

Alzheimer Gesellschaft  
Baden-Württemberg e.V.

## Umgang mit Menschen mit Demenz – leicht gesagt und schwer getan...

Ob das Leben mit einem an Alzheimer Erkrankten zur Hölle wird oder einigermaßen erträglich gestaltet werden kann, liegt ganz wesentlich im richtigen Umgang mit ihm. Aber gerade hier werden viele grundlegende Fehler aus Unwissenheit und Überforderung gemacht.

- Menschen mit Demenz leben in ihrer eigenen Welt

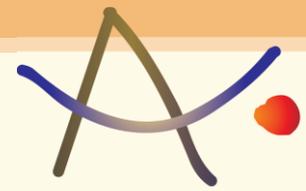
An erster Stelle steht die Erkenntnis und Einsicht, dass der Alzheimer kranke Mensch sich nicht mehr verändern und auch so gut wie nichts mehr dazu lernen kann. Es macht keinerlei Sinn, ihn mit unserer Realität und „Wahrheit“ zu konfrontieren, auch wenn wir noch so sehr vermeintlich „im Recht“ sind. Alle Beweise und Überzeugungskünste sind hier vergeblich – im Gegenteil, wir schaffen uns dadurch nur noch mehr Konflikte und Reibungspunkte.

Je mehr es uns gelingt, die Wahrnehmung des Alzheimer Patienten und seine Welt zu akzeptieren und mit ihr zu leben, desto leichter wird der tägliche Umgang. Hier ist viel Diplomatie und Kreativität gefragt – und auch Notlügen sind durchaus erlaubt, wenn sie dem Kranken helfen sein Gesicht zu wahren oder eine Situation zu entschärfen. Auch Geduld und Humor sind wertvolle Helfer, selbst wenn sie sicher nicht in jedem Moment locker zur Verfügung stehen.

Zwei kleine Beispiele:

Eines der besonders heiklen Kapitel ist das **Autofahren** – Statussymbol vor allem für die Herren der Schöpfung in der jetzigen älteren Generation. Hier streiten sich die Fachleute: Die Einen halten es durchaus für vertretbar, dass ein Mensch mit einer Alzheimer Demenz in der Frühphase noch Auto fährt (allerdings nur vertraute Wege und möglichst in Begleitung). Andere lehnen das Autofahren bei einer diagnostizierten Alzheimer Demenz aus Verantwortungsgründen kategorisch ab. In jedem Fall wird es schwierig sein, in der Praxis damit umzugehen. Hilfreich und völlig legitim kann hier zum Beispiel die Notlüge sein, dass das Auto kaputt ist und erst noch zur Reparatur muss oder ähnliches. Oft wird der demente Mensch sein aktuelles Anliegen vergessen bzw. sich zumindest kurzfristig ablenken lassen. Das gelingt umso besser, je mehr die Krankheit fortschreitet.

Auch das so genannte „**Weglaufen**“, das man auch als Hinlaufen zum inneren Bild des „wirklichen“ Zuhause deuten kann, ist nicht durch Diskutieren oder ähnliches zu lösen. Es ist aber oft möglich, ein attraktives Alternativangebot zu machen, das den



kranken Menschen momentan wieder von seinem Vorhaben abbringt. Der Versuch, ihm sein Anliegen mit Argumenten (z.B. „deine Mutter ist doch schon längst tot“) ausreden zu wollen, ist dagegen von vornherein zum Scheitern verurteilt.

Wichtig ist auch ein Maximum an **Ruhe und Sicherheit**. Klare Tagesstrukturen und kleine Rituale tragen zu einer besseren Orientierung bei. Versuche, ständig neue Anregungen zu bieten, sind zwar gut gemeint, führen aber nur zur Überforderung und Überreizung. Auch alle Formen von Training sind fehl am Platze, jedenfalls sofern sie mit Erfolgsdruck und Stress einhergehen („das hat doch gestern noch so gut geklappt, also muss es heute auch gehen!“). Spielerische Übungen hingegen, die dem Demenzkranken Spaß machen und Erfolgserlebnisse vermitteln, sind jederzeit möglich. Sie dürfen allerdings seine in der Regel recht kurze Konzentrationsfähigkeit nicht überstrapazieren.

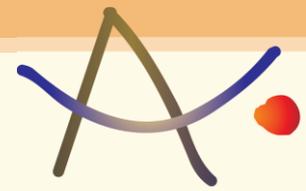
- Was tun, wenn die Sprache versagt?

Je mehr die Sprache als Verständigungsmittel nachlässt, desto mehr müssen wir andere Wege suchen. Zunächst einmal muss die eigene Sprache möglichst einfach und klar sein. Es sollten kurze und eindeutige Botschaften vermittelt werden und keine Entscheidungs- oder so genannte „W-Fragen“ (warum, wieso, weshalb, wozu etc.) gestellt werden. Der kranke Mensch ist damit völlig überfordert!

Wenn eine Verständigung durch Worte immer weniger funktioniert, bleibt noch die Körpersprache: Berühren, Vormachen, Gesten etc. ergänzen das gesprochene Wort und helfen es zu verstehen. Vor- und Mitmachen ist sowieso oft der bessere Weg als die verbale Aufforderung, irgendetwas zu tun (z.B. sich zu waschen). Je weiter die Krankheit fortgeschritten ist, desto überschaubarer müssen die zu erledigenden Aufgaben gestaltet werden. So ist zum Beispiel das Anziehen am Morgen für den Alzheimer Kranken eine hoch komplexe und schwierige Aufgabe. Je kleiner und leichter die einzelnen Schritte von den Pflegepersonen dazu angeleitet werden, desto eher wird er ihnen noch gerecht werden können.

- Die innere Haltung beeinflusst den Zugang zum Menschen mit Demenz

Besonders wichtig ist auch mein innerer Zugang zu dem demenzkranken Menschen. Sehe ich nur, was er alles NICHT mehr kann und wo er überall abbaut? Oder richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was alles noch funktioniert – selbst wenn es nur noch Kleinigkeiten sind? So kann ich zum Beispiel sagen „Du hast ja nur einen Schuh angezogen“ und mache den Kranken damit auf ein Versagen aufmerksam.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.

Ebenso kann ich ihn aber loben und anerkennen, indem ich sage:

„Prima, einen Schuh hast du ja schon geschafft! Kannst Du den anderen auch noch anziehen?“ Es ist im Alltag sicher nicht immer leicht, diese positive und wertschätzende Haltung einzunehmen. Aber sie erleichtert den Umgang ungeheuer – übrigens nicht nur im Umgang mit Alzheimer Kranken. Wir alle sind auf positive Rückmeldungen, Verständnis und Wertschätzung angewiesen...

- Rollen und Beziehungsmuster verändern sich durch die Demenz

Sehr schwierig ist für die meisten Angehörigen die Umkehr der gewohnten Rollen. Der Kranke wird immer mehr zum Abhängigen und Bedürftigen, der auch ganz klare Hilfestellungen und Anweisungen braucht. Vor allem für erwachsene Kinder ist es oft sehr schwer zu ertragen, dass sie immer mehr die Elternrolle für ihren Vater oder ihre Mutter übernehmen müssen. Aber hieran führt kein Weg vorbei.

- Fazit

Seminare wie die Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft können viel dazu beitragen, den Menschen mit Demenz und sein Verhalten zu verstehen. Als Fazit noch einmal die wichtigsten Faustregeln für einen möglichst gelingenden Umgang:

- Kein Korrigieren, kein Bevormunden
- Keine Konfrontation mit Defiziten und „Versagen“
- Kein Diskutieren, Argumentieren – besser Ab- und Umlenken
- Mitleben in der Welt des Kranken
- Anregung ja – Überforderung nein!
- Kurze, klare, eindeutige Botschaften
- Emotionale Wertschätzung
- Freundlich bestimmte Führung

*Sylvia Kern,  
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*