

Darf ein Mann noch ein Mann sein? Beschäftigungsmöglichkeiten für an Demenz erkrankte Männer

Einleitung:

Deutsche Männer werden im Durchschnitt immer älter, und damit werden auch immer mehr Männer dement. Langsam aber stetig wächst der Anteil der dementen Männer zuhause, in den Einrichtungen, in den Krankenhäusern. Von den Exoten ging es über eine Minderheit bis manchmal sogar zur Mehrheit, wie in den geronto-psychiatrischen Stationen der Psychiatrie.

Warum ausgerechnet da? Ein häufiger Aufnahmegrund ist „herausforderndes Verhalten“. Dahinter verstecken sich meist Tätlichkeiten („Aggressionen“). Pflege, ob zuhause oder in den Einrichtungen, ist immer noch weiblich. Sie „schmeißen den Laden“, aber sehen Männer das überhaupt?



Versuchen wir das Beste daraus zu machen, und vielleicht ein paar Ideen für einen angemessenen Umgang miteinander zu finden. Dazu möchte ich mit Ihnen drei Punkte anschauen

1. Durch die Brille des Anderen sehen:

Die Eule ist weise, sie sieht alles und versteht alles. Wir schauen uns die berühmte Szene „**Feierabend**“ von Loriot 2mal an. Einmal durch die Brille der Frau, einmal durch die Brille des Mannes.



Frau	Mann
Was sieht sie?	Was sieht er?
Was sieht sie nicht?	Was sieht er nicht?
Was will sie?	Was will er?
Was wirft sie ihm vor?	Was wirft er ihr vor?
Welches Bild hat die Frau von sich?	Welches Bild hat der Mann von sich?

Von außen betrachtet kommen die beiden ja auf keinen grünen Zweig. Was ist ihr Problem?

Wie geben wir den zwei eine Chance, ihre lange Ehe zu retten?

Männer und Frauen haben eine unterschiedliche Sicht auf ihre Welt in vielen Dingen. Das macht das Zusammenleben spannend, erstaunlich, bereichernd und nervig.

- Für was haben die meisten alten Männer überhaupt keinen Blick?
- Was können die meisten alten Männer, was die meisten Frauen überhaupt nicht verstehen können?
- Ist Männern langweilig, wenn sie einfach nur rumsitzen?

Zusammengefasst ist es schon hilfreich, wenn wir uns bemühen, immer wieder zu versuchen, durch die Brille des Anderen zu sehen. Auch wenn wir denken, wir kennen uns doch in und auswendig, meist lohnt sich der Blick für diesen einen Moment. Und damit haben Chance, viele Missverständnisse nicht eskalieren zu lassen.

Und was ist bei Demenzkranken, Männern und Frauen?

Bei der Demenz geht das Denken verloren, nicht aber die Gefühle, Haltungen, Antriebe und Bedürfnisse. Recht haben und Recht bekommen sind zwei verschiedene Dinge. „Mein Gefühl trügt mich doch nicht“, darauf verlassen wir uns genauso wie Demenzkranke.

Wenn aber das Denken verloren geht, macht das unterlegen, weil

- dann kann man zunächst nicht so schnell reagieren im Gespräch wie man will
- dann hat der Andere anscheinend immer Recht, weil man vergeblich nach Argumenten sucht
- dann weiß man nicht mehr, warum man überhaupt etwas tut oder nicht tut

Und dann: Wie kann ich ohne Worte zeigen, dass ich etwas anderes will als du? Die Brille hilft uns dabei, **vom Kopf zum Herz** zu kommen, damit haben wir den größten Schritt im Miteinander schon geschafft.

Nicht verstehen wollen, sondern erfahren

Warum der Demenzkranke im Moment die Welt sieht, bleibt meist im Dunkeln, er kann es ja auch nicht erklären. Aber die Mimik und Gestik sprechen für sich.

2. „Das Selbstbild erhalten“

Jeder Mensch hat von sich ein Bild im Kopf. So möchte ich mich der Welt zeigen, so wirke ich auf sie. Es braucht schon einen klaren Verstand, wenn man erkennen soll, dass Wunsch und Wirklichkeit nicht immer zusammenpassen. Gerade der Blick auf unser Alter zeigt uns, dass wir nie so alt sind, wie wir uns fühlen. (Die Gefahr, sich dabei zu blamieren, lauert besonders in der Pubertät und im hohen Alter)

Mit der Demenz geht das Verständnis für das eigene Altern verloren. Es könnte also sein, dass ich in meiner Demenz davon überzeugt bin, ich sitze ihnen so oder so gegenüber.



Wenn ich in dieser Welt lebe, dann lebe ich auch nach den Regeln, die damals für mich gegolten haben. Wollen Sie mich „auf meiner Insel“ besuchen, müssen Sie eine Zeitreise machen.

Fragen für die männliche Zeitreise:

**Frage: Wie wird die „Kohorte“, die Jahrgänger von 1920 – 1929 bezeichnet?
Kriegsgeneration**

**Frage: Wie wird die Kohorte, die Jahrgänger von 1930 – 1937 bezeichnet?
„weiße Jahrgänge“ = Männer, die weder zur Wehrmacht noch zur Bundeswehr
mussten**

Frage: Wie sah der Alltag dieser verschiedenen Generationen aus („Normalbiographie“)? Worin besteht der größte Unterschied zwischen den beiden Generationen?

Während die Kriegsgeneration durch den Krieg massiv geprägt wurde, kennt die unmittelbare Nachkriegsgeneration den Krieg nicht als Soldat, sondern höchstens als Kind

Frage: Welche Erziehung bekamen diese Generationen? Was wurde ihnen vermittelt?

Frage: Findet sich davon noch etwas in den Antrieben, den Grundhaltungen dieser Generation?

Frage: Welches Rollenverständnis gegenüber Frauen wurde anezogen? Gab es eine starke Rollenaufteilung in männlich – weiblich?

Frage: Wie sah das Zusammenleben mit dem anderen Geschlecht aus? Welche Zeiten wurden zusammen, welche wurden getrennt verbracht?

Frage: Was vermuten Sie sind die emotional hoch besetzten Themen dieser Männer-Generationen?

Frage: Wie wichtig war Freizeit in diesen Generationen? Wie wurde Sie verbracht?

Frage: Was galt in diesen Generationen als „unmännlich“, weiblich?

Frage: Wie musste sich ein Mann in dieser Generation nach Außen zeigen?

Kopfkino schauen

Menschen können träumen, sie können Tagträumen, sie können in alten Erinnerungen leben. Auch Männer können sich damit gut beschäftigen. Ein dementer Mensch braucht aber Hilfe, damit sein privates Kopfkino spielt. Dies kann ich dadurch erzeugen, indem ich die Erinnerungen ganz gezielt auslöse (Fachbegriff: „trigger“). Ein guter trigger ist einer, den man nicht verwechseln kann.

Hier eine Liste für das Männer-Kopfkino:

Schaffe, schaffe, Häusle bauen

Mein erstes Auto, mein erstes Motorrad

Das Wandern ist des Müllers Lust

„Das weiß doch jeder“ – Darüber wurde heiß diskutiert

Und natürlich im privaten Umfeld:
Unsere Familienabenteuer

Wer es schafft, den „richtigen Film“ einzulegen, wird ganz erstaunt sein, wie selbstsicher sich ein Demenzkranker in seiner Welt bewegt, auch wie lange. Kopfkino stellt nichts her, und das ist manchmal im Alltag mit einem dementen die größte Entspannung.

3. „Da bricht ihm schon kein Zacken aus der Krone“ – er könnte ja schon noch ein bisschen was tun

In der Generation Männer, die heute 75 Jahre und älter ist, gab es noch eine sehr klare Aufteilung von dem, was er zu bestimmen hat und was die Frau zu tun hat. Der Weg zur Gleichberechtigung war steinig, und viele Männer dieser Generationen sind ihm auch gar nicht gegangen. Dass sie in vielen Alltagsdingen hilflos sind, bemerken sie gar nicht, sie lehnen diese Arbeiten auch ab. Sie mit diesen Tätigkeiten beschäftigen zu wollen, sehen sie als unter ihrer Würde an.

Dabei gibt es durchaus Tätigkeiten rund ums Haus, für das sich auch ein Mann nicht zu schade war.

Eine unvollständige Liste:

Schuhe putzen, Auto oder Fahrrad waschen Kehren Müll raustragen
Haushaltsreparaturen abschleifen und anmalen Holz hacken und
beugen Rasen mähen Gartenarbeit Hund ausführen basteln für
die Kinder (z.B. Drachen, Seifenkisten, Weihnachtskrippe)

„Wenn ich jetzt nicht bald was zum Schaffen kriege, werde ich hier noch verrückt“, hat mir einmal ein dementer Mann in der Psychiatrie erklärt. Schaffen heißt, wichtig sein, auch etwas ernst nehmen. Gerade die Generationen, für die die Arbeit Lebensinhalt war, können nicht einfach die Hände in den Schoss legen.

Vielleicht finden sich noch Tätigkeiten, für die sich ein demenzkranker Mann zuständig fühlt, und erst mal keine Angst: „Gelernt ist gelernt!“

Erst die Arbeit,

Freizeit spielt in unserem Alltag nicht die größte Rolle, früher schon gar nicht, aber es gab sie doch.

Was haben Männer damals in der Freizeit gemacht?

„Stammtisch“ Männersport wie Fußball, Faustball, Kegeln Musik (eher
singen als mit dem Instrument) freiwillige Feuerwehr Gemeinderat
Wandern Karten spielen tanzen wandern basteln

Damit wir die Freizeit mit den dementen Männern weiter tun können, müssen wir sie eventuell so verändern, dass der Demenzkranke noch mitkommt. Man muss die alte Tätigkeit aber immer noch erkennen können.

Z.B.: **Karten spielen:** wer keine Karten mehr halten kann, kann immer noch „Kiebitz“ sein

Stammtisch: Männer unter sich: ein Tisch ohne Tischdecke, Bier und einer, der das große Wort führt (also nicht nur demente Männer)

4. Schlusswort

Darf ein „dementer“ Mann auch noch ein Mann sein? Nach meiner langjährigen Erfahrung will er es. Aber wie kann er es? Es hilft, wenn ich als Gegenüber drei Dinge versuche:

- Durch die Brille des Anderen schauen
- Das Selbstbild kennen und erhalten
- „gescheite“ Beschäftigungen finden

Ganz viel Freude und Ausdauer dabei wünscht Ihnen dabei
Ihr Martin Kaiser

P.S.: behalten Sie mich einfach so in Erinnerung



1

¹ Bitte beachten Sie:

Dieses Skript wurde vom Autor dem Netzwerk Demenz des Landkreises Biberach zur Verfügung gestellt. Es ist frei für den privaten Gebrauch. Für schulische oder gewerbliche Zwecke setzen Sie sich mit dem Autor in Verbindung