

**Anderland, das Land der
Freude und Tränen**

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.

- (:- / ; -)

ate

Gefühle übernehmen die Macht.

✘ **Gefühle können etwas ganz Tolles sein.** Vor allem, wenn es schöne Gefühle wie Freude, Heiterkeit oder Verliebtheit sind. Aber auch Traurigkeit, Angst, Verzweiflung oder Wut gehören zur breiten Palette menschlicher Empfindungen. Empfindungen, die oft durch den Verstand kanalisiert oder ausgebremst werden. Bei Menschen mit Demenz entfällt diese Kontrollinstanz, sie verlieren im wahrsten Sinne des Wortes die Beherrschung, die Gefühle ergreifen die Macht. Bedauernswert? Keineswegs, denn im Endeffekt können sie genau das hemmungslos ausleben, was der Kopf bis dahin blockiert hat: Tief empfundene Gefühle, die durch und durch echt sind.

✘ **Die Menschen in Anderland** machen keinen Hehl daraus, wen sie mögen und wen nicht. So werfen sie wildfremden Menschen Handküsse zu, weil sie Lust auf Zärtlichkeit verspüren. Oder sie spucken einem Menschen vor die Füße, weil sie ihn ekelhaft finden. Sie verhalten sich also vollkommen authentisch, spielen nicht mehr mit ihren Gefühlen, sondern leben sie aus. Weil sie nicht mehr in die Rolle des perfekt funktionierenden Erwachsenen schlüpfen müssen. Endlich, so könnte man durchaus sagen.

✘ **Das Schlosstheater Moers** hatte vor Jahren den Mut, Menschen mit Demenz zusammen mit professionellen Schauspielern in bestimmten Situationen auf die Bühne zu stellen. Das Ergebnis war erstaunlich. Denn die Damen und Herren mit Demenz verhielten sich exakt so, wie sie die Situation wahrnahmen.

So wurde zum Beispiel eine Dame mit Demenz an ein Krankenbett geführt, in dem ein Schauspieler lag. Er gab ihr die Hand und versuchte, sie zu sich ins Bett zu ziehen. Die Dame weigerte sich vehement: „Nein, nein. Das hättest du gerne. Du bleibst da liegen und ich bleibe hier stehen.“ Sie nahm die Situation nicht als Krankenbesuch wahr, sondern als Aufforderung zum Beischlaf. Ihre Einschätzung war also falsch, ihre Reaktion aber authentisch, ehrlich und angemessen.



✘ **Wenn Gefühle außer Kontrolle geraten,** können sie auch ziemlich rasch wechseln. Aus Tränen der Freude können von jetzt auf gleich Tränen der Trauer werden. So kann eine Dame, die bei der Begrüßung noch glücklich lächelt, ihren Besucher plötzlich schwermütig anstarren. Alles Lächeln, alle Freundlichkeit verschwindet aus ihrem Gesicht und sie sagt traurig: „So kann das doch mit mir nicht weitergehen.“ Oder ein Herr schreit wütend, weil man ihn aus seiner Sicht scheinbar bestohlen hat, er wird aber auf der Stelle ruhig und gelassen, als ihn eine junge Frau anlächelt.



Puppenspiel und böser Bube

Barbara liebt ihre Mutter wirklich über alles. Und sie würde bestimmt auch alles für sie tun. Na ja, fast alles. Aber so ein kleiner Ausflug, den ihre Mutter ab und an gerne mit ihr macht, weil er etwas willkommene Abwechslung bringt, der kostet sie, wenn sie ganz ehrlich zu sich selber ist, jedes Mal eine ganz schöne Überwindung. Denn sie weiß genau: Irgendetwas Unvorhersehbares wird mit Sicherheit wieder passieren, etwas Unkalkulierbares, von dem noch nicht feststeht, ob es gut oder schlecht ausgeht.

An jenem Morgen begann es schon damit, dass ihre Mutter felsenfest darauf bestand: „Jutta nehmen wir aber mit!“ Dazu muss man wissen, dass Jutta beinahe genauso alt ist wie Barbaras Mutter. Jutta ist aber keine ältere Dame, wie man vermuten könnte, sondern eine Puppe. Eine hübsche Puppe und obendrein die allererste, die Barbaras Mutter als kleines Mädchen zum Geburtstag geschenkt bekommen hatte. Jutta bekam im Verlaufe der Jahre immer wieder mal ein neues Kleid und auch in der Puppenklinik war sie schon, was sie insgesamt zu einer sehr gepflegten Erscheinung macht.

„Meinst Du nicht, Mutti, wir sollten Jutta besser da lassen?“ Barbaras Vorschlag wurde abrupt im Keim erstickt. „Jutta kommt mit!“ Und auch ein nachgesetztes „Ich meine ja nur, nur damit ihr nichts passiert ...“ verlief im Sande. „Jutta kommt mit!“ „Und du weißt, dass du sie dann die ganze Zeit nehmen musst?“ „Jutta kommt mit!“ „... und wenn sie dir zu schwer wird?“ „Dann nimmst du sie!“ Ende der Durchsage.

Kurz darauf ging es los. Fest entschlossen hielt die alte Dame ihre heißgeliebte Puppe im Arm. Und als eine leicht überheblich wirkende Frau mittleren Alters dem etwas seltsamen Gespann einen eher spöttischen Blick zuwarf, kam der Kommentar von Barbaras Mutter postwendend. Und zwar so, dass die Gemeinte dies noch deutlich wahrnehmen konnte: „Doofe Zicke!!“ „Muuuutter!“, zischt Barbara, aber Mutter ließ sich nicht beirren: „Doofe Zicke!!“, wiederholte sie mit Nachdruck, „ist doch so! Zicke, Zicke, Zicke!!“

Gänzlich anders die Reaktion auf zwei vorbeikommende Mädchen. Die waren nämlich ganz angetan von der Puppe und beäugten sie bewundernd. „Booh, guck mal!“ „Die ist ja cool.“ „...und was sie anhat, echt cool!“

Eh man sich versehen konnte, beugte sich Barbaras Mutter zu den Mädchen und gab ihnen spontan Küsschen auf die Wangen. Die hatten ganz und gar nichts dagegen, fanden das wohl auch irgendwie cool und zogen dann kichernd weiter. Kurz darauf hatten Barbara und ihre Mutter das eigentliche Ziel ihres kleinen Ausflugs erreicht: Ein nettes Café in einem nahegelegenen parkähnlichen Gelände.

Natürlich bekam Jutta ihren eigenen Platz. Barbaras Mutter hatte sie bis dahin ohne Murren und Knurren tapfer im Arm gehalten. Es war schon erstaunlich, welche Kräfte die alte Dame entwickelte, wenn sie sich etwas in den Kopf gesetzt hatte. Was im Prinzip schon immer so gewesen war.

Als Barbara den Kellner heranwinkte, bemerkte sie mit einem Seitenblick, wie sich der Gesichtsausdruck ihrer Mutter schlagartig verfinsterte. „Ist was?“ Energisch schüttelte ihre Mutter den Kopf. „Geht´s dir nicht gut?“ Erneutes Kopfschütteln. „Was ist denn los?“ „Der Mann da ...“ „Welcher Mann?“ „... der, dem du da winkst.“ „Was ist mit dem?“ „Der Mann“, gab Barbaras Mutter ihre spontane Empfindung weiter, „der Mann, ich mag den Mann nicht!“ „Aber Mutter, das ist doch bloß der Kellner.“ „Er ist böse, ein ganz böser Mann, ich mag den Mann nicht!“ Daran änderte sich auch nichts, als der Kellner sie freundlich, aber bestimmt nach ihren Wünschen fragte. Im Gegenteil. „Von Ihnen nehme ich nichts“, gab sie patzig zurück: „Nichts! Nichts! Nichts!“

Barbara versuchte die Situation zu entspannen, indem sie darüber hinweg bügelte und zwei Kaffee und zwei Stückchen Kuchen bestellte. Der Kellner nahm die Bestellung gespielt locker entgegen, irgendwie merkte man ihm aber trotzdem an, dass er deutlich angesäuert war. Ja, genau das war sie wieder, so eine Situation, wie Barbara sie überhaupt nicht mochte. Aber da musste man eben durch. Um für etwas Entspannung zu sorgen, entschied sie sich am Ende für ein besonders großzügiges Trinkgeld, was auch funktionierte.

Während Barbara noch bezahlte, nahm ein nett aussehender junger Mann an einem der Nachbarische Platz. Und siehe da: Die Miene ihrer Mutter hellte sich sichtlich auf.

Sie fand den jungen Mann offensichtlich äußerst attraktiv, was sie auch unmissverständlich kundtat, als die beiden Frauen aufbrachen und an sei-

nem Tisch vorbei kamen. Unüberhörbar meinte Barbaras Mutter: „Was für ein hübscher Bursche, den würd ich auch nicht von der Bettkante schubsen!!“ Barbara und die Blicke des jungen Mann trafen sich. Sie versuchte es mit einem verzeihenden Lächeln, was aber recht gequält ausfiel. Gleichzeitig hatte sie das Gefühl, so puterrot anzulaufen wie selten zuvor in ihrem Leben.

„Auf Wiederseh´n“, meinte sie hastig und zu ihrer Mutter gewandt, noch eh diese dem jungen Mann irgendwie näher kommen konnte, „so, Mutti, jetzt müssen wir aber!!“ „... und einen schönen Tag noch, die Damen!“, rief ihnen der junge Mann schmunzelnd nach, als sie das Café darauf verließen. Ihrer Mutter ging dieser süße junge Mann wohl nicht so schnell aus dem Kopf, denn sie drehte sich noch ein paar Mal um und blickte immer wieder in seine Richtung.

Barbara brauchte jetzt irgendwas, was sie wieder auf andere Gedanken brachte. Also übernahm sie auf dem Rückweg die Fürsorge für Jutta, nicht ohne einen entsprechenden Hinweis ihrer Mutter „Du musst sie in den Arm nehmen, damit sie sich wohl fühlt“ zu beherzigen. Schon klar. Und so gingen sie dann zurück, Barbara zur Rechten ihre Mutter untergehakt und im linken Arm die Puppe. Ihre Mutter lächelte immer wieder entgegenkommenden Passanten zu, so, als wolle sie allen zeigen, wie stolz sie auf ihre wohlgezogene Tochter war. Barbara versuchte natürlich, sich nichts anmerken zu lassen.

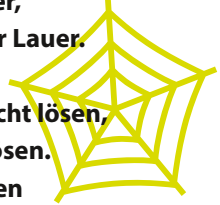
Nachdem sie endlich wieder wohlbehalten Zuhause angekommen waren, bedankte sich Barbaras Mutter mit ganz, ganz vielen Küsschen und ein paar Freudentränen kullerten ihr dabei über die Wangen. Da wurde Barbara einmal mehr bewusst: **Sie liebte ihre Mutter über alles. Und würde alles für sie tun. Na ja, fast alles. Ganz egal, ob mit oder ohne Jutta.**

Angstgefühle

Aus Tränen der Freude werden Tränen der Trauer,
im Kopf ganz plötzlich eine hässliche Mauer.
Über den Rücken jagen wilde Schauer,
es ist etwas Schlimmes und es liegt auf der Lauer.

Kann mir nicht helfen, kann mich einfach nicht lösen,
spür, wie sie kratzen, die Krallen des Bösen.
Wollen mich greifen, fesseln, verletzen
und mein Herz in endlose Panik versetzen.

Halt mich, hilf mir, darfst mich jetzt nicht verlassen,
sonst gewinnen die Mächte, die mich so sehr hassen.
Will doch gar nicht viel, nur ein bisschen berühren
und nur ein bisschen von deiner Nähe spüren.





Tipps und Tricks

✘ Man sollte sich immer der Tatsache bewusst sein, dass man einen Menschen, der endgültig in Anderland angekommen ist, **nicht mehr zurückholen kann**. Die einzige Chance besteht darin, ihm dort zu begegnen, wo er sich in seinem mentalen Zustand momentan befindet. Das funktioniert erfahrungsgemäß am besten auf der Gefühlsebene. Das ist sicherlich wesentlich leichter gesagt als getan.

✘ Wer könnte oder wollte sich als Verwandter, Freund oder Bekannter der Frage „**Bleibst du bei mir?**“ und einem fordernd nachgeschobenen „Ja, du bleibst doch bei mir!“ verschließen? Natürlich will man denjenigen nicht im Stich lassen, aber man spürt auch deutlich, dass er gnadenlos klammert und versucht, einen zu vereinnahmen. Denn die Angst eines Menschen mit Demenz verschwindet zwar nicht, er lebt sie aber nicht aus, solange ihm ein anderer Mensch Sicherheit und Halt gibt.

✘ Es kommt also vor allem darauf an, **Ruhe auszustrahlen und anwesend zu sein**. Trösten Sie, versuchen Sie es mit einer Unterhaltung, bieten Sie ein Getränk an, schauen Sie gemeinsam Fotos an oder erzählen Sie von alten Zeiten. Es wird nicht nur dem Betroffenen guttun, sondern auch Ihnen ein besseres Gefühl geben. Was leider nichts daran ändern wird, dass die Gefühle wie Angst, Unruhe oder Verzweiflung wieder die Oberhand gewinnen, sobald Sie gegangen sind. Daran lässt sich nichts ändern. Hauptsache, Sie sind das nächste Mal wieder für diesen Menschen da. Vielleicht hilft Ihnen dabei ja auch die Erkenntnis, dass es keine Rolle spielt, wie lange, sondern wie intensiv Sie sich um den Menschen kümmern, der Ihnen wertvolle Energie absaugt.

✘ Es ist äußerst wichtig, dass Sie wirklich nur so lange bleiben, **wie Sie die Gefühle des Menschen mit Demenz aushalten**. Versuchen Sie aber auf keinen Fall, etwas zu erzwingen. Denn es geht an die Substanz und keinem ist damit geholfen, wenn Sie sich unverhältnismäßig verausgaben. Sammeln Sie lieber neue Kraft, um das nächste Mal einen neuen Anlauf zu nehmen.

- ✘ Niemand muss sich für die Gefühle der Menschen mit Demenz verantwortlich zeigen, aber immer vor Augen haben, dass sich **die Gefühle ungebremst ihren Weg bahnen**. Zum Beispiel, wenn eine Dame, wie in der vorangegangenen Geschichte, ihre Schmetterlinge im Bauch nicht unter Kontrolle bekommt, weil sie einen Mann besonders attraktiv findet. Werten wir in dem Zusammenhang eindeutig zweideutige Aussagen wie „Den würde ich auch nicht von der Bettkante schubsen!“ einfach als Kompliment an denjenigen – und die Sache geht in Ordnung.

- ✘ Auch so ein Fall: Ein Mann will während des Spaziergangs oder Stadtbummels nicht nur Handküsse verteilen, sondern wildfremde Menschen umarmen und drücken. Muss man ihn deshalb von der Öffentlichkeit fern halten? Keineswegs. Sinnvoller wäre ein Begleiter oder eine Begleiterin, die sich bei Bedarf anbietet und sagt: „**Na komm, dann drück mich mal fest!**“

- ✘ Komplizierter wird der Fall, wenn die Dame mit dem Schwiegersohn oder der Herr mit der Schwiegertochter flirtet. Dann können die **Gefühle bedrohlich** werden und sind nur auszuhalten, wenn der Adressat der Zuwendung sehr souverän reagiert und seine Grenzen verteidigen kann. Wenn das alles nichts nützt, ist der einzige Ausweg eine räumliche Trennung, sprich eine Tagespflege oder ein Pflegeheim.

- ✘ Da die Menschen in Anderland Experten für Gefühle sind, sollte man ihr **Expertenwissen nutzen** und ihnen als Begleiter die eigenen Gefühle nicht vorenthalten. Zeigen Sie beispielsweise Ihre Entspannung und Heiterkeit, indem Sie den Menschen mit Demenz anlächeln. Er wird Ihre Gefühle sofort erkennen und zurück lächeln. Ohne dabei zu merken, dass Ihr Lächeln das Ziel hat, ihn ebenfalls zum Lächeln zu bringen. Natürlich können Sie auch Ihre Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit zeigen. Der Mensch mit Demenz wird auch diese Gefühle spiegeln.

- ✘ Es kann durchaus hilfreich sein, Gefühle mimisch oder mit Gesten auszudrücken, **ohne die Sprache zu Hilfe zu nehmen**. Übung macht hier den Meister. Zeigen Sie Ratlosigkeit oder Verlegenheit, Sorge oder Anspan-

nung, Enttäuschung oder Freude und Erstaunliches wird passieren: Der Mensch in Anderland kann Sie zwar nicht verstehen, wird aber alle Ihre Gefühle erkennen.

✘ **Erwidern Sie Gefühle.** Und versuchen Sie einen Menschen, der erregt ist, nicht zu beruhigen. Zeigen Sie ihm dagegen, dass Sie spüren, dass ihn etwas zutiefst bewegt. Nutzen Sie Gestik und Mimik, klopfen Sie mit der Faust auf den Tisch und sagen Sie: „Das ist ja furchtbar, wirklich ganz furchtbar, dass du das mit dir machen lassen musst!“

✘ Sie können einem Menschen mit Demenz auch helfen, wenn ihm zum Weinen ist. Natürlich nur, wenn Sie es aushalten. Statt es mit Worten wie „Nicht traurig sein!“ oder „Musst nicht weinen!“ zu versuchen, lassen Sie es zu. Selbst dann, wenn reichlich Tränen fließen. Denn der Mensch weiß dann, dass er nicht alleine mit seiner Traurigkeit oder Verzweiflung ist. **Kommunizieren Sie mit Gefühlen statt mit Rationalität und Logik.** Denn in Anderland übernehmen Gefühle die Macht und sind in jedem Fall stärker als der Verstand.

