



HANDREICHUNG

Was UNS trägt - spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz

Gedankenimpulse und Praxisanregungen für eine achtsame
Lebensbegleitung inklusive weiterführender Materialien über QR-Code



Mit Texten von:

Bischöfin Kirsten Fehrs

Heide Brunow

Tobias Götting

Ingrid Kandt

Cornelia Prepernew

Anneke Wilken-Bober

Bernd Schlüter

Uta Wedemeyer

Lars Ruppel

Jeanette Wäldin

Prof. Dr. sc. mus. Jan Sonntag

Michael Ganß

Nadine Helpenstein

Gudrun Schaade

Sümevra Öztürk

Melanie Kirschstein

Angelika Schmidt

Victoria Nemeth

Fotos: Thomas Kolb

Inhalt

Grußwort	4
Vorwort	6
Demenz ist mehr als eine „Vergessenskrankheit“	8
Spiritualität und Religion – was sie unterscheidet und warum sie in einer Demenz nicht an Bedeutung verlieren	11
Seelsorge mit Menschen mit Demenz	15
Mit welcher Haltung gehe ich in eine Begegnung mit einem Menschen mit Demenz?	18
Was gibt's denn hier zu lachen? Die spirituelle Kraft des Humors in der Begleitung von Menschen mit Demenz	21
WeckWorte – Poesie in der Begegnung mit Menschen mit Demenz	25
„Wenn man die Nähe spürt. Vertrauen ist wichtig.“ In-Beziehung-treten mit Menschen mit Demenz in einer Geschichtenwerkstatt nach der Methode TimeSlips	29
Spiritualitätserfahrungen durch Musik in der Begegnung mit Menschen mit Demenz	33
Kunst eröffnet neue Beziehungsräume	36
Menschen mit Demenz Naturerleben und Spiritualitätserfahrung ermöglichen	41
Spiritualität und Bewegung – Körper und Selbstwahrnehmung	45
Ergotherapie und Spiritualität – Berührung und Sinne	48
Im Glauben Heimat finden am Beispiel des Islam	51
5 Minuten Religion – spirituelle Momente in den Pflegealltag integrieren	54
Gottesdienste für die Seele. Begleitung der ehrenamtlichen Gottesdienstgruppe im Schillingstift – ein exemplarischer Weg	56
Vergißeinnichtgottesdienst – ein Format für einen inklusiven Sonntagsgottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz	59
Spiritualität aus der Sicht einer pflegenden Tochter	62
Fazit und Abschlussermutigung	64
Literatur- und Webseitenhinweise	65
Impressum	67

Grußwort

Kirsten Fehrs, Bischöfin im Sprengel Hamburg und Lübeck

Liebe Engagierte in der spirituellen Begleitung von Menschen mit Demenz,

„Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres und Größeres“, heißt es in einem Gedicht von Nelly Sachs.

Vielleicht ist die Sehnsucht der kleinste gemeinsame Nenner von dem, was „Spiritualität“ meint? Diese Bewegung der Seele hin zu dem Größeren, was einen trägt und hoffen lässt? Nicht nur im Kopf und durch Wort und Vernunft, sondern als Herzensangelegenheit, die uns in jedem Lebensalter als Menschen ausmacht und miteinander verbindet – und zwar jenseits unseres kognitiven Vermögens. Spiritualität, so wie ich sie verstehe, umfasst dabei die geistliche Dimension und ist ein menschliches Grundbedürfnis, das Beachtung braucht und das sich erst in der Resonanz entfalten kann. Und so sehnt sich der Mensch seit ehedem nach einem anderen, mit dem er oder sie Momente tiefen Glücks erfahren kann, sehnt sich nach Liebe und Lachen und Erfüllung, nach Sonne und Tanz, Gemeinschaft und Leben, das Sinn macht.

Es ist ureigenster Ausdruck unseres Menschseins, wenn wir unserer Sehnsucht folgen und danach fragen, was uns trägt und wohin uns unser Herz lenkt. Und es ist wunderbar, dass so viele engagiert sind in der Begleitung von Menschen mit Demenz - so wie es sich in der Fülle, Phantasie und Kompetenz der Beiträge dieser Handreichung niederschlägt. Was für eine Vielfalt tut sich da auf! So viele, die sich gemeinsam auf die Spuren nach ihrer Sehnsucht begeben. Die in sensibler Seelsorge das Bedürfnis nach Spiritualität, nach gutem Leben und auch nach geborgenem „gutem“ Sterben in den Blick nehmen. Und die durchaus auch mit Humor voneinander lernen – nicht als Einbahnstraße der Belehrung, sondern als Austausch in beide Richtungen. Als Gespräch mit und ohne Wort. Allerdings mit dem Vertrauen, dass die oder der andere mir etwas zu sagen hat, das mir hilft zu leben.

Vertrauen - das braucht es, um sich miteinander auf mitunter auch verwirrende Wege zu begeben. Und zwar mit allen Sinnen. Auf der Suche nach heilenden Räumen und einem Zuhause mit Segensdach. Mit Berührung und Klang, mit Rhythmus und Bild, mit Melodie und Händen zum Anfassen. So dass man einander ohne Vorurteil, jedoch mit Geist und Liebe und Herzlichkeit neu ansehen lernt.

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Die Jahreslosung für 2023 erzählt von dem bedingungslos-liebevollen Angesehensein, das uns tröstet, heilt und Raum öffnet zum Leben. So liebevoll und zart angesehen zu sein, danach sehnt sich jeder Mensch. Die vorliegende Handreichung erzählt davon, wie wir uns diese Sehnsucht auch gegenseitig erfüllen können. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu ein ganzheitliches Lern- und Lebensmittel: Anregungen, Erfahrungen, Deutungshorizonte, Best-Practice-Modelle, Impulse und Ideen – kreativ, humorvoll, sinnesanregend, begreifend, tröstend, elementar, kurz: stärkend. So miteinander auf dem Weg zu sein, voller Vertrauen in die Liebe Gottes, die unverbrüchlich jedem Menschen gilt, das erfüllt etwas von dieser Sehnsucht, die größer und weiter ist als die Summe unseres gelebten Lebens.

Alles beginnt mit der Sehnsucht (...) Und wo Sehnsucht sich erfüllt, dort bricht sie noch stärker auf. Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott, mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an? So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, Dich zu suchen, und lass sie damit enden, Dich gefunden zu haben. (nach Nelly Sachs)

Ich danke allen von Herzen, die sich mit so viel Herzlichkeit und Kraft engagieren, und die Menschen mit Demenz ihre Zeit schenken. Das ist ein solcher Segen! Bleiben Sie behütet - und bleiben Sie sehnsüchtig! Ich grüße Sie in herzlicher Verbundenheit

Ihre Bischöfin Kirsten Fehrs
(23. Januar 2023)



**Zärtlichkeit, Achtsamkeit, Humor, Zauber, Poesie, Demut
und Spiritualität sollten in der Altenpflege
gleichrangig neben Zertifizierung, Standardisierung
und Qualitätsmanagement stehen.**

(Erich Schützendorf, *1949)

Vorwort

Spiritualität ist etwas sehr Individuelles. Sie kann in uns durch unterschiedlichste Ereignisse ausgelöst werden und jede/r empfindet sie in unterschiedlichen Momenten oder Situationen. Auch die Intensität und Qualität des Erlebens ist individuell verschieden.

Nachdem wir in unserer Vorgängerbroschüre „Gott hält uns alle in seiner Hand - Gottesdienste gemeinsam gefeiert mit Menschen mit Demenz“ (2014) ansprechende Gottesdienstformate und -elemente vorgestellt und Tipps zur gelingenden Umsetzung gegeben haben. Möchten wir mit dieser Handreichung weitere Möglichkeiten aufzeigen: denn so vielfältig die heutige Gesellschaft ist, so unterschiedlich sind auch die Erfahrungen der einzelnen Menschen mit Spiritualität. Deshalb haben wir neben Religion auch andere Formen von Spiritualität betrachtet, die stärkend auf uns wirken können. Keinesfalls erheben wir einen Anspruch auf Vollständigkeit. So finden sich z.B. einige religiöse Richtungen hier nicht wieder. Nicht, weil wir sie nicht sehen, sondern weil wir Anregungen geben wollen, hinzusehen, eigenes zu entwickeln und selbst umzusetzen.

Wir gehen also weg von der rein christlichen Begleitungsanleitung, hin zu einer Öffnung. Eine bewusste Neuausrichtung, die sowohl den rasanten Veränderungen kirchlicher und gesellschaftlicher Realität, als auch allgemein der Vielfalt von spirituellen Ausdrucksformen und Bedürfnissen Rechnung trägt.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Hauptamtlichen in der religiösen Begleitung von Menschen mit Demenz, ihrer Angehörigen und Pflege- wie Betreuungskräften immer mehr zurückgegangen. Gleichzeitig veränderte sich die religiöse Bindung der gegenwärtig Hochaltrigen, die die Hauptgruppe dementiell veränderter Menschen ausmacht.

Die heute um die 80-jährigen sind nicht mehr, wie noch eine Generation zuvor, durchgehend kirchlich sozialisiert, so dass religiöse Texte, Lieder und Riten nicht mehr verlässlich als vertraut vorausgesetzt werden können.

Diese Handreichung zeigt einige Möglichkeiten, ein spirituelles und religiöses Leben zu leben, zu begleiten und zu benennen. Sie soll dazu einladen, mutig in die Begegnung mit Menschen mit kognitiven Veränderungen im Alter oder einer Demenz zu gehen.

Hören und spüren Sie in sich hinein, welche Schätze in Ihnen liegen und was Sie trägt.

Seien Sie achtsam für die Zeichen Anderer, die vielleicht in den Begegnungen durchscheinen. Greifen Sie solche Ansätze auf. Vertiefen Sie dadurch die verbindende Kommunikation und schenken Sie Ihrem Gegenüber und seinen Bedürfnissen Wertschätzung. Erleben Sie gemeinsam heilsame und berührende Momente mit religiösen Riten oder in anderen spirituellen Formen.

Ihr Redaktionsteam:

Pastorin Heide Brunow,
Arbeitsstelle Leben im Alter, Kirchenkreis Hamburg-Ost

Pastor Tobias Götting,
Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Pastor der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Ansgar Hamburg-Langenhorn

Ingrid Kandt,
Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin / MPH

Cornelia Prepernau,
Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Anneke Wilken-Bober,
Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein



Die Vorgängerbroschüre und weitere damals erarbeitete Materialien finden Sie im QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube01



**Es gibt dich
Dein Ort ist
wo Augen dich ansehen
Wo sich die Augen treffen
entstehst du
Von einem Ruf gehalten
immer die gleiche Stimme
es scheint nur eine zu geben
mit der alle rufen
Du fielest
aber du fällst nicht
Augen fangen dich auf
Es gibt dich
weil Augen dich wollen
dich ansehen und sagen
dass es dich gibt**

(Hilde Domin, 1909-2006)

Demenz ist mehr als eine „Vergessenskrankheit“

Cornelia Preperna, Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

Weltweit wird die Zahl der Menschen mit Demenz auf 50 Millionen geschätzt. In Deutschland leben circa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz; in Schleswig-Holstein sind es über 66 000. Pro Jahr erkranken ungefähr 400.000 Menschen neu an einer Demenz. Für 2050 gehen unterschiedliche Schätzungen von 2,4 bis 2,8 Millionen betroffenen Menschen in Deutschland aus.

Eine Demenz liegt vor, wenn über mindestens sechs Monate chronische oder fortschreitende Denkschwierigkeiten, Gedächtnis- und Orientierungsstörungen vorliegen. Als Folge einer Demenz treten Schwierigkeiten in der Alltagsbewältigung, Veränderungen in der Stimmungskontrolle und im sozialen Verhalten auf. Kennzeichnend für eine Demenz ist, dass neben den langanhaltenden, deutlichen Beeinträchtigungen im Kurz- und Langzeitgedächtnis mindestens eine weitere Störung auftritt:

- Abnahme der Urteilsfähigkeit und des Denkvermögens
- Sprachstörungen / Störung des Sprachverständnisses (Aphasie)
- Störungen des Erkennens (Agnosie)
- Störungen von Handlungsabläufen / im Gebrauch von Gegenständen (Apraxie).

Nicht jede Demenz ist gleich. Es gibt dutzende verschiedene Demenzformen. Die Alzheimererkrankung ist darunter mit Abstand (ca. 2/3) die häufigste.

Bei einer Demenz spielen Stadien und Verläufe, aber auch die Persönlichkeit, die Biografie und die aktuelle Lebenssituation der Betroffenen eine Rolle. So ist immer nur eine generelle Beschreibung möglich. Trotzdem gibt es viele typische Anzeichen. Demenzen entwickeln sich in der Regel schleichend. Rückwirkend betrachtet gibt es häufig einen längeren Vorspann, in

denen die Personen aus dem Gleichgewicht geraten, es ihnen jedoch recht gut gelingt, Einbußen zu kompensieren und weiter aktiv am Leben teilzuhaben.

Auffällig sind im Anfangsstadium Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit. Der „Arbeitsspeicher“, zuständig für die Verknüpfungen, funktioniert nicht mehr zuverlässig. Dadurch lässt die Kombinationsgabe nach. Im Krankheitsverlauf fällt es immer schwerer, den Alltag zu bewältigen:

Eine beginnende Inkontinenz kann auftreten. Die Selbstpflege überfordert. Funktionsweisen von Gegenständen und Räumen verlieren zunehmend ihre Bedeutung, die räumliche, zeitliche und personale Orientierung lässt weiter nach, Sprachstörungen werden ausgeprägter, die Auffassungsgabe reicht häufig auch für einfache kurze Mitteilungen nicht aus. Das Handeln aus dem Impuls überwiegt. Häufig ist der Tag- und Nachtrhythmus gestört. Oft ist der Bewegungsdrang groß. Die Unruhe, das Nichtverstehen können und Nichtverstanden werden, die wegbrechenden gewohnten Routinen und Sicherheiten, die Schwierigkeiten in der Orientierung und Anpassung können gepaart mit unserer Überforderung zu Aggressivität führen.

Im fortgeschrittenen Stadium ist die Übernahme der Pflege und Hilfe im Alltag notwendig. Da nun in der Regel auch das Langzeitgedächtnis betroffen ist, werden zum Teil selbst nahestehende Personen nicht mehr erkannt. Die Sprache reduziert sich auf wenige Worte oder Laute. Bewegungen oder Laute werden oft monoton wiederholt. Die Betroffenen haben häufig Angst vor dem Alleinsein. Aufgrund von Gangunsicherheit oder Bettlägerigkeit sind sie ihren Umgebungsreizen völlig ausgeliefert. Es besteht die Neigung zu Schluckstörungen, Krampfanfällen und Infektionen.

Die vorangegangenen Beschreibungen machen deut-

lich, dass zu Anfang der Erkrankung noch sehr vieles möglich ist. Je weiter die Krankheit voranschreitet, desto mehr sind Menschen mit Demenz jedoch auf Hilfen aus ihrem Umfeld angewiesen.

Für Nahestehende sind meist nicht die Gedächtnis-einbußen am schwersten zu akzeptieren, sondern die Veränderungen im Verhalten. Der bekannte und vertraute Mensch agiert plötzlich anders als gewohnt.

Damit Menschen mit Demenz sich sicher fühlen, weiter möglichst selbstbestimmt leben, ihre Fähigkeiten zeigen, Freude erfahren, im Austausch bleiben und teilhaben können, heißt es, aufmerksam zu sein und genau hinzusehen: Langsamer reden, den Blickkontakt suchen, einfache Worte wählen, geduldig sein, Hilfebedarf und Bedürfnisse erkennen. Aktivierend wirken oder beim zur Ruhe kommen unterstützen.

Mit entsprechender Haltung öffnet sich die Chance, gemeinsam durchaus auch Schönes und Tiefes in der Begegnung zu erfahren. Menschen mit Demenz entwickeln oft eine unbefangene Neugier, ihre Handlungen und Sprachschöpfungen sind zuweilen sehr kreativ und spontan. Unser Fokus wird auf das Achtsamerwerden, auf den Moment und die Stimmungen gelenkt. Wir nehmen uns Zeit für unser Gegenüber und die kleinen, schönen Dinge im Leben. Da die Gefühle eines Menschen mit Demenz bis zum Schluss erhalten bleiben, darf man weiterhin gemeinsam lachen und genießen. Warum nicht dem eigenen, meist logisch dominierten, Verstand etwas Ruhe gönnen und sich, möglichst unvoreingenommen, auf neue Erlebnisse und Erfahrungen einlassen?

Menschen aus Kirchengemeinden, Quartieren und Kommunen sind aufgefordert, diese inklusiv zu denken und zu gestalten. Fast 2/3 der Menschen mit Demenz leben Zuhause. Weder sie, noch ihre pflegenden Angehörigen dürfen aus dem alltäglichen Leben und sich Begegnen verschwinden. Ebenso sind stationäre Einrichtungen aufgefordert, sich als lebendige Treffpunkte zu öffnen. Heimbewohner dürfen nicht vergessen werden. Das Personal kann ihnen nicht allein umfängliche

Lebensqualität schenken. Von gut gestalteten Begegnungsräumen und Aktivitäten profitieren wir alle.



Ich fasse Dich mit meinem Herzen, wie mit einer Hand.

(Rainer Maria Rilke, 1875-1926)

Spiritualität und Religion – was sie unterscheidet und warum sie in einer Demenz nicht an Bedeutung verlieren

Gedanken des Redaktionsteams

Es scheint schon immer eine tiefe Sehnsucht des Menschen zu sein, einen Sinn zu finden. So entstanden und entstehen noch heute Religionen, Riten oder Gruppen, die sich zusammenfinden, um diese Sehnsucht zu stillen. Aber auch in Einsamkeit, dem Alleinsein und der Stille mit sich und dem Höheren kann ein Gefühl der Verbundenheit gehalten werden, ob in einer Religion oder in einer anderen spirituellen Erfahrung. Beides braucht der Mensch. Wir suchen nach einem Berührtwerden außerhalb unserer logisch denkenden Welt. Diese Suche ereignet sich oft in der Natur, in der Kunst, in der Bewegung, in der Auseinandersetzung mit der Schrift oder an einem besonderen – heiligen – Ort.

Spiritualität beschreibt den Zugang zu einer geistigen Welt, der auf unterschiedliche Weise geschehen kann.

Religion, als eine Form von Spiritualität, schafft eine Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft durch Riten, Traditionen und wie im Christentum und in vielen anderen Religionen, durch eine heilige Schrift.

Beide Begriffe beziehen sich auf eine Welt, auf die man in der Gegenwart Bezug nehmen kann. Solche Bezüge können uns Menschen helfen, Erlebnisse, Begegnungen und Erfahrungen besser einzuordnen. Beide können uns somit einen Rahmen schaffen, in dem wir uns aufgehoben fühlen dürfen.

Spiritualität berührt die individuelle Frage nach dem Sinn im Leben und Erfahrungen des Aufgehobenseins im größeren Ganzen. Dies ist eine persönliche, religiöse oder nichtreligiöse Beziehung, die dem Alltag in der Ganzheitlichkeit und auch in unterschiedlichen einzelnen Situationen und Erfahrungen Sinn verleiht.

Religion findet den Sinn darüber hinaus in einer Zugehörigkeit zu tradierten Glaubensvorstellungen, Gruppen und Ritualen und gibt einen verbindlicheren Rahmen vor.

Gerade für Menschen mit Demenz, deren Welt nach und nach in einzelne Fragmente zerfällt, ist eine Zugehörigkeit im Augenblick wichtig. Wir wissen, dass das emotionale Empfinden bei Menschen mit Demenz bis zum Schluss erhalten bleibt. Sie sind besonders sensibel und empfänglich für alle Stimmungen und Emotionen aus ihrem Umfeld und äußern dies auf ihre Weise oder sprechen darauf meist sehr unmittelbar an. So können wir mit Angeboten spiritueller Begleitung und heilsamen Begegnungen behutsam unterstützen und stärken, was Menschen mit Demenz als tragend in ihrem Leben brauchen.

Spirituelle und religiöse Begleitung von Menschen mit Demenz in der Praxis

Die Ganzheitlichkeit des Menschen von Körper, Geist und Seele gerät immer mehr ins Bewusstsein, auch in den gesundheitsversorgenden Berufen. Diese versuchen, seelische und spirituelle Bedarfe genauso wahrzunehmen wie körperliche. Beobachten, Wahrnehmen und dann Handeln wird dennoch nicht immer vor Ort umgesetzt. Zeit- und Personalmangel wird sehr häufig als Grund angeführt. Häufig sind es aber die kleinen Momente, die Menschen mit Demenz ein Gefühl des Daseins, Gesehen- und Angenommen-Werdens schenken. Solche wertvollen kleinen Momente können zu gegenseitigen Zeitgeschenken werden. Vielerorts wird dies schon umgesetzt. Die Krisen, die mit einer kognitiven Veränderung einhergehen, können wir mit dem Wahrnehmen eines Bedürfnisses zum Teil auf-

fangen. Angst kann in solchen Momenten genommen oder Orientierung gegeben werden.

Wann immer Fragen oder Antworten nach dem Sinn des Lebens, der Suche nach Frieden, Zufriedenheit und Dankbarkeit oder auch Gefühle der Trauer, des Abschieds, von Schmerz über die gegenwärtige Situation bzw. Angst vor der zukünftigen Situation sich Ausdruck verschaffen, können wir ein Bedürfnis nach Gehaltenwerden erkennen. Aber auch in Gesten oder Mimik kann sich eine Unsicherheit oder Angst bei Menschen mit Demenz äußern. Wir müssen also genau hinschauen: Können wir eine Krise oder vielleicht Frage oder eine Ressource oder Kraftquelle erkennen? Und wie reagieren wir jeweils darauf?

Die folgenden Beispiele sollen bei dem Erkennen unterstützen.

Krise oder Frage

Bettina Tietjen beschreibt folgende Situation in ihrem Buch „Unter Tränen gelacht“ über ihren Vater, der mit einer Demenz lebt: Ihre Schwester begegnet dem Vater mit den Worten: „Alles klar bei Dir?“ und er nickt „Bis auf das, was unklar ist.“ Wir können uns vorstellen, dass die von uns Menschen angestrebte Klarheit und damit einhergehende Sicherheit und Verlässlichkeit, in einer Demenz mehr und mehr der Unklarheit weicht.

Begleitende und betreuende Menschen oder auch Seelsorger*innen können hellhörig auf Sätze wie etwas „in mir passt nichts mehr zusammen“, „ich verstehe die Welt nicht mehr“ oder „warum lässt Gott das zu“ reagieren. Es geht darum, die Äußerung wertzuschätzen und anzubieten, die damit verbundenen Gefühle auszudrücken. Wie auch in anderen menschlichen Krisensituationen kann schon allein durch die erfahrene Wertschätzung der als unangenehm und bedrohlich empfundenen Gefühle eine große Entlastung und Trost entstehen. Auch unbequeme Gefühle können verarbeitet und die Situation, wie sie ist, zunehmend akzeptiert werden.

Als Ressource und Kraftquelle

Eine Gruppe von Menschen mit Demenz ist auf einem kleinen Ausflug mit einigen Angehörigen und ihren Betreuungskräften. Sie sitzen in der Abendsonne am See. Es ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Mitten in die Stille hinein sagt eine sonst eher schweigsame Frau: „Was für ein wunderschöner Tag! Da können wir dankbar sein, dass wir miteinander so etwas erleben dürfen!“ Die Betreuungskräfte und Angehörigen unterhalten sich später darüber, wie sehr sie diese Worte in ihrem eigenen Erleben berührt haben. So wurde die besondere Stimmung und Situation noch einmal gewürdigt.

In einer anderen Situation sitzen die Menschen um den Tisch in der Wohnküche der Demenz-WG. Eine hat Geburtstag, was bei einem besonders schönen Abendessen gefeiert werden soll. Der Tisch ist festlich gedeckt und es ist Besuch da. Es wird gesungen und es ist eine fröhliche Runde. Als einem Bewohner das Brot gereicht wird, sagt er mit leuchtenden Augen: „Jetzt feiern wir das Abendmahl.“ Die irritierten Gesichter rundherum weichen schließlich einem Erkennen und Ergriffensein: Jetzt - in der Gemeinschaft und in dieser gelösten und festlichen Stimmung - entsteht für diesen Mann etwas Bedeutsames, Heiliges, etwas, was dieser, offensichtlich religiös geprägte Mensch, auf ähnliche Weise einst beim Abendmahl erlebt hat. Eine geistesgegenwärtige Betreuerin würdigt und hebt diesen Moment, indem sie die Abendmahlsworte ergänzt: „Für Dich gegeben.“ Und schon ist der Moment vorbei und wieder ist Geburtstag.

In diesem Sinne können spirituelle und religiöse Lebensäußerungen und Erfahrungen als große Kraftquelle und Ressource erlebt werden. Damit steht Menschen mit Demenz und ihren Zugehörigen und Betreuungskräften eine Selbstkompetenz zur Verfügung, die als umso bedeutsamer und stabilisierend erfahren werden kann angesichts abnehmender kognitiver und später auch körperlicher Fähigkeiten.

Gleichzeitig wird hier etwas davon sichtbar, dass Menschen mit Demenz etwas in das Zusammenleben eintragen können, was in der Hektik des Lebens manchmal verloren geht: Im Augenblick gegenwärtig zu sein, präsent und bereit zu sein für den kostbaren Moment, authentisch zu sein im Gefühlsausdruck und in der Fähigkeit, den heiligen Moment, wenn er sich ereignet, wahrzunehmen und zu genießen.

Auf diese Weise kann sich ein Mensch mit Demenz als wirksam und für das Zusammenleben mit anderen bedeutsam erfahren. Die Erfahrung, auch in den erlebten Einschränkungen, als Mensch gesehen und akzeptiert zu werden, kann hilfreich sein. Würde und Integrität können erfahrbar werden, in einer Lebenssituation, in der die bisherigen Säulen des Lebens ins Wanken geraten.

Was braucht es in der Praxis?

Spirituelle Begleitung ist mehr als eine Methode. Sie ist in erster Linie eine Haltung! Daher braucht es neben den unterschiedlichen Formaten, die in dieser Handreichung dargestellt werden, Menschen, die Menschen mit kognitiven Veränderungen beobachten und ihre religiösen oder spirituellen Bedürfnisse erkennen und wertschätzen. Dies gilt für alle, die mit Menschen mit Demenz in Kontakt kommen, sei es in der Pflege, Betreuung, Therapie oder im seelsorgerischen Bereich. Es können wahrhaftige Begegnungen entstehen. Eine Auseinandersetzung mit der eigenen religiösen oder spirituellen Biografie, Offenheit und Humor und die Bereitschaft, gemeinsam mit Menschen mit Demenz auf Entdeckungsreise zu gehen helfen dabei. Ebenso bedarf es der Schulung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit und der Bereitschaft, sich zu öffnen, mit einem Gegenüber in Resonanz zu gehen, um so wahre Begegnungen zuzulassen.



**In der Welt ein Haus,
im Haus eine Welt
und Welt und Haus
in gnädiger Hand.**

(Manfred Hausmann, 1898-1986)

Seelsorge mit Menschen mit Demenz

Unvollständige Annäherungen von Pastor Tobias Götting

In meinem Bücherschrank stehen sie noch, die alten Klassiker der Seelsorge-Theorie: „Seelsorge als Gespräch“, „Hilfreich miteinander reden“, „Das Gesprächsprotokoll“ ... Für meine Praxis als seelsorglich Arbeitender in solchen Pflegeheim-Wohnbereichen, in denen überwiegend Menschen mit Demenz leben, spielen sie allerdings keine Rolle mehr.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz kann in vielen, wenn nicht den allermeisten Situationen, nicht mehr mit einem herkömmlichen Gespräch verbunden werden.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz ist vielmehr ein Da sein, ein Dabei bleiben, ein Wahrnehmen, ein Herantasten. Ist auch der Versuch, auf anderen Kanälen der Kommunikation zu senden, als „nur“ der Sprache.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz fädelt selbstverständlich dann und wann vertraute Texte, Rituale, Choräle in den Kontakt ein.

Da, wo das „Land der Worte“ noch nicht verlassen werden musste, ist es noch so, dass mein Gegenüber schon auch Sätze bildet. Oftmals wird es aber dann darauf ankommen, dass ich nicht auf der Sach-Ebene darauf reagiere, sondern das dahinterliegende Gefühl erspüre und damit weiter gehe im Gespräch.

„Morgen kommt meine Mutter“, sagt die 94-jährige Dame. Welche Emotion schwingt in diesem Satz mit? Vorfreude auf ein besseres Morgen? Einsamkeit in

diesem Moment? Suche und Sehnsucht nach Geborgenheit...? „Eine Mutter zu haben ist etwas schönes“ könnte eine meiner möglichen Antworten sein. Vielleicht.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz: Manchmal ist es, wie bei den Emmaus-Jüngern - ein Dabei-bleiben, ein für Momente Mitgehen bei den nicht enden wollenen Runden über den Flur der Wohnbereiche. „Ich möcht', dass einer mit mir geht...“ Wir suchen Konsonanz, gleiche Schwingung, gleiches Tun. Miteinander unterwegs sein. Auch ohne Ziel. Den Moment wichtig sein lassen. Den heiligen Moment miteinander erleben: Wir gehören zusammen.

Da ist der Bewohner im beschützten Bereich, der immer an der verschlossenen Gartentür rüttelt. Ich habe erfahren, dass er früher Polizist war in der weltberühmten David-Wache auf St. Pauli in

Hamburg. „Na, Herr Polizei-Hauptwachtmeister - alles vorschriftsgemäß abgeschlossen?“ „Jawoll“ sagt der Angesprochene, schaut mich strahlend an und lässt für einen Moment das Gartentor los und geht mit mir in Richtung auf das Haus. Ein Moment von Leichtigkeit.

Da ist die Bewohnerin mit einer frontotemporalen Demenz. Sie sitzt immer ganz allein auf dem Flur und flucht vor sich hin. Oft habe ich mich neben sie gesetzt. Es mit allerlei Sätzen oder schweigend versucht. Angeschaut hat sie mich nie. Bis zu dem Tag, als ich mich neben sie setzte - und genau wie sie - ordentlich geflucht habe. „Ist aber auch ein verdammter Mist!“ Da

Stichworte

- Sprache tritt in den Hintergrund
- Gefühle und Botschaften hinter den Aussagen und Gesten wahrnehmen
- Da sein, dabei bleiben, wahrnehmen
- Im Moment mit gehen oder mitgehen
- Das Leben des Anderen kennen
- Miteinander sein, statt für den Menschen mit Demenz machen

auf einmal: Sie schaut mich an und als ich wenig später aufstehe, kommt sie mit mir mit. Konsonanz spüren. Mit jemandem auf der gleichen Wellenlänge funken - das braucht unsere Seele. So ist ein für die Seele sorgen möglich. Auch wenn manch einer, der vorbeikam, gedacht haben wird, dass die Pastoren von heute auch nicht mehr das wahre sind. Egal. Der heilige Moment geht vor Etikette.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz am Lebensende ist ebenfalls ein Dasein, ein Dabeibleiben. Ist vielleicht am Anfang ein Hineingehen in die Atemfrequenz des oder der Anderen, ein Einschwingen. Manchmal ein Summen, ein Singen: „Der Mond ist aufgegangen“, „Müde bin ich, geh zur Ruh“, „Jesu, geh voran...“

In einem Doppelzimmer, als ich am Bett einer Dame in der letzten Lebensphase „So nimm denn meine Hände“ zu singen beginne, intoniert die vorher vermeintlich teilnahmslose Bettnachbarin plötzlich laut und ein bisschen schief: „Auf der Reeperbahn nachts um halb eins“. Sie hatte verstanden: Jetzt ist Singen dran. Und sang, was ihr vertraut oder wichtig war. Vielleicht mochte sie auch den alten Choral nicht und wollte mal was Richtiges singen. In jedem Fall gut, wenn jemand, auch durch Seelsorgende ausgelöst, die Melodie seines Lebens trifft.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz ist immer überraschend, nicht vorhersehbar. In einem Moment, in dem ich mich besonders achtsam wähnte, verpasst mir eine Dame eine milde Backpfeife. Ich war ihr vermutlich auf irgendeine Weise zu nahe gerückt. Ich habe wohl doch etwas in ihr nicht aufmerksam genug „gelesen“.

Seelsorge mit Menschen mit Demenz ist in jedem Fall seelsorgliches Handeln mit Menschen mit Demenz - und nicht an oder für Menschen mit Demenz.



**Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem empfangen kann, ist:
gesehen, gehört, verstanden
und berührt zu werden.
Das größte Geschenk,
das ich geben kann, ist:
den anderen
zu sehen, zu hören, zu verstehen
und zu berühren.
Wenn dies geschieht,
entsteht Begegnung.**

(Virginia Satir, 1916-1988)

Mit welcher Haltung gehe ich in eine Begegnung mit einem Menschen mit Demenz?

Bernd Schlüter, Pastor und Seelsorger in der Diakonie Alten Eichen, Hamburg

Das ist eine sehr persönliche Frage – deshalb werde ich auch persönlich antworten.

Meine ersten Begegnungen mit dementiell veränderten Personen waren von großer Unsicherheit, vielleicht auch Angst auf meiner Seite geprägt, mit solchen Fragen etwa:

- Was erwartet mich jetzt?
- Kann ich der Person gerecht werden?
- Wie kann ich seelsorgerlich aktiv sein, wenn mein Gegenüber gar nicht sprechen kann?
- Mache ich auch alles „richtig“?
- Und: was soll ich „sagen“?

Mittlerweile bin ich ganz froh, dass ich mir diese – oft ja unbewussten – Fragen ein- und zugehen kann: sie gehören wahrscheinlich in einer Gesellschaft, die das Phänomen „Demenz“ an den Rand drängt oder gar ausschließt, einfach dazu, gerade auch bei Angehörigen (zu denen ich ja ebenfalls gehöre).

Deshalb müssen wir es normalerweise erst einmal lernen, eine **angemessene Haltung in der Verunsicherung** zu entwickeln – und das darf auch dauern, egal ob angehörig oder professionell unterwegs.

Wenn ich heute mit einer dementiell veränderten Person zusammenkomme, versuche ich, in eine innere Haltung zu kommen, die von Offenheit und Absichtslosigkeit geprägt ist: oftmals tut es meinem Gegenüber wohl, wenn ich nichts will und erwarte und einfach nur „da“ bin – vielleicht eine der schwierigsten Haltungen überhaupt.

Deshalb versuche ich, erst einmal in mich hineinzuhorchen, meine Unsicherheiten und Ängste wahrzunehmen, bewusst zu atmen, mich mit mir selber und meiner göttlichen Kraft zu verbinden – und erst dann die Klinke herunterzudrücken und in die Begegnung zu gehen.

Um es nochmals zu betonen: womöglich geht es zunächst nicht oder auch gar nicht um ein „Gespräch“. Vermutlich ist diese Atmosphäre, der so entstehende Begegnungsraum ein heilsamer, für die Seele meines Gegenübers sorgender Raum – erzwingen lässt sich all das, was in einer seelsorgerlichen Begegnung geschehen kann, sowieso nicht.

„Demenz“ heißt ja: „ohne Geist“ – wobei das Wort ja auch eine kräftige Stigmatisierung beinhaltet.

Vielleicht sollten wir deshalb wirklich besser sagen: „Menschen mit Vergesslichkeit“. Nicht selten sind diese Menschen verunsichert, durcheinander, leben in ihrer eigenen Welt, spüren, dass sie vergesslich sind.

Stichworte

- Innere Haltung von Offenheit und Absichtslosigkeit
- Nichts wollen – nichts erwarten – einfach „nur da sein“
- Eigene Ängste und Unsicherheiten wahrnehmen
- Sorgende, heilsame Begegnungsräume ermöglichen
- Kontakt mit und ohne Worte
- Spirituelle Verankerung

Deshalb scheint es mir wichtig, auf einer vorsprachlichen, leiblichen Ebene in Kontakt zu treten. Wenn ich diese vorsprachliche, leibliche Ebene bewusst wähle, fällt es meinem Gegenüber leichter, sich auf eben dieser Ebene auch wahrzunehmen und anzunehmen. Das alles geschieht unbewusst, vorsprachlich, und muss nicht thematisiert werden – Hauptsache, es kann überhaupt möglich werden!

Wenn dieser Raum nun kreierte ist, kann es sein, dass darin Begegnung geschieht:

- über eine Geste,
- über ein Wort,
- über einen Gegenstand,
- über einen Ton,
- über ein Bild
- über eine Berührung
- und vieles mehr – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Ich habe (in Zeiten von Corona, in denen Berührung noch problematischer geworden ist) gute Erfahrungen mit meiner Zimbel gemacht, die ich für gewöhnlich dabei habe: ich schlage sie an – und schon entsteht wiederum eine andere Atmosphäre, in der eine Unterbrechung, ein Lauschen möglich ist: oftmals kann ich dieses überraschende Lauschen im Gesicht meines Gegenübers sehen. Es ist oft, als würde die Zimbel für einen Moment der Unterbrechung, des Lächelns und der Tiefenentspannung sorgen können.

Viele erinnert der Klang der Zimbel an Kirchenglocken – und sie beginnen, vom Klang der Kirchenglocken zu erzählen. Das führt dann nicht selten zu Gesprächen über Kirchen der Kindheit oder der Erwachsenenzeit – und zu Erinnerungen, die damit verknüpft sind.

Und dann gibt es den letzten Vers und **das letzte Wort des 23. Psalms: „... und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar“**. Dieses Wörtchen „immerdar“ hat es mir angetan – und ich glaube ja, dass das stimmt, was der Vers sagt – unabhängig von meinen Handlungen, meinem Scheitern und Gelingen, meinem konkreten Wohl- oder Schlechtergehen. Den

„Herrn“ als Gottesbezeichnung brauche ich persönlich nun auch nicht unbedingt – aber in der Begegnung mit Vergesslichen geht es um vieles, nicht jedoch um sprachliche oder theologische Korrektheit. „...und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar“ eröffnet einen Raum, in den ich eintreten kann, in dem ich geborgen sein kann, in dem ich „zu Hause“ sein kann – genau das, was sich viele Menschen wünschen, besonders aber auch Vergessliche.

So geht es auf der sprachlichen Ebene um **Worte, die einen bergenden Raum eröffnen**.

Erlebt habe ich das auf außergewöhnliche Weise mit dem Wort „Ribbeck“. Dies sagte ich der sehr demenziell veränderten Person kurz vor ihrem Tod, weil ich wusste, dass es eines ihrer Lieblingsgedichte war. Da erhob sie sich aus ihrem Krankenhauskissen und sagte das ganze Gedicht auf einschließlich des Schlussegens (bitte erinnern – oder nachschauen!). Es war meine Mutter.

Fazit: Bitte nehmen Sie sich die Zeit, die Sie persönlich brauchen für die Entwicklung Ihrer Haltung! Es ist ein lohnender und auch demütig machender Prozess, auf den Sie sich einlassen: auch die Demenz oder Vergesslichkeit kann offenbar zu unserem Menschenleben dazugehören.

Für mich persönlich gehört so etwas wie eine „spirituelle Verankerung“ dazu: mit jedem Atemzug möglich, in einer betenden Haltung, mit dem wunderbaren Wort „immerdar“ oder eben auf andere Weisen – das meine ich, wenn es oben im Text heißt, dass ich versuche, mich mit meiner göttlichen Kraft zu verbinden. So kann es sein, dass die Begegnung mit Vergesslichkeit die eigene Spiritualität vertieft.



Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch, da begegnen wir uns.

(Rumi, 1207-1273)

Was gibt's denn hier zu lachen?

Die spirituelle Kraft des Humors in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Uta Wedemeyer, Referentin für empathische Kommunikation und Humor, Clowntherapeutin, Musikpädagogin, Ballonkünstlerin, Gelegenheits – Humoristin

Das Wichtigste zuerst: Den Humor kann man/frau/divers nicht ernst genug nehmen!

Wohltuender Humor ist sozusagen das Gesamtpaket für Körper, Geist und Seele.

Die Gelotologie = Humor- und Lachforschung (abgeleitet von gelos/griechisch - das Lachen) hat unter anderem Folgendes herausgefunden:

Humor stärkt das Immunsystem, entspannt die Muskulatur, verringert die Schmerzempfindlichkeit, erfrischt den Geist – wir werden wieder wacher – und trägt allgemein zum psychischen Wohlbefinden bei. Beim Lachen können wir zum Beispiel nicht denken. (Bei nächster Gelegenheit einfach ausprobieren)

Der Humor hat viele "Gesichter". Mal kommt er heiter scheinend beim Versuch, alles richtig zu machen, dann wieder laut prustend bei einem Witz oder auch auf leisen Sohlen mit einem liebevollen Lächeln. Die entspannende Wirkung ist nicht immer offensichtlich.

Stellen Sie sich dazu einmal folgende Situation vor: Sie sind die Tochter von Frau Maier. Ihre Mutter – an Demenz erkrankt – wohnt seit einiger Zeit im Seniorenzentrum. Als Sie Ihre Mutter besuchen und in ihr

Zimmer kommen, ruft sie Ihnen aufgeregt entgegen: „Gut dass Sie kommen Frau Doktor!“

Wie reagieren Sie? Eine Möglichkeit zu antworten könnte sein: „Mama! Ich bin's doch! Ich bin deine Tochter!“

Oder: „Puh Frau Maier, ja, ich weiß, Sie haben lange gewartet, da bin ich auch froh, dass ich es grade noch geschafft habe.“

Stichworte

- Mit Humor Räume öffnen und Körper, Geist und Seele erreichen
- Begegnungen von „Herz zu Herz“ durch Perspektivwechsel
- Ein wertfreies JA zu dem, was ist
- Einschwingen und mitschwingen
- Wach und neugierig bleiben
- Kein Ziel ist der Weg – ein Ziel steht im Weg

Hat diese Antwort etwas mit Humor zu tun und welche Energie schwingt in beiden Antworten jeweils mit?

Das Herzstück des Humors ist der Perspektivwechsel in einer Situation. Dieser muss nicht immer Lachen zur Folge haben, kann aber eine wohltuende Prise Entspannung in eine Situation streuen.

In der Begleitung von Menschen mit Demenz ist der Perspektivwechsel das wichtigste Element für eine Begegnung von Herz zu Herz. Bin ich bereit, meine Perspektive über richtig und falsch augenblicklich zu verlassen und mich auf die Wahrnehmung des Gegenübers in spielerischer, wertschätzender Weise einzuschwingen? Hat die Wahrnehmung von Wirklichkeit meines Gegenübers die selbe Gültigkeit wie meine?

Wenn dies gelingt, sitzen wir quasi im selben Boot und können von hier aus gemeinsam „weiter fahren.“

Ein anderes Beispiel: Beim Mittagessen wird Frau Nuber die Suppe gereicht, doch nach einigen Löffeln weigert sie sich, weiter zu essen.

Mögliche Reaktionen könnten sein: “Bitte Frau Nuber, es sind doch nur noch ein paar Löffel, gleich haben Sie es geschafft.“

Oder: “Sie müssen essen Frau Nuber, Sie sind viel zu dünn geworden!“

Oder, mit verschmitztem Ausdruck: “Oh, geänderte Öffnungszeiten? Dann komm ich später wieder“.

Wahrscheinlich bemerken Sie schon beim Lesen die unterschiedlichen Energien.

In den ersten beiden Antworten ist ein etwas unangenehmer Druck spürbar. In der letzten Antwort dagegen schwingt Leichtigkeit mit. Der Mund bleibt zu? Ok, dann das jetzt. Wie es weiter geht, ist in **diesem Moment** nicht wichtig.

Der Verstand sagt: Das Ziel zeigt den Weg. Das Ziel in diesem Beispiel ist, dass Frau Nuber weiter essen sollte, der Weg dorthin ist belegend.

Der Humor aber sagt: Kein Ziel ist der Weg. Nur **dieser Moment** ist der Weg. Ein Ziel steht im Weg. Humor bringt dabei nicht unbedingt eine Lösung für ein Problem, aber genau das kann oft die Er-Lösung sein.

Wenn dieser Moment frei von Manipulation oder “besser wissen“ ist, kann sich der Raum für Entspannung, Leichtigkeit und ein Miteinander auf gleicher Ebene öffnen. Dann wird der Humor zu einer spirituellen Kraft. Jenseits des ernsten Verstandes, sei er nun vermeintlich klar oder verwirrt, begegnen wir uns in unserem Mensch Sein. Im Englischen heißt der Mensch bezeichnenderweise *human being* und nicht *human thinking*.

Frau Nuber wird in den Antworten vor allem die Ener-

gie spüren, die in den Worten mitschwingt. Die Energie in den Worten wirkt immer stärker als das Wort. Darauf wird ihr System reagieren. Das kann je nach Wahrnehmung z.B. innerer oder äußerer Widerstand sein oder auf der anderen Seite körperliche und psychische Entspannung bewirken.

Wenn das Sprachverständnis bei Menschen mit Demenz nachlässt, wird die energetische Wahrnehmung ihres Gegenübers immer feiner.

Mit welcher Energie begegne ich einer Situation, einem Menschen? Hier wird schon deutlich, dass Humor keine Technik ist. Jede Situation, Stimmung, Wahrnehmung ist anders. Die Quelle der Leichtigkeit und Spontaneität sprudelt im Sein.

Wenn diese Quelle frei fließen darf, eröffnet der Humor immer wieder die Möglichkeit, sich selbst und einander im Raum des *Einfach Seins* zu begegnen.

Es ist der Raum, in dem alles gleichermaßen willkommen ist: Verwirrung, Traurigkeit, Lachen, Widerstand, Verbundenheit und Freude. JA zu dem, was jetzt gerade ist, ohne sofort zu wissen, wie es weiter geht. Das ist der Arbeitsplatz des Humors. Wir “Normalos“ haben viele Strategien, um Situationen in den Griff zu bekommen, Menschen zu kontrollieren oder Gefühle zu ändern. Der Humor sagt dagegen sofort JA zu dem, was jetzt ist und bewertet nichts.

Manchmal können auch kleine Impulse dem inneren Erleben eine frischere Farbe geben. Dabei verbündet sich herzlicher Humor IMMER mit dem Menschen und lässt sich nicht vom Ausdruck der Demenz dominieren. Humorvolle Rituale sind eine beschwingte Gelegenheit, die Seele spürbar werden zu lassen.

Ein Beispiel: Immer mal wieder, wenn Herr Schulz (Betreuungskraft) an Frau Klose vorbei kommt, macht er zwei, drei flotte Tanzschritte. Das hatte sich vor einiger Zeit spontan ergeben, als sich die beiden im Gang begegneten. Ob Frau Klose ihn als Person erkennt, weiß er nicht. Er sieht aber, dass es ihr jedes Mal wieder Spaß macht, wenn er sich so kess bewegt. Sie lacht und schwingt ihren Körper im Rollstuhl vor

und zurück.

Und mit einem Mal sind beide fröhlich beseelt in einer gemeinsamen Welt. In dieser Welt ist es nicht wichtig, wer der angeblich Schlauere von beiden ist, auch Alter, Krankheit, Geschlecht oder Religion spielen keine Rolle. Nur dieser kostbare Moment des spontanen Spiels hat Platz. Dieser winzige Moment ist so voll Licht und Freude, dass er die Ewigkeit in den Herzen berührt.

Es lohnt sich sehr, wach zu bleiben für diese oft unwichtig erscheinenden Augenblicke.

Zum Schluss stellt sich die Frage: Kann Humor gelernt werden? Ja und nein.

Nein, weil das Leben stets Premiere hat und Humor wie oben erwähnt keine Technik ist. Und ja, indem wir mit Neugier die inneren Türen für mehr Gelassenheit, Herzlichkeit und Lachen öffnen und schauen, was passiert...

Dann wird der Humor zu einer spirituellen Kraft, der die Funken natürlicher Freude in unser aller Er-Leben aufleuchten lässt.

Alle Namen in diesem Beitrag sind frei erfunden, die Geschichten nicht.



Mehr von und zur Autorin sowie einen „Humor-Tipp“ finden Sie im QR-Bereich.

www.demenz-sh.de/glaube02



**Das Amt des Dichters ist nicht das Zeigen der Wege,
sondern vor allem das Wecken der Sehnsucht.**

(Hermann Hesse, 1877-1962)

WeckWorte – Poesie in der Begegnung mit Menschen mit Demenz

Lars Ruppel, Poetry-Slam Meister

Einleitung

Wenn ich in meinen Vorträgen von der Wirkung von Gedichten auf den Menschen spreche, klinge ich dabei unwissenschaftlicher als es mir lieb ist. Seit 2015 wird im Max Planck Institut für empirische Ästhetik der Effekt der Poesie auf den Menschen neurowissenschaftlich untersucht und die Ergebnisse sind hochinteressant, aber für Menschen, die gerne anderen Menschen Gedichte vortragen reicht die immer wieder erlebte Erfahrung, dass Worte wirken können, weit über das messbare hinaus. Poesie spielt in der Biographiearbeit für Menschen mit Demenz

eine große Rolle, ebenso wie Religion und Musik. Diese Themen begleiten sie ihr ganzes Leben lang und gehören zu den letzten Fixpunkten, an denen sie sich im Alter festhalten können. Die emotionale Atmosphäre eines Gottesdienstes ist ein besonders passender Rahmen für Poesie. Mit den folgenden Impulsen möchte ich Menschen dabei unterstüt-

zen, anderen Menschen Texte vorzulesen, unabhängig davon, wie die kognitiven Fähigkeiten des Publikums sind. Ich möchte motivieren, die eigene Begeisterung für Poesie wieder zu entdecken, denn die Bereitschaft, sich der Wirkung der Texte auf einen selbst hinzugeben, ist die Grundlage für eine schöne gemeinsame Zeit während eines poetischen Gottesdienstes oder einer anderen gemeinsamen Posieeinheit.

Stichworte

- Die eigene Begeisterung für Poesie entdecken und dadurch Begegnung ermöglichen
- Themen bezogene Texte suchen
- Einladung, Texte mitzusprechen
- Durch Gesten Textstellen deutlich machen
- Die richtige Lautstärke finden
- Fehler zulassen, bei sich und anderen

Die Textwahl

Der Erfolg Ihres Textvortrages beginnt bei der Auswahl des Textes. Ein Text, der Ihnen nicht gefällt, wird selbst mit der eindrucksvollsten Performance nur das Vorlesen von Buchstaben bleiben. Da wir bei der Arbeit mit Menschen mit Demenz in der Wahl der Mittel zur Inszenierung sowieso beschränkt sind, sollten wir uns auf Texte konzentrieren, die eine Wirkung auf uns selbst haben. Wenn Sie einen Text, so vorlesen, wie Sie ihn beim ersten Lesen empfunden haben, wird Ihr Publikum diese Empfindung teilen. Au-

thentizität steht bei der Arbeit

mit Menschen mit Demenz und auch beim Vortragen von Texten im Vordergrund. Die Texte finden Sie traditionell in Büchern im Buchhandel oder der örtlichen Bibliothek, praktischer ist jedoch die einfache Schlagwortsuche im Internet. Suchen Sie nach einfachen Assoziationen aus den Inhalten Ihres Gottesdienstes, Ihrer Veranstaltung oder Ihres anders

persönlich gewählten Zugangs in Verbindung mit dem Wort „Gedicht“. Für ein Gedicht zu einer Jahreszeit suchen Sie z.B. nach „Krokus“, „Knospe“, „Erweckung“ oder „Aufbruch“ und lesen Sie die unzähligen Ergebnisse nach einem für Sie passenden Text durch. Sie können die Suche auch auf ortstypische Texte in einem bestimmten Dialekt fokussieren. Suchen Sie nach Festschriften der örtlichen Vereine, Sprüche bestimmter präserter Berufsgruppen oder vergessenen Traditionen. Befinden sich im Publikum viele Men-

schen, die im Bergbau tätig waren, werden Sie leicht einen Text finden, der sich mit Bergbau beschäftigt und sich gleichzeitig mit den Inhalten Ihres Gottesdienstes / Ihrer Begegnung verbinden lässt. Es gibt viele sprachliche Berührungsmomente dieser Art, mit denen wir in unserer Zuhörerschaft Reaktionen auslösen können. Über allem steht aber die eigene Begeisterung für den Text. Wenn Sie sich bei der Suche nach einem Text über die Erntezeit in einer landwirtschaftlich geprägten Gegend bei Richard Dehmels „Erntelied“ nicht wohlfühlen, sollten Sie diesen Text auch nicht vortragen. „Mein schönes Wunderland“ von Theodor Storm ist da wesentlich lebensfroher und lässt sich mit seinen bildreichen Essensbeschreibungen trotzdem logisch mit einem gedeckten Ernte-Dank-Tisch assoziieren. Die Verbindungen Ihrer Themen mit den Gedichten können großzügig gestaltet sein. Das gerettete Kind aus „Das Büblein auf dem Eis“ dient als Projektionsfläche für das Thema „Dankbarkeit“ ebenso wie für „Winter“ oder „Rettung“. Auch überraschende Einwürfe, die sich thematisch gut anpassen, können für erheiternde Impulse sorgen. Stimmen Sie „Dunkel wars“ an, wenn Sie eine Kerze auspusten oder „Das Reh“ von Heinz Erhard, wenn Sie mit dem Zeitplan im Verzug sind.

Die Interaktion

Das Prinzip eines Vortragenden auf der einen Seite und vielen Zuhörenden auf der anderen Seite funktioniert bei Menschen mit Demenz nur begrenzt. Durch das Einbeziehen des Zuhörenden in den Textvortrag aktivieren und wertschätzen Sie die Menschen gleichermaßen. Das Gedicht „Was es ist“ von Erich Fried lässt sich bei einem Gottesdienst / einer Veranstaltung zum Thema „Liebe“ im Wechsel sprechen. Laden Sie die Zuhörenden ein, nach jeder Ihrer Zeilen die Zeile „Es ist was es ist, sagt die Liebe“ refrainartig mitzusprechen. Sollte Ihr Thema „Dankbarkeit sein“ können Sie mit der „Morgenwonne“ von Joachim Ringelnatz mit den Zuhörenden jeden neuen Morgen dankbar begrüßen. Tragen Sie Zeile für Zeile vor und lassen Sie jede Zeile gemeinsam wiederholen. Sie können gerne jede Zeile mit einer deutlichen, den Text visualisieren-

den Bewegung unterstreichen, die ebenfalls wiederholt werden darf. Auch das Gedicht „Die Mondnacht“ stärkt zeilenweise wiederholt das Gruppengefühl, besonders, wenn man sich dabei an den Händen hält und den Rhythmus des Gedichtes durch Flugbewegungen darstellt. Verlassen Sie gerne beim Vortrag die Positionen vor dem Publikum und bewegen Sie sich auf die Zuhörenden zu. Überreichen Sie einzelne Zeilen mit einem Händedruck und einem liebenden Blick in die Augen. „Mutters Hände“ von Kurt Tucholsky ist ein Text mit großer biografischer Emotionalität und kann mit gehaltenen Händen fühlbar gemacht werden. Die Zeile „Alles mit deinen Händen“ am Ende jeder Strophe können Sie wieder gemeinsam sprechen. Bewegen Sie sich beim Vortrag langsam durch die Reihen und auf die Menschen zu. Generell ist das Einbeziehen der Zuhörenden ein Zeichen der Wertschätzung ihrer Fähigkeiten und betont den Charakter eines Gottesdienstes als Erlebnis des Glaubens als Gemeinde.

Nutzen Sie Gedichte außerdem als Anlass für gemeinsame Gespräche. Nach der ersten Strophe von „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ lässt sich hervorragend über Rezepte von Birnenkuchen reden. Nach dem „Psalm 126“ von Hans Dieter Hüsch können Sie gemeinsam darüber diskutieren, welche die schönsten Momente im Leben sind oder wofür man dankbar ist.

Der Vortrag

Im Publikum sitzen erwachsene Menschen und als solche sollten wir sie auch ansprechen. Der Einsatz übertriebener Gesten und Mimik geht meistens auf Kosten des authentischen Ausdrucks eigener Empfindungen beim Vortrag. Lassen Sie eine Hand oder beide Hände einfach während des Vorlesens locker an der Seite des Körpers und schauen Sie, was diese tun, wenn Sie sich dem Text hingeben. Silbenweises, überbetontes Sprechen ist ebenfalls gut gemeint aber hat schon manche Zuhörenden empört, die sich deswegen nicht ernst genommen fühlen. Wenn Ihnen keine Mikrofonanlage zur Verfügung steht sind Sie und Ihr Publikum allerdings auf die Kraft Ihrer Stimme angewiesen. Jeder

Mensch ohne Schädigung des Sprechapparates ist in der Lage, laut zu sprechen, allein die gesellschaftliche Normierung durch das Reden in Zimmerlautstärke steht dem entgegen. Diese Hemmschwelle kann und muss aber überwunden werden, da ein leiser Textvortrag frustrierend für schwerhörige Menschen sein kann. Lernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme gemeinsam mit anderen Vortragenden kennen. Stellen Sie sich in einem Raum gegenüber auf und lesen Sie sich einzelne Zeilen eines Textes vor. Mit jeder Zeile treten Sie einen Schritt zurück. Wenn Sie Ihr gegenüber nicht verstehen, melden Sie das zurück und bitten Sie, die Lautstärke zu erhöhen. Die eigene Stimme im Raum zu hören, wirkt auf viele Menschen abschreckend, doch mit der Zeit lernen Sie den Klang Ihrer Stimme besser kennen und können sicherer und kraftvoller mit ihr umgehen.

Das Scheitern

In meinen Seminaren wird oft die Frage gestellt, was passiert, wenn den Zuhörenden das Gedicht nicht gefällt. Die Angst davor kann ich gut verstehen. Als Vortragender steht man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit und fühlt sich für das Gelingen der gemeinsamen Zeit verantwortlich. Doch sind die Geschmäcker und Biographien so verschieden, dass eine gelungene Wirkung des Textes auf die Zuhörenden nie garantiert werden kann. Auf dem Weg zum routinierten und mitreißenden Umgang mit Gedichten erlebt man sicher einige Momente, in denen der Vortrag keine große Resonanz erzeugt. Doch auf dieser Reise gewinnt man mit jedem Text mehr Erkenntnis über die eigene Beziehung zum Wort und somit an Sicherheit, das Publikum an der neu entdeckten Sprachbegeisterung teilhaben zu lassen. Und wenn Sie vor oder während des Vorlesens aufgeregt sein sollten, können Sie sich damit beruhigen, dass es kaum eine größere Geste der Menschen gibt als das Vorlesen eines Gedichtes.



Erleben Sie den Autor in einem Video im QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube03



Der Dialog ist ein Abenteuer!

**Denn nichts ist bereichernder,
aber auch aufregender,
als die Begegnung mit anderen Menschen
und ihren Gedanken.**

(Kardinal Dr. Franz König, 1905-2004)

„Wenn man die Nähe spürt. Vertrauen ist wichtig.“ In-Beziehung-treten mit Menschen mit Demenz in einer Geschichtenwerkstatt nach der Methode TimeSlips

Jeanette Wäldin, Fachwirtin für Organisation und Führung, Fachzieherin für Sprachförderung und Sprachheilpädagogik, Betreuungskraft nach §87b, DemenzExpertin DEKRA, TimeSlips Certified Facilitator

„Und wenn es eine Spiritualität gibt, so ist sie höchstwahrscheinlich von der Art, wie sie Buber beschreibt, wo dem Göttlichen in der Tiefe des In-Beziehung-Tretens von Ich und Du begegnet wird.“[2]

Spiritualität definiere ich für mich als ein Sich-Öffnen für eine bedeutungsvollere Dimension des Seins. Sehen, was über das Sichtbare hinausgeht. Wahrnehmen des Augenblicks in all seinen vielfältigen Facetten. Staunen. Hinhören.

Und in meiner ehrenamtlichen Arbeit mit Menschen mit Demenz: unvoreingenommen sein. Halt geben. Zeit haben und Zeit schenken. Den leisen, sachten Tönen in einem Gespräch lauschen. Über den Dialog (im Sinne Kitwoods und Bubers) mit ihnen in Beziehung treten und sich im Innersten von ihrem Lebenswissen berühren lassen.

Alte Menschen und vor allem Menschen mit Demenz sind für mich „Hüter des Wissens“. Viele dieser Wissens- und Wortschätze bleiben uns verborgen.

Weil wir nicht fragen.

Um diesen reichhaltigen Schatz zu heben und mit Menschen mit Demenz in Beziehung und in einen Dialog zu treten, nutze ich die von Anne Basting in den USA

entwickelte Methode TimeSlips und schreibe damit – gemeinsam mit Menschen mit Demenz – Geschichten.

Für eine „Geschichtenwerkstatt“ verwende ich Fotos, die „mehrdeutig“ sind und dadurch einen Prozess des genauen Betrachtens anregen. Die Phantasie der Teilnehmenden wird durch offene Fragen, die zum Foto gestellt werden, angesprochen. „Beflügelnde Fragen“ (Beautiful Questions[3a]) weiten den Blick, um mit Menschen mit Demenz sogar ins Philosophieren zu kommen.

Unter dem Motto: „Forget Memory – Try Imagination“ ermöglicht TimeSlips den Teilnehmer:innen, sich mit den individuellen Fähigkeiten in den kreativen Prozess des Geschichtenerzählens einzubringen. Indem wir unsere Phantasie nutzen, entfällt der Druck, sich an Daten und Fakten erinnern zu müssen. Es werden die aktuell vorhandenen Stärken und Ressourcen angesprochen und nicht die Defizite, mit denen Menschen mit Demenz tagtäglich schmerzlich konfrontiert werden.

Wenn Sie eine „Geschichtenwerkstatt nach der Methode TimeSlips“ durchführen möchten, setzen Sie sich als Vorbereitung mit dem von Ihnen gewählten Foto auseinander und formulieren eine Liste offener Fragen und Gedanken dazu, anhand derer Sie durch

Stichworte

- Mit „beflügelnden“ Fragen verborgene Schätze heben
- Aktuelle Fähigkeiten ansprechen
- Freiheit im Denken: Unbeschwertheit und Phantasie anregen
- Wertschätzende Haltung
- Bedingungslos angenommen werden
- Zuversicht und Hoffnung vermitteln

den Erzählprozess führen. Weitere Fragen ergeben sich während des Erzählprozesses wie von selbst.

- Schauen Sie sich das einmal an! Was denken Sie, ist hier los!? (Impuls zum Start)
- Wie wollen Sie sie nennen? Wie alt sind diejenigen?
- Wie gehören sie zusammen? Wer gehört evtl. noch zur Familie?
- Beschreiben Sie den Ort ...
- Zu welcher Jahres-/Tageszeit geschah es? Woran erkennen Sie das?
- Hören wir etwas? Riechen wir etwas? (Sinneseindrücke benennen)
- Wer ist noch um denjenigen herum? („außerhalb“ des Fotos denken)
- Wie kommt er/sie in diese Situation? Was passierte davor? (einen Zusammenhang herstellen)
- Was passiert im Anschluss? (Weiterdenken)
- Welche Gedanken/Wünsche/Träume hat er/sie?
- Wie ist er/sie von der Persönlichkeit/vom Wesen her?
- Ich kann mir gar nicht erklären, was/warum ... Was denken Sie darüber? (die Meinung wertschätzen)

Bitte haken Sie die Fragen nicht wie in einem Wissenstest nacheinander ab, sondern nutzen Sie diese, um in einen Dialog zu treten! Eine Geschichtenwerkstatt nach TimeSlips ist weder Gedächtnistraining noch Wissensabfrage, die bei Menschen mit Demenz oft Angst hervorrufen oder Stress erzeugen.

Das gesammelte Lebenswissen mit vielen biografischen Anteilen tritt allein durch unsere Haltung und die Art der Fragestellung – wie von selbst – zu Tage, denn im Herzen ist all das Wissen aus dem und über das Leben noch vorhanden.

„Ein gutes Gespräch kann dauern. Und das ist wichtig. Nicht schnell. Nicht hetzen. Mit Ruhe und Zufriedenheit.“[1]

Im Gespräch über das Foto schenken Sie Menschen mit Demenz Zeit, um Gedanken frei zu formulieren.

Ihre durchgehend zugewandte Haltung und freundliche Ansprache zeigt Ihr echtes und ernstgemeintes Interesse am Gesagten. Durch Ihre Antwort auf jeden Gedanken mit: „Ja! Und ...“[3b] wird der Dialog im Fluss gehalten sowie das Entstehen der Geschichte angeregt. Das „Ja“ bestärkt die Aussage und erklärt sie für gültig. Jede Antwort ist richtig. Das „und“ fordert zum Weiterdenken auf. Alles Gesagte trägt zur Entwicklung der gemeinsamen Geschichte bei.

Versichern Sie Ihren Gesprächspartner:innen, dass alle Gedanken und Gefühle zulässig sind. Es gibt kein Richtig oder Falsch! Signalisieren Sie, dass Sie die Antwort verstanden haben, indem Sie diese bestätigen und wiederholen (Echo). Fragen Sie nach („Habe ich Sie richtig verstanden, dass ...“) und leiten Sie dann zu einer weiteren Frage über.

Schreiben Sie bitte alle Antworten während Ihres Gesprächs auf: Gedanken von Menschen mit Demenz gehen immer weit über das hinaus, was auf dem Foto abgebildet ist. Diese Wortschätze in Form einer Geschichte zu gestalten, die vorgelesen oder selbst noch gelesen werden kann, ist ein sichtbares Zeichen Ihrer Wertschätzung!

Auch nach über 100 geschriebenen Geschichten berührt es mich jedes Mal aufs Neue, wie frei Menschen mit Demenz eigene Ansichten, Meinungen und Werte äußern. Das ist m. E. eine unter vielen beeindruckenden Stärken von Menschen mit Demenz.

All ihre Sichtweisen nehmen wir in unsere Geschichte mit auf. Es findet keine Zensur unsererseits statt. Und wenn „ein Wort das andere gibt“ und dadurch zum Beispiel der Impuls ausgelöst wird, zu singen, dann singen wir. Eine Gedichtzeile, die spontan geäußert wird, ein Psalm, der einem Teilnehmenden aus dem Augenblick heraus in den Sinn kommt ... Dies wird ebenfalls schriftlich festgehalten.

Wir stellen keine gezielten und direkten Fragen zum Foto – wie zum Beispiel zur eigenen Biografie und in diesem Zusammenhang zur Spiritualität oder Religio-

sität. Die Methode TimeSlips verzichtet bewusst darauf, biografische Ereignisse des Lebens oder erlerntes Wissen abzufragen. Mit unseren offenen oder beflügelnden Fragen erreichen wir nichtsdestotrotz eine kognitive Stimulation, die allerdings von Freiheit, Unbeschwertheit und Phantasie gekennzeichnet ist.

Wir sind offen und unvoreingenommen. Wir lassen uns auf einen gedanklichen Prozess ein und halten unsere eventuelle Unsicherheit aus, welche Gedanken für unsere Teilnehmenden letztendlich von Bedeutung sind und geäußert werden. Jedes Thema, das von Menschen mit Demenz selbst aufgegriffen wird, verstehen wir als Einladung zum Gespräch. Wir machen uns miteinander auf den Weg. Begeben uns in einen bedeutsamen Dialog. Mit den für diese Menschen individuell und aktuell wichtigen Themen.

So ist TimeSlips vor allem eine Haltung. Eine Haltung, die Beziehungen zu Menschen mit Demenz auf einer bedeutungsvollen Ebene möglich macht. Eine Haltung, die von Wertschätzung und Achtung ihrer Würde geprägt ist. Die Angenommensein ohne Bedingungen zum Ausdruck bringt, dadurch Zuversicht und Hoffnung vermittelt und auf diese Weise – im wahrsten Sinne des Wortes – Halt gibt.

Eine Haltung, die sich für Wunder öffnet.[3c] Wunder, die der Augenblick uns schenkt, die diese Begegnung für uns bereithält.

Ein elementarer Baustein meiner Spiritualität ist Achtsamkeit und das Gefühl von Dankbarkeit.

Bezogen auf meine Arbeit mit Menschen mit Demenz: Wenn Menschen mit Demenz mit Wortfindungsstörungen sich unerwarteterweise in einer Geschichtenwerkstatt „fließend sprachlich“ äußern, wenn die sonst „Stillen“ sich durch die wertschätzende Gesprächsatmosphäre sicher fühlen und sich trauen, einen Beitrag zur gemeinsamen Geschichte beizusteuern, fühle ich mich reich beschenkt und bin von ihren wertvollen Gedanken und echten Gefühlen zutiefst berührt.

„Ist Ihnen schon einmal ein Wunder begegnet?“[4]

„Ein Wunder ist eine Seltenheit. Eine Ausnahme. Das hat man nicht oft. Aber es gibt sie immer wieder. Wunder geschehen. Man muss an die Begebenheit glauben, die jetzt geschieht. Wenn es keine großen Wunder sind, dann sind es kleine.

Es kann sein, es kommt morgen auf mich zu. Man weiß es ja vorher nicht. Man hätte es nicht gedacht. Aber man spürt es einfach ... das Wunder.“

Diese Momente achtsam wahrzunehmen und die Dankbarkeit für dieses Geschenk ihnen gegenüber auch auszusprechen, unterstützt zum einen unsere Verbundenheit, zum anderen die Identität und Selbstwirksamkeit von Menschen mit Demenz. Es ermöglicht inneres Wachstum: von Ich und Du.

„Ein gutes Gespräch durchdringt einen, das geht ganz rein, das geht einem zu Herzen.“[1]

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein In-Beziehung-treten von Herz zu Herz mit Menschen mit Demenz durch die Methode TimeSlips.

Ihre Jeanette Wäldin im Juni 2022

P.S. Ist Ihnen schon einmal ein Wunder begegnet?



Die Fußnoten zum Text, mehr zu TimeSlips und zur Autorin finden Sie im QR-Bereich.

www.demenz-sh.de/glaube04



**Schläft ein Lied in allen Dingen
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.**

(Joseph von Eichendorff, 1788-1857)

Spiritualitätserfahrungen durch Musik in der Begegnung mit Menschen mit Demenz

Prof. Dr. sc. mus. Jan Sonntag, Professor für Musiktherapie, Medical School Hamburg und praktizierender Musiktherapeut im Bereich Demenz

Einleitung

Musik wird häufig als „Königsweg“ in der Begleitung von Menschen mit Demenz bezeichnet. Sie stellt für viele Betroffene eine der letzten verbleibenden Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Teilgabe dar. Das Erleben von Gemeinschaft in der Musik, wo sonst Isolation vorherrscht, die Möglichkeit sich im Ausdruck und im Erleben von Gefühlen mit anderen zu „synchronisieren“, löst häufig große Freude aus. Aber auch Trauer und Wut können in der Musik Raum finden. Musik kann Trost spenden und Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln. Musik und Singen kann bei Menschen mit Demenz konkret Gedächtnis und Erinnerung fördern.

Spiritualitätserfahrungen und Musik

Seit Menschengedenken besteht eine tiefe Verbindung zwischen Musik und Spiritualität. Es gab und gibt wohl keine Kultur, in der Musik nicht Teil spiritueller Praxis und Erfahrung ist. Die geschichtlich verbrieft Verwebung von Musik und Spiritualität erleben wir in transzendentalen Erfahrungen beim Hören von Musik und in musikalischen Aspekten spiritueller Praxis wie Beten oder dem Rezitieren von Mantras.

Musik am Anfang und am Ende

Etwa in der Mitte der Schwangerschaft beginnt das Ungeborene zu hören. Damit bestimmt der Hörsinn lange vor Inkrafttreten des Sehsinns die menschliche

Entwicklung mit. Das „ozeanische Gefühl“ im Mutterleib ist unmittelbar mit der Wahrnehmung der auditiven Umgebung verbunden. Sterbende haben aufgrund eingeschränkter Bewusstseins mit weniger rationaler und zeitlicher Prägung eine veränderte Wahrnehmung, auch als „auditives Sensibilisiertsein“¹ bezeichnet. So eignet sich Musik als Medium für sie besonders, vor allem

aufgrund ihres nonverbalen, universellen Wesens. Ob für Menschen mit oder ohne Demenz: Glaube, Religion, lebensgeschichtliche Erfahrungen und Biographie spielen eine Rolle in Bezug auf Lebensqualität. Mit Blick auf Alter und Demenz rückt der Tod als letzter großer Abschied in den Blick (s.a. Fallbeispiel über QR-Code). In vielen Kirchen- und Volksliedern werden existentielle Themen des Lebens und eben auch der Tod behandelt. Sie sind voll von Begriffen und Metaphern, die symbolisch für Leben und Tod stehen können. Eines der bekanntesten Beispiele ist sicher das Lied „Am Brunnen vor dem Tore“, in dem der Wunsch nach der Ruhe unter dem Lindenbaum gleichermaßen die Sehnsucht nach der Geborgenheit des Herkunftsortes wie die Sehnsucht nach Erlösung durch den Tod bedeuten kann.

Stichworte

- Musik – ein „Königsweg“ zu Menschen mit Demenz
- Musik gehört zum Leben – von Anfang an
- Unterschiedliche Wirkung und Bedeutung
- Erinnerungen und Gefühle wecken
- Gemeinschaft und Geborgenheit erleben
- Spirituelle Dimensionen von Stille und Atmosphäre

Stimme und Singen

Im Zentrum der musikalischen Begleitung von Menschen mit Demenz steht häufig die Stimme, das Singen. Die Stimme tragen wir immer mit uns, haben Lieder und Melodien parat und sind immer wieder überrascht, wie diese auch unter dem Einfluss von Demenz gut erinnerbar sind. Nicht willentlich oder gezielt abrufbar, aber im Handlungsvollzug: Erklingen die bekannten Lieder, wird mitgesungen. Wir singen miteinander, aus alten Liederbüchern wie der Mundorgel, aus speziell für Menschen mit Demenz erstellten Liedersammlungen oder einfach auswendig, „by heart“, vom Herzen. Im Singen können wir tiefe Verbundenheit erleben, die mystischen Erfahrungen nahekommen kann.

Musikalische Biographie

Musik, ihre Wirkungen und ihre Bedeutungen sind kulturell und individuell sehr spezifisch. Was des einen Hymne, ist des anderen Lärm. Der Heranwachsende kann von den Opernklängen aus dem elterlichen Wohnzimmer genauso genervt sein, wie seine Altvorden vom Punkrock seiner Lieblingsband. Der hohe Grad an Subjektivität in der Bewertung von Musik geht einher mit einem ebenso hohen Grad an Situativität. Was ich morgens höre, um mich in Schwung zu bringen, taugt vielleicht nicht ebenso gut abends zur Entspannung. Einen Hit, den ich Wochen lang in Dauerschleife höre, habe ich mir vielleicht irgendwann übergehört, bin seiner überdrüssig. Auch die spirituellen Erfahrungen mit Musik haben häufig mit bestimmten Situationen zu tun, z.B. dem Gottesdienst-Setting, dem Singen von Gute-Nacht-Liedern oder einem Konzertbesuch. In der Begleitung von Menschen mit Demenz ist es ebenso wichtig, die Wirkung der Musik in der gegebenen Situation wahrzunehmen, wie auf die spezifischen Vorlieben, Vorerfahrungen und Abneigungen der Person einzugehen. Wertvoll ist es, Kenntnisse über die Musikerfahrungen im Lebenslauf der Person zu gewinnen: Welche Musiken haben den Menschen in den unterschiedlichen Lebensphasen (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter) geprägt? Gibt es Schlüssellieder, also Lieder mit besonderer und besonders hoher Bedeutung? Wurde getanzt? Hat die Person ein Instrument gespielt? Wurden Erfahrungen mit Musik in Bezug auf Religion und Spiritualität gemacht?

Stille

Ein zentraler Bestandteil von Musik ist die Stille: Musik kommt gewissermaßen aus der Stille und sinkt wieder in die Stille zurück. Die Stille als das absolut andere ist auch während der Musik (als Pause, als Hintergrund) präsent, und wir könnten sogar meinen, dass die klingende Welt nicht die Stille tilgt, sondern vielmehr erfahrbar macht. Das gemeinsame Stillwerden nach einer Musik und das Innehalten im Gefühl der Verbundenheit ist ein besonderes Merkmal der Begegnung mit Menschen mit Demenz, das Raum und Zeit braucht, um sich entfalten zu können. Auch in der Gestaltung des Tagesablaufs ist es wichtig, darauf zu achten, dass Phasen der Aktivität von Ruhephasen abgelöst werden, um Entlastung und Erholung zu erfahren und dem Eintreten spirituellen Erlebens Raum zu geben.

Atmosphäre

Musik umhüllt und durchdringt uns, kann Raum der Geborgenheit sein, tief bewegen und uns weit über uns hinausragen. Damit zeigt Musik atmosphärische Qualitäten, die einen starken Bezug zu unserem Befinden im Raum haben. Die Parallelen zwischen Musik und Atmosphäre sowie die gesteigerte Atmosphärensensibilität vieler Demenzbetroffener haben dazu geführt, dass dem Atmosphärischen ein zentraler Platz in musiktherapeutischer Praxis bei Demenzen eingeräumt wurde². Die sensible und behutsame Berücksichtigung von Atmosphären ermöglicht eine Annäherung an die Erlebniswelt Demenzbetroffener und begünstigt interpersonelle Resonanz und Beziehungsqualitäten, die sich zu einem Gefühl existentieller Verbundenheit steigern können. Therapeutisch gestalteten Atmosphären kommt eine Doppelfunktion zu: Sie können Selbst- und Weltbezug wiederherstellen, aber auch das Scheiden aus der Welt begleiten. Hier zeigt sich eine tiefe spirituelle Dimension des Atmosphärischen.



Die Fußnoten und weitere Materialien im QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube05



**Der wahre Sinn der Kunst liegt nicht darin, schöne Objekte zu schaffen.
Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen.
Ein Weg, die Welt zu durchdringen und den eigenen Platz zu finden.**

(Paul Auster, *1947)

Kunst eröffnet neue Beziehungsräume

Michael Ganß, Dipl.-Kunsttherapeut, Dipl.-Gerontologe, Medical School Hamburg

Demenz bedroht das partnerschaftliche Verbunden-Sein. Erst unmerklich, dann zunehmend bewusst werdend, verschiebt sich das partnerschaftliche Miteinander. Gemeinsame Verantwortung, gegenseitige Unterstützung und Hilfestellung geraten aus dem Gleichgewicht. Ein*e Partner*in übernimmt zunehmend die Verantwortung für ein gelingendes Miteinander und die Bewältigung des Alltags, während der/die Andere immer mehr in die Rolle des Hilfe und Unterstützung Empfangenen gerät und das nicht nur für eine bestimmte Zeit, sondern auf Dauer. Diese Veränderung in der Beziehung wird zumeist von beiden Partnern als belastend erlebt. Das Phänomen betrifft nicht nur Partnerschaften, sondern auch Eltern-Kind-Beziehungen oder Freundschaften. Im Weiteren fasse ich alle eng begleitenden Personen unter den Begriff „Angehörige“ zusammen, im Sinne eines inneren, seelischen angehörig Seins.

Die Veränderung des partnerschaftlichen Miteinanders und die daraus resultierenden Belastungen sind unvermeidbar. Der demenzbedingte Verlust von Fähigkeiten, die den Alltag tragen, zwingt es dem begleitenden Angehörigen regelrecht auf, zunehmend Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, zu beaufsichtigen, Hilfestellungen zu leisten etc.

Zudem stellt sich im Verlauf einer Demenz häufig eine veränderte verbale Kommunikationsfähigkeit ein. Betroffene Menschen mit Demenz wie auch ihre Angehörigen erleben dies mitunter als sehr belastend, weil

die vertraute Ebene, Gedanken, Empfindungen und gemeinsame Erlebnisse miteinander zu teilen, dadurch eingeschränkt ist oder ganz verloren geht. Solche guten, vertrauten, beziehungsnehmenden Gespräche, sind im hohen Maße beziehungsbildend.

Allein diese Ebenen einer durch Demenz bedingten Veränderung können zu dem Empfinden führen, die vertraute, über viele Jahre bestehende partnerschaftliche Beziehung sei bedroht oder sie wird als gar nicht mehr existent erlebt.

Stichworte

- Durch Kunst, Empfindungen ausdrücken
- Spielerisch Neugier wecken
- Selbstvergessen-Sein und -handeln
- Ressourcen und Kompetenzen stärken
- Künstlerische Arbeit ist wertfrei und daher immer „richtig“
- Gleichberechtigte Begegnungen ermöglichen

Auch wenn diese Veränderungen unausweichlich sind, stellt sich die Frage, was kann Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen darin unterstützen, besser damit und mit den daraus resultierenden Belastungen umzugehen?

Eine psychotherapeutische oder eine seelsorgerische Begleitung kann hier hilfreich sein, ebenso

das eingebunden Sein in eine Selbsthilfegruppe, oder eine kunsttherapeutische oder eine künstlerische Begleitung. In letzterer sollte es Raum geben, um Belastungen und die damit einhergehenden Empfindungen zu artikulieren, sowohl künstlerisch wie auch verbal. Mitunter wird es auch als hilfreich empfunden einfach nur etwas „Schönes“ zu machen, um dadurch für einen Augenblick aus dem schwierigen Alltag heraustreten zu können. Menschen mit Demenz empfinden es oft als entlastend, wenn sie sich im Künstlerischen umfanglich kompetent erleben können - eine im demenziellen Verlauf zunehmend seltener vorkommende Erfahrung im Alltag. Das künstlerische Handeln ermöglicht so in-

tensiv in das Handeln einzutauchen, dass sich ein Zustand des Selbstvergessen-Seins einstellt. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Bild gemalt, Collagematerial oder anderes Material arrangiert oder mit einem plastischen Material gearbeitet wird. In diesem intensiven Dialog zwischen Schöpfer*in und Material oder Werk, können sich für einen Moment die Sorgen und Alltagsprobleme auflösen und eine neue Perspektive öffnen, über die es zu Selbsterkenntnissen kommen kann. Über das sich im Künstlerischen Zeigende, bildet sich ein nichtsprachlicher Mitteilungs- und Dialograum, der zu einem Resonanzraum werden kann.

Im stationären Bereich haben sich spezifische, künstlerische Angebote für Menschen mit Demenz etabliert. Obgleich wesentlich mehr Menschen mit Demenz in der eigenen Häuslichkeit leben, gibt es bedauerlicherweise nur recht wenige künstlerische Angebote im Quartier für diesen Personenkreis. Noch seltener sind künstlerische Angebote für Angehörige von Menschen mit Demenz.

Die wenigen künstlerischen Angebote, richten sich meist entweder an Menschen mit Demenz ODER an Angehörige. Bezugnehmend auf das einleitend Beschriebene, ist es naheliegend, dass es auch künstlerische Angebote geben muss, die gemeinsam genutzt werden können. Nur diese haben das Potential einen gemeinsamen Erfahrungsraum zu öffnen, in dem sich die Partner*innen hierarchiefrei erleben, begegnen und wieder eine bezugnehmende Kommunikation auf Augenhöhe erleben können. Hierbei geht es um eine über die funktionale Alltagskommunikation hinausgehende soziale Kommunikation, die ein tiefes Wahrnehmen des Anderen ermöglicht und darüber eine verbindende Qualität hat.

In den letzten Jahren wurden diverse Angebote entwickelt, die sich an Menschen mit Demenz und zugleich an ihre Angehörigen richten und die sie gemeinsam nutzen können. Sehr verbreitet sind mittlerweile entsprechende Museumsführungen, Konzertangebote und viele städtische Theaterhäuser signalisieren, dass sie es unterstützen, wenn ihre Besucher*innen gemeinsam

mit ihren Angehörigen mit Demenz zu Aufführungen kommen. In der Regel erleben sowohl die von Demenz Betroffenen, wie auch ihre Angehörigen diese Veranstaltungen als Bereicherung, da sie ihnen Abwechslung und Kulturgenuss ermöglichen. In der Wahrnehmung der Besucher*innen leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität.

Auf der Suche nach möglichen Formen, um mit Veränderungen in der Beziehung und den daraus resultierenden Belastungen umzugehen, wage ich einen kritischen Blick. Jedoch sollen die wertvollen Angebote damit nicht in Frage gestellt werden. Die Vielfalt an Bedürfnissen braucht eine Vielfalt an Angeboten, einen einzigen goldenen Weg gibt es nicht.

Viele spezifische Angebote orientieren sich ausschließlich an den Bedürfnissen und Kompetenzen von Menschen mit Demenz und nicht an denen der Angehörigen. Dies signalisiert, es gehe um den Menschen mit Demenz, was wiederum dazu führt, dass Angehörige sich wie selbstverständlich auf seine Bedürfnisse einstellen und dies auch gut finden. Andererseits bestärkt es die Erfahrung der Angehörigen, mit den eigenen Bedürfnissen nicht wahrgenommen zu werden. In der Folge nehmen sie „für“ den Menschen mit Demenz teil. Für die Person mit Demenz bedeutet dies mitunter, wieder in der Position des Hilfsbedürftigen zu sein, anstatt am „normalen“ kulturellen Leben teilzuhaben. Ein Heraustreten aus den festgefahrenen Alltagsrollen kann so nicht stattfinden.

Des Weiteren gibt es auch künstlerisch kulturelle Angebote, die das Ziel haben, Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen partnerschaftlich gleichberechtigte Erfahrungen zu ermöglichen und aus den Alltagsrollen als unterstützende bzw. unterstützte Person für die Zeit der Veranstaltung herauszutreten. Sie haben den Anspruch, mittels Kunst, Handlungs- und Dialogerfahrungen auf Augenhöhe zu ermöglichen, um darüber die Perspektive auf den anderen zu erweitern und neue gegenseitige Neugierde zu wecken. Dieses Potential hat die Kunst, es entfaltet sich allerdings nicht von selbst, sondern bedarf bestimmter Voraus-

setzungen sowie Haltungen und Vorgehensweisen in der Begleitung.

Eine wesentliche Voraussetzung ist, dass Angehörige im gleichen Maße wie Menschen mit Demenz angesprochen und eingeladen werden. Das bedeutet, dass das Angebot in gleicher Weise ihre Interessen, Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt. Die Entscheidung der Angehörigen zur Teilnahme sollte dem Wunsch folgen: „ich tue es für mich selbst“ und nicht aus der Intention etwas für den /die betroffene Partner*in zu machen. Zugleich aber müssen auch die Interessen, Bedürfnisse und Wünsche der Menschen mit Demenz befriedigt werden, damit auch sie unabhängig vom Angehörigen teilnehmen können. Dies gilt für die grundsätzliche Ausrichtung der Veranstaltung, muss sich aber auch im Verlauf der Durchführung bewahrheiten.

Die erste Herausforderung ist es, die Veranstaltungsinformationen so zu gestalten, dass sich sowohl Angehörige, wie auch die Menschen mit Demenz angesprochen fühlen. Hier braucht es eine große Medien- und Kommunikationskompetenz, da die in der eigenen Häuslichkeit lebenden Menschen mittels gestreuter Informationen angesprochen werden.

Es kann davon ausgegangen werden, dass potenzielle Teilnehmende ein grundsätzliches Interesse an Kunst mitbringen. Da das Interesse, Kunst zu betrachten oder künstlerisch tätig zu sein, nicht identisch ist, sondern Menschen häufig eher das eine oder das andere bevorzugen, ist es sinnvoll, das Angebot auf eines zu fokussieren.

Da Bedürfnisse, Kompetenzen und Wünsche unabhängig vom Vorliegen einer Demenz sehr unterschiedlich sein können, müssen sie bei der Umsetzung konkret anhand der Gruppe wahrgenommen und es muss flexibel darauf reagiert werden. In einem Angebot, das sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen richtet, ist die Gruppe für gewöhnlich besonders heterogen. Dies ist eine immense Herausforderung, denn das Interesse jeder / jedes einzelnen Teilnehmenden bleibt im Verlauf nur erhalten, wenn die einzelne Per-

son weder über- noch unterfordert ist. Somit kann das Angebot nicht an einzelnen Personen ausgerichtet werden, sondern muss spielerisch die unterschiedlichen Ebenen miteinander verbinden oder zur gleichen Zeit unterschiedliche Möglichkeiten der Auseinandersetzung bereithalten. Dies muss in der Wahrnehmung aller gleichermaßen anspruchsvoll sein, ansonsten tritt sofort wieder eine Hierarchisierung ein.

Im Verlauf des Angebots ist es notwendig, die Angehörigen mit gleicher Intensität und nach den jeweiligen individuellen Bedürfnissen zu begleiten und zu unterstützen, wie die Teilnehmenden mit Demenz. Dadurch machen die Teilnehmenden die Erfahrung, gesehen und ernst genommen zu werden und erleben gleichzeitig, dass alle unterstützungswürdig sind, nicht nur die Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen neue gleichberechtigte Kommunikations- und Begegnungserfahrungen im künstlerischen Handeln zu ermöglichen, gelingt vor allem dann, wenn die Materialien oder künstlerischen Verfahren noch nicht vertraut sind. Die Teilnehmenden haben so keine vorgefertigten Erwartungen an mögliche Ergebnisse. In der Folge werden ungewohnte Lösungswege nicht als falsch oder defizitär bewertet. Menschen mit Demenz, wie ihre Angehörige sind folglich gleichermaßen gefordert, um in einem kreativen Prozess individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu finden. Niemand kann auf einen Wissensvorsprung zurückgreifen. Dies führt zu einer Vielfalt an individuellen künstlerischen Lösungsweisen und weckt darüber hinaus die Neugierde an den Gestaltungsideen der anderen Teilnehmenden. Menschen mit Demenz entwickeln gleichermaßen originelle künstlerische Lösungen wie Angehörige, so dass hier auch von den Teilnehmenden keine qualitativen Unterschiede auszumachen sind. Hilfreich ist, wenn die Prozessbegleitung in einem zeitgenössischen Verständnis von Kunst erfolgt und das Betrachten der Ergebnisse wahrnehmungsorientiert ist.

Eine wesentliche Qualität künstlerischer Arbeit ist, dass sie frei von Normierung ist und für sich selbst

als Ausdruck steht. Kunst muss keine vorgegebene Form einhalten. Damit kann das, was jemand bildnerisch zum Ausdruck bringt, nicht von anderen in Frage gestellt werden. Genauso ist das, was jemand subjektiv in einem Werk sieht, immer richtig. Was gesehen wird, entspringt der individuellen Wahrnehmung des Betrachtenden. Da mehrere Personen unweigerlich Unterschiedliches sehen, vermittelt der Austausch zu den individuellen Wahrnehmungen die Vielfalt der Perspektiven.

Werden alle Wahrnehmungen gewürdigt und wertgeschätzt, entsteht eine Neugierde auf die Sichtweise der anderen. Damit einher geht auch eine Neugierde an der Perspektive des Menschen mit Demenz, was sehr bedeutungsvoll ist, da seine Sichtweisen im Alltag häufig als nicht relevant und damit bedeutungslos abgetan werden.

Orientiert sich das gemeinsame Betrachten der Arbeitsergebnisse an der individuellen Wahrnehmung, werden alle Werke gleichermaßen gewürdigt. Voraussetzung hierfür ist, dass Wahrnehmungen nur beschrieben und nicht mit Wertungen versehen werden. Dies ist ein Prozess, der in der Gruppe geübt werden muss.

In der Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen sollte man sie ermutigen, künstlerisch kulturelle Angebote in der Region zu nutzen. Es kann davon ausgegangen werden, dass alle davon profitieren. Eine solche Ermutigung ist wichtig und notwendig, weil Menschen mit Demenz oft die Unterstützung ihrer Angehörigen für eine Teilnahme brauchen und Angehörige nicht selten vor dem Aufwand zurückschrecken, den das bedeutet. Oder sie sehen nicht den Mehrwert für sich und die Person mit Demenz. Mitunter sind sie in einer Situation verhaftet, in der vor allem demenzbedingte Defizite auf sie einwirken und ihnen dadurch die Hoffnung schwindet, ihr Leben bereichernd gestalten zu können. Es ist wichtig, hier einen Perspektivwechsel zu initiieren.



Weitere Materialien des Autors finden Sie im QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube06



**Denn wozu dient alle der Aufwand
von Sonnen und Planeten und Monden,
von Sternen und Milchstraßen,
von Kometen und Nebelflecken,
von gewordenen und werdenden Welten,
wenn sich nicht zuletzt ein glücklicher Mensch
unbewusst seines Daseins erfreut?**

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)

Menschen mit Demenz Naturerleben und Spiritualitätserfahrung ermöglichen

Cornelia Preper nau, Dipl. Päd., Altenpflegerin

Der Theologe Traugott Roser betont, dass Spiritualität genau das ist, was ein Mensch dafür hält. Jeder und jede bestimmt für sich selbst, was er oder sie darunter versteht.

Die Natur und die Kraft der vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft bot den Menschen von jeher Vorlagen für Ehrfurcht und Verehrung. Erzählungen, Malereien und Niederschriften nutzen die Symbole der Natur (wie z. B. Mutter Erde als Schoß der Welt) und berichten von Naturgöttern sowie mystischen Zwischenwesen und -welten. Pilgertouren, poetische Schwärmereien der Romantik, Fantasy-Sagas oder Back-to-the-Roots-Bestrebungen finden auch heute noch Anhänger. Immer wieder werden Schwingungen beschrieben, die unsere Seele berühren, das Im-Moment oder Eins-Sein mit der Natur wird geschätzt. Dass die Natur uns eine Ressource ist verdeutlichen Worte wie verwurzelt, geerdet, beflügelt, jemanden anhimmeln, für etwas brennen, Lebenslicht, Sonnenanbeter, grüne Oase, Gartenparadies, Herzenstier, Energiequelle, Kraftort und Seelenlandschaft.

Unser Zugang zur und unser Wissen über die Natur ist biografisch geprägt und höchst unterschiedlich. Mal sind beide eher vom Nutzen (Landwirtschaft, Fische-

rei, Jagd, Selbstversorgergarten, Haustierhaltung) geprägt, mal sind sie eher auf Regeneration und Genuss (Wanderungen, Spaziergänge, Naturbeobachtung, Ziergarten) ausgerichtet. Beides muss sich nicht ausschließen und es gibt auch Menschen, denen die Natur eher fern liegt.

Tiefe Verbundenheit zur Natur kann sich dementsprechend auch auf viele Arten äußern. Wir können diese in der Begegnung mit Menschen mit Demenz durch entsprechende Zugänge, Gesprächs-, Sinnes- und Beschäftigungsangebote gezielt entdecken und fördern.

Bewegung in der Natur, frische Luft, Temperaturunterschiede, Sonnenstrahlen, die Weite des Himmels, unterschiedliche Bodenbegebenheiten, Helligkeit und Farbenspiele, Geräusche und Gerüche sollten für jeden Menschen erlebbar sein, egal, ob

er noch gut zu Fuß, im Rollstuhl oder bettlägerig ist, ob er Zuhause, in einer Einrichtung oder auf einem geschützten Wohnbereich lebt. Möglichst indem auf den Balkon, die Terrasse, in den Garten oder in die Umgebung gegangen, geradelt oder geschoben wird. Da, wo es nicht möglich ist, sollte über Alternativen wie geöffnete Fenster, Tierbesuche und Mitbringen und Anwenden von Materialien Ersatz geschaffen werden.

Die direkte Sinneserfahrung der Natur hat viele positive Effekte, von denen einige, z. B. in der Stressfor-

Stichworte

- Der Mensch ist Teil der Natur
- Eingebunden in den Kreislauf von Wachsen, Werden und Vergehen
- Zugang und Erleben sind biografisch geprägt
- Begegnungen drinnen und draußen ermöglichen
- Gefühle und Erinnerungen ansprechen und aktivieren
- Positive Effekte auf Körper, Geist und Seele

schung, auch wissenschaftlich nachgewiesen sind. Sie kann uns erden, zu unseren Wurzeln führen, uns helfen, uns selbst zu spüren, Erinnerungen wecken, unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus schärfen, die Perspektive verändern, in einen Rhythmus oder zu innerer Ruhe kommen lassen, den Kreislauf, die Atemtiefe und die Abwehrkräfte stärken, die Stimmung aufhellen, anregend, ausgleichend und beruhigend wirken.

Folgende Beispiele deuten an, was diese Eigenschaften auslösen kann und wie wir es fördern können:

Die Landschaft, die einen in der Kindheit oder zu biografisch wichtigen Zeitpunkten geprägt hat, kann mit ihren Formen, Farben, Düften und Geräuschen sofort Sehnsuchts- oder Heimatgefühle auslösen. Gefühle von Zuhause kommen oder Erinnerungen an prägende Ausflüge und Urlaubsorte werden wach.

Wenn entsprechende Gegenden nicht selbst bereist werden können, helfen z.B. Bildbände, Fotos, Filme, Tondokumente, Erzählungen, Gedichte, Lieder und typische Naturgegenstände.

Menschen, die sorgsam etwas heranwachsen lassen und gepflegt haben, um dann dankbar auf ihre Ernte zu schauen, können auch heute noch in gärtnerische Tätigkeiten oder die Küchenarbeit einbezogen werden. Sie empfinden die Arbeit ihrer Hände vielleicht als nützliche und sinnvolle Tätigkeit. Mobile Kochstationen ermöglichen auch denen, die nicht mehr mithelfen können, ganz nah am Geschehen zu sein. Die entstehenden Gerüche und Geräusche wirken orientierend und appetitanregend. Gespräche über Rezepte und Tipps und Tricks aus dem Haushalt können die Erinnerung und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Das geteilte Wissen kann das Selbstwertgefühl stärken.

Die Begegnung von Tieren mit Menschen mit Demenz können manche Überraschung hervorlocken. Selbst wenn diese kein eigenes Haustier besessen haben oder Tiere nur als Nutztiere galten. Tiere zeigen ihre Zuneigung häufig sehr direkt. Der Blick in deren Augen spiegelt keine Wertung wider. Ihr Aussehen, ihre Beschaffenheit oder ihre Neugier hat Aufforderungs-

charakter. Sie werden oft beobachtet, angesprochen, angefasst oder mit ihnen wird gespielt. Sie können Wohlgefühle auslösen, vermitteln je nach Situation z.B. Geborgenheit, Lebendigkeit, Annahme. Verschiedene Tierarten können direkt zu den Menschen gebracht werden, egal, ob diese mobil oder bettlägerig sind. Ein Hühnerstall kann biografischer Bezugspunkt sein und deren Eier heiß begehrt. Vögel und Eichhörnchen können durch Futterquellen direkt vors Fenster gelockt werden. Biologische Vielfalt ums Haus durch entsprechende Pflanzen und Lebensraumbedingungen gefördert werden.

Das bewusste Erleben der vielen Kreisläufe im Tages- und Jahreszyklus ist die beste Orientierungshilfe. Wann gehen Sonne und Mond auf und unter? Welche Sternbilder kann man am Himmel entdecken? Welcher Vogel fängt zu welcher Morgenstunde an zu singen? Wann kehren die einzelnen Zugvögel zurück, nehmen sie die selben Brutplätze ein und wann verlassen sie uns wieder in wärmere Gegenden? Welche Blüten kommen zuerst im Jahr durch den Frost, wer entdeckt die erste Biene, den ersten Schmetterling, wer hört den ersten Kuckuck oder die erste Schwalbe (welches Sprichwort / Ritual ist dazu bekannt), gibt es noch Maikäfer (was wurde früher mit ihnen gemacht), wann kann man in das einzigartige Grün der ersten Buchenblätter im Wald eintauchen? Zu welchen Blumen oder Sträuchern habe ich einen besonderen Bezug, weil sie zu meinem Geburtstag gehörten – und blühen sie noch heute genau dann oder hat sich ihre Blütezeit nach vorne verschoben? Wie habe ich als Kind die Natur erlebt: Habe ich Rindenschiffchen schwimmen lassen, Blütenkränze ins Haar geflochten, Steine gesammelt oder über die Wasseroberfläche flitschen lassen, anderen Juckpulver aus den Hagebutten in den Nacken gestreut und Kletten an die Kleidung geklebt, bin ich auf Bäume geklettert, hab ich auf Gräsern gepfiffen, Springkrautsamenkapseln durch Berührung platzen lassen, wo und wie habe ich schwimmen gelernt, bin ich aufs Eis gegangen oder was habe ich im Schnee gemacht? Welche Feiertage, Sprichworte oder Bauernregeln sind mit welchen Naturweisheiten verbunden? Wann ist der beste Zeitpunkt, um Essbares

wie Kräuter, Pilze, Beeren oder Nüsse aus der Natur zu pflücken? Wie bestimme, lagere und verarbeite ich sie? Welche Heilkräfte oder Wirkungen werden ihnen zugesagt? Was kann in der Natur noch die Gesundheit fördern (allgemein Bewegung, Vitamin D über das Sonnenlicht, Tau / Wasser treten und andere Kneipp-sche Anwendungen, kalte und warme Wickel und Auflagen, ätherische Öle und Düfte)? Welche Tätigkeiten müssen wann im Garten erledigt werden? Was machen die Tiere und Pflanzen im Herbst und Winter? Die Themen Werden, Reifen und Vergehen können mit Leichtigkeit aktiv aufgegriffen werden und dabei unter Umständen helfen, die eigene Lebenssituation zu begreifen und anzunehmen. Viele Menschen können im Kontakt mit der Natur Kraft tanken, sich selbst neu spüren und zu innerer Ruhe kommen. Ein Naturerleben kann das eigene Seelenleben widerspiegeln, eine Gottese Erfahrung bzw. einen spirituellen Moment ermöglichen oder auch eine Deutung für das eigene Leben oder das Leben allgemein erfahrbar werden lassen. Denn letztlich sind auch wir Menschen Teil der Natur, auch wir sind eingebunden in den Kreislauf von leben und sterben, von wachsen und vergehen - und u.a. im christlichen Glauben auch einer Wiederauferstehung. Wir sind Teil eines „großen Ganzen“ - nach dem christlichen Verständnis ein Teil der „Schöpfung“. So empfinden Menschen in der Natur häufig ein Gefühl von Verbundenheit, einem „Eins-sein“ mit etwas Größerem, einer universellen (oder göttlichen) Kraft, Gefühle von Ehrfurcht, Dankbarkeit, Aufgehoben-sein, von einem Ankommen oder „Nachhausekommen“.



Weitere Materialien im
QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube07



Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.

(Christian Morgenstern, 1871-1914)

Spiritualität und Bewegung – Körper und Selbstwahrnehmung

Nadine Helpenstein, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Spi-ri-tu-a-li-tät / Spiritualität / Substantiv, feminin [die] - Geistigkeit; inneres Leben, geistiges Wesen

Wenn die Spiritualität per Definition also inneres Leben beinhaltet, ist es nicht schwer zu glauben, dass auch die Bewegung mit diesem Thema eng verflochten ist. Zumindest dann, wenn sie bewusst ausgeführt wird. Denn jede Form der Bewegung bringt uns in unseren Körper, in die nach innen gerichtete Wahrnehmung und damit in den Moment. Das ist der Grund warum Menschen so gern tanzen, schwimmen, joggen, spazieren gehen oder Yoga, Qi Gong, Tai Chi und ähnliches praktizieren. Wer sich bewegt und darauf fokussiert, klärt durch Hinwendung zum eigenen Körper den Geist. Durch angeleitete Bewegung wird die innere Balance körperlich sowie geistig erprobt und gestärkt. Sind Körper und Geist in Balance geht der Mensch zudem leichter in Kontakt mit anderen. Eine Hinführung zum eigenen Körper durch Bewegung fördert über die Selbstwahrnehmung zusätzlich die Selbstfürsorge und die Selbstachtung und kann daher gerade für Menschen mit Demenz ein äußerst wichtiger Teil des alltäglichen Lebens werden; vor allem dann, wenn sie individuell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angepasst wird. Dann hilft Bewegung, Stürze zu vermeiden, Kraftlosigkeit vorzubeugen und sorgt für die nötige Flexibilität aller Gelenke, Sehnen und Muskeln und stärkt zudem die Knochen und das Herz-

Kreislaufsystem. Bewegung steigert auch das Empfinden der Selbstwirksamkeit, denn durch Bewegung und Stärkung meiner körperlichen Ressourcen, kann ich mich alltäglichen Herausforderungen, wie Stufen steigen oder das zurücklegen von größeren Strecken, stellen und diese meistern.

Stichworte

- Selbstwahrnehmung fördern, Ressourcen aktivieren, Selbstwirksamkeit stärken
- Gezielte Reize (z.B. Berührungen) setzen
- Verschiedene Materialien nutzen
- Sich selber spüren: Orientierung im Körper und im Raum
- Im Moment sein
- Zu innerer Balance finden

In unserer Körpersprache spiegelt Bewegung aber auch die Stimmung wider, zeigt Spannungen an und lässt auf Emotionen schließen. Unterbewusst lesen wir diese Sprache und reagieren darauf. Durch regelmäßige Bewegung und Hinführung zum Körper können Spannungen der Tiefenmuskulatur abgebaut und Emotionen wahrgenommen werden.

Denn oft sind es Emotionen und (emotionale) Bedürfnisse, die Spannungen im Körper verursachen und die mit Hilfe von Bewegung verarbeitet werden wollen. Menschen mit Demenz haben dann oft den Drang sich zu bewegen, gehen pausenlos umher oder nesteln an Decken oder Kleidung, um haptische Reize zu erhalten. Ist dies nicht möglich, weil die eigenständige Mobilität stark eingeschränkt ist, reagieren Menschen oft frustriert, herausfordernd oder äußern Verzweiflung und Unmut. Andererseits kann es sein, dass Menschen mit Demenz sehr in sich gekehrt wirken und scheinbar kaum in Kontakt mit ihrer Umwelt sind. Hier können kurze, einfache und überall durchzuführende Bewegungseinheiten hilfreich sein. Das Setzen von Reizen, wie beispielsweise durch Berührung einer anderen Person oder das Benutzen von Material mit

unterschiedlichen Eigenschaften wie Kissen, Igelbälle, Tücher, etc., können zu einer gesteigerten Körperwahrnehmung führen und Menschen darin unterstützen, die Wahrnehmung wieder mehr nach außen zu richten. Zusätzlich helfen eben diese Reize, die Orientierung im Körper, wie auch im Raum zu schaffen (Wo liege ich im Raum? Wie liege ich im Raum?). Diese Art des sich Spürens wiederum ist eng verknüpft mit (spirituellen) Fragen wie „Wo bin ich jetzt?“, „Wie geht es mir jetzt?“ und „Was brauche ich jetzt?“.

Eine ganzheitliche Betrachtung der Bewegung unter Berücksichtigung aller Aspekte wie Anatomie, Stimmung und Persönlichkeit ermöglicht intensiven Kontakt zu sich selbst und anderen. Bewegung wirkt sich daher positiv auf das gesamte körperliche und geistige Wohlbefinden aus.

Aus dieser Sicht bilden Körper, Seele und Geist eine Einheit, die durch Bewegung in Balance gebracht wird!



Weitere Materialien im
QR-Bereich.
www.demenz-sh.de/glaube08



**Einem Stein, den man in die Sonne legt,
braucht man nicht zu sagen, dass er warm werden soll.**

(Martin Luther, 1483-1546)

Ergotherapie und Spiritualität – Berührung und Sinne

Gudrun Schaade, Ergotherapeutin, Dozentin, Fachbuchautorin

Die Religiosität oder auch die Spiritualität spielt auch bei demenziell erkrankten Menschen eine wichtige Rolle. Spiritualität lässt Emotionen zu, lässt Zuwendung und Gemeinschaft spüren und gibt Halt.

Es entsteht die Frage, was Spiritualität eigentlich bedeutet. Bei Wikipedia wird Spiritualität als eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, wodurch eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur und dem Göttlichen zu spüren ist.

Spiritualität ist nicht immer mit Religiosität, bzw. Religionszugehörigkeit

gleichzusetzen. Aber jeder Mensch hat das Bedürfnis, Halt und Sinnggebung im religiösen oder spirituellen Bereich zu finden – auch in der Demenz.

Egal ob, das Evangelische, Katholische, der Islam oder eine andere Religionsanschauung ein wichtiger Anker im Leben war bzw. ist oder Derjenige nie nach einem solchen Halt gesucht hat, man darf vorsichtig ausprobieren, was dem Gegenüber jetzt und im Moment guttut. Die Werte oder das moralische Handeln haben etwas mit der Kognition zu tun. Fällt es zunehmend schwerer auf der kognitiven Ebene anzusprechen, kann man z.B. Rituale nutzen, die für einen Menschen ein Grundbedürfnis darstellen und im Langzeitgedächtnis verhaftet sind.

In der Ergotherapie als ganzheitlichem Ansatz, kann man einzelne Bereiche nicht von der Frage nach Spiritualität und Therapiegeschehen trennen. Aber man

sollte die Erkenntnisse, die man über das Krankheitsgeschehen und den Verlust von Fähigkeiten und der Abnahme der Körperwahrnehmung hat, nutzen, um auch in diesem Bereich tätig zu werden. So kann man

versuchen, die „Automatismen“ der alten Gebete oder alter Kirchenlieder zu nutzen, um damit auf religiöse oder spirituelle Bedürfnisse einzugehen. Ein Tisch- oder Abendgebet, kann zur zeitlichen und situativen Orientierung beitragen, Erinnerungen wecken und z.B. Dankbarkeit oder Geborgenheit vermitteln.

Mit fortschreitender Demenz fällt es meist schwerer, die Menschen allein

über Worte zu erreichen. Die Sinnesreize dürfen zur gelingenden Kommunikation stärker einbezogen werden. Im Katholizismus wurde z.B. mit Hilfe von Rosenkranz, Weihwasser und -rauch, schon immer mehr über die Sinneswahrnehmungen Zugang zum Menschen gesucht. Doch auch im Evangelischen kann man die Sinne gut einbeziehen, wenn man sich dessen bewusst ist. Seelsorge, egal welcher Konfession, geht auf Menschen zu, möchte ihnen auf Augenhöhe begegnen, sie halten, trösten, ihnen Zuspruch geben – das geht auch mit nur wenigen Worten oder sogar schweigend.

Ein gutes Beispiel der Betonung taktil-kinästhetischer Reize ist z.B. das Feiern des Abendmahls. Gemeinsam dürfen der Kelch und die Schale für die Oblaten angefasst, der Wein oder der Traubensaft gekostet und die Oblaten oder das Brot gegessen werden. Viele Sinne werden damit angesprochen. Ein Gefühl der Gebor-

Stichworte

- Ergotherapie als ganzheitlichen Ansatz nutzen
- (Religiöse) Rituale und vertraute „Automatismen“ einsetzen
- Sinnesreize für gelingende Kommunikation
- Einfache Instrumente und rhythmische Bewegungen einsetzen
- Basale Stimulation fördert Körperwahrnehmung und Körperinformationen
- Sterbebegleitung ermöglichen

genheit kann entstehen.

Alte, bekannte Kirchenlieder können wunderbar mit ruhigen rhythmischen Bewegungen verbunden werden. Auch das Gesangbuch selbst bietet taktile Reize zum Blättern und zum Erinnern.

Einfache (z.B. Orff'sche) Instrumente können noch lange benutzt werden oder mit Unterstützung erklingen. Es bietet sich an, in Gesprächen und im gemeinsamen Tun an kirchliche Feste anzuknüpfen. Jahreszeitliche Themen und Kirchenlieder können mit passenden Gegenständen unterstützt werden. Man kann z.B. an Weihnachten (oder aber auch sonst) kleine hölzerne oder metallene Engel sowie Holzkrippenfiguren in die Hand geben, um sie tasten zu lassen. Es hilft, wenn diese nicht zu klein und filigran sind, damit sie wahrgenommen werden können.

Werden Andachten in Heimen von Priestern oder Pfarrern durchgeführt, hilft es, wenn diese ihre Amtskleidung anlegen, das bringt Wiedererkennung und Erinnerung und auch diese kann angefasst werden.

Die basale Stimulation kann als spiritueller Ritus in die seelsorgerische Arbeit mit hineingenommen werden. Cremes und Öle geben viel Körperinformation, leise Musik und einfaches Berühren spielen eine wichtige Rolle. Wasser ist in der basalen Stimulation ein sehr häufig benutztes Mittel.

Und auch in der Sterbebegleitung können Berührungen über die Hände, sanfte und rhythmische Bewegungen, vorsichtige Einreibungen in Art der basalen Stimulation, leise Klänge oder Musik, Summen oder leises Singen helfen. Aber Achtung: Der Muskeltonus steigert sich oft im Laufe der Erkrankung, der Körper wird steifer, die Hände verkrampfen sich zu Fäusten. Im schweren Stadium kann dadurch jede Bewegung und jedes Bewegtwerden zur Qual werden und sogar Berührungsschmerzen auftreten. Die rechtzeitige Förderung der Körperwahrnehmung, das Sich Spüren können, senkt die Körperspannung und kann Angst vor Berührung mindern.

Dann geht es bei der Sterbebegleitung auch darum, kleine passive Veränderungen des Körpers zu erreichen, z.B. durch minimales Anheben der einen Beckenseite und der Gegenbewegung durch einen leichten Druck über die Vorderseite des Oberschenkels. Solche Wahrnehmungsinformationen können in der Regel nicht mehr selbst eingeholt werden, deshalb muss man sie von außen ermöglichen, allerdings sehr vorsichtig und unter Beobachtung vor allem der Mimik, um keine weiteren Schmerzen zu bereiten.

Dieser Artikel ist eine Zusammenfassung aus dem Kapitel „Spiritualität, Religiosität und Sterbebegleitung“ in „Ergotherapeutische Behandlungsansätze bei Demenz und dem Korsakow-Syndrom“ Gudrun Schaade, Springer Verlag Berlin Heidelberg 2016.



**Wer keine Barmherzigkeit für die Kleinen empfindet
und den Wert der Älteren verkennt, gehört nicht zu uns.**

(Prophet Muhammed s.a.v., ca. 570-632)

Im Glauben Heimat finden am Beispiel des Islam

Sümevra Öztürk, Demenz Support Stuttgart gGmbH, Bundesweite Initiative Demenz und Migration – DeMigranz, Sozialarbeiterin B.A.

DeMigranz verfolgt das Ziel, eine Offenheit im gesamten Sozial- und Gesundheitswesen zu erlangen und so allen Menschen, gleich welcher Religion oder Herkunft eine für ihre Bedarfe sensibilisierte Versorgung zu ermöglichen. Dieser Beitrag soll dazu dienen, kompaktes Wissen über den Islam zu vermitteln und so ein Verständnis für die religiösen Grundelemente und Bedürfnisse für die Pflege oder Begleitung von Menschen muslimischen Glaubens zu erreichen.



Der abgebildete Schriftzug bedeutet: „Bismillahirrahmanirrahim oder kurz „Bismillah“ - Im Namen Gottes, des Barmherzigen, des Gnädigen“ und steht vor jeder Sure (Gebet / Kapitel) im Koran und wird z.B. beim Aufstehen, vor dem Antritt einer langen und wichtigen Reise, vor dem Essen (so wie Christen vielleicht ein kurzes Tischgebet sprechen) ausgesprochen

Menschen aus anderen Kulturen wachsen zum Teil auch in anderen Religionen auf. Religiöse Werte werden oft in Glaubenseinrichtungen oder auch im Schulunterricht bereits im Kindesalter vermittelt und bilden so einen wichtigen Bestandteil der Sozialisation. Menschen mit Demenz fallen im Verlauf der Entwicklung ihrer Demenz oft in die Zeit ihrer Sozialisation zurück. So gewinnt die Religiosität, im orientalischen Raum überwiegend (aber nicht ausschließlich) der Glaube Islam, mehr an Bedeutung.

Der Islam gründet auf der Vorstellung, dass die Welt von Allah (dem Einen Gott) geschaffen wurde. Der Mensch, der ewiges Leben besitzt, ist auf das für seine Natur wesensgemäße Glück und Wohlergehen ausgerichtet. Dieses ewige glückliche Leben erlangt er, indem er dem von Gott aufgezeigten Weg folgt.

Der Islamische Glaube besteht aus sechs Glaubenselementen:

- Der Glaube an den Schöpfer Allah
- Der Glaube an seine Engel
- Der Glaube an die Heiligen Bücher (Koran, Thora,

Bibel usw.)

- Der Glaube an seinen Gesandten, den Propheten Mohammed
- Der Glaube an das Jenseits (Himmel und Hölle)
- Der Glaube an das Schicksal

Für den Islam besteht Spiritualität (Geistigkeit) darin, eine geistige Brücke zwischen den Menschen und der Welt einerseits und Allah andererseits im Rahmen der „heiligen“ Schriften (dem Koran) herzustellen.

Die islamischen Lehren treffen auf alle Individuen zu. Es gibt keine Unterscheidung zwischen Alter, Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, sozialem Stand o.ä.. Gleichberechtigung und Toleranz sind großgeschrieben.

Die fünf „Säulen“ des Islam sind die Grundpflichten, die jeder Muslim zu erfüllen hat:

- Schahāda (islamisches Glaubensbekenntnis)
- Salāt (fünfmaliges Gebet)
- Zakāt (Almosensteuer)
- Saum (Fasten im Ramadan)
- Haddsch (Pilgerfahrt nach Mekka)

Der Islam beschreibt den Lebensplan für Muslime, die Spiritualität stützt sich auf die Verbindung vom Diesseits und vom Jenseits. Jedes Handeln (gut oder schlecht) hat Auswirkungen auf das Jenseits. Ebenso umgekehrt, jede Haltung und jeder Glaube zum Jenseits hat Auswirkungen auf das Handeln im Diesseits. Die islamische Spiritualität bewegt sich auf einem Mittel in allen Lebenslagen. Jedes Extrem stört das Gleichgewicht.

Der Prophet, seine Lebensführung im Namen des Islam, seine Weisheit, Gerechtigkeit und Toleranz gegenüber jedem Menschen sind als Vorbild für jeden Muslim gültig.

Allah hat für jeden Menschen einen Plan. Die Grundlage für den Schicksalsbegriff bildet die Eigenverantwortung, Entscheidungen zu treffen, sofern Selbstbestimmung möglich ist. Bei Dingen im Leben, die der Mensch nicht beeinflussen kann, werden diese als von Gott bestimmt akzeptiert.

Verwendete Symbole

Das globale Symbol für den Islam ist die Sichel des Neumonds. Das Symbol wurde im 15. Jahrhundert übernommen. Die besonderen Feiertage, religiösen Feste und z.B. der Fastenmonate Ramadan richten sich nach dem Neumond und werden nach dem Mondkalendar berechnete.

In muslimischen Haushalten hängen die Kalligraphie „Allah“ und „Mohammed“ in arabischer Schriftform. Eine bildliche Darstellung existiert nicht und ist verboten.

Ein weitverbreitetes Symbol ist zudem das Schwert mit doppelter Spitze, das der Prophet Mohammed seinem Schwiegersohn Ali geschenkt hat. Dieses Symbol wird von einem Teil der alevitischen Gemeinschaft genutzt.

Der religiöse Alltag und Demenz

Menschen muslimischen Glaubens mit einer Demenz können im Alltag mit einfachen Gesten, wie das Hände vor der Brust (bei Frauen) oder erst an die Ohren halten und dann vor dem Bauch falten (bei Männern), das

tägliche Gebet (fünf Mal am Tag) signalisieren. Dafür muss vorher eine rituelle Waschung erfolgen. Nach der Waschung kann entweder ein Gebetsteppich ausgelegt werden oder der Gebetsplatz ist sauber und das Gebet wird verrichtet. Jedes der fünf Gebete hat eine unterschiedliche Länge.

Im Pflegealltag begegnet Ihnen eine Person, die sich weigert zu essen und zu trinken. Bei einer demenziellen Veränderung wird die später erlernte Sprache oft zuerst vergessen, so dass die direkte verbale Kommunikation schwierig sein kann. Die Betroffene signalisiert, dass Sie nicht essen und trinken möchte. Sie deutet Ihnen möglicherweise an, dass ihr Mund „verschlossen“ ist. Erfragen Sie die Hintergründe, Sie könnte der Meinung sein, dass gerade der Fastenmonat Ramadan (türkisch Ramazan) ist und sie fastet. Durch das Hinterfragen können falsche Diagnosen (bspw. Appetitlosigkeit, Verweigerung von Essen o.ä.) vermieden werden.

Ein Beispiel aus der Praxis: In einer psychiatrischen Klinik ist eine Patientin aufgefallen, welche regelmäßig mit sich selbst gesprochen hat, für das Pflegepersonal unverständlich, da in ihrer Muttersprache. Nach Test und diversen Diagnosen wurden ihr starke Medikamente verabreicht.

Schließlich konnte keine Veränderung in ihrem Verhalten festgestellt werden, bis ein Arzt aus derselben Kultur hinzugezogen wurde. Die gesamte Medikation wurde sofort eingestellt und die Diagnosen widerlegt. Die Frau rezitierte leise Suren aus der Heiligen Schrift, dem Koran oder sagte regelmäßig „Bismillah“, was „in Allahs Namen“ bedeutet. Ein:e Muslim:in benutzt diesen Ausdruck regelmäßig im Alltag bei vielen Handlungen und erbittet so Kraft von Allah um die Handlung durchzuführen (z.B. Essen).

Eine weitere Situation, die im Pflegealltag fälschlich als „Verschiebung des Tag- und Nacht-Rhythmus“ interpretiert werden kann: Im Islam werden Spiritualität und Gebete oft nachts verrichtet und gelebt. Nachts ist die Welt „still“, so kann sich ein gläubiger Mensch vollkommen auf das Gebet und die Verbindung zu Allah konzentrieren. Deshalb sind gläubige, praktizierende Muslime oft nachts wach.



**Aus dem Himmel
eine Erde machen,
aus der Erde
einen Himmel
wo jeder
aus seiner Lichtkraft
einen Stern ziehen kann.**

(Rose Ausländer, 1901-1988)

5 Minuten Religion – spirituelle Momente in den Pflegealltag integrieren

Ingrid Kandt, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin / MPH

Seit 2017 bieten die beiden Hamburger Kirchenkreise (Hamburg-West/Südholstein und Hamburg-Ost) eine Fortbildung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen aus Pflege und Betreuung an mit der Idee, die Mitarbeiter*innen zu ermutigen, eigene spirituelle Momente zu gestalten und in den (Pflege)-Alltag zu integrieren. Den Anstoß dazu gab ein Mitarbeiter einer Pflegeeinrichtung der anfragte, ob es zum Thema „Religion/Spiritualität“ nicht etwas Ähnliches gäbe wie die „10 Minuten Aktivierung“ für Menschen mit Demenz, da hier ein großer - und nicht allein von der Heimseelsorge - abgedeckter Bedarf bestehe.

Daraus entstand eine dreitägige Schulungseinheit mit zwei aufeinanderfolgenden Lern- und Übungstagen und circa zwei Monate später darauf aufbauend einem Praxisreflexions- und Vertiefungstag.

Ganz praktisch geht es in der Fortbildung u.a. um folgende Fragen und Themen:

- Warum Spiritualität heilsam ist - und wie Menschen mit und ohne Demenz erreicht werden können
- Welche (Lebens-)Themen stehen ggf. hinter spirituellen Begegnungen/Bedürfnissen?
- Wie kann ein sinnvoller Ablauf für einen spirituellen Impuls gestaltet werden?
- Wie und wo können spirituelle Begegnungen auch im (pflegerischen) Einzelkontakt einfließen bzw. einen Platz haben?

Die Fortbildung ist praxisorientiert und besteht aus einer Mischung inhaltlicher Impulse, der Beschäftigung mit der eigenen religiösen und spirituellen Biografie und der Entwicklung und Präsentation eines selbst gestalteten spirituellen Ablaufs mit anschließendem

Feedback innerhalb der Gruppe. Ein dritter Tag bietet die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der praktischen Anwendung im konkreten Arbeitsalltag zu reflektieren und das Gelernte weiter zu vertiefen. Dabei werden auch die jeweils förderlichen - und ggf. auch hinderlichen - Strukturen in den jeweiligen Einrichtungen und Arbeitsbereichen in den Blick genommen.

Die Fortbildung wurde zunächst konzipiert als ein offenes Angebot für Mitarbeiter*innen unterschiedlicher Träger und Einrichtungen, ist aber mit dem gleichen Konzept auch als reine „Inhouse-Schulung“ durchführbar. Die erste Einrichtung, die dies im Sommer 2020 ihren Mitarbeiter*innen angeboten hat, ist das Hermann und Lilly-Schilling Stift in Blankenese.

Der Vorteil einer solchen Inhouse-Schulung ist, dass hier i.d.R. auch das ganze Haus (inklusive der Leitung) hinter der Fortbildung steht, die Fortbildungsteilnehmer*innen also nicht erst Pionierarbeit leisten müssen und sie vor allem auch später die Möglichkeit zu gegenseitigem Austausch und Unterstützung innerhalb ihrer Einrichtung haben.

Einen exemplarischen Ablauf einer solchen Fortbildung, ein Feedback einer Teilnehmerin, ein Raster für eine „5 Minuten Religion“-Einheit und Ihre Ansprechpartner finden Sie in unserem QR-Bereich.



www.demenz-sh.de/glaube09



Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.

(nach Pierre Teilhard de Chardin, 1881-1955)

Gottesdienste für die Seele

Begleitung der ehrenamtlichen Gottesdienstgruppe im Schillingstift – ein exemplarischer Weg

Melanie Kirschstein, Pastorin mit den Aufgabengebieten „Seelsorge, Älterwerden, Nachbarschaft“ im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Am Anfang war Beziehung

Gottesdienste in Altenheimen sind eine besondere Kunst. Hier gilt noch mehr als sonst: Der Mensch lebt nicht vom Wort allein. Sinn macht, was die Sinne anspricht. Glauben ist Herzenssache und will Menschen berühren. Vertrauen entsteht nicht im Kopf, sondern ist ein Zuhause für die Seele, gibt ihr Raum und Halt. Sinn macht, was Herz und Sinne anspricht.

Mit Verlaub: Das gilt nicht nur für alte Menschen. Insofern sind Gottesdienste im Pflegeheim auch Lernorte für die Relevanz von Gottesdienst und Glauben überhaupt.

Die Frage der Gottesdienstgruppe im christlichen Haus:

Wie können wir Hochaltrigen und Menschen mit Demenz den Glauben verkünden, so dass die gute Botschaft bei ihnen ankommt? Wie können wir vermeiden, über ihre Köpfe hinweg und an ihrem Herzen vorbei zu reden? So dass sie nicht einschlafen und innerlich alleingelassen werden, sondern aufwachen, weil sie berührt sind vom heilenden Geist.

In diesem Sinn sind Gottesdienste besonders im Pflegeheim immer auch eine Form von Seelsorge. Der heilende Geist tut der Seele gut. Er ist ein Tröster, ein Liebender, ein Segen. Er ist Ressource, Kraftquelle zum Leben – und zum Sterben. Wir erinnern an diese Quelle, das bedeutet, wir verinnerlichen sie immer aufs Neue.

Wenn wir auf diese Weise Glauben vermitteln wollen, sind wir selbst gefragt nach unserem eigenen Glaubenszeugnis. Es ist wenig überzeugend, von Erfahrungen

zu erzählen, die im eigenen Herzen keinen Resonanzraum haben. Dann bleibt die Sache leer. Wichtig ist, ob die Botschaft ankommt durch unsere Person hindurch – als Hoffnung, Trost, Deutung, Lebenskraft. Personare heißt Hindurchtönen. Es braucht dazu eigene Glaubenserfahrung und die Bereitschaft, diese zu vertiefen und zu teilen. Wenn wir uns bewegen lassen, können wir so erzählen, dass es andere bewegt.

Darum ist eine Ausgangsfrage immer: Was bewegt mich an dieser Stelle, an diesem Thema? Was genau ist es, dass da zum Klingen gebracht wird? Und wie kann ich dafür einfache Worte, ein Bild, ein Symbol finden. „Einfach“ im Sinne von elementar und existentiell.

Welche Grundthemen und Dynamiken des Lebens werden angespielt (zum Beispiel Angst / Vertrauen, Trauer / Trost, Depression / Lebensmut, Ohnmacht / Hoffnung, Heimat finden, geführt werden, inneren Halt haben...)? Es geht immer um ein vertieftes Verstehen von existentiellen Themen.

Sinn und Sinnlichkeit - Glauben begreifen und erzählen

„Symbol, Ritual und Beziehung - berührende Gottesdienste und Andachten im Altenheim“ – so lautete das Thema eines Workshops, in dem wir erkundet haben, wie man ein Thema anders als mit klugen Worten vermittelt. Was ist die Botschaft, die mich berührt und mit der ich andere berühren will und welches Symbol finde ich für diese Botschaft - etwas zum Anfassen, zum Begreifen, zum Festhalten, Erinnern und Mitnehmen. Ein Schneckenhaus kann Beheimatung symbolisieren. Ein Herz kann daran erinnern, dass Gott im

Herzen wohnt und seine Kraft die Liebe ist. Mit einem gefalteten Papierschip in der Hand - Symbol für das Lebensboot, das durch manch Unwetter steuern muss – lässt sich die Geschichte von der Sturmstillung trefflich erzählen. Man kann Namen darauf schreiben und eine Perle hineinlegen – für die Jesus-Kraft, die mit im Boot ist. Am Ende bekommt jeder ein Schiffchen. Ein Schmetterling aus Seidenpapier kann die österliche Verwandlung symbolisieren. Schnell kam die Gruppe auf eigene Ideen. Manchmal ist es einfach eine schöne Bildpostkarte oder eine alte Küchenschürze für die immer fleißige Martha. Seifenblasen am Ewigkeitssonntag – Träume zerplatzen wie das Leben irgendwann – bunt und schön wie ein Wunder, und dann nichts mehr.

Wer etwas in der Hand hat, kann sich auch als Prediger/Predigerin daran festhalten. Hat einen Anlass, ins Gespräch zu kommen. Was hab ich hier? Kennen Sie das? Und schon ist Beteiligung da, manchmal auch ein herzliches Lachen. „Sind Sie schon einmal einem Engel begegnet?“ „Ja, der sitzt auf meinem Sofa die ganze Zeit!“ Der Weg führt weg vom pastoralen Monologisieren, hin zu mehr äußerer und innerer Beteiligung auf allen Seiten. Auch die Gottesdienstvorbereitung ändert sich. Rutscht vom Kopf mehr ins Herz und in die Hände - Glauben zum Anfassen.

Herzenssache Gottesdienst - eine Reise ins Heil-Land

Gottesdienst ist Herzenssache. Wir erinnern (auch uns selbst) daran, dass Gott da ist. Wir vergegenwärtigen uns die Kraft, die das Leben trägt. Wir verstehen Gottesdienst als inneren Weg, den wir immer selbst gehen und anderen dadurch eröffnen. Unser Gebet heißt: „Schaffe dir Raum in uns und durch uns“. Aber wie geht das? Wie mache ich aus einem alten Gottesdienst-Ritual mit vielen gesprochenen Worten eine sinnlich-sinnvolle gemeinsame Reise ins Heil-Land?

Als Reiseleitung muss ich zunächst selbst die Stationen der Reise erkunden. „Im Namen Gottes, Vater Sohn und Heiliger Geist“ - so beginnt es. Die Worte bleiben leblos, wenn ich mich und uns nicht daran erinnere: Es

ist die uralte Taufformel, mit der die Reise beginnt. Ja, wir sind getauft! Eingetaucht in die unfassbare Kraft, aus der unser Leben kommt und die immer neu gegenwärtig ist. Diese Kraft anzurufen, ist eine große Sache. Nenne sie Gott oder Wahrheit, Liebe oder Tiefe deines Lebens - das, was dir heilig ist.

Wenn wir die Stationen der Reise verstehen, können wir - wie eine gute Reiseleitung, die sich auskennt und alte Heiligtümer lesen kann – andere leichter mitnehmen auf die Reise. Wir sagen: Gott ist gegenwärtig. Wir können mit der Gemeinde den Worten nachlauschen und fragen: „Wo ist denn Gott? Wo wohnt er denn?“ Eine alte Dame im Rollstuhl öffnet die Augen: „Im Herzen!“, sagt sie. „Ja!“, sagen andere, nicken. „Also Hand aufs Herz!“, sage ich. Alte Hände legen sich auf Herzen, die schon so lange den Lebensrhythmus halten. In allem Schmerz entspannt sich manches Gesicht. Blicke werden wach und weit, offen für etwas, das größer ist als Not und Tod. Gott, der heilig-heilende Geist ist da. Das möchten wir zum Klingen bringen, in die Herzen spielen, gerade hier im Stift.

Die Dokumentation der Arbeit mit der engagierten Gruppe im Schillingstift liegt als Broschüre und Download vor: [https://www.zusammenwir.de/finden/\(GOTTESDIENST UND SEELSORGE\)](https://www.zusammenwir.de/finden/(GOTTESDIENST%20UND%20SEELSORGE)). Wir haben sie ebenso als pdf unter dem QR-Code hinterlegt.

Information und Schulungen: Pastorin Melanie Kirschstein, Melanie.Kirschstein@Kirchenkreis-hhsh.de



Zur Broschüre des Schilling Stiftes.
www.demenz-sh.de/glaube10



**Die Menschen,
denen wir eine Stütze sind,
geben uns den Halt im Leben.**

(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830-1916)

Vergißmeinnichtgottesdienst – ein Format für einen inklusiven Sonntagsgottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz

Angelika Schmidt, Pastorin im Kirchspiel Bergedorf, Seelsorge im Alter

Es ist Sonntagmorgen um halb zehn. Drei Ehrenamtliche aus dem Besuchsdienst und die Gemeindepastorin stehen an der Kirchentür und warten auf die Jugendlichen aus dem Konfirmandenunterricht, die sich gemeldet haben, um mit uns die SeniorInnen aus dem nahegelegenen Seniorenzentrum abzuholen, um sie in den Gottesdienst zu begleiten. Mit Spannung werden wir erwartet. Es kommt nicht alle Tage vor, dass die BewohnerInnen Jugendlichen begegnen, die sie mit dem Rollstuhl oder Rollator in die Kirche begleiten, um am Gemeindegottesdienst teilzunehmen. Der Weg durch den Park, der Raum der Kirche, die Orgelmusik, die Gemeinschaft mit Menschen aus dem Stadtteil, das ist ein besonderes Erlebnis für die BewohnerInnen. Das ist das frühe Aufstehen für alle und die Aufregung durch das Ungewohnte wert.

Der Gottesdienst beginnt traditionell. "Lobe den Herren" singen wir, viele singen auswendig mit und die Stimmen klingen kräftig. Gemeinschaft wird spürbar. Egal, wo wir herkommen und wie alt wir sind, wir sind im Namen Gottes versammelt. Die Lesung stellt den Bibeltext der Predigt vor und stimmt auf ihn ein in einfacher Sprache. Die Predigt beginnt ganz handfest. Ein altes Telefon aus den dreißiger Jahren steht im Mittelpunkt und lockt die Erinnerungen heraus aus den Älteren, wie sie als Kinder und Jugendliche das Telefonieren erlebt haben und welche Rolle es spielte. Gemeinsam lachen wir über die Groschen, die man in der Telefonzelle brauchte und die manchmal einfach nicht fielen. Aber auch die Handys kommen zur Sprache, welche Rolle sie für uns spielen und die Wichtigkeit des Telefonierens in Coronazeiten. Alle werden aufgefordert mit dem Banknachbarn ins Gespräch zu kommen, um sich über die eigenen Erinne-

rungen zum Telefonieren, Rufen und Gerufenwerden auszutauschen. Ein Murregespräch kommt in Gang. Ein Liedvers wird vorgestellt und gemeinsam gesungen: in seiner Wiederholung gliedert er die Predigtzeit. Wie es dem Psalmbeter erging, der Gott angerufen hat und was wir daraus für uns mitnehmen können, wird erzählt. Von Momenten, in denen Gott hört und Momenten, in denen er schweigt, von dringlichen Anrufen und Seufzern, wo die Worte fehlen, von der Glaubenserfahrung des Psalmbeters, der vertraut, dass Gott mein Gebet nicht abweisen und seine Güte nicht von mir wenden wird, handelt die Predigt und legt das Evangelium aus. Am Ende bekommt jeder und jede ein Anrufkärtchen als Erinnerungszeichen mit.

Hinterher beim Kirchenkaffee ist Zeit, die eigenen Gedanken dazu miteinander auszutauschen oder einfach still die Gemeinschaft zu genießen am schön gedeckten Tisch. Erfüllt durch die Begegnung miteinander und mit Gott, durch Musik und Zuspruch verabschieden sich alle voneinander.

Das ist die Idee des Vergißmeinnichtgottesdienstes, der von der Diakonin Antje Stoffregen im Kirchenkreis Hamburg-Ost als Format bereits 2015 vorgestellt wurde und den wir im Kirchspiel Bergedorf für uns weiterentwickelt haben und regelmäßig feiern. In unserem Team sind 13 Entwürfe seitdem entstanden. Um dieses Gottesdienstformat auch für weitere Kirchengemeinden und Interessierte verfügbar zu machen, wurde eine entsprechende Arbeitshilfe (1) erstellt. Der Gedanke der Inklusion kann so weitergetragen werden. Denn es sind bewusst keine Zielgruppengottesdienste für Menschen mit einem besonderen Krankheitsbild, sondern Gemeindegottesdienste, an denen alle teilnehmen und etwas mitnehmen können.

Im Vergißmeinnichtgottesdienst begegnen sich die, die oft kommen und die, die sonst nicht mehr kommen können und dafür Hilfe brauchen, damit sie teilnehmen können. Sie und die Menschen mit dementieller Veränderung sind in der Gemeinde nicht vergessen.

(1) abrufbar über den QR-Code



Zu den weiteren Materialien.
www.demenz-sh.de/glaubeII



**du bist bei mir
und doch nicht da
klopf an die Tür,
du bist nicht hier,
wart vor ihr
und manchmal,
manchmal öffnest du sie mir
und bist hier,
hier bei mir.**

(Victoria Nemeth, *1973)

Spiritualität aus der Sicht einer pflegenden Tochter

Victoria Nemeth (Kunsttherapeutin)

Was ist für mich Spiritualität im Alltag?

Als Kunsttherapeutin bediene ich mich wissenschaftlicher Methoden und arbeite ressourcenorientiert. Ich gebe allen Menschen ihren persönlichen Raum, der auch spirituell sein darf.

Im Zusammenleben mit meiner an Demenz erkrankten Mutter ist mein tägliches Wirken geprägt durch meine berufliche Erfahrung. Es ist der Versuch, sie täglich anzuregen, sich selbst zu verorten.

Was ist Spiritualität...?

Lateinisch Spiro „ich atme“ blase, wehe, lebe...kurzum geht es im Zusammenleben mit einem an Demenz erkrankten Menschen einzig und alleine um die Lebensqualität und darum, die verbleibende Zeit würdevoll zu gestalten und zwar für beide Seiten. Dies bedeutet in meinem Fall, dass ich den Alltag um meine Mutter herum gestalte, aber auch Sie muss ihr Leben - mit ihren zur Verfügung stehenden Ressourcen - in unsere Art zu leben verankern.

Gemeinsam schwimmen im Sommer, Pilze sammeln im Herbst, aber auch die Verteilung der Hausarbeit; niemanden zurücklassen sondern zu integrieren...Atmen und Leben... seinen Alltag gemeinsam meistern. Ruhe in der Natur bei einem Spaziergang finden; das Alles ist für mich Spiritualität.

Wir danken Victoria Nemeth und ihrem Mann, dem Fotografen Thomas Kolb, für die so persönlichen und ausdrucksstarken Einblicke in die Pflege und Begleitung.

Victoria zeigt unter [@gegenDemenz](https://www.instagram.com/gegenDemenz) auf Instagram Momentaufnahmen aus dem gemeinsamen Leben mit ihrer Mutter Hilde. Ganz wichtig und fast immer dabei: ihr Hund Emil.

Im QR-Bereich finden Sie den Mitschnitt unseres Zoom-Interviews mit ihr aus dem August 2022, welches die täglichen Herausforderungen, aber auch Schönheiten noch einmal vertieft.



Zum Video
www.demenz-sh.de/glaube12



Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel
Die Erde still geküßt,
Daß sie im Blütenschimmer
Von ihm nun träumen müßt'.

Die Luft ging durch die Felder,
Die Ähren wogten sacht,
Es rauschten leis die Wälder,
So sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.

(Joseph von Eichendorff, 1788-1857)

Fazit und Abschlussermutigung

Anneke Wilken-Bober (Dipl.-Sozialpädagogin, Krankenschwester, Kommunikationspsychologie)

Haben Sie gefunden, was Sie trägt? Haben Sie in sich hineingespürt? Im Vorwort lud das Redaktionsteam Sie ein, mutig in die Begegnung mit Menschen mit Demenz zu gehen.

Mit Humor, Poesie, Musik, also Kunst aller Art ist Begegnung mit fast allen Menschen möglich. Nur was ist für mich das Richtige im Erleben und im Glauben? Vielleicht eine stille Einkehr in der Natur oder mit Bewegung? Rituale oder Liturgien kennen und nutzen?

Was ist es denn nun, was uns trägt, wenn wir den roten Faden verloren haben? Die Antwort können wir nur in uns selbst finden. Manchmal versteckt sie sich. Manchmal müssen wir merkwürdige Wege gehen, manchmal kommen wir vom Weg ab. Religion und Spiritualität helfen, wie in den vielen Texten und Sichtweisen dieser Handreichung beschrieben, den Faden wieder aufzunehmen.

Begegnungen mit Menschen mit Demenz, ein Leben und Arbeiten mit Menschen mit Demenz ist aufregend, schön und manchmal furchtbar anstrengend und traurig. Um den Verlauf der Erkrankung und einige Verhaltensweisen zu verstehen, hilft es, sich zu bilden. Wissen zu erwerben, kann auch helfen, loszulassen, seinzulassen, einfach auch mal ich selbst zu sein. Vor dem Hintergrund unserer Verantwortung im Umgang mit Menschen mit Demenz, dürfen wir unsere eigene Fürsorge nicht außer Acht lassen. Nutzen Sie Hilfe zur Selbsthilfe und beraten Sie sich im Team. Sie dürfen Veränderungen annehmen, verfluchen oder neu bewerten. Das Leben mit Menschen mit Demenz kann einer Achterbahnfahrt gleichen. Es braucht Vertrauen und Fantasie und manchmal wird einem ganz schön mulmig. Nicht verstanden zu werden, nicht Durchdringen zu können: Das macht hilflos. Seien Sie sanft mit sich selbst, finden Sie EINEN Weg, nicht DEN Weg. Den gibt es nicht. Nutzen Sie Orientierungspunkte

und hilfreiche Verhaltensweisen oder Angebote. Seien Sie mutig! Schwingen Sie mal in Leichtigkeit mit, aber ertragen Sie auch mal die Schwere. Erkennen Sie die vielen Möglichkeiten, die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz wahrzunehmen, um dann zu handeln.

Was wir uns und Ihnen wünschen, ist die Erfahrung des Teilens. Das Teilen Ihres Weges und das Teilhaben am Leben der Anderen. Es zulassen, dass mich Menschen und Situationen berühren. Mutig sein, auch ohne Absicht oder Plan, Menschen zu begleiten. Den Wochenplan für den Augenblick ausblenden. Wenn Sie das schaffen und finden, was Sie oder den Menschen mit Demenz trägt, dann kommen Sie wertschätzend zusammen. Und das ist es, was alle Menschen und besonders Menschen mit Demenz brauchen. Oft gelingt das nur für einen Augenblick. Dieser kann aber so wertvoll sein, dass er uns über andere Zeiten und extreme Situationen trägt.

Gerade in verunsichernden Zeiten mit Pandemie, Krieg, Fachkräftekräftemangel, Umweltkatastrophen, Wirtschaftskrisen und anderen gesellschaftlichen Herausforderungen ist eine Besinnung auf die eigene Religion und / oder Spiritualität eine Ressource. Stärken Sie sich selbst und geben Sie Ihre Hoffnung nicht auf. Und seien Sie empfänglich für die Botschaften, die Ihr Gegenüber sendet. Genauso wie für Veränderungen, interkulturelles und queeres Denken. Öffnen Sie sich, entdecken und bewahren Sie sich Ihre Kraft, die Sie trägt. Seien Sie mutig und schauen Sie genau hin, um zu finden, was Ihr Gegenüber trägt und berührt. So entstehen heilsame Räume und Begegnungen – zuerst im Kleinen und vielleicht ja auch im Größeren.

Passende Literatur- und Webseitenhinweise finden Sie unter:



www.demenz-sh.de/glaube13

Wir bieten keine Gewähr auf die Aktualität der Verlinkungen in den QR-Bereichen.

Bildnachweise: Alle Fotos von Thomas Kolb (<https://webfoto-oberland.de/>)



Vielen Dank an unsere Sponsoren:

Diakonie Stiftung MitMenschlichkeit

Die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit unterstützt diakonische Arbeit in Hamburg. Ein Schwerpunktthema ist **Leben mit Demenz**.

Gefördert werden zahlreiche Projekte wie die **Demenz-Musterwohnung**, die regelmäßig stattfindenden **Demenz-Gespräche** oder das **Demenz-Sorgentelefon**.

Auch **ehrenamtliches Engagement** für und mit Senior*innen, im Hospiz und in der Seelsorge wird über die Stiftung ermöglicht.

Mit einer **Spende oder Zustiftung** können Sie **Hilfsangebote für Menschen mit Demenz unterstützen**. **Gemeinsam machen wir Hamburg menschlicher!**



Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit | www.mitmenschlichkeit.de
Hamburger Sparkasse | IBAN: DE76 200 505 50 1230 1432 55 | Stichwort: Demenz



Dreifach gut. Los geht's!

Sparen. Gewinnen. Gutes tun.

Mit Losen unserer Lotterie für Schleswig-Holstein unterstützen Sie u. a. diese Handreichung zum Thema Demenz und viele weitere wichtige Projekte.

Nebenbei sparen Sie regelmäßig und sichern sich attraktive Gewinnchancen.

www.los-sparen.sh

Los geht's - schon ab 5 Euro.



Los-Sparen

Impressum

Herausgeber



Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V. / Selbsthilfe Demenz – Landesverband
V.i.S.d.P. Swen Staack

Ansprechpersonen: Cornelia Preper nau, Anneke Wilken-Bober

Hans-Böckler-Ring 23c – 22851 Norderstedt

Telefon: 040/23 83 044-44 – Fax: 040/23 83 044-99

www.alzheimer-sh.de – info@alzheimer-sh.de

in Kooperation mit:



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

www.demenz-sh.de – info@demenz-sh.de

Wir sind auch bei  Facebook: facebook.com/KompetenzzentrumDemenz

und  Instagram: instagram.com/demenz_tagram



Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

www.alzheimer-hamburg.de – info@alzheimer-hamburg.de



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Evangelisch-Lutherischer Kirchenkreis Hamburg Ost

www.kirche-hamburg-ost.de – info@kirche-hamburg-ost.de

Das Kompetenzzentrum Demenz wird gefördert durch:



Spitzenverband



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

Norderstedt, August 2023

Auflage: 4.000 Exemplare



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein



Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost

Die Gesamtbroschüre als pdf und die weiteren ergänzenden Materialien finden Sie hier:



www.demenz-sh.de/glaube00