

Demenz ist anders

Über den Versuch
einer einführenden
Begleitung

Stefan Beyer



BALANCE erfahrungen



Einführung 7

Verschiedene Annahmen zur Demenz 11

Vorurteile 11

Die »innere Person« 12

Echter Kontakt 16

Kindliche Qualitäten 18

Kann sich die Seele trotz Demenz entwickeln? 19

Gibt es ein emotionales Gedächtnis? 24

Die mutmaßliche Erlebensweise einer dementen Person 29

Exkurs: Demenz und Meditation 41

Biografisches zu meiner Mutter 47

Etwas an der Demenz schätzen lernen:

Gespräche mit meiner Mutter 54

Meine »Methoden«	68
Meiner Mutter folgen	70
<i>Eine mögliche Fortsetzung suchen</i>	70
<i>Zurücksagen</i>	74
<i>Das Erleben oder die Bedeutung ansprechen</i>	77
<i>Positives unterstützen</i>	80
<i>Verhalten begleiten</i>	83
Vorschläge von mir	85
<i>Geeignete Fragen</i>	85
<i>Metakommunikation</i>	88
<i>Geschichten erzählen</i>	91
<i>Nonverbale Vorschläge</i>	97
<i>Angenehme Beschäftigungen</i>	99
Methodische Quellen	105
Personzentriertes Begleiten	105
Focusing	108
Prä-Therapie	117
Validation	122
Was der Pflegende für sich selbst tun kann	127
Mein Erleben der Demenzbegleitung als Chance	135
Anhang	
Literatur	142
Internetempfehlungen	146
Hilfreiche Adressen	147

Verschiedene Annahmen zur Demenz

»Du begegnetest Sterbendem, ich Neugeborenem.«

Shakespeare

II

Vorurteile

Während der Demenz meiner Mutter sind mir von Seiten ihrer früheren Bekannten und Freundinnen, aber auch von Verwandten, einige Meinungen begegnet, die meines Erachtens eine unzutreffende und irreführende Auffassung ihres Zustands beinhalten. Mit anderen Worten: Ich halte sie für Vorurteile oder Fehlurteile und möchte daher gerne dazu Stellung nehmen. Es wurde etwa gesagt: »Wir haben uns überlegt, deine Mutter nicht mehr im Heim zu besuchen. Sie erkennt uns ja doch nicht mehr und erinnert sich nachher auch nicht mehr an unseren Besuch, also hat sie nichts mehr davon.«

Oder: »Leute, die sie von früher kennen, würden doch sagen, ihr Leben ist nichts mehr wert.«

»Sie ist wie ein kleines Kind, nur mit dem Unterschied, dass sie

sich quasi zurückentwickelt, während aus Kindern noch etwas wird.«

»Man kann sich ja doch nicht mehr mit ihr unterhalten.«

Jemand sagte zu ihrem Tod: »Sie ist jetzt endgültig gegangen, eigentlich war sie ja schon vorher mehr oder weniger gegangen.«

Wie in diesen Äußerungen zum Teil schon angedeutet ist, führten Annahmen dieser Art häufig dazu, dass man den Kontakt mit meiner Mutter eher vermied und auf Besuche verzichtete. Oder aber es fand ein Kontakt statt, aber das, was gesagt wurde, oder die Art, wie es gesagt wurde, oder die Atmosphäre, in der die Begegnung stattfand, hatte eine distanzierende bzw. distanzierte Qualität. Es leuchtet ein, dass meine Mutter in dieser Situation dann auch nicht gerade in bester Form war, sondern entweder nichts oder vermehrt Unverständliches sagte. Dies wiederum mag den Besucher in seinen Annahmen eher bestärkt haben.

12

Wie man den Zustand meiner Mutter verstand und wie man mit ihr umging, hing also wechselseitig zusammen. Wenn ich später beschreibe, wie ich auf meine Mutter eingegangen bin, was funktioniert und sowohl mir als auch meiner Mutter gefallen hat, dann hängt dies mit einer anderen, optimistischeren Sichtweise ihres Zustands zusammen.

Die »innere Person«

Ich würde zum Beispiel nicht sagen, dass meine Mutter schon während der Demenz gegangen war, als ob sie als Person nicht mehr da gewesen wäre. Ich würde im Gegenteil sagen, sie war während ihrer Demenz oft sehr stark »da«, sehr lebendig, echt

und berührend, vielleicht sogar mehr als früher. Aber vielleicht verstehe ich dabei etwas anderes unter »sie« oder unter »Person« als die anderen, die von einem langsamen Verfall und einer Rückentwicklung der Person sprechen. Denn natürlich gibt es auch solche Aspekte.

Es ist sicher richtig, dass im Laufe der Demenzerkrankung aus medizinischer Sicht gewisse Strukturen im Gehirn zunehmend geschädigt werden. Wir beobachten, wie insbesondere die kognitiven Leistungen nachlassen. Der Betroffene kann nicht mehr so gut begrifflich denken und sich entsprechend äußern, er ist örtlich und zeitlich nicht mehr »realitätsgerecht« orientiert, und vor allem das Gedächtnis funktioniert immer weniger gut. Damit verbunden sind auch andere »Persönlichkeitsveränderungen«. Insofern stimmen die Bemerkungen über die Rückentwicklung und das allmähliche »Weggehen« der Person.

13

Ich glaube jedoch nicht, dass das die ganze Person ist, nicht nur deshalb, weil mir meine Mutter in ihrer Demenz wie gesagt sehr lebendig und ausdrucksstark erschien, mehr als mancher nicht demente Mensch in ihrem Alter.

Ich sehe es so: Demenz ist eine Art Lebenssituation, in die ein Mensch geraten kann, wobei die genannten zunehmenden Einschränkungen psychischer Fähigkeiten ein Teil der Situation sind. Es ist jedoch immer noch eine Person da, die diese Situation erlebt und in irgendeiner Weise bewältigt. Das äußert sich sehr deutlich an der Fähigkeit zur Metakommunikation zumindest in den Anfangsphasen der Demenz, wenn der Betroffene seine Demenz bemerken und diesen Zustand kommentieren kann. Wenn jemand sagt: »Ich bin heute ganz durcheinander und das finde ich ganz schlimm«, oder: »Ich bin doof geworden«, dann ist der

Teil der Person, der dies feststellen und sagen kann, offensichtlich nicht so durcheinander oder »doof«. Genauso wie ein Schatten nicht an einer schwarzen Wand sichtbar werden kann, sondern nur an einer weniger dunklen als der Schatten, braucht es auch einen nicht oder zumindest weniger dementen Teil der Psyche, um die demenziellen Veränderungen zu bemerken.

Es gibt also äußere Aspekte der Person, oder wenn man es personifiziert ausdrücken möchte, eine Art »äußerer Person«, die im Verlauf der Demenz wirklich eher »geht« oder verglichen mit dem Zustand von zum Beispiel zehn Jahren vorher »schon gegangen ist«. Dem steht eine Art »innerer Person« gegenüber, die bleibt, die irgendwie mit dem Verfall der äußeren Person zurechtkommen muss und dabei vielleicht sogar im weitesten Sinn etwas lernen, sich »vorwärtsentwickeln« kann, wie ich später ausführen werde.

Diese Differenzierung kann man natürlich bei jedem Menschen machen. Wenn ich zum Beispiel sage: »Ich bin ein misstrauischer Mensch geworden, eigentlich wäre ich lieber nicht so misstrauisch«, oder: »Ich fühle mich depressiv, ich verstehe gar nicht, wieso«, dann ist das zwanghafte Misstrauen oder die Depression eher die äußere Schicht meiner Person, so etwas wie das Gehäuse der Schnecke, während das »lieber nicht so sein« eher der inneren Schicht entspricht, dem fleischigen Teil der Schnecke, der in dem Gehäuse wohnt. Die innere Schicht wird mehr als »meins«, als natürlich zu mir gehörig wahrgenommen, die äußere eher als etwas, das mir passiert ist oder sich später entwickelt hat. Meines Erachtens ist das, was ich hier die »innere Person« nenne, etwas Lebendigeres als die äußeren Aspekte, genauso wie der fleischige Teil der Schnecke lebendiger ist als ihr Haus.

Übrigens besteht ein therapeutischer Prozess, eine Heilung, bei den zuletzt genannten Beispielen nach meinem Verständnis vorzugsweise nicht darin, gegen das eigene Misstrauen oder die depressiven Gefühle anzugehen, sondern umgekehrt darin, die Lebendigkeit der inneren Person in die äußere Schicht gewissermaßen auszudehnen, das heißt zu versuchen zu verstehen, was ich mit dem Misstrauen oder der Depression »gemeint« habe oder meine. Die »gefühlte Bedeutung« zu der äußeren Schicht ist die lebendige Version, bei der die innere Person wieder beteiligt ist.

Allgemein gesagt stärkt es die innere Person, Kontakt zu der gefühlten Bedeutung aufzunehmen, eigenes Behagen oder Unbehagen zu fühlen und zu verstehen, Worte oder andere Ausdrucksweisen dafür zu finden und gegebenenfalls gegenüber einfühlsamen anderen zu äußern. Dies gilt auch für Demenzkranke. Deshalb habe ich meine Mutter auch oft danach gefragt, ob etwas »gut oder nicht so gut« sei – eine sehr einfache Frage, die dazu einlädt, das eigene Erleben zu spüren und auszudrücken.

15

Ein Demenzkranker kann angesichts seiner Demenz, seiner damit verbundenen veränderten Wahrnehmung der Welt und seiner kognitiven Einschränkungen zum Beispiel schockiert sein und in Panik geraten oder aber sich hinein entspannen und sich darauf einlassen. Damit meine ich nicht, dass der Betroffene völlig frei darin ist, wie er sich auf seine Demenz bezieht. Es wird von vielem abhängen, etwa von im bisherigen Leben erworbenen Umgangsweisen mit innerem Erleben. Es mag auch mit Erfahrungen bei früheren Verlusten im Leben zusammenhängen, wie jemand den drohenden oder mehr oder weniger eingetretenen »Verlust des Verstandes« bewältigt.