

„Weißt Du noch...“

Anregungen für gemeinsame Erinnerungsreisen mit Menschen mit Demenz

*Wer eine Geschichte zu erzählen hat,
ist ebenso wenig einsam wie der,
der einer Geschichte zuhört.
Und solange es noch jemanden gibt,
der Geschichten hören will,
hat es Sinn so zu leben,
dass man eine zu erzählen hat.*

*Sten Nadolny, "Selim oder die Gabe der Rede",
Piper Verlag, 1992*

Schöne Erinnerungen sind ein Geschenk. Gemeinsam im Vergangenen zu schwelgen macht Freude und ermöglicht positive Begegnungen. Erinnern baut Brücken zwischen Gesunden und Kranken, zwischen Jung und Alt, zwischen früher und heute.

Für Menschen mit Demenz ist die Pflege der Erinnerungen besonders wichtig: Erhaltene Erinnerungen und Gewohntes geben Sicherheit; Erinnern stärkt das Selbstwertgefühl des Erkrankten und bewahrt ihm das Bewusstsein der eigenen Identität, wenn Lebenszusammenhänge unübersichtlich geworden sind. Die Person – ansonsten ständig konfrontiert mit Verlusten – erlebt beim Erzählen ihrer Lebensgeschichte, dass sie noch etwas kann, sie fühlt sich kompetent und gleichwertig und kann in der Rückbesinnung auf die eigene Lebensleistung wieder mehr Selbstvertrauen entwickeln. Erinnerungen, Vorlieben und Gewohnheiten aus der Vergangenheit werden zu „Sicherheitsgurten“ für Menschen mit Demenz im Heute.

Begibt man sich gemeinsam mit einem Menschen mit Demenz auf eine Erinnerungsreise, gilt es einige Tipps zu beachten:

- Erinnerungspflege geht von der Haltung der Würdigung des gelebten Lebens aus.
- Wir fragen uns: Was hat diesen Menschen geprägt? – Was war ihm immer schon wichtig? – Was sind seine Gewohnheiten und Besonderheiten?
- Gemeinsames Erinnern braucht Zeit und Geduld: Nicht jeder Gesprächsversuch löst direkt Erinnerungen aus. Häufig sind viele Versuche erforderlich. Menschen mit einer Demenz benötigen eine ruhige Atmosphäre, Zeit zum Reagieren und Pausen.
- Wichtig sind die „kleinen Geschichten“ und ihre subjektive Bedeutung für den älteren Menschen. Es geht nicht darum, möglichst viele Informationen zu erhalten oder den Erkrankten auszufragen.
- Es müssen nicht alle Erinnerungen wahr sein. Es geht nicht um objektive Fakten, sondern darum, welche Bedeutung die Erfahrung für den Erzählenden hat, er bleibt der Regisseur seiner Lebensgeschichte. Der Hinweis auf Fehler ist beschämend und führt meistens zu Ärger oder Rückzug.

- Nicht jeder Tag oder jede Tageszeit ist geeignet, um eine Erinnerungsreise durchzuführen. Die Tagesform des Erkrankten muss berücksichtigt werden. Auch auf Zeichen von Überforderung wie z.B. Unruhe, Ablehnung oder Rückzug muss geachtet werden.
- Schwierig sind für Menschen mit Demenz zu viele sogenannte W-Fragen (wann, wie, wo, warum...), da sie eine konkrete Antwort fordern: „Wo warst Du im Urlaub? Wo bist Du in die Schule gegangen?“. Leichter sind offene Fragen und Aussagen: „Erzähl doch mal als wir in Bayern auf dem Bauernhof Urlaub gemacht haben.“, oder „Ich glaube, Du warst zum ersten Mal mit Großvater am Meer....“, oder „Bist Du auch in Münster in die Schule gegangen?“
- Bestimmte Fotos oder Gegenstände können vielleicht Traurigkeit, Unruhe oder Unbehagen auslösen. Die Vergangenheit birgt nicht nur gute Erinnerungen und bei Erinnerungsreisen darf sicher auch geweint werden. Das positive Erleben sollte aber im Vordergrund stehen, der Erkrankte sollte durch das gemeinsame Erzählen und Erinnern gestärkt werden.

Persönliche Erinnerungsstücke erleichtern das Erinnern, sie geben gute Anknüpfungspunkte für ein Gespräch:

- Alte Fotos in Mappen, Alben oder Kästen: Familie, Klasse, Freunde, Tiere
- Ansichtskarten des Heimatortes, Stadtpläne
- Erinnerungsstücke wie z.B. die Babyschuhe der Kinder, ein Poesiealbum, eine Schwimmmurkunde, die Taufkerze, eine alte Handarbeit
- Eine alte Schulfibel oder ein Lesebuch mit dem Lieblingsgedicht
- Acht-Millimeter-Filme (auf DVD überspielt) von Ausflügen oder Familienfesten
- Reiseandenken z.B. Bierkrug, Spazierstock, ein Sonnenhut
- Erinnerungen aus dem Arbeitsleben z.B. Terminkalender, ein Werkzeug, eine Urkunde
- Lieblingslieder, Liebessänger, Lieblingsmelodien
- Kleidungsstücke wie das Hochzeitskleid, der Pelzmuff oder eine Lieblingsjacke
- Alte Kochbücher mit den Lieblings Speisen, auch regional
- Das alte Gebetbuch, ein Kreuz oder die Uhr, geschenkt zur Erstkommunion oder Konfirmation

Wichtig ist es, die Erinnerungen früh festzuhalten: Fotos zu beschriften, Fotobücher mit thematischem Schwerpunkt zu gestalten, vielleicht auch Erzählungen aufzuschreiben. Eine gemeinsam mit dem Erkrankten gepackte Erinnerungskiste mit allen Lieblingsstücken ermöglicht das regelmäßige Hervorholen der „Schätze“, um gemeinsam eine schöne halbe Stunde zu erleben. Auch eine Collage kann das Erinnern erleichtern oder eine „Biografie-Mappe“ mit den wichtigsten Unterlagen und Fotos, die möglichst gemeinsam bestückt wurde. So können Erinnerunginseln für den Erkrankten entstehen, diese erzählen von seinem Leben, auch wenn der Erkrankte es selbst nicht mehr kann.

Stellen Sie sich vor, dass Sie heute Ihre persönliche Erinnerungskiste oder die Ihres Angehörigen packen. Welche persönlichen Gegenstände würden Sie mitnehmen?

Themenbereiche könnten sein:

- Wo komme ich her (Geburtsort, -haus)
- Wo bin ich zu Hause (Wohnort, Haus)
- Menschen, Tiere, die zu mir gehören (Stammbaum, Familienfotos)
- Positive Selbstpräsenz: Das habe ich geschafft (Arbeitsleben, Fähigkeiten)
- Das habe (hätte) ich gerne gemacht – Jenseits des Alltags (Hobbies, Wünsche)
- Das habe ich erlebt (Reisen, Feste, besondere Ereignisse)
- Das macht mich schön und tut mir gut (Schmuck, Kleidung, Parfüm etc.)
- Worte und Weisen, die mich begleiten (Sinnsprüche, Lieder, Gedichte etc.)
- Dinge, die zu mir gehören (Maskottchen etc.)

Wenn keine persönlichen Gegenstände vorhanden sind, gibt es trotzdem vielfältige Möglichkeiten für den Einstieg in ein Gespräch. Hilfreich ist es dabei, verschiedene Sinne einzubeziehen. Alles, was der Demenzkranke konkret erlebt, z.B. nicht nur hört, sondern auch sieht, riecht, schmeckt oder fühlt, kann er besser verstehen und erinnern. Auch Singen und Bewegung können den Erinnerungsprozess positiv unterstützen. Folgende Materialien sind dazu geeignet:

- Bildbände und Chroniken
- Reiseführer, Karten, Atlanten
- Altbekannte Lieder, gesungen oder auf CD
- CDs mit Geräuschen vom Meer oder mit Vogelstimmen
- Alte Reklameplakate, Modezeitschriften
- Stars der Jugend und typische Schlager
- Vorlesebücher und Märchenbücher
- Gartenzeitschriften und -kataloge, Heimwerkerkataloge
- Bücher mit Tieren, Landschaften, Autos
- Sprichwörter und Redewendungen
- Typische regionale Gegenstände: z.B. ein Kiepenkerl aus Münster
- Düfte und Nahrungsmittel: Kölnisch Wasser 4711, Lavendel, Gurken aus dem Spreewald oder Lübecker Marzipan.

Bücher und Materialien aus der Altenarbeit geben weitere Anregungen zur Durchführung einer Erinnerungsreise (*siehe Literaturliste*).

Gemeinsames Erinnern ist lange möglich. Die Dinge können immer wieder hervorgeholt werden. Neben dem Anschauen bieten sie die Gelegenheit zum Nachfragen und Erzählen. Wenn keine Antwort mehr gegeben werden kann oder Geschichten nicht mehr erzählt werden können, können Angehörige oder andere Bezugspersonen es übernehmen.

Mit Fortschreiten der Krankheit konzentriert sich die Rückschau auf einige wenige Erinnerungen. Oft kreisen sie um einzelne Begebenheiten aus der Kindheit oder Jugend, bestimmte Erzählungen kehren immer wieder. Das fordert viel Geduld von den pflegenden Angehörigen; hier ist es gut, wenn auch andere Verwandte, Freunde oder ehrenamtliche Helfer den Part des Zuhörens übernehmen können.

Wenn im Verlauf der Krankheit das Langzeitgedächtnis weitgehend verloren geht, findet das gemeinsame Reisen in die Vergangenheit in dieser Form ein Ende. Was bis zum Schluss bleibt, sind Bilder und Klänge oder bestimmte ausgewählte Gegenstände, die Reize auszulösen vermögen:

- Bilder und Fotos in Blickhöhe des im Bett Liegenden
- geliebte Lieder und Melodien
- eine Puppe oder Teddy aus Kindertagen
- ein Stofftier

In diesem Stadium der Krankheit ist die wichtigste Aufgabe einer Bezugsperson, einfach „da zu sein“ und Zuwendung durch Erzählen, Umarmungen oder Streicheln zu geben. Auch eine Kerze, ein gesprochenes Gebet, ein gesungenes Lied oder eine leise gespielte Melodie können eine ruhige, entspannte Atmosphäre schaffen.

Wilma Dirksen

*" Wie durch einen Schleier dringt
immer wieder etwas Vertrautes zu ihnen vor:
ein alter Familienspruch, eine Stimme, ein Lächeln,
ein angenehmer Geruch, die wärmende Sonne;
und für einen Augenblick leuchtet ein Erinnerungsfunken auf,
ist das Wiedererkennen in ihren Gesichtern zu lesen."*

*Th. Fuchs, „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit – die Erinnerung in der Demenz“,
aus: „Fortschritte der Neurologie · Psychiatrie“, Ausgabe 01, Thieme Verlag, 1995*

Verwendete Literatur:

Dt. Alzheimer-Gesellschaft e.V. (Hrsg.), **Miteinander aktiv**. Berlin 2018, 5. Aufl.

Ruhe, Hans Georg, **Methoden der Biografiearbeit**. Lebensspuren entdecken und verstehen. Weinheim 2012, 5. Aufl.

Steiner, Ingrid; Händel Hans-Ulrich, Paul Wilhelm von Keppler-Stiftung (Hrsg.), **Erinnern heißt Leben**. O. O. 2002

Trilling, Angelika u.a.: **Erinnerungen pflegen - Unterstützung und Entlastung für Pflegende und Menschen mit Demenz**. Hannover 2001