

Die Weisheit der Demenz

Hildegard Nachum

In die Welten des alten weisen Menschen eingeladen zu werden, ist eines der größten Geschenke. Zwei Welten prallen aufeinander: die kognitive Welt, die alles erklären, analysieren und kategorisieren will, und die emotionale Welt, die einfach zulässt und wo Verborgenes, das tief in den Seelenkammern in einer Art Dornröschenschlaf geschlummert ist, wieder wachgeküsst wird.

Meine Reise in diese so andere Welt, begann vor ungefähr zwanzig Jahren, als ich in einem Seniorenheim Amalia kennenlernte. Weit über neunzig Jahre war sie und so ganz anders als die anderen alten Damen in diesem Heim auf dem Land. Ohne Lippenstift verließ sie nie das Zimmer, immer adrett mit weißer Seidenbluse und Faltenrock bekleidet, hatte sie stets ein Lächeln auf ihren Lippen. Von Beruf war sie Chefsekretärin bei einer sehr bekannten internationalen Firma gewesen, von ihrer Lebensgeschichte war bekannt, dass sie sich in den 1950er Jahren hatte scheiden lassen. Zeitgeschichtlich gesehen war Scheidung, von einer Frau initiiert, damals ein Skandal. Eine Frau ließ sich nicht scheiden. Aus dieser Ehe gab es einen Sohn, der im Ausland lebte und sie mehrmals im Jahr besuchte.

Mit einem verzweifelten Gesichtsausdruck saß sie auf ihrer Couch, eine schwarze Handtasche auf ihrem Schoß und wühlte mit beiden Händen darin. Als sie aufblickte, fragte sie mich mit trauriger Stimme: »Kommt mein Vater heute noch?«

Diese Geschichte war der Beginn meiner Reise in eine andere Welt, in die Lebensräume der alten weisen Menschen, die oft das Stigma »Demenz« erhalten und entmenschlicht werden. Was sollte ich Amalia sagen? Die Wahrheit? Dass ihr Vater schon lange tot sei. Eine Lüge? »Ja, ja, ihr Vater wird gleich da sein, er sucht noch einen Park-

platz.« Ablenkung? »Kommen Sie, jetzt gibt es einen Kaffee und einen Mohnstrudel.«

Ich erinnere mich an meine Reaktion: Ich schwieg. So begab ich mich auf die Suche nach einer Möglichkeit, diese Sprache der Suchenden zu lernen, und fand die Validation nach Naomi Feil. Validation ist eine Kommunikationsmethode wie auch eine Grundhaltung gegenüber alten Menschen, die das Zusammenleben mit ihnen erleichtert, wenn sie eine andere Sprache zu ihrer gemacht haben oder sogar bereits verstummt sind. Ich wünschte mir so sehr, Amalia und alle anderen in ihrer Welt zu erreichen. Ein Anspruch, dem ich selbst heute manchmal immer noch nicht vollständig gerecht werde.

Ich musste lernen, mich selbst loszulassen: meine Ansprüche, meinen Eifer, mein »Das muss doch funktionieren«. Diese neue Methode forderte etwas ganz Wesentliches ein: Demut und Geduld und Achtung vor dem Neuen und Unbekannten. Das Erlernen der Validation ist eine Persönlichkeitsentwicklung und ein Perspektivenwechsel. Der alte Mensch, der sich auf seiner letzten Lebensreise befindet, kann und soll sich nicht ändern. Wir kognitiven Wesen haben die kognitiven Strategien, ausgetretene Pfade der herkömmlichen Kommunikation zu verlassen und neue Weg zu gehen. Validation als neue Kommunikationsmethode fordert von uns, diese sicheren Pfade zu verlassen und den Mut aufzubringen, neue Strecken zu gehen.

Schnell lernte ich meine bisherigen Erwartungen, die ich bis dato in der Beziehung zum alten Menschen als wichtig betrachtete, zu überdenken. Es ist nicht Ziel der Validation, dass alte Menschen ruhiger werden, aufhören zu weinen und nicht mehr den Wunsch äußern, nach Hause



Paul Klee, Portrait of Mrs P in the South, 1924 / Heritage-Images / Art Media / abg-images

zu gehen. Hinter diesen Sehnsüchten und Bedürfnissen steckt immer ein Grund. Die Ursache ist aber nicht im Heute zu suchen, sondern im Gestern. Es zeigt sich im Heute, da die kognitiven Strategien beim alten desorientierten Menschen nicht mehr ausreichen, Emotionen, Erlebtes und Traumata zu unterdrücken. Das ganze Leben lang gelingt dieses Verdrängen und Leugnen. Wird die Kognitivität schwächer, so wird die Emotionalität stärker und Themen von früher fordern das Recht ein, gesehen und gefühlt zu werden.

Udo Baer, einer der bedeutendsten Traumaforscher im deutschsprachigen Raum, erklärte in einem Meeting, warum Österreich und Deutschland nach dem zweiten Weltkrieg seiner Meinung zu diesem Wohlstand gekommen seien: weil es damals keine Psychotherapeut:innen gegeben habe. Der traumatisierte Mensch stürzte sich in die Arbeit, bis er todmüde ins Bett fiel, um sich mit seinen traumatischen Kriegserlebnissen nicht auseinandersetzen zu müssen. Jede Generation hat ihr globales Thema der Aufarbeitung und jeder Mensch sein individuelles.

Zurück zu Amalia. Warum suchte diese über neunzigjährige Frau ihren Vater in ihrer Handtasche und wie hätte ich darauf reagieren können? Unser ganzes Leben ist ein Streben nach emotionalem Gleichgewicht. Drei Bedürfnisse bestimmen unser Sein: Liebe – Schutz – Sinn. Wenn diese drei existenziellen Notwendigkeiten erfüllt sind, sind wir in einer Balance.

Bei Amalia waren diese Bedürfnisse nicht erfüllt. Eine Mitarbeiterin, die sie von früher kannte, konnte uns die Ursache für ihr Verhalten erklären. Aufgewachsen in einem autoritären Elternhaus, wurde sie laut ihren Erzählungen des Öfteren von ihrem Vater geschlagen. Sie flüchtete in eine Ehe, in der ihr Gatte sie misshandelte. Am Ende ihres Lebens suchte sie Versöhnung mit ihrem Vater. Wenn die Wörter ihre Bedeutung verlieren, verwenden alte desorientierte Menschen oft Symbole für Gegenstände, Personen und Handlungen aus der Vergangen-

heit. So kann eine Handtasche zur Familie und zu einem Zuhause werden.

Wie weise hat Amalia versucht, wieder in ihr emotionales Gleichgewicht zu kommen! Ihr Lebensthema, männliche Gewalt, hat sie ihr ganzes Leben begleitet und sie hat es gekonnt gelehrt. Wie würde ich jetzt reagieren, wenn Amalia in ihrer Handtasche nach ihrem Vater suchen würde? »Vermissen Sie ihn so?« Mit auserwählten Techniken würde ich versuchen, ihr zu helfen, noch bedeutsame Lebensräume zu betreten, um Frieden zu schließen. Mit ihrem Vater und mit sich.

Welche Botschaft schenkt uns die Validation? Rechtzeitig unsere Themen, die wir alle haben, zu sehen, sich ihnen zu stellen, wie schmerzhaft sie auch sein mögen, um eines zu verhindern: auf unserem letzten Lebensweg von diesen Dämonen aus der Vergangenheit besucht zu werden. Wie sagt Naomi Feil: Demenz ist einerseits eine hirnorganische Veränderung und andererseits eine Flucht ...



Hildegard Nachum ist Validationsmasterin VTI, Zertifizierte Validationslehrerin VTI, Koordinatorin der AVO Linz, Samariterbund; Autorin.

Kontakt: hildegard@nachum.at;
Hildegard.nachum@asb.or.at
 Website: www.nachum.at

Literatur

Nachum, H. (2022). Die Weisheit der Demenz. Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen. Wien, Graz.