

Das Leben ist ein zerbrechliches Puzzle

Stellen Sie sich vor, das Leben ist ein Puzzle von 3000 Teilen. Eines dieser Puzzles, an dem man „ewig herumbastelt“: Wenn man zum Beispiel 17 Jahre alt ist, liegen bereits ca. 530 Teile bereit. Mit zunehmenden Alter kommen immer weitere Teile hinzu; es wird geschoben und gerückt, bestimmte Puzzle-Teile werden ausgetauscht, werden aus dem „Spielfeld“ herausgenommen. Es geht lebendig zu, es herrscht Entwicklung, Veränderung, die Kontur des Lebens wird immer deutlicher. Und im Alter von Mitte/Ende 70 hat man vermutlich das Puzzle in seinem Grundmuster längst fertig gestellt.

Nun fehlen plötzlich 30 Teile. Das fällt nicht auf. Dann fehlen 128, dann 450, dann - ohne es ändern zu können - 720 Teile des Lebens-Puzzles: Eine Demenz wird vermutet, befürchtet.

Die Demenz ist eine Erkrankung des Organs „Hirn“, die fortschreitend das Lebens-Puzzle zerstört. Die Krankheit nimmt Teile aus dem gesamten Spielfeld, mal hier, mal da; sie bricht nicht von einer Seite systematisch weg. So kommt es, dass die „Lücken“ immer größer werden. Die Betroffenen erleben den Verlust dieser Puzzle-Teile als zunehmend bedrohlich. Sie reagieren mit so genannten Schutz-Strategien, um ihre Würde zu bewahren, sich nicht zu blamieren oder sich nicht ausgeliefert zu fühlen:

- Es kann doch nicht sein. Ich habe immer gelesen, Kreuzworträtsel gelöst usw. (*Leugnen*).
- Ach, ich war immer ein wenig schusselig (*Relativieren*).
- Ach, Schatz, das weiß ich nicht, sag du doch mal (*Humorisieren*).
- Ich habe immer solche Kopfschmerzen/Schwindel usw. (*Somatisieren*).
- Räume doch nicht immer alles weg, wo ist denn das ... schon wieder? (*Fremdbeschuldigen*).
- Aufschreiben, was behalten werden soll, z.B. „gute“ Butter einkaufen (*Notieren*).
- Immer den gleichen Weg nutzen, immer die gleichen Abläufe befolgen (*Ritualisieren*).
- Rückzug aus sozialen Bindungen, Verpflichtungen, häufig auch gemeinsam mit pflegenden Angehörigen (*Isolieren*).
- Bei Gesprächen schnell den „roten Faden verlieren“, aber dennoch flüssig weiter reden, oft „ohne Punkt und Komma“ vom „Hölzchen zum Stöckchen“. Entscheidend ist, im Gespräch zu bleiben, wobei der Inhalt zunehmend nebensächlich wird (*Konfabulieren*).
- In die „inneren Erlebniswelten der Vergangenheit“ eintauchen und oft dort verbleiben (*Biografieren*).
- Die „Rettungsversuche“ sind meist von einem wahren Gefühlskarussell mit steilen Kurven (Angst, Verzweiflung, Misstrauen, Ungeduld, Trauer, Einsamkeit, Ratlosigkeit, Wut usw.) begleitet.

Diese Strategien helfen dem Erkrankten. Wir müssen sie schützen und akzeptieren. Die erste Phase der Demenz wird bewusst erlebt. Dies ist eine qualvolle Zeit, die große Anstrengungen abverlangt: Menschen mit beginnender Demenz fühlen sich beobachtet und dauernd an ihre Veränderungen erinnert.

Im weiteren Krankheitsverlauf gehen dann auch die kognitive Kontrollinstanz und das schmerzvolle Selbsterleben verloren. Die durch die Krankheit bedingten Grenzen verstärken sich weiter, die Lücken werden größer, das Puzzle zerfällt, es fehlen 1260 Teile, dann 2100. Diese Veränderungen werden aber zunehmend nicht mehr bewusst erlebt. Für die Betroffenen sind die nachfolgenden Phasen dann eher eine Entlastung, für die Angehörigen jedoch sehr problematisch. Der vertraute Mensch verändert sich, ein geliebter und geschätzter Mensch scheint täglich mehr verloren zu gehen, die Hilflosigkeit macht ohnmächtig.

Die große Frage lautet nun: Gibt es bei dieser Krankheit etwas, das gesund bleibt? Etwas, worauf wir Kontakt, die Beziehung, die Kommunikation mit diesen Menschen aufbauen können? Ja, das sind die so genannten Ressourcen wie z.B. Antriebe und Gefühle.

Menschen mit Demenz können krankheitsbedingt Gegenwart und auch Zukunft nicht mehr festhalten. Sie leben aufgrund dessen häufig in ihrer Vergangenheit.

Ein Beispiel: Eine demenzerkrankte Frau fühlt sich in die Zeit versetzt, als sie jung und ihre Kinder klein waren. Jetzt spürt sie die Gefühle von Liebe, Sorge oder auch Fürsorge, Stolz, Pflicht, die mit dieser Erinnerungsinsel verknüpft waren. Und diese Gefühle und Antriebe drückt sie im Moment des Empfindens aus. Ihre „innere Erlebenswelt“ spielt sich etwa um 1950 ab, die sie – sozusagen zeitversetzt oder zeit“verrückt“ – im Jahre 2005 äußert.

In diesem Beispiel sind die Gefühle und Antriebe (Liebe, Fürsorge, Pflicht) die „Ressourcen“ und diese bleiben lange von der zerstörenden Kraft der Erkrankung unversehrt. Antriebe sind Stärken, persönliche Fähigkeiten und Orientierungen aus dem Leben wie z.B.

Gerechtigkeitssinn oder Charme (geerbt), oder auch von der Gesellschaft Gelerntes (Pflichtbewusstsein, Ordnungssinn, Fürsorge, Fleiß) bzw. Persönliches (Familiensinn, Sparsamkeit, Genuss, Musikalität usw.).

Weil die Hirnleistung nachlässt, müssen die Erkrankten ihre Gefühle als Kompass und Orientierung einsetzen. Sie werden echt, spontan und pur vermittelt. Sie sind eine Stärke und bleiben lebendig.

Gespräche nach der Methode der Integrativen Validation (IVA)

Wenn wir Antriebe und Gefühle von Menschen mit Demenz wahrnehmen und ernstnehmen (Punkt I) und in kleinen Sätzen wertschätzend wiedergeben (individuell validieren, Punkt II), fühlen sie sich verstanden. Die validierenden Sätze sind möglichst kurz und direkt. Es wird die Kraft und Vertrautheit von Redewendungen und Sprichwörtern genutzt (Punkt III.). Die Gespräche können nach dem allgemeinen Punkt III weiter auf einer breiten Ebene fortgeführt werden, indem Lebensthemen (Punkt IV), z.B. Berufe und deren spezifische Antriebe und Schlüsselwörter angesprochen werden.

Zum oben genannten Beispiel:

Punkt I: Die Erkrankte äußert:

Unruhe, Aufregung, Sorge, Verzweiflung, Pflichtbewusstsein, Verlässlichkeit, Angst, Liebe

Punkt II: Mögliche Antworten der pflegenden und begleitenden Angehörigen (hier in der vertrauten Du-Form):

„Du hast keine Ruhe mehr.“

„Du bist sehr in Sorge.“

„Es ist zum Verzweifeln.“

„Auf dich kann man sich verlassen.“

„Du kennst deine Pflichten.“

„Du liebst deine Kinder.“

Punkt III und IV: Mögliche Antworten der pflegenden und begleitenden Angehörigen:

„Kleine Kinder, kleine Sorgen, große Kinder, große Sorgen.“

„Als Mutter von drei Kindern weißt du, was Arbeit ist.“

„Du hast immer alle versorgt.“ usw.

Mit diesen Sätzen rücken wir das zerfallene Lebens-Puzzle – im Moment des Gespräches – für den Erkrankten zusammen, sodass er sich durch unsere Sätze wieder spüren kann. Er erlebt Vertrautheit, Wiedererkennung, die ihm Angst und Stress nimmt und Geborgenheit aufbaut.

Nicole Richard
Institut für Integrative Validation
www.integrative-validation.de