

Andrea Christoph-Gaugusch

DemenZen und die Kunst des Vergessens

*Fünf Schritte
für mehr
Gelassenheit
im Umgang
mit Demenz*

Leseprobe



CARL  AUER
LebensLust

Andrea Christoph-Gaugusch

DemenZen und die Kunst des Vergessens

*Fünf Schritte
für mehr
Gelassenheit
im Umgang
mit Demenz*



Andrea Christoph-Gaugusch

DemenZen und die Kunst des Vergessens

Fünf Schritte für
mehr Gelassenheit im
Umgang mit Demenz
169 Seiten, Kt, 2018

€ (D) 19,95 / € (A) 20,60

ISBN 978-3-8497-0223-6

Das vorliegende Buch ist eines der ganz wenigen, die eine andere Perspektive auf die als „Demenz“ etikettierten Phänomene werfen, Ratschläge geben und Anleitungen zur Verfügung stellen, wie mit ihnen in einer alternativen Weise umgegangen werden kann. Ziel ist dabei stets, die Kommunikationsfähigkeit bzw. die Kommunikation der Beteiligten aufrechtzuerhalten.

Wie dies geschehen kann, wird hier lösungsorientiert und praxisnah erläutert. Das ist für alle hilfreich, die mit solch einer Diagnose konfrontiert sind, sei es, dass sie ihnen selbst verabreicht worden ist oder Menschen, mit denen sie privat als Angehörige oder als professionelle Helfer zu tun haben.

Die Lektüre eröffnet eine Möglichkeit, der schwarzen Magie des Wortes Demenz mit einem Gegenzauber zu begegnen.

Prof. Dr. med. Fritz B. Simon



Über die Autorin

Andrea Christoph-Gaugusch,

Mag. rer. nat., Dr. phil.; Studium der Psychologie an der Universität Wien; 2004 Erwin Schrödinger Auslandsstipendium (Indiana University, USA); Klinische - und Gesundheitspsychologin sowie Zen-Shiatsu-Praktikerin in freier Praxis.

Ein kurzer Brief an die Leser

Liebe Leserin, lieber Leser,

glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist. Dieser Liedtext aus der Operette »Die Fledermaus« lässt sich auch gut auf das Vergessen anwenden. Vergessen muss keine Katastrophe sein. Man könnte es sogar als Kunst ansehen, die glücklich machen kann – vorausgesetzt, man vergisst, was man vergessen will. Und wenn schon nicht glücklich, so kann man dem Vergessen durchaus auch gelassen begegnen. Das wollen wir hier gemeinsam üben.

Das Thema »Demenz« ist vielen Menschen so angenehm wie eine Darmspiegelung. Wenn möglich, vermeidet man es, darüber zu reden, und vermeidet es auch, über Gedächtnisausfälle und viele weitere Symptome einer demenziellen Erkrankung offen zu sprechen. Menschen mit Demenz laufen weltweit Gefahr, stigmatisiert zu werden. Damit will dieses Buch aufräumen. Es soll der Demenz in fünf Schritten ihren Schrecken nehmen. Vermutlich wird sie zwar auch trotz dieses Buches nicht so sympathisch werden wie eine Nacht mit einem italienischen Liebhaber oder ein gutes Gläschen Rotwein, aber zumindest sollte sich zeigen, dass sie durchaus liebevolle und zärtliche Seiten hat.

Aber vielleicht kann man ja auch etwas tun, um gar nicht erst dement zu werden – und wenn es doch geschieht, dann wenigstens, um *geistreich* dement zu werden. Dieses Buch möge also eine präventive Wirkung für all jene entfalten, die nie dement werden wollen – es gibt hierfür einige Tipps und Tricks, die das Risiko unter Umständen reduzieren. Und falls man wider Erwarten doch irgendwann mit Gedächtnislücken und dergleichen mehr zu kämpfen hat, möge es zumindest eine wohltuende Wirkung haben, indem es Möglichkeiten aufzeigt, wie man mit solchen »Ausfällen« ganz praktisch umgehen kann. Es ist damit natürlich auch für all jene

geschrieben, die täglich Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld oder auch professionell betreuen.

Je fortgeschrittener die Erkrankung ist, desto mehr Pflege ist notwendig und desto schwieriger kann es für den Familienverband werden, eine permanente Eins-zu-eins-Betreuung zu ermöglichen. Dennoch geht es hier nicht um pflegerische Tipps für Angehörige, denn dazu gibt es bereits genug Literatur. Stattdessen möchte ich die mit dieser Erkrankung häufig verbundene Stigmatisierung ein Stück weit auflösen.

Dieses Buch enthält geistreiche Denk- und Schreibaufgaben (stets markiert durch einen Stift), die zu einer aktiven Auseinandersetzung mit dem Thema einladen sollen. Besonders wichtige Botschaften sind als »Merksätze« hervorgehoben (markiert durch ein Gehirn), und ein wenig philosophisch-wissenschaftliches Rüstzeug befindet sich als Einschub in separaten »Kästchen« (markiert durch ein aufgeschlagenes Buch), die man beim Lesen aber auch überspringen kann – außer man ist an solchen Betrachtungen ausdrücklich interessiert. Ansonsten empfiehlt es sich, die Schritte einzeln und nacheinander zu vollziehen, da sich die eingangs häufig gestellten Fragen gegen Ende aufzulösen beginnen. Es ist ein wenig wie bei einem Krimi. Sie werden sich bis zur Mitte des Buches vielleicht fragen, worauf das alles hinausläuft, wohin die Fäden ziehen, die hier gesponnen werden, um dann gegen Ende festzustellen, dass ein Muster erkennbar wird.

Unser gemeinsamer Tanz rund um das Thema beginnt bei der Frage, was eine Demenz eigentlich wirklich ist (Schritt 1). Dann widmen wir uns dem Demenz-Screening (Schritt 2) sowie einer potenziellen Demenzdiagnose und der Frage, wie man mit ihr umgehen kann (Schritt 3). Wir sehen uns auch Gründe an, die für die Stigmatisierung von Menschen mit Demenz in Frage kommen könnten – allen voran die »Säuglingsmetapher«, d. h. die Infantilisierung oder angebliche »Rückentwicklung« alter Menschen mit Demenz zum

Kind, Kleinkind oder gar Säugling (Schritt 4). Schließlich gelangen wir zu jenem Zustand, vor dem so gut wie allen Menschen graut – der Demenz in ihrer »schwersten« Ausprägung (Schritt 5). Dabei ist es irrelevant, ob man überhaupt eine Demenz hat, je eine haben wird (mit oder ohne Diagnose) oder sich einfach nur davor fürchtet.

Es werden viele Fragen auftauchen – etwa: Was ist eigentlich das »Denken« genau? Wie kann einem das »Gedächtnis« abhandenkommen? Das gesamte Gedächtnis oder nur ein »Stückchen« desselben? Ist alles, was die Kognition und das Gedächtnis letztlich ausmacht, im Gehirn und nur dort anzusiedeln? Und falls das nicht so wäre (was sich schließlich zeigen wird), dann kann man ja, selbst wenn das Gehirn durch neurodegenerative Prozesse geschädigt ist, noch etwas tun, um in der Kommunikation zu bleiben. Und diese Kommunikation wird sich als zentral herausstellen, um der Demenz zu begegnen.

Wir werden sehen, dass es an der Kommunikation keinen Weg vorbei gibt. Auch dieses Buch ist Kommunikation – geschriebene Worte, die Sie zu lesen imstande sind. Und gerade diese Lesefähigkeit bleibt bei Menschen mit Demenz oft erstaunlich lange erhalten. Es wird sich zeigen, dass es vor allem darum geht, in der Kommunikation zu bleiben – wie fortgeschritten eine Demenz auch sein mag.

Dieses Buch ist so geschrieben, dass es Sie mitunter direkt anspricht, wir hier also direkt miteinander kommunizieren – wenn auch nur in schriftlicher Form und ohne unmittelbares Feedback. Falls Sie meinen, bereits eine beginnende Demenz zu haben oder diese auch schon von einem Spezialisten als solche erkannt wurde, wäre es sinnvoll, es gemeinsam mit jemandem durchzuarbeiten, der zu einem wertschätzenden und geistreichen Gedankenaustausch rund um dieses etwas sperrige Thema bereit ist. Falls Sie weit davon entfernt sind, eine Demenz bei sich selbst zu bemerken und präventiv etwas tun wollen, dann benötigen Sie natürlich – wie bei jedem anderen Buch auch – keine wie auch immer geartete Hilfe.

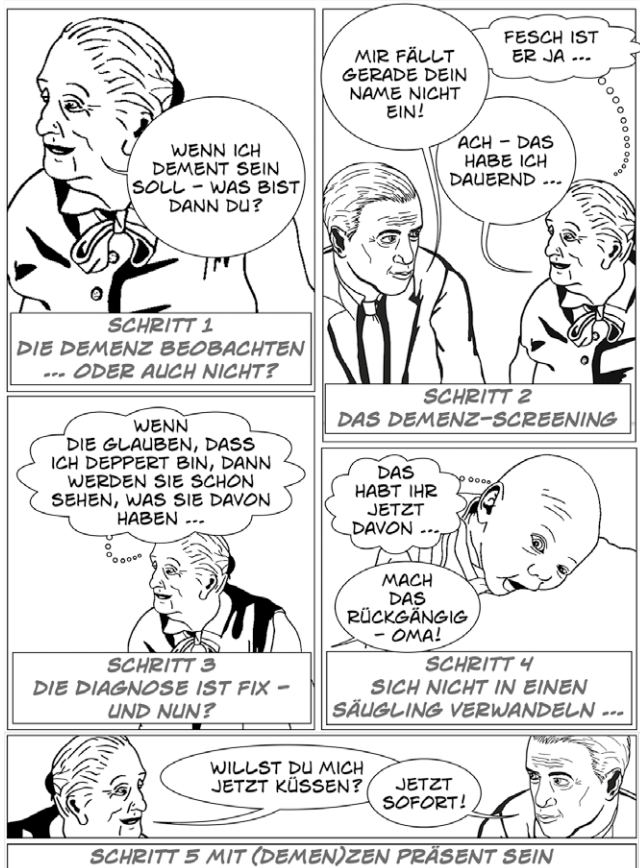


Abb. 1: Fünf Schritte auf einen Blick

Ebenso ist es als Schreib- und Erinnerungsbuch gedacht, um festzuhalten, was es noch dringend festzuhalten gibt, ehe die Fähigkeiten dafür vielleicht irgendwann einmal verloren gehen. Denn: Gesprochenes verfliegt – wie eine schöne Melodie im Wind. Geschriebenes jedoch hat Bestand, kann immer wieder gelesen werden – selbst, wenn man es immer wieder vergisst. Schriftlich Fixiertes wirkt als Memo – als »Erinnerungsstütze« oder »Gedächtniskrücke« – und warum sollte man im Alter oder auch in der Jugend keine Stützen oder Krücken gebrauchen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Tanzen rund um das Thema »Demenz« und, falls es notwendig erscheint, auch viele konstruktive, selbst gefundene Lösungen für das »Demenzproblem«. Fürchten werden Sie sich am Ende dieses Buches hoffentlich nicht mehr davor. Was nicht unbedingt heißt, dass Sie sich darauf freuen werden – das wäre doch etwas zu viel verlangt. Aber vielleicht gelingt auch eine »neutrale«, entspannte und gelassene Haltung.

Einleitung

Wörtlich könnte man den Begriff *Demenz* übersetzen als »ohne Geist« bzw. »weg vom Geist«. Es ist tatsächlich kein sehr vorteilhaftes Wort, um der Komplexität des menschlichen Denkens und Verstandes gerecht zu werden. Alleine der Gedanke an einen Zustand »ohne Geist« lässt einem doch das Blut in den Adern förmlich gefrieren. Selbst einer Kaulquappe wird von Biologen ein Quäntchen Verstand zugehacht. Und wir Menschen sollen in einen dementen – ohne Geist oder Denkkraft seienden – Zustand gelangen können? Wer hat sich das nur ausgedacht?

Es wäre daher von Vorteil, wenn der Demenzbegriff durch einen anderen Ausdruck ersetzt würde, der das zu Beschreibende besser erfassen kann – so schwierig das auch ist, wenn man einen kurzen Begriff für eine ganze Palette an Verhaltens- und Denkweisen sucht. Tatsächlich gibt es Tendenzen, von »neurokognitiven Störungen« statt von Demenzen zu sprechen. Der Wortteil »neuro« deutet auf das Gehirn, »kognitiv« meint die Kognition, das Denken betreffend, und was eine Störung ist, kann als allgemein bekannt vorausgesetzt werden. Eine Leitung kann »gestört« sein, ein Verhalten als »gestört« bezeichnet werden und im schlechtesten Fall ein Mensch eine »Störung« oder »Beeinträchtigung« diagnostiziert bekommen. Dann ist es, beispielsweise, ein »Mensch mit Demenz«.

Es wird hier versucht, Demenzen aus einem etwas anderen Blickwinkel zu betrachten als »gewöhnlich«, wobei die Demenz vom Alzheimer-Typ in dieser Arbeit im Vordergrund steht. Verschiedenste Erkrankungen können zu einem Demenzsyndrom führen, die häufigsten Ursachen sind jedoch die Alzheimer-Krankheit (ca. 65 %), die vaskuläre Demenz (ca. 10–20 %) und Mischformen der beiden. Die Unterscheidung zwischen verschiedenen Demenzformen erweist sich in der Praxis oftmals als schwierig, was jedoch nicht Inhalt dieses Buches sein soll. Hier geht es ausschließlich dar-

um, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz (vorwiegend, aber eben nicht ausschließlich vom Alzheimer-Typ) und Angehörige sowie im professionellen Umfeld von Menschen mit Demenz Arbeitende (Pflegefachkräfte, Besuchsdienste etc.) zu eröffnen.

Die Alzheimer-Erkrankung ist dadurch charakterisiert, dass es zu Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit kommt, die über einen gewissen Zeitraum (mindestens 6 Monate) bestehen müssen und die Aktivitäten des täglichen Lebens beeinträchtigen. Der Beginn ist schleichend, und es fehlen Hinweise auf System- oder Hirnerkrankungen, sowie neurologische Herdzeichen, die auch eine Demenz verursachen können. Die Demenz vom Alzheimer-Typ wird zum gegenwärtigen Zeitpunkt als nicht heilbar angesehen, lediglich der Verlauf kann verlangsamt werden, und auch die Ursachen der Erkrankung sind nicht geklärt. Und wenn man auch medikamentös zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht viel tun kann, um Betroffenen zu helfen, so lässt sich an der Sichtweise der Demenz durchaus etwas zum Positiven verändern. Damit ist auch jenen geholfen, die eine solche Diagnose bekommen.

Es soll schließlich Menschen geben, die einen Zustand, in dem das Denken »zur Ruhe« kommt, direkt und geradlinig anstreben. Möglicherweise hat der Zustand der tiefen Zen-Meditation, wo das Gestern und das Morgen völlig irrelevant werden, einige Ähnlichkeiten mit DemenZen in ihrer schwersten Ausprägung. Dennoch ist es natürlich ein Unterschied, ob ich aus der Meditation auch wieder aufstehen kann, um mir im Supermarkt eine Wurstsemmel zu kaufen, oder ob ich in diesem »Ruhezustand« unfreiwillig gefangen bin.

Dieses Buch soll den Blick weg von den Defiziten lenken, weg vom »De-« der Demenz, und ihn stattdessen hin zu den Möglichkeiten und Chancen einer Demenz richten, denn sie ist nicht nur mit Verlusten verbunden, sondern auch mit Gewinnen – vielleicht

nicht unbedingt im Sinne eines Lottogewinns, aber jedenfalls mit einer Reise in ein fernes, aber spannendes und noch relativ unerforschtes Land.

Ist nicht ein gewisses Ausmaß an »Vergesslichkeit« durchaus »normal«? Geht es uns nicht allen so? Bei der Demenz vom Alzheimer-Typ stehen zu Beginn häufig Beeinträchtigungen des »episodischen Gedächtnisses« im Vordergrund, d. h. für das, was wir im Alltag als »Erinnerung« bezeichnen. Es können aber sehr wohl auch bereits von Anfang an Beeinträchtigungen des semantischen Gedächtnisses vorhanden sein. Episoden sind Erinnerungen an das, was man erlebt hat, z. B. die eigene Biografie, die man sich jedoch – wie wir sehen werden – gerne auch so »zurechtzimmert«, wie es einem angenehm oder mitunter auch unangenehm ist. Das semantische Gedächtnis bezieht sich auf das Allgemeinwissen. Auch das Wissen über Wort- und Zeichenbedeutungen wird dem semantischen Gedächtnis zugerechnet.



Merksatz

Meist stehen Beeinträchtigungen des Gedächtnisses bei der Demenz vom Alzheimer-Typ zu Beginn im Vordergrund.

Um ein Gedicht auswendig wiedergeben zu können, müssen wir es in aller Regel einige Male wiederholen – außer, Sie sind ein Gedächtniskünstler und merken es sich nach einmaliger Darbietung fehlerfrei. Wie lange brauchen Sie, um die Anfangsverse aus Friedrich Schillers »Das Lied von der Glocke« auswendig wiedergeben zu können? Wie viele Wiederholungen brauchen Sie? Und wie lange brauchen dafür Ihre Bekannten oder Verwandten? Wie oft müssen diese es wiederholen? Stoppen Sie ruhig die Zeit. Und dann, wenn Sie meinen, dass Sie sich diese Zeilen gemerkt haben, überprüfen Sie Ihre Lernleistung noch einmal nach 5 und nach 30 Minuten. Haben sich Fehler eingeschlichen?

»Fest gemauert in der Erden
 Steht die Form, aus Lehm gebrannt.
 Heute muß die Glocke werden.
 Frisch, Gesellen! seyd zur Hand.
 Von der Stirne heiß
 Rinnen muß der Schweiß,
 Soll das Werk den Meister loben,
 Doch der Segen kommt von oben.«

Keine Sorge – das ist völlig normal! Sie dürfen hier Fehler machen. So viele Fehler, wie auch immer Sie wollen. Die Zeit, die Sie brauchen, um sich diese Zeilen zu merken, ist *Ihre* Zeit. Vergleichen Sie sie nicht mit der Zeit Ihrer Bekannten oder Verwandten, auch wenn es schwerfällt, auch wenn wir das seit unserer Schulzeit alle so gewohnt sind und auch wenn ich Sie sogar dazu aufgefordert habe. Wir neigen dazu, was auch immer wir tun, mit dem zu vergleichen, was andere tun. Nur auf der Basis dieses Vergleichs sind Diagnosen von Beeinträchtigungen überhaupt möglich.

Hier geht es darum, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass wir alle laufend Informationen vergessen und dass das eben *normal* ist – weil es wirklich jeden Menschen betrifft. Es ist auch *normal*, eine Nase zu haben und Ohren, weil man diese eben bei Menschen grundsätzlich beobachten kann. Diese Nasen und Ohren haben dennoch eine ganz individuelle Form, ähnlich wie ein Fingerabdruck. Keine Nase gleicht der nächsten, kein Gehirn gleicht einem anderen haargenau. Diese Strukturen haben gewisse Ähnlichkeiten, abhängig vom Alter, Geschlecht und vielen weiteren Faktoren, und aufgrund dieser Ähnlichkeiten definieren wir eine »Norm«. Wir definieren sozusagen, wie groß der Unterschied zu einer »Normnase« sein darf, damit die vorhandene Nase als »normal« gilt. Ebenso verfahren wir, wenn wir Gehirnaufnahmen untersuchen. Ohne Abgleich oder Vergleich mit einem vorausgesetzten »Normzustand« lässt sich kein Bild beurteilen. Was normal ist oder nicht, unterliegt somit bereits einer menschlichen Definition und ist nicht »in den Nasen« oder »in den Gehirnen« vorgegeben.



Merksatz

Was »normal« ist und was nicht, wird von Beobachtern entschieden, die etwas (eine Nase, ein Gehirn, eine motorische Bewegung, eine Sprachäußerung etc.) beobachten und kategorisieren, d. h. einordnen.

Es ist oft schwierig zu beurteilen, ob Abbilder eines Gehirns für diesen speziellen Menschen nun *normal* sind oder nicht – weil die Aufnahmen vor einer Änderung des Erlebens und Verhaltens fehlen. Gehirnaufnahmen werden ja meist erst angefertigt, wenn sich im Erleben und Verhalten eines Menschen etwas ändert. Dann fehlt aber die individuelle Vergleichsbasis.

Wir können uns nicht alles merken, und dennoch hat jeder Mensch, ganz individuell, eine ganz eigene Merkleistung und individuelle, intrapsychische neuronale Vernetzungen. Wir wissen oft nicht einmal die einfachsten Details unseres täglichen Lebens. Versuchen Sie einmal, aus dem Gedächtnis ein Herrenfahrrad zu zeichnen, möglichst wirklichkeitsgetreu und ohne irgendwo nachzuschauen. Wenn Sie Ihr ganzes Leben lang Räder repariert oder verkauft haben, wird Ihnen diese Aufgabe nun leichter fallen als jemandem, der vielleicht einmal im Jahr ein Fahrrad benutzt. Hier ist Platz für Ihr Herrenfahrrad:

Wenn Sie meinen, dass Sie ein Fahrrad gezeichnet haben, dann vergleichen Sie Ihr Bild mit einem realen Rad. Der italienische Designer Gianluca Gimini hat diese Aufgabe ebenso gestellt und dann nach solchen Zeichnungen virtuell Fahrräder »konstruiert«, die *täuschend echt aussehen*. Er nennt diese Kunstwerke »Velocipedia«. Die Räder haben bestenfalls Ähnlichkeiten mit real existierenden Drahteseln. Die Reifen sind zu dick, zu klein, zu groß, die gesamten Proportionen stimmen nicht mit funktionstüchtigen Fahrrädern überein. Dies fällt aber natürlich den Personen, die diese Zeichnungen fabrizieren, nicht auf. Die folgende Skizze eines Herrenfahrrads (Abb. 2) stammt

von einer 24-jährigen Studentin. Darunter befindet sich das dazu passende, virtuell konstruierte Bild des skizzierten Rades.



Abb. 1: Velocipedia von Gianluca Gimini

Es ist doch höchst erstaunlich, dass es so schwierig ist, etwa die korrekten Proportionen eines Rades »aus dem Gedächtnis« zu zeichnen, ganz ohne Vorlage. Es ist nicht nur erstaunlich, sondern eben ganz normal und nichts, was man als krankhaft einstufen würde. Manche Menschen sagen auch gleich, dass sie nicht zeichnen können, und probieren es erst gar nicht. Auch dieses Verhalten gilt als völlig normal und hat keinen Krankheitswert.

So ist es eben auch ganz *normal*, sich nicht jeden Satz eines Buches zu merken, ja noch nicht einmal den genauen Wortlaut einiger Verse aus einem berühmten Gedicht. Können Sie es an dieser Stelle noch einmal aufsagen? Es ist auch *normal*, dass man Alltagsgegenstände nicht wirklichkeitsgetreu ohne Vorlage zeichnen kann. Nie-

mand spricht hier von einer *Störung*. Was ist dann aber nicht mehr normal und warum?

Meist fängt es plötzlich an und kommt quasi aus dem Nichts. Eben noch wollte man – ja, wohin nur? Eben noch wollte man etwas sagen – was nur? Eben noch war man mitten in einem Gespräch – aber jetzt hat man ganz plötzlich den Faden komplett verloren und muss erst wieder die Enden verknüpfen. Man wird ganz schnell etwas gefragt – aber weiß nicht ebenso schnell die Antwort. Das wirkt schon sehr verdächtig. Wenn man eine Weile Zeit zum Nachdenken hat, fällt es einem möglicherweise schon wieder ein. Und erst recht, wenn man irgendwo nachschauen kann. Aber gerade das Nachschauen ist schwierig, wenn man in der Tiefgarage steht und sein Auto nicht findet. Manchmal kann es hier helfen, auf den Knopf des Zündschlüssels zu drücken und zu hoffen, dass man dann ein »Klick« hört, wenn sich die Türen öffnen. Meistens ist es jedoch vorteilhafter, sich das Parkdeck zu notieren – denn dann kommt man gar nicht erst in die missliche Lage, dass man sein Auto in der Garage nicht mehr wiederfindet.

Und darum gleich zu Beginn ein Tipp gegen Vergesslichkeit und Verwirrtheit:

Schreiben Sie! Schreiben Sie sich alles auf, was Sie vergessen, zur Not auch auf den Unterarm. Machen Sie sich Notizen und motivieren Sie sich zum Lesen. Lassen Sie sich alles vorlesen, was Sie selbst nicht mehr lesen können. Und tun Sie das immer und immer wieder. Helfen Sie Ihrem Gedächtnis und Ihrem Denken geduldig immer wieder auf die Sprünge, wenn Sie merken, dass Sie (kleine) Aussetzer haben, und benutzen Sie auch das vorliegende Buch in diesem Sinne. Es ist nicht nur zum Lesen und Denken, sondern auch zum Hineinschreiben gedruckt worden. Je mehr Sie lesen und schreiben, desto besser koppeln und vernetzen Sie sich – und je besser Sie gekoppelt und vernetzt sind, desto schwieriger können Sie »Ihr Gedächtnis« verlieren. Sie können es im Grunde genom-

men gar nicht komplett verlieren, weil Sie dazu auch die anderen Menschen (die soziale Umwelt) und extern existierende Aspekte der Wirklichkeit (Straßennamen, Kalendereinträge, Geburtsurkunden etc.) »verlieren« müssten.

Schließlich handelt es sich bei den fünf Schritten in diesem Buch nicht um vorgefertigte Lösungen, sondern auch um Fragen, die in gedankliche Bereiche führen mögen, in die man sich ohne diese Fragen wahrscheinlich nie bewegt hätte. Schön wäre es, wenn sich schließlich ganz unkompliziert zeigen möge, dass man weder seinen Verstand noch sein Gedächtnis noch seine soziale Umwelt *verlieren* kann – zumindest nicht auf die gleiche Weise, wie man einen Autoschlüssel verliert. Was man allerdings verlieren kann, ist die Fähigkeit, in der *Kommunikation* über seine Person, Details der Umgebung und vieles andere zu bleiben.

»Der Verlust der Kommunikationsfähigkeit ist ein typisches Charakteristikum der Demenz. Zusätzlich machen sich Störungen der Alltagskompetenzen bemerkbar.«

Das ist aber, so versuche ich hier zu zeigen, ein großer Unterschied, verglichen mit einem Verlust des Gedächtnisses, der Orientierung, des »Denkens« und vieler anderer Fähigkeiten *an sich*.



Merksatz

Das Denken (der Verstand) entsteht und vergeht durch Kommunikationsprozesse.

Die Kommunikation kann man versuchen so lange als möglich aufrechtzuerhalten und zu fördern – was man auch »Kommunikationsmanagement« im Sinne einer nicht-medikamentösen Therapie der Demenz nennen kann. Auch wenn es mit Voranschreiten der Erkrankung möglicherweise immer aufwendiger wird, in der Kommunikation zu bleiben.



Merksätze

Man kann sein Gedächtnis nicht verlieren wie einen Autoschlüssel. Man kann jedoch die Fähigkeit verlieren, in der Kommunikation über Autoschlüssel zu bleiben. An seinen Kommunikations- und Reflexionsfähigkeiten kann man zeitlebens arbeiten und sie verbessern.

Wenn man weiß, an welchem Hebel man auch präventiv ansetzen kann, d. h., wie man die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Demenz reduzieren kann, dann kann man eben auch etwas unternehmen, um seinem kognitiven Abbau entgegenzuwirken. Wenn man jedoch meint, dass Menschen mit Demenz ihr Gedächtnis oder ihren Verstand *verlieren*, so wie man einen Zahn verlieren kann, der einem gerade gezogen wurde, dann kann man dagegen ja eigentlich nichts mehr machen – erst recht, wenn der Zahn vielleicht in einen Gully gefallen ist und sich nun im Kanalsystem befindet. Kann auch das Gedächtnis oder der Verstand in den Kanal gelangen? Wir werden hier sehen, dass das in gewisser Weise unmöglich ist.

Ebenso möge sich zeigen, dass im Schweren immer auch etwas Leichtes verborgen liegt, dass bei allen Defiziten immer auch Ressourcen zur Verfügung stehen, wenn man sie nur sehen will.

»Denkstörungen«, die mit einem demenziellen Geschehen häufig verbunden sind, führen auch gerne zu »Wortneubildungen« und diese »Wortneubildungen« wiederum zu ganz neuen, noch unbekannt und unerforschten Welten. Solche Kunstworte, wie zum Beispiel »Armwinder« oder »Glashubbel«, kann man sich selbst kaum ausdenken, weil man viel zu sehr in seinen von klein auf wohl antrainierten sprachlichen Schleifen gefangen ist. Dazu ist es notwendig, die klassische Sprachstruktur aufzubrechen und die klassischen Regeln der Logik zu verlassen. Sind wir bereit, diese mitunter realitätsfernen und in gewisser Weise durchaus *fantastischen* Welten zu betreten?

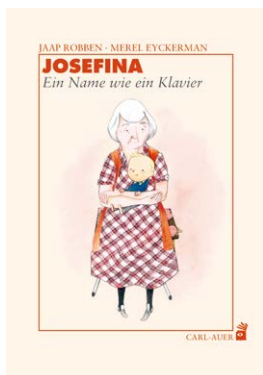


Abb. 2: Mein Verstand ist im Gully?

Wiederholung der einleitenden Merksätze

- Meist stehen Beeinträchtigungen des Gedächtnisses bei der Demenz vom Alzheimer-Typ zu Beginn im Vordergrund.
- Was »normal« ist und was nicht, wird von Beobachtern entschieden, die etwas (eine Nase, ein Gehirn, eine motorische Bewegung, eine Sprachäußerung etc.) beobachten und kategorisieren, d. h. einordnen.
- Das Denken (der Verstand) entsteht und vergeht durch Kommunikationsprozesse.
- Man kann sein Gedächtnis nicht verlieren wie einen Autoschlüssel. Man kann jedoch die Fähigkeit verlieren, in der Kommunikation über Autoschlüssel zu bleiben.
- An seinen Kommunikations- und Reflexionsfähigkeiten kann man zeitlebens arbeiten und sie verbessern.

Ein Buch für Kinder zum Umgang mit Demenz



Jaap Robben/Merel Eyckerman

Josefina

Ein Name wie ein Klavier

Aus dem Niederländischen

von Weronika M. Jakubowska

Mit einem Nachwort

von Christel Rech-Simon

32 Seiten, Gb, 2015

€ (D) 19,95/€ (A) 20,60

ISBN 978-3-8497-0089-8

Die meisten Omas sind nicht immer Omas gewesen. Auch meine Oma nicht. Die war selbst auch mal ein Baby. Erst viel später, als ich zur Welt kam, wurde meine Oma endlich eine Oma. Eines Tages vergaß sie mich aber. Einfach so. Und auch dieses Haus, ihr Zimmer und sich selbst. Sie dachte, sie wäre einfach irgendeine Frau.

„Ein wunderbares Buch, in dem ein warmes Herz schlägt. Ein Herz für Kinder. Ein Herz für Omas. Ein Herz für die Zeit, die Verbindungen zwischen ihnen knüpft.“

Edward van de Vendel
(„Ein Hund wie Sam“)

Omas sind alt. Sehr alt. Manche von ihnen
waren schon vor den Dinosauriern da.

Meine Oma heißt Oma.
Und Josefina Florentina.
Das klingt wie ein Klavier.

Die meisten Omas sind nicht schon immer
Oma gewesen. Vorher waren sie eine Mama
und eine Frau, und noch früher waren
sie ein Mädchen, ein Kind, ein Baby, und
davor waren sie so klein, dass niemand
sie sehen konnte. Gerade mal größer als
nichts.



Jetzt können wir nicht mal mit allen
unseren Fingern zusammen zeigen, wie
alt sie ist. Sie weiß es auch nicht so genau.
Aber das ist nicht schlimm. Sie war mit
dem Nikolaus zusammen im Kindergarten.

Manchmal nennt sie Sachen nicht so, wie
sie eigentlich heißen. Eine Lampe nennt sie
eine Vase, eine Keksdose ist ein Wie-heißt-
das-noch-gleich-wieder.

Zusammen wissen wir es dann aber doch.
Dann bekomme ich zwei Kekse.



www.carl-auer.de – systemische Vielfalt rund um die Uhr

Aktuelles	Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
Bücher	Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
eBooks	Unsere eBooks finden sie unter www.carl-auer.de/ebooks
Extras	Verlagsinformationen, Gesamtverzeichnis, Themenflyer, Plakate, Links
Newsletter und Buchempfehlungen	Regelmäßige Informationen: www.carl-auer.de/newsletter www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen/
Akademie	www.carl-auer-akademie.com
Community	Weblogs (Simons Systemische Kehrwoche, Formen, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser), Social Media (Twitter, Facebook, YouTube, Xing)



Carl-Auer Verlag

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
kundenservice@carl-auer.de