

UDO BAER &
GABI SCHOTTE-LANGE



Das Herz wird nicht dement

Rat für Pflegende
und Angehörige

BELTZ

Udo Baer &
Gabi Schotte-Lange

Das Herz wird nicht dement

Rat für Pflegende
und Angehörige

BELTZ

Die Autoren

Dr. Udo Baer, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Vorsitzender der Stiftung Würde und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB). Im Beltz Verlag erscheint von Udo Baer und seiner Frau Gabriele Frick-Baer die renommierte Reihe »Bibliothek der Gefühle«.



© privat

Gabi Schotte-Lange ist Dipl. Sozialpädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gerontotherapeutin nach SMEI und Dozentin für gerontopsychiatrische Fortbildungen. Sie verfügt über langjährige praktische Erfahrungen in der offenen und stationären Altenarbeit, seit vielen Jahren mit dem Schwerpunkt dementielle Erkrankungen.



© privat

Inhalt

Vorbemerkung

1

Das Gedächtnis des Herzens

2

Gefühle, Gefühle, Gefühle

Die Scham

Die Angst und die Verzweiflung

Das Schuldgefühl

Die Trauer

Die Geborgenheit

Aggressive Gefühle und ihr Subtext

3

Der soziale Rückzug und die Einsamkeit

1. Bewältigungsstrategie: Verbergen

2. Bewältigungsstrategie: Flucht

3. Bewältigungsstrategie: Erstarren

4. Bewältigungsstrategie: Vorwärtsverteidigung

5. Bewältigungsstrategie: Stärken nutzen

4

Herz und Hirn - Demenz verstehen

Das Kurzzeitgedächtnis wird nicht mehr mit neuen Erfahrungen angefüllt.

Im Gedächtnis und im Erleben an Demenz erkrankter Menschen entstehen Leerstellen.

Die Verdunkelung ist nur zeitweilig.

5

Schrecken und Trost

Wenn der Mandelkern aktiv wird

Kriegstraumata als unsichtbare Regisseure hinter der Demenz

6

Die neun Arten, Nein zu sagen

1. Wegschauen
2. Verengen der Pupillen
3. Übertrieben »Ja« sagen
4. Erstarren
5. Trotz
6. Aggressivität
7. Verrohung
8. Verwirrung

9. Verkrampfung

7

Was Menschen mit Demenz brauchen

Das SMEI-Konzept

1. Strategem: Würde
2. Strategem: Würdigung der Ressourcen
3. Strategem: Würdigung der Beziehung und Resonanz
4. Strategem: Würdigung des Erlebens
5. Strategem: Würdigung der Sinnlichkeit

Achtsamkeit der Sinne

Bewertungstraining statt Gedächtnistraining

Resonanzen des Herzens

Würdigende Biografiearbeit

1. Faktisch-biografisch erlebensrelevante Daten
2. Individuelle Prägungen, Neigungen und Vorliebe
3. Körperliche und emotionale Identität

Vertrautheit

8

Vom Nutzen Spürender Begegnungen für Erkrankte und Pflegende

Was sind Spürende Begegnungen?

Das Schauen und Gesehenwerden

Das Tönen, Hören und Gehörtwerden

Das Greifen und Ergriffenwerden

Das Drücken und Gedrücktwerden

Das Lehnen

9

Was Pflegende brauchen

Verstehendes Mitgefühl

Krisenmanagement: Einfühlen - Andocken - Abholen

Beziehungskontinuität und Beziehungsfähigkeit

Erlaubnisklima

Haltung statt Techniken

Angemessene Rahmenbedingung und Entlastung

10

Ausklang: Würde bis zuletzt

Literatur

Vorbemerkung

Jahrzehntelang waren die Menschen mit Demenz in fast allen Veröffentlichungen nur Objekte. Sie wurden als »Demente« bezeichnet, nicht als Menschen mit Demenz. Sie wurden beschrieben, ohne dass sie eine Stimme hatten. Auch in der Praxis fand das allzu oft seine Entsprechung: Sie wurden behandelt, ohne dass sie handeln konnten. Für sie und über sie wurde entschieden, ohne dass sie ihren Willen äußern konnten.

Das lag sicherlich auch daran, dass ihre Erkrankung sie in den Rückzug treibt und sie oft sprachlos macht. Das lag aber auch am fehlenden Interesse an dem, was die Menschen mit Demenz innerlich bewegt, und damit an ihrer mangelnden Würdigung.

Seit etlichen Jahren hat sich die Haltung der Öffentlichkeit geändert. Initiativen zur Würdigung von Menschen mit Demenz entstehen, neue Formen ihrer Pflege, Begleitung und Therapie werden diskutiert und erprobt, und in Veröffentlichungen kommen immer mehr Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu Wort.

Wir wollen mit diesem Buch daran anknüpfen und Hilfen geben, wie Menschen mit Demenz gewürdigt und in Würde begleitet werden können. Dazu muss das Verständnis der Erkrankung geändert werden: Demenz ist mehr als eine Gedächtnisstörung. So muss der Blick auf die Innenwelten und besonders auf das Herz, das emotionale Erleben der Menschen mit Demenz gelenkt werden. Das werden wir in diesem Buch unternehmen, möglichst verständlich und damit Verständnis fördernd.

Nur zu sagen, dass man Menschen mit Demenz in Würde begleiten möchte, reicht nicht. Die Begleitenden müssen auch wissen, *wie* das gehen kann. Dazu werden wir zahlreiche praktische Beispiele geben, mit teilweise

ergänzenden Anregungen zum individuellen Ausprobieren. Das schließt für uns ein, dass wir uns auch mit dem beschäftigen, was die Pflegenden und Begleitenden brauchen.

Das Buch wendet sich an alle, die mit Menschen mit Demenz zu tun haben und sich für sie interessieren. Dazu gehören die professionell Begleitenden aus Pflege, Betreuung, Therapie und Beratung und andere, die Menschen mit Demenz fachlich begleiten. Die meisten Menschen mit Demenz leben jedoch nicht in stationären Einrichtungen der Altenhilfe. Der überwiegende Teil Betroffener wird von Angehörigen gepflegt und begleitet. Auch sie liegen uns sehr am Herzen, auch für sie ist dieses Buch geschrieben und wir hoffen, sie damit zu unterstützen.

Wir werden, wie erwähnt, in diesem Buch das Gesagte mit zahlreichen Beispielen aus der Praxis illustrieren und belegen. Diese Beispiele sind in kursiver Schrift gehalten. Darin bedeutet »ich«, dass sie manchmal von Gabi Schotte-Lange und manchmal von Udo Baer beschrieben sind. Mit »wir« ist eine Gruppe von Menschen im Altenheim mit ihren Betreuer/innen gemeint. Auf Literaturhinweise und -belege haben wir der besseren Lesbarkeit wegen weitgehend verzichtet. Wir verweisen dazu auf die von Udo Baer im Semnos-Verlag erschienene Buchreihe »Alter & Würde«.

Dieses Buch hat bereits in mehreren Auflagen zahlreiche Leserinnen und Leser erreicht. Neben vielen direkten Rückmeldungen haben wir zudem unsere Inhalte in etlichen Vorträgen, Lesungen, Seminaren, Tagungen und anderen Veranstaltungen mit Interessierten diskutiert und dabei unzählige weitere Fragen beantwortet. Das führte dazu, dass wir nun diese Erfahrungen in diese überarbeitete und erweiterte Ausgabe einbringen.

Das Gedächtnis des Herzens

Wenn Sie beim Stadtbummel jemanden treffen, den Sie kennen, und sich nicht mehr an den Namen dieser Person erinnern, dann wissen Sie zwar den Namen nicht mehr, sind sich aber sicher, dass diese Person Ihnen vertraut ist. Sie kommt Ihnen »bekannt vor«, das spüren Sie und das fühlen Sie. In diesem Moment ist das Gedächtnis nicht nur ein Moment des Denkens (»Wie heißt sie nur?«), sondern auch ein Moment des Spürens (»Ich bin ganz sicher, dass wir uns kennen!«). Sie suchen vielleicht nach Situationen, in denen Sie und die andere Person sich begegnet sind (»Wo haben wir uns denn getroffen? Bei der Arbeit? Bei einer Geburtstagsfeier?«), und Sie sind mit Ihren Gefühlen beteiligt: Es ist Ihnen wahrscheinlich peinlich und Sie ärgern sich über sich selbst, dass Ihnen der Name nicht einfällt.

Sie sehen an diesem Beispiel, dass das Erinnern ein komplexer Prozess ist, der nicht nur das Denken betrifft. Das ist wichtig zu wissen, wenn es um die Demenz geht. Die Weltgesundheitsorganisation sagt wie viele andere medizinische Institutionen, Demenz sei vor allem eine Störung der Leistungsfähigkeit des Denkens. Dies mache sich vor allem im allmählichen Versagen des Gedächtnisses bemerkbar. Das Gedächtnis wird schwächer, es gibt sogenannte »Aussetzer«, die Schwierigkeiten werden immer größer, bis schließlich sogar die Menschen nicht mehr erkannt werden, die den Erkrankten nahestanden. Richtig ist daran, dass das Erinnerungsvermögen nachlässt, was sich vor allem darin äußert, dass neue Wahrnehmungen nicht mehr mit alten Erfahrungen und Kenntnissen in Verbindung gebracht werden können. Ich

sehe jemanden und spüre, dass ich ihn kenne, ich weiß aber nicht mehr, wie er heißt und woher ich ihn kenne. So etwas kennen wir alle gelegentlich. Bei den Menschen mit Demenz wird dies vorherrschend. Insofern ist es richtig, dass eine Demenzerkrankung auch eine Störung des sogenannten »kognitiven Gedächtnisses« ist, also des Gedächtnisses des Denkens. Aber sie ist es nicht nur.

Wenn wir Menschen mit Demenz genauer beobachten, erleben wir Überraschungen:

Als ich in einem Altenheim am Niederrhein eine kreativ-therapeutische Gruppe mit an Demenz erkrankten Menschen leitete, befand sich unter den Teilnehmenden eine Frau Mitte 70, deren demenzielle Erkrankung fortgeschritten war. Sie sprach nur zwei, drei Wörter am Tag, reagierte sehr selten auf Ansprache, war desorientiert, kannte weder ihren Namen noch den anderer. Ihr Körper wirkte verworren. Wie ein Knäuel lagen Arme und Beine über- und umeinander, und sie versuchte immer wieder, sie zu entwirren. Ich legte eine Tango-Musik auf, ging auf sie zu und setzte mich ihr gegenüber. Meine Hände griffen nach ihren Händen. Ich beabsichtigte, mit ihr sitzend den Tango zu tanzen, indem ich ihre Hände bewegte, hoffend, dass sie mit ihren Händen sich daran beteiligen könne. Sie schaute mich an, als sie die ersten Takte des Tangos hörte.

Dann stand sie in einer fließenden Bewegung auf, ergriff mich und schob mit mir einen Tango durch den Raum – mit mir, der ich nie die Tango-Schrittfolgen behalten konnte. Sie tanzte mit mir, bis die Musik verklang.

Anschließend verbeugte sie sich vor mir und sagte:

»Ich danke Ihnen, junger Mann.« Anschließend setzte sie sich und lächelte vor sich hin.

Was erzählt uns diese Geschichte? Sie erzählt uns, dass es mehr als ein Gedächtnis des Denkens gibt. Die Frau, die

den Tango tanzte, erinnerte sich nach diesem Geschehen immer noch nicht an ihren Namen oder den Namen des Tanzpartners. Aber ihr Körper erinnerte sich, ihre Arme und Beine, die sonst eher unkoordiniert waren, erinnerten sich daran, wie sie den Partner halten und mit ihm gemeinsam einen Tango tanzen konnten. Offensichtlich verfügte sie über ein Körpergedächtnis, das funktionieren konnte, auch wenn das Gedächtnis des Denkens nicht mehr wie früher tätig sein kann.

Die Frau, die den Tango tanzte, reagierte auf die Musik. Wir beobachten oft, dass Menschen mit Demenz, die das Jahr, den Tag und die Namen nicht mehr wissen, plötzlich, wenn ein Volkslied erklingt, zehn Strophen auswendig mitsingen können. Offensichtlich verfügen sie also wie die Frau, die den Tango tanzte, über ein Gedächtnis der Klänge, ein Gedächtnis der Sinne.

Das Gedächtnis der Sinne, das Gedächtnis des Körpers, das Gedächtnis der Klänge und Situationen – all das sind Bestandteile des Gedächtnisses des Erlebens, von uns »Leibgedächtnis« genannt. Leib kommt von »lib« und meint den *erlebenden* Menschen. Das Leibgedächtnis ist weitgehend identisch mit dem, was auch »implizites Gedächtnis« genannt wird: Sie können Fahrrad fahren, auch wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern, wann und wie Sie es gelernt haben (diese Erinnerung wäre das »explizite Gedächtnis«). Das Leibgedächtnis ist intensiv und stark verfestigt, viel kraftvoller als das Gedächtnis des Denkens. Wenn das Gedächtnis des Denkens versagt, können die Betroffenen auf das Leibgedächtnis zurückgreifen. Das ist eine erste wichtige Schlussfolgerung aus dem erweiterten Verständnis des Gedächtnisses.

Wenn wir betrachten, wie das Leibgedächtnis funktioniert und woraus es besteht, dann begegnen wir zuerst der Gewohnheit. Bei den ersten Versuchen, mit dem Fahrrad zu fahren, müssen wir uns noch genau konzentrieren, wie wir den Lenker halten, unsere Füße bewegen und mit dem

Oberkörper die Balance halten. Nach einigen Versuchen sind die Erfahrungen in das Leibgedächtnis übergegangen, sie sind »einverleibt« worden, sodass wir uns nicht mehr genau zu erinnern brauchen.

Neben der Gewohnheit ist die Ähnlichkeit ein wichtiges Prinzip, nach dem das Leibgedächtnis wirkt. Wenn Sie im Urlaub ein Mittagessen kochen wollen, werden Sie das genauso gut oder doch fast genauso gut können, wie Ihnen das zu Hause gelang. Dabei ist doch vieles anders: Die Küche ist anders gebaut, die Töpfe und Pfannen sind andere, die Kartoffeln kleiner und der Fisch größer. Trotz der neuen Umstände fangen Sie nicht »bei null« an, weil all diese neuen Umstände ähnlich denen sind, die Sie kennen. Unser Leibgedächtnis orientiert sich an ähnlichen Situationen und Erfahrungen. Wenn Ihre Partnerin oder Freundin eine neue Frisur hat und anders geschminkt ist, werden Sie sie dennoch wiedererkennen, weil Ihr Leibgedächtnis die Ähnlichkeit erfasst. »Erfasst« ist ein richtiges Wort, denn das Leibgedächtnis erkennt das Gesicht nicht aufgrund von analytischen Denkprozessen, indem es Gesichtsform, Augenfarbe, Nasengröße und anderes mehr vergleicht, sondern »erfasst« die Ähnlichkeit in einem Blick. Aktivitäten des Leibgedächtnisses werden deshalb auch weniger als Denkprozesse beschrieben, sondern eher mit sinnlichen Begriffen umschrieben. Das Wort »erfassen« ist solch eine Beschreibung, die wiederum das Prinzip der Ähnlichkeit nutzt. Wie eine Hand mit einer Berührung »erfassen« kann, dass sie ein Stück Holz gegriffen hat, so kann mit einem Blick eine Person oder eine Situation »erfasst« werden.

Das Leibgedächtnis »einverleibt« sich Sinneserfahrungen und nutzt diese, um mit Ähnlichkeiten neuen Situationen zu begegnen. Dieses Gedächtnis kann folglich durch verschiedene Sinneszugänge aktiviert werden, wie zum Beispiel auch durch den Duft von Vanille:

Frau N. hat sich im Zuge ihrer Demenzerkrankung immer mehr zurückgezogen. Sie vereinsamt und dämmert zunehmend unbeteiligt vor sich hin. Wir bringen ihr einige Düfte mit. Mehrere kleine Plastikdosen enthalten Stoffe, die stark duften. Wir öffnen das Döschen mit den Vanillestücken. Sie riecht es und atmet schneller. Ihr Blick wird offener, sie schaut uns an. »Vanille, das ist ja Vanille«, sagt sie, »oh, der Vanillepudding!«

Und sie beginnt zu erzählen:

»Arm waren wir, arm wie die Kirchenmäuse, sagte man. Pudding gab es nur zum Geburtstag oder zu Weihnachten oder zu Ostern. Immer nur an Festtagen, da freuten wir uns schon lange drauf, lange vorher. Wenn die Mutter den kochte, dann roch es nach Vanille, die ganze Wohnung war voll davon ...«

Und sie erzählt mehr aus ihrer Kindheit, von ihrer Mutter, von dem, was schön war, und dem, worunter sie litt.

Bei dieser Frau war es der Duft von Vanille, der ihr Gedächtnis anregte und ihre Worte ins Sprudeln brachte. Plötzlich war eine Verbindung zwischen Neuem und Altem hergestellt, zwischen dem Duft der Vanille aus der Plastikdose und der Erinnerung an den Duft des Vanillepuddings am Geburtstag.

Das Gedächtnis der Sinne, das Leibgedächtnis, funktioniert somit, auch wenn das Gedächtnis des Denkens in seiner Wirkung reduziert ist. Ja mehr noch, das Gedächtnis der Sinne kann das Gedächtnis des Denkens wieder anregen und Anstöße geben, Neues und Altes zu verbinden und Erinnerungen lebendig werden zu lassen. Das Leibgedächtnis und das explizite Gedächtnis sind ineinander verwoben, das Gedächtnis des Denkens stützt sich auf die Selbstverständlichkeit des Leibgedächtnisses, sodass eine intensive Aktivierung des Leibgedächtnisses auch das Gedächtnis des Denkens anregen kann.