

„Menschen mit Demenz dürfen nicht isoliert werden, denn sie gehören zu uns“

Interview mit der Diakonisse und Autorin Brigitta Schröder



Zur Person

Brigitta Schröder wurde am 20. Juli 1935 in der Schweiz geboren. Nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester ist sie seit 1958 Mitglied der Diakonissen-Schwesternschaft Neumünster. 1971 besuchte sie eine Weiterbildung in Deutschland und wurde im Pflegemanagement tätig. Sie ist Supervisorin DGsv, Lebens- und Trauerbegleiterin, qualifiziert Alltagsbegleiterinnen und ist ehrenamtlich bei Menschen mit Demenz tätig. Diese Erfahrung war unter anderem die Motivation für ihr Buch „Blickrichtungswechsel. Lernen mit und von Menschen mit Demenz“, in dem sie einen wertschätzenden Umgang anbietet. Mit Präsentationen und Workshops verbreitet sie ihr Anliegen. www.demenz-entdecken.de

Warum sollte die Gesellschaft ihre Blickrichtung in Bezug auf das Thema Demenz wechseln? PA

Die demografische Entwicklung führt dazu, dass immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen und an Krankheiten des Alters leiden, zum Beispiel an Demenz. Insbesondere der Verlust an kognitiven Fähigkeiten rückt existenzielle Fragen in den Vordergrund. Was ist der Sinn eines Lebens, das durch den Verlust der Fähigkeit gezeichnet ist, die einen Menschen leistungsfähig macht? Oder was ist der Wert eines Menschen, der nicht mehr aktiv am gemeinschaftlichen Leben teilnehmen kann? Existenzielle Werte sind zu hinterfragen und neu zu definieren. Selbstverständlich sind die Werte von Gesundheit und Geld wichtig, aber sie sind vergänglich. Deshalb sind sinngebende, tragende und bergende Werte zu finden. BS

Was sind diese anderen Werte? PA

Sie lassen sich nicht wie Fakten aufzählen, denn sie sind jedem Menschen eigen. Jeder Mensch muss sie für sich selbst finden, pflegen und leben. Der erste Schritt dazu ist, mich selbst zu erkennen, meine Schätze zu entdecken. Das beinhaltet, mich selber lieben zu lernen, mit allen Ecken und Kanten, blinden Flecken, finsternen Abgründen, Unvollständigkeiten, Gaben, Fähigkeiten und Kompetenzen. Meist zählen wir auf, was wir nicht können und was uns fehlt oder was uns nicht mehr möglich ist. Das Defizitäre steht im Vordergrund. Sobald wir entdecken, dass wir mehr sind als unsere Ressourcen und Defizite, dass

wir so, wie wir gewachsen sind, richtig sind, können wir lernen, Abschied zu nehmen vom verinnerlichten Anspruch, immer perfekt zu sein. Wir werden uns selber wertvoll und daraus fähig, anderen Menschen wertschätzend zu begegnen. **BS**

Es gibt bereits viele Veröffentlichungen zum Thema Demenz. Welche neuen Inhalte wollen Sie mit Ihrem Buch transportieren? PA

Viele Bücher beschreiben Methoden, Techniken, beinhalten wissenschaftliche Abhandlungen, erzählen vom Umgang mit Menschen mit Demenz. Stichworte dazu sind Validation, Basale Stimulation®, Snoezelen usw. Es ist nicht mein Ziel, Wissen zu vermehren, sondern einen wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz zu vermitteln. Das klingt nicht neu und wenig spektakulär. Aber gerade das scheinbar Bekannte, Einfache ist im Alltag oft Stein des Anstoßens. In meinem Buch lenke ich den Blick auf das, was Anstoß gibt zum Einüben eines wertschätzenden Umgangs mit mir und anderen Menschen, losgelöst von eigenem Vermögen und Unvermögen. Und ich lenke die Aufmerksamkeit auf ein Verständnis von Leben, das unsere Blickrichtung verändert.

In unserem Kulturkreis orientieren wir uns an der Entwicklung kognitiver Fähigkeiten. Sie nimmt im Laufe des Lebens zu und nimmt im Alter wieder ab. Dies spiegelt sich in der Darstellung des Lebensbogens. Die Japaner orientieren sich am umgekehrten Bild. Sie verstehen den Lebensbogen als Schale, die den Lebensweg als Gang von der Höhe in die Tiefe und erneut in die Höhe beschreibt. Das ist die andere Blickrichtung, in der jede Lebensphase einzigartig und wertvoll ist. Auch die Afrikaner lassen sich von diesem Bild leiten. Sie sehen Menschen mit Demenz als Halbgötter, weil sie aus ihrer tiefsten Tiefe heraus zu leben suchen. **BS**

Es geht Ihnen also auch um die Frage, was wir bei uns selbst ändern sollten? PA

Menschen mit Demenz sind Mitglieder unserer Gesellschaft. Sie dürfen nicht isoliert werden, denn sie gehören zu uns und ihre Angehörigen

in unsere Mitte. Wir sollten alles einsetzen, um sie so lange wie möglich in ihrem sozialen Umfeld zu belassen. Hier sind wir alle gefragt. Menschen mit Demenz sind auf der gleichen emotionalen Ebene wie Kinder. Sie sind aber keine Kinder, auch wenn sie gleiche Bedürfnisse haben. Kinder lachen gern, sie bewegen sich gern, sie singen gern, sie schummeln gern, sind authentisch und spontan, tragen keine Masken. Bedürfnisse melden sie lautstark an und die Mutter erkennt, was sie brauchen. Wenn ein Mensch mit Demenz auffällendes Verhalten zeigt, heißt es: „Oh wie schrecklich, ist der aggressiv.“ Wir haben Schwierigkeiten, solche Bedürfnisse wahrzunehmen und sie zu stillen. Zu Kindern geht man gerne und spielt mit ihnen. Menschen mit Demenz brauchen ebenso Zuwendung und Anerkennung. Sie lieben es, im Mittelpunkt zu stehen. Wer sich Zeit nimmt, gewinnt Zeit. **BS**

Wie sind Sie überhaupt zum Thema Demenz gekommen? PA

Meine wesentlich ältere Freundin bekam nach einem Schlaganfall eine Demenz. Wir wohnen über zwei Jahre in ihrer Stadtwohnung zusammen. Ich habe versucht, ihr so viel Lebensqualität wie möglich zu bieten. Diese Freundin öffnete mir die Türen zu Menschen mit Demenz. Während dieser Zeit malte sie das Bild, das wir als Cover für das Buch genutzt haben. **BS**

Sie sind jetzt 77 Jahre alt und ehrenamtlich engagiert. PA

Ich gehe regelmäßig in eine Einrichtung und besuche vorwiegend Menschen mit Demenz. Sie bereichern mich und beleben meine emotionale Ebene. Menschen mit Demenz sind wie Seismografen. Sie spüren viel mehr, als wir erahnen. Sie haben Fähigkeiten, die ich verlernen oder verdrängen musste, um gesellschaftskonform zu sein, um zu funktionieren. Der Autor Manfred Lütz hat ein Buch mit dem Titel geschrieben „Irre! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen“. Er zeigt auf, dass Menschen mit Demenz viel ehrlicher und authentischer sind. Sie tragen keine Maske. **BS**

Viele Menschen sind überfordert im Umgang mit Demenz. Sie wählen eine andere Herangehensweise. PA

Ich meide die selbsterfüllenden Prophezeiungen, die Flügelstutzer, und achte darauf, dass ich mir selbst und auch anderen durch meine Gedanken und Worte Kraft gebe. Ich versuche, aus dem halbleeren Glas ein halbvolles zu machen. Bei meinen Präsentationen und Workshops biete ich einen Bund von Schlüsseln an. Wir üben, wie er benutzt werden kann. Die Auswahl des Schlüssels und das Finden des Schlüsselochs zur eigenen Schatztruhe hat jeder selbst zu suchen und zu finden. Es



ist wichtig, dass sich die Menschen selber lieben lernen und erkennen, dass sie Schätze in sich haben. Nur dann haben sie die Kraft, bei anderen die Schätze zu entdecken. Man meint es gut, aber es tut nicht gut. Kennen Sie diese Aussage: „Ach, wie schrecklich, Sie arbeiten mit Menschen mit Demenz, das würde ich nicht aushalten! Bei Angehörigen stehen ähnliche Aussagen im Raum. Kraft wird weggenommen, anstatt zu ermutigen. So funktioniert oft unsere Gesellschaft. BS

Sie bilden AlltagsbegleiterInnen aus. Wie sind Ihre Erfahrungen? PA

Ich freue mich, dass Menschen in unterschiedlichem Alter, mit unterschiedlicher Herkunft und Voraussetzung bereit sind, sich zu spezialisieren, um Menschen mit Demenz durch den Alltag zu begleiten. Eine wertschätzende Haltung, der Umgang mit Menschen mit Demenz kann nicht über Nacht gelernt werden. Es ist ein Prozess. Bei Menschen mit Demenz kann viel erprobt werden. Es ist wichtig, Gestik und Mimik wahrzunehmen und in die Augen zu sehen. Ein Beispiel: Sie pusten Seifenblasen. Das Gegenüber reagiert nicht. Ihre Haltung: „Ach, Entschuldigung, ich habe den Schalk im Nacken“, und hören einfach auf. Menschen mit Demenz brauchen Entschuldigungen und ein Dankeschön, wie wir. Das ist eine Haltung, die selbstverständlich scheint und doch der Einübung bedarf. Ich sehe mich nur als Stein des Anstoßes. Bei der zusammengestellten Arbeitsmappe mit dem Titel: „Menschen mit Demenz achtsam und wertschätzend begleiten“ könnte ich über jede Einheit ein Buch schreiben. Bücher haben wir genug. Das Üben, sich trauen, Grenzen zu überschreiten, das ist das A und O. Wie mache ich eine verkrampfte Faust auf, ohne Gewalt und ohne zu sprechen? Oder wie berühre ich Menschen mit Demenz? Berührung ist eine Kunst, die mit dem Herzen durch Üben zu erlernen ist. BS

Wie berührt man denn richtig, gerade wenn es keine Worte mehr gibt, um sich zu verständigen? PA

Es gibt die Feinstofflichkeit, die wahrzunehmen ist. Bin ich bereit, mich selber zu berüh-

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.
Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie nur zu sehen.
Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.
Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend ihre Nähe ist.
Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.
Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.
Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.

(Paul Celan)

ren und zu spüren? Dann kann ich auch andere berühren. Äußere Berührungen berühren innerlich. Die Hand auf die Schulter legen gibt Halt. Ein Erlebnis, das aufzeigt, dass ohne Worte viel gesagt werden kann. Ich setze mich zu einem sprachlosen Herrn an den Tisch und schiebe mit meiner Kleinfingerkante meine Hand in seine Nähe. Ganz langsam bewegt er seine Hand und fasst mich an. Er bewegt auch die andere Hand, so dass meine Hand dazwischen liegt. Ich sage: „Ah, ich danke Ihnen, Sie geben mir Halt.“ Seine Augen füllen sich mit Tränen. Wenn wir versuchen, präsent zu sein, im Augenblick zu leben, ist das keine Zeitfrage, sondern welche Haltung eingenommen wird. Qualität nicht Quantität ist gefragt. Wie stelle ich jemandem den Teller mit Essen hin? Wie gehe ich aus einem Zimmer? Mit zugekehrtem Rücken oder gehe ich rückwärts raus, lächle oder winke zu? Das ist eine Haltung, das ist die Wertschätzung, die keine Zeit beansprucht. Im Gegensatz dazu steht die subtile Gewalt, die immer wieder auch in der Sprache auftaucht. **BS**

Wie sieht diese subtile Gewalt aus? PA

Menschen mit Demenz wollen keine Fremdbestimmung, keine Erziehung, keine Anweisungen wie: „Jetzt wird gesungen!“ oder „Jetzt



müssen Sie ...“, Wir sollten ... Menschen mit Demenz brauchen viel Freiheitsraum, denn auch sie haben ein Recht auf Selbstbestimmung. Sie müssen nicht mehr müssen. Genau so wie die Menschen, die sie begleiten. Die müssen auch nicht müssen. Die größte Aktivität ist präsent, da zu sein, auch den Mut haben zu sagen: „Ich weiß gar nicht, was ich jetzt sagen oder tun soll.“ Eigene Gefühle sind zu benennen. Akzeptieren statt korrigieren! **BS**

Wie kann man denn erkennen, was jetzt im Moment das Wichtigste ist für einen Menschen mit Demenz? PA

Menschen mit Demenz haben Bedürfnisse, deshalb rufen sie laut oder sind aggressiv. Wir erkennen oftmals ihre Bedürfnisse nicht. Wenn sie immer „hallo, hallo“ rufen, könnte es zum Beispiel sein, dass sie sich selber nicht mehr

„Mir geht es nicht darum, Wissen anzuhäufen, sondern eine Haltung der Wertschätzung einzuüben, die bei mir anfängt und die Kraft hat, andere Menschen absichtslos, einfühlsam und achtsam wahr- und anzunehmen. Diese Haltung fordert heraus, zuweilen gegen den Strom zu schwimmen.“

spüren können. Wenn einer mit dem Stuhl so hin und her rückt, ist das für ihn Arbeit. Wir sagen: „Hören Sie jetzt auf, hören Sie auf, das ist zu laut.“ Menschen mit Demenz haben das Recht, ihrem Innendruck Ausdruck zu geben, etwa mit der Faust auf den Tisch zu schlagen. Dieses Umdenken ist schwierig, weil wir uns die Wut, die Trauer, die Verzweiflung nicht selbst erlauben. Die Gefühle des Gegenübers sind zu respektieren. **BS**

Wie würden Sie die Rolle von Angehörigen eines Menschen mit Demenz beschreiben?

PA

Der Weg ist nicht nur schwer, er ist sehr, sehr schwer. Und weil es so schwer ist, sollten wir es nicht noch schwerer machen, sondern Leichtigkeit und das Lachen wieder einüben. Gegenseitige Ermutigungen, Anteilnahme sind wichtig. Mit den Sprachlosen auf Augenhöhe

sprechen lernen. Zum Beispiel: „Wir beide sind doch ein gutes Team. Du unterstützt mich und ich unterstütze dich, und dann werden wir das schon gemeinsam schaffen“, „Ich hab dich nötig, ich brauche dich, ich kann es nicht alleine“. Ein solches Vorgehen ist ein Lernprozess. Zu den eigenen Gefühlen stehen ist nicht einfach, aber kraftgebend. Traurigkeit, Wut, Verzagtheit sind normale Reaktionen in diesen herausfordernden Situationen. Angehörige sind zu ermutigen, zu ihren Gefühlen zu stehen, denn sie sind die Experten und brauchen Unterstützung und verständnisvolle Gesprächspartner.

Gibt es ein Ereignis in Ihrem Leben, das Sie besonders geprägt hat?

PA
Mein Leben ist sehr dynamisch mit Höhen und Tiefen. Was mir Halt gibt und was mich seit meiner Jugendzeit begleitet, ist ein Text von Dietrich Bonhoeffer: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“ **BS**

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, dann ...

PA
... wünsche ich mir, dass mein Anliegen gehört, mutig individuell umgesetzt wird und dass mein Elan noch etwas andauert, um das Leben zu lieben und die Liebe zu leben. **BS**

■ Das Gespräch führte Simone Helck.

LESETIPP



Brigitta Schröder: **Blickrichtungswechsel. Lernen mit und von Menschen mit Demenz.** Verlag W. Kohlhammer, 2012 (2., überarbeitete Auflage). ISBN 978-3-17-022414-8. Preis: 14,90 Euro

