

Mit allen Sinnen









"An den Bilderreichtum der Seele anknüpfen" -Märchen für Menschen mit der Diagnose Demenz

In diesem Beitrag berichte ich aus meiner langjährigen Praxis als Märchenerzählerin für Menschen mit Demenz und als Kursleiterin für Betreuerinnen und Pflegekräfte. Die besondere Wirkungsweise von frei erzählten oder vorgelesenen Märchen wird näher beleuchtet. Zudem möchte ich Mitarbeiterinnen, die mit Märchen arbeiten, einige Ideen sowie Mut und Zuversicht in deren Umsetzbarkeit vermitteln.

Die Erzählerin

Vera Ruhrus, Erzählkünstlerin, Poesieund Bibliotherapeutin (FPI), Systemische Beraterin; www.veraruhrus.de

Meine Liebe zum Märchenerzählen geht weit zurück in meine Kindheit. Bei uns daheim wurden viele Märchen und Geschichten erzählt oder vorgelesen. Als ich neun Jahre alt war, schenkte meine Großmutter unserer Familie ein wunderschön illustriertes Märchenbuch. Aus diesem Buch habe ich in der Ausbildung zur Erzählerin meine ersten Märchen "gelernt". Das erste war, ich werde es nie vergessen, "Dr. Allwissend", darauf folgten "Die zwölf Jäger".

Bei mir ist beim Erzählen häufig auch ein Augenzwinkern dabei, daher suche ich gerne Märchen aus, die von Humor, Klugheit und Mut ihrer Heldinnen und Helden erzählen.

Märchen, die Elemente von Widerstand und Ermutigung enthalten, finden wir häufig, wenn wir auch einmal über den deutschen Tellerrand hinausschauen:

Märchen der Cherokee-Indianer erzählen von einem Maulwurf, der den stärksten Liebeszauber weit und breit ausüben konnte oder von einem kleinen Jungen, der den großen Bären besiegte.



Vera Ruhrus

weiter geht es auf Seite 2 ▶



ICH BIN MIR NICHT SICHER, WAS SIE NOCH VON DEN GESCHICHTEN VERSTEHT, ABER SIE WIRKT DANACH IMMER SEHR ENTSPANNT.







ZAUBERHAFT







Mit allen Sinnen

Liebe Leserin, liebe Leser,

wir erleben unsere Umgebung mit allen fünf Sinnen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten – und das, ohne dass auch nur ein einziges Wort gesprochen wird. Welche Bedeutung jeder einzelne Sinn für ein erfülltes Erleben hat, wird erst schmerzhaft deutlich, wenn einer dieser Sinne ausfällt: Die Welt erscheint farblos, die Musik klingt flach, alle Speisen schmecken langweilig.

Schon lange wissen wir, dass Menschen mit Demenz bis zu ihrem Lebensende mit Musik zu erreichen sind, auch wenn Worte schon längst ihre Bedeutung verloren haben. Musik ist "Balsam für die Seele", insbesondere Musik, die aus dem früheren Leben vertraut ist.

In Märchen begegnen uns in der Gestalt von Helden, Rittern, Feen, Bauern, Prinzen und Bettlern und verschiedensten Tieren Träger von Schicksalen, Gefühlen, Sehnsüchten und Ängsten, die allen Menschen gemeinsam sind. Schon als Kind identifizieren wir uns mit diesen Gestalten, fiebern mit bei ihren Abenteuern und fühlen die große Erleichterung, wenn alles ein gutes Ende nimmt. Diese Gefühle sind ein unverlierbarer Schatz, der auch durch eine Demenzerkrankung nicht verloren geht.

Lassen Sie sich durch unsere Beiträge inspirieren, die Ihnen anvertrauten Menschen mit allen Sinnen anzuregen – Sie verhelfen ihnen damit zu größerem Wohlbefinden und einer besseren Lebensqualität!

Mit herzlichen Grüßen

Ursula Wolf Diplompädagogin

- Märchen aus Flandern und Lothringen erzählen von alten Frauen, die sich sogar mit dem Tod anlegten und diesen mit List besiegten.
- ▶ Märchen aus Afrika erzählen von der Domestizierung der Katze, die feststellte, dass die Frau das großartigste Geschöpf des Dschungels ist und ihr ins Haus folgte oder von der Schildkröte, die den Mut fand sich dem Elefanten zu widersetzen.
- ▶ Doch auch deutsche Märchen, wie die "Bremer Stadtmusikanten" oder "Die sieben Raben" waren ursprünglich keine kindlichen Geschichten, sondern transportieren Lebensweisheiten und ermutigende Botschaften.

Welche Märchen sind "geeignet" für Menschen mit Demenz?

Oft fragen mich in Workshops oder vor Ort Altenpflegerinnen oder Mitarbeiter in der Demenz-Betreuung: "Welche Märchen sind denn geeignet, welche können wir den Menschen mit der Diagnose Demenz denn erzählen?"

Nun, es gibt für die Auswahl der Texte und das Erzählen/Vorlesen, wie auch sonst in der Arbeit mit Menschen mit Demenz, keine Patentrezepte, also auch keinen Apothekenschrank an besonders geeigneten Märchen.

Ein wichtiger Aspekt, bei der Auswahl wie beim Erzählen oder Vorlesen, ist die Authentizität, das bedeutet, dass dieses Märchen zu Ihnen passt und Sie Lust haben, genau dieses Märchen zu erzählen oder vorzulesen. Wenn der Text Ihnen Freude macht und Sie eine der Figuren ins Herz schließen, überträgt sich diese Schwingung auf die Zuhörenden. Ebenso verursacht ein Text, der Sie langweilt oder Widerstände in Ihnen auslöst, eine negative Resonanz bei den Hörenden.

Wenn Sie jedoch auch einmal ein Märchen auf Wunsch des Publikums erzählen, ist das wunderbar, auch wenn es nicht gerade Ihr Lieblingsmärchen ist, denn auch das Erfüllen eines Wunsches kann eine schöne Herz-zu-Herz-Kommunikation und unmittelbare Zuwendung zum Zuhörer bedeuten.

Eine weitere Möglichkeit ist das "intuitive Erzählen", in dem man aus einem möglichst großen Repertoire schöpfen und den Menschen ein zu ihnen und zu dem Moment passendes Märchen erzählen kann.

Die Welt ist voll von wunderbaren Märchen und Geschichten – lasst euch von ihnen finden!

Menschen mit Demenz und Märchen – Vorurteile und Erfahrungen

Als ich begann, Märchen für Menschen mit der Diagnose Demenz zu erzählen, traf ich im Bekanntenkreis auf zahlreiche Experten: "Ja, weißt du – für Menschen mit Demenz musst du Märchen erzählen, die diese Menschen von früher her kennen." Gemeint sind damit meist von den Brüdern Grimm sehr kunstvoll umgeschriebene deutsche Volksmärchen. Die Figuren "Rotkäppchen", "Frau Holle" oder "Das tapfere Schneiderlein" kennt in der Tat fast jeder Mensch, der im letzten Jahrhundert in Deutschland aufwuchs.

Die Idee, eher von Kindheit an bekannte Märchen zu erzählen, basiert auf dem Konzept des Langzeitgedächtniskerns, der bei Menschen mit Demenz lange erhalten bleibt, und an den die altbekannten Märchen anknüpfen können. Diesen Langzeitgedächtniskern gilt es zu pflegen und zu erhalten.

Diese Maßgabe hatte ich als Erzählerin zu Beginn meiner Arbeit für Menschen mit Demenz sehr verinnerlicht. Im Laufe der Zeit habe ich aber dieses Prinzip aufgelockert, als ich Lust bekam, mehr Geschichten aus meinen Programmen "Märchen aus aller Welt" und "Märchen von klugen Frauen" zu erzählen.

Die Bewohner der Demenz-WG waren von Anfang an fasziniert und konzentriert bei der Sache. Sie folgen dem meist einfachen Erzählstrang der Märchen aus aller Welt ebenso wie der Stimme, der Mimik und Gestik, die die Erzählerin transportiert.

Häufig wird auch die angeblich geringe Aufmerksamkeitsspanne von Menschen mit der Diagnose Demenz erwähnt. Natürlich wissen wir nicht genau, ob in jedem Fall am Ende noch der Anfang des Märchens erinnert wird - das ist aber ein relativ unwichtiger Aspekt. Wichtig ist das Dabeisein, das Mitgehen von Bild zu Bild, das Eintauchen in die Atmosphäre des Erzählens. Erzählte Märchen bedeuten, auch, wenn sie mit "Es war einmal" beginnen, im Grunde radikale Gegenwart, Hier und Jetzt, wie ein wunderschöner, aber flüchtiger Regenbogen oder wie die Sandbilder der Zen-Mönche, die, nach dem Prozess der sorgfältigen Gestaltung, sogleich wieder verwischt werden.







Ich habe in Demenz-WGs die Erfahrung gemacht, dass auch sehr lange Märchen wie "Das Tapfere Schneiderlein" oder "Der Teufel mit den drei Goldenen Haaren" Episode für Episode, Bild für Bild, ohne Zeichen der Ermüdung, Unruhe oder Ungeduld angehört und genossen wurden.

Auf Menschen mit Demenz wirken Märchen durch ...

... genussreiches, erlaubtes Nichtstun

Hin und wieder erzählen Angehörige oder Mitarbeiterinnen, dass sie die Bewohnerinnen beim Märchenerzählen häufig sehr fokussiert und konzentriert erleben; sie beobachten weniger motorische Unruhe bei ihnen.

Die Tochter einer Bewohnerin einer Demenz-WG erzählte mir, ihre Mutter freue sich jedes Mal auf den Märchennachmittag: "Wenn die Märchenerzählerin kommt, dann muss ich endlich mal nichts leisten."

Interessant ist, dass die äußere Ruhe, ja "gestattete" Passivität während der Märchensessions den Zuhörern einen inneren Raum eröffnet, in dem sie keineswegs nur abschalten, sondern in dem sie Bild für Bild an den Bilderreichtum der eigenen Seele und Erinnerung anknüpfen können.

... die Stimme als Medium jenseits der Sprache

Menschen mit fortgeschrittener Demenz sind zwar über das Medium Sprache möglicherweise nicht mehr erreichbar, doch jenseits der Sprache können andere Medien Botschaften und Emotionen zu den Menschen transportieren:

- Mit dem Medium Stimme, ihrer Modulation, Geschwindigkeit, Klang, Tiefe und Höhe kommen Schwingungen und Stimmungen bei den Zuhörern sehr unmittelbar an.
- ► Tiefe Stimmen, mit viel Volumen, wirken eher beruhigend, hohe Stimmen, schnelles Sprechen kann anregend und natürlich auch aufregend wirken.
- Abwechslung in der Modulation der Stimme, z. B. beim Sprechen verschiedener Märchenfiguren, kann ein hohes Maß an Interesse und Aufmerksamkeit erwecken.

Probieren Sie doch einmal aus, ihre Stimme abwechslungsreich zu modulieren, vielleicht macht es Ihnen Freude, in die verschiedenen Figuren des Märchens zu schlüpfen!

... den stabilisierenden Erzählkreis

In den Demenz-Wohngemeinschaften oder Wohngruppen der Altenzentren, auch im Hospiz, erzähle ich, im Unterschied zu Auftritten auf Erzählbühnen, in der gemütlichen Runde am großen Esstisch, "so wie früher zuhause", sagen die Bewohner zuweilen.

Der magische Kreis – früher rund ums Feuer – ist seit den Frühzeiten der Menschheit prägender Ausdruck der Gemeinschaft und Symbol der Geborgenheit gewesen.

Die Anbindung an die uralte Form des Geschichtenerzählens im Kreis lässt in fast jedem Menschen etwas anklingen; sie kann darüber hinaus stärkend und verbindend innerhalb der Gruppe wirken.

Sehr schön ist es, wenn nicht nur die Bewohner einer Demenz-Einrichtung mit am Tisch sitzen, sondern auch Angehörige, die gerade zu Besuch sind, Praktikantinnen, Mitarbeitende, sofern es ihr Zeitplan zulässt. So kann jeder Zuhörer im Kreis das Märchen aufnehmen – z. B. Sprache, Stimme oder Atmosphäre – so kommt ein wichtiger Aspekt der Inklusion zum Tragen.

... die besondere Struktur der Märchen

Aufbau und Struktur der Märchen kommt in besonderem Maße den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz entgegen.

- ▶ Die meist einfache, lineare Struktur Anfang, Prüfung des Helden und klar definiertes Ende –tragen zu einer guten Orientierung im Verlauf der Handlung bei. Der meist gute, zuverlässig erwartbare Ausgang vermittelt Verlässlichkeit.
- ▶ Ritualisierte markante Stellen im Text fördern die Wiedererkennung und damit wieder Orientierung und Sicherheitsgefühl. Ritualisiert sind häufig der Anfang "Es war einmal" und Ende: "Und wenn sie nicht gestorben sind". Diese und andere Textstellen werden häufig wiedererkannt und von den Zuhörern mitgesprochen: "Ach wie gut, dass niemand weiß …" Oder "Kikeriki, die schmutzige Jungfrau ist wieder hie."
- Andere wiedererkennbare Strukturelemente der Märchen sind die Zahl Drei, die klare Unterscheidung zwi-

- schen Gut und Böse sowie Tiere als Helfergestalten, wie die Tauben in "Aschenputtel."
- ▶ Die Strukturen und Plots der Märchen sind universell. Wir finden sie in Märchen aus Afrika und Asien ebenso wie im europäischen Raum. Dem deutschen Märchen "Katze und Maus in Gesellschaft" begegnen wir in einem afrikanischen Märchen wieder, hier sind die Akteure allerdings Hase und Schakal...

Zum Abschluss einige Fragen, die Betreuerinnen oder Pflegerinnen von Menschen mit Demenz häufig in den Workshops stellen – und ein paar Ideen dazu:

Was ist besser - Vorlesen oder Erzählen?

Das kann ich pauschal gar nicht beantworten. Als freie Erzählerin bevorzuge ich natürlich das freie Erzählen, weil ich dabei viel Stimme, Gestik und Mimik einsetzen kann. (Übrigens empfiehlt es sich, bei schwer demenziell veränderten Menschen eher sparsame Gestik einzusetzen.) Es gibt mittelmäßige Erzähler und wunderbare Vorleser, insofern würde ich da kein Ranking machen. Es ist allemal besser, gut vorzulesen, als schlecht zu erzählen.

Wie kann ich über die Märchen mit den Menschen ins Gespräch kommen?

Das wird vielleicht, je nach Grad der Demenz, nicht in jedem Fall möglich, also auch nicht immer notwendig sein. Dennoch bieten die Märchen auf unterschiedlichen Ebenen Anlässe für leichtfüßige oder tiefgründige Gespräche.

Das Cherokee-Märchen "Der Maulwurf und die Liebesmedizin" bietet sehr konkreten Gesprächsstoff über die im wahren Wortsinn bodenständige Lebenswirklichkeit des Gärtners. Am Schluss sind die Maulwurfshügel erwähnt und welche Gärtnerin hat sich nicht schon einmal darüber geärgert?

Ein weiterer Aspekt des Maulwurfsmärchens ist der Liebeskummer des jungen Mannes. Auch daran kann man in der biographischen Arbeit sicherlich behutsam anknüpfen.

In einer noch tieferen Schicht erzählt das Märchen von der Heilkunst, vom Vertrauen in den schamanischen Heiler, in Gestalt des Maulwurfs. Auch hieraus können sich Gespräche ergeben.







Ein weiteres Beispiel ist das Märchen "Die Bremer Stadtmusikanten". Auf der ersten Ebene geht es um die vier Tiere, Esel, Hund, Katze und Hahn. Daraus kann sich sicherlich ein Gespräch ergeben, zu dem auch Menschen mit Demenz aus ihrer Erinnerung an Haustiere und Landwirtschaft etwas beitragen können. Der Kern der Geschichte, die Ausgrenzung der Alten, aber auch die wunderbare Solidarität der alten Tiere miteinander

ist das große Kernthema des Märchens, zu dem auch die Mitarbeiter, die Angehörigen und die alten Menschen selber einiges beitragen können.

Kann ich mit einem Märchen bei den Zuhörern emotional etwas auslösen, das ich dann nicht mehr auffangen kann?

Es kann immer passieren, dass ein Mensch durch ein Märchenthema in besonderer Weise berührt wird. Ich möchte Sie ermutigen, sich darüber nicht allzu viele Sorgen zu machen.

Wenn das Setting und die Atmosphäre stimmen, kann nicht viel passieren. Die Zuversicht der vielen Märchenhelden, dass alles am Ende gut ausgeht, können wir Erzählerinnen und Vorleser uns gut zu eigen machen.

V. Ruhrus

Menschen mit der Diagnose Demenz sollen grundsätzlich nicht im Unterschied zu nicht-dementen Menschen zu "others" (den "Anderen") gemacht werden. Dies gilt allgemein für die kulturelle Teilhabe und speziell den Einsatz von Märchen und Geschichten. Menschen, die vor der Erkrankung Märchen eher skeptisch gegenüberstanden, werden dies auch weiterhin tun. Menschen, die vor der Erkrankung Märchen liebten, werden sie meist weiterhin mögen.

Das Gedächtnis mag nachlassen, aber das Herz wird nicht dement!



Mit Liedern in das Land des Lächelns...

Wiebke Hoogklimmer, Profisängerin und Musiktheaterregisseurin, war viele Jahre auch pflegende Angehörige. In der letzten Lebensphase ihrer Mutter war das Singen ein wichtiges Element zur Überwindung der demenzbedingten Aphasie. Mit den Erfahrungen dieser Zeit hat Frau Hoogklimmer zwei CDs mit Volks- und Weihnachtsliedern aufgenommen, Medien für die therapeutische Arbeit mit Demenzbetroffenen. Das Interview mit Frau Hoogklimmer führte Frank Schaberg.

rau Hoogklimmer, auf Ihrer Internetseite gibt es ein wunderbares Video, in dem man sehen kann, wie Sie mit dem Lied "Auf einem Baum ein Kuckuck" Ihre Mutter einen Moment lang aus ihrer Sprachlosigkeit befreien. Gab es einen speziellen Moment mit Ihrer Mutter, wo Sie die therapeutische Kraft des Singens entdeckt haben?

Zu meiner Mutter kam zu Beginn der Wortfindungsstörungen eine Logopädin, die mit ihr arbeitete. Um das zu unterstützen, sang ich gemeinsam mit meiner Mutter, wenn ich bei ihr war. Am Anfang funktionierte beim Singen ihre Sprache fließend.

Über die Jahre verlor meine Mutter immer mehr ihre Sprache, und bisweilen sang ich ganz allein, bis meine Mutter auf einmal mittendrin eine komplizierte Stelle mit Text fehlerfrei mitsang. Da war ich vollkommen überrascht und dachte, dass man dies ausbauen könnte.

Gibt es Lieder, die besonders geeignet sind für die Kontaktaufnahme? Gibt es ein Lied, was Sie besonders oft für bzw. mit Ihrer Mutter gesungen haben?

Ich glaube, dass interaktive Lieder, Lieder mit einem Witz sehr geeignet sind.

z. B. dieses "sim sa la dim bam ba sa la du sa la dim" aus "Auf einem Baum ein Kuckuck" hat ja keinen Sinn, aber ich glaube, durch den Humor kann man den Menschen erreichen. Oder "Jetzt fahrn wir übern See", wo es bei jeder Strophe diesen Fallstrick gibt, dass jemand reinsingt und man gemeinsam lacht.

Und dann sind es wirklich die Lieder aus der Kindheit, die direkt emotional aus der Erinnerung wirken.

"Hoch auf dem gelben Wagen", "Geh aus mein Herz" – ein Lieblingslied meiner Mutter – habe ich jedes Mal gesungen.

Und dann haben wir in unserer Familie ein Lied, das humorvoll unser ganzes Familienleben durchzog. Ich Iernte es Anfang der 60er im Kindergarten: "Eine Oma ging spazieren". Dieses Lied hat ein wiederholendes "Oma, hops mal" von einem frechen Kind gesungen. Dieses Lied hat meine Mutter lachend im Rollstuhl sitzend mitgesungen.

Einen sehr rührenden Moment hatte ich im Spätzustand meiner Mutter, als sie überhaupt nicht mehr sprach, als sie sehr emotional auf "Hänschen klein" reagierte und versuchte, mitzusingen – wenn auch ohne Worte hervorzubringen.



Wiebke Hoogklimmer

Hat Ihre Idee, den großen Schatz an Volkliedern zu heben auch Ihre Sicht auf das traditionelle Liedgut verändert? Wonach haben Sie die Lieder ausgewählt?

Nein. Ich bin mit den Volksliedern groß geworden. Wir waren eine durch den Schwarzwald wandernde und singende Familie. Auch abends vor dem Zubettgehen haben wir gemeinsam gesungen.

Als klassische Sängerin war meine große Leidenschaft immer das Kunstlied. Das Kunstlied ist im Gegensatz zum Volkslied wesentlich komplizierter – in der Komposition als auch im Text –, aber es gibt auch Überschneidungen. Brahms hat "Die Blümelein, sie schlafen" bearbeitet und eine Reihe anderer Volkslieder, "Am





Brunnen vor dem Tore" aus Schuberts "Winterreise" hat Silcher als Volkslied bearbeitet, Gustav Mahler hat Lieder aus "Des Knaben Wunderhorn" vertont etc.

Meine Auswahl war ganz schlicht: Die Lieder sollten gemafrei sein, d. h. Komponist und Textdichter mussten seit 70 Jahren tot sein. Und eine kleine Richtlinie war mir, welche Lieder so am häufigsten in Altenheimen gesungen werden. Die Generation meiner Mutter ist ja mit dem Zupfgeigenhansel und dem Kilometerstein groß geworden. So schaute ich auch in diese Liederbücher.

Was ist das Besondere an Ihren Aufnahmen und wie können Ihre CDs für die Demenzbetreuung am sinnvollsten genutzt werden?

Als ich mit meiner Mutter sang und auch spürte, dass diese Art der Kommunikation für mich wesentlich befriedigender und emotional glücklicher machend war, als an ihrem Bett monologisierend irgendwann müde zu werden, da keine Antworten kamen, dachte ich, dass vielleicht auch andere Angehörige auf diese Weise kommunizieren möchten.

Meine Mutter und ich hatten singend wirklich innige Momente. Ich hielt beim Singen ihre Hand oder irgendwie Körperkontakt, sie strahlte zwischendurch, wir hatten eine nonverbale, emotionale Kommunikation durch das Singen.

Ich habe dann bewusst alle Lieder in tiefer Tonlage aufgenommen ohne Instrumentalbegleitung, da meine Idee war, dass Menschen, die diese Volkslieder nicht mehr so gut kennen oder meinen, sie könnten nicht so gut singen, die CD einlegen können und mit mir als Sängerin mitsingen können. Wie im Chor klingt eine von anderen Stimmen verstärkte Stimme für einen selbst immer gleich viel schöner.

Die meisten Mitsing-CDs sind in hoher Stimmlage. Und mir war wichtig, dass sich niemand stimmlich quälen muss. Und gerade bei den Patientinnen wird die Stimme im Alter tiefer.

Gab es Reaktionen von Angehörigen/ Professionellen/Menschen mit Demenz, die Ihre CD genutzt haben? Was waren die Reaktionen?

Die Reaktionen waren durchweg positiv.

Übrigens sind die CDs nicht nur für Menschen mit Demenz geeignet. Ich erhielt auch Zuschriften von Angehörigen von

Parkinson-Patienten, Schlaganfall-Patienten. Die nonverbale Kommunikation betrifft ja alle Menschen, deren Sprache vermindert oder ganz verloren ist.

Es gab auch vereinzelt Zuschriften von Eltern, die mit ihren Kindern singen.

Es mag sein, dass für Kinder meine CD-Aufnahmen zu tief sind, aber eigentlich würde ich auch sehr gern mehr Eltern als Zielgruppe ansprechen.

Was würden Sie Pflegeexperten und Angehörigen sagen, die Ihre Lieder mögen, aber denken, dass sie zu unmusikalisch sind, um damit zu arbeiten?

Eigentlich ist niemand zu unmusikalisch.

Ich gebe mal ein Beispiel:

Die älteste Schwester meiner Mutter hatte mit über 90 einen Schlaganfall und ihre Sprache verloren. Als sie noch frisch im Krankenhaus lag mit einer meiner Tanten im Hintergrund, rief ich sie an. Ich hatte mir vorgenommen, ihr "Alle Vögel sind schon da" vorzusingen (die Schwestern sind alle geborene Vogel). Kaum hatte ich die 1. Zeile gesungen, krächzte meine Tante auf einem tiefen Ton das gesamte Lied mit komplettem Text mit. Ich sang danach noch "Hoch auf dem gelben Wagen" - dieses Lied nutzten die Pflegekräfte bei Toilettengängen mit ihr - und "Der Mai ist gekommen", da gerade Mai war. Alle Lieder "sang" meine Tante mit komplettem Text mit. Die andere Tante im Hintergrund übernahm den Telefonhörer und sagte weinend, dass die Tante seit dem Schlaganfall kein Wort gesprochen hätte und nun auf einmal so flie-Bend. Es arbeiteten dann wochenlang Logopäden mit ihr, und ich konnte später wieder mit ihr sprechend telefonieren.

Dies nur als Beispiel, dass man für das Singen nicht musikalisch zu sein braucht. Wenn im Hintergrund die CD mit meiner Stimme läuft, ist ja die Gesangsstimme mit der Melodie im Raum. Dazu kann eigentlich jede/jeder singen, wie sie/er möchte.

In der Generation Ihrer Mutter war das Lernen von Volksliedern noch eine Erfahrung in Kindheit und Schule. Erreicht man jüngere Generationen damit auch?

Als ich die CDs aufnahm und darüber mit Freunden sprach, war ich vollkommen überrascht, wie gegenwärtig die Lieder in meiner und auch jüngerer Generationen noch sind. Es ist aber schon so, dass die Generation aus den 1930er und 1940er Jahren, diese Lieder rauf- und runtergesungen hat. Das ist bei uns später Geborenen ja eigentlich nicht mehr so.

Natürlich erreicht man emotional auch die Generation meiner Mutter mit anderer Musik als nur mit Volksliedern – Tanzmusik aus der Jugend, Schlager, Klassik etc.

Das wird bei den nachfolgenden Generationen auch so sein.

Aber welches werden die Mitsing-Lieder der späteren Generationen sein, die über Emotionen das Sprachzentrum ansprechen?

Von der Diagnosestellung Demenz im Jahr 2000 bis zum letzten Abschied von Ihrer Mutter waren es 14 Jahre. Was haben Sie als erstes gedacht, als die Diagnose im Raum stand? Konnten Sie offen darüber mit Ihrer Mutter und in der Familie sprechen?

Mein Bruder und ich haben die Diagnose zuerst gar nicht richtig ernst genommen, da wir fanden, dass alles Verhalten zu unserer Mutter passte.

Ich hatte dann zuhause alles mit dem Pflegedienst geregelt, wir haben das Haus behindertengerecht zurecht gemacht. Da ging unsere Mutter aber noch auf zwei Beinen.

Bei der Demenz oder Alzheimer, wie die Diagnose bei uns hieß, hat der Patient zu Beginn ein Wissen über diese Krankheit. Unsere Mutter war ihr Leben lang Nachtschwester, bildete andere Menschen in häuslicher Krankenpflege aus, leitete bei uns zuhause eine Senioren-Gymnastikgruppe an, war Erste-Hilfe-Ausbilderin und kannte sich in der Pflege aus.

Meine Mutter wusste genau, was die Diagnose "Alzheimer" bedeutet.

Am Anfang haben wir alle Missgeschicke mit Humor genommen.

Irgendwann einmal hatte ich ein sehr ernsthaftes, verzweifeltes Gespräch mit meiner Mutter. Sie malte ihre Zukunft in den düstersten Farben aus – eben so, wie der Verlauf der Krankheit ist.

Im Verlauf dieses Gespräches sagte ich ihr, dass sie sich keine Sorgen zu machen brauche. Wir zwei würden jetzt einen Pakt schließen. Ich würde für sie eine "goldene Tablette" verstecken, von der nur wir zwei etwas wüssten, und wenn sie es nicht mehr aushielte, könne





sie diese "goldene Tablette" nehmen. Das beruhigte sie sehr!

So nach etwa 1 bis 1 ½ Jahren verliert der Patient das Bewusstsein über die Krankheit. Unsere Mutter war in der Krankheit sehr heiter, im Gegensatz zu anderen Patienten, die in der Krankheit auch sehr wütend, ängstlich, böse sein können.

Ich habe in all den Jahren immer genau beobachtet, ob jetzt der Zeitpunkt für die "goldene Tablette" sei. Er ist nie gekommen!

Haben die Erklärungen und Therapien der Medizin Ihnen bei der Bewältigung des Prozesses geholfen? Was braucht es aus Ihrer Sicht für ein tieferes Verständnis von Demenz?

Wenn ich ganz ehrlich bin, haben mir die Erklärungen und Therapien der Medizin gar nichts gebracht. An meiner Mutter wurden immer die neuesten Medikamente ausprobiert. Die Nebenwirkungen waren schlimmer als die Medikamente Nutzen hatten. Irgendwann habe ich die absetzen lassen.

Mein Bruder und ich sind irgendwie anders an die Krankheit herangegangen. Vorweg muss ich sagen, dass ich nicht irgendwie esoterisch bin und an die Schulmedizin glaube. Aber ich persönlich hatte andere Erklärungen für die Demenzerkrankung unserer Mutter.

Kurz vor Ausbruch der Krankheit hatte unsere Mutter wegen eines Kunstfehlers bei einer Knie-OP neun Vollnarkosen kurz hintereinander. Natürlich hat kein Schulmediziner bestätigt, dass neun aufeinanderfolgende Vollnarkosen eine Demenz auslösen können.

Von anderen Angehörigen hörte ich aber ähnliches.

Und dann war diese Krankheit für mich immer das "selige Vergessen". Meine Mutter, Jahrgang 1928, war im Krieg aus Zoppot geflohen und war geprägt von Missbrauchserfahrung und den Erlebnissen im Krieg und auf der Flucht. Und ich bekam im Johanniterstift immer wieder Erzählungen anderer Patientlnnen aus genau dieser Zeit mit, die alle traumatisch waren.

Wäre ich Dokumentarfilmerin, hätte ich sehr gern darüber einen Film gedreht, dass dort eine traumatisierte Generation, meist ohne psychotherapeutische Aufarbeitung, im seligen Vergessen sitzt. Vergessen hat auch eine wichtige seelische Funktion.

An welchem Punkt war das Pflegeheim die bessere Alternative zur Häuslichkeit. Ist Ihnen diese Entscheidung schwergefallen? Wie konnten Sie Ihre Mutter in die Entscheidung einbeziehen?

Meine Mutter war ihr ganzes Berufsleben hindurch Johanniterin und auch stolzes Mitglied dieses Ordens. Fünf Minuten von unserem Haus entfernt wurde das Johanniterstift gebaut, und als meine Mutter noch selbst entscheiden konnte, hatte sie sich dort auf die Warteliste setzen lassen.

Eines Tages war sie in unserem Haus gestürzt und lag auf dem Notrufknopf, den sie um den Hals trug. Sie konnte nicht um Hilfe rufen, wir konnten sie nicht erreichen. Auf unser Drängen hin fand ein Nachbar sie dann im Haus. Unsere Mutter kam ins Krankenhaus.

Das Krankenhaus empfahl uns eine dreiwöchige Kurzzeitpflege in einem Heim, mit dem Ziel, dass unsere Mutter wieder ins Haus zurückkehren konnte.

Dieses empfohlene Heim für die Kurzzeitpflege war eine Katastrophe. Da hatte ich Heimaufsicht und alles, was möglich ist, informiert. Um es abzukürzen, nach dieser Kurzzeitpflege war klar, dass unsere Mutter nicht ins Haus zurückkehren konnte, da sie eine 24-Stunden-Betreuung benötigte. Zum Glück wurde im Johanniterstift dann ein Platz frei, und unsere Mutter konnte dort einziehen.

In das Johanniterstift wäre ich persönlich auch eingezogen. Wenn man ein geeignetes Heim gefunden hat, in dem es nicht nach Urin und Kaffee riecht und ausreichend Personal im Sozialdienst vorhanden ist, ist es eigentlich eine sehr gute Alternative zum Zuhause.

Meine Mutter war immer sehr kommunikativ und unter Leuten. Genau das hat sie im Johanniterstift wieder gehabt. Das Pflegepersonal war teilweise so reizend, unsere Mutter als Ex-Kollegin mit "Schwester Rotraud" anzusprechen. Auch der Kontakt zu Gleichaltrigen ist wichtig! Pflegekräfte siezen die Bewohner, Tochter-Mutter-Verhältnis ist wieder etwas anderes. Aber die Gleichaltrigen meiner Mutter duzten sie natürlich, hatten ähnliche Geschichten, die Nicht-Demenzkranken kümmerten sich liebevoll

um meine Mutter. Das alles hätten wir ihr zuhause nicht bieten können.

Wenn Sie noch mal auf Ihre Zeit als pflegende Angehörige zurückblicken, was bedeutet es für eine Familie einen lieben Angehörigen mit Demenz bis zum letzten Abschied zu begleiten?

Ich fand es eine sehr intensive und innige Zeit. Ich habe als Tochter meine Mutter von einer ganz anderen Seite kennengelernt. Auch war die Zurückentwicklung vom erwachsenen Menschen zur 16jährigen über die 6jährige, das Kleinkind zum Neugeborenen spannend zu erleben und ein Geschenk, das ich als Tochter meine Mutter so kennenlernen durfte.

Auch die Vokabel "Lebensqualität" bekam eine neue Bedeutung für mich. Von außen gesehen waren die letzten sechs Jahre meiner Mutter für einen gesunden Menschen nicht erstrebenswert: Sie konnte sich nicht mehr selbstständig bewegen und nicht mehr sprechen. Aber sie hat bis zum Schluss ihr Essen genossen, liebte Sonne und Wind im Gesicht, erfreute sich an Musik, entspannte sich beim Gebadet werden, war in ihrer Liegeschale viel im Gemeinschaftsraum unter anderen Menschen und hatte einen heiteren Gesichtsausdruck.

Was würden Sie einem Pflegeexperten aus Ihrer Erfahrung mit auf den Weg geben wollen?

Da bin ich eigentlich überfragt. Ich war von dem Pflegepersonal im häuslichen Bereich, in der Tagespflege und im Johanniterstift begeistert. Ich habe viele Tipps von denen bekommen, da ich nur Laie bin.

F. Schaberg

Audio-CD und Liederbuch Volkslieder und Weihnachtslieder

Die Musik CDs von Wiebke Hoogklimmer sind erschienen im Behr's Verlag.

Weitere Informationen zu den CDs inklusive Hörproben finden Sie unter www.behrs.de

Bestellen Sie einfach unter: Telefon: 040-22 70 080 Telefax: 040-22 01 091 E-Mail: info@behrs.de







Gemeinsam kochen: Das Miteinander und die Rezepte gruppentauglich gestalten

Gemeinsam etwas zubereiten und zu verzehren, ist ein schönes und wertvolles Angebot. In der Planung und Vorbereitung von Gruppenangeboten werden nicht selten Grenzen sichtbar, für die Lösungen zu entwickeln sind.



ährend Kinder schnell für eine Aktivität zu begeistern sind, gehen Erwachsene mit Angeboten, die ihnen gemacht werden, sehr differenziert um. Dies wird immer wieder sehr gut beim gemeinsamen Kochen und Backen deutlich. Menschen, die in ihrem Leben gerne in der Küche stehen und denen es Spaß macht, in Gemeinschaft tätig zu sein, lieben es, mit anderen zu kochen und zu backen. Diese Menschen fühlen sich angesprochen, wenn es dazu ein entsprechendes Angebot gibt.

Das erlebe ich immer wieder z. B. in Wohngemeinschaften, die eingebunden in eine lebendige Dorfgemeinschaft entwickelt und angelegt sind. Wenn dann Frauen in der Wohngemeinschaft leben, die bei den Festen und Feiern, z. B. über die Landfrauen oder auch die Kirchengemeinde, aktiv waren und so für die Verpflegung gesorgt haben, ist das eine Grundlage, die gemeinsam mit Alltagsbegleitern im täglichen gemeinsamen Kochen weiterlebt. Bei anderen Beobachtungen sind es Gruppenangebote, in denen es sehr lebendig zugeht, wenn regelmäßig z. B. Kuchen gebacken werden, die daran anschließend beim gemeinsamen Kaffeetrinken verzehrt werden. In der Regel ist das eine kleine Gruppe von Menschen, die daran teilnehmen. Und das ist auch gut so, denn wenn die Runde zu groß ist, wird es schwierig, das Angebot so zu gestalten, dass alle Teilnehmer auch ihre Beschäftigung finden.

Was aber, wenn Sie für die Bewohner eines Wohnbereichs eine gemeinsame Aktivität planen, in der Kochen im Mittelpunkt steht? Dabei können Sie nicht davon ausgehen, dass alle die gleichen Vorlieben und den gleichen Zugang zur Zubereitung von Speisen und Getränken haben. Nicht selten beteiligen sich einige wenige gerne und aktiv beim Kochen oder Backen, für die anderen Teilnehmer gilt es dann andere Angebote zur Beteiligung und Aktivierung bereitzustellen.

Menschen als Individuen annehmen

Bei einem Angebot für eine feste Gruppe ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Menschen verschieden sind und auch unterschiedliche Erfahrungen haben. Wenn eine Ihrer Bewohnerinnen nicht gerne Hausfrau war, darf es nicht überraschen, dass sie schlicht und ergreifend keine Lust mehr dazu hat, in der Küche zu stehen. Darüber hinaus müssen Sie - insbesondere bei einer Demenz auch in Betracht ziehen, dass der ein oder andere das Gefühl hat, Aufgaben nicht "richtig" erledigen zu können. Wenn es schwerfällt, Arbeitsaufträge zu verstehen und umzusetzen oder die motorischen Möglichkeiten nicht mehr so wie früher zur Verfügung stehen, ist die Reaktion oft Ablehnung bzw. Verweigerung. Diese Menschen gehen mit Zusagen, zu Aktivierungen zu kommen, sehr zögerlich um.

Praxistipp: Diese oder ähnliche Gründe, sich gegen eine Teilnahme zu entscheiden, sind ganz normal. Wir müssen sie akzeptieren.

Warum das direkte Kochen nicht alles ist

Menschen, die nicht gerne kochen, sind vielleicht für andere Aufgaben zu gewinnen: Rund um Koch- und Backaktionen gibt es auch viele Tätigkeiten, die nicht unmittelbar mit den Lebensmitteln zu tun haben: z. B. das Richten des Raumes, das Bereitstellen der Lebensmittel und Kochutensilien, das Vorlesen des Rezeptes, Hol- und Bring-Aufgaben, die Unterstützung einzelner Bewohner, das Decken des Tisches und das Geschirrspülen.

Planen Sie mit ein, dass der Tisch schön gedeckt wird, Servietten gefaltet werden oder auch eine Tischdekoration angefertigt wird. Nutzen Sie besondere Fähigkeiten einzelner Bewohner, wie z. B. Geschichten zu erzählen, Unterhaltungen in Gang zu bringen, ein Instrument zu spielen oder auch gerne und gründlich den

Boden zu fegen. So schaffen Sie Beteiligungsmöglichkeiten für alle und lassen wirklich jeden das gemeinsame Tunbereichern.

Manche Menschen brauchen Zeit, um sich zu entscheiden

Nicht jeder Mensch lässt sich schnell und spontan für eine Sache begeistern.

Impressum

Demenzpflege im Blick Ideen, die entlasten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb. de abrufbar.

ISSN: 1867-6545

© Behr's GmbH Averhoffstraße 10 22085 Hamburg

Geschäftsführer: Dr. A. Langbehn

Tel. 0049 / 40 / 22 70 08-0 Fax 0049 / 40 / 220 10 91

E-Mail: info@behrs.de Homepage: www.behrs.de

Sonderausgabe 9/2020 Chefredaktion: Ursula Wolf

Autorenteam: Vera Ruhrus, Frank Schaberg,

Martina Feulner

Comicstrip: Bastian Klamke

Alle Rechte – auch der auszugsweisen Wiedergabe – vorbehalten. Herausgeber und Verlag haben das Werk mit Sorgfalt zusammengestellt. Für etwaige sachliche oder drucktechnische Fehler kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

Geschützte Warennamen (Marken) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet, sondern die männliche Sprachform gewählt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten selbstverständlich gleichermaßen für alle Geschlechter.













Viele haben den Wunsch, erst einmal zu schauen, wer mit dabei ist und wie eine Aktion abläuft. Solche Menschen beobachten das Geschehen lieber erst einmal aus der Entfernung. Was Sie ebenfalls nicht unterschätzen sollten: die Zeit, die notwendig ist, um wirklich in einer Einrichtung anzukommen. Hilfreich ist in solchen Situationen, dass Sie neuen Gästen eine persönliche Einladung zukommen lassen, in denen Sie ihnen vorschlagen, einfach einmal vorbei zu schauen.

Praxistipp: Lassen Sie den Bewohnern und Gästen Zeit. Wer neu eingezogen ist, braucht oft mehrere Monate, um anzukommen.

Sehen Sie auch die Wünsche, einfach nur dabei zu sein und zu reden

Nicht jeder, der zum gemeinsamen Kuchenbacken kommt, möchte auch Hand anlegen. Für manchen Bewohner ist die Backgruppe eine gute Gelegenheit, um andere zu treffen. Das gemeinsame Gespräch über Gott und die Welt mit den Kuchenbäckern ist das, was guttut. Und wenn wir ehrlich sind: Geht es uns

manchmal nicht allen so? Ja. Und das darf auch so sein. An dieser Stelle ist es mit Blick auf die zu dokumentierende Aktivierung wichtig, ob beim Kochen und Backen der intensive Austausch über die Zubereitung einer Speise vorrangig ist oder die konzentrierte Beobachtung des Geschehens in der Kochgruppe.

Praxistipp: Es kann Ihnen auch passieren, dass Sie bei einem Angebot einen Großteil der "Arbeit" selbst übernehmen müssen, wenn es etwas zu essen geben soll. Seien Sie hierüber nicht erbost. Vielleicht können Sie im Nachhinein das Gruppenangebot noch einmal reflektieren. Freuen Sie sich in der Situation stattdessen darüber, dass Sie z. B. die Kommunikation unter Ihren Gästen wirksam unterstützen konnten. In Reflexionen wird dann fast immer deutlich. dass es der Situation geschuldet war, die eine aktive Beteiligung verhindert hat. In Gruppen gibt es immer wieder Störfaktoren, entweder in der Gruppe selbst oder von außen, die das Miteinander beeinflussen. Dies können Ereignisse sein, die alle beschäftigen, eine Umgebung, die Energien raubt oder auch die

Zusammensetzung der Gruppe ist nicht geeignet, um miteinander etwas zu tun.

Rezepte gruppentauglich machen

Werden Teilnehmer nach ihren Wünschen gefragt, fällt die Entscheidung manchmal auf Rezepte, die wenig Beteiligungsmöglichkeiten bieten. Ein Ansatzpunkt für Gruppen ist, Rezepte so zu verändern, dass möglichst viele Aufgaben zu erledigen sind. Rezepte, die auf Fertigprodukten basieren, sind sinnvoll, wenn es schnell gehen soll. Wenn Sie allerdings Zeit haben, sollten Sie Rezepte bevorzugen, in denen Handarbeit gefragt ist bzw. sie so verändern, dass Beteiligungen möglich sind.

Wie Sie eine Backaktion so aufteilen, dass verschiedene Aufgaben entstehen, zeige ich Ihnen am Beispiel eines klassischen Blechkuchenrezepts: (Siehe Tabelle unten.)

Fazit: Unterschiedliche Aufgaben schaffen Beteiligungsmöglichkeiten. Und die sind wichtig, damit Kuchenbacken wirklich zu einer Gemeinschaftsaktion wird.

M. Feulner



Apfelstreuselkuchen vom Blech		
Materialien		
Original	Gruppentaugliche Veränderung	Begründung
BackblechBackpinselFett für das Backblech		
RührschüsselElektrischer Mixer	Arbeitsfläche (z. B. Backbrett)Teigkarte	Ein Hefeteig kann auch gut per Hand hergestellt werden. Mehrere Teilneh- mer können das Kneten des Teiges übernehmen.
	Das Erhitzen von Milch und Butter mit hinzunehmen.	Eine kleine Aufgabe, die zu erledigen ist. Außerdem geht der Hefeteig mit warmen Zutaten schneller auf.
Zutaten		
 250 g Mehl Hefe 1/8l Milch 30 g Butter 1 Prise Salz Zitronenaroma 	▶ Die geriebene Schale einer Bio-Zitro- ne statt Zitronenaroma.	Reiben ist gut für die Feinmotorik.
▶ 1 kg Äpfel	Die geschälten und in Spalten ge- schnittenen Äpfel in eine Schüssel mit Zitronenwasser geben.	Die Schüssel bereitzustellen und mit Wasser zu füllen ist eine weitere Tätig- keit. Außerdem werden die Apfelspalten so nicht braun.
200 g Butter350 g MehlVanillinzucker	Einen Teil des Mehls durch Mandeln ersetzen.	Ungeschälte Mandeln verwenden, die geschält und gemahlen werden müssen.

