



# 2

## Den Alltag aktiv und positiv gestalten

Nachdem Sie als Angehöriger mit der Diagnose Demenz konfrontiert worden sind, haben Sie Vieles versucht, um sich auf die neue Situation einzustellen. Sie haben immer wieder an die Vernunft des Erkrankten appelliert, Sie waren ganz besonders hilfsbereit und freundlich. Sie haben aber auch festgestellt, dass etliche Situationen konfliktreich ausgegangen sind. Zeitweise haben Sie resigniert.

Wenn jemand daran erkrankt, dann kann man nichts mehr machen, sagt die Tochter von Frau S., die ihre demenzkranke Mutter pflegt.

In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass Sie sehr wohl – mit den richtigen Kommunikationsstrategien – das Verhalten und den entspannten Umgang in der Familie beeinflussen und steuern können. Machen Sie sich bewusst, dass Sie als Betreuer aktiv Einfluss auf das Geschehen nehmen können.

### 2.1 Die Betreuungssituation

#### 2.1.1 Veränderungen im Alltag

Wenn Sie sich als Angehöriger trauen, eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema Demenz zu besuchen, bringen Sie viel Mut auf. Sie ahnen, dass

Familiengeschichten, Gefühle Ereignisse und Prägungen des Lebens nach außen getragen werden könnten.

Auf der einen Seite wissen Sie, dass mit Ihrem Vater, Ihrer Mutter oder Ihrem Ehepartner etwas vor sich geht, aber sich der Situation stellen heißt: Das eigene Leben verändern.

Den meisten Menschen ist am Anfang nicht bewusst, wie radikal diese Erkrankung ihr Leben beeinflussen wird und wie mit dem weiteren Fortschreiten der Krankheit der Einschnitt in die eigene Lebenssituation ist. Deutlich zeigt sich aber, dass selbst kleine Abweichungen von der Alltagsroutine viele Menschen stark verunsichern.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir Rituale wie z. B. der erste Gang zur Toilette nach dem Aufstehen oder die sportliche Aktivität einmal in der Woche, die unsere Zeit strukturieren und die uns Halt geben in einem hektischen Alltag. Durch diese wiederkehrenden Gewohnheiten erleben wir Sicherheit und Stabilität. Mit der Erkrankung Demenz hingegen werden sich gewohnte Verhaltensmuster oder lieb gewonnene Tagesstrukturen verändern.

### Was Angehörige sagen

- „Wir müssen heute zwei Stunden früher aufstehen, um zum Arzt zu gehen, mein Mann zieht sich, während ich ihn versuche anzuziehen, zwischendurch immer wieder aus!“ (Ehefrau, 87 Jahre)
- „Ich kann nicht mehr Fernsehen, meine Frau läuft im Zimmer auf und ab und schimpft mit dem Fernsehgerät!“ (Ehemann, 85 Jahre)
- „Ich schlafe nicht mehr richtig, da ich mit einem Ohr immer höre, ob in der Wohnung unter uns, in der meine demenzkranke Mutter lebt, alles in Ordnung ist und sie nicht wieder aufgestanden ist.“ (Tochter, 60 Jahre)
- „Wenn ich zu Hause bin, lebe ich in der ständigen Angst, dass mein Vater in seiner Wohnung nicht zurechtkommt!“ (Sohn, 58 Jahre)

Zum einen ist die neue Lebenssituation so überfordernd, zum anderen möchte man seine familiären Probleme nicht nach außen tragen.

Dies erklärt, warum Angehörige so spät Hilfe suchen, oder aber den Weg in Angehörigen- oder Schulungsgruppen nicht finden.

## 2.1.2 Veränderung der Persönlichkeit

Die Erkrankung Demenz bringt Symptome mit sich, die auch die Persönlichkeit des Erkrankten verändern, wie beispielsweise der Abbau von Gehirn-

zellen. Halten Sie sich jedoch vor Augen, dass Ihr Angehöriger keine „persönliche Schuld“ an seiner Erkrankung hat. Dies ist gerade anfangs nicht leicht.

### Was Angehörige sagen

- „Sie war immer so nett und bescheiden, jetzt kann ich ihr nichts mehr recht machen!“ (Tochter, 55 Jahre)
- „Ich mache alles falsch, was soll ich nur tun?“ (Frau R., 45, die ihre Mutter pflegt)
- „Wenn man mit ihr nicht mehr sprechen kann, dann hat es auch keinen Zweck mehr, euch zu besuchen!“ (Frau D. zu ihrer Freundin, die ihre erkrankte Mutter zu Hause pflegt).

Kommt es in der Familie dann noch zu verbalen oder tätlichen Angriffen, so nehmen die Angehörigen aus Scham, Angst und Verzweiflung keine Hilfe in Anspruch.

### Gedankenblitz

Durch das konfliktreiche Zuhause und die ständige Anwesenheitsnotwendigkeit isolieren die Angehörigen sich und den Erkrankten. Das Umfeld und die Gesellschaft isolieren sie folglich ebenfalls, doch nur aufgrund der eigenen Hilflosigkeit im Umgang mit der Erkrankung. Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis!

## 2.2 Das Krankheitsbild

Das Lesen der Beschreibung des Krankheitsbildes und der Therapiemöglichkeiten reicht für viele Angehörige nicht aus, um die vielen Facetten der Krankheit zu erfassen und sich in ihrem Verhalten darauf einzustellen.

Alte Familiengeschichten versperren durch die angestauten Gefühle den neutralen Blick auf das Krankheitsbild. Konflikte aus der Vergangenheit (Probleme in der Partnerschaft, nicht verzeihene Verletzungen oder entstandene Wunden aus der Kindheit), werden bei Eheleuten, Töchtern oder Söhnen, die sich um ihre erkrankten Eltern kümmern, plötzlich sichtbar. Auch die Lebensbiografien, die zum Teil noch in der Kriegs- und Nachkriegszeit gespielt haben tragen dazu bei, dass verdrängte Erlebnisse oder Traumata in der Familie mit dem Ausbruch der Erkrankung Demenz in den Vordergrund gelangen.

### Buchtipp

Sabine Bode, Frieden schließen mit Demenz. Klett Cotta 2014 (ISBN: 978-3-608-94806)

Die Kölner Journalistin Sabine Bode (geb. 1947): „Es ist an der Zeit, den Horrorszenerarien im Zusammenhang mit Demenz eine positive Vision entgegenzusetzen.“

Diese psychischen Stolpersteine führen zu einer lebhaften Auseinandersetzung mit sich selbst und den zu betreuenden Personen. Häufig läuft dieser Prozess unbewusst ab und wird nur durch Störungen im Alltagsleben erkennbar.

In Schulungen oder Selbsthilfegruppen reflektieren Sie Ihre eigene Situation durch angeführte Beispiele, und mit dem erlernten Wissen können Sie Lösungsstrategien für sich selbst entwickeln.

Dies führt zu einer nachhaltigen Veränderung der Familiensituation und in den häufigsten Fällen zu einer entspannteren Betreuungssituation.

### Was Angehörige sagen

- „Nachdem ich die Sichtweise meiner Mutter verstanden habe, kann ich mit dem Geschehenen umgehen!“ (Tochter, die sich nicht wertgeschätzt fühlte)
- „Ich rede nicht mehr dagegen und alles ist gut!“ (Ehemann, dem es schwerfiel, die subjektive Wahrheit seiner Frau anzuerkennen).
- „Dann soll er doch die Krümel einzeln vom Boden aufsammeln, ob wohl das in meinen Augen der Staubsauger machen könnte. Wenn er das tut, habe ich Zeit für mich!“ (Ehefrau, die das zwanghafte Sauberkeitsbestreben ihres Mannes aushalten musste und Angst hatte, dass er fallen könnte.)
- „Ich bin heute nicht mehr das Opfer. Ich überlege vorher was ich möchte und wie ich es einfädle!“ (Tochter, die sich von der Mutter immer wieder beschimpfen lassen musste)
- „Mein Mann kann besser mit meiner Mutter umgehen, also ist er dran, wenn es brenzlich wird!“ (Tochter, die akzeptieren konnte, dass die Mutter auf männlichen Bezugspersonen besser reagiert)

---

»» Zu begreifen, dass sich die Familiendynamik verändert hat, dass der Mensch ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr verstandesmäßig zu erreichen ist, sondern die Ansprache über das Gefühl braucht, ist ein Weg, der sich lohnt. Es ist aber auch ein beschwerlicher Abschnitt im Leben, da er ohne Verzeihen, ohne Trauer und ohne Veränderung in der eigenen Person nicht auskommt.

---

Wenn Sie sich auf den Weg machen, hilft dies nicht nur Ihrem Mann, Ihrer Mutter, Ihrem Vater oder einem anderen, in der Regel helfen Sie sich auch selbst. Sie finden wieder einen besseren Weg zu Ihren eigenen Gefühlen und Antrieben.

### Gedankenblitz

Antriebe sind eine vom Bewusstsein unabhängige Kraft, welche als innere Energie psychische und physische Vorgänge steuert.

### Was Angehörige sagen

- „Nachdem ich diesen Kurs gemacht habe, gehe ich nicht nur mit meiner Mutter anders um, auch meine Kinder profitieren davon, eigentlich jedermann!“ (Tochter, die die Mutter im eigenen Haus betreut)
- „Ich habe es endlich gewagt, meiner Schwester zu sagen, dass sie mir bei der Betreuung helfen muss!“ (Tochter, die überfordert war und Hilfe eingefordert hat)
- „Ich fühle mich in dieser Gruppe so wohl, da ich endlich weiß, dass auch andere Menschen ähnliche Probleme haben!“ (Ehefrau, die unter der Isolierung sehr gelitten hat)
- „Ich habe immer gedacht, dass ich Fehler über Fehler mache. Jetzt erkenne ich, warum diese Konflikte da sind!“ (Sohn, der die schwierige Betreuungssituation mit dem Vater auf die eigene Kindheit zurückführen konnte)

---

»Sich auf die Krankheit Demenz einzustellen bedeutet, mich besser kennenzulernen, zu verstehen was mich bewegt und authentischer, sprich wahrhaftiger zu kommunizieren – sowohl mit mir selbst als auch mit meinem Angehörigen.

---

Wer das Prinzip verstanden hat

- streitet nicht mit Menschen mit Demenz, denn unsere Streitkultur basiert auf der Annahme der Vernunft, während der Demenzkranke auf der Gefühlsebene streitet.
- erhält Einsichten, dass unser eigenes Verhalten oft nicht so anders ist, als die Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen mit Demenz. Denn auch wir