

# 1 Aus den Kraftquellen schöpfen

Ich traue Ihnen zu, dass Sie Ihr Leben auch nach der Diagnose Demenz gut bewältigen. Ich kenne Sie nicht. Das stimmt. Aber ich gehe davon aus, dass Sie in Ihrem Leben schon vieles erlebt und gemeistert haben. Sie kennen auch schwere Zeiten und Sie haben aus vielen Situationen das Beste gemacht. Sie haben dabei Stärken entwickelt, die Sie durch das ganze Leben getragen haben. Aus diesen Kraftquellen können Sie auch heute noch schöpfen.

Vermutlich haben Sie als Kind die Nachkriegszeit erlebt, vielleicht sogar die Kriegsjahre. Das waren Jahre mit Angst, Hunger und schlechter Versorgung. Damals haben Sie gelernt, auch mit sehr ungünstigen Bedingungen zurechtzukommen.

Und woran denken Sie, wenn Sie sich an die Zeit des Wiederaufbaus erinnern? Auch das war keine einfache Zeit. Ihnen wurde nichts auf dem Silbertablett präsentiert. Aber Sie lernten, erfinderisch zu sein. Wo gab es das richtige Material? Wer hatte gute Informationen? Wem konnte man vertrauen? Mit wem konnte man gut zusammenarbeiten?

Hatte man endlich den Mann oder die Frau fürs Leben kennengelernt, merkte man bald, warum der Pfarrer von guten und schlechten Zeiten gesprochen hat. Nicht immer waren Sie gleicher Meinung. Doch mit Kompromissen kann man gut leben, wenn die Beziehung zum Partner oder zur Partnerin stabil bleibt.

Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen. Vermutlich kommt Ihnen auch dieser Spruch bekannt vor. Es gab Zeiten, in denen Sie sehr fürsorglich waren. Dann kamen die Zeiten, in denen die Kinder selbständiger wurden. Sie mussten Grenzen setzen. Erinnern Sie sich noch an den Zeitpunkt, als Sie lernten, Ihre Kinder loszulassen? Wenn Kinder eine eigene Familie gründen, beginnt auch für die Eltern ein neuer Lebensabschnitt.

Haben Sie einen Beruf erlernt, der Ihnen Freude bereitet? Dann wissen Sie, wie schön es ist, sich ganz auf eine Tätigkeit einzulassen. Den Moment zu genießen. War Ihr Beruf eher eine Notwendigkeit, um das Familieneinkommen zu sichern, besitzen Sie eine weitere Stärke. Sie können unangenehme Dinge in Kauf nehmen, um Ihre Ziele zu erreichen. Möglicherweise haben Sie beide Phasen in Ihrem Berufsleben kennengelernt.

Und dann kam der Ruhestand – und mit ihm wieder große Veränderungen. Sie mussten jetzt neue Rituale und Routinen finden. Der alte Tagesablauf passte nicht mehr. Jetzt hatten Sie endlich Zeit. Sie konnten sich den Enkelkindern, Ihrem Hobby oder einem Ehrenamt widmen.

Und Sie mussten lernen, dass Ihr Körper sich verändert. Eine Brille haben Sie sicher schon länger. Vielen Menschen fällt auch das Hören schwerer. Ihre Beweglichkeit und die Geschwindigkeit Ihrer Bewegungen haben abgenommen. Kleine Verletzungen heilen nicht mehr so gut. Sie lernen gerade, was Ihrem Körper guttut und was nicht. Und Sie merken, dass Sie Ihre Kräfte einteilen müssen. So können Sie die wirklich wichtigen Dinge schaffen.

Ich bin mir sicher, dass Sie einen großen Schatz an Lebenserfahrungen haben. Lassen Sie uns in Ihre persönliche Schatztruhe sehen. Wir werden viele Eigenschaften finden, die Sie in den kommenden Jahren brauchen werden.

Eine Demenz-Diagnose bedeutet, dass sich noch einmal sehr viel in Ihrem Leben verändert. Aber die Diagnose ist nicht das Ende Ihres Lebens, sondern der Beginn eines neuen Lebensabschnittes. Es ist hilfreich, sich dabei seiner eigenen Kraftquellen bewusst zu sein. Methoden, die früher bei Ihnen gut funktioniert haben, können auch weiterhin hilfreich sein.



Kreuzen Sie in Tabelle 1 alles an, was auf Sie zutrifft. Wenn ein Satz nicht für Sie passt, dann lassen Sie ihn aus. Konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen weiterhilft.

**Tabelle 1: Meine Kraftquellen**

<b>Meine Kraftquellen</b>	<b>Ja, trifft zu.</b>
Ich weiß, was mir guttut.	
Ich Sorge für meine Gesundheit.	
Ich habe Humor und lache gern.	
Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.	
Ich mache gern anderen Menschen eine Freude.	
Ich habe guten Kontakt zu meiner Familie.	
Ich habe gute Freunde.	
Ich bin geduldig mit anderen Menschen.	
Ich bin geduldig mit mir selbst.	
Ich habe in meinem Leben vieles erreicht.	
Ich habe mich in meinem Leben schon öfter an neue Verhältnisse angepasst.	
Wenn mir etwas wichtig ist, möchte ich es auch richtig verstehen.	
Ich habe gelernt, aus den Dingen das Beste zu machen.	
Ich finde einfache Lösungen, die mir das Leben erleichtern.	
Ich genieße ganz bewusst die schönen Dinge in meinem Leben.	
Ich bin mit meinem Leben im Großen und Ganzen zufrieden.	

Spricht Sie eine der Kraftquellen ganz besonders an, dann markieren Sie diese farbig. Oder schreiben Sie den Satz auf ein Blatt Papier und hängen es da auf, wo Sie es oft sehen können.



## 2 Was man unter „normalem“ Altern versteht

Jeder Mensch vergisst einmal etwas. Kennen Sie das schon von früher? Nach dem Einkauf stellen Sie fest, dass Sie die Milch vergessen haben. Der Name des Schauspielers Ihrer Lieblingsserie fällt Ihnen nicht ein. Wenn der Schlüssel keinen festen Platz hat, müssen Sie ihn so manches Mal suchen. Und auch den Geburtstag der Cousine kann man einmal vergessen. Oft haben wir einen zu vollen Alltag und zu viel zu tun. Oder wir werden durch viele Reiz-Einflüsse abgelenkt. Und dann vergessen wir Sachen, an die wir eigentlich denken wollten.

Mit den Jahren verändert sich nicht nur Ihr Körper. Auch Ihr Gehirn altert mit Ihnen. Das ist normal. Lange Zeit glaubte man, dass im Alter keine neuen Nervenzellen mehr gebildet werden. Heute spricht man von der Plastizität des Gehirns. Das bedeutet, dass sich lebenslang neue Nervenzellen und Verbindungen bilden können. Selbst bei 90-jährigen Menschen konnten Wissenschaftler das feststellen. Man kann also immer noch etwas Neues lernen und damit im besten Falle so einige altersbedingte Defizite ausgleichen.

Ältere Menschen können auf vielfältige Erfahrungen aufbauen. Sie können alte und neue Informationen miteinander verknüpfen und damit neue Situationen gut erfassen. Die Jungen mögen die Schnelldenker sein – Ältere gehören zu den Menschen mit Lebenserfahrung. Damit kompensiert ihr Gehirn die sinkende Leistungsfähigkeit. Menschen sind im Alter oft gelassener als in der Jugend, auch das haben sie ihrer Hirnstruktur zu verdanken.