

Demenz und Selbstverantwortung – ein Widerspruch?

An der diesjährigen Fachtagung von Kinaesthetics Österreich haben sich über 120 Personen mit dem Thema „Orientiert sein und sich wirksam erfahren“ auseinandergesetzt. Die Betreuung von demenziell veränderten Menschen wird zunehmend zur Herausforderung für die professionelle und häusliche Pflege sowie für das Sozial- und Gesundheitswesen. Nicht nur die betroffenen Menschen, sondern auch die HelferInnen sind oft überfordert und desorientiert, wenn es darum geht, die alltäglichen Herausforderungen gemeinsam und selbstbestimmt zu gestalten. An dieser Tagung wurde deutlich: Es braucht innovative Verhaltensweisen und neue Perspektiven in der professionellen Betreuung, damit die Selbstwirksamkeit und Menschenwürde der betroffenen Menschen erhalten bleibt. Eines der Referate wurde von **Erich Weidmann** unter dem Titel „Demenz und Selbstverantwortung – ein Widerspruch?“ gehalten. **Christine Grasberger** hatte nach der Fachtagung die Gelegenheit, mit ihm über dieses Thema zu sprechen.

Christine Grasberger: *Erich, du hast einen Vortrag über das Thema Demenz und Selbstverantwortung gehalten. Ganz ehrlich: Sind Demenz und Selbstverantwortung kein Widerspruch?*

Erich Weidmann: Auf den ersten Blick vielleicht schon. Es geht aber um die Frage, wie ich Selbstverantwortung definiere. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch die Fragen und Herausforderungen, die das Leben stellt, immer wieder beantworten und somit verantworten muss.

Grasberger: *Wie meinst du das?*

Weidmann: Nehmen wir das Beispiel des Treppensteigens. Während des Treppensteigens muss ich eine Unzahl von Fragen beantworten. Halte ich mich mit der linken Hand am Geländer? Gehe ich mit dem linken oder dem rechten Fuß vor? Nehme ich ein oder zwei Stufen auf einmal?

Grasberger: *Du meinst also die Fragen, die sich aus dem alltäglichen Tun ergeben?*

Weidmann: Ja, das ist eine Ebene. Die Fragen, die das Leben stellt, sind aber auf verschiedenen Ebenen beheimatet. Nehmen wir einmal an, du fühlst dich unsicher beim Gehen. Dann musst du dich entscheiden: Gehe ich nach draußen, wenn es Schnee hat, oder bleibe ich in der warmen Stube? Du kannst sagen: „Nein – das ist zu gefährlich.“ Oder du sagst: „Doch, ich stelle mich der Herausforderung.“ Du musst für beide Antworten die Verantwortung selbst übernehmen.

Grasberger: *Kannst du das näher ausführen?*

Weidmann: Vielleicht denkt jemand, der unsicher geht, es sei doch besser, wenn er Stürze vermeidet. Deshalb geht er nie mehr über eine

unebene Wiese – und das hört sich vernünftig an. Aber dass er nicht mehr über Wiesen geht, zeigt Wirkung. Das Vermeiden leistet keinen Beitrag, dass er Möglichkeiten zur Bewältigung seiner Unsicherheit findet und sie irgendwie geringer wird. Im Gegenteil. Die fehlenden Herausforderungen und das vermeidende Verhalten sind vielleicht sogar der Grund für eine zunehmende Sturzgefährdung.

Grasberger: *Solche Dinge zuzulassen scheint aber nicht ganz einfach zu sein, wenn ich mich für einen anderen Menschen verantwortlich fühle.*

Weidmann: Das stimmt. In solchen Situationen gibt es keine einfachen Antworten. Das haben wir bei unserer Mutter miterlebt. Sie hat sechs Jahre mit einer schweren Demenzerkrankung alleine in ihrem Einfamilienhaus gelebt. Ja – da stellte sich immer wieder die Frage: Wo sind die Grenzen? Was können wir verantworten und was muss meine Mutter verantworten?

Grasberger: *Und wie habt ihr Antworten auf diese Fragen gefunden?*

Weidmann: Das wohl Wichtigste war, dass wir miteinander – wir Geschwister und die auswärtigen BetreuerInnen – immer wieder versuchten, uns selbst in Frage zu stellen.

Grasberger: *Wie muss ich mir das konkret vorstellen?*

Weidmann: Zentral war, dass wir zusammen ein „Pflege-Erfahrungs-Tagebuch“ führten. Wir machten dies auf dem Internet. Darin schilderten wir unsere Beobachtungen – und legten dadurch auch unsere Annahmen offen. So lernten wir darauf zu achten, was sie tags-

über alles machte, und weniger auf ihre Defizite zu schauen. Es ging mehr und mehr darum, dass sie ihr Leben weiter gestalten konnte. Wir entdeckten, dass das Leben an und für sich immer ein bisschen gefährlich ist. Wir mussten entscheiden, ob es sinnvoll ist, dass sie noch in den oberen Stock geht, oder ob wir die Treppe sperren sollen, dass sie nicht gefährdet ist. Ich bin überzeugt, dass unsere Mutter so lange alleine leben konnte, weil sie Herausforderungen hatte, die von ihr hohe Aufmerksamkeit und immer wieder Entscheidungen einforderten. Dadurch war sie aktiv und lebendig. Sie musste für sich immer wieder Entscheidungen treffen. Und das konnte sie sehr gut.

Grasberger: *Und ihr hattet keine Angst, dass etwas passieren könnte?*

Weidmann: Doch. Aber ich habe mit der Zeit verstanden, dass auch etwas passiert, wenn nichts passiert. Wenn sie nicht die Treppe hochgeht, dann stürzt sie nicht die Treppe hinunter. Aber das kann, wie gesagt, dazu führen, dass sie durch die fehlende Herausforderung grundlegende Kompetenzen verliert. Angst ist eigentlich fehl am Platz. Wenn Angst aufkommt, sollte man die Energie der Angst so umlenken, dass sie nicht lähmt, sondern dass man gemeinsam Fragen stellt.

Grasberger: *Und ist nie etwas passiert?*

Weidmann: Doch. Mutti ist tatsächlich einmal die Treppe hinuntergefallen und hat sich eine schmerzhafte Hüftprellung zugezogen. Aber es war faszinierend, wie sie uns zeigte, dass es auch dann weitergeht, wenn etwas „passiert“: Da ihr das Gehen schwerfiel, fand sie umgehend andere Möglichkeiten! Sie nahm einen Stuhl und verwendete diesen wie einen Rollator. Sie ging ganz vorsichtig die Wände entlang. In dieser Zeit stieg sie von sich aus nicht mehr die Treppe hoch. Erst, als sie wieder frei im Raum gehen konnte, benutzte sie die Treppe wieder.

Grasberger: *Viele Angehörige und FreundInnen von Demenzkranken sagen: Es ist schwierig zuzusehen, wenn ein Mensch durch die Erkrankung sein Wesen verändert.*

Weidmann: „Alzheimer ist schrecklich“, so das Bild, das meiner Meinung nach an die Öffentlichkeit getragen wird. Ich habe das bei meiner Mutter nicht so erlebt. Das ist nicht anders, wie wenn jemand z. B. ein Bein verliert. Dieser Mensch muss auch die Anpassung finden, um

trotz dieser Herausforderung am Leben teilnehmen zu können. Und dies hat unsere Mutter ebenso gemacht. Es war offensichtlich: Sie wollte am Leben teilhaben. Sie wollte auch in dieser schwierigen Situation das Leben meistern. Schwierig wird es dann, wenn ich den Zustand meiner Mutter an dem messe, was sie einmal war, und wenn ich ihre Veränderungen nicht akzeptieren kann. Dann ist die Messlatte sehr hoch, doch dies trifft genauso auf einen Menschen zu, der ein Bein verliert.

Grasberger: *Du schaust also nicht auf die Defizite, sondern auf das, was sich an Lebensgestaltung im Alltag zeigt.*

Weidmann: Ich glaube, dass es gar nicht um Demenz geht. Es geht um die Frage: Was sehe ich vom Leben, das da stattfindet? Das ist wie bei einem kleinen Kind. Ich kann darüber klagen, dass es nachts nicht durchschläft. Oder ich kann mir die Frage stellen, was das Kind möchte. Ich habe viele Stunden in der Nacht mit meinen Töchtern gespielt. Und tatsächlich ist in der Nacht zu spielen etwas Wunderbares; man wird weniger abgelenkt. Und das ist auch mit der Demenz so: Sie ist keine Geißel unserer Gesellschaft. Sie ist eine Chance, Lebensfragen zu stellen.

Grasberger: *Wenn man Fragen stellt, muss man weniger leiden?*

Weidmann: Bestimmt. Und vor dem Fragenstellen muss ich mich irritieren lassen. Wenn ich einem Menschen begegne, der nur ein Bein hat, bin ich irritiert. Er erinnert mich daran, dass ich zwei Beine habe. Der demente Mensch irritiert mich auch. Er reagiert nicht mit einem Muster, das ich erwarte. Das stört mich. Ich kann diesen





Erich Weidmann
ist Krankenpfleger,
Kinaesthetics-Trainer und
-Ausbilder und lebt in
Hausen (Kanton Aargau,
Schweiz).

www.bewegt.ch



Der Vortrag „Demenz und
Selbstverantwortung - ein
Widerspruch?“ von Erich
Weidmann findet sich
unter

www.kinaesthetics.at

Menschen nicht mehr kontrollieren. Er kreierte z. B. neue Worte. Er ist nicht mehr berechenbar. Die Illusion der Übereinstimmung ist weg. Meine Welt wird irritiert.

Grasberger: Kannst du das konkreter erläutern?

Weidmann: Ich habe beobachtet, dass meine Mutter Schmerztabletten mit viel Lust wie ein Bonbon lutschte. Das widersprach zutiefst meiner Vorstellung. Schmerztabletten sind bitter und zudem muss man sie schlucken. Ich habe probiert, ihr das Medikament zusammen mit einem Joghurt zu geben. Mit der Idee: Dann ist das nicht so bitter im Mund. Und sie hat immer wieder das Joghurt hinuntergeschluckt – und die Schmerztabletten im Mund behalten und sie genüsslich gelutscht. Immerhin kam ich darauf, sie selbst zu probieren, und stellte fest, dass sie wirklich unglaublich bitter sind. Im ersten Moment bestärkte diese Erfahrung mich darin, meiner Mutter helfen zu müssen, damit sie diesen bitteren Geschmack nicht mehr erleben muss. Bis ich erkannte, dass es meine Vorstellung und Erfahrung war, die ich ihr überstülpen wollte! Sie hat auf jeden Fall das, was sie an Geschmack empfand, genossen. Ich fragte mich, warum wir so viel Energie aufwenden, um ihr das zu entziehen, was sie offensichtlich genoss? Ich habe mich geschämt.

Grasberger: Geschämt, weil du keine Fragen gestellt hast?

Weidmann: Ja, genau. Ich habe bemerkt, dass meine Mutter wie eine Künstlerin ist. Moderne Kunst provoziert oftmals auch. Diese Provokation kann ich nutzen, um mich zu ärgern. Oder ich kann sie nutzen, um zu fragen, was diese Provokation für mich selbst bedeutet, ob sie neue, mir nicht bewusste Möglichkeiten aufzeigt. Der Ärger ist verschleuderte Energie. Die Fragen sind genutzte Energie.

Ja – meine Mutter war eine unglaublich konsequente Künstlerin. KünstlerInnen, die von der Kunst leben müssen, machen vermutlich oft unbewusste Kompromisse. Meine Mutter war absolut kompromisslos.

Grasberger: Wie meinst du das?

Weidmann: Von einem Tag auf den anderen stellte und legte sie mit dem Großteil ihres Essgeschirrs auf ihrem Bett eine Kreation hin! Kein Teil lag einfach da, es war vielmehr alles achtsam und bedacht so und nicht anders hingelagt. Als ich sie freudig darauf ansprach, erhellte

sich ihr Gesicht und sie sagte: „Das macht man halt!“

Grasberger: Ist da kein Chaos entstanden?

Weidmann: Nein. Wir hatten die Vereinbarung, dass wir einmal pro Tag wieder „unsere“ Ordnung herstellten. Und wir hatten immer wieder den Eindruck, dass unsere Mutter davon profitierte. Sie hat diese Ordnung wieder als Ausgangspunkt für ihre Alltagsfragen benutzt.

Grasberger: Wie bist du darauf gekommen, ihr „Durcheinander“ als Kunst zu betrachten?

Weidmann: Ich war bei ihr zu Besuch. Es war ganz am Anfang, als die Demenz noch nicht weit fortgeschritten war. Da sagte sie: „Jetzt muss ich dir etwas zeigen.“ Sie holte eine „Celebrations“-Schokoladenschachtel. In dieser hatte sie mit Büroklammern, Stoffstreifen und anderen Materialien eine ganz spezifische Ordnung hergestellt. Sie zeigte mir sie mit strahlenden Augen. Ja, sie war richtig ergriffen, fast verklärt. Und ich habe sie beobachtet – und bemerkt: Das ist wunderschön. Ich konnte an der Faszination meiner Mutter für ihr Werk teilhaben. Das war für mich diesbezüglich wie ein Schlüsselerlebnis.

Grasberger: Mir scheint, ihr habt die Welt gemeinsam gestaltet und immer wieder neu begriffen. Meinst du, dass du von deiner Mutter gelernt hast, dir selbst Fragen zu stellen?

Weidmann: Ja, das ist ein interessanter Punkt. Als wir Kinder waren, machte unsere Mutter eher das Gegenteil. Sie lehrte uns, nicht allzu viele Fragen zu stellen. Und im Alter hat sie mich herausgefordert, ein Fragender zu werden. Es beunruhigt mich immer wieder, wenn ich mich dabei ertappe, dass ich das, was passiert, quasi der Demenz in die Schuhe schiebe. Zum Beispiel ist niemand aggressiv, weil er dement ist. Auch ein dementer Mensch wird dann aggressiv, wenn die Situation für ihn völlig unverständlich und nicht akzeptabel ist. Das hat nichts mit Demenz zu tun, sondern ist sozusagen „normal“. Und wenn ich als pflegende Person ein Fragender werde, werde ich auch ein Wissen-Schaffender. Ich muss mich fragen, warum mich das irritiert, was ich erlebe. Das kann „Irritation based Nursing“ genannt werden und führt uns wohl weiter wie alle Pflegestandards der Welt.

Grasberger: Erich, ich bedanke mich für dieses bewegende und spannende Gespräch.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____