

Geronymus

Münsters Zeitung für seelische / Gesundheit im Alter

Im Wechselbad der Gefühle Wie Angehörige die Krankheit Demenz erleben

Die Krankheit Demenz stellt Beziehungen auf die größte Probe. Sie bringt Partnerschaften, Eltern-Kind-Beziehungen und Freundschaften in Schieflage. Die Angehörigen von Menschen mit Demenz brauchen deshalb ebenso Unterstützung wie die Betroffenen selbst.

Die Demenz macht keinen Unterschied: Sie stellt sich als Begleiter zwischen Menschen, die sich lieben, wie auch zwischen Menschen, deren Beziehung nicht gut ist. Sie kann damit Auslöser von Konflikten, Streit und Wut sein, sie kann ganze Familien destabilisieren und schwelende Auseinandersetzungen zur Eskalation



Foto: Michael Uhlmann

AUS DEM INHALT:

Menschen mit Demenz und ihre Gefühle Seite 4

Psychotherapie – ein möglicher Weg aus der Krise Seite 5

Klettverschluss und Teflonpfanne Seite 7



Alexianer
GERONTOPSYCHIATRISCHE
BERATUNG

bringen. Beziehungen können derart ins Wanken geraten, dass getrennte Lebenswege folgen.

Manchmal geschieht es jedoch, dass die Erkrankung eines Mitglieds die Familienmitglieder neu zusammenführt und sich Beziehungen vertiefen, obwohl sich die Beziehungsqualität verändert. Niemand weiß zu Beginn, was die Demenzerkrankung auf Beziehungsebene auslöst. Wenn ich dieses Erklärungsmodell in gemeinsamen Gesprächen erörtere, eröffnet sich ein erster Weg heraus aus der Krise und nimmt Schuldgefühle.

«Ich hielt es nicht mehr aus, meinen Mann ins Pflegeheim eingewiesen

zu haben. Da sagte mir meine Ärztin, dass ich diesen Entschluss nicht freiwillig gefällt habe, sondern dass die Krankheit meines Mannes ihn verlangt habe. Das half mir unheimlich.»

Unklarer Verlust

«Da und doch so fern» lautet der deutsche Titel des Buches der US-amerikanischen Psychotherapeutin Pauline Boss. Nicht nur der Partner, die Partnerin sind da und doch so fern, sondern oft auch liebe Freunde oder auch Professionelle. Das Umfeld nimmt die betreuenden Angehörigen nicht mehr als Menschen mit

EDITORIAL

Diesmal beschäftigt sich der Geronymus mit einem bunten und berührenden Thema, den Gefühlen. Der Bogen spannt sich von den wechselnden und oft auch schmerzhaften Gefühlszuständen, die pflegende Angehörige durchleben, bis zu den Auswirkungen einer Demenz auf das Gefühlsleben. Vor allem aber ist dieser Geronymus ein Plädoyer, unseren Gefühlen in ihrer ganzen Spannweite mit mehr Offenheit und Wohlwollen zu begegnen.

Die häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter, die Demenz und Depression, fordern heraus, uns intensiv mit der Bedeutung von Gefühlen auseinanderzusetzen. Bei der Depression sind wir konfrontiert mit der Abwesenheit von Gefühlen, bei der Demenz erleben wir oft ihre Wucht und Unkontrollierbarkeit.

Auch die Geronymus-Redaktion verbindet mit dieser Ausgabe ganz besondere Gefühle. Nach 17 Jahren verabschiedet sich der Geronymus mit diesem Heft. Die Entscheidung fiel uns nicht leicht, aber wir möchten uns neuen Aufgaben zuwenden. Mit Wehmut und Dankbarkeit blicken wir zurück, und zugleich freuen wir uns auf das Kommende. Wir danken allen, die uns als Leser und Kooperationspartner begleitet haben. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei Fragen zu psychischen Erkrankungen im Alter weiterhin zur Verfügung (Tel. 0251 / 52 02 276 71).

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die Zukunft.

C. Domdey

Cornelia Domdey

Gerontopsychiatrische Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus



Foto: Verena Arens

eigenen Wünschen, Visionen und Bedürfnissen wahr, sondern eben nur noch als betreuende Angehörige. Dabei sind gerade sie auf verständnisvolle Gesprächspartner angewiesen, da sich der Partner zunehmend entfernt und weil seine Empathie, das feine Einfühlungsvermögen, das den Boden einer Beziehung legt, früh verloren geht.

Angehörige von Demenzerkrankten befinden sich in einem ständigen Wechselbad der Gefühle: Sie fühlen sich stark und schwach zugleich, sie fühlen gleichzeitig Zuneigung und Abneigung, sie trauern und haben gleichzeitig den Wunsch nach Freiheit, nach einem Leben ohne Belastungen. Dieser Wunsch nach Freiheit darf nicht gedacht und schon gar nicht ausgesprochen werden.

Teilweise werden Angehörige auch als depressiv eingestuft, doch der größte Teil von ihnen sind permanent Trauernde, die es schaffen, Stärke in einer hoffnungslos erscheinenden Situation zu zeigen. Ein unklarer, uneindeutiger Verlust ist immer mit ambivalenten Gefühlen verbunden, und das ist normal, das ist nicht krankhaft. Als Außenstehende sollten wir den Blickwinkel wechseln und als selbstverständlich annehmen, dass die Ambivalenz Teil des Denkens und Empfindens der Angehörigen ist. Es ist normal, dass Angehörige Wut und Schuldgefühle gleichzeitig mit Liebesgefühlen erleben können. Es ist auch normal, dass in Angehörigen der Gedanke auftauchen kann: Wenn doch nur alles vorbei wäre, wenn ich doch nur wieder frei sein könnte!

Die momentane Lebenslage wie die persönliche Biografie, die Lebenseinstellungen und die Persönlichkeit beeinflussen den Entschluss von Angehörigen, wie sie das Leben nach der Diagno-

*Man sieht die Blumen welken
und die Blätter fallen,
aber man sieht auch
Früchte reifen und
neue Knospen keimen.
Das Leben gehört
dem Lebendigen an,
und wer lebt, muss
auf Wechsel gefasst sein.*

Johann Wolfgang Goethe

stellung weitergestalten wollen, und das sollte respektiert werden. Es gibt Angehörige, die bereit sind, ihr Leben vollumfänglich auf das Leben des erkrankten Partners einzustellen. Viele Angehörige entwickeln eine innere Stärke (Resilienz), die sie trägt und ihnen Kraft gibt. Damit sind sie fähig, mit vielen herausfordernden Situationen kreativ umzugehen.

Trauer, Depression, Rituale und Abschied

Die Trauer ist ein permanenter Begleiter der Angehörigen. Trauer wird aber in neuesten medizinischen Klassifikationen bereits als pathologisch (krankhaft) bezeichnet, wenn sie länger als zwei Wochen anhält. Die Tränen fließen lassen, ein bewusstes Abschiednehmen mit der Gewissheit, dass es nie mehr so sein wird, wie es war, sind wichtige Voraussetzungen zur Verarbeitung. So kann „Frieden geschlossen“ werden mit der Situation, die als ungerecht und als unvorstellbar wahrgenommen wird. Das Hadern mit dem Schicksal kann umgewandelt werden in einen Miteinbezug des Schicksals ins eigene Leben. Traurige Momente dürfen auch ganz bewusst immer wieder ge-

lebt werden: Momente, in denen den Angehörigen klar wird, dass wieder ein Abschied angesagt ist, sei das etwas Konkretes im Alltag oder etwas Emotionales in der Beziehung. Wenn beispielsweise das Skifahren nicht mehr geht, hilft ein Ritual des Abschiednehmens. Ein Ehepaar ist mir in Erinnerung geblieben, das die Skistöcke für immer an einem geliebten Ort mitten im Skigebiet platziert hatte. Der Abschied soll bewusst durchlebt werden, und dazu sind Rituale äußerst nützlich und hilfreich. Oder wenn der Partner ins Pflegeheim umziehen muss, kann ein bewusstes Abschiednehmen Tränen trocknen:

«Als meine Ehefrau ins Pflegeheim eintreten musste, glaubte ich, dass sie ein Problem hätte. Ihr geht es aber gut, und ich bin so traurig. Für mich ist das Abschiednehmen viel schwerer als für sie ...»

Ein Übergangsritual könnte sein, ein Windrad aufzustellen, das den Aufbruch zur nächsten Phase symbolisiert. Ich ermuntere die Angehörigen, dass sie die lichten und intensiven Momente in sich tragen sollen wie den Proviant eines Rucksacks, der sie stärken

wird in schweren Momenten. So schwer die Trauer über viele Jahre ist, so erlösend kann manchmal der Tod sein, und die Trauer danach ist unter Umständen leichter als bei anderen Todesfällen. Dann steht das Tröstliche, das gute Sterben im Vordergrund, die Erlösung vom Schweren. Nach dem Tod beginnt die Phase der Neuorientierung. Um nochmals Träume zu verwirklichen, die zurückgestellt wurden, braucht es eine Zeit der Verarbeitung, bis wieder etwas Neues wachsen kann.

Wechselbad der Gefühle und Wachstum trotz allem

Denke ich an Angehörige, sehe ich Menschen vor mir, die stark sind oder auch neu Stärke entwickelt haben. Menschen, die trotz allem nicht aufgegeben haben.

Ich sehe Angehörige vor mir, die sich gegenseitig Mut machen, die einander zuhören, die eine Schicksalsgemeinde bilden, in der sie verstanden werden. Angehörige,

die füreinander eintreten, die Offenheit zeigen, sich gegenseitig trösten. Es entstehen neue Freundschaften, die geprägt sind durch ein gemeinsames Schicksal: die Demenz, die alles durcheinander wirbelt und nichts so stehen lässt, wie es war. Angehörige sind uns ein Stück voraus, weil sie das Thema Loslassen und Tod nicht verdrängen, sondern zu einem Teil ihres Lebens werden lassen.

«Es ist ein langer Abschied, das gibt mir Trost, und das ist auch eine Chance für mich ...»

Das Leben von Angehörigen wird viele Jahre lang von Stress und Trauer begleitet. In dieser Polarität des Lebens bedürfen sie unserer Fürsorge, unserer Hochachtung und Behutsamkeit, aber auch unseres Verständnisses für ihren einzigartigen individuellen Umgang mit der Demenzerkrankung eines geliebten Menschen.

*Dr. med. Irene Bopp-Kistler
FMH Innere Medizin,
spez. Geriatrie
Leitende Ärztin ambulante
Dienste / Memory Clinic
Universitäre Klinik für
Akutgeriatrie SWZ Stadtspital
Waid, Zürich*

www.akutgeriatrie.ch



Foto: Michael Uhlmann

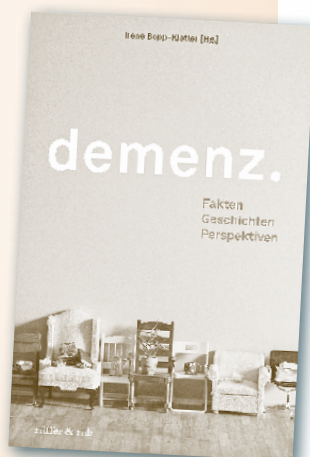


BUCHTIPP

Demenz.

Fakten, Geschichten, Perspektiven

Im Buch von Irene Bopp-Kistler nennen namhafte Experten die bisher bekannten Fakten beim Namen und erläutern, was es damit auf sich hat. Betroffene und Angehörige berichten von „ihrer“ Demenz und was sie mit ihrem Leben macht. Renommiertere Autoren vermitteln Perspektiven auf sozialpolitischer, medizinischer, vor allem aber menschlicher und spiritueller Ebene, wie wir dieser Krankheit und den Betroffenen respektvoll begegnen können. Der hier veröffentlichte Beitrag ist eine gekürzte Version eines Beitrages aus dem Buch. (Verlag Rüffer & Rub, Zürich 2016).



Menschen mit Demenz und ihre Gefühle

Manche Gefühle mögen wir Menschen: zum Beispiel die Liebe, die Freude, das Interesse. Andere wollen wir nicht: etwa die Hilflosigkeit, den Ekel, die Scham. Doch alle Gefühle haben ihren Sinn. Sie sind nützlich, damit wir uns in unserer Welt spontan zurechtfinden, und regeln wesentlich unsere Beziehungen zu anderen Menschen.



Foto: Michael Uhlmann

Für Menschen, die an Demenz erkranken, verändert sich nicht nur die kognitive Orientierung, sondern ihre gesamte Gefühlswelt. Für eine empathische Begleitung dieser Menschen bedarf es daher einer wertschätzenden Sicht auf ihre Gefühle, und zwar aus mehreren Gründen.

Der erste und wichtigste Grund liegt darin, dass die Gefühle jedes Menschen zu seiner Lebendigkeit und Persönlichkeit zählen. Wir können und dürfen den Menschen nicht auf seine kognitiven Fähigkeiten reduzieren und die Demenz nicht auf den Verlust kognitiver Erinnerungen und Orientierungen. Zweitens haben Gefühle einen Sinn und Nutzen, zum Beispiel: Gefühle regulieren Beziehungen zu anderen Menschen. Wer liebt, sucht Nähe. Wer vor einem ande-

ren Angst hat, wird den Kontakt mit ihm zu meiden versuchen.

Gefühle verhelfen zu Bewertungen. Wen oder was ein Mensch mag oder nicht mag, wird von seinen Emotionen bestimmt.

Gefühle stoßen Entscheidungen an, vor allem spontane Entscheidungen. Wer Interesse oder Neugier spürt, wendet sich dem Gegenstand des Interesses zu. Wer erschrickt, hält inne und weicht vor der Quelle des Erschreckens aus.

Der dritte Grund, warum in der würdigen Begleitung von Menschen mit Demenz die Beachtung und Achtung der Gefühle so wichtig ist, besteht darin, dass das Herz nicht dement wird. Gefühle sind der „Kern unseres subjektiven Erlebens“ (Fuchs, T. 2008, *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan*, S. 137). Mag die Kontrolle der Gefühle nachlassen, die Gefühle bleiben als Kern der Subjektivität der erkrankten Menschen erhalten. Sie

verändern sich, weil die Art und Weise, wie die Menschen sich und ihre Welt erleben, sich ändert. Wer Menschen mit Demenz würdigen möchte, muss ihre Gefühle würdigen.

Besonders wichtig in der Begegnung mit Menschen ist, dass Gefühle ohne Maß sind. Sie haben kein „objektives“ Maß. Sätze wie „Jetzt stellen Sie sich doch nicht so an“ gehen genauso ins Leere oder werten Gefühle ab wie: „Jetzt ist Ihr Mann doch schon so lange tot, jetzt muss es doch mal genug sein mit der Trauer.“ Das Maß eines Gefühls wurzelt ausschließlich im Erleben des fühlenden Menschen und ist nicht messbar oder vergleichbar. Dies wird in der Demenz durch einen besonderen Umstand verstärkt: die Reduzierung der „Exzentrizität“.

Was ist damit gemeint? Philosophen wie Helmut Plessner beschreiben, dass uns Menschen zwei besondere Fähigkeiten auszeichnen. Die eine ist das unmittelbare Erleben, die unmittelbare Leiblichkeit, zu der die Gefühle zählen. Wenn wir uns verlieben oder ärgern, spüren wir das unmittelbar, und es mag sein, dass wir diese Gefühle ausleben und entsprechend handeln. Und daneben haben wir die Fähigkeit, aus dem Zentrum des unmittelbaren Erlebens herauszutreten (also „ex-zentrisch“ zu sein) und uns dieses unmittelbare Erleben „von der Seite“ anzuschauen. Wir denken darüber nach, ob der Ärger wirklich berechtigt ist, wir schämen uns unserer direkten Liebesäußerungen und bremsen uns. Diesen exzentrischen Standpunkt einzunehmen, gelingt Menschen mit demenziellen Erkrankungen immer weniger. Die Folge ist, dass ihr Gefühlsleben und dessen Ausdruck zumeist immer unmittelbarer, immer direkter wird. Das wird manchmal von allen Beteiligten als Schwierigkeit erlebt. Und das kann oft ein Segen sein. „Mein Mann war immer sehr zurückhaltend mit seinen Gefühlen“, sagte die Ehefrau eines demenziell erkrankten Mannes und fuhr fort: „Seit er dement ist, wird das anders. Durch die Demenz verliere ich viel. Aber ich gewinne auch viel. Ich bekomme sein Herz mit.“

*Udo Baer und
Gabriele Frick-Baer*

Weitere Informationen zu den Autoren und ihrer Arbeit unter: www.baer-frick-baer.de
Auszug aus dem Artikel: Das ABC der Gefühle und die Demenz, demenz Das Magazin 16/2013, S.28-31

Psychotherapie – ein möglicher Weg aus der Krise

Das Wechselbad der Gefühle, dem pflegende Angehörige oftmals ausgesetzt sind, ist mitunter recht nervenaufreibend und kräftezehrend. Wenn die Sorgen, das ständige, auch körperliche, Gefordert-Sein und aufreibende

Der Unterschied zwischen unseren Gedanken und Gefühlen ist, dass wir zwar weit denken, aber nur nah fühlen können.

Ernst Ferstl

Konflikte überhand nehmen, entsteht mit der Zeit bei vielen eine starke körperliche, mentale und psychische Anspannung, die in einer seelischen Krise münden kann. Manchmal äußert sich dies auch in körperlichen Symptomen wie etwa Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, manchmal sind es eher unspezifische Anzeichen, wie etwa vermehrtes Grübeln oder Gereiztheit. Wenn das seelische Gleichgewicht dauerhaft beeinträchtigt ist, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Diese Hilfe kann sehr verschieden aussehen – eine Option ist dann möglicherweise eine Psychotherapie. In einer Beratung, die sich als psychosoziale Begleitung eben-



Foto: Michael Uhlmann

falls über einen längeren Zeitraum erstrecken kann, können zwar Belastungen thematisiert und gemeinsam Lösungswege erarbeitet werden. Wer jedoch über eine lange Zeit psychisch sehr belastet ist, für den kann eine Psychotherapie ein wichtiger Schritt zur Gesundung sein. Gegenüber dem Psychotherapeuten kann man als Angehöriger zunächst einmal alles aussprechen, was einen bedrückt und was einem auf der Seele liegt. Das Gespräch mit einem unbeeiligten, objektiven Gegenüber kann dazu befähigen, die eigene

Situation klarer zu sehen, wieder Kontakt zu sich selbst zu finden und nach neuen Wegen zu suchen. Die Aufarbeitung belastender Erfahrungen und langwährender Beziehungskonflikte kann Erleichterung und eine neue Perspektive auf das Leben bringen.

Außerdem kann es in der psychotherapeutischen Behandlung gelingen, sich über negative Gefühle wie Wut, Ärger, Verzweiflung, aber auch Schuldgefühle klar zu werden, sie vor dem Hintergrund der individuellen Belastung einzuordnen und entsprechend damit umzugehen.

*Birgit Leonhard
(Gerontopsychiatrische Beratung)*

Weiterführende Hinweise zum Umgang mit seelischen Belastungen finden Sie auch in der Broschüre der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen), „Entlastung für die Seele – ein Ratgeber für pflegende Angehörige“ www.bagso.de

Wege zu einer ambulanten Psychotherapie in Münster

Das PsychotherapeutInnen-Netzwerk Münster und Münsterland e.V. (kurz PTN) verfolgt das Ziel, über Psychotherapie aufzuklären und Hilfestellung zur Aufnahme einer Behandlung zu geben. Neben Informationen zu psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten und -methoden erhalten Sie hier Hinweise zum Beginn einer Therapie, den formalen Schritten und zur Kostenübernahme.

Ferner gibt das PTN Tipps, wie man eine Therapeutin oder einen Therapeuten finden kann und unterstützt mit Therapeutenlisten und einer Therapieplatzvermittlung bei der Suche nach einem Therapieplatz. Büro des PTN:
Gasselstiege 13, 48159 Münster
Tel. 0251 / 9 74 27 70
www.ptn-muenster.de (hier finden Sie auch die aktuellen Sprechzeiten)

„Immer diese blöden Gefühle!“ oder: Ohne Gefühle keine Beziehungen!



Foto: Michael Uhlmann

„Immer diese blöden Gefühle!“, rief kürzlich eine Klientin in der therapeutischen Praxis meiner Frau aus. Sie ärgerte sich darüber, dass sie sich in einen Mann verliebt hatte, der ihre Gefühle nicht erwiderte. Und darüber, dass sie sich nun ihrer Gefühle schämte. Und darüber, dass sie sich darüber ärgerte ...

In solche Situationen geraten wir Menschen alle einmal. Gefühle sind uns zu viel oder passen gerade nicht. Doch selbst dann reagieren wir gefühlvoll! Wir sind deshalb der Meinung, dass wir solche Reaktionen zwar verstehen können und bei uns selbst kennen, dass wir sie jedoch auch begrüßen sollten als Zeichen gefühlvoller Lebendigkeit. Denn Gefühle haben eine mindestens dreifache Bedeutung:

Sie sind spontan. Kein Gefühl entsteht nach langen Überlegungen. Gefühle sind Ausdruck spontanen Erlebens und unmittelbarer Lebendigkeit. Welch' wunderbarer Unterschied zwischen Menschen und Robotern!

Gefühle sind sinnvoll. Und zwar alle. Wenn ich liebe, zieht es mich in eine Verbindung zur anderen Person. Wenn ich mich ängstige,

weiche ich zurück. Wenn ich mich ärgere, will ich etwas umtauschen, etwas ändern: ein Verhalten, eine Person, mich selbst. Wenn ich traurig bin, lasse ich los. Immer findet sich ein Sinn in den Gefühlen. Selbst in solchen Gefühlen, die niemand mag.

Der Ekel zum Beispiel zeigt, dass ich etwas Unbekömmliches zu mir genommen oder vor mir stehen habe ...

Gefühle schaffen Begegnungen. Sie beinhalten immer einen Aspekt der seelischen Bewegung in Bezug auf eine andere Person hin (Liebe, Neugier, Interesse, Sehnsucht ...) oder von ihr weg (Angst, Trauer ...) oder sie senden Appelle an andere Menschen (Hilflosigkeit, Einsamkeit ...). Ohne Gefühle gäbe es keine lebendigen Begegnungen und Beziehungen mit anderen Menschen. Allenfalls berechnende, technische, kalte Kontakte.

Und doch können wir unter Gefühlen leiden. Nicht weil sie sinnlos sind, sondern weil wir Menschen sie oft nicht äußern können. Vielleicht weil wir keine Worte dafür haben. Vielleicht weil wir entsprechende Vorbilder hatten. Vielleicht weil wir in Angst und Scham durch schlimme Erfahrungen feststecken oder entsprechend erzogen wurden. Wir haben immer wieder beobachtet, dass Gefühle in den zwischenmenschlichen Raum gehören, ihn ausfüllen, ja oft erst erschaffen.

Deswegen ermuntern wir dazu, Gefühle zu leben und zu teilen. Wer seine Trauer nur allein lebt, kann in ihr stecken bleiben. Wer sie teilt, wird erfahren, dass sie leichter wird. Wer seine Hilflosigkeit verschweigt, wird keine Hilfe

Verschwenderischer Reichtum

Manchmal
verschwende ich
Unmengen von Gedanken
über mich und dich,
über Gott und die Welt,
über Sinn und Unsinn,
über alles und nichts –
und denke mir, dass ich
mich reich und glücklich
schätzen darf darüber.
Mensch, wenn mir dasselbe
doch auch mit meinen
Gefühlen gelänge!

Ernst Ferstl

erhalten. Wer seine Liebe nicht zeigt, dessen Liebe wird nicht erwidert werden. Wer seinen Ärger nie äußert, wird nie etwas verändern. Gefühle brauchen Kontakt. Gefühle schaffen Begegnung. Immer mit dem Risiko, dass andere unsere Gefühlsäußerungen nicht so verstehen, wie wir sie meinen, oder dass sie darauf nicht so reagieren, wie wir es wünschen. Das ist Risiko, das ist Leben, das ist jeden Versuch wert.

Udo Baer

Der Artikel ist in der Verlagspost des mebes & noack Verlags 2015 erschienen. Weitere Angaben zur Person und Arbeit von Udo Baer finden Sie hier: www.baer-frick-baer.de

Klettverschluss und Teflonpfanne

Vom Pflegen positiver Erlebnisse

Im Alltag mit älteren Menschen, die an einer Demenz oder an einer anderen psychischen Erkrankung leiden, besteht die Gefahr, dass Angehörige in der täglichen Auseinandersetzung mit der Erkrankung den Zugang zu

Freude und Leichtigkeit verlieren. Die Sorge um den Ehepartner oder die eigenen Eltern, die vielen Schwierigkeiten, die es zu bewältigen und Verluste, die es zu verarbeiten gilt, verdecken oft den Blick auf Positives.

Unser Gehirn ist darauf geeicht, in erster Linie mögliche Gefahren, Fehler und negative Erfahrungen wahrzunehmen und sich diese einzuprägen. So will es uns vor Beeinträchtigungen unseres Wohlergehens schützen. Während also Negatives die Tendenz hat, wie bei einem Klettverschluss ganz leicht haften zu bleiben, ist das bei positiven Erfahrungen nicht so. Sie neigen dazu, quasi aus unserer Erinnerung herauszugleiten wie aus einer Teflonpfanne, da sie für unser Überleben – aus evolutionsgeschichtlicher Sicht – nicht so bedeutsam sind.

Für unsere seelische Gesundheit ist es wichtig, dass wir – besonders auch unter sehr belastenden Lebensumständen – dafür Sorge tragen, dass wir Dinge erleben, die uns erfreuen und stärken. Genauso wichtig für unser Wohlbefinden ist es aber auch, die bewusste Wahrnehmung und gezielte Einprägung von positiven Erlebnissen einzuüben. Gerade die scheinbar unspektakulären Freuden neigen dazu, sich wieder zu verflüchtigen, wenn wir ihnen keine gezielte Aufmerksamkeit schenken. Dieses „Verankern“ kann geschehen, in dem z.B. die pflegende Tochter nach einem Moment der Nähe mit der Mutter bewusst innehält und den Augenblick noch einmal kurz mit allen Sinnen „nachschmeckt“. Da ist vielleicht ein Gefühl von Frieden, Zartheit, Dankbarkeit oder auch die wärmende Sonne und die Berührung zu spüren. Das Gehirn braucht etwa 30-60 Sekunden solch einer „Andacht“, um sich ein „leises“, angenehmes

Erlebnis einzuprägen.

Positive Erfahrungen sind nicht nur Augenblicke von großer Freude oder Glückserfahrungen, auch das Erleben von Schönheit, ein herzhaftes Lachen über einen Witz, ein Moment der Stille oder auch das Händehalten und gemeinsame Teilen eines traurigen Erlebnisses mit einem vertrauten Menschen zählen dazu. Wir fühlen uns dann mehr mit uns und dem Leben verbunden.

Ein Weg, solche Erlebnisse wertzuschätzen und zu bewahren ist es, ein sogenanntes Freudetagebuch zu führen, in das die Freuden des Tages notiert werden. Dabei zählen auch die ganz kleinen Dinge: ein Lächeln, ein kleiner Erfolg, die ersten Himbeeren im Garten. Alles ist wichtig genug, um festgehalten zu werden. Auch Fotos, Gedichte und hilfreiche Sätze können Platz in diesem Büchlein finden und es so zu einer Schatztruhe machen. Eine andere Hilfe, um Positives bewusster wahrzunehmen, ist es, sich abends im Bett noch drei Dinge zu benennen, auf die man stolz ist, über die man sich gefreut hat oder für die man dankbar ist.



Foto: Rawpixel.com/Shutterstock.com

Die vermehrte Aufmerksamkeit auf das Angenehme führt dazu, dass wir in Zukunft mehr solcher Momente wahrnehmen, was sich wiederum positiv auf unser Befinden auswirkt.

Angesichts unserer Endlichkeit und der unvermeidlichen Erfahrungen von Verlusten kann es ein großes Geschenk sein, insbesondere die kleinen Augenblicke der Begegnung und Nähe bewusst wahrzunehmen und ins eigene Herz zu nehmen. So vermögen diese uns auch später im Rückblick noch zu erwärmen.

Cornelia Domdey
(Gerontopsychiatrische Beratung)

AUFGE-LESEN



Das ABC der Gefühle

„Jedes einzelne Gefühl verwandelt die ganze Welt“ – dieser Satz des Philosophen Jean Paul Sartre beschreibt treffend die Bedeutung der Gefühle für unser Leben und den Lauf der Welt. Im ersten Buch ihrer „Bibliothek der Gefühle“ stellen die Autoren rund sechzig Gefühle von Angst bis Zuversicht vor. Ihr Ziel ist es, die Bedeutung und das Verständnis der Gefühle aufzuwerten und einen Beitrag dafür zu leisten, dass die Gefühle als ein Teil des Lebens und Erlebens angenommen und wertgeschätzt werden.

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer:
Das ABC der Gefühle
 Beltz Verlag – Bibliothek der Gefühle, 8. Auflage 2017

Das Herz wird nicht dement

Rat für Pflegende und Angehörige



Demenz ist mehr als Gedächtnisverlust. Sie beeinflusst Gefühle, die gesamte Art, wie Menschen sich und ihre Welt erleben. Über ihr Herz können wir sie erreichen, wenn wir nur wissen, wie. Rücksichtvoll, warmherzig und verständlich beschreiben Udo Baer und Gabi Schotte-Lange die Innenwelten von Demenzkranken. Obwohl sie uns zu entgleiten scheinen, gibt es Wege, mit ihnen in Kontakt zu treten, Wege auch, die es den Erkrankten möglich machen, ihre Würde zu behalten und weiterhin schöne Momente zu erleben. Ein Abschlusskapitel lenkt den Blick auf die Pflegenden und das, was sie zu ihrer eigenen Unterstützung brauchen.

Udo Baer und Gabi Schotte-Lange:
Das Herz wird nicht dement
 Beltz Verlag, 9. Auflage 2017

Impressum

Herausgeber: Alexianer Münster GmbH
 Stephan Dransfeld (V.i.S.d.P)
 Alexianerweg 9, 48163 Münster
 Tel. 025 01/966 - 20 000

Redaktion: Cornelia Domdey und Birgit Leonhard (Gerontopsychiatrische Beratung), Stefanie Oberfeld
 Josefstr. 4, 48151 Münster
 Tel. 0251 / 52 02 276 73

Druck: Klingenuß, Meesenstiege 151, 48165 Münster

Layout: www.umbach-design.de
 September 2018, Auflage: 2700

Hinweis:

Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum). Der Geronymus ist auch als Download über eine Suchmaschine zu finden.

Hier finden Sie Rat und Hilfe

Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus
 Gerontopsychiatrisches Zentrum der Alexianer Münster GmbH
 Josefstraße 4, 48151 Münster
Tel. 0251 / 5 20 22 76 71

Beratung für Betroffene, Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:
 Wilma Dirksen,
 Cornelia Domdey,
 Birgit Leonhard
 Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:
 Mo - Do: 10 - 13 und 14 - 16 Uhr
 Fr: 10 - 13 Uhr
 Sprechstunden:
 Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr
 und nach Vereinbarung

Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster
 Haus 25
 Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30
 48157 Münster
Tel. 0251 / 5 91 52 69

Beratung für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartner:
 Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:
 jeden zweiten und vierten
 Mittwoch im Monat
 von 17 - 18 Uhr
 (Anmeldung erwünscht)

Informationsbüro Pflege im Gesundheitshaus
 Gasselstiege 13, 48159 Münster
Tel. 0251 / 4 92 50 50

Beratung zu Pflegefragen für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerin:
 Bettina Birkefeld

Öffnungszeiten:
 Mo: 10 - 13 Uhr
 Mi: 10 - 13 Uhr
 Do: 15 - 18 Uhr