

Audun Myskja



# HERZ- GEDÄCHTNIS

Menschen mit  
Demenz und Alzheimer  
mit allen Sinnen  
erreichen

Vorbeugen  
Erkennen  
Helfen

**BELTZ**

Im Folgenden einige der typischsten Symptome:

## **Vergessen, an was wir uns erinnern sollten - Gedächtnisverlust**

Jeder vergisst einmal eine Verabredung, einen Termin, einen PIN-Code oder den Namen eines Freundes, insbesondere, wenn man gestresst ist, zu viel um die Ohren oder schlecht geschlafen hat und zu wenig (oder etwas Falsches) gegessen oder getrunken hat.

Ein deutliches Zeichen für Demenz kann die Häufung solcher Episoden sein und dass sie länger andauern. Zusätzliche Anzeichen sind Verwirrung und Orientierungsprobleme: *Wo waren wir gerade in der Unterhaltung? Wo bin ich?* Viele von uns haben schon solche verwirrende Augenblicke erlebt, ehe man sich wieder fängt. Wenn die Demenz ausbricht, wird dieses Sichfangen immer schwieriger – wir verlieren sozusagen gründlicher den Faden.

## **Schwierigkeiten, gewohnte Tätigkeiten auszuführen**

Die meisten Menschen vergessen immer mal wieder Kleinigkeiten, zum Beispiel beim Einkaufen. *Hat sie Knäckebrot, Tomaten und Hähnchenfilet gesagt oder ...?* Man kommt nach Hause, sieht ihr in die Augen, und plötzlich dämmert es. Das Wichtigste ist die Sahne, hat sie gesagt. Das war im Laden völlig weg. Vermutlich war die Festplatte in dem Augenblick einfach zu voll. Wie auch immer, solche kleinen »Alltagsausfälle« sind selten oder nie Zeichen für Demenz.

Bereits im Anfangsstadium einer Demenz beginnt man dagegen, wesentlichere Dinge zu vergessen, wie zum Beispiel die Essenszeit oder dass Freunde zum Essen eingeladen sind.

*Inga liebte es, Gäste zum Essen einzuladen, sie war als hervorragende Köchin und reizende Gastgeberin bekannt. Ihre Tochter hatte ihr wie immer beim Verschicken der Einladungen zum Sommerfest geholfen, auf das sich der Freundeskreis in jedem Jahr freute. Aber in diesem Jahr war alles anders. Die Gäste trafen ein, erwartungsvoll, dann verwundert und etwas verunsichert, als sie vor verschlossener Tür standen. Man wartete eine Weile, bis Inga endlich mit verwirrtem Gesichtsausdruck und einem »Was macht ihr denn hier?« die Tür öffnete.*

*Nach dieser Episode alarmierten die Freunde die Tochter (Inga war Witwe und lebte alleine). Inga wurde untersucht und die Vermutung ihrer Freunde, dass es sich um Demenz handelte, wurde bestätigt. Der Weg bis zur Unterbringung im Pflegeheim war sehr kurz – Inga hatte eine Form der Demenz, die schnell voranschritt.*

## **Sprachprobleme**

Jeder Mensch hat zwischendurch mal Wortfindungsschwierigkeiten. Wir geraten ins Stocken ... *Was wollte ich noch grade sagen?* Personen mit beginnender Demenz vergessen jedoch ganz selbstverständliche Wörter wie »Straße« oder »Montag«. Manche ersetzen sie durch Wörter, die im Kontext keinen Sinn ergeben.

*Ich erinnere mich aus meiner Kindheit noch an einen Besuch bei der Tante meines Vaters, die »senil dement« geworden war, wie meine Mutter es mir erklärte. »Möchtest du was essen, Lina?«, fragte meine Mutter. »Worauf hast du Lust?« »Ja, ich möchte ... Rotevatnet ... Das würde mir schmecken.« Wahrscheinlich hatte sie kurz vorher einen Spaziergang zum nahe gelegenen See Rotevatnet gemacht und die Erinnerung mit den Überlegungen vermischt, was sie essen wollte.*

## **Räumliche und zeitliche Verwirrtheit**

Es ist normal, nicht auf Anhieb zu wissen, welcher Wochentag ist oder was man in der Stadt noch gleich erledigen wollte. Nicht normal ist es, wenn an Demenz erkrankte Personen sich in ihrem eigenen Wohnviertel verlaufen und nicht wissen, wie sie dorthin gekommen sind oder wie sie wieder nach Hause finden sollen.

*Arne wollte einkaufen. Zwei Stunden später traf er in einem ganz anderen Viertel einen Bekannten. Sein Blick verriet Angst und Verwirrung, während er in einer Tour wiederholte: »Hilf mir! Ich will nach Hause!«*

## **Unpassendes Verhalten**

Viele Leute vergessen, einen Regenschirm einzustecken, obwohl es nach schlechtem Wetter aussieht. Doch Personen, die eine Demenz zu entwickeln beginnen, treten in der Öffentlichkeit möglicherweise so auf, wie sie es vorher höchstens zu Hause getan haben.

*Anna zum Beispiel, die ihr ganzes Leben ordentlich bis pedantisch gewesen ist, geht mit einem Mal mit Lockenwicklern oder im Bademantel einkaufen.*

*Gunnar hat seine Pantoffeln geliebt und sie das ganze Jahr über zu Hause getragen. Eines der frühesten Anzeichen der beginnenden Demenz, das seinen Kindern auffiel, war, dass er in einem Winter mehrfach mit diesen Pantoffeln an den Füßen durch den Schnee spazierte.*

## **Probleme mit abstraktem Denken**

In unserer modernen Gesellschaft werden hohe Ansprüche an die Fähigkeit des abstrakten Denkens gestellt, wie wir es beispielsweise für das Bedienen von Computern oder die Verwaltung unserer Finanzen brauchen. Ein Beispiel ist die jährliche Steuererklärung übers Internet. Was für denjenigen, der das beherrscht, mit einfachen Verknüpfungen einhergeht, kann für jemanden, dessen geistige Fähigkeiten nachlassen, zu einer echten Herausforderung werden.

Personen mit Demenz können beispielsweise Schwierigkeiten bei der Lösung einfacher Rechenaufgaben entwickeln.

*Gunnar hatte beruflich mit Buchführung zu tun, in finanziellen Angelegenheiten konnte man ihn jederzeit zurate ziehen. Er hatte den Überblick und immer ein paar gute Tipps für die Buchhaltung oder die Verwaltung des Privatvermögens auf Lager. Ein Bekannter, den Gunnar jahrelang beraten hatte, schlug Alarm, als Gunnar mit einem Ratschlag kam, der »völlig daneben war«, wie der Freund es ausdrückte. »Das war nicht der Gunnar, den ich kenne«, sagte er, als er Gunnars Frau anrief. »Er schien mir verwirrt und hat elementare Fehleinschätzungen getroffen. Irgendwas stimmt da nicht.«*

*Auch Gunnars Frau hatte schon ein paar Zwischenfälle erlebt, die sie stutzig gemacht hatten, weil ihr Mann ihr vergesslicher und verworrener als sonst vorgekommen war. Der Anruf des Freundes gab den Anstoß zu einer Untersuchung beim Hausarzt, der sie weiter an die Gedächtnisklinik überwies. Dort wurde der Verdacht auf die beginnende Demenz bestätigt.*

## **Nachlassendes Urteilsvermögen**

Neben den Schwierigkeiten beim abstrakten Denken entwickelt sich bei vielen ein noch stärker verbreitetes Nachlassen der Urteilskraft, was besonders auffällt, wenn es Bereiche betrifft, die die Person davor mit einem guten Urteilsvermögen bewältigt hat.

*Anneliese war eine angesehene Therapeutin und Coach. Sie wurde von vielen Patienten und Klienten als Beraterin in schwierigen Lebensfragen herangezogen und war für ihre Kenntnisse und die Fähigkeit bekannt, die Essenz komplizierter Problemstellungen zu benennen.*

*Eines Tages kam eine ihr sehr eng verbundene Klientin frustriert aus einer Beratungsstunde und rief ihre Freundin an: »Was ist bloß mit Anneliese los? Sie war noch überzeugter als sonst, aber hat einen Klopper nach dem anderen gebracht, wenn ich wichtige Themen angeschnitten habe. Irgendwas muss passiert sein!«*

*Die Freundin versuchte, sie zu beruhigen. »Bestimmt nur ein kleines Kommunikationstief.« Doch erlebten immer mehr Leute ähnliche Situationen mit ihrer geschätzten Mentorin.*

*Innerhalb kürzester Zeit ging es mit ihrer Praxis bergab, bis dem einen oder anderen dämmerte, was da im Argen lag. Die Untersuchung in der Gedächtnisklinik ergab, dass Anneliese auf dem Weg in die*

*Alzheimerkrankheit war. Ein Jahr nach dem ersten Alarm aus ihrem Klientenkreis wurde sie in die Demenzabteilung eingewiesen.*

## **Falsches Platzieren von Gegenständen**

Jeder verlegt hin und wieder mal einen Schlüssel oder ein Portemonnaie, besonders, wenn man gestresst ist oder zu viele Aufgaben auf einmal lösen will. *Das war einfach zu viel für mich.* Personen mit Demenz legen jedoch immer wieder Gegenstände an Stellen ab, wo sie nicht hingehören.

*Erna suchte nach ihren Nähsachen, als ihre Tochter zu Besuch kam. Die Tochter half ihr an den gewohnten Stellen bei der Suche, erfolglos. Als sie schließlich aufgaben und die Sachen für ein zweites Frühstück aus dem Kühlschrank nahmen, entdeckte die Tochter Nadel und Faden auf einer Untertasse in einem Fach des Kühlschranks. Erna hatte den Teller wohl dort abgestellt, als sie das Frühstück abgeräumt und gleichzeitig überlegt hatte, dass sie einen Rock kürzen wollte. Gewohnte Tätigkeiten begannen, ihr durcheinanderzugehen.*

*»So ist es, seit wir die ersten Anzeichen für eine eventuelle Demenz bemerkt haben«, sagte die Tochter. »Und es wird immer schlimmer. Aber sie möchte so gerne zu Hause bleiben. Wir werden sehen, wie lange das gut geht.«*

## **Stimmungsschwankungen**

Stimmungsschwankungen kann jeder haben. Bei den meisten von uns gehen sie schnell vorüber, wenn wir keine ernststen psychologischen Probleme haben oder mit unserem Leben hadern. Genau wie kleine Kinder kriegen wir leichter schlechte Laune, wenn wir unachtsam mit uns sind und nicht die Waage zwischen Hunger und Sättigkeit, zwischen Ruhe und Aktivität halten. Mit Fortschreiten der Demenz werden die Stimmungsschwankungen ausgeprägter und unberechenbarer.

*Birthe fasste es in einem Gespräch zusammen: »Mama war immer so ruhig und ausgeglichen. Sie war immer da, wir konnten uns blind auf sie verlassen. Aber das, was jetzt mit ihr passiert ... Sie fängt ohne Grund an zu weinen und kommt mit den wildesten Anschuldigungen. Und ich denke: Das ist nicht Mama! Ist das Teil der Demenz oder etwas ganz anderes?« Ich konnte ihr bestätigen: Es ist Teil der Demenz.*

## **Verhaltensänderungen**

Mit fortschreitendem Alter verändert sich vieles. Manche Menschen werden in sich gekehrter, andere fahren schneller aus der Haut. Diese

Veränderungen decken sich in der Regel mit der Persönlichkeit, die wir kennen.

Personen mit Demenz entwickeln dagegen teilweise drastische Verhaltensänderungen, ganz plötzlich oder über einen längeren Zeitraum. Ein ursprünglich unbekümmerter und sorgloser Mensch kann zornig werden, misstrauisch oder ängstlich. Die Veränderungen brechen häufig mit der Persönlichkeit, die die Umwelt bis dahin kannte.

*Björn war ein Ehrenmann der alten Schule. »Zuverlässig und stark« waren zwei Wörter, die häufig in Zusammenhang mit ihm gebraucht wurden. In einem Zeitungsartikel wurde er als »Fels« beschrieben. Als die ersten Anzeichen von Demenz auftraten, war es nicht nur das Gedächtnis, das nachließ. Der zuverlässige Fels in der Brandung, der seine eigenen Bedürfnisse immer hintangestellt hatte, war plötzlich ganz hilflos und begann zu klammern. Sobald seine Frau auch nur ein paar Minuten weg war, irrte er herum und rief nach ihr. »Hilfe!« war plötzlich das häufigste Wort dieses Mannes, der immer selbstständig und selbstbewusst gewesen war.*

*Seine Familie brauchte Hilfe, um ihre Gefühle gegenüber den Veränderungen des Vaters zu verarbeiten, der in kürzester Zeit die Persönlichkeit verlor, die alle kannten und bewundert hatten.*

## **Initiativverlust und schwindendes Engagement**

Viele von uns haben Phasen, in denen sie die Hausarbeit, ihre Arbeit, soziale Kontakte leid sind. Bei der Demenz ist die Abkopplung grundlegender Dinge, die Teil der Persönlichkeit waren, nicht ungewöhnlich. Bislang wichtige Interessen können vollkommen aus dem Bewusstsein verschwinden. Häufig lösen solche Veränderungen Verwirrung im Umfeld aus.

*Ivo war zeit seines Lebens ein »Sportfreak«, wie er selbst sich nannte. In jungen Jahren hatte er auf hohem Niveau Sommer- und Wintersport betrieben, später war er Trainer und Betreuer gewesen, hatte seine eigenen und die Kinder anderer auf dem Spielfeld oder in der Loipe begleitet und hing vorm Radio oder Fernseher, wenn er nicht persönlich bei den großen Sportevents dabei sein konnte.*

*Seine Kinder wurden erstmals hellhörig, dass irgendetwas nicht stimmte, als sie an einem Tag während der Eiskunstlauf-Weltmeisterschaft zu Besuch kamen. Ivo vergötterte die Schlittschuhhelden aus den Fünfzigern und Sechzigern und veranstaltete ein feierliches Ritual, wenn er sich vor dem Fernseher einrichtete, um die WM zu sehen. Dieses Mal hatte er noch nicht einmal den Fernseher eingeschaltet, als sie kamen. »Willst du dir nicht die WM angucken?« »Doch, doch.« Der Fernseher wurde eingeschaltet, aber Ivo wirkte rastlos und unaufmerksam. Als sie ihn fragten, wie es für Norwegen lief, antwortete er: »Doch, doch, alles gut!« Das war nicht der sportfanatische Vater, den sie kannten.*

*Der Verdacht auf Demenz kam erstmals durch sein Verhalten bei der*