

Das Herz wird nicht dement

Vortrag Dr. Udo Baer

Thesen

- 1. Das Gedächtnis ist nicht nur ein Gedächtnis des Denkens, sondern ein Gedächtnis des Erlebens („Leibgedächtnis“): ein Körpergedächtnis, ein Gedächtnis der Sinne, der Klänge, der Berührungen, ein Gedächtnis der Beziehungen und Begegnungen usw. – ein Gedächtnis des Herzens.**

- 2. Demenz und Erinnern**
 - 2.1 Demenz ist nicht nur Verplaquung von Gehirnverbindungen, denn viele Menschen mit ausgeprägten Symptomen der Alzheimer-Demenz haben keine Verplaquungen und viele andere Menschen haben Verplaquungen, aber keine Demenz. Es gibt Verbindungen zwischen hirnorganischen Veränderungen und Demenz, aber diese allein reichen nicht aus, Demenz zu erklären oder zu verstehen.
 - 2.2 Es gibt auch Faktoren, die Demenzschübe hervorrufen oder verstärken, z. B. alles, was Geborgenheit, Trost und Vertrautheit wegnimmt (Verlust von Partner/in, Umzug in Heim, Krankenhausaufenthalt usw.).
 - 2.3 Demenz hat etwas mit Erinnerungen zu tun. Oft fehlen zumindest am Anfang einer Demenz den Betroffenen ganze Zeitabschnitte. Um das zu verstehen, muss man verstehen, was Erinnern überhaupt ist:
 - 2.4 Erinnern bedeutet, neue Erfahrungen mit alten zu verbinden. Diese Fähigkeit wird in der Demenz erst zeitweilig, dann zunehmend unterbrochen. Dabei spielt der innere Ort der Bewertung, das limbische System, der zentrale Ort unserer Gefühle eine besondere Rolle.
 - 2.5 Erinnern bedeutet, neue Erfahrungen mit alten zu verbinden. Schon beim Aufnehmen neuer Erfahrungen sortiert das limbische System aus, was wichtig ist und was unwichtig. Alles, was die Sinne ermöglichen, aufzunehmen, wäre zu viel.
 - 2.6 Was dann in das Gedächtnis, auf die „Festplatte“ übernommen wird, wird ebenfalls nach wichtig und unwichtig sortiert. Auch dabei ist das limbische System, unsere Gefühlswelt, entscheidend beteiligt.
 - 2.7 In der Demenz funktioniert diese Verknüpfungs- und Bewertungsrolle des limbischen Systems nicht (dort beginnt die Verplaquung übrigens). Demenz ist eine zeitweilige Verdunkelung des inneren Ortes der Bewertung, weshalb Neues so nicht mehr mit Altem verbunden werden kann. Deswegen sind Gefühle so wichtig in der Demenz, deswegen müssen Gefühle ernst genommen werden.

- 3. Gefühle**
 - 3.1 Scham ist die natürliche Scham, die Wächter unserer Intimität ist, und Beschämung, die andere Menschen vorführt. Menschen mit Demenz schämen sich ihrer Unzulänglichkeiten. Wir müssen alles tun, um sie nicht zu beschämen. Das Herz wird eben nicht dement, sondern schämt sich, mehr als vorher.
 - 3.2 Angst. Demenz macht Angst, Unsicherheit macht Angst. Das Schwinden der Orientierung macht Angst. Angst ist eine Begleiterin der Demenz, das Herz wird eben nicht dement, sondern ängstigt sich. Menschen, die sich ängstigen, brauchen Schutz und Halt.

- 3.3 Trauer. Das Gefühl des Loslassens ist die Trauer. Alte Menschen müssen von Vielem loslassen, Menschen mit Demenz noch mehr. Deswegen ist Trauern gut und lösend. Mit jeder Träne, die fließt, verlässt auch ein Stück Not den Menschen. Deswegen ist gut zu trauern, aber nicht allein, sondern mit anderen gemeinsam. Deswegen brauchen Menschen mit Demenz, dass sie in ihrem Trauern ermutigt und unterstützt werden. Das Herz wird eben nicht dement, sondern trauert.
- 3.4 Schrecken. Ein Drittel aller alten Menschen über 75 hat traumatische Erfahrungen im Krieg machen müssen, ein weiteres Drittel mehrere solcher Erfahrungen. D.h. zwei Drittel alle Menschen, denen wir in der Altenhilfe begegnen, sind traumatisiert. Der Schrecken sitzt in den Gliedern. Er wurde oft „weggesteckt“, im Alter und in der Demenz bricht er oft auf, das Gewittergrollen wird zum Artilleriebeschuss. Entscheidend ist, wie mit den traumatischen Erfahrungen umgegangen wurde: Oft gab es kein Mitteilen, kein Trost. Das brauchen Menschen jetzt, wenn der Schrecken wieder kommt: Trost, Verständnis, Halt. Ich bin für Sie da. Ich passe auf Sie auf.
- 3.5 Hilflosigkeit. Demenz verstärkt Hilflosigkeit. Hilflosigkeit ist oft das Gefühl, das der Aggressivität zugrunde liegt. Oft müssen wir etwas an der Hilflosigkeit ändern, um aggressives Verhalten zu verringern.

4. Gefühle und Demenz

- 4.1 Gefühle sind Wegbegleiter der Demenz. Sie werden sogar stärker und treten häufiger auf. Das Herz wird nicht dement, das Herz als Metapher für unsere Gefühlswelt. Deswegen müssen wir sie achten und ihnen Raum geben.
- 4.2 Warum haben Menschen Gefühle? Um spontan entscheiden zu können. Gefühle sind entscheidendes Element des inneren Ortes der Bewertung. Wir haben vorhin gesehen, dass die Demenz eine zeitweilige Verdunkelung des inneren Ortes der Bewertung ist. Für viele alte Menschen mit beginnender Demenz sind Gefühle lebendig, oft lebendiger denn je – doch sie können diese Gefühle nicht (mehr) als Mittel der Entscheidung und Bewertung nutzen.
- 4.3 Deshalb gilt: Alles muss getan werden, um den inneren Ort der Bewertung zu unterstützen und zu stärken. Wertschätzungstraining statt Gedächtnistraining. Jeder eigene Entscheidung eines demenzkranken Menschen ist das beste Gedächtnistraining.

5. Was brauchen Menschen mit Demenz?

- 5.1 Wertschätzungstraining ist Sinneserfahrung. Nicht: Was erkenne ich? Sondern: Was mag ich?
- 5.2 Resonanz. Resonanz bedeutet, dass zwischen zwei Menschen etwas hin und her schwingt. Besonders in der Synchronresonanz schwingen bei zwei Menschen ähnliche Erlebensaspekte miteinander, z. B. Trauer, Sehnsucht usw. Die Resonanz ist eine Chance, Menschen zu erreichen, die sonst nicht erreicht werden können. Alle Menschen brauchen Resonanz, Menschen mit Demenz sind auf Resonanz angewiesen.
- 5.3 Klänge, Bilder, Bewegungen und andere kreative und sinnliche Ausdrucksformen schaffen Verbindungen, wo Worte allein nicht reichen.
- 5.4 Achtsamkeit. Menschen mit Demenz brauchen Achtsamkeit. Achtsamkeit ist auch die Voraussetzung für die Begleitenden, dass sie sich und ihre Resonanzen spüren. Und Achtsamkeit braucht Innehalten, kleine Momente des Beiseitretens aus dem Stress, kleine Momente des Spürens.

Ich kann das, was Menschen mit Demenz nicht so gut zusammen fassen, wie Frau McGowin, die ihre Erfahrungen mit der beginnenden Demenz aufgeschrieben und ihrer Tochter diktieren hat. Deswegen zum Abschluss dieses Zitat:

„Wenn ich keine Frau mehr bin, warum fühle ich mich dann noch wie eine? Wenn ich nicht mehr wert bin, gehalten zu werden, warum sehne ich mich danach? Wenn ich nicht mehr länger empfindsam bin, warum freue ich mich an der Weichheit von Seide auf meiner Haut? Wenn ich nicht länger sensibel bin, warum lassen bewegende lyrische Lieder eine Saite in mir erklingen? Jedes Molekül in mir scheint zu schreien, dass es mich wirklich gibt und dass diese Existenz von jemandem gewürdigt werden muss. Wie kann ich den Rest dieser Reise ins Ungewisse ertragen, ohne jemanden, der dieses Labyrinth an meiner Seite durchwandert, ohne die Berührung eines Mitreisenden, der mein Bedürfnis, etwas wert zu sein, wirklich versteht?“

Literaturhinweise

Baer, Udo (2007): Innenwelten der Demenz. Das SMEI-Konzept. Neukirchen-Vluyn

Baer, Udo; Frick-Baer, Gabriele (2008). Das ABC der Gefühle. Weinheim

Kitwood, Tom (2000): Demenz. Der personenzentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Bern

McGowin, D.F. (1994): Wie in einem Labyrinth. Leben mit der Alzheimer-Krankheit. München

Fortbildungsangebote

Dr. Udo Baer leitet das Institut für Gerontopsychiatrie der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, das bundesweit Fachfortbildungen zu den Themen Demenz, würdige Biografiearbeit, Trauer- und Sterbebegleitung, Traumatherapie usw. sowie Ausbildungen in Tanz-, Musik- und Kunsttherapie anbietet.

Nähere Informationen: www.zukunftswerkstatt-tk.de

Das Inhouse-Office der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* bietet Vorträge, Tagesseminare und Inhouse-Fortbildungen für Einrichtungen und Verbände.