# Andrea Christoph-Gaugusch

# DemenZen und die Kunst des Vergessens

Testo di esempio

DemenZen und die Kunst des Vergessens

da Andrea Christoph-Gaugusch

redattore: Carl-Auer-Systems




Nel Negozio online Narayana troverete tutti i libri in tedesco e inglese su omeopatia, medicina alternativa e stile di vita sano.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
tel. +49 7626 9749 700
E-mail info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag è una casa editrice specializzata in libri di omeopatia, medicina alternativa e benessere. Pubblichiamo opere di autori innovativi e di grande prestigio come Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus e Dinesh Chauhan.

La casa editrice Narayana Verlag organizza seminari di omeopatia. Relatori di fama mondiale come Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran e Louis Klein ispirano fino a 300 partecipanti.

**Andrea Christoph-Gaugusch**

# DemenZen und die Kunst des Vergessens

## Fünf Schritte für mehr Gelassenheit im Umgang mit Demenz

2018

Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlag: Heiner Eiermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck







Erste Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0223-6
ISBN 978-3-8497-8128-6 (ePUB)
ISBN 978-3-8497-8127-9 (PDF)
© 2018 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter
unter http://www.carl-auer.de/newsletter.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

# Inhalt

**Danksagung** 7
**Vorwort von Fritz B. Simon** 8
**Ein kurzer Brief an die Leser** 11
**Einleitung** 16

**Schritt Nr. 1:**
**Die Demenz beobachten ... oder auch nicht?** 27
Dement? – Ich doch nicht! 27
Ein geistreiches Demenz-Screening
der etwas anderen Art 30
Zur Orientierung 33
Die Demenz – was ist das nun wirklich? 42

**Schritt Nr. 2: Das Demenz-Screening** 52
Ein Spickzettel zum Kopieren 52
Das Demenz-Screening 54
Kompensation als Ressource 62

**Schritt Nr. 3: Die Diagnose ist fix – und nun?** 72
Mit der Demenz leben 72
Was ändert sich durch die Diagnose? 84
Beschreibungen, Erklärungen und Bewertungen
der Demenz 90

**Schritt Nr. 4: Sich nicht in einen Säugling verwandeln** 104
»Personsein« und die »Säuglingsmetapher« 104
Wie verliert man ein Wort
und wie findet man es wieder? 120
Die Aufmerksamkeit oder »zentrale Kontrolle« 125

**Schritt Nr. 5: Mit (Demen)Zen präsent sein** **129**
Achtsamkeit und Präsenz in der Demenz 129
Verstehen und Verstandenwerden 143
Glücklich ist, wer vergisst 145
Stimmigkeit und Passung 149
Ressourcen statt Defizite 150

**Nachwort** **155**
**Anmerkungen** **156**
**Weiterführende Informationen** **160**
Eine kleine Auswahl nützlicher Links 161
**Literatur** **163**
**Bildnachweise** **168**
**Über die Autorin** **169**

# Ein kurzer Brief an die Leser

Liebe Leserin, lieber Leser,

glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist. Dieser Liedtext aus der Operette »Die Fledermaus« lässt sich auch gut auf das Vergessen anwenden. Vergessen muss keine Katastrophe sein. Man könnte es sogar als Kunst ansehen, die glücklich machen kann – vorausgesetzt, man vergisst, was man vergessen will. Und wenn schon nicht glücklich, so kann man dem Vergessen durchaus auch gelassen begegnen. Das wollen wir hier gemeinsam üben.

Das Thema »Demenz« ist vielen Menschen so angenehm wie eine Darmspiegelung. Wenn möglich, vermeidet man es, darüber zu reden, und vermeidet es auch, über Gedächtnisausfälle und viele weitere Symptome einer demenziellen Erkrankung offen zu sprechen. Menschen mit Demenz laufen weltweit Gefahr, stigmatisiert zu werden.[1] Damit will dieses Buch aufräumen. Es soll der Demenz in fünf Schritten ihren Schrecken nehmen. Vermutlich wird sie zwar auch trotz dieses Buches nicht so sympathisch werden wie eine Nacht mit einem italienischen Liebhaber oder ein gutes Gläschen Rotwein, aber zumindest sollte sich zeigen, dass sie durchaus liebevolle und zärtliche Seiten hat.

Aber vielleicht kann man ja auch etwas tun, um gar nicht erst dement zu werden – und wenn es doch geschieht, dann wenigstens, um *geistreich* dement zu werden. Dieses Buch möge also eine präventive Wirkung für all jene entfalten, die nie dement werden wollen – es gibt hierfür einige Tipps und Tricks, die das Risiko unter Umständen reduzieren. Und falls man wider Erwarten doch irgendwann mit Gedächtnislücken und der-

gleichen mehr zu kämpfen hat, möge es zumindest eine wohltuende Wirkung haben, indem es Möglichkeiten aufzeigt, wie man mit solchen »Ausfällen« ganz praktisch umgehen kann. Es ist damit natürlich auch für all jene geschrieben, die täglich Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld oder auch professionell betreuen.

Je fortgeschrittener die Erkrankung ist, desto mehr Pflege ist notwendig und desto schwieriger kann es für den Familienverband werden, eine permanente Eins-zu-eins-Betreuung zu ermöglichen. Dennoch geht es hier nicht um pflegerische Tipps für Angehörige, denn dazu gibt es bereits genug Literatur. Stattdessen möchte ich die mit dieser Erkrankung häufig verbundene Stigmatisierung ein Stück weit auflösen.

Dieses Buch enthält geistreiche Denk- und Schreibaufgaben (stets markiert durch einen Stift), die zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema einladen sollen. Besonders wichtige Botschaften sind als »Merksätze« hervorgehoben (markiert durch ein Gehirn), und ein wenig philosophisch-wissenschaftliches Rüstzeug befindet sich als Einschub in separaten »Kästchen« (markiert durch ein aufgeschlagenes Buch), die man beim Lesen aber auch überspringen kann – außer man ist an solchen Betrachtungen ausdrücklich interessiert. Ansonsten empfiehlt es sich, die Schritte einzeln und nacheinander zu vollziehen, da sich die eingangs häufig gestellten Fragen gegen Ende aufzulösen beginnen. Es ist ein wenig wie bei einem Krimi. Sie werden sich bis zur Mitte des Buches vielleicht fragen, worauf das alles hinausläuft, wohin die Fäden ziehen, die hier gesponnen werden, um dann gegen Ende festzustellen, dass ein Muster erkennbar wird.

Unser gemeinsamer Tanz rund um das Thema beginnt bei der Frage, was eine Demenz eigentlich wirklich ist (Schritt 1). Dann widmen wir uns dem Demenz-Screening (Schritt 2) sowie einer potenziellen Demenzdiagnose und der Frage, wie man mit ihr umgehen kann (Schritt 3). Wir sehen uns auch Gründe an,

die für die Stigmatisierung von Menschen mit Demenz in Frage kommen könnten – allen voran die »Säuglingsmetapher«[2], d. h. die Infantilisierung oder angebliche »Rückentwicklung« alter Menschen mit Demenz zum Kind, Kleinkind oder gar Säugling (Schritt 4). Schließlich gelangen wir zu jenem Zustand, vor dem so gut wie allen Menschen graut – der Demenz in ihrer »schwersten« Ausprägung (Schritt 5). Dabei ist es irrelevant, ob man überhaupt eine Demenz hat, je eine haben wird (mit oder ohne Diagnose) oder sich einfach nur davor fürchtet.

Es werden viele Fragen auftauchen – etwa: Was ist eigentlich das »Denken« genau? Wie kann einem das »Gedächtnis« abhandenkommen? Das gesamte Gedächtnis oder nur ein »Stückchen« desselben? Ist alles, was die Kognition und das Gedächtnis letztlich ausmacht, im Gehirn und nur dort anzusiedeln? Und falls das nicht so wäre (was sich schließlich zeigen wird), dann kann man ja, selbst wenn das Gehirn durch neurodegenerative Prozesse geschädigt ist, noch etwas tun, um in der Kommunikation zu bleiben. Und diese Kommunikation wird sich als zentral herausstellen, um der Demenz zu begegnen.

Wir werden sehen, dass es an der Kommunikation keinen Weg vorbei gibt. Auch dieses Buch ist Kommunikation – geschriebene Worte, die Sie zu lesen imstande sind. Und gerade diese Lesefähigkeit bleibt bei Menschen mit Demenz oft erstaunlich lange erhalten.[3] Es wird sich zeigen, dass es vor allem darum geht, in der Kommunikation zu bleiben – wie fortgeschritten eine Demenz auch sein mag.

Dieses Buch ist so geschrieben, dass es Sie mitunter direkt anspricht, wir hier also direkt miteinander kommunizieren – wenn auch nur in schriftlicher Form und ohne unmittelbares Feedback. Falls Sie meinen, bereits eine beginnende Demenz zu haben oder diese auch schon von einem Spezialisten als solche erkannt wurde, wäre es sinnvoll, es gemeinsam mit jemandem durchzuarbeiten, der zu einem wertschätzenden und geistreichen Gedankenaustausch rund um dieses etwas sperrige Thema

bereit ist. Falls Sie weit davon entfernt sind, eine Demenz bei sich selbst zu bemerken und präventiv etwas tun wollen, dann benötigen Sie natürlich – wie bei jedem anderen Buch auch – keine wie auch immer geartete Hilfe.




*Abb. 1: Fünf Schritte auf einen Blick*

Ebenso ist es als Schreib- und Erinnerungsbuch gedacht, um festzuhalten, was es noch dringend festzuhalten gibt, ehe die Fähigkeiten dafür vielleicht irgendwann einmal verloren gehen. Denn: Gesprochenes verfliegt – wie eine schöne Melodie im Wind. Geschriebenes jedoch hat Bestand, kann immer wieder gelesen werden – selbst, wenn man es immer wieder vergisst. Schriftlich Fixiertes wirkt als Memo – als »Erinnerungsstütze« oder »Gedächtniskrücke« – und warum sollte man im Alter oder auch in der Jugend keine Stützen oder Krücken gebrauchen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Tanzen rund um das Thema »Demenz« und, falls es notwendig erscheint, auch viele konstruktive, selbst gefundene Lösungen für das »Demenzproblem«. Fürchten werden Sie sich am Ende dieses Buches hoffentlich nicht mehr davor. Was nicht unbedingt heißt, dass Sie sich darauf freuen werden – das wäre doch etwas zu viel verlangt. Aber vielleicht gelingt auch eine »neutrale«, entspannte und gelassene Haltung.

Falls Missverständnisse nun vermehrt auftreten – was können Sie aktiv tun, um diese Missverständnisse wieder aus der Welt zu räumen oder um sie zu vergrößern? _____

_____

## Glücklich ist, wer vergisst

Es ist meist der Weg hin zu Kommunikations- und Aufmerksamkeitseinbußen mittels gesprochener oder geschriebener Sprache, der als belastend erlebt wird. Ist man dort aber einmal angekommen, könnte man sagen, dass das Sprichwort »Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist« aus der Operette »Die Fledermaus« in vielen Fällen seine Gültigkeit bekommt.

Stellen wir uns einmal vor, Sie oder ich kommen tatsächlich irgendwann im Leben dort hin. Wir befinden uns nun schon in einer Pflegeeinrichtung oder werden zu Hause rund um die Uhr versorgt. Schon das Wort »Pflegeheim« oder gar »Demenzstation« lässt meist sämtliche Alarmglocken schrillen. Gerne im Erdgeschoss gelegen, mit Gartenzugang, der Saft eingedickt, die Luft süßlich. Ein Ort der kontrollierten Dauerüberwachung.

Und »Demenz« ist ja, wie wir wissen, ein Zustand »ohne« Geist!? Eine Demenzstation ist demnach ein Ort »ohne Denkkraft«? Was genau könnte man sich unter so einem »geistlosen« Ort vorstellen? Leere Körper, die auf Gängen herumwandern oder im Sitzen ins Leere starren. Leere Blicke, die leere Handlungen vollziehen und dabei ins Leere greifen? Alles »ohne Geist«? Und wenn dem so wäre, wäre der Zustand tatsächlich aussichtslos.

Genau an dieser Aussichtslosigkeit sollte hier gedreht werden. Wir wissen zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht, *wie* man seine verbalen und motorischen Ausdrucksmöglichkeiten abschält. Es steht nur fest, dass Betroffene sich immer weniger artikulieren können und im sehr fortgeschrittenen Demenz-

stadium auch motorisch oft immer weniger Handlungsspielraum zur Verfügung haben.

Denkvorgänge können nicht direkt beobachtet werden. Wo genau sollte man da auch hinschauen? Vielmehr können die Verhaltensweisen eines Menschen beobachtet, bewertet und (hypothetisch) erklärt werden. Im Falle der Bewohner einer Demenzstation im Pflegeheim wurden diese Verhaltensweisen von den Beobachtern als »dement« eingestuft, in der Regel bereits in einer »schweren« Ausprägung.

Hier wird die Existenz und Diagnostik der schweren Demenz ganz realistisch vorausgesetzt – man setzt dort an, wo Menschen ihren Alltag alleine nicht mehr meistern könnten, dort, wo Menschen sich an örtliche, zeitliche, situative und persönliche Informationen nicht mehr oder nur mehr sehr eingeschränkt erinnern können und wo auch die Ausdrucksmöglichkeiten deutlich nachgelassen haben. Natürlich wird damit bereits eine diagnostische Einstufung vorausgesetzt. Aber ebenso gut wäre es möglich, die verbalen Unterhaltungen mit Menschen zu beschreiben, die im Alltag nicht mehr »funktionieren«, weil sie etwa nicht mehr wissen, wie sie heißen, wo sie wohnen oder was sie eigentlich gerade tun wollten, ohne dabei das Wort »Demenz« in den Mund zu nehmen.

Es geht hier letztendlich um die Neubewertung all jener Symptome, die schließlich unter dem Begriff »Demenz« summiert werden, und die Frage, inwieweit man diese Beobachtungen auch anders bewerten und erklären könnte.

Sprechen bedeutet Lautäußerungen, Lippen- und Zungenbewegungen zu vollziehen, die von klein auf als sinnvoll antrainiert wurden. Ist der Zuhörer der jeweiligen gesprochenen Sprache mächtig, wird er die Lautäußerungen, die Lippen- und Zungenbewegungen erkennen, als solche, die er auch selbst zu formen imstande ist. Schon befindet man sich mitten in einem Gespräch. Genau diese Fähigkeiten des Formulierens und Wiedererkennens von Sprachäußerungen fällt Menschen mit




*Abb. 21: Wer die Wahl hat, hat die Qual*

schwerer Demenz zunehmend sehr *schwer*. Das ist eine Tatsache, eine Beobachtung, an der man nichts beschönigen kann. Wie man diese Beobachtung dann bewertet und erklärt, ist wieder eine ganz andere Frage und lässt einen breiten Spielraum an Möglichkeiten offen. Wenn wir diesen Spielraum betreten, eröffnen sich neue Sichtweisen und Handlungsoptionen. Dies ist Sinn und Zweck meines Buchs.

Nun – wenn Sie nun aber die Wahl haben, im Aufenthaltsraum einer »Demenzstation« zu sitzen, auf einer Einlage und ohne ein Wort zu sprechen, oder aber in Florida am Strand zu liegen, mit einem Drink, in Badehose oder Bikini und mit Ausblick auf das Meer – wie werden Sie sich entscheiden? Werden Sie sich für ein Nachlassen von Unterscheidungskompetenz, Kommunikationsfähigkeit und Aufmerksamkeit entscheiden, weil eine Demenz so schön präsent macht, oder lieber doch nicht?

Diese Frage ist nicht schwer zu beantworten, denn wer gibt schon gerne etwas her, das man sich davor mühsam erarbeitet

hat? Wenn man die Wahl hat, wird man es lieber behalten wollen. Dazu bedarf es aber der aktiven Mithilfe des Gegenübers.

Abweichungen im Alltag oder Veränderungen in der Wohnsituation können für einen Menschen mit Demenz dramatische Auswirkungen haben. Dieses Problem, sich nicht mehr ausreichend orientieren zu können und sich manchmal im Alltag nicht mehr zurechtzufinden, betrifft die »Desorientierungsanfänger« in besonderem Maße, da sie ihre »Fehler« erkennen und versuchen, sie möglichst unbemerkt zu korrigieren. Es wird kompensiert, was das Zeug hält. Es wird kompensiert, weil das Nichtwissen von basal erscheinenden Informationen in unserer Gesellschaft nicht toleriert wird.

Wer nicht mehr weiß, wo er wohnt, wie er heißt oder was er eigentlich gerade tun wollte, der gerät schnell auf die »schiefe Bahn«. Normal ist das jedenfalls nicht. Und genau diese Verhaltensweisen machen allen Seiten Angst – den Angehörigen, die voller Sorge den »Abbauprozess« beobachten, und den betroffenen Menschen, die immer verzweifelter versuchen, die Fassade aufrechtzuerhalten.

Es kann jedoch nur »verloren gehen«, was man davor schon »erworben« hat. Das einmal Erworbene war allerdings auch nicht immer vorhanden – sonst würde man ja nicht von »Lernen« sprechen. Alles, was man weiß, hat man einmal gelernt (wer man ist, wo man ist, was man ist) und muss sich dieses Gelernte immer wieder in »Erinnerung rufen«. Wir machen das den ganzen Tag lang, unbewusst.

Wenn man morgens aus dem Bett steigt, setzt man voraus, dass man in jenem Bett liegt, in dem man abends schlafen gegangen ist, dass man immer noch ein und dieselbe Person ist, einen Namen hat, den man seit seiner Geburt trägt etc. Indem man in einer bestimmten Umgebung mit anderen Menschen interagiert, werden diese Muster, die man als fixe Parameter annimmt, permanent am Leben erhalten.

## Stimmigkeit und Passung

Wie wäre es, wenn man morgens aufwacht und die Wohnung nicht mehr erkennen kann. Dann wird man auch noch mit einem Namen angesprochen, den man noch nie zuvor gehört zu haben meint. Man hat das Gefühl der »Stimmigkeit« verloren. Sich erinnern heißt ja, dass es ein inneres Gefühl der Stimmigkeit gibt. Man weiß, dass man an einem Ort schon einmal war, auch wenn er sehr wohl jeden Tag etwas anders aussieht. Man hat ein inneres Gefühl, dass das »Äußere« zum »Inneren« passt.

Und diese Passung, diese sonst automatisch ablaufende Stimmigkeit zwischen Innenleben und Außenwelt, geht einem Menschen mit Demenz »verloren«. Seine Welt wird tatsächlich zu seiner Welt, die Außenwelt wird zunehmend fremd und unheimlich, aber ebenso die Innenwelt. Wenn ich nicht mehr weiß, wer ich bin, und auch nicht, wo ich bin, dann bleibt mir nur das Kreisen in zirkulären, fragenden Gedanken und die Hilfe des Gegenübers, um mich wieder in mir und um mich herum zurechtfinden zu können – und dies in jedem Moment aufs Neue.

Im Zuge einer Demenz verändert sich die Bedeutung von Begriffen oft dramatisch. Der Mensch zieht sich, wenn er sich unverstanden fühlt, immer mehr in sich zurück. Und auch die Bezugspersonen ziehen sich zurück, weil sie das Gefühl haben, den Menschen mit Demenz nicht erreichen zu können, nicht in sein Inneres vordringen zu können. Beide Seiten fühlen sich auf dramatische Weise unverstanden. Die Stimmigkeit und Passung ist scheinbar verloren gegangen. Tatsächlich kann man sie aber wiederfinden, wenn man sich empathisch und liebevoll auf den Menschen mit Demenz einlässt und auch selbst sein Suchen nach Nähe aushalten kann.

## Ressourcen statt Defizite

Meist handelt es sich um Familienangehörige, die mit dem von einer Demenz betroffenen Menschen zusammenleben und sein Verhalten interpretieren. Jemand, der »immer schon« sehr vergesslich und desorientiert war, wird es nicht plötzlich »seltsam« finden, wenn er vergesslich und desorientiert ist, ebenso wenig, wie es der Umgebung als Veränderung auffallen wird. Somit wird dieser Mensch auch keine »Demenz« diagnostiziert bekommen. Und jemand, der seine Vergesslichkeit lange Zeit kompensieren kann, wird ebenso lange durch das diagnostische Raster fallen.

Diese Kompensationsleistungen können beachtliche Ausmaße annehmen, die kompensierenden Ressourcen können gewaltig sind, bis sich die Veränderungen im Verhalten irgendwann nicht mehr verheimlichen lassen. Oft gelingt es über eine lange Zeitspanne, Erinnerungslücken zu kaschieren, indem beispielsweise alle wichtigen Daten auf Zettelchen notiert werden (Name, Datum, Wohnort, Geburtstag …) und bei »unangenehmen« Fragen der Umgebung gekonnt unter dem Tisch gezückt werden. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Dies ist ein wunderbar ressourcenorientierter Ansatz. Wo eine Fähigkeit nicht mehr zugänglich ist, wird sie durch Handlungsalternativen ersetzt. Und derer gibt es viele.

Neurodegenerative Prozesse sind ein Aspekt neurokognitiver Störungen, aber nicht – und das ist der zentrale Punkt – der einzig relevante Aspekt. Hier lebt immer noch ein Mensch, der nicht nur über ein Gehirn, sondern auch über einen Körper verfügt, eingebettet in ein soziales Gefüge und eine Umwelt.

Auch gibt es präventiv einiges zu tun. An der eigenen Bildung und einem reflektierten und durch mannigfaltige Eindrücke angereicherten Leben kann man schließlich ebenso arbeiten wie an einer guten sozialen Vernetzung. Es gibt durchaus Men-

schen, die im Alltag gar nicht mehr zurechtkommen, nicht wissen, wer sie sind und wo sie gerade sind, und dennoch *normale* Unterhaltungen führen können, wenn sie sich auch nach einigen Minuten an den Inhalt des Gesprächs nicht mehr erinnern können. Und dies ist im Grund genommen eine höchst beachtliche Leistung.

Liegt das jedoch nur an den Restkapazitäten des bereits durch neurodegenerative Prozesse schwer geschädigten Gehirns oder hat die Haltung des Gesprächspartners hier auch einen Einfluss auf die Kommunikation? Es wäre – nach allem, was hier bereits erörtert wurde – merkwürdig, wenn es nicht so wäre.

Ist alles, was uns Menschen in unserem »Kern« ausmacht, alles, was unseren »Verstand« und auch unser »Fühlen« ausmacht, *letztlich* ausschließlich im Gehirn und nur dort zu finden, oder spielen der Körper und die Körpersprache, Beobachter, sowie die Mit- und die Umwelt nicht auch eine Rolle, wenn es darum geht, das menschliche Denken und Fühlen zu verstehen?

Tatsächlich ermunterten Ansätze wie jene zur »Realitätsorientierung«[114] dazu, Menschen mit Demenz durch gezieltes Training permanent zu reorientieren – dies natürlich, wie bereits erwähnt, nicht auf eine belehrende oder korrigierende Weise, sondern nur, falls es auch entsprechend gewünscht wird (im Idealfall). Gewöhnlich wird dieser Ansatz als konträr zur Validation nach Naomi Feil[115] oder auch zur Integrativen Validation nach Nicole Richard[116] angesehen. Dennoch birgt die Validation auch gewisse »Gefahren«:

> »So wäre etwa zu fragen, ob aufgrund bestimmter Regeln der Integrativen Validation nicht die Gefahr besteht, Personen mit Demenz zu unterfordern und eventuell noch vorhandene Ressourcen nicht wahrzunehmen und dann entsprechend nicht zu fördern.«[117]

Es gilt, Menschen wertschätzend anzunehmen, ihr Denken und Fühlen neutral widerzuspiegeln, nicht nach dem »Warum« zu fragen[118] und auf diese Weise einen Raum herzustellen, der es Menschen erlaubt, selbst eine Lösung im Rahmen der Möglichkeiten zu finden.

Letztendlich ist Kommunikation im Alltag aber immer ein Wechselspiel, ein Tanz, und in diesem Wechselspiel können sich Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und vieles mehr »verlieren«, so wie man ein Loch in einer Socke auch wieder stopfen kann. Es ist nur die Frage, wer beim Tanz die Führung übernimmt und wer sich vom anderen führen lässt, sodass es für den Beobachter keinen Unterschied macht, ob einer der Tanzpartner blind, gehörlos, einbeinig oder eben vergesslich, desorientiert oder sonst etwas ist oder nicht.

Wir haben schließlich festgestellt, dass es uns nicht gelingen wird, wie sehr wir es auch versuchen, einen »Geist« oder »Verstand« ausfindig zu machen, der sich als solcher »bezeichnen« lässt. Und wenn wir einen solchen Geist nicht finden können, dann bleibt die Frage im Raum hängen, wie man ihn dann »verlieren« können soll. Es ist unmöglich! Man kann seinen Geist nicht verlieren. Sehr wohl aber seine Fähigkeit, mit sich selbst und anderen in einen kommunikativen Austausch zu gehen. Und je mehr man diese Fähigkeit abschält, desto mehr steigt das Bedürfnis, von anderen abgeholt und angenommen zu werden – letztendlich, geliebt zu werden.

Wenn ich selbst keine Initiative mehr ergreifen kann, weil mir die Ausdrucksmöglichkeiten dafür fehlen, muss ich darauf hoffen, dass sich jemand findet, der für mich spricht und mich mit meinem ganzen Sein berührend auffängt. Somit wäre eigentlich alles gesagt. Jetzt geht es nur noch darum, diese Ideen lebendig werden zu lassen, sodass sich das potenzielle Schreckgespenst namens »Demenz« wenigstens für einen kurzen Moment – also JETZT – in Luft auflösen kann.



**Merksätze**

Schreiben und lesen Sie, solange Sie schreiben und lesen können. Denken Sie in alle erdenklichen Bereiche und treten Sie in Interaktion mit Ihren Mitmenschen, auch wenn Ihnen Begriffe nicht einfallen und Sie mitunter »seltsam« reagieren.

Und vor allem:

Seien Sie gnädig mit Ihren »Fehlern« und schauen Sie stattdessen darauf, was Sie gut können!

Je besser ein Mensch mit verschiedensten Aspekten des Daseins vernetzt ist, desto besser ist auch das mit dem Menschen gekoppelte Gehirn vernetzt und »trainiert«. Wo sich jedoch das Netz auflöst, die soziale, kommunikative Koppelung wegfällt, da verlieren sich auch die daran gekoppelten Fähigkeiten. Ein Fußball macht auch nur Sinn, wenn es jemanden gibt, der ihn mit seinem Fuß (oder wahlweise auch Kopf) trifft. Ziehen Sie sich daher nicht zurück, weil bestimmte Verhaltensweisen sich mit zunehmendem Alter verändern. Bleiben Sie am Ball und trippeln Sie munter weiter.



**Denk- und Schreibaufgabe**

Wie wäre es, wenn eine gute Fee »Alzheimer« im Sinne einer reinen »Verlust«-Diagnose einfach wegzauberte? _____

_____

Was änderte sich dadurch, wenn Sie an das Altwerden denken? _____

_____

Wie wäre es, wenn wir die Demenz als »Zustand ohne Geist« für immer vergessen und stattdessen den Fokus auf die stets vorhandenen Kommunikationsfähigkeiten richten, sowie auf den Gewinn an Präsenz und Nähe? _____

_____

**Wiederholung der Merksätze von Schritt 5**

- Wenn man die Vergangenheit und die Zukunft völlig vergessen hat, bleibt einem nichts anderes übrig, als präsent zu sein.
- Was man im Hier und Jetzt braucht, ist Nähe und Zuneigung.
- Das »Denken« zeigt sich in Form der Gespräche, die wir tagtäglich führen, und in Form der Handlungen, die wir tagtäglich scheinbar automatisch vollziehen.
- Wenn sich die äußeren, anerzogenen, kommunikativen Schalen eines Menschen im Zuge einer Demenz abgeschält haben, kommt häufig das Innerste zum Vorschein: ohne Wenn und Aber geliebt zu werden.
- In einem sehr fortgeschrittenen Demenzstadium ist Präsenz gefragt. Einfach da sein.
- Wenn Sie noch nie einen Menschen im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz einfach nur begleitet haben, ohne viel dabei zu denken, dann ist jetzt vielleicht der richtige Zeitpunkt dafür.
- Reisen Sie nicht nach Indien, um Meditation zu lernen – gehen Sie einfach in das nächste Pflegezentrum und setzen Sie sich zu einem Menschen mit Demenz in einem fortgeschrittenen Stadium in den Aufenthaltsraum.
- Schreiben und lesen Sie, solange Sie schreiben und lesen können, denken Sie in alle erdenklichen Bereiche und treten Sie in Interaktion mit Ihren Mitmenschen, auch wenn Ihnen Begriffe nicht einfallen und Sie mitunter »seltsam« reagieren.
- Und vor allem (hatten wir das schon?): Seien Sie gnädig mit Ihren »Fehlern« und schauen Sie stattdessen darauf, was Sie gut können!

**Andrea Christoph-Gaugusch**

# DemenZen und die Kunst des Vergessens

Fünf Schritte für mehr Gelassenheit im Umgang mit Demenz

169 pagine, paperback
appare 2018

Acquista ora




Altri libri su omeopatia, medicina alternativa e vita sana www.narayana-verlag.de