

UDO BAER
GABI SCHOTTE-LANGE



Überarbeitete
und erweiterte
Neuausgabe

Das Herz wird nicht dement

Rat für Pflegende und Angehörige

BELTZ

Die Autoren



© privat

Dr. Udo Baer, Kreativer Leibtherapeut, Mitbegründer und Geschäftsführer der Zukunftswerkstatt *therapie kreativ*, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie (IGP), Vorsitzender der Stiftung Würde und Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin (PIB). Im Beltz Verlag erscheint von Udo Baer und seiner Frau Gabriele Frick-Baer die renommierte Reihe »Bibliothek der Gefühle«.



© privat

Gabi Schotte-Lange ist Dipl. Sozialpädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gerontotherapeutin nach SMEI und Dozentin für gerontopsychiatrische Fortbildungen. Sie verfügt über langjährige praktische Erfahrungen in der offenen und stationären Altenarbeit, seit vielen Jahren mit dem Schwerpunkt dementielle Erkrankungen.

Udo Baer &
Gabi Schotte-Lange

Das Herz wird nicht dement

Rat für Pflegende
und Angehörige

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86584-7 Print
ISBN 978-3-407-86585-4 E-Book (EPUB)

10., überarbeitete und erweiterte Auflage 2019

© 2013, 2019 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de (Gestaltung)
www.stephanengelke.de (Beratung)
Bildnachweis: © Patricia Toth McCormick/gettyimages.de

Herstellung: Sonja Frank
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorbemerkung	7
1 Das Gedächtnis des Herzens	11
2 Gefühle, Gefühle, Gefühle	21
Die Scham	21
Die Angst und die Verzweiflung	27
Das Schuldgefühl	38
Die Trauer	42
Die Geborgenheit	49
Aggressive Gefühle und ihr Subtext	52
3 Der soziale Rückzug und die Einsamkeit	59
4 Herz und Hirn – Demenz verstehen	71
5 Schrecken und Trost	81
Wenn der Mandelkern aktiv wird	81
Kriegstraumata als unsichtbare Regisseure hinter der Demenz	85
6 Die neun Arten, Nein zu sagen	91
7 Was Menschen mit Demenz brauchen	97
Das SMEI-Konzept	97
Achtsamkeit der Sinne	100
Bewertungstraining statt Gedächtnistraining	103
Resonanzen des Herzens	107
Würdige Biografiearbeit	112
Vertrautheit	118

8	Vom Nutzen Spürender Begegnungen für Erkrankte und Pflegende	123
	Was sind Spürende Begegnungen?	123
	Das Schauen und Gesehenwerden	126
	Das Tönen, Hören und Gehörtwerden	130
	Das Greifen und Ergriffenwerden	133
	Das Drücken und Gedrücktwerden	137
	Das Lehnen	139
9	Was Pflegende brauchen	145
	Verstehendes Mitgefühl	146
	Krisenmanagement:	
	Einfühlen – Andocken – Abholen	148
	Beziehungskontinuität und Beziehungsfähigkeit	151
	Erlaubnisklima	152
	Haltung statt Techniken	155
	Angemessene Rahmenbedingung und Entlastung	156
10	Ausklang: Würde bis zuletzt	159
	Literatur	169

Vorbemerkung

Jahrzehntelang waren die Menschen mit Demenz in fast allen Veröffentlichungen nur Objekte. Sie wurden als »Demente« bezeichnet, nicht als Menschen mit Demenz. Sie wurden beschrieben, ohne dass sie eine Stimme hatten. Auch in der Praxis fand das allzu oft seine Entsprechung: Sie wurden behandelt, ohne dass sie handeln konnten. Für sie und über sie wurde entschieden, ohne dass sie ihren Willen äußern konnten.

Das lag sicherlich auch daran, dass ihre Erkrankung sie in den Rückzug treibt und sie oft sprachlos macht. Das lag aber auch am fehlenden Interesse an dem, was die Menschen mit Demenz innerlich bewegt, und damit an ihrer mangelnden Würdigung.

Seit etlichen Jahren hat sich die Haltung der Öffentlichkeit geändert. Initiativen zur Würdigung von Menschen mit Demenz entstehen, neue Formen ihrer Pflege, Begleitung und Therapie werden diskutiert und erprobt, und in Veröffentlichungen kommen immer mehr Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu Wort.

Wir wollen mit diesem Buch daran anknüpfen und Hilfen geben, wie Menschen mit Demenz gewürdigt und in Würde begleitet werden können. Dazu muss das Verständnis der Erkrankung geändert werden: Demenz ist mehr als eine Gedächtnisstörung. So muss der Blick auf die Innenwelten und besonders auf das Herz, das emotionale Erleben der Menschen

mit Demenz gelenkt werden. Das werden wir in diesem Buch unternehmen, möglichst verständlich und damit Verständnis fördernd.

Nur zu sagen, dass man Menschen mit Demenz in Würde begleiten möchte, reicht nicht. Die Begleitenden müssen auch wissen, *wie* das gehen kann. Dazu werden wir zahlreiche praktische Beispiele geben, mit teilweise ergänzenden Anregungen zum individuellen Ausprobieren. Das schließt für uns ein, dass wir uns auch mit dem beschäftigen, was die Pflegenden und Begleitenden brauchen.

Das Buch wendet sich an alle, die mit Menschen mit Demenz zu tun haben und sich für sie interessieren. Dazu gehören die professionell Begleitenden aus Pflege, Betreuung, Therapie und Beratung und andere, die Menschen mit Demenz fachlich begleiten. Die meisten Menschen mit Demenz leben jedoch nicht in stationären Einrichtungen der Altenhilfe. Der überwiegende Teil Betroffener wird von Angehörigen gepflegt und begleitet. Auch sie liegen uns sehr am Herzen, auch für sie ist dieses Buch geschrieben und wir hoffen, sie damit zu unterstützen.

Wir werden, wie erwähnt, in diesem Buch das Gesagte mit zahlreichen Beispielen aus der Praxis illustrieren und belegen. Diese Beispiele sind in kursiver Schrift gehalten. Darin bedeutet »ich«, dass sie manchmal von Gabi Schotte-Lange und manchmal von Udo Baer beschrieben sind. Mit »wir« ist eine Gruppe von Menschen im Altenheim mit ihren Betreuer/innen gemeint. Auf Literaturhinweise und -belege haben wir der besseren Lesbarkeit wegen weitgehend verzichtet. Wir verweisen dazu auf die von Udo Baer im Semnos-Verlag erschienene Buchreihe »Alter & Würde«.

Dieses Buch hat bereits in mehreren Auflagen zahlreiche Leserinnen und Leser erreicht. Neben vielen direkten Rückmel-

dungen haben wir zudem unsere Inhalte in etlichen Vorträgen, Lesungen, Seminaren, Tagungen und anderen Veranstaltungen mit Interessierten diskutiert und dabei unzählige weitere Fragen beantwortet. Das führte dazu, dass wir nun diese Erfahrungen in diese überarbeitete und erweiterte Ausgabe einbringen.

1

Das Gedächtnis des Herzens

Wenn Sie beim Stadtbummel jemanden treffen, den Sie kennen, und sich nicht mehr an den Namen dieser Person erinnern, dann wissen Sie zwar den Namen nicht mehr, sind sich aber sicher, dass diese Person Ihnen vertraut ist. Sie kommt Ihnen »bekannt vor«, das spüren Sie und das fühlen Sie. In diesem Moment ist das Gedächtnis nicht nur ein Moment des Denkens (»Wie heißt sie nur?«), sondern auch ein Moment des Spürens (»Ich bin ganz sicher, dass wir uns kennen!«). Sie suchen vielleicht nach Situationen, in denen Sie und die andere Person sich begegnet sind (»Wo haben wir uns denn getroffen? Bei der Arbeit? Bei einer Geburtstagsfeier?«), und Sie sind mit Ihren Gefühlen beteiligt: Es ist Ihnen wahrscheinlich peinlich und Sie ärgern sich über sich selbst, dass Ihnen der Name nicht einfällt.

Sie sehen an diesem Beispiel, dass das Erinnern ein komplexer Prozess ist, der nicht nur das Denken betrifft. Das ist wichtig zu wissen, wenn es um die Demenz geht. Die Weltgesundheitsorganisation sagt wie viele andere medizinische Institutionen, Demenz sei vor allem eine Störung der Leistungsfähigkeit des Denkens. Dies mache sich vor allem im allmählichen Versagen des Gedächtnisses bemerkbar. Das Gedächtnis wird schwächer, es gibt sogenannte »Aussetzer«, die Schwierigkeiten werden immer größer, bis schließlich sogar die Menschen nicht mehr erkannt werden, die den Erkrankten nahestanden. Richtig ist

daran, dass das Erinnerungsvermögen nachlässt, was sich vor allem darin äußert, dass neue Wahrnehmungen nicht mehr mit alten Erfahrungen und Kenntnissen in Verbindung gebracht werden können. Ich sehe jemanden und spüre, dass ich ihn kenne, ich weiß aber nicht mehr, wie er heißt und woher ich ihn kenne. So etwas kennen wir alle gelegentlich. Bei den Menschen mit Demenz wird dies vorherrschend. Insofern ist es richtig, dass eine Demenzerkrankung auch eine Störung des sogenannten »kognitiven Gedächtnisses« ist, also des Gedächtnisses des Denkens. Aber sie ist es nicht nur.

Wenn wir Menschen mit Demenz genauer beobachten, erleben wir Überraschungen:

Als ich in einem Altenheim am Niederrhein eine kreativ-therapeutische Gruppe mit an Demenz erkrankten Menschen leitete, befand sich unter den Teilnehmenden eine Frau Mitte 70, deren demenzielle Erkrankung fortgeschritten war. Sie sprach nur zwei, drei Wörter am Tag, reagierte sehr selten auf Ansprache, war desorientiert, kannte weder ihren Namen noch den anderer. Ihr Körper wirkte verworren. Wie ein Knäuel lagen Arme und Beine über- und umeinander, und sie versuchte immer wieder, sie zu entwirren. Ich legte eine Tango-Musik auf, ging auf sie zu und setzte mich ihr gegenüber. Meine Hände griffen nach ihren Händen. Ich beabsichtigte, mit ihr sitzend den Tango zu tanzen, indem ich ihre Hände bewegte, hoffend, dass sie mit ihren Händen sich daran beteiligen könne. Sie schaute mich an, als sie die ersten Takte des Tangos hörte.

Dann stand sie in einer fließenden Bewegung auf, ergriff mich und schob mit mir einen Tango durch den Raum – mit mir, der ich nie die Tango-Schrittfolgen behalten konnte. Sie tanzte mit mir, bis die Musik verklang.

Anschließend verbeugte sie sich vor mir und sagte:

»Ich danke Ihnen, junger Mann.« Anschließend setzte sie sich und lächelte vor sich hin.

Was erzählt uns diese Geschichte? Sie erzählt uns, dass es mehr als ein Gedächtnis des Denkens gibt. Die Frau, die den Tango tanzte, erinnerte sich nach diesem Geschehen immer noch nicht an ihren Namen oder den Namen des Tanzpartners. Aber ihr Körper erinnerte sich, ihre Arme und Beine, die sonst eher unkoordiniert waren, erinnerten sich daran, wie sie den Partner halten und mit ihm gemeinsam einen Tango tanzen konnten. Offensichtlich verfügte sie über ein Körpergedächtnis, das funktionieren konnte, auch wenn das Gedächtnis des Denkens nicht mehr wie früher tätig sein kann.

Die Frau, die den Tango tanzte, reagierte auf die Musik. Wir beobachten oft, dass Menschen mit Demenz, die das Jahr, den Tag und die Namen nicht mehr wissen, plötzlich, wenn ein Volkslied erklingt, zehn Strophen auswendig mitsingen können. Offensichtlich verfügen sie also wie die Frau, die den Tango tanzte, über ein Gedächtnis der Klänge, ein Gedächtnis der Sinne.

Das Gedächtnis der Sinne, das Gedächtnis des Körpers, das Gedächtnis der Klänge und Situationen – all das sind Bestandteile des Gedächtnisses des Erlebens, von uns »Leibgedächtnis« genannt. Leib kommt von »lib« und meint den *erlebenden* Menschen. Das Leibgedächtnis ist weitgehend identisch mit dem, was auch »implizites Gedächtnis« genannt wird: Sie können Fahrrad fahren, auch wenn Sie sich nicht mehr daran erinnern, wann und wie Sie es gelernt haben (diese Erinnerung wäre das »explizite Gedächtnis«). Das Leibgedächtnis ist intensiv und stark verfestigt, viel kraftvoller als das Gedächtnis des Denkens. Wenn das Gedächtnis des Denkens versagt, können

die Betroffenen auf das Leibgedächtnis zurückgreifen. Das ist eine erste wichtige Schlussfolgerung aus dem erweiterten Verständnis des Gedächtnisses.

Wenn wir betrachten, wie das Leibgedächtnis funktioniert und woraus es besteht, dann begegnen wir zuerst der Gewohnheit. Bei den ersten Versuchen, mit dem Fahrrad zu fahren, müssen wir uns noch genau konzentrieren, wie wir den Lenker halten, unsere Füße bewegen und mit dem Oberkörper die Balance halten. Nach einigen Versuchen sind die Erfahrungen in das Leibgedächtnis übergegangen, sie sind »einverleibt« worden, sodass wir uns nicht mehr genau zu erinnern brauchen.

Neben der Gewohnheit ist die Ähnlichkeit ein wichtiges Prinzip, nach dem das Leibgedächtnis wirkt. Wenn Sie im Urlaub ein Mittagessen kochen wollen, werden Sie das genauso gut oder doch fast genauso gut können, wie Ihnen das zu Hause gelang. Dabei ist doch vieles anders: Die Küche ist anders gebaut, die Töpfe und Pfannen sind andere, die Kartoffeln kleiner und der Fisch größer. Trotz der neuen Umstände fangen Sie nicht »bei null« an, weil all diese neuen Umstände ähnlichen sind, die Sie kennen. Unser Leibgedächtnis orientiert sich an ähnlichen Situationen und Erfahrungen. Wenn Ihre Partnerin oder Freundin eine neue Frisur hat und anders geschminkt ist, werden Sie sie dennoch wiedererkennen, weil Ihr Leibgedächtnis die Ähnlichkeit erfasst. »Erfasst« ist ein richtiges Wort, denn das Leibgedächtnis erkennt das Gesicht nicht aufgrund von analytischen Denkprozessen, indem es Gesichtsform, Augenfarbe, Nasengröße und anderes mehr vergleicht, sondern »erfasst« die Ähnlichkeit in einem Blick. Aktivitäten des Leibgedächtnisses werden deshalb auch weniger als Denkprozesse beschrieben, sondern eher mit sinnlichen Begriffen umschrieben. Das Wort »erfassen« ist solch eine Beschreibung, die wiederum das Prinzip der Ähnlichkeit nutzt. Wie eine

Hand mit einer Berührung »erfassen« kann, dass sie ein Stück Holz gegriffen hat, so kann mit einem Blick eine Person oder eine Situation »erfasst« werden.

Das Leibgedächtnis »einverleibt« sich Sinneserfahrungen und nutzt diese, um mit Ähnlichkeiten neuen Situationen zu begegnen. Dieses Gedächtnis kann folglich durch verschiedene Sinneszugänge aktiviert werden, wie zum Beispiel auch durch den Duft von Vanille:

Frau N. hat sich im Zuge ihrer Demenzerkrankung immer mehr zurückgezogen. Sie vereinsamt und dämmert zunehmend unbeteiligt vor sich hin. Wir bringen ihr einige Düfte mit. Mehrere kleine Plastikdosen enthalten Stoffe, die stark duften. Wir öffnen das Döschen mit den Vanillestücken. Sie riecht es und atmet schneller. Ihr Blick wird offener, sie schaut uns an. »Vanille, das ist ja Vanille«, sagt sie, »oh, der Vanillepudding!«

Und sie beginnt zu erzählen:

»Arm waren wir, arm wie die Kirchenmäuse, sagte man. Pudding gab es nur zum Geburtstag oder zu Weihnachten oder zu Ostern. Immer nur an Festtagen, da freuten wir uns schon lange drauf, lange vorher. Wenn die Mutter den kochte, dann roch es nach Vanille, die ganze Wohnung war voll davon ...«

Und sie erzählt mehr aus ihrer Kindheit, von ihrer Mutter, von dem, was schön war, und dem, worunter sie litt.

Bei dieser Frau war es der Duft von Vanille, der ihr Gedächtnis anregte und ihre Worte ins Sprudeln brachte. Plötzlich war eine Verbindung zwischen Neuem und Altem hergestellt, zwischen dem Duft der Vanille aus der Plastikdose und der Erinnerung an den Duft des Vanillepuddings am Geburtstag.

Das Gedächtnis der Sinne, das Leibgedächtnis, funktioniert somit, auch wenn das Gedächtnis des Denkens in seiner Wir-

kung reduziert ist. Ja mehr noch, das Gedächtnis der Sinne kann das Gedächtnis des Denkens wieder anregen und Anstöße geben, Neues und Altes zu verbinden und Erinnerungen lebendig werden zu lassen. Das Leibgedächtnis und das explizite Gedächtnis sind ineinander verwoben, das Gedächtnis des Denkens stützt sich auf die Selbstverständlichkeit des Leibgedächtnisses, sodass eine intensive Aktivierung des Leibgedächtnisses auch das Gedächtnis des Denkens anregen kann.

Frau S. sieht auf meine mit Rosen bemalte Dose und betrachtet sie lange. Dann berührt sie diese und streicht vorsichtig mit den Fingern über den Deckel. »Gefällt Ihnen das?« Sie nickt. »Das ist schön. Sehr schön.« Sie hebt den Deckel hoch und blickt hinein. In der Dose liegen verschiedene Schmuckstücke. Nach einer ganzen Weile nimmt sie eine Kette heraus, betrachtet sie, legt sie wieder hinein und wählt eine andere Kette aus. Sie hält einen ovalen Anhänger aus Silber in der Hand und dreht ihn von allen Seiten. »Das ist schön.« Sie lehnt sich zurück und hält dabei den Anhänger fest in der Hand. Dabei spielen ihre Finger immer wieder mit dem Schmuckstück. Sie hält den Anhänger wieder hoch und sieht ihn sich nun genauer an. Es ist ein Medaillon. Sie lächelt und versucht es zu öffnen. Dabei sagt sie: »Da ist ein Bild drin. Ein Bild von meinem Mann und von mir.« Da es ihr nicht gelingt, helfe ich ihr. Als wir es geöffnet haben, enthält es keine Bilder. Sie betrachtet es lange und sieht mich an. »Hatten Sie auch so ein Medaillon?«, frage ich sie. »Ja.« Sie nickt und sagt: »Da war immer ein Bild drin. Ein Bild von meinem Mann und mir und unserem Sohn. Ich hatte es immer um. Das Bild haben wir an unserem Hochzeitstag gemacht. Mein Mann hat mir das Medaillon geschenkt. Das war so schön. Wir hatten doch nichts und dann so viel zu bekommen. Das war an unserem Hochzeitstag. Mein Mann hat immer daran gedacht. Ich hatte einen guten Mann.«

Kommen wir zurück zu der Frau, die den Tango tanzte. In ihr wurde noch ein anderes Gedächtnis lebendig, das situative Gedächtnis, das Gedächtnis der Beziehungen und Situationen. Sie tanzte mit dem männlichen Therapeuten und sie schien sich dabei an frühere Tangotänze zu erinnern, vielleicht an den Tanz mit ihrem Mann oder mit ihrem Verlobten, vielleicht an einen früheren Freund oder an einen sonstigen Tanzpartner. Das situative Gedächtnis wird aktiv, wenn Situationen im Heute früheren Situationen ähneln. Die Tanzmusik und der gemeinsame Tanz in der Gruppe ähnelten dem früheren Tanz und schon wurden Verbindungen hergestellt, die sich im Lächeln äußern, in einer Veränderung des Wohlbefindens und in dem Satz, mit dem sie ihren Tanzpartner verabschiedete: »Vielen Dank, junger Mann.« Auch im zweiten Beispiel wird das situative Gedächtnis aktiv. Das Medaillon erinnerte die Frau an das Hochzeitsgeschenk des Mannes, sie konnte die Verbindung zur Gesamtsituation in der damaligen kargen Zeit herstellen. Die Gesten des Ehemannes zu den Hochzeitstagen fielen ihr wieder ein. Auch hier wird das Prinzip der Ähnlichkeit sichtbar, nach dem das Leibgedächtnis arbeitet.

Doch betrachten wir genauer, wann dieses Leibgedächtnis lebendig wird, wann es also seine Kraft und seinen Reichtum entfalten kann. Nicht jede Musik setzt es in Bewegung, nicht jeder Duft aktiviert es. Dies geschieht nur dann, wenn es die betreffenden Menschen innerlich bewegt. Das heißt also, wenn die Impulse, die das Gedächtnis aktivieren sollen, für den Betroffenen so wichtig sind, dass sie das Herz berühren.

Die Frau, die den Tango tanzte, hat sich mit ihrem Herzen an frühere Begegnungen beim Tangotanz erinnert, die ihr wichtig waren. Von genauso großer Bedeutung war für Frau N. die Erinnerung an den Vanillepudding, den ihre Mutter zu den Geburtstagen gekocht hat. Für Frau S. war es das Medail-

lon mit all den Erinnerungen, die sie tief berührt haben. Wird das Herz berührt, kann die Erinnerung über das zu Herzen Gehende hinaus reichen und es werden Schritt für Schritt andere Regionen des Erinnerens aktiviert.

Dies zu wissen ist wichtig, denn mag das Gedächtnis des Denkens noch so sehr zurückgehen und zerrüttet werden, das Gedächtnis des Körpers, das Gedächtnis der Sinne, das situative Gedächtnis, kurz: das Gedächtnis des Herzens, bleiben bestehen und damit lange zugänglich. Der Zusammenhang zwischen Erinnern und der Beteiligung des Herzens war der Menschheit lange bekannt und selbstverständlich, bis er im Zeitalter der naturwissenschaftlichen Reduktion des Menschen auf Zellen und Moleküle in Vergessenheit geriet. Im Altertum meinte man, das Herz sei der Sitz des Gedächtnisses. Im Englischen heißt »auswendig lernen«: »to learn by heart«.

Das Gedächtnis des Denkens kann schwinden, das Leibgedächtnis kann dennoch aktiv bleiben und aktiviert werden. Ja, mehr noch, das Leibgedächtnis kann Brücken zum Gedächtnis des Denkens bauen. Dies umso leichter, je mehr das Herz berührt wird.

In diesem Sinne sagen wir: *Das Herz wird nicht dement!*

● UNSER TIPP

Hilfreich für ein Verständnis des Leibgedächtnisses kann sein, eigenen Erfahrungen nachzuspüren. Fragen Sie sich doch einmal, was Ihr Herz berührt hat und welcher Sinnesreiz für Sie jeweils damit verbunden war. Welche Melodien oder Klänge fallen Ihnen beispielsweise ein, bei denen Sie das Gefühl haben, Ihr