



Leseprobe aus Baer und Schotte-Lange, Das Herz wird nicht dement,
ISBN 978-3-407-86584-7

© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86584-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86584-7)

2

Gefühle, Gefühle, Gefühle

Der Mensch, dessen Gedächtnis des Herzens aktiv wird, ist grundsätzlich ein fühlender Mensch, ganz gleich, ob er an Demenz erkrankt ist oder nicht. Nicht nur im Hinblick auf das Gedächtnis sind die Gefühle jedoch wichtig. Sie begleiten, ja prägen die gesamte demenzielle Erkrankung. Die Demenz beinhaltet somit eine tief greifende Veränderung des Gefühlslebens der Erkrankten (und ihrer Umgebung). Diese wollen wir nun genauer betrachten.

Die Scham

Die Scham ist das Gefühl, das zumindest in der beginnenden Demenz am häufigsten auftritt. Scham verspüren viele Menschen, wenn sie etwas Wichtiges vergessen. Wir haben Sie anfangs schon an eine Situation erinnert, in der Sie jemanden treffen und sich an den Namen der bekannten Person nicht mehr erinnern. Dies wird Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit peinlich gewesen sein. Auch wenn Sie einen Geburtstag oder ein anderes wichtiges Ereignis vergessen haben, werden Sie sich wahrscheinlich schämen. Stellen Sie sich nun einmal vor, dies geschieht häufiger und häufiger – die Scham wird dann zu einer alltäglichen Begleiterin. Genau dies widerfährt Menschen, die an Demenz erkranken.

22 Das Herz wird nicht dement

Die meisten tun alles, um eine beginnende Demenz zu verbergen. Darüber wird nicht gesprochen, Demenz ist kein Thema am Küchentisch oder auf der Geburtstagsparty, aber allerdings auch nicht im vertraulichen Gespräch mit Angehörigen. Deswegen ist die beginnende Demenz zumeist auch eine Zeit der schamhaften Ausreden und des »So-tun-als-ob«.

Charakteristisch für eine beginnende Demenz, vor allem des Alzheimer-Typus, ist das Erleben von Aussetzern. Es entstehen plötzlich Lücken in der Wahrnehmung der Welt.

Eine Frau geht beispielsweise los, um eine Freundin zu besuchen. Sie geht auf ihrem gewohnten Weg, die gewohnten Straßen entlang. Plötzlich realisiert sie, dass sie sich ganz woanders befindet. Ihr fehlen die letzten zehn Minuten. Sie weiß nicht mehr, wo sie ist. Sie fragt einen Passanten nach dem Weg. Ihm sagt sie nicht: »Ich habe eine demenzielle Wahrnehmungslücke und Gedächtnisstörung«, sondern sie sagt eher: »Ich bin fremd hier, können Sie mir helfen?«

Eine Frau mit fortgeschrittener Demenz kann nicht mehr Zeitung lesen. Sie sagt ihrer Tochter: »Ach, da ist so viel Elend in der Welt, über das berichtet wird, ich mag gar keine Zeitung mehr lesen. Du kannst sie abbestellen.«

Frau J. ist gerne in Gesellschaft. Doch immer, wenn es in der Gruppe darum geht, an einer kreativen Aktion teilzunehmen, egal, was es ist, äußert sie: »Ich würde ja gerne, aber wissen Sie, ich habe heute nicht die richtige Brille mit.«

Wir wollen einen Ausflug in den Zoo unternehmen. Frau L. äußert sich freudig interessiert, als ihr zugesichert wird, dass eine Mitarbeiterin sie begleiten werde. Als es endlich so weit ist,

sagt sie: »Ach heute nicht. Bestimmt ein anderes Mal. Da fahre ich gerne mit, aber heute, da passt es mir gerade nicht. Meine Tochter will auch nachher zu Besuch kommen. Nächstes Mal, da fahre ich gerne mit.«

Ich lud eine Bewohnerin ein, mit mir durch den Garten zu gehen. Als wir dort die einzelnen Blumen und Sträucher betrachteten – ich wusste, sie besaß früher einen großen Garten –, wurde sie immer stiller. Dann kam unvermittelt die Aussage: »Ich muss jetzt rein. Meine Tochter kommt und die weiß dann nicht, wo ich bin.« Auch als ich ihr versicherte, dass die Kolleg/innen der Tochter Bescheid sagen würden, blieb sie dabei: »Ich muss rein. Meine Tochter will gleich kommen.«

All diese Verhaltensweisen und Äußerungen sind mit der Scham zu erklären. Die Scham ist ein Gefühl, das selbst ungerne benannt wird. Scham tritt dann auf, wenn ein Mensch etwas nicht zeigen, nicht öffentlich werden lassen möchte, was nach seinem Dafürhalten eher im Verborgenen, im intimen Bereich bleiben soll. So wenig wie das, dessen man sich schämt, öffentlich werden sollte, soll für die meisten auch das Gefühl der Scham öffentlich werden. Deswegen tritt die Scham sehr häufig auf und wird gleichzeitig sehr versteckt. Sie verbirgt sich hinter Ausreden und Notlügen und zeigt sich vor allem darin, dass Menschen Situationen meiden, von denen sie vermuten, dass sie sie in peinliche Situationen bringen.

Die Frau, die auf dem Weg zum Supermarkt die Orientierung verloren hat, wird vielleicht zu vermeiden versuchen, dass ihr beim nächsten Mal das Gleiche widerfährt und sie in die peinliche Situation gerät, nicht mehr zu wissen, wo sie ist und wie sie zu ihrem Ziel kommt. Sie bittet deshalb ihren Sohn oder ihren Nachbarn, ihr bei der nächsten Gelegenheit vom

24 Das Herz wird nicht dement

Einkaufen das Gewünschte mitzubringen, da sie »nicht mehr so schwer tragen kann«, ein einleuchtendes Argument.

Wir haben Kuchen gebacken. Auch Frau T. beteiligt sich intensiv an den Vorbereitungen und freut sich offensichtlich genauso wie die anderen auf den frisch gebackenen Kuchen, der schon herrlich duftet. Als er schließlich auf den Tellern verteilt werden soll, steht Frau T. auf und sagt: »Ich muss jetzt gehen. Meine Tochter will gleich kommen.« Ich weiß, dass ihre Tochter erst gegen Abend kommen möchte. Da Frau T. traurig wirkt, versuche ich, sie zum Bleiben zu ermuntern, da bis zu dem Besuch noch Zeit sei. Doch sie lässt sich nicht aufhalten und sagt nur noch: »Ach, ich esse nie viel. Lassen sie mal. Meine Tochter kommt bestimmt gleich.« Später erfahre ich von den Mitarbeiter/innen, dass Frau T. offenbar Probleme mit ihrer Zahnprothese hat und ihr diese beim Essen immer herunterrutscht.

Frau T. hat sich geschämt und deshalb das Kommen ihrer Tochter als Argument vorgeschoben – nicht aus Vergesslichkeit oder Verwirrung, sondern aus Scham. Scham kann auch »ansteckend« sein. Oft schämen sich auch Angehörige, dass »die Mutter nicht mehr so wie früher kann«. Wer viel mit Menschen zusammen ist, die sich schämen, wird oft von der Scham angesteckt. Oder die Scham wird so selbstverständlich und allgegenwärtig, dass sie kaum noch wahrgenommen wird.

In jedem Fall ist es wichtig, um die Existenz und Bedeutung der Scham in diesem Zusammenhang zu wissen. Menschen, die sich ihrer beginnenden oder fortschreitenden Demenz schämen, brauchen zweierlei: Sie benötigen Respekt vor ihrem Recht auf Intimität und gegenüber ihrem Anspruch, nicht jede Schwäche öffentlich mitteilen zu müssen.

Die Mitarbeiterin wirkt ungehalten, als Herr K. sich in die Hose gemacht hat, weil er nicht mehr wusste, wie man die Hose aufmacht, und äußert: »Warum haben Sie denn nichts gesagt. Ich helfe Ihnen doch. Das wäre wirklich nicht nötig gewesen.«

Wer so kritisiert, weiß entweder nicht um die Scham als Hintergrund des Verhaltens oder respektiert sie nicht. Und damit sind wir nah an dem, was wir als Beschämung bezeichnen wollen.

Deutlich von dem Gefühl der Scham zu trennen sind das Gefühl und der Akt der Beschämung. Beschämt werden Menschen, indem sie ausgelacht und vorgeführt werden, indem ihnen vorgeworfen wird, Fehler zu machen und falsch zu sein. Wer beschämt wird, reagiert manchmal aggressiv, zumeist aber mit Rückzug und verstärkter Scham. Menschen mit Demenz, die in ihrem Leben viel beschämt wurden, reagieren oft besonders schamvoll. Wenn sie dann noch spüren oder hören, dass sie viel falsch machen und »nicht richtig« sind, vergrößert sich ihre Scham noch mehr.

Die Scham kann zu sozialem Rückzug und in die Einsamkeit führen, zum Aufgeben der Aktivitäten und dazu, sich vor Hilfestellungen zu verschließen. Deswegen tut es auf der anderen Seite auch gut, nicht jedes Verbergen mitzumachen, sondern durch die Scham hindurch anzusprechen, dass Sie mitbekommen, dass es Gedächtnis- und Orientierungsstörungen gibt: »Ich bekomme mit, dass Sie Probleme haben, und ich vermute, dass Ihnen das peinlich ist. Ich bin gerne bereit, Ihnen zu helfen. Das kann ich aber nur, wenn Sie mir erzählen, dass es Probleme gibt und wie die Probleme auftauchen. Dann können wir gemeinsam danach suchen, wie Sie besser damit umgehen können.«

Die Demenzerkrankung einer verwandten Person kann auch dazu führen, dass Angehörige beschämt werden. So wie

26 Das Herz wird nicht dement

die Erkrankten oft darauf reduziert werden, dass sie dement sind, und die anderen Aspekte ihrer Persönlichkeit nicht mehr wahrgenommen werden, so widerfährt diese Einengung auch vielen Angehörigen. Manche, die erleben, dass die Erkrankung mitschämend oder beschämend auf sie abfärbt, wehren sich dagegen.

Eine Angehörige erzählt: »Schlimm finde ich, wenn ich so reduziert werde auf das vielleicht in dem Moment unangenehme Verhalten meiner Mutter, dass es nur heißt, guck mal, das ist die Tochter von der und der. Man ist in dem Moment nur die Tochter von der Frau, die so viel Arbeit macht. Sie kann doch nicht mehr anders und ich bin nicht meine Mutter.«

● UNSER TIPP

Um Gefühle der Scham oder Beschämung in der Öffentlichkeit nicht zu intensivieren, sprechen Sie den Anlass oder die Ursache für die Situation an, beispielsweise wenn sich jemand eingenässt hat. Reden Sie nach Möglichkeit mit leiser Stimme unter vier Augen oder im geschützten Rahmen ohne Zuschauende. Hilfreich kann sein, dem Betroffenen unter einem Vorwand anzubieten, ins Zimmer oder Bad zu gehen.

Fühlen Sie sich als Angehöriger durch Reaktionen anderer beschämt, dann sorgen Sie für sich. So können Sie diejenigen darauf ansprechen und von Ihren Gefühlen erzählen oder Sie benennen konkret, welches Verhalten Sie sich in der zuletzt beschriebenen Situation von der anderen Person wünschen.

Die Angst und die Verzweiflung

Eine Demenzerkrankung macht Angst. So positiv es ist, dass immer mehr Menschen über die Demenz und vor allem die Alzheimerdemenz Bescheid wissen und dadurch frühzeitig Hilfe einholen können, so angstmachend ist für viele Betroffene und Angehörige das Wissen um den Verlauf dieser Krankheit, gegen die es bislang kein grundsätzlich heilendes Mittel gibt. Dieses Wissen macht Angst. Viele andere Krankheiten gehen vorüber und die Erkrankten haben die Hoffnung, dass es wieder so wird »wie früher«. In der Demenz gibt es diese Perspektive nicht. Vieles kann getan werden, damit das Fortschreiten verlangsamt wird oder Plateaus relativen Innehaltens der Erkrankung gelebt werden können, doch die Gewissheit einer späteren Verschlechterung bleibt zumindest im Hinterkopf.

Wird diese Angst geteilt, verliert sie viel von ihrer Kraft. Bleibt sie im Verborgenen, versuchen die betroffenen Erkrankten oder auch die Angehörigen die Angst mit sich selbst auszumachen. So kann sie wachsen, ja manchmal sogar schneller wachsen als die Erkrankung an sich und zur Panik und Verzweiflung werden. Wird Angst mitgeteilt, aus dem Nebel der Verschwiegenheit und des Verdachts herausgeholt und kann sie geteilt werden, ist konkret geteilte Angst oft halbe Angst. Sie verschwindet damit nicht, aber sie verliert ihren Schrecken und eine Quelle ihrer Kraft.

Ich treffe eine 78-jährige Bewohnerin mitten in ihrem Zimmer stehend an. Hilflös um sich blickend und ängstlich geht ihr Blick durch den Raum. Als sie mich sieht, kommt sofort die Frage: »Hören Sie mal, was muss ich jetzt denn bloß tun? Ich muss doch die Schuhe anziehen, ich muss doch gleich weg, mein Sohn holt

28 Das Herz wird nicht dement

mich doch ab!« Wir haben kurz vor 18.00 Uhr, ihr Sohn wollte sie am nächsten Tag besuchen, um mit ihr Kaffee zu trinken. Ich versuche, sie zu beruhigen. »Ja, Ihr Sohn will Sie morgen besuchen kommen. Da ist sicher noch viel vorzubereiten. Jetzt haben Sie erst einmal Zeit, Abendbrot zu essen. Später helfen wir Ihnen, sich dann für alles vorzubereiten.« Sie fragt immer weiter: »Was muss ich jetzt denn machen? Ich weiß doch gar nicht. Ich muss mich doch noch erst fertig machen. Muss ich dann noch die Zähne putzen? Und kämmen muss ich mich dann auch noch.« Sie blickt mich ängstlich-fragend an. »Ja, das ist schlimm, wenn noch so viel zu tun ist und man das Gefühl hat, nicht alles zu schaffen. Sie sind aber nicht alleine. Wir helfen Ihnen dabei.«

»Ja aber, ich muss doch erst noch mich fertig machen. Ich muss doch noch ...«

»Ja, Sie müssen noch einiges erledigen, bevor es so weit ist. Aber Sie müssen es nicht alleine schaffen. Wir helfen Ihnen.«

»Sagen Sie mir dann, was ich tun muss? Ich muss doch noch ...« Und wieder blickt sie ängstlich suchend zu mir.

»Ja, ich sage Ihnen, was dann zu tun ist. Eines nach dem anderen.«

»Das ist gut, eines nach dem andern. Das ist gut. Sie sind richtig. Sie hören zu.«

Dann geht sie mit mir zum Abendessen.

● UNSER TIPP

Nehmen Sie Angst immer ernst und sprechen Sie diese an. Nur dann fühlt sich die betreffende Person gesehen und kann ein Hilfsangebot überhaupt wahrnehmen. Hätte die Bewohnerin

nur gehört, sie brauche doch keine Angst zu haben, dann hätte sie sich wahrscheinlich nur noch mehr in ihre Angst hineingesteigert.

Viele Alltagserfahrungen sind ängstigend, wenn man an Demenz erkrankt ist. Eine Unruhe zu spüren, ohne zu wissen, was sie hervorruft, einem Menschen zu begegnen, ohne ihn zu erkennen, einen Weg zu gehen, ohne sicher zu sein, wohin er führt – all das verunsichert und macht Angst. Diese Angst wiederum führt zu Unruhe, zu einem Aufgeregtsein, das sich in stetigem Umherlaufen oder in Äußerungen wie »Ich will hier weg« ausdrückt.

Herr K. rennt unruhig hin und her. Dabei stößt er immer wieder an einzelne Möbelstücke. Er blickt suchend um sich. Eine Mitarbeiterin steht am Tisch und faltet Wäsche.

Herr K. sagt: »Ich muss hier raus! Nun helfen Sie mir doch! Ich muss weg, ich muss raus ...«

Die Mitarbeiterin versucht, ihn mit Worten zu beruhigen: »Es geht Ihnen doch gut hier. Bleiben Sie mal bei mir.«

»Sie verstehen mich nicht. Ich muss weg, ich will raus, wo ist die Tür? So helfen Sie mir doch!«

Wieder versucht die Mitarbeiterin, ihn mit Worten zu beruhigen, doch es ist atmosphärisch spürbar, wie die Anspannung sich bei Herrn K. weiter ausbreitet. Er zittert am ganzen Körper. In seiner Not packt er mit beiden Händen fest den Tischrand und rappelt kräftig daran. Seine Gesichtsmimik ist verbissen, der Kiefer stark angespannt und seine gesamte Körperhaltung in höchster Spannung. Er gibt mehr Laute als Worte von sich: »Aah, aah, aah ...«

30 Das Herz wird nicht dement

Was hilft gegen die Angst und diese starke Unruhe? Zuerst einmal ist festzuhalten, dass ein Leugnen der ängstlichen Gefühle nicht hilft, auch wenn für sie diese Angst vielleicht gar nicht nachvollziehbar ist. »Sie brauchen doch keine Angst zu haben« oder »Es ist doch nicht so schlimm« und ähnliche Äußerungen, jedes Abwehren und jedes Verniedlichen führen sehr häufig nur dazu, dass die Ängste noch stärker werden und die Betroffenen noch mehr an der Angst festhalten.

Frau M. steht vor dem Aufzug. »Da geh ich nicht rein. Da nicht.« Die Mitarbeiterin versucht, Frau M. zu überreden. »Sie sind doch eben schon damit gefahren. Vor dem Mittagessen. Da kann wirklich nichts passieren.«

Frau M. weigert sich, indem sie den Kopf schüttelt und keinen Schritt weitergeht. »Frau M., kommen Sie, das ist nicht schlimm, das ist nur der Aufzug.«

Frau M. will sich umdrehen und weggehen.

»Frau M., bitte, anders kommen Sie doch nicht hoch. Wir müssen damit fahren.«

Die Mitarbeiterin nimmt sie am Arm und versucht, einladend auf sie einzureden. »Kommen Sie, wir fahren jetzt nach oben.«

Die Angst von Frau M. wird schlimmer. Das wird dadurch spürbar, dass sie aufgeregt anfängt zu schimpfen, die Hände der Mitarbeiterin abwehrt und sagt: »Nein, nein, da geh ich nicht rein.« Dann dreht sie sich um und geht weg.

Die Mitarbeiterin appelliert an das explizite Gedächtnis der zeitlichen Einordnung (*»Sie sind doch eben schon damit gefahren. Vor dem Mittagessen.«*).

Dieser Hinweis ist in der Denkweise der Mitarbeiterin verständlich und logisch, doch für die Bewohnerin könnte sie genauso gut Chinesisch reden, denn genau dieses explizite

Gedächtnis funktioniert bei ihr nicht mehr. Sie erinnert sich nicht, die zeitliche Orientierung funktioniert nicht mehr. Die Mitarbeiterin bemüht sich, der alten Frau zu helfen. Sie ist einladend, doch versucht sie es nur mit guten Argumenten: »nicht schlimm«, »müssen damit fahren« ... Aber auf dieser Ebene erreicht sie die ängstliche Frau nicht.

Hilfreich im Alltag sind vor allem drei Reaktionen:

1. Reaktion: Die Angst ansprechen

Wie bei fast allen Gefühlen tut es gut, die Angst anzusprechen und auszusprechen. Wie schon erwähnt, verliert die geteilte Angst an Kraft und Gewalt. Oft sagen Menschen nicht, dass sie Angst haben, man sieht es aber an ihrem Verhalten, an ihrer Körpersprache, an ihren Blicken usw. Hier ist es sinnvoll, nachzufragen, ob sie ängstlich sind, und wenn dies bejaht wird, was sie ängstigt.

Der Teller mit dem fertig belegten Brot wird vor Herrn B. auf den Tisch gestellt. Er blickt unbeteiligt vor sich hin. Die Mitarbeiterin zieht den Teller näher zu ihm heran und lädt ihn mit den Worten »Lassen Sie es sich gut schmecken« zum Essen ein. Herr B. schiebt den Teller zurück. Seine Gesichtszüge wirken angespannt. Er wird unruhiger und rutscht auf dem Stuhl hin und her. Mit den Händen greift er immer wieder an die Stuhllehne, als suche er Halt. »Herr B., haben Sie keinen Hunger? Hier ist ein Brot für Sie.« Herr B. blickt die Mitarbeiterin an und dann wieder auf den Teller. »Mögen Sie das Brot nicht? Das habe ich extra für Sie gemacht.« Herr B.: »Das kann ich nicht essen. Nein, nein.« Er fängt an zu jammern. »Nein, nein, das geht nicht.« Er blickt wieder die Mitarbeiterin an, diesmal mit eher ängstlichem Blick.

32 Das Herz wird nicht dement

»Herr B., was ist, haben Sie keinen Hunger?«

Als er nicht reagiert, versucht sie es noch einmal, indem sie fragt:

»Oder ist etwas mit dem Brot? Ist etwas damit nicht richtig?«

Herrn B.s Unruhe wird stärker. Er blickt auf das Brot und sagt:

»Nein, das geht nicht. Ich kann das nicht essen.« Dann schiebt er den Teller zurück.

Die Mitarbeiterin nimmt den Teller mit dem Brot weg. »Ist es so besser? Sie müssen das nicht essen.«

Herr B. entspannt sich sichtlich, die Körperspannung lässt nach und auch die Finger umklammern nicht mehr so krampfhaft die Stuhllehne.

2. Reaktion: Sicherheit und Geborgenheit vermitteln

Wer Angst hat, braucht Sicherheit, braucht Schutz, braucht Geborgenheit. Die Demenz ist eine Erkrankung, die existenziell verunsichert, die vieles im Leben durcheinanderwürfelt und dazu führt, dass viele betroffene Menschen ihren Halt verlieren. Das macht Angst. Also wirkt alles der Angst entgegen, was Halt und Sicherheit verstärkt und Geborgenheit und Vertrautheit unterstützt.

Bleiben wir bei dem Beispiel mit Herrn B. Die Mitarbeiterin stellt, nachdem er das fertig geschmierte Brot abgelehnt hat, einen leeren Teller vor ihn hin und holt alle Zutaten an den Tisch. Sie legt sie gut sichtbar hin und setzt sich neben ihn. »Herr B., es gibt nun Abendessen. Haben Sie Hunger?« Herr B. nickt. Die Mitarbeiterin hält ihm den Brotkorb hin und fragt: »Mögen Sie ein Brot?« Er schaut lange hinein, nimmt sich schließlich eine Scheibe und legt diese auf seinen Teller. Als die Mitarbeiterin ihm nun die Butter und das Messer hinhält, sagt Herr B. nur: »Mach du.« Die Mitarbeiterin schmiert daraufhin das Brot und

hält ihm dann noch den Teller mit dem Aufschnitt hin. Herr B. schaut länger darauf und dann fragend die Mitarbeiterin an. Sie weiß, dass er abends gerne Käse isst. Also zeigt sie ihm diesen auf dem Teller und sagt dazu: »Herr B., Sie haben sonst doch immer so gerne Käse gegessen. Möchten Sie heute auch eine Scheibe Käse?« Da nickt er zustimmend und isst anschließend appetitvoll sein Brot.

Die Mitarbeiterin ist nicht über die Angst hinweggegangen, sondern hat sie ernst genommen.

● UNSER TIPP

Ritualisieren Sie möglichst viele alltägliche Abläufe. Über den Wiedererkennungswert vermitteln Sie viel Sicherheit und damit auch Geborgenheit. Sind mehrere Personen an der Begleitung beteiligt, informieren Sie sich gegenseitig über konkrete Abläufe und helfende Interventionen. Das wird nicht immer gelingen, aber es kann helfen, das Gefühl der Angst immer mehr zu reduzieren.

Ein anderes Beispiel:

*Ich betrete den Wohnbereich. Frau H. sitzt alleine in der Sitzecke. Sie rutscht unruhig im Sessel hin und her. Ich gehe zu ihr, hocke mich auf Augenhöhe und halte ihr meine Hände hin. Sie ergreift sie fest mit beiden Händen und fängt ängstlich an zu jammern: »Alle sind weg, die haben mich vergessen.«
Ich setze mich neben sie in den Sessel. Sie lässt meine Hände nicht*

34 Das Herz wird nicht dement

los und sagt ängstlich: »Alle sind weg. Die haben mich hier allein gelassen.«

Ich erwidere: »Das ist schlimm, wenn man so allein ist.«

»Ja, das ist schlimm. Ich bin so alleine. Mir ist kalt.«

Ich entgegne: »Das ist unangenehm, wenn einem kalt ist. Dann zieht die Kälte so richtig von innen hoch.«

Frau H. sieht mich an und sagt ängstlich jammernd: »Ja, da friere ich. Ich friere doch so schnell. Das verstehen die nicht. Ich friere immer!«

Ich entgegne: »Wenn mir kalt ist, dann tut mir immer eine warme Decke gut. Glauben Sie, dass Ihnen das jetzt auch helfen könnte?«

Frau H. blickt hoch. Sie hält mich immer noch mit beiden Händen fest. »Ja, eine warme Decke.« Jammernd fügt sie an: »Ich hab keine Decke mehr.«

Ich hole eine Wolldecke und halte sie Frau H. zum Fühlen hin.

»Schauen Sie mal, ob die gut für Sie ist?«

Frau H. sieht mich an und nimmt die Wolldecke mit beiden Händen und sagt: »Das ist gut. Schön weich.« Ich biete ihr an, sie darin »warm einzupacken«. Sie nickt zustimmend.

Nachdem wir die Decke an allen Seiten noch fest um sie gepackt haben, frage ich: »Ist das nun besser so?«

Sie nickt und erzählt: »Das habe ich früher auch immer gemacht. Mein Mann hat darüber immer gelacht, weil der nie gefroren hat. Dann hat er mir noch eine Tasse Pfefferminztee gebracht und dann wurde mir richtig warm.«

Ich bot Frau H. daraufhin noch einen Pfefferminztee an, den sie strahlend annahm.

● UNSER TIPP

Nicht immer ist es einfach, in solchen Situationen eine Idee für ein passendes Angebot zu finden. Dies umso mehr, wenn Ihr Gegenüber auf Ihre konkrete Frage danach nicht antworten kann. Fragen Sie sich, was Ihnen guttun würde, und bieten Sie dies dem Betreffenden an. Passt die erste Variante nicht, versuchen Sie es mit einer anderen. Manchmal findet sich genau so das Richtige.

Kommen wir noch einmal auf Frau M. zurück, die Angst hatte, mit dem Fahrstuhl zu fahren. Sie wollte von dem Fahrstuhl weggehen, also wäre es sinnvoll gewesen, sich mit ihr gemeinsam von dem Fahrstuhl zu entfernen und ihr zu sagen: »Sie brauchen hier nichts tun, was Ihnen Angst macht.« Vielleicht wäre es gut, an einen sicheren Ort zu gehen, an dem sie sich wohlfühlt. Nach wenigen Minuten der Sicherheit könnte dann noch ein neuer Anlauf gemacht werden: »Wollen Sie in Ihr Zimmer? Ich begleite Sie.«

3. Reaktion: Symbole gegen die Angst

Manchmal helfen Symbole gegen die Angst. Ein Talisman oder ein Amulett, ein Schutzengel oder ein kleines Angstfresserchen. Solche Symbole können auf den Nachttisch gestellt oder als Bild an die Wand gehängt werden, man kann sie mit den ängstlichen Menschen selbst erstellen oder sie ihnen schenken. Solche Symbole haben Wirkung, wenn Menschen an sie glauben. Sie wirken umso besser, wenn sie selbst gemacht sind oder von Menschen geschenkt wurden, die den Betreffenden nahe sind und denen sie vertrauen.

36 Das Herz wird nicht dement

In einem Gruppenangebot in unserem Haus kam das Thema Angst auf.

Die Teilnehmer/innen – es waren sechs Bewohner/innen, die an unterschiedlichen Stadien der Demenz litten – erzählten Situationen, in denen sie Angst erlebt hatten. Alle kannten das Gefühl. Damit die Ängste nicht übermächtig wurden, bot die begleitende Mitarbeiterin den Teilnehmer/innen an, jede von den Einzelnen genannte Angst aufzuschreiben und die Zettel dann in eine Kiste zu packen, in eine sogenannte »Angstkiste«, in der alles gut eingepackt blieb.

Die Teilnehmer/innen nahmen dieses Angebot dankend an. Jede/r bekam die Gelegenheit und Zeit, seine Ängste zu benennen.

Nach dem Aufschreiben wurden die Zettel in die Kiste gelegt. Zum Schluss hatten die Teilnehmer/innen noch die Idee, eine Handpuppe, die Hexe, die sich auch im Raum befand, als »Bewacherin« der Ängste auf die Kiste zu setzen.

Ein anderes Beispiel:

Frau A. war neu im Haus eingezogen. Alles war ihr fremd. Durch diese existenzielle Veränderung verschlimmerte sich in der ersten Zeit ihre Orientierungslosigkeit sehr stark. Ängstlich lief sie durch die Flure und Zimmer auf der Suche nach Vertrautem. Oft verließ sie dazu auch das Haus mit dem Ziel, in eine Stadt zu kommen, in der sie aus ihrem Gefühl heraus zuletzt gewohnt hatte.

In dieser Zeit nahm sie an einem fortlaufenden Gruppenangebot im Haus teil. Meistens wurden von mir als Ausgangspunkt der Gruppenstunde Märchen oder Geschichten erzählt. Während der Adventszeit erzählte ich die Geschichte vom »Stein der Hoffnung« als Begleiter in der Not. Darüber entstanden Gespräche, was dem Einzelnen in der Not und auch Angst auf seinem Weg Hoffnung und Kraft gegeben hatte. So auch bei Frau A. Sie hörte aufmerk-

sam zu, was die anderen erzählten. Als ich die Teilnehmer/innen einlud, sich ihren eigenen »Stein der Hoffnung« zu gestalten – ich hatte dazu verschiedene Steine zur Auswahl mitgebracht –, wählte auch Frau A. sorgsam ihren aus. Sie betrachtete ihn von allen Seiten. »Gefällt er Ihnen?«

»Oh ja, der ist schwer, aber schön. Der fühlt sich gut an.«

Sie fühlte den Rillen nach und schaute mich bei den glatten Stellen strahlend an. Als sie wieder an eine Rille kam und darüberstrich, blickte sie nachdenklich. Sie strich immer wieder darüber.

»Hier ist es nicht glatt. So rau und rissig.« Ich griff die Geschichte auf. »Ja, wie in der Geschichte. Im Leben ist nicht immer alles so glatt. Manches ist rau und schwer.« Sie nickte zustimmend und strich dabei immer wieder über den Stein und sagte: »Oh ja, das ist richtig.« Sie sah mich an. Ich äußerte: »Sie hatten es in Ihrem Leben auch nicht immer leicht.«

»Oh ja, das ist nicht so einfach, wenn man nicht weiß, wie es weitergeht.«

Ich bezog die anderen Teilnehmer/innen in das Gespräch ein, da alle so etwas kannten. Einige erzählten, was ihnen die Angst und Hoffnungslosigkeit nimmt, ihnen Mut macht und wieder Hoffnung gibt. Ich griff dies bei Frau A. auf. »Was hat Ihnen geholfen, wenn Sie Angst hatten?«

Frau A.: »Ich war stark. Immer stark.«

Eine Teilnehmerin neben ihr sagte: »Mir hat der Glaube geholfen.« Frau A. nickte zustimmend. »Ja, der Glaube, der und die Liebe.«

In der weiteren Gruppenstunde wurde der Stein gestaltet. Bei Frau A. bekam er die Aufschrift: »Glaube, Liebe und Hoffnung.« Nach der Gestaltung wurde dieser Stein ein fester Bestandteil ihres Lebens und stolz wählte sie schließlich einen würdigen Platz für ihn in ihrem Zimmer.

38 Das Herz wird nicht dement

Dieser Stein stärkte die Vertrautheit mit ihrem Zimmer und wurde zum Symbol dessen, woran sie sich »festhalten« konnte, wenn sie die Unsicherheit »überkam«, wie sie sagte.

Das Schuldgefühl

Manche Menschen mit Demenz leiden unter Schuldgefühlen. Bei einigen fußt dieses auf Ereignissen, bei denen sie sich offensichtlich schuldig gemacht haben, bei anderen ist es grundlos. Manche Menschen haben Schuld auf sich geladen: Vielleicht haben sie andere verletzt oder ihnen Gewalt angetan, sie im Stich gelassen oder Taten begangen, die nach ihren und zumeist auch den allgemeinen menschlichen Maßstäben unangebracht waren und andere Menschen geschädigt haben. Die meisten Menschen fühlen sich dann schuldig. Doch es gibt Ausnahmen: Täter, die verroht sind und kein Mitgefühl mehr empfinden. Diese Menschen empfinden keine Schuldgefühle. Andere aber müssen lange mit ihren Schuldgefühlen leben. Sie verdrängen sie oft, schieben sie von sich weg, überdecken sie durch Arbeit und andere Alltagsaktivitäten. Eine demenzielle Erkrankung hat oft zur Folge, dass dieses Verdecken, Verdrängen, Wegschieben oft nicht mehr gelingt, dass die Barrieren brüchig werden und die Schuldgefühle kraftvoll hervortreten.

Frau S. lebte in einem Altenheim. Mit beginnender Demenz zog sie sich immer mehr zurück und wirkte immer stiller. Doch plötzlich begannen lange Perioden von Unruhe, die immer heftiger wurden. Sie lief auf und ab und sagte fortwährend: »Wer weiß, wie es ihr geht!?!« Wenn wir fragten, wer denn gemeint sei, begann sie zu weinen, unterbrochen von Rufen: »Ich muss sie suchen!«

»Wen?« »Eva natürlich!« Und wieder lief sie los.

Nichts half, sie zu beruhigen. Durch einen Zufall erzählte eine Angehörige einer Mitarbeiterin, dass Frau S. ihre Tochter nach der Geburt zur Adoption weggegeben hatte. Nun war klar, dass sich Frau S. schuldig fühlte und dass sie ihre Tochter zu suchen begann.

Wenn solche Menschen ihre Schuldgefühle in Worten, in Unruhe oder in selbstschädigenden Handlungen äußern, dann hilft das Beruhigen gar nichts: »Es war doch nicht so schlimm.« Für die Menschen, die sich schuldig gemacht haben, und wahrscheinlich auch für diejenigen, die darunter gelitten haben, war es schlimm. Das Geschehen mag noch so lange her sein, das Erleben ist zeitlos, Schuldgefühle verjähren nicht. Hilfreicher und im Ergebnis auch beruhigender ist es, die Schuld annehmend anzusprechen, zum Beispiel: »Ja, Sie fühlen sich schuldig. Ja, wahrscheinlich haben Sie Schuld auf sich geladen.« Nur dann fühlen sich die Betroffenen verstanden und ernst genommen.

Wenn Frau S. durch die Flure und Gärten lief, um ihre Tochter zu suchen, begleitete ich sie.

Ich sagte: »Dass Sie Ihre Tochter weggegeben haben, ist sicherlich schlimm für Sie. Wahrscheinlich fühlen Sie sich schuldig. Ob Sie wirklich Schuld tragen, weiß ich nicht. Vielleicht hätte es eine andere Lösung gegeben, vielleicht auch nicht.«

Frau S. war stehen geblieben und schaute mich mit großen Augen aufmerksam an.

Ich fuhr fort: »Wahrscheinlich konnten Sie nicht anders. Oder was meinen Sie?«

Frau S. nickte. »Ich konnte nicht anders«, sagte sie plötzlich sehr klar und sehr ernsthaft, »doch es war nicht gut.«

40 Das Herz wird nicht dement

*»Nein, es war nicht gut«, wiederholte sie und setzte ihren Weg fort. Viel ruhiger, weniger getrieben.
Ähnliche Dialoge wiederholten sich ...*

Der Weg, mit Schuld umzugehen, führt über das Entschuldigen. Wieder etwas gutzumachen an Menschen, an denen man schuldig geworden ist oder vielleicht auch an anderen Menschen, die Gutes und gütige Hilfe benötigen, ist tätige Reue. Wenn dies noch möglich ist, sollte ein solches Verhalten unterstützt werden. Oder man kann den Blick darauf lenken, was eine Frau, die ihr Kind – wie sie meint, leichtfertig – zur Adoption freigegeben hat, in ihrem späteren Leben für andere Kinder Gutes getan hat. Unterstützend wirkt es immer, gemeinsam nach einem Weg der Verzeihung zu suchen, nach einem Weg des Entschuldens. Oft führt dieser Weg bei alten Menschen darüber, die Angelegenheit in die Hand höherer Mächte zu legen und Trost und Vergebung im Glauben und im Gebet zu finden.

● UNSER TIPP

Auch Menschen, die in ihrem Leben eher weniger Bezug zum Glauben hatten, finden oftmals im Alter darin einen neuen Weg für sich. Greifen Sie in Begleitungen daher diese Möglichkeit immer mal wieder mit auf. Sei es über das gemeinsame laute oder stille Gebet, Unterstützung bei Kirchenbesuchen oder Vermittlung zu Seelsorgern.

Die zweite Art von Schuldgefühlen ist für die Menschen, die sich schuldig fühlen, ebenfalls in ihrem eigenen Erleben berechtigt und begründet. Doch denjenigen, denen gegenüber die Men-

schen sich schuldig fühlen, erscheinen sie irreal und grundlos. Oft beziehen sich die Schuldgefühle darauf, dass Menschen mit Demenz anderen »zur Last fallen«. So wie es auch unter den Demenzerkrankten herrische Menschen gibt, die Dienstleistungen anderer einfordern und obendrein an ihnen herummäkeln, so gibt es viele, die sich nur schwer helfen lassen können, die es nicht gewohnt sind, unterstützt oder »bedient« zu werden.

Frau P. ging mir und vielen anderen schon ein wenig auf die Nerven. Immer wenn ich sie in ihrer Wohnung besuchte, entschuldigte sie sich. Sie entschuldigte sich, dass ich zu ihr kommen müsste, dass sie nicht mehr so gut gehen könne, dass sie Pflegeunterstützung brauchte, dass sie mir kein Weihnachtsgeschenk kaufen konnte usw. Sie entschuldigte sich immerzu. Mit der beginnenden Demenz nahm das Entschuldigen noch zu. Mit einem Unterschied: Sie vergaß manchmal, wofür sie sich entschuldigen wollte. Doch das Entschuldigen vergaß sie nie.

Quellen solcher Schuldgefühle können darin bestehen, dass Menschen wie Frau P. in ihrer Biografie oft verantwortlich für die Schwierigkeiten oder gar die schuldhaften Taten anderer gemacht wurden. »Du bist schuld, dass der Vater weg ist«, oder: »Seit du auf der Welt bist, bin ich krank« – wer solche Sätze lange Zeit gehört hat, dem prägen sie sich ein, ja sie werden zu einem Teil der eigenen »Natur«. Werden diese Menschen dann unterstützungsbedürftig und brauchen sie durch das Voranschreiten der Demenz mehr Hilfe, treten diese Schuldgefühle zutage und führen dazu, dass Begleitung und andere Hilfe oft abgewehrt werden. Solche Menschen fühlen sich oft so, als seien sie es nicht wert, dass sie beachtet und unterstützt werden, und damit sind wir bei der zweiten Quelle dieser Schuldgefühle: Ihre innere Selbstwertschätzung ist gering, zu gering.

42 Das Herz wird nicht dement

»Ich bin es doch gar nicht wert, dass man mir hilft«, sagt eine Frau jedes Mal erstaunt und leicht fragend, wenn sie von der ambulanten Pflegerin in ihrer Wohnung aufgesucht wird.

An der Wertschätzung der sich schuldig fühlenden Menschen anzusetzen ist der erfolversprechendste Weg, mit diesem Gefühl lindernd umzugehen und es letzten Endes zu verwandeln. Dadurch, dass begleitende Menschen, ob Verwandte oder Professionelle, der an Demenz erkrankten Person Wertschätzung zusprechen, kann die Selbstwertschätzung wachsen (siehe Kapitel 7). Und in dem Maße, in dem die Selbstwertschätzung zunimmt, wird den unbegründeten Schuldgefühlen das Wasser abgegraben.

● UNSER TIPP

Stärken Sie den Selbstwert, indem Sie immer wieder eine eigene Entscheidung erfragen, auch wenn Sie die Antwort vielleicht schon kennen. Beispielsweise mit konkreten Fragen, ob etwas gefällt (eine bestimmte Farbe, Blume, Dekoration, ein Duft etc.) oder was jemand mag (einen Pfefferminztee, Kaffee, Saft etc.).

Die Trauer

Älter zu werden ist ein Prozess des Loslassens. Loslassen müssen – das gilt für alle Menschen. Wir verlieren Angehörige, Kinder werden groß und ziehen in andere Wohnungen oder Städte, die eine oder andere Fähigkeit schwindet durch Alter oder durch Krankheit. Manche Träume gehen nicht in Erfüllung,