

Die Lebensgeschichte als Schlüssel des Verstehens

Einen biographischen Spickzettel erstellen

1. Warum sind Erinnerungen für uns so wichtig?
2. Welche Fähigkeiten, welche Schwierigkeiten hat ein Demenzkranker mit seinen Erinnerungen?
3. Die Teiche der Lebensthemen
4. Der biographische Spickzettel

Warum sind Erinnerungen für uns so wichtig?

Erinnerungen sind in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert. In unserem Langzeitgedächtnis haben wir alles in verschiedenen Abteilungen abgelegt, von dem wir glauben, dass wir es noch einmal brauchen werden. Das sind die verschiedenen Wissensgebiete, vom Alltagswissen über das Berufswissen bis hin zur Schulbildung, aber vor allem das Wissen über uns selbst, die Erinnerung an die „**Abenteuer unseres Lebens**“.

Das Wissen über uns selbst ist ganz unmittelbar mit **unseren Gefühlen** verbunden, wie fühle ich mich z.B. wenn es um meine Geschwister geht oder auch um meinen Beruf. Über meine Erinnerungen kenne ich meinen emotionalen Umgang, der dann wieder meine Gegenwart steuert.

In meinem „**Kopfkino**“ tauchen die Geschichten und Bilder aus meinem Leben auf, und ich erfreue oder fürchte mich an den Gefühlen, die sie in mir auslösen. Das mache ich immer wieder nach Lust und Bedarf, die Details werden im Abstand unwichtiger, Hauptsache, die alten Gefühle werden wieder wach. Über meine erinnerten Gefühle werde ich **handlungssicher**, ich weiß aus meinen gefühlten Erfahrungen, wie ich mit meiner Gegenwart umgehen muss. Dies geschieht mit allen Gefühlen, genauso wichtig wie der Umgang mit dem Gefühl des Vertrauens ist auch der Umgang mit meiner Furcht.

Sich erinnern, heißt sich zu spüren. Wer sich erinnern kann, fühlt sich und kennt seine (manchmal auch unerfüllbaren) Bedürfnisse. Dass wir immer wieder Tagträumen ist keine unnütze Ablenkung, sondern wichtig für unseren Gefühlshaushalt.

Welche Fähigkeiten, welche Schwierigkeiten hat ein Demenzkranker mit seinen Erinnerungen?

Demenzen zerstören den Verstand, die Gefühle bleiben erhalten.¹

Demenzkranken können sich immer noch und vielleicht sogar besser wie wir an ihren Gefühlen orientieren. Jemandem vertrauen können, sich in Sicherheit zu erleben sind Gefühlsthemen, die den ganzen Tag ausfüllen können.

Schwierigkeiten bereitet das „Kopfkino“. Während wir gesunden Menschen uns ohne Hilfestellung die entsprechenden Erinnerungsbilder erzeugen können, lässt der nachlassende Verstand den Demenzkranken auf seiner Suche im Stich. Er braucht gezielte Hilfen, in der Fachsprache heißen sie „Trigger“=Auslöser.

Löst ein Trigger beim Demenzkranken „Kopfkino“ aus, passiert das gleiche wie bei uns. Und damit ist das Erinnern für Demenzkranken so wichtig wie für uns. Es ist für die Gefühle des Demenzkranken ganz wichtig, dass er die Fähigkeit sich zu erinnern nicht verliert. **„Wer rastet, der rostet“** hat man in der Schule gelernt, das heißt immer weiter diese Verbindung von Kopfkino und Gefühl ausleben. Dabei geht es nur um die Fähigkeit, Verbindungen herzustellen, wir dürfen uns deshalb auf die schönen, die ersehnten Gefühle beschränken.

¹ Eine ganz seltene Demenzerkrankung ist „Morbus Pick“, die einzige Ausnahme von der Regel. Bei dieser Demenz wird zunächst die Gefühlskontrolle zerstört.

Die Teiche der Lebensthemen

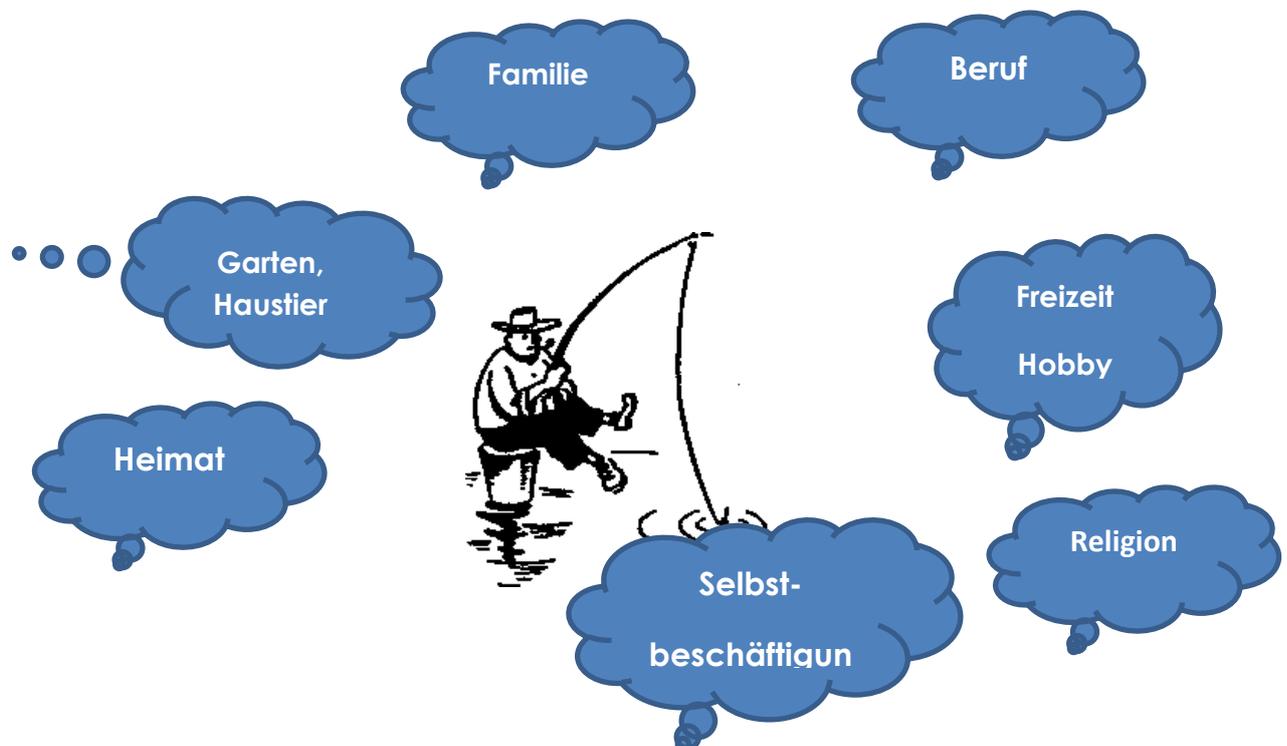
Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens seine Persönlichkeit. Seine Lebensumstände und sein Charakter prägen ihn. Das führt mit der Zeit dazu, dass ein Mensch bei manchen Themen hellhörig wird, bei manchen gar nicht. Diese übergeordneten Themen heißen **„Lebensthemen“**.

Bei manchen steht die Familie im Mittelpunkt, bei anderen der Beruf, manche prägen alle Lebensthemen gleich aus, bei manchen dominiert eines, manche keines wirklich. Bei den Inhalten der Lebensthemen interessieren wir uns nicht nur für die eigenen Erlebnisse zu diesen Themen, wir sind auch neugierig auf die Geschichten anderer.

Das wiederum ist unsere Chance, einen Zugang zur Biographie eines Demenzkranken zu bekommen. Wie ein Angler versuchen wir, über einen Köder (einen **„trigger“**) das Interesse des Demenzkranken zu wecken und bei ihm sein Kopfkino in Gang zu bringen. Schon bald werden wir erleben, dass ein Lebensthemen-Teich voller Gefühle und Erinnerungen steckt, andere ziemlich oder manchmal auch ganz leer sind.

Und damit wir nicht jedes Mal von vorne beginnen, hilft ein Spickzettel, den wir selbst oder mit Hilfe eines Angehörigen erstellen.

Der Angler der Lebensthemen



Biographischer Spickzettel

Name:

erstellt am:

erstellt von:

Lebensthema **Familie:**

Vergangenheit

/

Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit:

hoch

mittel

gering

Lebensthema **Ausbildung /Beruf:**

Vergangenheit

/

Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit:

hoch

mittel

gering

Lebensthema **Heimat:**

Vergangenheit / Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit: hoch mittel gering

Lebensthema **Freizeit / Hobby / Feierabend:**

Vergangenheit / Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit: hoch mittel gering

Lebensthema **Religion:**

Vergangenheit

/

Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit:

hoch

mittel

gering

Lebensthema **Selbstbeschäftigung** (= alleine sein können):

Vergangenheit

/

Gegenwart

heutige emotionale Wichtigkeit:

hoch

mittel

gering