

DDDr.<sup>in</sup> SABINE WÖGER, MMMSc, MEd  
Gesundheitswissenschaft – Tiefenpsychologie – Psychotherapie – Palliative Care  
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking, E-Mail: sabine.woeger@gmail.com, Mobil: 0699/81297144

## Den Erkrankten Gutes tun – in frühen Phasen der Demenz

### Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *Demenz. Wissenswertes für Betroffene, Angehörige und Betreuende*. 2. Auflage. Norderstedt: BoD, S. 115–117.



### *Zeitgeschenke und positive Auswirkungen*

Sie könnten den erkrankten Menschen durch Besuche Zeit und Aufmerksamkeit schenken. In einer frühen Phase der Demenz können Sie gemeinsam noch eine einfache, wohlschmeckende Mahlzeit zubereiten und genießen. Vielleicht ist auch noch das gemeinsame Einkaufen oder ein Kaffeehausbesuch möglich. Das Verweilen an vertrauten Orten schafft Orientierung, Sicherheit und Beruhigung. Sie könnten einen kleinen Spaziergang unternehmen, Blumen pflücken und an Kräutern riechen, vertraute Lieder aus vergangenen Zeiten hören oder singen. Holen Sie Fotoalben herbei und schwelgen Sie in Erinnerungen. Alles ehemals Vertraute, Gekonnte und Gewohnte kann am ehesten erinnert werden und bietet sich an, um den Selbstwert der Betroffenen gezielt zu stärken. So äußerte ein Mann beim Durchblättern eines Geschichtsbuches über seinen Heimatort: „*Ich weiß ja eh noch viel!*“ Eine Dame erlebte sich als wissend und kompetent, als sie

gefragt wurde, wie damals im Holzofen Brot gebacken und wie obenauf die Milch zu Topfen und Butter verarbeitet wurde.

### *Ein verfügbares Zuhause*

An Demenz erkrankte Menschen brauchen ein Zuhause, über das sie verfügen können, ohne gleich ermahnt zu werden, wenn Gegenstände verlegt werden oder Geschirr zu Bruch geht. In einem Altenheim lebend, sollte der Wohnraum mit möglichst vielen Erinnerungen, also mit Familienfotos oder vertrautem Mobiliar, ausgestattet sein. Auch die gewohnten Körperpflegeutensilien und -produkte, eigene Zier- und Alltagsgegenstände, Leib- und Bettwäsche und vertraute Düfte sind immens wichtig.

### *Noch kann alles gesagt werden*

Als emotional nahestehende Person können Sie dem nachspüren, was Ihnen noch alles am Herzen liegt und Sie noch sagen möchten. Vielleicht sind es die letzten Gelegenheiten, um verbal mit dem geliebten Menschen in Verbindung zu treten. Es ist nicht zu spät, um Wesentliches auszudrücken, um den Menschen zu ehren und ihn in seinem Selbstwertgefühl zu stärken. Vielleicht möchten Sie noch ein „Danke“ sagen, „Es tut mir leid“, „Du hast dein Bestes getan“ oder „Ich liebe Dich“.

### *Fünf Minuten Lebensqualität retten einen ganzen Tag: Geschichten erzählen*

Vor allem das Erzählen von Humorvollem erfreut die Erkrankten. Beisammensitzend, einander zugewandt und in die Augen blickend, sollten Geschichten, Gereimtes oder Gedichte möglichst lebendig vorgetragen und mit entsprechenden Gesten unterlegt werden. Je mehr die Geschichten einen biographischen Lebensbezug haben, je fröhlicher und humorvoller sie vorgebracht werden, desto eher lösen sie bei den Zuhörenden angenehme Gefühle wie Freude, Zugehörigkeit, Glückseligkeit und Zufriedenheit aus. Werden Texte monoton vorgelesen, fühlen sich die Betroffenen auf der Beziehungsebene nicht angesprochen und „gehen“, zuerst mit der Aufmerksamkeit, dann auch zu Fuß. Theodor Storms bekanntes Weihnachtsgedicht „Knecht Ruprecht“ ist vielen alten Menschen bekannt. Stolz trugen sie dieses Gedicht, das sie in der Schule auswendig lernten, am Weihnachtsabend vor versammelter Familie vor. Mit wechselnder Stimmlage und Intonation Vorgelesenes oder Erzähltes kann den Tag für an Demenz erkrankte Menschen bereichern und das Gefühl von Lebensqualität stärken.

Einige Autorinnen und Autoren verfassten Kurzgeschichten zum Vorlesen für an Demenz erkrankte Menschen. Jenes von Krallmann und Kottmann (2017) beinhaltet Geschichten über Natur- und Tierwelt, Urlaub, Hobby, Beruf, Familie und ebenso Gedankenspielereien. Beispielsweise genügt ein begonnener Satz, der dann assoziativ, fantasie- und humorvoll erweitert werden kann: „Wenn ich Künstler/-in wäre, dann ...“ Falsche Antworten gibt es nicht. Peinliches Warten auf Antwortgebung sollte unbedingt vermieden werden. Zudem spricht die Wortwahl in diesen Geschichten alle Sinne an: Wie duftet frisches Heu und wie fühlt sich ein Sommerregen an?

### Buchempfehlung

Krallmann, P. & Kottmann, U. (2017). Ein Koffer voller Erinnerungen. 52 Kurzgeschichten zum Vorlesen bei Demenz. München: Ernst Reinhardt.