

Kommunizieren mit dementiell erkrankten Menschen

„Als Konrad Lang zurückkam, stand alles in Flammen, außer dem Holz im Kamin.“

So beginnt der Alzheimer-Krimi „Small World“ von Martin Suter. Was ein richtig guter und witziger erster Satz eines Krimis ist, thematisiert etwas, das eigentlich überhaupt niemand witzig findet.

Eine neue Angst macht sich in Deutschland breit. Es ist nicht die Angst vor einem Terrorangriff oder einem Krieg. Es ist die Angst vor Demenz, die wächst. Also die Angst davor, das Gedächtnis, die Kontrolle über Tun und Lassen zu verlieren, letztendlich sich selbst zu verlieren.

Ist die Angst berechtigt?

Eine diagnostizierte Demenz bekommen von den unter 70jährigen ungefähr 1,6 %; von den 70-74jährigen rund 3,5 %; bei über 90jährigen sind es etwa 40 %.

Umgekehrt heißt das z.B., dass ungefähr 98% der unter 70jährigen keine Demenz haben. Und immerhin 60% der über 90jährigen zeigen ebenfalls keine Symptome.

Erläuterungen...

Demenz ist der Überbegriff für eine Gruppe von Erkrankungen, die mit Einschränkungen des Gedächtnisses einhergehen. Die bekannteste ist sicher Alzheimer (daneben Gründe wie Schlaganfälle, oder Formen, die zusammen mit Huntington-Chorea, einer erblichen Erkrankung des Gehirns, oder Parkinson auftreten). Der Übergang von einer normalen Vergesslichkeit im Alter hin zur Demenz geschieht schleichend.

Demenz ist nicht heilbar. Oder besser wäre es zu sagen, ab einem bestimmten Stadium nicht heilbar. Es gibt inzwischen ernstzunehmende ärztliche Veröffentlichungen, die nahelegen, dass bis zu einem bestimmten Punkt die Entwicklung von Demenz zu stoppen und rückgängig zu machen ist. (Nehls, Alzheimer ist heilbar)

Das hängt damit zusammen, dass es widerstreitende Begründungen/Ursachen für die Entwicklung von Demenz gibt.

Der Mainstream der Forschung geht davon aus, dass das Gehirn mit zunehmendem Alter degeneriert und Plaque-Ablagerungen im Gehirn Demenz auslösen. Man müsste entweder ein Medikament entwickeln, das die Bildung von Eiweiß-Ablagerungen verhindert oder genetisch mit dem gleichen Ziel eingreifen können. Dieser Ansatz wird, aus naheliegenden Gründen gigantischer Gewinnmöglichkeiten in einem endlos wachsenden Markt, von der gesamten Pharmaindustrie verfolgt.

Ab 1986 wurde in den USA die so genannte „Nonnenstudie“ durchgeführt. 678 Nonnen nahmen teil, im Alter zwischen 75 und 106 Jahren. Analysiert wurden Lebensumstände, Tagesabläufe, Ernährung, seelische Erfüllung...bei einer homogenen, gleichbleibenden Gruppe. Bei einer ganzen Reihe von ihnen wurde nach ihrem Tod das Gehirn seziiert. Man entdeckte, dass die Gehirne, genauso wie bei anderen Menschen dieses Alters, degeneriert und mit Ablagerungen übersät waren. Sprich, das

Gehirn zeigte nach herkömmlichem Verständnis jeweils eine schwer demente Frau – quasi ohne Gedächtnis, ohne Orientierung und beinahe sprachlos – ausgestattet mit einem Gehirn, regelrecht überwuchert von eiweißhaltigen Ablagerungen – das Endstadium von Alzheimer.

In der Tat jedoch waren nur etwa 10% der Nonnen an Alzheimer erkrankt, ein erheblicher Teil davon nachweislich aufgrund von Schlaganfällen. Alle anderen waren, obwohl ihre Gehirne die entsprechenden Symptome aufwiesen, nicht dement, sondern geistig sehr rege bis ins hohe Alter.

Die Studie legt nahe, dass das Vermeiden von Demenz, konkret jetzt bei den Nonnen, etwas zu tun haben könnte mit:

Geistige und körperliche Aktivitäten – häufig bis ins hohe Alter, soziale Faktoren, starke Gläubigkeit, Gebet und Enthaltensamkeit (wenig bis kein Alkohol, kein Nikotin, ausgewogene und dosierte Ernährung), sowie eine abwechslungsreiche und erfüllende Arbeit.

Neuere ärztliche Veröffentlichungen bestätigen dies:

Gesunde Ernährung, Sport, Gemeinschaft, ausreichend Schlaf...ein Leben mit Sinn, Relevanz, Einbindung in sinngebende Systeme...

Da diese Vorsorge medikamenten- und damit kostenfrei getätigt werden kann, ist der Widerspruch seitens interessierter Kreise natürlich groß...

Ein Letztes, das uns dann direkt in die Kommunikation führt...

(Ich zitiere hierbei einige Fragen und Gedanken aus dem Buch von Reimer Grone-meyer, Das 4. Lebensalter, Demenz ist keine Krankheit)

Was ist die Botschaft dieser Erkrankung? Worauf weist sie hin?

„Niemand will an den Dementen wahrnehmen, dass sie die Leiden und die Gewalt dieser Gesellschaft auf den Punkt bringen: den Verlust des Gedächtnisses, den Verlust des DU, die Radikalisierung der Single-Existenz, die Einsamkeit und die Zerstörung sozialer Zusammenhänge.“

Wahnsinn, so sagt Ludwig Wittgenstein, das ist „ein In-Ohnmacht-Fallen des Verstandes, weil er den Schmerz nicht mehr aushält“. „Das letzte Hilfsmittel der geängsteten Kreatur“, so Schopenhauer.

Wenn darin etwas Wahrheit steckt, was bedeutet das für den Umgang mit Demen-ten?

Was passiert in der Demenz?

So etwas wie Befreiung von zivilisatorischen Fesseln?

Müssen deshalb so viele Demente fixiert werden, weil sie die Fesseln der Erziehung, der Zivilisierung abgeworfen haben?

Sie arbeiten nicht. Sie beherrschen nicht. Sie waschen sich nicht. Sie haben (vermutlich) keine Schuldgefühle und keine Termine. Sie haben keine Pflichten. Sie scheren sich nicht um gutes und höfliches Benehmen. Sie haben die Tür in Richtung einer nächtlichen Freiheit geöffnet, die bei uns panisches Entsetzen auslöst. (Michel Foucault)

Demenz ist die Entwicklung, die perfekt zu unserer Gesellschaft passt.

Radikale, ichbezogene Individualisierung...und ganz tief innen endlos viel Angst.

Woher diese Angst...

Man darf nicht vergessen, dass die Gruppe von Menschen, die heute von Demenz betroffen sind, in großen Teilen aus einer Selektionsgesellschaft kommt. Sie sind in ein Milieu hineingeboren worden und haben in diesem Milieu die ersten Lebensjahre verbracht, in dem die Vernichtung „unwerten Lebens“ in der Nachbarschaft stattfand.

Wir wissen, dass viele geprägt sind von Kriegserfahrungen, Flucht, Hunger, Bombenangriffen. Viele haben die Kinderlandverschickung erlebt, auch als Verrat der Eltern. Diese Menschen kommen aus einer Disziplinierungsgesellschaft, nach dem Motto: „Du sollst nicht fühlen, sondern funktionieren!“

Könnte es nicht sein, dass die nachlassende Kontrolle des Verstandes die Schleusen in eine verbotene Gefühlswelt öffnet, die nichts als Chaos ist?

Weitere Stichworte sind: Täter-/Opferfamilien, Kriegserfahrene und Kriegskinder.

Man weiß, dass man heute in der dritten Generation psychisch noch Opfer der Großeltern ist.

Menschen sind in Trümmern aufgewachsen und in eine Wohlstandsgesellschaft hineingewachsen, haben aber genau darin alle traditionellen Lebensformen verloren. Beziehungen, Lebensläufe, berufliche Laufbahnen, kirchliche Bindungen, nachbarschaftliche Milieus, gewohnte Erziehungsformen....alles zerbrochen, unsicher. Grundmelodie des Lebens: Überall Unsicherheit. Und Angst.

Es kann heute beobachtet werden, dass Menschen durch den Verlust ihres Zuhauses und ihrer Geborgenheit, sei es durch den Umzug in ein Pflegeheim oder einen langen Krankenhausaufenthalt massive Demenzschübe erleiden.

Wenn man das alles nicht versteht, nicht verkraftet, nicht verarbeitet?

Ist Demenz nicht ein naheliegender Rückzug aus einem Leben, das man nicht mehr führen kann?

Es gibt eine bemerkenswerte Parallele bei jungen Menschen, nämlich ADHS. Eine Aufmerksamkeitsstörung als Reaktion auf Überforderung am Beginn des Lebens, junge Menschen, die man nicht wirklich erreicht. Demenz als Reaktion auf Überforderung am Ende des Lebens. Alte Menschen, die man nicht mehr erreicht.

Beides Antworten auf eine Drucklage, in der man nicht mehr anders kann, als sich zu verabschieden, die Löschtaste zu drücken...sich radikal in sich selbst zurückzuziehen...

Und jetzt: wie begegnen, wie kommunizieren?

Ich beginne mit drei Aussagen, die beim Gottesdienstfeiern wichtig sind, die aber für jede Art der Begegnung gelten. (Themenheft Horizonte, s. Literatur)

1. Verwirrt nicht die Verwirrten

Hole die Menschen dort ab, wo sie gerade sind. Versuche nicht, deine Wahrheit überzustülpen. Frau P. sitzt vor Beginn des Gottesdienstes unruhig da. Immer wieder ruft sie: Meine Mutti kommt noch. Ja, sage ich, dann ist es gut, dass der Platz neben Ihnen noch frei ist. Hätte ich gesagt: Aber Ihre Mutter lebt doch schon längst nicht mehr, wäre sie sicher aufgestanden und verwirrt gegangen

2. Ich-Wichtigkeit

Jeder Mensch sollte 5 Minuten am Tag wichtig sein und sich gesehen fühlen. Deswegen begrüße ich alle Gottesdienstbesucher mit Handschlag und wenn möglich mit Namen und gebe ihnen ein Programm in die Hand.

3. Daheim-Gefühl

Das Daheim-Gefühl spricht weniger von Orten als von Situationen, in denen ich mich sicher fühle, weil ich mich auskenne. Zum Daheim-Gefühl gehört ein immer gleicher Ablauf des Gottesdienstes, die immer gleichen Lieder, vor allem „Großer Gott, wir loben dich“, das Vaterunser, das unabhängig vom Grad der Demenz fast alle mitsprechen können. Gleichbleibende, sich wiederholende Rituale...die übrigens ja nicht nur dementen Menschen Halt geben

Hinter diesen drei Aussagen steckt die Wahrheit: **Das Herz wird nicht dement.**

Deswegen geht es in der Begegnung mit dementen Menschen auf allen Ebenen darum, die Gefühlswelt, das Herz anzusprechen. Um das zu stützen, nochmals ein paar Informationen, die Sie hoffentlich noch aushalten...

Oft wird gesagt, Demenz sei ein Abbauprozess der Denkfähigkeit, dem man durch Training wie Kreuzworträtsel, Puzzle,...begegnen könne.

Mittlerweile weiß man aber, dass Erinnerung und Gefühle, also das Herz, untrennbar zusammenhängen. Das Limbische System im Gehirn, der Sitz der Gefühle, ist wesentlich beteiligt bei der Auswahl dessen, was Menschen wahrnehmen, registrieren und über das Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis schieben und speichern. Das beste Beispiel dafür: Wäre der Matheunterricht bei Kindern mit positiven Emotionen verbunden,

oder das Vokabellernen (Das Auswendiglernen von 256 verschiedenen Pokemonkarten geht ja ohne Probleme...es liegt also nicht an der Intelligenz), dann würde Schule problemlos Spaß machen und der Lerneffekt wäre ein ungleich anderer...

Neue Eindrücke werden mittels Gefühlen mit vorhandenen Erinnerungen verbunden und als positiv, also erinnerungswert, oder negativ bewertet.

Demenz ist die Störung dieses inneren Bewertungssystems. Die Fähigkeit des Lernens geht verloren. Es entstehen Leerstellen, weil neue Eindrücke nicht mehr zugeordnet werden können.

Diese Verbindung zum inneren Ort der Bewertung ist nicht dauerhaft unterbrochen, aber es ist eine fortschreitende Erkrankung. Es treten immer wieder „lichte“ Momente auf, in denen demente Menschen plötzlich völlig klar sehen...Unterbrochene Verbindungen können vor allem bei großer emotionaler Beteiligung kurzzeitig wieder hergestellt werden.

Dass Gefühle eine zentrale Rolle spielen, ist wichtig, weil wir in der Begegnung diesen Faktor beeinflussen können. Das Herz wird nicht dement.

Aus diesem Verständnis ergibt sich für die Begegnung, das „Gespräch“ mit demenziell erkrankten Menschen, was der Therapeut Udo Baer des SMEI-Konzept genannt hat:

SensoMotorische Erlebniszentrierte Interaktion. Nicht erschrecken... Es geht um die Sinne, innere und äußere Bewegung, das Erleben und wechselseitige Begegnung. Beispiel:

Sie gehen mit einer dementen Person, die im Allgäu aufgewachsen ist, barfuß durch einen Bergbach und nehmen sich dabei an der Hand. Dann ist alles dabei: Sinneswahrnehmung des Wassers, der Steine, Erinnerung an die Kindheit, Bewegung, Gemeinschaft.

Es geht nicht um eine auswendig zu lernende Methode, sondern um die Entwicklung einer inneren Haltung, die sich an fünf Leitsätzen orientiert:

1. Würde

Menschen mit Demenz sind in besonderer Weise feinfühlig dafür, ob ihnen jemand mit Achtung, Würde und Wertschätzung begegnet.

2. Würdigung der Ressourcen

Die beste Hilfe gegen Hilflosigkeit besteht darin, den Betroffenen möglichst viele Erfahrungen zu ermöglichen, in denen sie ihrer vorhandenen Fähigkeiten gewiss werden. Ihre Kompetenz spiegeln und bestärken.

3. Würdigung der Beziehung und Resonanz

Demenz führt zu Rückzug und Vereinsamung. Anzahl und Qualität sozialer Kontakte veröden. Was hilft: Kontinuierliche Beziehungen. Resonanz in intensiven Kontakten, in denen etwas hin- und herschwingt.

4. Würdigung des Erlebens

Besonderer Wert ist zu legen auf das Erleben, das Befinden, die Stimmungen und Gefühle.

5. Würdigung der Sinnlichkeit

Das Gedächtnis kann aktiviert und unterstützt werden durch Erfahrungen der Sinnlichkeit, die vor allem mit Emotionen verbunden sind. Sinneserfahrungen lassen die Welt in den Menschen hinein und geleiten den Menschen in die Welt.

Bleiben wir beim Letzten:

Schauen, Berühren, Riechen, Schmecken macht Gefühle zugänglich, die mit szenischen Erinnerungen und abgespeicherten Bildern verknüpft waren. (Kaffee, Wurst, Käse, Hygieneartikel wie 4711, Seidenbluse, Wolldecke, Vogelgezwitscher, Musik..) Wenn hier das Herz berührt wird, führt das zu Erzählungen, ermöglicht Kommunikation. Körperhaltung und Mimik können sich verändern. Entscheidend ist, dass wir in solchen Begegnungen Impulse mit Worten und Gesten aufgreifen und so den Betroffenen zeigen, dass wir sie wertschätzen. Das gilt auch für negative Reaktionen, wenn zB Trauer ausgelöst wird...falsch wäre nur, dies einfach zu ignorieren. Respektieren!

Nachfragen, den inneren Ort der Bewertung aktivieren:

„Mögen Sie das oder nicht?“

„Kennen Sie das?“

„Was haben Sie gerne gebacken?“ „Welches Rezept können Sie besonders gut?“

Emotionen stellen Verbindungen zu Erinnerungen her.

Mit solchen Fragen werden Menschen nicht mit Grenzen, Unwissen oder Unzulänglichkeit konfrontiert und damit der Scham ausgeliefert. Ihre Ressourcen werden angesprochen und gestärkt.

Das alles geschieht langsam!

Stellen Sie sich vor, ein Mensch begegnet Ihnen in Zeitlupe. Also: Sie müssen Ihren Aufmerksamkeitsfilm verlangsamen, um die Reaktionen und Bewertungen des Gegenübers mitzubekommen. Würdigend und wertschätzend begleiten, heißt: Ich nehme mir viel Zeit und ich gebe viel Zeit.

Man muss – auch zur eigenen Entlastung – sagen:

Oft gelingt es bei aller Liebe und Würdigung auch nicht, Zugang zu einem betroffenen Menschen zu finden. Es gibt keine Rezepte, die immer passen. Deswegen habe ich Ihnen heute Abend auch keine Gesprächsprotokolle oder Formulierungstipps mitgebracht, die wir auswendig lernen und anwenden...das funktioniert ja auch bei gesunden Menschen nicht.

Wir müssen ausprobieren, etwas wagen, unserer Intuition, der Resonanz unseres eigenen Herzens folgen...was zuallererst „Anwesenheit“, Aufmerksamkeit aller Sinne erfordert. Es geht nicht um Technik, es geht um unsere innere Haltung.

Würdigen, respektieren, wertschätzen. Nicht kritisch bewerten oder gar abwerten.

Zum Schluss...

Würdigende Biografiearbeit

Wenn Sie die wichtigsten Ereignisse Ihres Lebens auflisten müssten, würden Sie am Ende schnell feststellen, dass Sie nicht eine Tabelle mit Jahreszahlen angelegt haben, sondern Erlebnisse hervorheben, die mit Emotionen verbunden sind, fröhlichen wie traurigen. Hochzeit und Beerdigung. Bestes Beispiel ist die Weihnachtsgeschichte. Sie beginnt nicht: Es begab sich aber im Jahr soundso....sondern: als Kaiser August regierte und Quirinius Statthalter war...damit sind Emotionen verbunden, Ängste vor allem, Misstrauen gegenüber der römischen Besatzung....das merkt man sich, das hinterlässt Spuren, reine Zahlen verblassen und werden vergessen...

Zeitangaben sind für uns Menschen nicht nur historische Einordnungen. Wir sagen nicht: Es war im Jahr 1919 oder 1842. Wir sagen: Es war damals, als ich arbeitslos war. Es war in dem Winter, als unser Kind starb. Es war in dem Sommer, als unsere Ernte kaputtging. Geschichte ist die Erinnerung der Tränen. Und des Glücks. Verbindungselement sind die Emotionen, die auch wieder wachgerufen werden können.

Tipp:

Sammeln Sie vor der Begegnung und während der Begegnung erlebniswichtige Daten der Biografie: Familienstand, Beruf, Wohnort, Flucht, familiäre Verluste,...Veränderungen in der Lebensplanung...

Wichtig ist nicht das Datum, sondern die Bedeutsamkeit für das Leben der Erkrankten.

Beachten Sie individuelle Prägungen:

Moralvorstellungen, Werte, Normen. Kultur und Zeitgeschichte. Bedeutung von Religiosität, Hobbies, Musik, Vorlieben beim Essen, Kleidung, Ehrenamt,...

Lässt sich etwas davon verbinden mit Fotos, die vielleicht in der Wohnung stehen.

Mit Souvenirs von Fernreisen...dem Bücherschrank....dem Ohrensessel...

Niemals geht es darum, etwas zu bewerten....respektieren und wertschätzen, unterstützen, Ressourcen stärken.

Wir haben bei uns im Seniorenzentrum für (noch) nicht demente Menschen, die das möchten, ein Biografieheft „Unverwechselbar“. Darin kann unter Mithilfe, sofern zugelassen, das Wichtigste des Lebens festgehalten werden...bevor es evtl. vergessen wird. Später, falls nicht mehr erinnert werden kann, dient es den Begleitpersonen als Gesprächsaufhänger...

Lassen Sie mich zusammenfassen:

Würde achten

Wertschätzung entgegenbringen

Respektieren

Ressourcen wecken, stärken, fruchtbar machen

Nicht bewerten

Langsamkeit lernen

Aufmerksamkeit, Anwesenheit, Gegenwart

Wahrnehmung schärfen für kleinste emotionale Impulse

Fragen, die Grenzen aufzeigen, weglassen

Verwirrt nicht die Verwirrten

Jeder Mensch ist wichtig

Jeder Mensch braucht ein Daheim-Gefühl

Es geht um Arbeit an unserer Haltung,
nicht um das Erlernen einer Gesprächstechnik.

Lassen Sie Ihren Humor nicht zuhause.

Herr P. – Aufzugsfahrt....Busfahrer...viele Anknüpfungspunkte, Erlebnisse mit Passagieren...

Literatur

Udo Baer, Das Herz wird nicht dement

Reimer Gronemeyer, Das 4. Lebensalter – Demenz ist keine Krankheit

Michael Nehls, Alzheimer ist heilbar

ders., Die Alzheimerlüge

Gerald Hüther, Raus aus der Demenzfalle

Jennie Powell, Hilfen zur Kommunikation bei Demenz: PDF über google

EmK, Seniorenarbeit, Themenheft Horizonte „Demenz – was bleibt, wenn alles schwindet?“ 2017

Martin Suter, Small World



MARTHA
MARIA

Unternehmen
Menschlichkeit

Reiner Kanzleiter, Seelsorge Diakoniewerk Martha-Maria
Wolfratshauer Str. 109, 81479 München
089-7276504 reiner.kanzleiter@martha-maria.de