

öffentlich machte. Darin verglich Reagan seine Demenz mit einer *Reise zum Sonnenuntergang des Lebens*. Ein schönes (wenn auch trauriges) Bild für das, was auch auf Sie und Ihren Angehörigen zukommt.

Zuerst leidet die Fähigkeit, wie gewohnt zu kommunizieren. Das hört sich zunächst wenig spektakulär an, hat jedoch im Verlauf der Erkrankungen weitreichende Konsequenzen. Reagans Vergleich mit einer Reise trifft es jedoch ganz gut, denn genau so muss man es sich vorstellen: Wie wäre folgendes Szenario für Sie? Sie erwachen eines Tages und die Menschen in Ihrer Umgebung sprechen ständig von Dingen, die Sie nicht verstehen. Das Schlimme daran ist, dass jeder gerade so tut, als sei alles ganz selbstverständlich. Niemand nimmt Rücksicht darauf, dass Sie förmlich *sprachlos* sind, eben weil Sie nicht wissen, worum es geht. Wie würden Sie reagieren? Wütend oder verärgert? Mit Sicherheit wären Sie verstört, vielleicht auch ängstlich, auf alle Fälle aber eingeschüchtert.

Wenn Ihnen diese kurze Beschreibung Angst macht, dann wissen Sie nun, wie sich an Demenz erkrankte Menschen fühlen.

Wer unter Demenz leidet, verliert nach und nach die Fähigkeit, sich wie bislang gewohnt auszudrücken. Das ist für alle Betroffenen schmerzlich. Normale Gespräche mit dem Partner oder der Partnerin, der Mutter oder dem Vater werden zunächst schwierig, dann kompliziert und schließlich unmöglich. Wichtig ist es, sich immer wieder in die Situation des Erkrankten zu versetzen. Denn dann lassen sich Wege finden, um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Klare Worte finden – ganz schön schwierig

Die Basis für ein gutes Miteinander ist die klare Kommunikation. Wie schwer das sein kann, weiß jeder Mensch aus eigener Erfahrung. Insbesondere im Gespräch mit älteren (und an Demenz erkrankten) Menschen neigen wir mehr zur Verschleierungstaktik als zu offenen Worten. Dabei sind das Verbiegen und Vertuschen meist vergebene Liebesmühe, denn unser Körper spricht immer mit – und oft eine ganz andere Sprache, als die Worte glauben machen wollen.

Jeder Mensch spricht nicht nur mit Worten, sondern unterstreicht das Gesagte ganz automatisch durch Gesten, Mimik und Stimmlage – oder führt es ad absurdum. Sie können sich, wenn Sie beispielsweise von Gewissensbissen geplagt sind, noch so sehr bemühen, einen souveränen Eindruck zu machen; das schlechte Gewissen steht Ihnen doch buchstäblich ins Gesicht geschrieben.

Was für Kommunikation allgemein zutrifft, gilt für die Gespräche mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, im Besonderen. Und nicht zu vergessen: Ihr Gesprächspartner, also Vater oder Mutter oder Lebenspartner, kennt Sie schon lange, oft sogar ein Leben lang. Häufig haben Menschen mit Demenz ein feines Gespür für Zwischentöne und ebenso für ernste Worte. Zwischen dem, was man sagt, und dem, was man fühlt, liegen manchmal Welten – und nochmal größer ist der Unterschied, was bei unserem Gegenüber ankommt.

Insbesondere beim Gespräch mit älteren Menschen, die an Demenz leiden, fällt es schwer, Worte und Empfindungen in Einklang zu bringen, weil man sie nicht verärgern will, weil man sie nicht verletzen oder einfach nur, weil man lästigen Diskussionen aus dem Weg gehen möchte. Probleme tauchen beispielsweise regelmäßig auf, wenn wir *ja* sagen, aber *nein* meinen.

Gestik, Mimik, Tonlage – darauf kommt es an

Zu einer gelungenen Kommunikation gehört so viel mehr als die richtige Wortwahl. Gestik, Mimik, Tonlage werden zumeist unbewusst eingesetzt und begleiten Gespräche quasi automatisch. Im Umgang mit Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind, ist es gut, sich damit zu beschäftigen, wie Körpersprache wirkt und wie sie sich beeinflussen lässt. Denn gerade der unbedachte Umgang damit löst oft unerwartete Reaktionen aus.

Die Gestik

Als Gestik werden landläufig alle Bewegungen der Arme, Hände und des Kopfs bezeichnet, die ein Gespräch begleiten. Im Idealfall unterstreichen oder ersetzen sie Mitteilungen in einer jeweiligen Lautsprache.

Gesten begleiten unsere Kommunikation praktisch permanent. Sie heben Bedeutsames hervor, transportieren Gefühle und machen dadurch auch komplizierte Sachverhalte nachvollziehbar.

Im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ist es wichtig, sich der Aussagekraft von Gesten bewusst zu sein. Sie können Angst einflößen oder beschwichtigen, Aufmerksamkeit wecken oder Desinteresse offenbaren. Gestik ist also durchaus ein zweiseitiges Schwert.

Der US-amerikanische Psychologe David McNeill gilt als Pionier der Gestenforschung. Für ihn war klar, dass Gesten mehr über die wahren Gedanken und Absichten verraten als bloße Worte. In den 1990er-Jahren entwickelte er vier Basistypen der verwendeten Gesten.

Man unterscheidet sprachbegleitende und sprachersetzende Gesten. Im Verlauf einer Demenzerkrankung gewinnt das zunehmend an Bedeutung, da der Wortschatz geringer und die Aussagen immer unpräziser werden.

Gesten sind überwiegend redebegleitend und im Umgang mit Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind, ist es gut, die eigene Gestik zu prüfen und sich eine facettenreiche Körpersprache anzugewöhnen.

Wenn die Sprachfähigkeit infolge der Demenzerkrankung nachlässt, gewinnen sogenannte *deiktischen* (also zeigenden) Gesten, an Bedeutung. Gerade in der Phase, in der dem betroffenen Angehörigen immer mehr Worte fehlen, kann es sinnvoll sein, sich so zu behelfen, um eine klare Kommunikation zu bewahren. Zeigt man beispielsweise bei der Frage »Könntest du die Blumen gießen?« zuerst auf die Blumen und dann auf die Gießkanne, wird deutlicher, worauf die Frage abzielt.

Je mehr sich die Sprachfähigkeit des betroffenen Angehörigen reduziert, desto intensiver sollten sogenannte *symbolische* Gesten (also solche, die für sich sprechen) genutzt werden. Solche sprachersetzenden Gesten sind unter anderem die offene Handfläche am ausgestreckten Arm als »Stopp«-Signal. Schüttelt man den Kopf, bedeutet das »nein«, ein Nicken wird als Zustimmung verstanden.

Eine facettenreiche Gestik kann man sich regelrecht antrainieren, wenn man nicht zu jenen Menschen gehört, die das von Natur aus so machen. Aber bitte nicht übertreiben, denn: Wildes Herumfuchteln kann auch furchteinflößend wirken.

Die Mimik

Während man die Bewegungen von Händen, Armen und Kopf noch so einigermaßen kontrollieren kann, wird es bei der Mimik schon wesentlich schwieriger. Mit dem Begriff *Mimik* werden alle sichtbaren Bewegungen des Gesichts beschrieben, die direkt mit den Gefühlen verknüpft sind, die wir gerade empfinden. Lügen ist da quasi ausgeschlossen, es sei denn, man ist ein wirklich guter Schauspieler.

Der Gesichtsausdruck eines Menschen lässt sich ganz grob in sogenannte Basisemotionen wie Angst, Wut, Ekel, Trauer, Überraschung und Freude un-

terteilen und unterscheiden. Fünf Muskelgruppen kontrollieren die sichtbaren Bewegungen des Gesichts. Die Bewegungen werden innerhalb von Sekundenbruchteilen gebildet und sind bei allen Menschen gleich.

Für einen düsteren Blick braucht man 54 Gesichtsmuskeln, zum Lachen hingegen nur 43. Da trifft es sich gut, dass man im Umgang mit betroffenen Angehörigen öfter mal lächeln sollte.

Sicher ist es im täglichen Umgang und beim Zusammenleben mit Menschen mit Demenz nicht einfach, auch noch auf die korrekte Mimik zu achten. Allerdings beeinflussen Sie allein durch das Anheben der Mundwinkel auch ihr eigenes Stimmungsbarometer.

Etwas anderes ist es, im Gesicht des Gegenübers zu lesen. Das ist keine große Kunst, denn wir machen es eigentlich ständig, wenn wir es mit anderen Menschen zu tun haben. Experten für Körpersprache sind davon überzeugt, dass wir am besten in den Gesichtern anderer *lesen* können, wenn wir den Gesichtsausdruck unseres Gegenübers nachahmen. Der Versuch lohnt sich.

Zugegeben, wir wissen nicht immer, was unsere Mimik alles über uns verrät. Umso mehr können wir aber lernen, welche Gesichtsregungen mit Angst oder Wut einhergehen. Das ist im Zusammenleben mit Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind, oft ein wertvolles Frühwarnsystem für die allgegenwärtigen Gefühlsturbulenzen, die eine Demenzerkrankung begleiten.

Und noch ein kleiner Tipp: Die Augen- und Mundpartie verraten am schnellsten, wie sich ein Mensch fühlt. Deshalb ist es auch so wichtig, stets Blickkontakt aufzunehmen, bevor man einen betroffenen Angehörigen anspricht. Das erzeugt Aufmerksamkeit und kann Anerkennung vermitteln.

Die Tonlage und die Intonation

Fast ebenso verräterisch wie die Mimik sind die Stimmlage und die Betonung, mit der wir sprechen. Hoch oder tief, laut oder leise – jeder Mensch hat seinen ganz individuellen *Soundtrack*. Im Umgang mit älteren Menschen oder auch Angehörigen, die an Demenz erkrankt sind, neigen wir dazu, die Stimme anzuheben und auch lauter als gewöhnlich zu sprechen. Manchmal ist das aber gar nicht notwendig, und dann wird laute Ansprache schnell mit Schreien verwechselt.

Versuchen Sie, mit gleichbleibender Stimmlage, ruhig und nicht zu schnell zu sprechen. Zwar ist es überwiegend Gewohnheit, mit welchem Tempo oder in

welcher Lautstärke Sie kommunizieren, bemühen Sie sich jedoch langsamer und vor allem deutlicher zu sprechen.

Achten Sie auf Nebengeräusche, damit Sie die volle Aufmerksamkeit erreichen! Sich auf einen Gesprächspartner zu konzentrieren fällt leichter, wenn im Hintergrund keine Störgeräusche dazwischenfunken.

Emotionen werden auch über die Tonlage und insbesondere die Intonation (also die Betonung einzelner Wörter) transportiert bzw. spiegeln sich dort wider. Gerade wenn man krampfhaft versucht, zum Beispiel Wut oder Enttäuschung zu unterdrücken, verrät die Stimme, wie es um einen steht. Immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Stimme nicht kontrollieren zu können, verlassen Sie besser den Raum und atmen ein paar Mal tief durch. Menschen mit Demenz neigen dazu, emotionale Ausbrüche auf sich selbst zu beziehen und reagieren dann zunehmend verwirrt.

Ganz wichtig: Lassen Sie durch einen Facharzt prüfen, ob Ihr Angehöriger noch ausreichend gut hört. Wenn nicht, sollte man über ein Hörgerät nachdenken. Dann ist die Frage der richtigen Lautstärke auch gleich geklärt.

Was bei einer Demenz mit dem Sprachvermögen passiert

Im medizinischen Fachjargon nennt man es *Aphasie*, wenn vom Verlust der Sprache die Rede ist. Auch wenn die zunehmende Sprachlosigkeit bei einer Demenz andere Ursachen hat, als beispielsweise nach einem Schlaganfall oder bei einem Hirntumor, wird der gleiche Begriff verwendet. Die Voraussetzungen sind jedoch grundverschieden, denn zum Beispiel kann nach einem Schlaganfall das Sprechen zwar verloren gehen, doch häufig ist dieser Zustand nur vorübergehend. Diese Sprachlosigkeit kann sich unter anderem durch Logopädie zurückbilden und gar völlig wieder verschwinden. Bei einer Demenz ist es gerade umgekehrt: Nach und nach gehen dem Betroffenen zunächst Worte verloren, bis er schließlich verstummt. Ob eine logopädische Unterstützung Sinn ergibt, muss von Fall zu Fall entschieden werden; sie wird den Prozess aber nicht rückgängig machen können.

In der ersten Phase einer Demenzerkrankung fallen den Betroffenen einzelne Worte nicht mehr ein. Sie nutzen Umschreibungen oder Allgemeinplätze, um dieses Defizit in Gesprächen auszugleichen. Überhaupt sind die Merkmale des Sprachverlusts noch nicht so dramatisch, als dass man sie nicht gut überspielen