

Verknüpfungen herstellen

Wissenschaftlichen Studien zufolge wirkt sich Gedächtnistraining nur begrenzt auf die Erinnerungsfähigkeit von Menschen mit Demenz aus. Neurobiologische Forschungen lenken den Blick eher auf die **Gefühle** der Betroffenen und deren Rolle bei den Bewertungsprozessen

VON UDO BAER

Um die Gedächtnisprobleme von demenzerkrankten Menschen verstehen zu können, muss man sich mit dem Lernen beschäftigen. Lernen bedeutet, neue Erfahrungen mit alten zu verknüpfen. Genau dazu sind die Betroffenen nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt in der Lage. Wenn Menschen mit Demenz beim Abfragen von Geschichtsdaten schlechter abschneiden als Menschen ohne Demenz, hat das für ihr Leben nicht die Bedeutung wie z. B. die Tatsache, dass sie eine Straße sehen, aber nicht mehr wissen, dass sie diese Straße kennen. Das neue Bild der Straße kann nicht mit den alten Erinnerungen verknüpft werden. Oder jemand sieht einen Menschen, aber er kann das „neue“ Bild dieses Menschen nicht mit seinen „alten“ Erfahrungen mit diesem Menschen in Verbindung setzen und ihn daher nicht erkennen.

Wahrnehmen beinhaltet immer zwei Komponenten: etwas Neues zu registrieren und dieses Neue mit gemachten Erfahrungen in Verbindung zu bringen. Jedes Lernen beginnt mit diesen beiden Komponenten der Wahrnehmung, jedes Erinnern ebenso. Lernen ist immer auch Erinnern und Erinnern immer auch Lernen, da bei beiden Prozessen Altes und Neues miteinander verknüpft werden.

Kein Wahrnehmen ohne Gefühle

Nun hat die Hirnforschung festgestellt, dass bei beiden Komponenten des Wahrnehmens die Gefühle eine wesentliche



Das Wahrnehmen und Erinnern von Gegenständen und Ereignissen ist von ihrer Bewertung durch den Betrachter abhängig

Foto: Werner Krüper

Rolle spielen. Denn das Limbische System als Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen dient, ist als Sitz der Gefühle entscheidend beteiligt bei der Auswahl dessen, was Menschen wahrnehmen und registrieren. Jeder Mensch würde unter der Fülle der Eindrücke – die durch seine Sinne auf ihn einströmen – zusammenbrechen, würde er diese nicht filtern. Dieses Filtern geschieht vor allem durch die Unterscheidung in „wichtig“ und „unwichtig“.

Selbst das Registrieren von Sinneseindrücken ist keine neutrale Sinneswahrnehmung, sondern bereits ein von Gefühlen begleiteter bzw. initiiertes Bewertungsprozess, der eine Entscheidung darüber beinhaltet, was als wichtig bzw. unwichtig angesehen wird. Wenn wir beim Gang durch eine Gärtnerei auf der Suche nach einer Tüte Dünger beiläufig einige Rosen

sehen, werden wir anders darauf reagieren, als wenn wir von unserem/unserer Liebsten einen Strauß roter Rosen überreicht bekommen. Die Wahrnehmung und Information „Rosen“ steht in einer anderen sozialen Umgebung, sie ist mit unterschiedlichen Interessen und Gefühlen verknüpft.

Dabei wird die Information „Rosen“ mit früheren „Rosen-Erfahrungen“ verglichen. Auch dies geschieht unter Beteiligung des Limbischen Systems. Auch hier erfolgt der Bewertungsprozess über die Gefühle. Auch hier sind Fühlen und Denken ein in-einander verwobener Prozess. Wenn Ihnen jemand einen Strauß roter Rosen überreicht, dann registrieren Sie nicht nur die Rosen, sondern es werden die Information „rote Rosen“ und die sinnlichen Eindrücke der Farben und des Duftes verknüpft mit Erfahrungen aus Ihrem Leben, aus Filmen, aus Romanen usw., die Ihnen sagen, dass dies ein Beweis der Zuneigung, ja der Liebe sein kann. Sie werden sich wahrscheinlich nicht daran erinnern, wie teuer die roten Rosen waren, als Sie zuletzt welche gekauft haben – es sei denn, der Preis



spielte eine wichtige Rolle bei der Kaufentscheidung. Sie werden sich aber an die Situation erinnern, als Sie von einer Ihnen lieben Person Rosen geschenkt bekommen haben. Dass Sie sich erinnern und wie Sie sich erinnern, wird über das limbische System, über Ihre Gefühle reguliert.

Kein Erinnern ohne Gefühle

Am nächsten Tag werden Sie sich sicherlich daran erinnern können, dass Ihnen rote Rosen geschenkt wurden. Die Information ist aus dem, was man beim Computer als Arbeitsspeicher bezeichnet, über Nacht auf die Festplatte Ihres Gehirns (Neocortex) übertragen worden. Doch nicht jede Kleinigkeit, nicht jede Einzelheit dessen, was Sie in den letzten 24 Stunden erfahren haben, wurde übertragen. Auch hier wurde ausgewählt, auch hier entschieden das limbische System und damit die Gefühle darüber, was wichtig war und damit im Gedächtnis erhalten bleibt.

Wir könnten noch zahlreiche weitere Belege anführen – zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Trennung zwischen Denken und Fühlen eine Hilfsvorstellung ist, die mit der menschlichen (einschließlich der neuronalen) Wirklichkeit nichts zu tun hat. Sicherlich können Menschen ihre Gefühle in den Hintergrund stellen und sich auf das Denken konzentrieren. Und sicherlich stehen die Gefühle in einem Liebesdrama stärker im Vordergrund, als im Mathematikunterricht.

Doch der Mathematikunterricht ist für viele Schüler deshalb so schwer und so langweilig, weil die dortigen Aufgaben so wenige Bezüge zu ihrem Interesse haben – „Langeweile“ und „Interesse“ sind Gefühle. Alles, was wir wahrnehmen und unserem Gedächtnis hinzufügen (also lernen), woran wir uns erinnern oder nicht erinnern, all das ist ein Prozess des Denkens und Fühlens. Die Gefühle sind der große Regulator, mit dem wir Menschen Entscheidungen treffen und somit Bewertungen vornehmen.

Ist ein Ereignis für uns wichtig oder eher unwichtig? Knüpft es an uns Vertrautem, Bekanntem an, oder ist es eine ganz neue Erfahrung? Mögen wir es, oder lehnen wir

es eher ab? Solche Fragen begleiten alle menschlichen Sinneswahrnehmungen – bewusst oder (zumeist) unbewusst. Ihre Beantwortung prägt die Art und Weise, wie wir Menschen neue Eindrücke mit alten verbinden. Unsere Gefühlsebene und der damit verbundene persönliche Bewertungsprozess entscheiden, ob und wie wir das Erlebte aufnehmen, damit umgehen und es letztendlich möglicherweise dauerhaft abspeichern.

Kein Bewerten ohne Gefühle

Der innere Ort der Bewertung – unser individuelles Bewertungssystem – entsteht im Laufe unseres Lebens. Je älter wir werden, je mehr Erfahrungen und Erleben wir unserer Biografie hinzufügen, umso ausgereifter wird unser Maßstab für alles. Er macht uns aus, prägt uns und wird fester Bestandteil unserer Persönlichkeit.

Der innere Ort der Bewertung braucht Training. Wenn er nicht oder immer weniger genutzt wird, verkümmert er. Wie sich unbenutzte Muskeln zurückbilden, bildet sich auch unser individuelles Bewertungssystem zurück, wenn es inaktiv wird oder nicht mehr aktiv sein darf. Aufgrund der entscheidenden Bedeutung des inneren Ortes der Bewertung für das Gedächtnis ist ein Bewertungstraining viel effektiver als ein rein kognitives Gedächtnistraining, das bei Demenz nur zeitweilig hilft und keine nachhaltige Wirkungen hat.

Man kann sogar sagen: Bewertungstraining ist Gedächtnistraining, denn unser Erinnern ist ein aktiver Bewertungsvorgang. Wollen wir nun die Menschen in ihrer demenziellen Erkrankung fördernd und stützend begleiten, so müssen wir ihr Bewertungssystem reaktivieren, fördern, trainieren, wo immer es möglich ist. Dabei gilt es, an den Sinneserfahrungen anzuknüpfen und sie mit der Förderung innerer Bewertungsprozesse zu verknüpfen.

So wissen z. B. die Hände von Frau M. trotz des Verlustes kognitiver Fähigkeiten beim Anblick und Fühlen der Kartoffeln und des Schälmessers genau, was zu tun ist. Sie entscheidet zwischen „guten“ und „faulen“ Kartoffeln und weiß genau, ob eine Kartoffel „richtig“ geschält ist.



Dr. Udo Baer

ist Rektor der „Semnos-Akademie für leiborientierte Forschung und Bildung“ sowie Leiter der Zukunftswerkstatt „therapie kreativ“

Frau L. sitzt beim Plätzchenausstechen anfangs eher unbeteiligt mit am Tisch. Als die Kekse dann im Backofen sind und der Duft sich verbreitet, fängt sie plötzlich an zu strahlen. Sie riecht die frisch gebackenen Kekse, und dabei werden ihr sehr vertraute szenische Bilder früherer „Backkünste“ und bestimmter Situationen wieder lebendig, das Erlebte verbindet sie offensichtlich mit positiven Gefühlen. Dadurch fallen ihr längst vergessene Rezepte ein. Rezepte, die ihre Rezepte waren, die sie liebte, auf die sie stolz war und von denen sie nun – sonst eher schweigsam – auf einmal strahlend erzählt.

Es ist wichtig, den an Demenz erkrankten Menschen bei diesen Angeboten immer wieder eigene Bewertungen zu ermöglichen, auch wenn wir die Antworten eventuell vorher schon zu kennen glauben. Dies geschieht über einfache Fragestellungen wie „Mögen Sie das?“, „Mögen Sie das nicht?“, „Kennen Sie das?“ Oder um beim Beispiel des Backens zu bleiben: „Was haben Sie gern gebacken?“, „Welches Rezept können Sie besonders gut?“, „Welche Plätzchen essen Sie besonders gern?“

www.altenpflege.vincenz.net

Unter „**Aktuelle Ausgabe / Zusatzmaterial zum Heft**“ finden Sie z. B.:

- » Tipps vom Autor zu **Wertschätzungsübungen im Pflegealltag**
- » ein Musterblatt „**Biografiebrücken**“ der Zukunftswerkstatt „therapie kreativ“

Udo Baer / Marion Scheffler:

Es geht auch anders! Würde im Pflegealltag und verstehende Pflege.
Affenkönig, Neukirchen-Vluyn, 2010

Udo Baer / Gabi Schotte:

Das Herz wird nicht dement.
Affenkönig, Neukirchen-Vluyn, 2009

Kein Antworten ohne Gefühle

Menschen mit Demenz können uns meist unsere Fragen danach, was sie wollen und mögen, nicht so beantworten, wie wir das gewohnt sind. Doch sie beantworten sie – auf ihre Weise. Sie sagen vielleicht nicht mit Worten „nein“, aber sie schauen weg, wenden den Kopf ab, schieben das Essen beiseite oder verändern ihren Stimmfall ins Brummeln. Sie antworten mit Gesten, mit dem Körper, mit ihrer Haltung. Vielleicht unverständlich oder schwer zu verstehen, aber sie antworten. Das ist wichtig zu wissen und zu respektieren.

Fast immer dauert ein solches Antworten länger, als wenn sie einfach „nein“ oder „ja“ sagen würden. Die Bewertungen der Menschen mit fortgeschrittener Demenz wahrzunehmen und ihnen Achtung zu erweisen, braucht deshalb Achtsamkeit und

Zeit. Stellen Sie sich bitte vor, der Mensch mit fortgeschrittener Demenz lebt in Zeitlupe und Sie in normaler Zeit. Sie müssen Ihren „Aufmerksamkeitsfilm“ verlangsamen, um seine Bewertungen mitzubekommen. Würdigend und wertschätzend zu begleiten heißt, sich Zeit für die Frage zu nehmen, ob jemand etwas mag oder nicht mag, und dem Gegenüber auch Zeit für die Antwort einzuräumen.

Eigene Bewertungen zu ermöglichen, ist immer auch Gedächtnistraining. Doch anders als beim rein kognitiven Gedächtnistraining geht es dabei nicht um das Abfragen von Wissen und um zu erbringende Leistungen, sondern um persönliche Bewertungen und das damit verbundene individuelle Erleben. So werden die Betroffenen nicht mit ihren Grenzen, mit ihrem Unwissen, mit ihren Unzulänglich-

keiten konfrontiert und so Gefühlen von Wertlosigkeit und Scham ausgeliefert. Stattdessen setzt das Bewertungstraining an den Fähigkeiten und Ressourcen der Menschen an und stärkt sie.

Das Bewertungstraining schafft Zugänge zum Erleben und baut Brücken zu damit zusammenhängenden und verloren geglaubten Kenntnissen und Fähigkeiten. Die persönlichen Bewertungen ermöglichen den Betroffenen, die eigene Individualität und ihr Selbst wieder zu spüren. Zu entscheiden, ob ich etwas mag, ob mir etwas gefällt, hat mit mir, meiner Lebensgeschichte und meiner Persönlichkeit zu tun. Das eröffnet dem an Demenz erkrankten Menschen die Chance, wieder persönliche Zugänge zu sich, seinem Erleben und darüber dann auch wieder zur Außenwelt zu bekommen.