

Einleitung

Prüfend stelle ich mir die Frage, ob ich in meinem Alter nochmals ein weiteres Buch schreiben möchte. Vom Kohlhammer Verlag ist der Wunsch an mich herangetragen worden, das Thema »Spiritualität« in einfacher, praxisnaher Form zu beschreiben, Impulse weiterzugeben, um sie alltagstauglich umsetzen zu können. Das motiviert mich in Anbetracht einer ganzheitlichen Sichtweise darüber nachzudenken, wie Menschen mit Demenz, Angehörige und Begleitende durch Spiritualität Trost, Geborgenheit, Halt und Ermutigung vermittelt werden kann.

Je länger ich mich damit beschäftige, desto eindeutiger spüre ich, dass es sinnvoll ist, der »Spiritualität« praxisnahe Impulse zu geben, um diese nach Bedarf individuell und kreativ umzusetzen. Solches Vorgehen gibt Orientierung, ist wie ein Anker und bereichert das Geben und Nehmen. Es ist keine Frage der Zeit, sondern eine der Haltung, letztere ist entscheidend. Wer sich Zeit nimmt, gewinnt Zeit!

Ich freue mich und bin allen Personen sehr dankbar, die für dieses Buch persönliche, wertvolle Beiträge zur Verfügung gestellt haben. Sie beschreiben in Offenheit den Weg ihrer Spiritualität und wie sie das Erfahrenere leben lernen. Ihre Texte sind eine besondere Bereicherung, stärken und ermutigen, den eigenen Weg zu suchen, zu finden und zu gehen.

Der Mensch, ganzheitlich betrachtet, ist ein körperliches und geistig-spirituell Wesen. Brot allein gibt dem Leben noch keinen Sinn. Körper und Seele benötigen stärkende Nahrung. Das ist in den unterschiedlichsten Lebensphasen zu beachten, besonders wenn Menschen ihre Privatsphäre, ihr Zuhause aufgrund ihres Alters und ihrer besonderen Lebensumstände verlassen müssen, um in eine Einrichtung einzuziehen. Aus diesem Grund liebe ich den Slogan dieser Institution, in der ich wöchentlich beim Besuchsdienst ein- und ausgehe: »Mehr Leben statt Pflege«.

Menschen mit Demenz benötigen in ihrem Dasein eine ganzheitliche Begleitung. Sie spüren und nehmen Wertschätzungen viel besser wahr, als wir denken. Sie leben nur auf einer anderen Daseinsebene und sind wie Seismografen. Menschen mit Demenz haben, trotz ihrer Veränderungen, das Recht wertschätzend und individuell begleitet zu werden und weiterhin als Persönlichkeit in der Gesellschaft Integration und Teilhabe zu erleben.

Mein Anliegen ist es, eine praxisnahe Unterstützung anzubieten, um individuell und prozessorientiert vorzugehen, um eine Haltung zu entwickeln, die bei jedem persönlich beginnt und durch Selbstreflexion zu mutigen Schritten in die Selbstannahme und Selbstliebe führt.

Das erste Buch mit dem Titel »Blickrichtungswechsel. Lernen mit und von Menschen mit Demenz« ist 2010 im Selbstverlag veröffentlicht worden. Der Kohlhammer Verlag hat die Publikation der 2. Auflage übernommen, was mich spürbar entlastet hat. Inzwischen ist die 4. Auflage erschienen.

2010 hatte ich genügend Zeit, mich mit dem damals für mich ganz neuem Thema, das mich faszinierte, zu beschäftigen. Ich bin dankbar, dass mir der Verlag für dieses Buch eine Lektorin zur Seite gestellt hat.

In der Zwischenzeit sind über Demenz so viele Bücher, wissenschaftliche Arbeiten und Konzepte geschrieben und Projekte durchgeführt worden. Entscheidend ist für die heutige Gesellschaft, besonders auch im Umgang mit Menschen mit Demenz, eine Haltung zu entwickeln, die von der Absicht und dem Ziel bestimmt ist, den Menschen in seiner individuellen Vielfalt und Eigenständigkeit wahrzunehmen, zu achten und leben zu lassen. Selbstreflexion ist zu fördern, um Eigenverantwortung zu übernehmen.

Vielfach wird mit dem Finger auf Andere gezeigt, z. B. auf Politiker: diese sollen, müssen, haben das oder jenes zu tun. Das jedoch ist einfacher gesagt als getan. Wie schnell wird vergessen, dass drei Finger auf mich selbst gerichtet sind, wenn ich mit einem Finger auf Andere zeige. Sichtbar wird zugleich, dass es bei mir selber, beim Einzelnen anfängt. Ich gehöre zum Ganzen und bin mitverantwortlich, wie die Gesellschaft sich weiterentwickelt.

Einen individuellen Blickrichtungswechsel einzuüben ist ein lebenslanger, lernender, authentischer Prozess. Ein erster Schritt ist, den Weg zu sich selbst zu finden. Toleranz mit sich selber einzuüben, sich ganzheitlich

annehmen, sich selber zu loben und zu lieben ist für viele eine besondere Herausforderung, weil es nicht gelehrt wird. In meiner Generation wurde den Kindern und jungen Menschen vermittelt »Eigenlob stinkt!«. Ich habe es verändert in »Eigenlob stimmt!«. Das bedeutet, sich ganzheitlich mit allen Ecken und Kanten zu bejahen und sich selbst liebend anzunehmen.

Trotz meiner Bedenken will ich es wagen, meine Gedanken aufzuschreiben, denn Spiritualität hat in jeder Lebenslage Sinn gebende Bedeutung und ist ein Lebenselixier.

Mein Mentor Prof. em. Konrad Pfaff, Soziologe, Gründer des Seniorenstudiums in Dortmund, hat mich gefördert und gefordert und mir folgenden Text mit auf den Weg gegeben.

Genieße deine Spiritualität

Ich glaube an jeden Gott in jedem Menschen.

*Ich glaube an die geschwisterliche Gleichheit
durch unser tiefes weites Selbst.*

Ich glaube an den Anfang und den Mut.

Ich glaube an den Weg, die Reise und die Hoffnung.

Ich glaube an das Jetzt und nicht an das Vorgestern und Übermorgen.

Ich glaube verzagt.

Ich suche, zweifle, richte mich aus und auf.

Ich glaube an mein Selbst in jedem Du,

an die tiefe Basis der Verbundenheit der Erwachten.

Raum zur Selbstreflexion

*Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.
nach Rumi (13. Jh.)*

*Gott wohnt in jedem Menschen, und wenn wir ihn finden wollen, dann
können wir ihm nur in den Tiefen unseres Herzens begegnen, dort ist er zu
Hause. Das ist der einzige Ort, an dem Gott wohnt.*

Rabindranath Tagor (1861–1914)

1 Blickrichtungswechsel einüben

Jede neue Beschreibung und Definition des Begriffs »Blickrichtungswechsel« ist weder ein Richtungs- noch Perspektivenwechsel, sondern eine Drehung um 180°, bringt mich einen Schritt weiter. Er wird umfassender, verständlicher und mein Anliegen wird adäquater vermittelt.

Der Blickrichtungswechsel ist ungeeignet für ein Konzept, denn er würde an Inhalt und Umsetzung verlieren. Ich kann nur Impulse weitergeben, die individuell umzusetzen sind, denn jeder Lebensweg ist einmalig.

Die Beziehung zur Urquelle, zum Unfassbaren, das, was Größer ist als ich selbst, ist so unterschiedlich, wie der Daumenabdruck oder wie das Blatt am Baum. Wird die Sicht der Blickrichtung verinnerlicht und gelebt, verblasst die Dualität, Reglementierungen entfallen. Das Entweder-oder wird zum Sowohl-als-auch, statt dem Schwarz-weiß-Denken entstehen Grautöne. Die hierarchische Sichtweise wird zum Miteinander auf Augenhöhe im Geben und Nehmen. Der gegenseitige Respekt, die Toleranz und die umfassende Liebe werden gefördert und gelebt.

Lebensstufen

Auch in diesem Buch werde ich die (aus meinen früheren Büchern) bekannten und vertrauten Skizzen einfügen. Bilder prägen sich besser ein als Worte, und Wiederholungen vertiefen. Der Blickrichtungswechsel ist ein Prozess, der lebenslang einzuüben ist.

Bei der Umsetzung bin ich auf unterschiedliche Gegenüber angewiesen, denn sie erklären, ergänzen, spiegeln, ermutigen. Vier Augen sehen mehr als die eigene Sichtweise.

Im Internet finden sich zahlreiche Bilder, die darstellen, wie man sich vor etwa 120 Jahren das Stufenalter bzw. die »Lebenstreppe« des Menschen vorstellte. Es fängt bei Adam und Eva an. Stufe um Stufe geht es aufwärts bis zum Höhepunkt. Dann geht es abwärts bis zum Zittergreis, der in sich geknickt auf dem Stuhl sitzt.

Diese Darstellung betont das Defizitäre, das Abnehmen, das weniger Werden im Alter. Verminderte Leistungsfähigkeit und Produktivität geben in unserer Gesellschaft dem Minderwertigkeitsgefühl Raum. Älter werdende Personen sind auf Unterstützung der Jüngeren angewiesen. Das ist oft schwer anzunehmen, weil der Wunsch, das Bedürfnis nach Autonomie auch im Alter dominieren. Die äußere Arbeit älterer Menschen verblasst und ihre innere Arbeit wird intensiver. Weshalb wird das nicht früher eingeübt? Kommt ein Erdenbürger auf die Welt, hat er sich auch wieder zu verabschieden. Weshalb wird dieser Weg so verdrängt, statt sich frühzeitig damit zu beschäftigen und sich darauf vorzubereiten?

Stattdessen wird zumeist versucht, das Älterwerden zu verdrängen. Anti-Aging wird großgeschrieben. Warum nicht Happy-Aging?

Jede Lebensphase geht aus meiner Sicht und Erfahrung mit besonderen Fähigkeiten einher, die es sich lohnt, sie zu entdecken und zu leben. Weshalb wird das weder vermittelt noch eingeübt?

Im Alter verblasen körperliche Fähigkeiten. Dafür können sich andere Kompetenzen entfalten, wenn die Bereitschaft da ist, diese Lebensphase anzunehmen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Kinder sind zu loben, damit sie wachsen können. Wir älteren Menschen brauchen Lob, dass uns Flügel wachsen und wir davonfliegen können. Aus diesem Grund spreche ich nie »es wird weniger«. Nein, es wird mehr, weil uns Flügel wachsen, um davon zu fliegen.

Glücklicherweise wird mit den sog. Babyboomern, also der nach dem II. Weltkrieg bis etwa Mitte der 1960er-Jahre geborenen Menschen eine Generation eines Tages in Senioren-Einrichtungen kommen, deren Sichtweise und Haltung hoffentlich weniger durch das Defizitäre geprägt sein wird.

Ich genieße in meinem Alter einen beneidenswerten Freiraum. Ich muss nicht mehr müssen, bin frei von Systemen, Konventionen und Reglementierungen und kann mich stattdessen an meinen, Wilhelm Busch entliehenen Slogan halten: »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert.«.

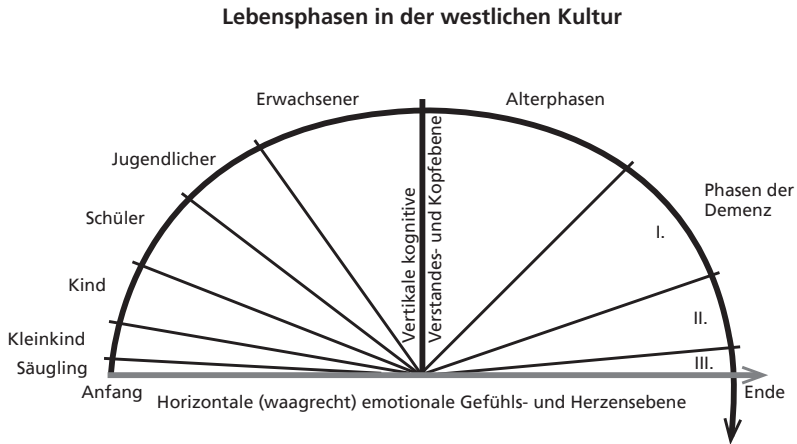


Abb. 1.1: Lebensphasen in der westlichen Kultur

Mit der Geburt beginnt jeder Mensch das Leben in der Horizontalen, auf der Gefühls- und Herzebene. Schritt für Schritt lernt der Säugling dazu, wird Kleinkind, lernt sitzen, stehen, gehen, wird – entsprechend den Traditionen und Regeln unserer westlichen Kultur – geschult, erzogen, sozialisiert, lernt gesellschaftliche Werte, Regeln, Pflichten, logisches Denken. Die Verstandesebene, d. h. die Vertikale, bekommt immer mehr Raum. Auch die Dualität wird eingeübt: Gut – Böse, Richtig – Falsch, Schwarz – Weiß. Es wird vermittelt: Entweder isst du deinen Spinat oder du bekommst keinen Pudding.

Das Lernen ist einfacher als das Verlernen. Wer die Veränderung wagt, denkt nicht mehr absolut, sondern spricht von Grautönen und Sowohl-als-auch. Der erste Schritt zum Blickrichtungswechsel ist gemacht. Dabei wird Toleranz eingeübt. Eine solche Haltung kann nicht verordnet werden. Wer tolerant zu sich selber ist, ist auch tolerant zu andern. Das betrifft auch das Loben und Lieben.

In der östlichen Kultur geht es im Allgemeinen zuerst abwärts, dann folgt der Aufwärtstrend. Es entsteht eine gefüllte Schale. Älter werdende Menschen werden in der östlichen Kultur beachtet, verehrt und respektvoll in die Endlichkeit begleitet.

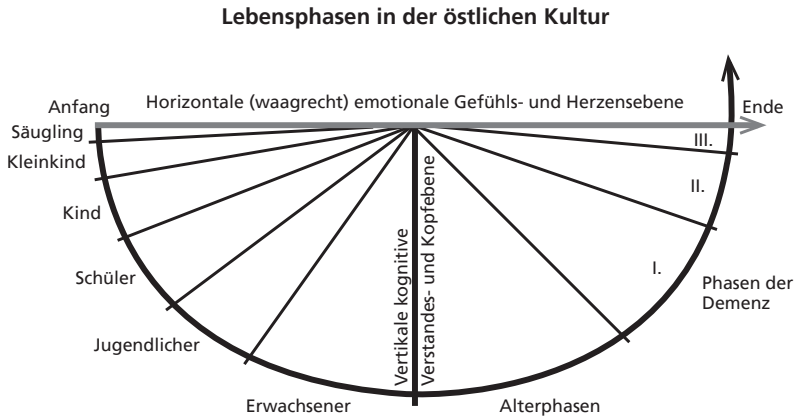


Abb. 1.2: Lebensphasen in der östlichen Kultur

Der Ahnenkult ist uns aus diesen Kulturen vertraut.

Menschen mit Demenz befinden sich auf der gleichen Ebene wie Kinder. Sie haben einen weiten Weg hinter sich. Sie brauchen weder Erziehungsmaßnahmen noch Maßreglungen, sondern eine wohlwollende und wertschätzende Begleitung.

Auch die weiteren Ausführungen und das folgende Bild können uns dabei helfen, uns in die Welt der Menschen mit Demenz einzufühlen, um sie adäquat begleiten zu können.

Die Entwicklung unseres Kurz- und Langzeitgedächtnisses über die Spanne unseres Lebens hinweg lässt sich anhand von drei gleich aussehenden Bäumen mit Wurzeln, Stamm und Krone veranschaulichen. Nur ein Teil des Baumes verändert sich mit zunehmendem Alter. Seine Krone, das Kurzzeitgedächtnis, wird immer blasser: deshalb wird das gegenwärtig Erlebte so schnell vergessen. Wurzeln und Stamm jedoch bleiben bestehen. Sie bilden das Langzeitgedächtnis.

Aus diesem Grund ist es hilfreich und fruchtbar, wenn wir älteren Menschen begegnen und sie begleiten, immer wieder ihre Erinnerungen an frühere Zeiten wachzurufen. Fotos, Gedichte, Musik und u. a. m. können dabei als Brücken zu Kindheit, Jugend oder auch das frühe Erwachsenenalter unterstützen. Wohlvertraute Lieder sind dabei häufig eine besondere



Abb. 1.3: Bildhafte Darstellung der Demenz

spirituelle Fundgrube. Musik ist der Königsweg zu Menschen mit Demenz, die Lieder oft auswendig singen und sich darüber freuen, aktiv teilhaben zu dürfen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein.

Menschen ohne Demenz sollten sich nicht dazu verleiten lassen, Demenz damit gleichzusetzen, den Sinn zu verlieren, unnütz zu sein oder nicht mehr gebraucht zu werden. Stattdessen gilt es zu entdecken, wie wichtig Emotionen sind und wie gut man sich jenseits des Intellektes begegnen kann.

Menschen mit Demenz bleiben individuelle, einmalige und wertvolle Persönlichkeiten, die zu respektieren sind, auch wenn sie sich von Konventionen sowie herkömmlichen Strukturen und Systemen verabschieden und absichtslose Grenzüberschreitungen vornehmen. Sie sind nicht mehr in der Lage, ihre Gefühle zu kontrollieren, da sie ihnen ausgeliefert sind.

Ohne Selbstreflexion ist es kaum möglich, Menschen mit Demenz ganzheitlich zu begleiten.

Menschen ohne Demenz sind bildhaft gesprochen in ihrer großen Mehrheit wie Bewohner auf dem Festland: sie hegen und pflegen die Umgebung, leben in Strukturen, Systemen und festgelegten Konventionen. Sie wissen, was richtig und was falsch ist. Menschen mit Demenz sind dagegen wie Insulaner: sie verlassen fast unbemerkt das ihnen vertraute und bekannte Festland, schleichen sich nahezu unbemerkt davon und lassen

sich auf einer Insel nieder. Die Leute vom Festland bemühen sich, rufen, lamentieren, dass sie doch zurückkommen mögen. Sie geben Anweisungen, beurteilen und bewerten die Insel aus der Ferne. Sie sind überfordert in ihrer Hilflosigkeit, bewegen sich nicht und bleiben auf dem Festland sitzen.

Wer sich jedoch beweglich zeigt und sich neugierig auf die Insel wagt, wird erstaunt sein, was entdeckt werden kann. Die Kompetenzen der Insulaner werden sichtbar. Sie haben andere Fähigkeiten, denn Menschen mit Demenz sind sinnlich, emotional, reagieren authentisch, handeln absichtslos und sind frei von allem Materiellen. Sie tragen keine Masken, kennen keinen zeitlichen Druck und leben im Augenblick. Bei diesen Menschen lerne ich Entschleunigung.

Was ist unter dem Blickrichtungswechsel zu verstehen, um den es hier geht? Als Eselsbrücke kann hierfür das Wort »GABY« eingesetzt oder vermittelt werden:

- G Gott als Unbeschreiblichen, als Urkraft und Kraftquelle wahrnehmen.
- A Achtsamkeit leben lernen, Annehmen, Akzeptanz von Ungewohntem
- B Berühren und Bewegung innerlich und äußerlich einüben
- Y Yin und Yang, Hell und Dunkel – beide Seiten wertschätzen.

Beobachtung – ein Impuls zum Nachdenken

Angehörige versuchen oft, so lässt sich immer wieder beobachten, ältere Menschen dazu zu bewegen, Kreuzworträtsel zu lösen und ihr Gedächtnis zu trainieren. Damit verbinden sie die Hoffnung, eine (angehende) Demenz aufhalten zu können. Doch leider sind solche Maßnahmen in aller Regel nur ein Zeitvertreib, die der Sache nicht dienen. Tatsächlich sind Menschen mit Demenz Weltmeister im Schummeln. In der ersten Phase einer beginnenden Demenz wollen sie sich und anderen ihre kognitiven Veränderungen zumeist nicht eingestehen.

Eine Tochter möchte das Gedächtnis ihrer Mutter trainieren und fragt diese am frühen Nachmittag: »Was gab es denn heute zum Mittagessen?«

Die Mutter antwortet prompt: »Du warst doch auch dabei!«

Raum zur Selbstreflexion

*Es gibt nichts, was nicht Gott ist.
Denn er ist das Sein aller Dinge.*
Huldrych Zwingli