



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

Nachlese | Mit Demenz leben | 16. November 2022

## Das Verhalten von Menschen mit Demenz verstehen lernen

Viele Menschen mit Demenz verhalten sich ‚merkwürdig‘ – umso mehr, je länger die Erkrankung fortschreitet. Das stellt ihr Umfeld allzu oft vor große Herausforderungen. Dabei haben alle diese



Verhaltensweisen ihre Gründe, sie machen für den Menschen mit Demenz durchaus Sinn. Diese zu verstehen, die Sinnhaftigkeit dahinter zu erkennen und darauf zu reagieren, war Thema des Vortrages von *Thomas Herrmann* vor rund 85 online Teilnehmenden. Er ist Krankenpfleger und Pflegewissenschaftler, Coach und Organisationsberater aus Ostfildern und tätig als Demenzberater und Sozialplaner für Senior\*innen im Rems-Murr-Kreis.

### Ein paar Worte zur Diagnose Demenz

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. 70% davon werden zu Hause durch Angehörige betreut und gepflegt.

Demenz ist keine Krankheit, sondern ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Erkrankung des Gehirns mit Störung vieler höherer kortikaler Funktionen, einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache, Sprechen und Urteilsvermögen im Sinne der Fähigkeit zur Entscheidung. Diese Veränderungen führen zu Beeinträchtigungen bei sozialen Beziehungen, der selbständigen Lebensführung und der Arbeitsfähigkeit.

Das Bewusstsein ist nicht getrübt. Veränderungen der emotionalen Kontrolle, des Sozialverhaltens oder der Motivation resultieren aus den kognitiven Beeinträchtigungen. Man spricht von Demenz, wenn die Symptome länger als sechs Monate bestehen. Eine Sprach-, Orientierungs- oder Denkstörung, die nur kurzfristig auftritt und dann wieder verschwindet, ist also keine Demenz, sondern hat andere Ursachen.

### Symptome der Demenz

**Gedächtnis:** Fähigkeit, neue Informationen aufzunehmen, geht verloren; Langzeitgedächtnis bleibt lange erhalten; Abbau in umgekehrter Reihenfolge des Erwerbs (neu Gelerntes geht als erstes verloren, früh Gelerntes bleibt lange erhalten).

**Sprache:** Sprachstörung (= Aphasie); Sprache verarmt zunehmend; ‚Worthülsen‘ und anfängliche Wortfindungsstörung („Gib mir doch mal ‚das Dingsbums‘“; Milch wollen, aber Zucker sagen...); Störung des Erkennens (= Agnosie) – das Sprachvermögen ist nicht beeinträchtigt, und trotzdem kann das Erkannte nicht benannt werden.

**Störung der Motorik:** Bewegungskoordination, Gleichgewicht, Feinmotorik nimmt ab (Hemd zuknöpfen, Tabletten aus Blisterpackung drücken).

**Handlungssteuerung und -ausführung:** Handlungen (z.B. Anziehen, Mittagessen) können nicht mehr in der richtigen Reihenfolge ausgeführt werden (= Apraxie).

*„Scheiße noch mal!“ Im selben Moment, in dem Beni diesen Fluch ausstößt, bedauert er ihn schon. Es bleibt ja nicht nur bei einem Fluch. Und die Nachbarin könnte es zudem auch hören. Das bestreitet sie zwar immer, doch glauben Beni und Rolf, dass diese Behauptung nur ihrer großen Freundlichkeit geschuldet ist. Aber es ist doch wirklich auch zum Fluchen! Zum Verzweifeln! Seit gefühlten Ewigkeiten versucht Beni an diesem Morgen, sich einen Pullover anzuziehen. Doch das will und will einfach nicht*



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

*klappen. Hätte er doch nur das Sweatshirt angelassen, bei dem Rolf ihm in der Frühe geholfen hat, es überzuziehen. Was nun? Beni möchte an diesem herbstlichen Tag gerne die Wohnung verlassen, zu seinem kleinen Lädli im Ort laufen und ein paar Kleinigkeiten einkaufen, die fürs Abendessen gebraucht werden. Aber wie soll das gehen, wenn er nicht einmal einen Pullover anhat? Von einer Jacke oder einem Mantel ganz zu schweigen. „Scheiße noch mal!“ (aus: Wißmann, Steinauer, Könemann | Herausforderung angenommen)*

**Persönlichkeit:** Die Persönlichkeit kann sich im Laufe der Krankheit verändern. Bestimmte Eigenschaften können abflachen, oder bereits vorhandene Persönlichkeitseigenschaften treten deutlich in den Vordergrund (die zeitlebens nüchterne, rationale Mutter entwickelt eine Leidenschaft für Blumen).

**Wahrnehmung:** Wahrnehmungsstörungen treten auf. Es kann z.B. zu Illusionen und Halluzinationen (Bademantel wird für eine Person gehalten, Schatten werden als Schwellen wahrgenommen) kommen. Das kann große Angst machen. Das räumliche Sehen ist gestört.

**Gefühle:** Die Gefühlswelt bleibt lange intakt; der emotionale Kanal bleibt sehr wichtig als Zugang; der Mensch mit Demenz spürt, ob eine Situation gut ist oder nicht; nonverbale Sprache (Körpersprache und Tonfall) wird meistens sehr gut wahrgenommen.

**Logisches und abstraktes Denken / Urteilsfähigkeit:** Situationen werden verkannt („Jemand hat meinen Schmuck gestohlen“), weil Gedächtnislücken auftreten; Urteilsfähigkeit ist getrübt (Kleidung nicht der Jahreszeit angemessen); Denken ist verlangsamt und kreist oft wie eine ‚Schallplatte mit Sprung‘.

**Aufmerksamkeit und Konzentration:** Wegen der Gedächtnisdefizite wird oft vergessen, was man eigentlich gerade tut; die Konzentration und Aufmerksamkeit lässt sich nur für kurze Zeit bündeln.

**Körperliche Begleitsymptome:** Inkontinenz, Umkehr des Wach-/Schlafrythmus, Muskelzittern und -krämpfe, Sinneseinschränkungen (Schmecken, Riechen, Tasten). Diese Symptome machen die häusliche Betreuung und Pflege sehr viel schwerer. Inkontinenz macht auch einsam, weil man sich nicht mehr aus dem Haus traut. Bei der Tag-/Nacht-Umkehr hingegen kann auch eine gewisse Gelassenheit helfen: Warum soll der Betroffene nicht nachts vor sich hin werkeln, vorausgesetzt, es wird niemand gestört und es kommt niemand zu Schaden? Getrennte Schlafzimmer können dafür sorgen, dass alle die nötige Ruhe bekommen. Beim Essen ist es nicht mehr wichtig, was und wie der Mensch mit Demenz isst, sondern dass er überhaupt ausreichend Nahrung zu sich nimmt. Und sollte sich die Vorliebe für Süßes verstärken: Zucker gibt dem Gehirn Energie.

### **Wie erleben und verhalten sich Menschen mit Demenz?**

- Alle Menschen mit Demenz sind sich darin ähnlich, dass sie Aktuelles schnell vergessen. Oft sind aber Erinnerungen aus der Vergangenheit sehr präsent, diese vermischen sich mit der Gegenwart.
- Menschen mit Demenz erleben viele Verluste von Fähigkeiten. Diese sind für sie aber nicht rational erklärbar. Daher fühlt sich die Person mit Demenz im Prinzip kompetent.
- Menschen mit Demenz entwickeln eigene Erklärungsweisen für ihr Verhalten, die für Außenstehende möglicherweise absurd erscheinen. Diese sind Bewältigungsversuche, um das eigene Selbstbild und die Würde zu wahren und Scham zu kompensieren.
- Menschen mit Demenz nutzen beim Erleben und Wahrnehmen der aktuellen Situation verstärkt Empfindungen und Sinneswahrnehmungen.



Oft muss sie [Anm.: die Ehefrau] raten, ob ich Hilfe brauche oder nicht. Es fällt mir nicht leicht, um Hilfe zu bitten. Wenn sie falsch rät, bin ich unzufrieden. Rät sie richtig, nehme ich es manchmal als Selbstverständlichkeit hin. (Richard Taylor: Alzheimer und ich).

## Nach der Diagnose

Was wollen Betroffene?

- Ich möchte ernst genommen werden, auch wenn ich mich gelegentlich sonderbar verhalte.
- Ich will nicht auf die Demenz und meine Defizite reduziert werden.
- In Angelegenheiten, die mich betreffen, will ich gehört werden und mitbestimmen.
- Ich möchte weiterhin am sozialen, kulturellen und sportlichen Leben teilnehmen können.

(Nach der Diagnose, DeSS | AGBW 2012)

## Die Person mit Demenz und ihre Bedürfnisse in den Blick nehmen

Es geht in der Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz also nicht darum, ihm von vorneherein alles abzunehmen, ihn auszugrenzen, ihn zu verstecken. Vielmehr geht es darum, ihm im Rahmen seiner Möglichkeiten und Bedürfnisse Teilhabe und Mitbestimmung zu ermöglichen, ihm seine Würde zu lassen und ihn das, was er selber noch kann, auch selber machen zu lassen. Menschen mit Demenz wollen gehört werden. Dafür brauchen sie aber ein Umfeld, das auch bereit ist zuzuhören.

Thomas Herrmann berichtete in diesem Zusammenhang von einem Fall aus der Beratung: Am Tag nach der Diagnose bekam ein Mann von seiner Frau morgens die Kleider hergerichtet. Das konnte er sein Leben lang selber und auch noch an diesem Tag. Die Mitteilung der Diagnose veränderte nicht schlagartig die Fähigkeiten des Mannes, sehr wohl aber die Sichtweise seiner Frau auf ihn (Demenz = hilfsbedürftig, abhängig). *Die Krankheit ist niemals größer als die Person!* (Peter J. Whitehouse)

## Welche Bedürfnisse haben Menschen? Welche müssen befriedigt werden, damit man sich als Mensch wohlfühlt?

Die Umfrage unter den Teilnehmenden des Vortrags ergab ein buntes und vielfältiges Bild:





Menschen mit Demenz geht das nicht anders. Aufgabe einer guten Begleitung, Betreuung und Pflege ist es also, Menschen mit Demenz das auch weiterhin zu ermöglichen, sie zu unterstützen, Selbstachtung zu haben und den eigenen Willen zu behaupten, soziale Kontakte aufzunehmen und zu pflegen, sich zu beteiligen, zu entspannen und erholen zu können.

### Übung: Den Verlusten nachspüren

- Die Teilnehmenden beantworteten zunächst für sich sieben Fragen (siehe unten) und schätzten anschließend auf einer Skala von 0-10 ihre Kraft ein, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.
- Die Teilnehmenden strichen dann die Antworten auf die Fragen 2, 5, 6 und 7 und notierten ihre Empfindungen über diesen Verlust. Die Teilnehmenden haben Verluste erlitten. Dinge, die ihnen wichtig waren, die ihre Person ausgemacht, die ihnen Kraft gegeben haben, sind verloren gegangen. Entsprechend sinkt die Kraft, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Nicht anders ergeht es Menschen mit Demenz, denen immer mehr Stützen wegbrechen, die Verluste spüren und die immer weniger Kraft haben bzw. immer mehr Kraft aufbringen müssen, um den Herausforderungen des Lebens gegenüberzutreten. Je weiter die Erkrankung fortschreitet, umso weniger Ressourcen stehen zur Verfügung und umso mehr Verluste werden erfahren. Aufgabe einer guten Begleitung ist es deshalb, die Bedürfnisse des Menschen mit Demenz wahrzunehmen und mit Angeboten, Aktivitäten und Maßnahmen die zunehmenden Verluste auszugleichen, um etwas Kraft und Wohlbefinden zurückzugeben.
- Die Teilnehmenden notierten, was ihnen als Ausgleich zu ihren Verlusten helfen könnte und tauschten sich im Anschluss in Zweiergruppen über ihre Gefühle und Erfahrungen aus.

1. Was haben Sie gestern Abend gemacht? *Kartoffelsuppe, Musik gehört*
  2. Wie heißt eine wichtige Bezugsperson aus ihrer Kindheit und Jugend, und was verbindet sie miteinander? *Oma Maria, warme Decke und Spiegelei*  
~~*Oma Maria, warme Decke und Spiegelei*~~ → Tut weh  
Wärme und eine schöne Erinnerung
  3. Welche Eigenschaft haben Sie? *Verlässlich und loyal*
  4. Welche Hobbies haben Sie? *Flöte spielen*
  5. Welchen Traum möchten Sie sich gerne noch erfüllen? *Eine Reise nach Japan*  
~~*Eine Reise nach Japan*~~ → Macht mich traurig  
Trost und Jasminreis
  6. Aus was sind Sie stolz in ihrem Leben? *Auf meine Freunde und Familie*  
~~*Auf meine Freunde und Familie*~~ → Ohne Halt  
Mein Mann und ein gemeinsames Essen mit Freunden
  7. Wie können Sie sich, wenn Sie traurig und deprimiert sind wieder in eine bessere Stimmung bringen? *Spaziergang durch den Wald*  
~~*Spaziergang durch den Wald*~~ → erschöpft  
Ein entspannendes Bad
- (Antworten aus dem Beispiel von Thomas Herrmann | kursiv = Antworten, rot = Empfindung nach Verlust, grün = Ausgleich)



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

## Grundkategorien des Wohlbefindens

Tom Kitwood, Psychologe und Entwickler des personenzentrierten Ansatzes, setzte den Erhalt des Personseins mit Wohlbefinden gleich. Folgende vier globale Empfindungszustände gehen seiner Ansicht nach mit Wohlbefinden und somit mit gut erhaltenem Personsein einher:

- Das Gefühl, etwas wert zu sein.
- Das Gefühl, etwas tun, etwas bewirken zu können.
- Das Gefühl, Kontakt zu anderen Menschen zu haben, dazu zu gehören.
- Das Gefühl von Sicherheit, Urvertrauen und Hoffnung.

Das Ziel personenzentrierter Pflege und Betreuung ist es, das Personsein von Menschen mit Demenz zu erhalten und zu fördern, damit relatives **Wohlbefinden** erreicht werden kann – und damit untrennbar verbunden eine Steigerung der **Lebensqualität**. Betreuungspersonen sollten sich dabei nicht unter Druck setzen: *relativ* bedeutet, dass Verluste so weit wie möglich ausgeglichen werden, ein 100%iger Ausgleich ist bei den vielfältigen Verlusten, die eine Demenz mit sich bringt, nicht machbar.

## Ein anderer Blick – Ausblick?!

### Warnung

*Wenn ich eine alte Frau bin, werde ich purpurne Kleider tragen und einen roten Hut, der mir nicht steht und nicht passt, und meine Rente werde ich für Cognac und Sommerhandschuhe und Sandalen aus Satin ausgeben und sagen, dass wir kein Geld für Butter haben.*

*Wenn ich müde bin, werde ich mich in den Rinnstein setzen und in Läden Proben kosten und Alarmknöpfe drücken und mit dem Gehstock an Gitterstäben entlangfahren und mich für den Ernst meiner Jugend schadlos halten. Ich werde mit Hausschuhen in den Regen laufen und in anderer Leute Gärten Blumen pflücken und in hohem Bogen spucken.*

*Man kann schreckliche Hemden tragen und dicker werden und drei Pfund Würstchen auf einmal essen oder eine Woche lang nur saure Gurken mit Brot und Federhalter und Bleistifte und Bierdeckel und alle möglichen Dinge in Kästen horten.*

*Aber jetzt müssen wir Kleider anziehen, die uns trocken halten Und unsere Miete zahlen und dürfen auf der Straße nicht laut fluchen, um unseren Kindern ein gutes Beispiel zu sein.*

*Wir müssen zum Essen Freunde einladen und die Zeitung lesen.*

*Aber vielleicht sollte ich jetzt schon ein bisschen üben?*

*Damit die Leute, die mich kennen, nicht so erschrocken sind und sich nicht wundern, wenn ich plötzlich alt bin und purpurne Kleider trage.*

(Nach Jenny Joseph's „When I Am An Old Woman I Shall Wear Purple“, 1961)



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

### **Mehr wissen?!**

[Demenz. Das Wichtigste](#) | Broschüre der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit den wichtigsten Informationen zu Demenz und Demenzformen. Kostenlos bestellen oder downloaden.

[Demenz Balance-Modell](#) | Demenzielle Verluste selbst erleben | Informationen zu dieser Methode

[Herausforderung angenommen](#) | Unser neues Leben mit Demenz | Peter Wißmann, Leo Beni Steinauer, Rolf Könemann | Hogrefe 2021 | 184 Seiten | 22,95 €

[Alzheimer und ich](#) | Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf | Richard Taylor | Hogrefe 2011 | 279 Seiten | 22,95 €

[Demenz](#) | Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten, kognitiv beeinträchtigten Menschen | Tom Kitwood | Hogrefe, 9. Auflage 2022 | 304 Seiten | 34,95 €

*Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz*