

Erich Schützendorf • Jürgen Datum

Anderland
entdecken, erleben, begreifen

**Ein Reiseführer in
die Welt von Menschen
mit Demenz**

Herausgegeben von GLÜCKSMOMENTE STIFTEN e.V.

Impressum

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-497-02898-6 (Print)

ISBN 978-3-497-61256-7 (PDF-E-Book)

© 2019 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Initiator: Manfred Heider, GLÜCKSMOMENTE STIFTEN e.V.,
www.gluecksmomente-stiften.de

Design, Titelgestaltung, Satz: Raimund Spierling, www.spierling-art.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de



Anderland, das Land der Aggressionen

Anderland, das Land des Lächelns

Anderland, das Land der wortlosen Sprache

Anderland, das Land sinnvoller Sinnlosigkeiten

Anderland, das Land der Freude und Tränen

Anderland – ein Land, in dem die Wege oft sehr verworren sind.

Manchmal scheinen sie sogar schier unergründlich zu sein. Doch häufig trägt der Schein und eine Erkundungsreise kann zu erstaunlichen Erkenntnissen und Einsichten führen. Um Ihnen einen ersten Eindruck zu vermitteln, was Sie auf dieser ungewöhnlichen Exkursion erwartet, hier ein Überblick.

Anderland, das Land der verdrehten Tabus

Anderland, das Land der Peinlichkeiten

Anderland, das Land der Wahrheitsliebe

Anderland, das Land der ver-rückten Selbstbestimmung

Anderland, das Land des Genießens

Reisen bildet

Stellen Sie sich vor, Sie leben in Normalien und wollen einen Menschen mit Demenz, der in Anderland lebt, besuchen.

In Normalien ist Ihnen alles vertraut. Sie kennen sich mit den Sitten und Gebräuchen aus, kennen die herrschenden Vorstellungen von Anstand und Etikette und wissen, wie man sich zivilisiert verhält, um nicht anzuecken. Sie können sich beherrschen, zumindest in der Öffentlichkeit. Gesellschaftlich weniger akzeptierte Seiten Ihrer Person leben Sie nur im Privaten und im vertrauten Familien- und Bekanntenkreis aus.

Wie betreten Sie das unbekannte Land?

Man kann als Tourist dorthin reisen, sich über die dort lebenden Menschen wundern oder sie bemitleiden und darauf achten, dass sie einem nicht zu nahekommen.

Man kann dort als Vertreter einer überlegenen Zivilisation auftreten, benimmt sich wie ein Rechthaber, Entwicklungshelfer oder Missionar, der den Einwohnern erklärt, wo es lang geht.

Man kann dem Land und den dort lebenden Menschen aber auch als Entdecker begegnen, der fest entschlossen ist, Fremdes zu erleben, Ungeohntes zu entdecken und Seltsames zu tolerieren. Das bedeutet, wie man so sagt, sich auf die andere Kultur einzulassen. Der erste wichtige Schritt bei Reiseantritt ist dabei sicherlich, die andere Kultur auch als eine solche zu begreifen und nicht voreilig als unnormal oder gar abnormal einzustufen. Man reist also nicht mit angstvoller Anspannung, schon gar nicht mit Widerwillen und auch nicht mit festgefahrenen Überzeugungen, sondern in freudig aufgeregter Erwartung auf Neues.

Natürlich bleibt man dabei nach wie vor ein Mensch aus Normalien, der weiß, was für ihn wichtig ist. Man wird nicht zum Anderländer, aber man geht auf Distanz zu eigenen Vorstellungen und Richtlinien, um die Besonderheiten und Eigenarten der anderen Kultur wertschätzen zu können.

Eine gewisse Souveränität oder Selbstsicherheit ist für die Reise, bei der man nicht so genau weiß, wie sie ausgeht, eine gute Voraussetzung.



Wir hoffen, dass Ihnen der vorliegende Reiseführer mit seinen Informationen, Tipps und Geschichten über Land und Leute eine angenehme Hilfe bei der Erkundung von Anderland ist und wünschen Ihnen: Gute Reise!

Anderland, das Land der Freude und Tränen Seite 12
Emotionen herzlich willkommen.

Mit Gefühlen ist das so eine Sache. Vor allem, weil sie oft ganz und gar nichts mit dem Verstand zu tun haben. Und wenn der Verstand so langsam nachlässt, ist Konfusion quasi vorprogrammiert. Umso wichtiger zu wissen, dass Gefühle nicht dement werden. Im Gegenteil: Mit zunehmender Demenz gewinnen sie an Intensität, Kontrolle tritt in den Hintergrund. Zärtlichkeit, Freude, Lust, aber auch Wut, Verzweiflung, Sorge und Angst werden unmittelbar erlebt und nehmen immer mehr Raum im Verhalten und im Umgang mit anderen Menschen ein. Verhalten und Handlungen werden ehrlich und intensiv. Und deshalb sollte man dem Ganzen auch entsprechend begegnen. Nämlich offen und wertschätzend.

Anderland, das Land sinnvoller Sinnlosigkeiten Seite 24
Extrem verwirrend, aber auch ganz schön kreativ.

Etwas Sinnloses kann auf keinen Fall sinnvoll sein. Das eine schließt das andere aus, das ist doch wohl logisch. Legt man jedenfalls normale Maßstäbe an. Etwas komplizierter wird die Sache allerdings, wenn der Eigensinn ins Spiel kommt. Dessen Bedeutung erschließt sich schon aus dem Wort an sich, will sagen, jemand bewertet nach seinem eigenen Sinn.

Der Haken dabei: Dieser eigene Sinn kann erheblich mit der allgemein akzeptierten Sinnggebung kollidieren. Und wer, bitteschön, legt am Ende fest, was absolut gesehen Sinn hat und was nicht? Jedenfalls sollte man sich tunlichst davor hüten, pauschal alles zu verurteilen, was gängigen Normen nicht entspricht. Hier gilt es, dem, was leichtsinnig als „geistige Umnachtung“ bezeichnet wird, mit einer erhellenden Erkenntnis zu begegnen: Derjenige Mensch wird schon einen Grund für sein Verhalten haben. Was genau, wird in den meisten Fällen nicht lückenlos zu ergründen sein. Aber es ist immer hochgradig kreativ und verdient Achtung und Verständnis.

Anderland, das Land der wortlosen Sprache Seite 34
Kommunikation mit allen Sinnen.

Viele Menschen reagieren irritiert, sobald die Ratio in den Hintergrund tritt. Denn in unserer zunehmend technisierten, auf Effizienz ausgerichteten Umwelt sind wir es nun mal gewohnt, dass die Dinge reibungslos funktionieren. Logisch. Doch im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen ist das keineswegs der Weisheit letzter Schluss. Hier werden gerade die Sinne zu Mittlern zwischen den Welten. Denn die Sinne verschmelzen mit Gefühlen. Umwelt und Umfeld werden zunehmend gefühlt erfahren. Deshalb gilt es, den Betroffenen auch entsprechend sinnlich zu begegnen. Gestik zählt, ein Blick sagt mehr als tausend Worte und eine zärtliche Berührung ist oft weit mehr wert als jedes noch so vernünftige Argument.

Anderland, das Land des Lächelns Seite 46
Mit einem Schmunzeln Brücken bauen.

Oft ist es so, dass weder den Menschen mit Demenz noch ihren Reisebegleitern zum Lachen zumute ist. Der Mensch mit Demenz spürt, dass ihm der Verstand nicht mehr zur Verfügung steht. Das macht ihm Angst und lässt ihn verzweifeln. Aber seine Lust am Lächeln wird dadurch nicht beeinträchtigt und er kann von einem Augenblick auf den anderen von Niedergeschlagenheit in Lachen umschalten. Was nicht selten durch eine entsprechende Mimik zum Ausdruck kommt. Mit anderen Worten: Befindet sich die Seele im Einklang, ist ein Lächeln nicht fern. Im Zustand der Demenz erfolgen Wahrnehmungen ungefiltert, sie geschehen direkt, im hier und jetzt. Der Vogel, den man zwitschern hört, erfreut genauso unmittelbar wie die Blume, deren Farbe und Duft einem gefällt, oder wie das Kinderlachen, das man gerade hört, das die Seele berührt und schöne Erinnerungen weckt. Wie ein Reisebegleiter darauf reagieren sollte? Am besten so, wie es sich anbietet – mit einem verständnisvollen Lächeln.

Anderland, das Land der Aggressionen Seite 56
Grenzgang zwischen Angriff und Verteidigung.

Dass man sich wehrt, wenn man sich ungerecht, respektlos oder verächtlich behandelt fühlt, ist ziemlich normal. Und normal ist es auch, dass

man sich dabei letztendlich doch noch irgendwie in den Griff bekommt. Sind die Gefühle des verletzten Seins allerdings rational nicht mehr zu kontrollieren, brechen sie sich häufig ungebremst ihre Bahn und münden im schlimmsten Fall in totaler Aggression. Umso wichtiger, dass wir es rechtzeitig lernen, Menschen mit Demenz nicht zu provozieren, sondern ihnen mit Respekt, Empathie und Geduld begegnen. Und dass wir auch Angriffslust als Element eines natürlichen Abwehrmechanismus begreifen. Nicht zuletzt um des lieben Friedens willen.

Anderland, das Land der verdrehten Tabus Seite 70
Nichts für Zartbesaitete.

Auch Lustvolles ist in Anderland oft ganz anders, als man gemeinhin annehmen mag. Da kann selbst das Spiel mit den eigenen Exkrementen zur lustvollen Beschäftigung werden. Das ist nicht normal. Stimmt. Das ist ekelhaft. Auch das stimmt. Trotzdem sollte uns das nicht von einem Besuch in Anderland abhalten. Natürlich wird uns dort viel Unangenehmes oder sogar Abschreckendes erwarten. Aber wir sollten diese Herausforderung beherzt annehmen, um wertvolle Erfahrungen zu sammeln und unsere Sicht der Dinge zu relativieren. Das, was anwidert oder abstößt, ist nicht immer und überall gleich. Denn Abneigung ist eine Frage der Sichtweise unterschiedlicher Kulturen. So kann das, wovor wir uns in unserer westlichen Zivilisation ekeln, in anderen Regionen völlig normal sein. Ekel ist also subjektiv, manchmal irrational und in gewisser Weise auch eine Frage der Erziehung. Menschen mit Demenz haben diese und damit auch jede Hemmschwelle hinter sich gelassen.

Anderland, das Land der Peinlichkeiten Seite 80
Nicht immer salonfähig, aber immer authentisch.

Was peinlich erscheint und was nicht, ist abhängig von oft über Jahrhunderte gewachsenen Normen und kulturellen Rahmensetzungen. Nicht selten sind diese auf dem Boden religiöser Vorgaben entstanden. Doch was passiert, wenn das Verständnis schwindet? Es entsteht ein Vakuum und damit auch ein neuer Freiraum. „Das tut man nicht“ gehört fortan der Vergangenheit an. Peinlichkeiten existieren in Anderland nicht mehr,

Hemmschwellen fallen, gewagte Handlungen sind kein Tabu mehr. Alles ist ehrlich, unmittelbar und authentisch. Dessen sollte sich jeder, der noch in Normalien beheimatet ist und die dortigen Normen erfüllt, stets bewusst sein und entsprechend besonnen und tolerant auf Absonderlichkeiten reagieren.

Anderland, das Land der Wahrheitsliebe Seite 90
Lügen streng verboten. Außer es tut not.

In Anderland ist vieles anders. Und so unglaublich es klingen mag, vieles ist gerade deshalb auch um einiges wahrhaftiger. Denn in Anderland geht die Fähigkeit, zu täuschen und zu verschleiern, verloren. Verschleiern wäre viel zu kompliziert. Erlebtes wird unmittelbar wiedergegeben und bewertet. Nicht immer ganz angenehm für diejenigen, die es gelernt haben, stets die Form zu wahren und auf Empfindlichkeiten Rücksicht zu nehmen. Nein, Knigge hat hier nichts verloren, geäußert wird, was Sache ist, Peinlichkeiten inklusive. Kurz: Demenz bringt Wahrheit zu Tage. Das sollte man sich stets vor Augen führen. Was Notlügen keineswegs ausschließt, wenn sie ein harmonisches Miteinander fördern und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Anderland, das Land der ver-rückten Selbstbestimmung . . Seite 104
Tun, was einen glücklich macht.

Menschen mit Demenz wirken auf Außenstehende oft verwirrt und hilflos. Was zu einem gewissen Grad auch zutreffen mag, legt man gängige Maßstäbe an. Doch das ist nur bedingt richtig. Erst recht, wenn man versucht, soweit möglich, die Perspektive der Betroffenen einzunehmen. Die sehen das nämlich überhaupt nicht so. Verständlich, denn jeder Mensch möchte natürlich sein eigenes Leben leben, selbst entscheiden und schon gar nicht ständig bevormundet werden. Das sollte man stets akzeptieren und respektieren. Auch wenn Verhaltensmuster ab und an entgleiten und völlig unvernünftig und ver-rückt erscheinen: Das Recht auf Selbstbestimmung ist keinem Menschen zu nehmen. Egal, in welchem geistigen Zustand er sich befindet.

Anderland, das Land des Genießens	Seite 118
--	-----------

Vom schönen Recht, sich verwöhnen zu lassen.

So wie Katzen schnurren, wenn sie gestreichelt werden, oder Kinder glücklich strahlen, wenn sie sich geborgen fühlen, so genießen erwachsene Menschen, deren Verstand ihnen keine Barrieren mehr auferlegt, Nähe und sinnliche Zuwendung in jeglicher Form. Streicheleinheiten werden gewissermaßen zum Balsam für die Seele und nichts spricht mehr dagegen, sich uneingeschränkt verwöhnen zu lassen. Das, was man sich unter Umständen ein Leben lang versagt hat, kann man nun wieder wie ein Kind genießen. Und man darf auch ruhig mit seinem Handeln oder Tun mal aus der Rolle fallen. Ganz ohne Wenn und Aber. Wenn man ehrlich ist, eigentlich ein beneidenswerter Zustand, oder?

Anderland – Selbstpflege	Seite 130
---	-----------

In Anderland auf sich Acht geben

Gut zu wissen und nicht zu vergessen: Inseln der Entspannung nutzen. Zwischenmenschliche Beziehungen können etwas Wunderbares sein und sind für ein erfülltes Miteinander unverzichtbar. Leider gestalten sie sich aber oftmals auch hochgradig kompliziert.

Das Wichtigste auf einen Blick	Seite 133
---	-----------

Glossar	Seite 134
--------------------------	-----------

GLÜCKSMOMENTE STIFTEN e.V.	Seite 137
---	-----------

Impressum	Seite 140
----------------------------	-----------

Bildnachweis	Seite 141
-------------------------------	-----------