

verbinde ich manchmal mit einem Spiel, denn nach Zuwerfen eines Balls kann ich gezielt bestimmen, wer antworten soll. Mit einem kleinen Noppenball wird gleichzeitig die Durchblutung der Hände angeregt, einen Schaumstoffball kann der Teilnehmer kneten, bevor er antwortet. So schaffen wir auch für demente Bewohner die nötige Zeit zum Nachzudenken.

Wenn ich weiß, heute wird es etwas schwieriger, verteile ich vor den Fragen Buchstabenkärtchen und gehe reihum vor. Die Bewohner können ihre Antworten vorbereiten (z. B. „Wir reisen nach: Amerika / Brasilien / Chile / Dänemark . . .“). Mit dieser Methode kann man auch ein wenig schummeln oder die Buchstaben gezielt verteilen, und da wir ja Freude, Spaß und Erfolg haben wollen, interessiert es niemanden, dass es oft gar kein Q, X oder Y im Antwortkästchen gibt, aber so einige doppelte Konsonanten. Da meine Karten eine Größe von 10 x 10 cm haben, kann das Argument „Brille vergessen“ erst gar nicht greifen.

Wichtig ist, dass jeder für jeden da ist, helfend und lobend, denn schließlich arbeiten wir als Gruppe, nicht als Einzelkämpfer! Wenn die Stunde Spaß macht, jeder sich angenommen und zufrieden fühlt, kommen im Miteinander negative Gedanken erst gar nicht auf, Alltagsprobleme werden beiseitegeschoben, und sogar körperliche Missempfindungen treten für eine Weile in den Hintergrund. Und wie freue ich mich, wenn mir am nächsten Tag ein Teilnehmer auf dem Flur begegnet und ganz aufgeregt sagt: „Mir ist da noch etwas eingefallen . . .“

Zum Ende der Stunde werden themenbezogene Lieder gesungen, natürlich sollen diese erst einmal erraten werden. Leider spiele ich kein Instrument, um sie anzustimmen, aber Vorsummen genügt auch, was mich aufgrund meiner (un)musikalischen Veranlagung oft verwundert und allgemeine Heiterkeit erregt. Vielleicht ist es Ihnen möglich, den Gesang instrumental zu begleiten, eventuell gibt es sogar Gruppenmitglieder, auch Demente, die ein Instrument spielen. Spannend ist es, nur Textstellen aus der ersten oder gar zweiten Strophe vorzulesen und den Liedtitel von der Gruppe suchen zu lassen. Mein Motto lautet: Das bekannteste Volkslied ganz zum Schluss!

Alle singen gerne und laut mit – und damit haben wir dann gleichzeitig noch einmal ganz tief durchgeatmet, um in den Alltag zurückzukehren.


Übrigens hat man festgestellt, dass man beim Singen – durch die Aktivierung der Zwerchfellatmung – die Durchblutung anregt, mehr Sauerstoff in die Organe und das Gehirn befördert, vermehrt Abwehrstoffe produziert und sogar Glückshormone ausschüttet (Bossinger 2006).

Selbst Demenzkranke, die sich nicht mehr verbal ausdrücken können, sind oft noch in der Lage, Lieder mitzusingen und sich im Takt zu bewegen. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, ein großes Lob auszusprechen und nachzufragen, ob diese alte Fertigkeit in einem Chor oder sogar berufsbedingt ihren Ursprung hat. Wie schrieb schon der deutsche Dichter Johann Gottfried Seume (ein Zeitgenosse Goethes): „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder . . .!“

Nach jeder Gruppenstunde habe ich dann das gute Gefühl, ich habe Neues erfahren und von „meinen“ Senioren, auch von den Demenzkranken, gelernt und für uns alle eine

gute Ausgangsposition für einen schönen Tag geschaffen.

1 Das Leben ist lebenswert

Nicht ohne Grund habe ich dieses Thema an den Anfang gesetzt. Solange Sie sich jung, gesund und munter „durchs Leben schlagen“, werden Sie über diese Aussage erst gar nicht nachdenken oder sie ganz einfach voraussetzen. Kommen Sie dann, wie ich, sprichwörtlich „so langsam in die Jahre“, betreuen Eltern, Angehörige oder arbeiten in der Pflege, einem Sozialdienst, in ehrenamtlicher Tätigkeit, gelangt diese Aussage zu einer ganz neuen Wertigkeit. 

Ich erinnere mich noch sehr gut an die ersten Tage meiner Tätigkeit im sozial-kulturellen-Dienst, die Begegnungen mit den Senio-ren, das vorsichtige Herantasten und das erste Kennenlernen, die Gespräche . . . Nachhaltig beeindruckt haben mich von Anfang an die dementen Bewohner der Residenz, ganz gleich, ob die Alzheimer-Krankheit oder eine andere Form der Demenz diagnostiziert wurde.

„Die armen alten Leute“, dachte ich damals und hatte erst einmal wirkliche Bedenken, mit ihnen umzugehen. Heute freue ich mich jeden Tag, sie wiederzusehen, bei allem Respekt sind wir uns recht freundschaftlich, beinahe familiär verbunden. Es sind keine armen alten Leute, es sind Persönlichkeiten mit einem ganz großen Erfahrungsschatz nach einem langen, ereignisreichen, prägenden Leben. Es sind Menschen wie Sie und ich und vor allem: Menschen mit den gleichen Grundbedürfnissen. Darum ist es auch nach einer Zeit des Kennenlernens, vor allem in der ersten Phase der Demenz nicht schwer, Ihre Schützlinge zu verstehen, ihr Verhalten nachzuvollziehen.

Fragen Sie sich einfach: „Wie würde ich mich denn jetzt fühlen, in dieser Situation, dieser Umgebung, unter diesen Umständen?“

Ich möchte Ihnen in diesem Buch nicht die Diagnose „Alzheimer-Demenz“, die Hintergründe und Auswirkungen erklären, dazu stellen Experten ausreichende Informationen zur Verfügung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, schauen Sie sich z. B. die Internetseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. an, dort finden Sie sehr hilfreiche Informationen, Selbsthilfegruppen und Broschüren zum Bestellen.

Dieses Buch gibt Ihnen Hinweise und Arbeitshilfen zum sofortigen Umsetzen an die Hand, aus der Praxis, für die Praxis. Wichtige Voraussetzungen wie soziale Kompetenz, die sich in persönlicher Reife, Empathie, Geduld und Humor, aber auch in der Fähigkeit, die nötige Distanz aufzubauen, ausdrückt, bringen Sie als Betreuungsperson mit.

Das Leben ist lebenswert . . . und Sie werden feststellen, dass es sich immer wieder bestätigt – es ist so einfach, diesen Satz mit Leben zu füllen.

Möchten Sie, dass man Sie respektvoll behandelt, Sie da abholt, wo Sie stehen? Alzheimer-Patienten auch!

Mögen Sie Menschen, die Sie nicht vorführen, Sie nicht in peinliche Situationen bringen, Sie weder psychisch noch physisch überfordern? Alzheimer-Patienten auch!

Bewegen Sie sich gerne im Kreis guter Freunde, die Ihre Lebensgeschichte kennen, sich in Sie hineinversetzen können, in deren Umgebung Sie sich sicher fühlen, wo Sie akzeptiert werden, auch mit all Ihren kleinen „Macken“? Demenzerkrankte auch! Und ist es nicht wunderbar, im vertrauten Kreis gemeinsam zu lachen, zu singen, zu arbeiten, sich zu unterstützen, auch einmal zu trösten und in den Arm zu nehmen? Ihre Mitmenschen in jedem Stadium der Demenz fühlen genauso.

Sie sehen also, es gibt keinen Grund, Hemmungen vor diesem Krankheitsbild zu haben, im Gegenteil. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der auch Sie sich wohl fühlen, nehmen Sie sich Zeit füreinander, tauchen Sie ein in diese – für uns manchmal verschleierte – Welt.

Im Laufe der Zeit werden Ihnen die kleinen Rollenspiele in Fleisch und Blut übergehen, vieles in Ihrem Verhalten, heute vielleicht noch bewusst und gezielt eingesetzt, wird zum Alltag werden, Sie sind genauso eingebunden wie die Demenzerkrankten auch.

Miteinander gehen, miteinander leben – es kommt so viel zurück!

In einem alten Geburtstagsgedicht las ich den Schlusssatz: „Du machst mein Leben bunt und schön!“ So soll es sein – für beide Seiten – bunt, schön und lebenswert.



Vorschläge zur Materialsammlung:

Fotos und Symbole bedeutender Ereignisse, z. B. Taufkerze, Hochzeitsbild, Babyrassel . . ., auch Urlaubsfotos, Blumen, „Grundnahrungsmittel“ wie Brot, Wasser, Obst . . .



Gesprächsrunde zur Einführung:

Wer oder was macht das Leben für Sie lebenswert? Änderten sich die Gesichtspunkte im Laufe Ihres Lebens? Verraten Sie uns Hoffnungen, Ziele, Wünsche, die Sie für die Zukunft haben? Welche drei Wünsche hätten Sie an die gute Fee? Welche drei Dinge würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen, für drei Wochen / für ein Jahr / für immer?



Redewendungen – Leben:

auf / hinter dem Mond leben

auf der Sonnenseite des Lebens stehen

auf großem Fuß leben

aus dem Koffer leben

das Leben aushauchen

das Leben ist kein Kinderspiel

das Spiel um Leben und Tod (Gladiatoren)
den Bund fürs Leben schließen
der Ernst des Lebens
der Sinn des Lebens
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG)
die Chance seines Lebens
die Kunst des Lebens
die Lebensgeister wieder wecken
dies ist ein neuer Lebensabschnitt
ein Leben in Abgeschiedenheit
ein Leben in Saus und Braus
ein Leben in Sünde
ein Leben zu zweit
ein wandelndes / lebendes Lexikon
eine Katze hat sieben Leben
einem Kind das Leben schenken
es von den Lebendigen / Lebenden nehmen
etwas ins Leben rufen
etwas ist zum Leben zu wenig, zum Sterben zu viel
Freunde / Feinde fürs Leben
für sein Leben gern
im Leben nicht
im Wolkenkuckucksheim leben
in den Tag hinein leben
in etwas kommt Leben
in seiner eigenen Welt leben
jemand hat sein Leben verspielt
jemandem ans Leben wollen
jemandem das Leben zur Hölle machen
jemandem das Licht / Lebenslicht ausblasen
jemandem den Lebensfaden abschneiden
jemandem die Hand fürs Leben reichen
jemandem nach dem Leben trachten
Leben in die Bude bringen
leben und leben lassen
leben wie Gott in Frankreich
lebendig begraben sein
lebenserhaltende Maßnahmen
Leib und Leben riskieren
mehr tot als lebendig
mit beiden Füßen (fest) im Leben stehen
mit dem Leben abgeschlossen haben
mit seinem Leben spielen