahren pflegt. Als pflegende und vorlesende Angehörige hat die gelernte Erzieherin auch ihr freiwilliges literarisches Engagement im Altenheim entwickelt. Sie schreibt Geschichten zum Vorlesen und veröffentlicht diese im Eigenverlag.

„Versuchen Sie, durch die Fassade zu schauen, mit der sich ein Demenzkranker umgibt. Sie werden merken, es ist und bleibt der Mensch, den Sie einst geliebt und geachtet haben. Und diesem Menschen steht es zu, mit Würde behandelt zu werden.“

Ulrike Strätling

Insel der Gefühle

Karola Schulze

Vor Ewigkeiten existierte eine Insel, wo alle Gefühle der Menschen zu Hause waren und miteinander lebten.

Die Freude, die Sorge, der Mut, das Wissen und wie alle anderen Gefühle lebte natürlich auch die Liebe dort.

Eines Tages wurde verkündet, dass die Insel sinken würde.

*Also machten sie alle ihre Schiffe seeklar und verließen die Insel.
Nur die Liebe wollte bis zum letzten Augenblick warten.*

Bevor die Insel sank, bat die Liebe um Hilfe.

*Der Reichtum fuhr auf einem prächtigen Schiff an der Liebe vorbei.
Sie fragte: „Reichtum, kannst du mich mitnehmen?“*

*„Nein, kann ich nicht. Mein Schiff ist voll mit Edelsteinen, Gold und Silber.
Da ist kein Platz für dich.“*

*Also fragte die Liebe den Stolz, der auf einem erhabenen Segelboot vorbeizog.
„Stolz, ich bitte dich, kannst du mich mitnehmen?“*

*„Liebe, ich kann dich nicht mitnehmen“, antwortete der Stolz.
„Hier ist alles perfekt. Du könntest mein schönes Schiff beschädigen.“*

Als nächstes sagte die Liebe zur Traurigkeit: „Traurigkeit, bitte nimm du mich mit.“

„Oh Liebe“, sagte die Traurigkeit, „ich bin so traurig, dass ich allein bleiben muss.“

*Die gute Laune, war so zufrieden und ausgelassen als sie aufbrach,
dass sie nicht einmal hörte, dass die Liebe sie rief.*

Plötzlich sprach eine alte Stimme: „Komm Liebe, ich nehme dich mit.“

*Die Liebe war so dankbar und glücklich, dass sie darüber vergaß,
ihren Retter nach seinem Namen zu fragen.*

Als sie an Land waren ging der Alte fort.

*Die Liebe spürte dass sie ihm viel verdankte und fragte das Wissen:
„Kannst du mir verraten, wer mir geholfen hat?“*

„Es war die Zeit“, antwortete das Wissen.

„Die Zeit?“ fragte die Liebe erstaunt, „Warum hat mir denn die Zeit geholfen?“

Das Wissen erwiderte: „Weil nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.“

In der Demenz leben Menschen wie auf einer Insel

Als Altenpflegerin bin ich eine von den Festlandbewohnerinnen, die einen feinen alten Herrn auf der Insel seiner Demenz besuchen. Dieser Herr, sage ich immer, stolz über meine Erkenntnis und meinen Fortschritt, bringt mir Geduld bei. Wie ein Zen Meister. Nicht indem er Übungen mit mir macht, sondern indem er einfach so ist, wie er ist.

Wenn ich zu ihm komme, geschieht das nicht absichtslos, ich habe was mit ihm vor: ich will ihn pflegen. Er liegt im Bett, er schaut. Ernst, denke ich, aber nicht grimmig. Ich weiß nicht, ob er aufs Festland rüberguckt oder übers Meer. Ich weiß nicht, ob er inselinterne Überlegungen anstellt.

Der in sich gekehrte Herr lässt sich gern besuchen, aber nicht gern stören. Das geht ja auch Festlandbewohnern so. Wenn ich ihn also besuche, zu ihm trete und ihn anlächle, ist mir sein Wiederlächeln gewiss. Wir sind gemeinsam froh. Wenn ich ihm vom alten Festland Bericht erstatte, zum Beispiel, dass interkontinental und vorwiegend in Absprache mit den Verantwortlichen eine Gewinn versprechende Anlagelegitimation im Bundestag diskutiert wird, nickt er ernsthaft Zustimmung, faltet seine Stirn in politische Falten. Wir sind gemeinsam wichtig. Wir. Ein eingebundenes Du, ein verbindliches Ich. Sehr wohltuend. Auch unter Festlandbewohnern ist es angenehm, wenn solche Kontakte zustande kommen.

Ganz im Augenblick sein ist Voraussetzung für einen guten Kontakt.

Das Starke bei dem freundlichen Herrn aber ist: er verlangt dieses Wir. Es gibt keine Ausnahme! Wenn ich ihn nämlich störe und mein dickes Ich vor mir hertrage: „Ich will Ihnen mal den Schlafanzug anziehen, mein Herr, das muss jetzt nämlich sein, bei uns auf dem Festland ist das beschlossene Sache“, dann, ja - andere Inseln, andere Sitten! Denn er wird sich mit ganz erstaunlicher Energie am Bettgitter festhalten. Da wird mir sofort klar, dass Waschen und Kleiderwechsel jetzt nur mit Gewalt gehen könnten. Ein Ich gegen ein Ich. Nur, wenn ich wieder zum Wir finde, meine Absicht, ja, sagen wir, in den Külschrank stelle, wirklich zurücknehme, nur dann wird eine gemeinsame Handlung möglich sein. Wenn ich nicht von seinen Augen lasse, und aus den meinen unverhohlenes Interesse an feinen Herren auf Inseln sprechen lasse, dann ist es möglich, dass ich ganz sanft, wie beiläufig seine Finger vom Bettgitter löse, langsam, sehr langsam. Wie gesagt, ein Zen Meister könnte mich nicht besser auf den Punkt bringen.

Manchmal kommen die Einsichten auch mit einem Lachen.

In der Wohngruppe für Menschen mit Demenz wohnt auch eine sehr fidele Dame. Ihre Insel ist noch nicht so weit ins Meer gedriftet, wie die des nachdenklichen Herrn. Jedenfalls gibt es oft superklare Funkverbindungen. Heute wünsche ich mir die. Ich bin müde. War doch schon sehr geduldig bei meinem Lehrmeister. Jetzt könnte doch die fröhliche Dame mal kompatibel sein, oder?

Tja, die Dame putzt sich die Zähne, die mobilen, im Waschbecken. Putzt sie gründlich. Putzt sie gut. Ich habe schon alles gemacht: Wäsche aufgeräumt, Utensilien verräumt. Wenn ich noch dieses Gebiss g'schwind reinigen könnte, die müde Dame zu Bett führen, ach, ich wäre bereit, auf der Bettkante traut ein Gutenachtlied zu singen. Wenn es doch nur schon so weit wäre! Sie putzt sie gründlich, putzt sie gut. Ich sage, „ach, kommen Sie, ich mach es schnell“, doch sie zieht energisch das Gebiss an sich. Ich seufze sehr vernehmlich. Ich setze mich auf den Klodeckel. Ich warte.

Da dreht die übers Waschbecken gebeugte, liebenswürdige Dame mir den Kopf zu, langsam, sehr langsam, nur ein halbes, verschmitztes Auge sieht mich im Winkel, und sie sagt: „Ist es nicht schön von mir, dass ich dir so viel Zeit schenke?“

Alte Menschen sind für mich Expertinnen und Experten fürs Leben.

Denn – ob glatt oder holperig – bis jetzt haben sie aus jeder Situation genau ihren Weg gefunden, der sie weiter brachte.

Kathrin Pläcking

Kathrin Pläcking, Jahrgang 1958, Altenpflegerin in der WOG, Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Freiburg, und freie Autorin ("Zettelgeschichten", Freiburger Verlag 2009, "Erste Wahl", Mabuse-Verlag, erscheint im Oktober 2011)

Literarische Texte

Gibt´s heute Fisch?

Es gibt die frühe Form der Alzheimer Krankheit und die späte auch. Aber es kommt auch vor, dass man nur eine Kleinigkeit vergisst, oder dass man sich nicht so auf der Höhe fühlt, was aber überhaupt keine Krankheit ist, sondern sozusagen zur momentanen Befindlichkeit gehört. Oder zur lebenslangen. Natürlich weißt du nicht genau, was bei dir gerade los ist, wenn du da sitzt und findest hinter dir nicht mehr den Wochentag, an dem du dieses unangenehme Gespräch mit Frau Hug im Flur gehabt hast. Das kann nur Montag oder Donnerstag gewesen sein. Heute ist Freitag. War´s also gestern? Gestern eher nicht. Hatte sie vielleicht die Brille auf mit dem hübschen Gestell? Es gefiel dir so gut, aber saß es nicht auf einer Männernase? Vor kurzem erst. Es war schwarz oder braun, sehr dezent und teuer, glaub´ ich. Teuer und männlich und rasiert war das Gesicht. Da hattest du nicht richtig zugehört, was es sagte, und nur die Brille beguckt. Ich brauche ja keine Brille, zum Glück. Ich sehe ausgezeichnet: diese Uhr hier, den Kalender und das Papier da auf dem Tisch. Da steht: „Freitag, 16:00 Uhr, Dr. Eggenfeld“. Ist heute Freitag? Freitag gibt´s Fisch. Vielleicht gibt´s Fisch heut zum Mittag. Ist schon Mittag?

Kathrin Pläcking

Tadellose Zähne

Das Brötchen machte auch keinen Spaß mehr. Es ließ sich nicht abbeißen, früher war das nicht so zäh, wie konnte das sein? Es gab nicht nach – eher kapitulierte sein Gebiss. Schrecklich – was sollte er nun mit dem wackeligen Zeug im Mund anfangen?

Er begegnete den Augen seiner Frau und folgte ihnen zu seinem Teller, auf dem die Brötchenhälfte lag. Sah gar nicht unappetitlich aus, obwohl sie ein bisschen so geguckt hatte. Wie sagte man? Ein Abbissversuch. Verlegen hilflos lächelte er zur Frau. Sie schnitt ein Brötchen in Stücke.

Gott sei Dank war sie da. Witwer war er. Er nahm alles heraus und legte es auf den Teller. Das war peinlich irgendwie, oder? Gott sei Dank war er allein. Er sah hier jedenfalls niemanden, auch seine Frau nicht; vielleicht war sie tot. Er nahm seine Zähne auf, leckte die Krümel ab und schob sie wieder in den Mund, die oberen oben, richtig rum, und die unteren unten, auch richtig rum. Genau richtig. Gut, dass sie weg waren.

Eigentlich mochte er sie ja ganz gut leiden. Feste, saubere Präzisionsgegenstände. Tadellos intakte Zähne. Sie waren sein maßgeschneidertes Eigentum, mit ihnen konnte er was behaupten. Trotzdem mochte er sie nicht anschauen.

Immer musste er dann seine alte Vorstellung von Krebs erinnern – als ein Lebewesen in ihm, das ihn auffraß. Ein pelziger Kopf mit Zähnen, die irgendwo in seinem schwarzen Innern nagten. Nicht, dass er Krebs hatte, – Unfug.

Er war, soweit sein Blick reichte, in Ordnung, er hatte jetzt auch sein Gebiss wieder untergebracht. Es war ja nur das Brötchen. Das war unzumutbar gewesen. Total zäh.

Kathrin Pläcking

Philomena ist griechisch

Sie hat sich gewaschen, wie es sich gehört, in der Früh, sie ist nun bereit für den Tag. Auch an den Fingernägeln hat sie gebürstet und jetzt ist gut. Ein Kaffee bitte. Sie hat sich ein feines Sonntagsfrühstück verdient. Nach einer Woche Arbeit und die Kinder, bitte schön.

Philli Heigl, jawohl, das ist sie höchstpersönlich, und Philli ist die Abkürzung für Philomena. Das ist griechisch und sie schmiert sich stolz sehr dick Butter auf das Brötchen. Es ist nicht durchgeschnitten. Sie versenkt es halb in den Kaffee, dass es sich voll und fett saugt. Dicker, tropfender süßer Matsch. Sie wischt Tisch und Rock und Bluse ab, sehr gewissenhaft, das ist sie, Philomena Heigl, sie hat die Bücher geführt für das Landwirtschaftsamt am Ort. Wer fleißig arbeitet, darf sich auch zurücklegen. Philli arbeitet immer sehr fleißig, hat sich stets auch sehr bemüht. Den Schreibtisch ordentlich hinterlassen. Sie rückt die Tasse und die Zuckerdose und die Dosenmilch an den hinteren Rand des Tisches, neben die leere Schachtel Moncheri und den Stapel aus Zeitungen, Kalenderblättern. Postausgang und –Eingang. Das Licht muss immer von links kommen, nicht gegen die Schatten schreiben. So ist man jetzt allzeit bereit, ohne Mühe, ohne Plag geht das ganze Leben nicht voran. Sie trällert, Fräulein Heigl hat ein fröhliches Gemüt. Aber, aber, ein Kaffeelöffel ist doch kein Schreiber, ein Kaffeelöffel kann das nicht. Sie steht entschlossen auf, da muss ein Schreiber her. Und die Dosenmilch? Alles hat seinen Platz. In den Kühlschrank, lieber Heinrich, lieber Heinrich, nimm Stroh! Sie summt, sie lächelt, der Kopf bewegt sich im Takt. Im Kühlschrank findet sie kein Stroh. Es ist aber irgendwo, sowieso sitzt der Floh, in der Schublade! Da sitzt der Kugelschreiber. Sie stellt die Dosenmilch zwischen Brillenetui, Düngestäbchen, Messer und Korke, Arzneimittelschachteln und Wurstpackungen und macht schnell die Schublade wieder zu. Richtig feste. Zu ist zu. Wurst wider Wurst und der Magd ein Trinkgeld.

Triumphierend mit dem Stifte in der Hand, Fräulein Heigl, das Licht kommt von links, im Stapel ist Papier. Viel weiß sie ja nicht, dies kleine Papier reicht gewiss. Also was, bitte, soll sie schreiben? Was braucht sie denn nur? Nicht zu wenig. Aber auch nicht zuviel. Langsam schreibt sie.

„Hallo, Tante Philli“, sagt die Frau, die herein kommt. Na, die kennt sie wohl. „Hallo, was machst du denn so plötzlich im Lande?“ antwortet Philli Heigl. „Wollte mal nach dir schauen. Wie geht’s denn?“ Na, Philli Heigl geht’s gut. Das sagt sie der Frau auch, wie sie noch mal heißt? Sie hat einen Vater, das weiß sie. Ach, einen Vater sollte wohl jeder haben. „Wie geht’s dem Vater?“, das fragt sie mal. „Gut, Tante Philli, dem Bernhard geht’s gut. Und ich soll dich herzlich grüßen. Maria, sagte er mir, Maria, vergiss nicht, mir mein Schwesterchen, die Philli zu grüßen.“

Ja, die Maria. So heißt sie nämlich und ist dem Bernhard seine Tochter. Die geht zum Ofen und dreht an den Knöpfen. „Hast du gekocht, Tante Philli?“ Nein, sie hat nicht gekocht. Ist denn schon Mittag? „Ist die Schule schon aus?“ Maria lacht, „Ja, schon lange!“ Sie fängt an, die Tasse wegzuräumen, aber eine Philli Heigl räumt ihren Kram schon selber weg! Den Löffel. Sie geht hinter Maria her zur Spüle und legt den Löffel neben die Kaffeetasse. Dann geht Maria zum Tisch. Philli Heigl geht wieder hinter ihr her. „Hast du die Briefmarken gefunden? Am

Sonntag waren sie völlig verschwunden.“ Briefmarken sucht das Kind. Vielleicht brauchen sie so was in der Schule? „Na, wollen wir mal schauen, ob so was da ist. An einer Briefmarke soll es wohl nicht scheitern.“ Sie setzt sich an den Tisch und zieht die Schublade auf, die vor lauter Wurst etwas klemmt. „O wehele“ sagt Maria, „was da alles drin ist!“ Philli Heigl sieht es selbst, so vielerlei. Sie holen alles raus, und Maria stellt die Dosenmilch in den Kühlschrank. „Die Wurst auch in den Kühlschrank, Tante Philli?“ „Ich weiß nicht.“ Es wird ihr hier zu viel alles. „Was machst du denn da?“ „Ich leg die Wurst in den Kühlschrank, damit sie nicht schlecht wird.“ „Na, die ist noch lange nicht schlecht. Ich wollte sie gerade essen.“ Sie geht hinter Maria her, sie kennt ihren Vater, aber das heißt noch lange nicht, dass die sich hier aufspielen darf. Sie nimmt die Wurst wieder raus aus dem Kühlschrank und legt sie auf die Spüle. „Das ist, wenn die Kinder aus der Schule kommen.“ „So viel Hunger haben die?“ Maria staunt. „Das sind wohl richtige kleine Vielfraße!“ Da hat sie Recht. Die Kinder fressen ihr die Haare vom Kopf. „Die fressen einem noch die Haare vom Kopf“; sagt Maria. „Genau!“ strahlt Philli, „ganz genau!“ Gutes Kind. „Aber lieb sind sie doch.“ „Ja, das sind sie.“ Maria singt. „... aber lieb, – aber lieb – sind sie doch.“ Das kennt Philli auch. „Ihr Herz ist ein finsternes Loch.“ Sie lacht. Ja, die Maria ist ein gutes Kind. Sie ist jetzt mit dem Teetopf zugange und dann das Brote schmieren geht ihr flink von der Hand! „Du musst auch immer und immer so viel arbeiten.“ „Ach, so tragisch ist es nicht, Tante Philli. Und wer rastet, der rostet.“ „Ja, das hab ich auch immer gesagt. Wer rastet, der rostet.“

Es schmeckt, das ist die Hauptsache, und als Maria geht, umarmen sie sich. „Dass du schon wieder gehen musst.“ Aber sie hat ja schließlich auch zu tun, deshalb ist es auch gut, dass Maria wieder geht. Die Schule ist aus. Sie muss kochen. Wurst. Sie geht zum Herd und dreht an den Knöpfen bis die Lampen leuchten. Die Wurst ist im Kühlschrank. Da ist sie nicht. Na, wo hat sie die denn wieder hingelegt? Hat sich versteckt die Wurst. Sie geht zum Küchentisch und schaut in die Schublade. Die geht leicht auf. Mein Gott, wie es darin aussieht. Wurst ist da nicht, aber ein Kugelschreiber. Hatte sie nicht neulich noch nach einem Kugelschreiber gesucht? Sie wollte Bernhard schreiben. Bernhard ist ihr Bruder und in einem Kinderheim, weil er Asthma hat. Papier ist ja genug da, und das Licht kommt von links.

Kathrin Pläcking

Immentals Sofa, eine Weihnachtsgeschichte

„Frau Eisenhart?“

Lieber nicht.

„Sind Sie schon wach?“

Möglicherweise nicht. - Ich mache ein Auge auf. Es ist viel zu hell. Ich mache das Auge wieder zu.

„Frau Eisenhart, wollen Sie nicht aufstehen? Es ist ein so schöner Morgen!“

„Ist das Kind geboren?“

„Welches Kind? – Ach, so. Nein, ich glaube nicht. Es ist Mai.“

Mai wäre nicht schlimm. Ich öffne beide Augen. Man soll die Hoffnung nie aufgeben. Ein nettes Gesicht hat die. Mit dem will sie mich aus dem Bett locken.

„Ist okay, Mädchen, kannst´ die Decke wegmachen.“

Ich gehe mit ihr. Brauche es ihr nicht schwerer zu machen, als sie´s sowieso schon hat. Weiß ja, wie´s ist. War ich doch selber: Altenpflegerin.

„Weißt du, einmal war ich an deiner Stelle.“

„Wie meinen Sie das?“

„Ich war im Dienst, genau hier.“

„Ach, das war, als Sie Ihr Weihnachtswunder erlebt haben?“

„Genau, du glaubst es mir auch nicht.“

„Wollen Sie es mir nicht nochmal erzählen?“

Das sagt sie nur, weil sie weiß, dass sie mich in aller Ruhe abwaschen kann, während ich rede, blöd ist sie nicht. - Aber sei´s drum!

„Also gut. Das war nämlich, als ich Nachtwache war und Dienst hatte über Weihnachten ...

Ich hatte die vierte Nacht, das war immer meine kritische, ich weiß nicht mehr, warum.

Da sitze ich um drei Uhr im Sessel – alle Böden sind geputzt, Wäsche aus dem Trockner, Spülmaschine ausgeräumt – als ich was höre an der Stationstür, ganz ungewöhnliches Geräusch, keiner von meinen Pappenheimern. Da kommen welche durch den Flur geschlappt, die noch nie da waren, ich springe auf:

„Wer ist da?“

„Nur wir.“

Ich sehe nichts, im Flur ist es dunkel. „Wer wir?“ Dann seh´ ich sie ins Licht treten, eine weißhaarige, magere Alte in ein blaues Bettlaken gehüllt und ein alter Mann in schlabbrigen Hosen und Sandalen und Wintermantel, einen knorzigen Stock in der Hand. Im Grunde kein seltener Anblick auf Station, war ja damals schon ein Heim für Wunderliche und Wunder. Bloß diese beiden habe ich noch nie gesehen. Die Frau hat irgendwas Dickes unter das Laken gepackt.

„Wo kommen Sie denn her?“, frage ich ziemlich dumm, „so mitten in der Nacht?“

„Von Nazareth“, sagt der Alte.

„Nee, das geht aber auf keinen Fall“, sage ich.

Nazareth war im zweiten Stock, früher war das nämlich ein christliches Haus, was man an den Namen der Stationen erkennen konnte. Ich war unten auf Bethlehem, der zweite war Nazareth, im dritten Jerusalem und das Dachgeschoss sollte demnächst für Rüstige ausgebaut werden: Golanhöhen sollte es heißen, aber die Mittel fehlten noch.

„Sie müssen nach Nazareth zurück!“

„Ja, das stimmt, aber noch nicht, wir müssen uns ja erst schätzen lassen.“

„Okay, verstehe, setzen Sie sich mal hier hin, ich klär´ das.“

Vielleicht hat Claudia die Tür offen gelassen, als sie zum Rauchen raus ist, und sind ihr zwei entwischt. Ich mach die Kurzwahl von Nazareth, Claudia ist sofort dran, empört, nein, ihr fehle garantiert niemand.

„Na, dann entschuldige und frohe Weihnachten“, sage ich und betrachte die beiden Figuren durchs Stationszimmerfenster. Sie hat den Kopf an die Schulter im Wintermantel gelegt, er streichelt ihr vorsichtig auf dem Dicken unter dem Laken herum. Ganz selig sehen sie aus, aber auch todmüde: die Augen fallen ihr zu, während er immer mit dem Stock auf den Boden klopft. Sollen sie mir bloß nicht die ganze Station aufwecken.

Dann versuche ich es bei Jörg auf Jerusalem, aber dem ist auch niemand abgänglich.

Da steh´ ich also ziemlich dumm da. Was sind das denn dann für welche, wenn sie nirgendwo fehlen und mitten in der Nacht! Ich gehe raus zu ihnen.

„Hören Sie, ich weiß jetzt überhaupt nicht, wohin mit Ihnen, Sie können hier nicht bleiben, also echt.“

Der Mann hebt langsam den Kopf:

„Bitte, machen Sie doch eine Ausnahme. Es wird auch garantiert nie wieder vorkommen. Nur für eine Nacht. Meine Frau – Sie sehen: die Umstände. Sie braucht ein Lager und, soviel ich weiß, später warmes Wasser.“

Während er spricht, richtet er sich auf, ist fast einen Kopf größer als ich. Seine borstigen Haare sind wild und grau, die Augenbrauen buschig, und seine Nase ist fast orientalisches gebogen. Mein Blick verweilt einen Moment auf dem Bauch der Frau, es könnte ein Sofakissen sein, oder was Aufblasbares. Als ich die Augen hebe, weil irgendwas Warmes mich anstrahlt, lande ich in ihrem Lächeln wie in einem Sonnenaufgang:

„Es wird ein Junge.“ Aus dem faltigen Gesicht hüpfte ein Geheimnis: „Er soll Jesus heißen.“

O, Himmel, hilf: Schizophrenie! Ich habe keinerlei Erfahrung damit. Gefährlich scheint es im Moment aber nicht zu sein, so feierlich, wie die leuchtet. Ihr Blick macht mich direkt verlegen. Sie sieht aus wie verliebt.

Ich kann zu sowas nichts sagen. Ich glaube, ich verziehe mein Gesicht. Jedenfalls werde ich die Situation aber irgendwie meistern.

„Also gut, die einzige Möglichkeit ist Herr Immental. Kommen Sie einfach mit, einen Versuch können wir machen.“

Herr Immental hat nämlich ein Sofa. Als einziger hat er ein etwas größeres Zimmer und daher ein Sofa. Aber er ist eigen und eher fremdenfeindlich. Man sagt von ihm, er war ein bisschen Nazi. Ich persönlich finde ja, dass sich das schon hübsch ausgeschlichen hat. Und im Moment störender ist, dass es in Herrn Immentals Zimmer fürchterlich stinkt. Fast nicht zumutbar. Das ist sicher auch ein Armutszeugnis fürs Personal, aber ihm ist nicht beizukommen, dem Immental, er lässt sich einfach nicht manipulieren, was Waschen angeht, stur wie Ochs und Esel zusammen.

Aber ein Sofa!

Ich reiche der Frau die Hand:

„Jesus also? Alles klar. Dann müssen Sie Maria sein!“

Und als die Frau nickt, streckt mir der Mann seine knochige Hand hin:

„Josef. Freut mich sehr, Frau Eisenhart. Der Herr wird dir danken für das, was du uns tust.“

Demenz hin oder her, es tut mir furchtbar gut, wie er das sagt.

Blauer Flur, vorletztes Zimmer links, Horst Immental. Ich klopfe – mache nochmal einen tiefen Atemzug und öffne die Tür.

„Herr Immental?“ Ein Pantoffel fliegt gegen den Türpfosten.

„Ich bin längst wach. Wie soll einer schlafen, wenn ihr so rumbrüllt!“

„Es ist so, ...“, hebe ich an, – im Grunde weiß ich nicht, wie ich ohne Gewaltanwendung sein Sofa in Beschlag nehmen soll, da höre ich Maria sagen: „Horst Immental, der Herr sei mit dir. Du hast ein wunderschönes Sofa, und es wird gebraucht.“

Und sie geht an sein Bett, wo er sich schon aufgerichtet hat:

„Allzeit bereit!“, höre ich ihn sagen. Und Josef:

„Heil, Horst, Heil wird der Welt widerfahren und auf deinem Sofa fängt es an.“

„Nimm mal die Kissen runter, Josef“, sagt Maria und lässt sich aufs Sofa sinken.

Die scheinen mich nicht mehr zu brauchen, Horst Immental hat schon seine Flasche Spätburgunder aus dem Nachttisch geholt, und schenkt ein.

Die feiern Weihnachten, also von mir aus, ich habe ja auch anderes zu tun,

„Also dann“, sage ich, und weil es niemand zur Kenntnis nimmt, gehe ich still raus. Mache aber die Tür nicht richtig zu, will doch ein bisschen horchen.

Schließlich muss ich wissen, was da vor sich geht.

„Wartet, man kann es aufklappen, es ist ein Doppelssofa.“

Ach, das war mir noch gar nicht aufgefallen.

„Hier sind Decken.“

Was für Decken? Weiß ich vielleicht Bescheid in Herrn Immentals Zimmer?

„Vergelt´s Gott“, sagt Maria.

„Segne´s Gott“, antwortet Horst Immental.

Der ist doch kein Nazi mehr, sag´ ich doch, er hat es vergessen. Das muss in seine Dokumappe.

„Es braucht warmes Wasser und ein Handtuch, Horst.“

Das ist Josefs Stimme, er meint es ja wohl ernst mit seinem Jesukind. Besser, ich bring ihnen eine Schüssel Wasser, bevor Herr Immental damit durch den Flur stolpert. Ich stecke die Nase durch die Tür.

„Ach, Entschuldigung, ich höre das gerade, dass Sie Wasser brauchen, ich hole Ihnen eine Schüssel, okay?“

„Oh, du gute Seele!“ lächelt mich Maria an. Ich werd´ rot, das hat mir hier noch niemand gesagt. `Gute Seele!´ Vielleicht können wir sie aufnehmen in Bethlehem. Wir machen ein Dreierzimmer aus Herrn Immental. Dann wären wir überbesetzt und die Heimaufsicht hätte was dagegen. Naja, schau´n wir mal.

Als ich mit der Waschschüssel komme, höre ich sie lachen:

J: „Und du hast echt geglaubt, die Juden seien keine Menschen?“

Hi: „Ja, verrückt, oder?“

M: „Na, das wirst du ja gleich sehen, dass das ein Mensch wird, mein Söhnchen.“

J: „Ist es etwa soweit?“

M: „Schon die siebte Wehe.“

Hi: „Wo bleibt denn das Wasser?“

Es ist Weihnachten, denke ich, sollen sie doch ihren Spaß haben, ich mache die Tür auf:

„Hier ist das Wasser. Braucht ihr eine Hebamme?“

Da lächelt die alte Frau:

„Danke, Frau Eisenhart, nein, dieses Kind kommt mit Gottes Hilfe.“

Okay, denke ich und muss ganz tief Luft holen, und da merk ich, die stinkt gar nicht, ich atme noch mal ein, ja, im Gegenteil! Bei Immental riecht es nach Heu und Veilchen.

Das war der erste Moment, wo mir was schwante, weil, auf meine Nase kann ich mich verlassen, die ist prima, hier stimmte was nicht. Ich mache die Tür ganz langsam zu und das Letzte, was ich höre, ist Maria, wie sie zu Herrn Immental sagt:

„Horst, jetzt wasch´ dich! Ungewaschen kannst du das Kind nicht begrüßen.“

Ich gehe ins Stationszimmer, wo ich das Telefon anstarre, ob ich jemand anrufen soll, und betrachte die Dokumappen, ob ich was aufschreiben soll – aber ich kann nicht.

Da sitze ich. Ich bin die Nachtwache, Elke Eisenhart, ich bin hier zuständig. Wenn was ist, bin ich da.

Es ist nichts. Die ganze Nacht ist es völlig ruhig, keine Glocke, kein Rufen, keine Schritte. Ich hätte mal in die Zimmer schauen sollen, um drei und um fünf, so habe ich das immer gemacht. Aber ich konnte nicht. Ich mochte nicht in die Nähe

von Herrn Immentals Zimmer, ich dachte, das geht mich irgendwie nichts an, was die da machen, und wenn was ist, dann höre ich das schon.

Natürlich habe ich die ganze Zeit nur an diese Maria und den sogenannten Josef und unseren guten alten Herrn Immental gedacht. Allerdings nicht an Jesus.

Ehrlich gesagt, glaubte ich da immer noch, dass es ein Kissen war oder was Aufblasbares. Und ich bin froh, dass ich da noch nicht an Jesus geglaubt habe.

Was um Gottes Willen, hätte ich denn dann wohl getan? Den Notarzt gerufen? Weihrauch beschafft? Der Heimleitung gemailt? „Lieber Herr Schulz, hier Bethlehem, im Zimmer von Herrn Immental wird gerade der Heiland geboren, nur damit Sie Bescheid wissen. Melde mich wieder.“

Nein, ich habe keine Sekunde geglaubt, dass die alte Frau da den Heiland kriegt. Das nicht.

Um Viertel nach 6 wache ich irgendwie auf aus meiner Trance. Viertel nach 6 koche ich immer Kaffee und lüfte gründlich, wasch mir auch das Gesicht kalt und mach noch einen Rundgang durch alle Zimmer.

Als ich die Stationszimmertür aufmache, kriege ich einen Schrecken, da hocken die beiden wieder im Sessel, die Maria und der Josef, und sowahrichhiersitze, hatte der Josef einen lebendigen Säugling im Arm, mit dunklen Haaren und kleinen Händchen, die zappelten, und das Ganze in Herrn Immentals kariertes Flanellhemd eingewickelt. Nun bin ich ja keine Säuglingsschwester und habe keine Vergleichsmöglichkeiten, aber dieses Kind, das war wirklich besonders, es guckte mir geradewegs in die Augen, und schien `Hallo, Elke´ zu rufen. Und als Maria sagte:

„Ah, Frau Eisenhart, schön, dass Sie aufgewacht sind. Wir müssen überraschend schnell nach Ägypten und wollten uns doch noch bei Ihnen bedanken für alles“, da war mir, als hätte das Kind das gesagt, und obwohl ich sonst nicht so bin und keineswegs fromm, sank ich in die Knie und berührte Marias blaues Bettlaken und irgendwie merkte ich auch, dass das Kissen nicht mehr drunter war, aber da wusste ich ja im Grunde schon, dass Jesus geboren war hier in Bethlehem in der Heiligen Nacht.

Als ich aufgucke, steht da Herr Immental im Flur, Bademantel an.

„Nehmt mich mit, ihr könnt einen gebrauchen, der sich auskennt“, sagt er dringlich.

„Ach, Horst, das geht doch nicht. Es steht ja so nicht geschrieben.“

Da war mir wieder, als hätte das Kind das gesagt.

Und der Horst Immental, der nie ohne Widerspruch ist, der nickt nur und reibt sich die Augen.

„Behüt´ euch Gott!“, ruft er ihnen nach, was nochmal beweist, dass das gegessen ist mit dem Nationalsozialismus, und die Stationstür öffnet sich, und die beiden gehen durch, wie sie gekommen sind, nur dass der Josef jetzt mit einem Arm seine Maria stützt und im anderen das Jesuskind hält.

Danach war alles anders.

Der Horst Immental bestand darauf, jeden zweiten Samstag geduscht zu werden, und er las ständig in der Bibel oder schnitzte Krippenfiguren. Alle glaubten, das sei, weil eine Woche vorher sein Aricept abgesetzt worden war, und als ich dann doch vorsichtig die Geschichte erzählte, wie der Heiland auf Herrn Immentals Sofa zur Welt gekommen war, da glaubte mir das kein Mensch. Vielleicht hätte ich besser die Klappe gehalten, vor allem, weil auch nichts dokumentiert war und also ohne Beweis und Namenszeichen. Es hatte demnach ja gar nichts stattgefunden.

Jedenfalls war ich nicht mehr lange Nachtwache in Bethlehem.“

Ich sitze vor einem Waschbecken. Wo bin ich? Da ist eine Frau, die kommt mir bekannt vor. Sie sitzt ganz freundlich auf dem Klodeckel und schaut mich an. Ich gucke an mir runter: bin angezogen, schöne rote Trainingshose, Pullöverchen. Ich gucke in den Spiegel: gekämmt auch.

„Und der Stock?“, fragt sie.

„Welcher Stock?“

„Na, der von Josef. Wo er das Kind in dem einen Arm hatte und Maria im anderen, wo war da der Stock?“

„Da fragst du was! Das weiß ich nicht, wo der Stock abgeblieben ist.“

Da beginnt die nette Frau ganz langsam zu lächeln und scheint in ferne Gegenden zu gucken.

„Warten Sie!“, sagt sie von ganz weit und berührt mich leicht an der Schulter, bevor sie rausgeht. Nach einer hübsch langen Zeit, in der ich meinen alten Träumen nachhänge und fast eingeschlafen wäre, kommt sie wieder.

Mit einem Stock! knorzig, schön geschnitzt und verziert.

„Der steht seit Jahren im Keller.“

Und hält ihn liebevoll wie ein Kleinod. Dreht ihn so, dass ich lesen kann: `Josef von Nazareth`, steht auf ihm drauf. Sorgfältig geschnitzt. Ganz glatt, ich berühre das Holz, streiche mit einem Finger über die Buchstaben. Orginal, dem Josef sein Stock! Beschnitzt, Gott hab´ ihn selig, vom alten Horst Immental.

Kathrin Pläcking, Dezember 2010

Wenn ich einmal dement werde ...

(Verfasser leider unbekannt)

Wenn ich einmal dement werde ...
Soll mein Leben einfach und überschaubar sein.
Es soll so sein, dass ich jeden Tag das gleiche mache
Jeden Tag zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal dement werde ...
Musst du ruhig zu mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme
und nicht das Gefühl entsteht, dass du böse mit mir bist.
Du sollst mir immer erklären, was Du tust.

Wenn ich einmal dement werde ...
kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen,
aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Wenn ich einmal dement werde ...
Und Panik bekomme dann bestimmt,
weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll.

Wenn ich einmal dement werde ...
Bin ich meistens leicht zu beruhigen;
Nicht mit Worten, sondern indem du ganz ruhig neben mir sitzt
Und meine Hand ganz fest hältst.

Wenn ich einmal dement werde ...
Habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen,
und genauso schwer ist es für mich, andere zu verstehen.
Mach deine Stimme ganz leise und sieh mich an,
dann verstehe ich dich am besten.
Mach nur wenig Worte und einfache Sätze

Wenn ich einmal dement werde ...
Sieh mich an und berühre mich,
bevor du mit mir sprichst.
Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.

Wenn ich einmal dement werde ...
Möchte ich Musik von damals hören,
doch ich hab vergessen, welche.
Erinnere du dich und lass sie uns zusammen hören.
Ich mag gern singen, jedoch nicht allein.

Wenn ich einmal dement werde ...
Denke daran, dass ich nicht alles verstehe,
doch mehr als du manchmal denkst.

Literaturliste zum Thema Demenz

Eine kleine Auswahl, inzwischen gibt es unendlich viele Bücher über Demenz.

Ein Ausspruch von Dr. Tessier 1986 auf einem Kongress in Limoges, was mir an dieser Stelle gut gefällt ist, sinngemäß zitiert:

***„Zwar interessiert uns die Demenz,
die dementen Menschen aber stören uns.“***

Bücher aus der Sicht von Angehörigen, bzw. Betroffenen:

- | | |
|-----------------|---|
| Helga Maria Fix | „... und langsam wird es dunkel“ August von Goethe Literaturverlag ISBN 978-1-84698-712-0 |
| Eberhard Warns | „Ich will Freiheit beim Malen“ EB Verlag ISBN 987-3-936912-87-6 |
| Renate Demski | „Die kleine Dame – Wenn die Mutter wieder Kind wird“ Topos ISBN 3-7867-8440-X |
| Stella Braam | „Ich habe Alzheimer – wie die Krankheit sich anfühlt“ Beltz Verlag ISBN 978-3-407-85763-7 |
| Arno Geiger | „Der alte König in seinem Exil“ Hanser Verlag ISBN 978-3-446-23634-9 |
| Timann Jens | „Demenz: Abschied von meinem Vater“ Güthersloher Verlagshaus ISBN 978-3-579-06998-2 |
| Richard Taylor | Alzheimer und ich – Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf Huber Verlag ISBN 978-3-456-84643-9 |
| Demenz Support | „Ich spreche für mich selbst – Menschen mit Demenz melden sich zu Wort Mabuse Verlag IS 978-3-940529-54-1BN |
| Bildband: | Petra und Michael Uhlmann „Was Bleibt ...“ Porträts und Geschichten Mabuse-Verlag |

andere Bücher:

- Michael Ganß „Kunsttherapie mit demenzkranken Menschen“
Mabuse-Verlag ISBN 3-935964-51-X
- Heiner Aldebert „Demenz verändert“, EB-Verlag ISDN 978-3-936912-46-3
- Elisabeth Stechl Demenz – mit dem Vergessen leben – ein Ratgeber für
Betroffene, Mabuse Verlag, ISBN 978-3-940529-44-2
- Peter Whitehouse Mythos Alzheimer
Huber Verlag ISBN 978-3-456-84690-3
- Demenz Support Demenz und Zivilgesellschaft
Eine Streitschrift
Mabuse Verlag, ISBN 978-3.940529-16-9
- Dr. Joachim Bauer „Warum ich fühle, was du fühlst“
ISBN 3-455-09511-9
- EKD Leben Mit Demenz, Beiträge aus medizinisch-pflegerischer,
theologischer und lebenspraktischer Sicht.
mit DVD: „**Ach Luise**“
Kirchenamt der EKD Herrenhäuser Str.12
0511/ 27960, www.ekd.de, E-Mail: versand@ekd.de
- Elisabeth Höwler „Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz“
ISBN 783170204911

Filme:

- Demenz erleben – Ich verlier den Verstand
16 Min. Animationsfilm, www.filmwerk.de
- „My name is Lisa!“ auf You tube ca. 5 Min.
- „Wege zum Leben, Menschen mit Demenz melden sich zu Wort!“ Demenz Support
- „Die Frau an meiner Seite“
- „Iris“
- „Der Tag der in der Handtasche verschwand“
- „Der Sohn der Braut“
- „Mein Vater“
- Filmratgeber Demenz „Spielfilm eines Tages“, ISBN 978-3-926840-33-2

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Katholische Seniorenarbeit
in Kooperation mit dem Diözesanprojekt
„Pastoral in der vierten Lebensphase -
Altenpflegeheimseelsorge als Aufgabe der Gemeinde
wahrnehmen und weiterentwickeln“

Redaktion: Christine Czeloth-Walter
Layout/Titelfoto: Andreas Stadler

Bezugsadresse:
Bischöfliches Ordinariat, Fachbereich Senioren
70597 Stuttgart, Jahnstraße 30
Tel: 0711 - 97 91 282, Fax: 0711 - 97 91 161
eMail: senioren@bo.drs.de
Kosten: 5,00 €
© Juli 2011

mit Unterstützung durch:

