

Gefühle erkennen und angemessen darauf reagieren zu können, ist eine Kernkompetenz in der Arbeit mit Demenzbetroffenen

# Das ABC der Gefühle und die Demenz

Udo Baer  
Gabriele Frick-Baer

Manche Gefühle mögen wir Menschen: zum Beispiel die Liebe, die Freude, das Interesse. Andere wollen wir nicht: etwa die Hilflosigkeit, den Ekel, die Scham. Doch alle Gefühle haben ihren Sinn. Sie sind nützlich, damit wir uns in unserer Welt spontan zurechtfinden, und regeln wesentlich unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Für Menschen, die an Demenz erkranken, verändert sich nicht nur die kognitive Orientierung, sondern ihre gesamte Gefühlswelt. Deshalb werden wir uns in diesem Beitrag mit den Besonderheiten der Gefühle

und ihrer Veränderungen in der Demenz beschäftigen. Wir werden einige Gefühle exemplarisch aus der Perspektive eines Menschen mit Demenz betrachten. Damit wollen wir nicht so vermessen sein, anzunehmen, dass dieses Erleben für alle gleichermaßen gelten würde. Es sind unsere Erfahrungen in der Begegnung mit Menschen mit Demenz, die wir zusammenfassen. Anschließend stellen wir einige Kernregeln der Grammatik der Gefühle, wie wir sie erschlossen haben, vor und erläutern, welche Bedeutung sie in der Begleitung von Menschen mit Demenz haben.

## Die Scham

Wenn ein von Demenz betroffener Mensch sich noch so ausdrücken könnte wie früher, würde er oder sie sagen:

„Das Wort „Scham“ kenne ich nicht mehr, aber ich schäme mich. Die Scham spüre ich. Manchmal besonders stark, im Hintergrund eigentlich immer. Ich schäme mich, weil ich vieles nicht mehr kann. Ich schäme mich, weil ich hilflos bin. Wenn ich früher jemanden auf der Straße getroffen und ihn nicht erkannt habe, dann war mir das peinlich. Heute passiert mir das ständig – und ist mir ständig peinlich. Die Scham ist wie mein Schatten, immer dabei.

Ich schäme mich, weil mein persönlichster, intimer Bereich öffentlich wird. Mein Zimmer wird oft betreten, ohne dass angeklopft wird. Wenn ich gewaschen oder behandelt werden muss, können die Grenzen meiner Intimität nicht gewahrt werden. Ich weiß das. Ich merke aber sehr wohl, ob eine Pflegerin das achlos tut und mich beschämt oder ob jemand innerlich „anklopft“.

Wenn ich beschämt werde, fühle ich mich vorgeführt. Wenn andere über mich reden, als wäre ich nicht dabei. Wenn ich ständig nach Ereignissen gefragt werde, die ich nicht mehr wissen kann. Dann ziehe ich mich zurück oder werde sauer, hilflos sauer.“

## Hilflosigkeit

„Wenn ich Demenz hätte und mich noch so ausdrücken könnte wie früher, würde ich sagen: Hilflosigkeit habe ich nie gemocht. Jetzt hasse ich sie. Ich kann mir selbst immer weniger helfen, also werde ich immer hilfloser. Ich kann nicht machen, was ich will, und fühle mich ohnmächtig. Ich brauche Hilfe und ich kann sie so schwer annehmen. Auch weil ich mich so schwer verständigen kann und vieles von den anderen nicht verstehe.

Das hängt allerdings auch von den Leuten ab, die mir helfen wollen. Mit manchen geht es gut, die sind herzlich. Da fühle ich mich geachtet, auch wenn ich Hilfe brauche. Wie die das machen, weiß ich nicht. Das ist wohl eher eine Haltung oder Ausstrahlung. Mit anderen ist es schwierig, oft richtig schlimm. Die helfen so technisch, da komme ich mir vor wie ein Gebrauchsgegenstand. Oder sie helfen von oben herab. Grässlich. Und ich kann mich nicht wehren. Außer aggressiv zu sein.

Oft tauscht sich meine Hilflosigkeit in Ärger um. Oder der Ärger über meine Hilflosigkeit wird zum Zorn auf die Umgebung. Wenn dann die anderen nur auf meinen Zorn reagieren und meine Hilflosigkeit nicht sehen, dann ist es ganz aus. Dann könnte ich ausflippen.“

Menschen mit Demenz würdigen, muss ihre Gefühle würdigen.



## Geborgenheit

Das Wort „Geborgenheit“ kommt nicht von „borgen“, sondern von „Burg“. Geborgenheit beinhaltet deshalb den Schutz vor Bedrohungen als erstes Grundelement. Ohne Schutz vor Bedrohungen gibt es keine Geborgenheit.

„Wenn ich Demenz hätte und mich noch so ausdrücken könnte wie früher, würde ich sagen: Seit dem Beginn meiner Krankheit wächst meine Verunsicherung. Sie kommt von außen wie von innen. Ich bin mir meiner Wahrnehmungen nicht mehr sicher oder erlebe sie teilweise als Bedrohung. Wenn ich mein Portemonnaie nicht wiederfinde, dann erkläre ich es damit, dass es gestohlen wurde – und schon wird meine Umgebung zu einem von Einbrechern und Dieben bedrohten Szenario. Und die zunehmende innere Verunsicherung erlebe ich ebenfalls als Bedrohung: Ich kann mir nicht mehr trauen.“

Wir dürfen den Menschen nicht auf seine kognitiven Fähigkeiten reduzieren und die Demenzbetroffenen nicht auf den Verlust kognitiver Erinnerungen und Orientierungen.

Meine Verunsicherung ist immer begleitet von dem Verlust des Gefühls der Geborgenheit. Und dieser Verlust hat bei mir immer wieder zu Demenzschüben geführt. Wer von Ihnen mit alten Menschen zu tun hat, wird dies wissen: Der Verlust der Wohnung, eines Partners oder einer Partnerin oder eines anderen wichtigen Teils der als geborgen erlebten Lebenswelt kann demenzielle Entwicklungen hervorrufen oder verstärken. Wenn wir ins Krankenhaus müssen, erleben wir dies als Verlust von Geborgenheit und werden immer verwirrter. Fremde Geräusche, anderes Licht, das Unwissen über den Weg zur Toilette – all das wird zu einem Gefühl der ‚Entborgenheit‘ und begünstigt unsere Desorientierung.

Solche Übergänge aus einer Situation der Geborgenheit sind nicht immer zu vermeiden, das weiß ich. Aber bitte versuchen Sie, dass wir in jedem Fall so gut wie möglich begleitet werden, damit wir möglichst viele Gefühle der Geborgenheit bewahren können. Dabei sind die anderen beiden Kernelemente des Gefühls der Geborgenheit wichtig: die Wärme und das Vertrauen. Menschen, die Wärme geben und denen wir vertrauen, können als Brücken zwischen der Situation der Geborgenheit und der fremden Situation wirken und so die Folgen zumindest abschwächen.“

Es ist sehr wichtig, Gefühle in ihren Besonderheiten zu kennen, um mit den Gefühlen von an Demenz erkrankten Menschen, den eigenen und denen anderer Beteiligter umgehen zu können.

## Die Angst

„Wenn ich Demenz hätte und mich noch so ausdrücken könnte wie früher, würde ich sagen: Ich habe Angst. Ich weiß ja, dass die Demenz immer schlimmer wird. Dass das keine Grippe ist, die vorbei geht. Ich freue mich über jede gute Stunde, über jede herzliche Begegnung – aber die Zukunft ist dunkel und das macht mir Angst.“

Früher hat mir die Angst auch geholfen. Ich bin Ski gefahren, und wenn mir der Abhang Angst machte, dann bin ich nicht gefahren. Das war doch gut so. Aber heute habe ich eine andere Angst. Die ist nicht greifbar. Die kriecht durch alle Ritzen. Manchmal ergreift sie mich. Dann habe ich nicht Angst, sondern die Angst hat mich. Dann traue ich mich gar nichts mehr und ziehe mich zurück. Wenn mir dann jemand sagt, ich brauche doch keine Angst zu haben, und sich nicht weiter um mich kümmert, dann versteht mich jemand nicht. Was mir dann hilft, sind wärmende Nähe, Trost und tatkräftige Begleitung im Alltag. Bei großer Angst helfen keine großen Veränderungen, sondern viele kleine Schritte, die mir Halt geben. Lieber eine Tasse Kakao als einen Vortrag. Und dann gibt es noch etwas anderes. Manchmal müsste ich eigentlich eine Angst haben, die mich schützt – und habe sie nicht. Letztens bin ich einfach losgelaufen. Ich wollte meine Kinder vom Kindergarten abholen. Darauf habe ich mich so konzentriert, dass ich einfach über die Straße lief, ohne auf die Autos zu achten. Da hatte ich wohl einen Tunnelblick. Die Angst und die Gefahren waren außerhalb des Tunnels. Wäre beinahe schief gegangen.“

## Durchbuchstabiert: das ABC der Gefühle

Sie sehen folgend einige der Gefühle, denen wir in Alltag und Therapie begegnet sind. Diese Vielfalt der Gefühle ernst zu nehmen, bedeutet, die Lebendigkeit der Menschen zu würdigen. Ganz gleich, ob sie alt sind oder jung, dement oder nicht dement sind.

<b>A</b>	Angst, Ärger
<b>BCD</b>	Begeisterung, Bitterkeit
<b>E</b>	Ehrgefühl, Eifersucht, Eigensinn, Einsamkeit, Ekel, Erschrecken/Schrecken
<b>F</b>	Falsch-Sein, Freude, Freundschaftlichkeit, Furcht
<b>G</b>	Geborgenheit, Gefühl der Gefühllosigkeit, Gerechtigkeitsgefühl, Gewichtigkeit, Glücksgefühl
<b>H</b>	Hass, Hilflosigkeit, Hoffnung
<b>I</b>	In-sich-Wohnen, Interesse
<b>JK</b>	Jähzorn
<b>L</b>	Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe
<b>M</b>	Machtgefühl, Misstrauen, Mitleid/Mitgefühl, Müdigkeit, Mut
<b>NO</b>	Neid
<b>P</b>	Panik, Parteilichkeit
<b>QU</b>	Quengeligkeit
<b>R</b>	Rachegefühl, Resignation, Rohheit
<b>S</b>	Scham, Schuldgefühl, Sehnsucht, Sich-fremd-Sein, Sorge, Staunen
<b>T</b>	Trauer, Trotz
<b>U</b>	Überraschung
<b>V</b>	Verantwortungsgefühl, Verlorensein, Verrat, Vertrauen, Verzweiflung
<b>W</b>	Wirksamkeit/Unwirksamkeit, Würde, Wut
<b>XYZ</b>	Zorn, Zufriedenheit, Zugehörigkeit, Zuversicht



### Das ABC der Gefühle

Diese vier Gefühle zeigen, wie wichtig es ist, Gefühle in ihren Besonderheiten zu kennen, um mit den Gefühlen von an Demenz erkrankten Menschen und den eigenen sowie denen der Angehörigen und Pflegenden umgehen zu können. Das ABC der Gefühle hat zahlreiche Buchstaben. Jede Verengung auf eine bestimmte kleine Anzahl von „Hauptgefühlen“ verengt die Wahrnehmung des emotionalen Reichtums der Menschen.

### Das ABC der Gefühle und die Demenz

Warum ist es so wichtig, die Gefühlswelten der Menschen mit Demenz zu würdigen?

Der erste und wichtigste Grund liegt darin, dass, wie erwähnt, die Gefühle jedes Menschen zu seiner Lebendigkeit und Persönlichkeit zählen. Wir können und dürfen den Menschen nicht auf seine kognitiven Fähigkeiten reduzieren und die Demenz nicht auf den Verlust kognitiver Erinnerungen und Orientierungen.

Zweitens haben Gefühle einen Sinn und Nutzen, zum Beispiel:

- Gefühle regulieren Beziehungen zu anderen Menschen. Wer liebt, sucht Nähe. Wer vor einem anderen Angst hat, wird den Kontakt mit ihm zu meiden versuchen.
- Gefühle verhelfen zu Bewertungen. Wen oder was ein Mensch mag oder nicht mag, wird von seinen Emotionen bestimmt.
- Gefühle stoßen Entscheidungen an, vor allem spontane Entscheidungen. Wer Interesse oder Neugier spürt, wendet sich dem Gegenstand des Interesses zu. Wer erschrickt, hält inne und weicht vor der Quelle des Erschreckens aus.

Der dritte Grund, warum in der würdigenden Begleitung von Menschen mit Demenz die Beachtung und Achtung der Gefühle so wichtig ist, besteht darin, dass das Herz nicht dement wird. Gefühle sind der „Kern unseres subjektiven Erlebens“ (Fuchs 2008, S. 137).

Mag die Kontrolle der Gefühle nachlassen, die Gefühle bleiben als Kern der Subjektivität der erkrankten Menschen erhalten. Sie verändern sich, weil die Art und Weise, wie die Menschen sich und ihre Welt erleben, sich ändert. Wer Menschen mit Demenz würdigen möchte, muss ihre Gefühle würdigen (→ Kasten S.31).

Mag die Kontrolle der Gefühle nachlassen, die Gefühle bleiben als Kern der Subjektivität eines von Demenz betroffenen Menschen erhalten.



## Die Grammatik der Gefühle

Gefühle gehorchen nicht den Gesetzen der Logik – und doch gibt es Regeln und innere Zusammenhänge emotionalen Erlebens und Verhaltens, die beschreibbar sind. Wir nennen sie „Grammatik der Gefühle“. In einer Grammatik gibt es Regeln und Ausnahmen. Anders als die kühle Logik ist die Grammatik ein lebendiger Prozess, der wächst und sich verändert.

### Die Hauptregeln der Grammatik der Gefühle

Regel 1:	Gefühle sind ohne Maß
Regel 2:	Gefühle brauchen keinen Grund, allenfalls Anlässe
Regel 3:	Gefühle haben mehrdimensionale Wirkungen
Regel 4:	Gefühle verschwinden aus der Wahrnehmung – und bleiben doch
Regel 5:	Gefühle lassen sich umtauschen
Regel 6:	Gefühlen wohnt das „Und“ inne
Regel 7:	Gefühle sind oft paradox
Regel 8:	Gefühle bilden Ketten und Landschaften
Regel 9:	Gefühle haben Subtexte: Schattengefühle
Regel 10:	Auf Gefühlen bilden sich Schleier und Fettaugen
Regel 11:	Manchmal sind Gefühle delegiert
Regel 12:	Gefühle unterscheiden sich in existenzielle und alltägliche Gefühle

Manche dieser Regeln sind besonders wichtig, um Menschen mit Demenz zu verstehen. Dass Gefühle manchmal „umgetauscht“ werden können, haben wir schon erwähnt. Vermiedene und nicht auslebende Gefühle wie die Angst, die Hilflosigkeit oder die Trauer werden dann zu Schattengefühlen, die als Subtext erkannt oder zumindest erahnt werden sollten.

Das Maß eines Gefühls wurzelt ausschließlich im Erleben des fühlenden Menschen und ist nicht messbar oder vergleichbar.

Besonders wichtig in der Begegnung mit Menschen mit Demenz ist, dass Gefühle ohne Maß sind. Sie haben kein „objektives“ Maß. Sätze wie „Jetzt stellen Sie sich doch nicht so an“ gehen genauso ins Leere oder werten Gefühle ab wie: „Jetzt ist Ihr Mann doch schon so lange tot, jetzt muss es doch mal genug sein mit der Trauer.“ Das Maß eines Gefühls wurzelt ausschließlich im Erleben des fühlenden Menschen und ist nicht messbar oder vergleichbar. Dies wird in der Demenz durch einen besonderen Umstand verstärkt: die Reduzierung der „Exzentrizität“.

### Die Reduzierung der Exzentrizität

Was ist damit gemeint? Philosophen wie Helmuth Plessner beschreiben, dass uns Menschen zwei besondere Fähigkeiten auszeichnen. Die eine ist das unmittelbare Erleben, die unmittelbare Leiblichkeit, zu der die Gefühle zählen. Wenn wir uns verlieben oder ärgern, spüren wir das unmittelbar, und es mag sein, dass wir diese Gefühle ausleben und entsprechend handeln. Und daneben haben wir die Fähigkeit, aus dem Zentrum des unmittelbaren Erlebens hervorzutreten (also „ex-zentrisch“

zu sein) und uns dieses unmittelbare Erleben „von der Seite“ anzuschauen. Wir denken darüber nach, ob der Ärger wirklich berechtigt ist, wir schämen uns unserer direkten Liebesäußerungen und bremsen uns. Diesen exzentrischen Standpunkt einzunehmen, gelingt Menschen mit demenziellen Erkrankungen immer weniger. Die Folge ist, dass ihr Gefühlsleben und dessen Ausdruck zumeist immer unmittelbarer, immer direkter wird. Das wird manchmal von allen Beteiligten als Schwierigkeit erlebt. Und das kann oft ein Segen sein. „Mein Mann war immer sehr zurückhaltend mit seinen Gefühlen“, sagte die Ehefrau eines demenziell erkrankten Mannes und fuhr fort: „Seit er dement ist, wird das anders. Durch die Demenz verliere ich viel. Aber ich gewinne auch viel. Ich bekomme sein Herz mit.“

### Literatur

Baer, U.; Frick-Baer, G. (2008): Das ABC der Gefühle. Weinheim.  
Fuchs, T. (2008): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Darmstadt.  
Plessner, H. (1975): Stufen des Organischen und der Mensch. Berlin.

**Gabriele Frick-Baer** ist Dipl.-Pädagogin, Kreative Leibtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; Kreative Traumatherapeutin und Autorin. Sie ist Mitbegründerin der Zukunftswerkstatt therapie kreativ. Seit 23 Jahren arbeitet sie in freier Praxis und leitet Ausbildungsgruppen in Tanz- und Bewegungstherapie, Musik- und Kunsttherapie, derzeit v. a. in Kreativer Leib- und Traumatherapie.

Dr. phil. **Udo Baer** ist Dipl.-Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mitbegründer, Geschäftsführer und Gesamt-Ausbildungsleiter der Zukunftswerkstatt therapie kreativ, Vorsitzender der Stiftung Würde, wissenschaftlicher Leiter des Institut für Gerontopsychiatrie (IGP) und des Kompetenzzentrums für Kinder und Jugendliche (KKJ) sowie Autor.