



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 18.11.2020

„Die Heimat vergisst man nicht!“ Bedeutung von Orten und Gegenständen bei Demenz

Was hat die räumliche Umwelt mit Lebensqualität zu tun? Warum bedeutet Wohnen nicht nur, einen Ort zum Essen und Schlafen zu haben, sondern einen Ort, der das emotionale Befinden beeinflusst?



Inwiefern sind Orte und Gegenstände, die mit besonderen Erinnerungen verbunden sind, wichtig? Wie lässt sich dieses Wissen im Umgang mit Menschen mit Demenz nutzbringend einsetzen?

Per Live-Schaltung verfolgten rund 80 ZuschauerInnen vor ihren Bildschirmen den Vortrag von *Judith Schoch* über die Bedeutung des Lebensumfelds im Alter allgemein und für Menschen mit Demenz im Besonderen. Die promovierte Gerontologin ist Referentin für Altenhilfe beim Caritasverband Bruchsal.

Lebensqualität von Menschen mit Demenz

Seit Mitte der 1990er Jahre befassen sich Wissenschaft und Praxis zunehmend mit dem subjektiven Erleben von Menschen mit Demenz. Demenz ist nicht heilbar. Damit rückt auch die Frage, wie die Lebensqualität dieser Menschen erhalten bzw. verbessert werden kann, in den Mittelpunkt. Demenz wird nicht länger ausschließlich oder vor allem von außen und als zu behandelnde Krankheit gesehen, vielmehr bekommen Menschen mit Demenz selbst eine Stimme und vermitteln zum Teil auch in Büchern und Kunst ihre eigene innere Perspektive.

Für die Realisierung einer guten Lebensqualität für Menschen mit Demenz sind verschiedene Faktoren zu beachten. An der Universität Heidelberg werden etwa folgende Faktoren ausgewiesen:

- Körperliches Wohlbefinden, Schmerzerleben
- Subjektives Erleben der räumlichen und der sozialen Umwelt und emotionale Befindlichkeit (positive bzw. negative Gefühle)
- Betreuungsqualität (Merkmale der infrastrukturellen Umwelt, Versorgung durch Ärzte und Pflege, Qualifikation, Alltagsgestaltung)
- Verhaltenskompetenz (verbale und nonverbale Fähigkeiten, Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Soziale Umwelt: Art und Struktur sozialer Kontakte
- Selbstbestimmung (z.B. Gestaltung des Alltags)
- **Besonderheiten der räumlichen Umwelt**

Bei der räumlichen Umwelt kann der Fokus zum einen auf objektive Aspekte, die beobachtbar und empirisch messbar sind, gerichtet sein, etwa

- die architektonische Gestaltung
- die Beleuchtung
- die Farben & Kontraste
- den Lärmpegel
- die Temperatur



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Entscheidend sind dabei die Zielsetzungen *Orientierung* und *Sicherheit* (z.B. Toilette gut erkennbar, keine Spiegelungen auf dem Boden), Privatheit, Kontrolle, Autonomie und Gestaltung des sozialen Milieus.

Hinsichtlich der Bedeutung von Orten und auch einzelnen Gegenständen für das Gefühl von Heimat interessieren jedoch andererseits die subjektiv empfundenen Umweltaspekte. Diese sind persönlich, individuell und häufig biografisch verankert. Sie sind auf persönliche Vorlieben oder Abneigungen zurückzuführen oder darauf, ob bestimmte Orte oder Gegenstände positiv oder negativ besetzt sind. So kann der vertraute Sessel Wohlbehagen bringen, dunkle Ecken im Wohnbereich hingegen Angst auslösen. Es stellt sich die Frage, ob und in welcher Weise das „sich zuhause fühlen“ auch für Menschen mit Demenz von Bedeutung ist.

Die räumliche Umwelt im Lebenslauf

Der subjektiv empfundene Lebensraum wurde von *Martha Muchow* (1935) und von *Hans Thomae* (1968) im Hinblick auf seine Wechselwirkung mit der kindlichen Entwicklung erstmals thematisiert. Die gegebene Umwelt wird bei ihnen aus der Perspektive des Kindes gesehen.

Der amerikanische Entwicklungspsychologe *Urie Bronfenbrenner* veröffentlichte 1981 das Buch *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung. Natürliche und geplante Experimente*. Entwicklung findet ihm zufolge immer in konkreten und sozial-räumlichen Umwelten statt, in denen die Personen leben, die sie wahrnehmen und mit denen sie sich auseinandersetzen. Er geht von vier verknüpften Kontexten aus:

- *Mikrosystem* (individuell, familial): Tätigkeiten, Rollen, zwischenmenschliche Beziehungen in den
- *Mesosystemen*: weitere Familie, Nachbarschaft, Freunde und Schule

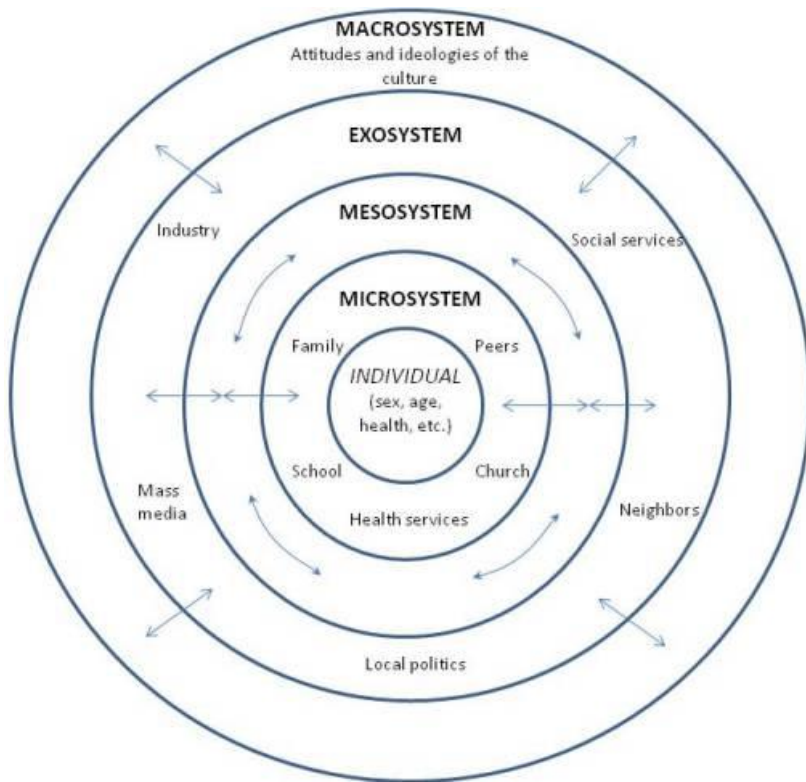
Das Mikrosystem ist das eingeschränkte konkrete Umfeld, das unmittelbare System, in dem eine Person lebt. Dazu gehören die Wohnverhältnisse.

- *Exosystem*: Wohnumgebung, kann hohe Wirkung haben bei gleichzeitig wenig Möglichkeiten zur Einflussnahme. Ein Beziehungsgeflecht, dem die Person nicht direkt angehört. Entfernte Verwandte, Freunde und NachbarInnen, Gesundheits- und Sozialdienste, Arbeitsplatz.
- *Makrosystem*: Gesamtheit aller Beziehungen in einer Gesellschaft, damit auch der gültigen und anerkannten Normen, Werte, Konventionen, Traditionen, Gesetze, Gebräuche (z.B. Umgang mit Menschen mit Demenz).
- Mit dem Begriff des *Chronosystems* hat Bronfenbrenner zudem die Zeitdimension einbezogen. So kann die gesamte Biographie eines Menschen mit ihren Wechselwirkungen zu den genannten Systemen in den Blick genommen werden. Lebensabschnitte von Menschen entsprechen häufig Änderungen in der Beziehung zu Mesosystem und Exosystem.

Heute wird Entwicklung als lebenslanger Prozess verstanden und die entsprechen Entwicklungsaufgaben auch im Bezug zur jeweiligen Wohnumwelt thematisiert. Entsprechend ist die Ökogerontologie heute Teilbereich der Altersforschung.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronfenbrenner%27s_Ecological_Theory_of_Development_\(English\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronfenbrenner%27s_Ecological_Theory_of_Development_(English).jpg)

Orte sind Schauplätze im Lebenslauf



Im episodischen Gedächtnis aufbewahrte Erinnerungen sind immer mit bestimmten Orten und früher benutzten Dingen verbunden. Orte können Erinnerungen wachrufen – auf diese Weise lässt sich die eigene Biographie rekonstruieren. Gleichzeitig stehen Orte häufig im Kontext von Biographie. Schon *Marcus Tullius Cicero* sagte vor mehr als 2000 Jahren: *Groß ist die Kraft der Erinnerung, die Orten innewohnt.*

Was für die Teilnehmenden aktuell der wichtigste Schauplatz im Leben ist, wurde mithilfe einer Online-Abfrage visualisiert. Die Zuordnungen reichten von der Großstadt Sydney am anderen Ende der Welt bis zum eigenen Garten.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz



Der hohe Stellenwert der eigenen Wohnung im Alter



Zum Thema Wohnen legte die Referentin einige Eckdaten dar: SeniorInnen verbringen die meiste Zeit in der Wohnung, bei den über 70-jährigen sind es durchschnittlich 20-21 Stunden am Tag. Auch wollen sie so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Von den über 65-jährigen leben ca. 95 % und von den über 80-jährigen immerhin noch 89 % im Privathaushalt. Auch Menschen mit Demenz leben zu ca. 75% zuhause. Darüber hinaus besteht bei den Allermeisten auch der Wunsch nach einer freien Wahl des Wohnortes im Pflegefall.

Wohnen bedeutet also mehr, als „ein Dach über dem Kopf“ zu haben. Es ist im Erleben von Menschen das „Zuhause“. Hier wird sowohl gehandelt als auch erlebt. Die Bedeutung von Wohnung und Wohnquartier liegt darin, dass es sich nicht nur um einen „Aktionsraum“ handelt, sondern auch als „Erlebens- und Gefühlsraum“ empfunden wird, der mit der Wohndauer angeeignet und personalisiert wird. 65-85-jährige leben im Durchschnitt 31 Jahre in derselben Wohnung.

Selbständiges Wohnen ist ein Zeichen von Kompetenz und Unabhängigkeit: Jemand zu sein, der in der eigenen Wohnung lebt und wirtschaftet, ist ein Identitätsmerkmal. Das zeigt sich bisherigen Studien zufolge insbesondere bei Frauen in Heimunterbringung, die in ihr Zuhause zurück möchten, weil sie glauben, dort jemanden versorgen zu müssen (Bosch 1998). Menschen mit Demenz mit solchen



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Bedürfnissen wollen also nicht – wie oft vermutet – „weglaufen“, sondern vielmehr „hinlaufen“ zu einer Aufgabe. Man spricht deshalb mittlerweile von einer „Hinlaufftendenz“.

„Heimat“ kann vieles bedeuten

Heimat ist ein geographischer Ort – aber mehr als das. Heimat wird gefühlt, sie schließt Gebräuche, Dialekt u.a. ein. Judith Schoch regte die Teilnehmenden an, ihr Verständnis von Heimat in einem Wort auszudrücken. Als zentral stellten sich damit verbundene Sinneseindrücke, insbesondere Gerüche, heraus. Auch Geborgenheit, Familie und Dialekt wurden mehrfach genannt.



Die Bindung an einen Ort (belonging) steigt mit der Dauer des Wohnens. Es kann jedoch auch in neuen Lebensabschnitten zu neuen Bindungen kommen.

Der US-amerikanische Geograph *Graham Rowles* hat empirische Untersuchungen zur Bedeutung des Wohnens angestellt und folgende Arten von Ortsbindung beschrieben:

- Soziale Verinnerlichung: regelmäßige Kontakte, soziale Beziehungen
- Körperliche Verinnerlichung: alltägliche Routinen, „blindes“ Auskennen
- Autobiographische Verinnerlichung: Umwelt als Schauplatz der Lebensgeschichte.

Bei Demenz kann es aber auch sein, dass die eigene Wohnung nicht mehr erkannt wird.

Der Ort als Teil der Identität

Die Referentin berichtete weiter, dass etwa ein bestimmter Ort oder das Wohnhaus ein Teil der eigenen Identität werden kann. Während die Ortsbindung ein Gefühl darstellt, ist die Ortsidentität wiederum ein Wissen. Identität ist dem englischen Sozialpsychologen und Psychogerontologen *Tom Kitwood* zufolge das Wissen darum, wer man ist. Beispiel: „Ich bin ein Stuttgarter“, „Ich bin ein Schwabe“. Man kann sich in einen Ort verlieben wie in einen Menschen. Dass die Identität in Zusammenhang mit dem räumlichen Verankertsein steht, zeigt der Fall von *Auguste Deter*, der ersten Patientin von *Alois Alzheimer*. Von ihr ist der Ausspruch überliefert: „Ich habe mich verloren“.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Wie sehr die Identität mit dem Wohnen verknüpft ist, wird oft erst bei einem Wohnortwechsel bewusst. Demenz ist der häufigste Grund für den Wechsel ins Pflegeheim, ein Wechsel, der zusätzlich destabilisierend wirkt. Der Umzug ist ein Übergang, der zugleich ein kritisches Lebensereignis darstellt. Er wird umso belastender empfunden, je stärker sich die Person mit der alten Wohnumgebung verbunden fühlt und je weniger der Umzug eine freie Entscheidung war.

Die Bedeutung von Dingen

Objekte können Gebrauchsgegenstand sein, sie haben aber auch symbolische Aspekte. Die Bedeutung wird den Gegenständen von den NutzerInnen zugeschrieben und kann sich verändern. In Übergangssituationen wie dem Einzug ins Pflegeheim kommt den Dingen eine besonders hohe Bedeutung zu. Sie können

- der Selbstdarstellung nach außen dienen,
- der Herstellung von Kontinuität (das gewohnte Essgeschirr, die Topfpflanze),
- der Erinnerung an Erlebnisse, Personen, Orte (Fotografien, Reisemitbringsel, Erbstücke)
- der Repräsentation von zentralen Lebensthemen und Fähigkeiten (selbst gehäkelte Deckchen, Musikinstrument)
- der Herstellung von Kontakt (interessantes Schmuckstück)
- der Reflexion, Kontemplation, Emotionsregulation (Duftlampe, Kuscheltier).

Die Referentin berichtete über ihre eigene Forschung zum Thema ‚Bedeutung von Orten und Gegenständen für Menschen mit Demenz‘: Sie hat zehn ältere Personen in verschiedenen Wohnformen je fünfmal besucht und die Teilnehmenden gefragt: „Was macht Ihnen besondere Freude?“. Antworten waren etwa: „in Frankfurt sein“, „der Balkon meiner Wohnung“, „Mundharmonika spielen“, „in der eigenen Wohnung bleiben“. Damit waren jeweils positive Emotionen verbunden: sich zuhause fühlen, glückliche Erinnerungen haben.

Es gab aber auch negative Emotionen. So äußerten im Heim Lebende, dass sie sich nicht zuhause fühlten und Heimweh hätten.

Wo die Wohnsituation die Befriedigung zentraler Anliegen ermöglichte, war das eine Bestätigung der eigenen Identität, des eigenen Selbstbildes. Das lässt darauf schließen, dass das Selbstbild auch räumlich-dinglich verankert ist. Des Weiteren zeigte sich, dass Orte und persönliche Gegenstände bei Menschen mit Demenz dazu beitragen können, das subjektive Wohlbefinden zu erhöhen, biographische Erinnerungen zu wecken, Kontinuität zu vermitteln und Interaktionen mit anderen zu erleichtern.

Vorliegende Studienergebnisse einschließlich der Forschung der Referentin haben gezeigt, dass auch bei Menschen mit Demenz subjektiv bedeutsame Beziehungen zu Orten und Gegenständen bestehen bleiben, die für das Wohlbefinden und die Erhaltung der Identität eine wichtige Rolle spielen. Dies sollte bei den Entscheidungen über das Wohnen berücksichtigt werden.

Kontakt: Dr. Judith Schoch, Telefon 07251 / 80 08 61, Mail judith.schoch@caritas-bruchsal.de

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg