

Demenz und die Macht des Ausgeblendeten

FRANK SCHUBERT - VG BILD KUNST



Demenz wird meist als unabwendbares Schicksal betrachtet. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse legen indessen den Schluss nahe, dass Demenz auch eine Folge traumatisch gestörter Bezüge zwischen Körper und Bewusstsein ist – und dass durch entsprechende therapeutische Bemühungen oder auch Meditation eine Prophylaxe möglich ist.

Von Dietrich Kumrow

Sofern wir noch immer glauben, Demenz sei ein unabwendbares Schicksal, dem man nicht entkommen kann wenn es eben auf der Lebensspur liegt, können wir diese Vorstellung ad acta legen. Die Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit Demenz und neuere Forschungsergebnisse weisen in eine Richtung, die für uns als zukünftig potenziell Betroffene mehr als einen vagen Hoffenschimmer aufweisen. Vielmehr zeichnen sich Wege ab, die Veranlagung zur Demenz beizeiten in sich entdecken zu können und aktiv dagegen zu steuern. Dies mag überraschend klingen, stellt es doch vorherrschende Meinungen auf den Kopf.

Haben Sie zum Beispiel schon einmal von Schwester Matthia gehört? Schwester Matthia ist in Fachkreisen posthum zu einer gewissen Berühmtheit gelangt. Sie lebte als Nonne in einem amerikanischen Kloster der *Sisters of Notre Dame*, war eine intelligente und bis zu ihrem letzten Atemzug normale, kluge alte Dame. Eine amerikanische Ärztengruppe hatte über einen längeren Zeitraum die Nonnen dieses Klosters begleitet und sich die Zusage geben lassen, nach dem Tode die Gehirne der Nonnen untersuchen zu dürfen. Dies war für die Wissenschaftler sehr interessant, da

sächlich von Demenz gezeichnet waren, weit aus geringere klassische degenerative Veränderungen. Diese Untersuchungen haben als „Nonnenstudie“ (durchgeführt an insgesamt über 600 Nonnen) hohe Aufmerksamkeit erlangt.

Die Überraschung müsste sehr groß sein, wäre nicht schon Alois Alzheimer selbst zu der Ansicht gelangt, dass weder das Auftreten von Eiweißplaques noch eine neurofibrilläre Degeneration im Gehirn notwendigerweise zum Auftreten einer demenziellen Veränderung führt. Spätestens das Beispiel der Nonnen zeigt aber: Die einseitige Fixierung auf hirnorganische Veränderungen als Entstehungsursache für Demenz scheint überholt!

Ein Paradigmenwechsel ist vonnöten, den der Freiburger Arzt und Psychotherapeut Professor Joachim Bauer auch bereits vollzogen hat. Für ihn ist die Alzheimersche Erkrankung erst eine seelische, dann eine neurobiologische Erkrankung.

Die Nonnenstudie führte zu weiteren Beobachtungen. Alle Novizinnen mussten in der Eintrittsphase in das Kloster biographische Betrachtungen und Zukunftswünsche anstellen. Der Vergleich dieser Berichte ergab, dass bei allen später dement gewordenen Nonnen sich in ihren Berichten eine eher verhalten depressive, negative Einstellung zum Leben zeigte sowie eine signifikant ideenärmerere Sprache. Dies weist darauf hin, dass es sehr bedeutsam für unser Alter zu sein scheint, wie wir unser Leben leben. Das Alter ist kein plötzlicher biographischer Einbruch, sondern es bringt neben den allgemeinen Erscheinungen die Lebensentscheidungen und Handlungsstrategien des Einzelnen verstärkt zum Ausdruck. Der Mensch spitzt seine Biographie im Alter zu, er bringt sich selbst gewissermaßen auf den Punkt. Auch Demenz ist also ein individueller Altersausdruck! Eine positive, dem Leben zugewandte innere Haltung hat offenbar auf die Gesamtorganisation des Menschen eine andere Auswirkung als eine eher verhaltene, depressive bis lebensabgewandte.

Es drängt sich die Frage auf, welche individuellen Faktoren neben den hirnorganischen tatsächlich dazu führen, dass im Alter eine Demenz eintritt?

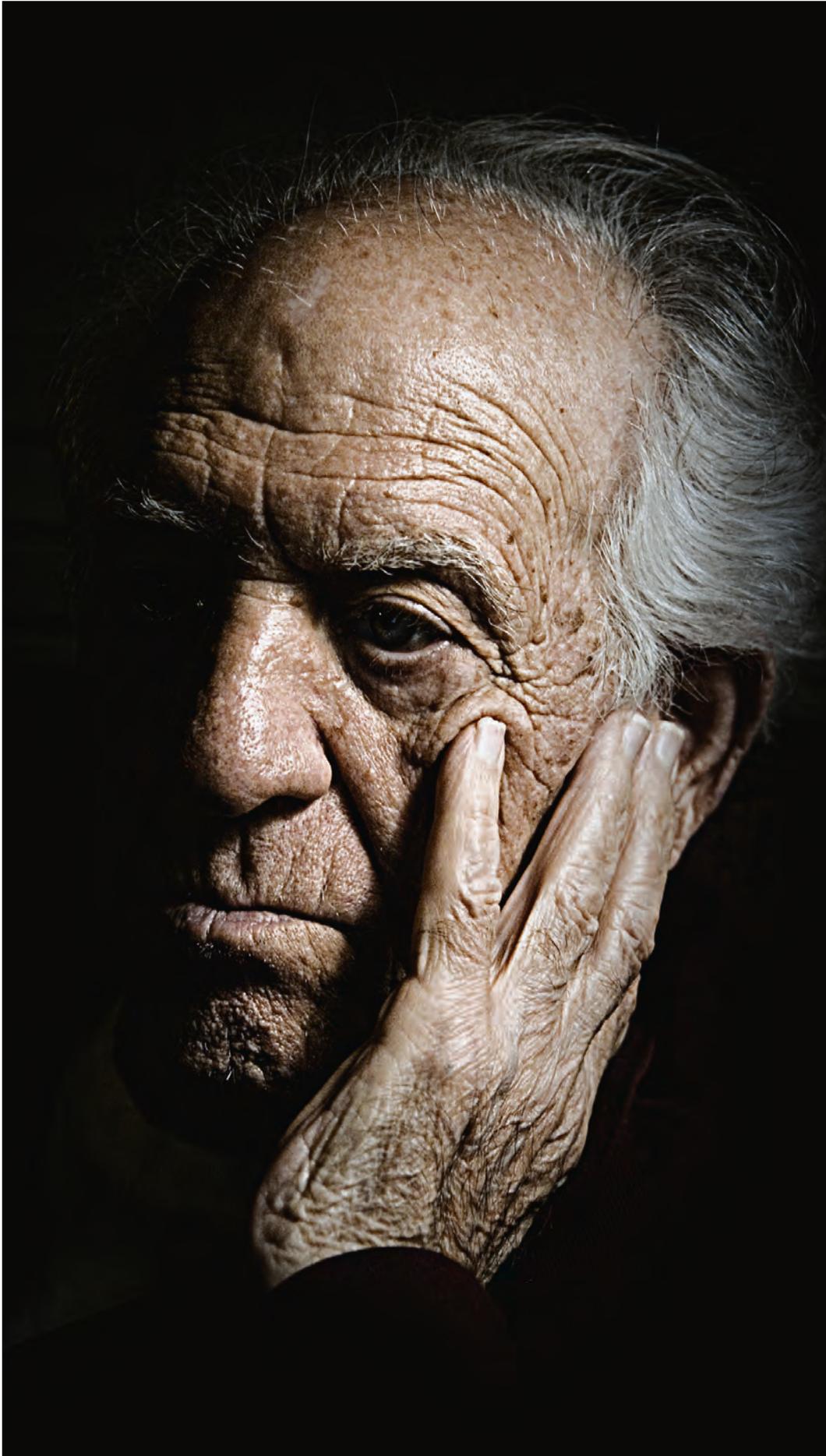
Der Freiburger Neurologe Joachim Bauer führte als Arzt und Psychotherapeut Stu-

„Der Mensch spitzt seine Biographie im Alter zu, er bringt sich selbst gewissermaßen auf den Punkt. Auch Demenz ist also ein individueller Altersausdruck!“

sie hier eine Personengruppe vorfanden, die unter den gleichen Lebensbedingungen ab etwa dem 20. Lebensjahr ihr Leben zugebracht hatten. Unterschiedliche Umwelteinflüsse waren bei ihnen für das Entstehen von Phänomenen weitestgehend auszuschließen. Die Ärzte, die nach ihrem Tode das Gehirn von Schwester Matthia untersuchten hielten das, was sie vorfanden, schlicht für unmöglich.

Überraschung im Nonnenhirn

Ihr Gehirn zeigte degenerative Veränderungen, die nach herkömmlicher Betrachtung als Diagnose nur eine hochgradige Demenz zuließen – aber das war einfach nicht der Fall. Im Gegenzug zeigten Untersuchungen an Nonnen des gleichen Ordens, die im Alter tat-



TOM@FLICKR.COM

Eine neue Sicht auf das Gehirn

„Unser Gehirn ist weniger ein Denk- als vielmehr ein Sozialorgan“, sagt der Göttinger Hirnforscher Prof. Gerhard Hüther. „Früher dachte man, der Mensch besitzt sein großes Gehirn zum Denken, Bau und Funktion sind optimiert für psychosoziale Kompetenz.“

Dass die seelische Konstitution des Menschen eine nachhaltige Wirkung auf den Körper, bis in die Strukturbildung des Gehirnes hinein hat, ist inzwischen hinreichend erforscht. Auch Gefühle werden als Aspekt früherer Erfahrungen im Gehirn verankert und bestimmen spätere Grundhaltungen, Überzeugungen und letztlich auch, wie wir unser Gehirn nutzen.

Es ist die Art und Weise, wie wir unser Gehirn nutzen, die zu Re- oder Degeneration von Nervenzellen und deren Verbindungen, den Synapsen führt. Und heute wissen wir, dass insbesondere eine Pathologie der Synapsen mit Demenz korreliert (Bauer 2002). Die Synapsen spielen im kortikalen Netzwerk, in dem unsere Handlungs- und Wahrnehmungsprogramme gespeichert sind, eine zentrale Rolle.

dien mit an Alzheimer erkrankten Menschen durch. Alle von ihm untersuchten Personen zeigten schwere seelische Kränkungen und Verletzungen, bei 67 Prozent waren es schwere Vernachlässigungen, Überforderungs- und Trauma-Situationen in der Kindheit.

Was bewirken schwere, nicht zu verarbeitende seelische Erlebnisse im Gehirn des Menschen? Welche nachhaltigen Konsequenzen können sie haben, insbesondere wenn diese Erlebnisse in der Kindheit geschehen sind?

Bewusstseinsbruch als Überlebensmodus

Zunehmend treten Begriffe wie Trauma und posttraumatische Störungen in das Blickfeld. In Deutschland leiden heute noch etwa fünf Millionen Menschen (zwischen 1930 und 1945 geboren), die Kriegskinder, an posttraumatischen Belastungsstörungen. Damit verbundene Symptome sind z.B. Angst, Schlaflosigkeit, Panikattacken und Hoffnungslosigkeit.

Was genau versteht man unter einem Trauma? Ein Trauma ist eine unvollständige Antwort des menschlichen Organismus auf überwältigende, lebensbedrohliche Ereignisse: Missbrauch, Vernachlässigung, Überforderung, Entwurzelung, Gewalt, Vergewaltigung,

gefroren. Dieses Einfrieren von Energie im Organismus ist gemeint mit „Trauma als einer unvollständigen Antwort, oder steckengebliebener Überlebensreaktion“. Die zum Überleben aktivierte Energie kann nicht ausagiert werden, bleibt im Organismus latent wirksam und belastet auf allen Ebenen. Damit einhergehende Symptome sind Dissoziation, Konsistenzverlust, Schreckstarre, Emotionalisierung, Beziehungsverlust und erhöhte Erregungsbereitschaft, resp. starke Unruhe. Interessanterweise finden wir all diese Symptome auch bei Menschen mit Demenz.

Biologisch gesehen ist der „Totstell-Reflex“ eine durchaus sinnvolle Einrichtung. Er hat primär die Aufgabe, Schmerz zu reduzieren und im Extremfall das Sterben zu erleichtern. In der Dissoziation entwickelt das Gehirn in verstärktem Maße Endorphine. Diese bewirken eine Trennung des Bewusstseins von den körperlichen Empfindungen. Wir erleben dann unseren Körper nicht und damit auch keinen Schmerz. Der Mensch verlässt dann gewissermaßen seinen Körper, er schwebt möglicherweise wie darüber und schaut auf das Unvorstellbare, als würde es ihn selbst nicht betreffen und als geschähe dies an einem anderen. Ein Teil der Persönlichkeit möchte das Entsetzliche unzerstört überdauern und nutzt die Möglichkeit, in eine innere Emigration gehen zu können.

Der zu zahlende Preis dieses Überlebens-Modus ist eine Unterbrechung der integrierten Funktionen des Bewusstseins, des Gedächtnisses, der Wahrnehmung der Umgebung (wobei der eigene Körper als Außenwelt erfahren wird), der Identität. Das ist mit *Konsistenzverlust* gemeint. Konsistenz bezeichnet die Stabilität der gleichzeitig ablaufenden psychischen Prozesse im Gehirn. Die Synchronizität, also die Resonanz zwischen unterschiedlichen Teilen des Gehirns wird nachhaltig gestört. Diese Unterbrechung kann so weit gehen, dass man auf Dauer das schlimme Erlebnis aus dem Gedächtnis streichen muss, weil die Erinnerung zu bedrohlich ist. Im normalen Bewusstsein wird dies dann weder erinnert noch weiß man, wo man innerlich in der Dissoziation war.

Ist dieser Fluchtweg in die innere Emigration erst einmal gebahnt, bleibt er als bewährter Überlebensmechanismus Mittel der Wahl zur

„Das Ausgeblendete überwindet die brüchig gewordenen Mauern des Bewusstseins und drängt das Ich des Menschen in sein dissoziiertes Niemandsland.“

an einem selbst geschehen oder als Zeuge erlebt, können zu nachhaltiger Traumatisierung führen.

In einer als sehr bedrohlich erlebten Situation stehen uns Menschen drei instinktive Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Sie sind im Stammhirn und Teilen des limbischen Systems als Überlebensstrategien verankert und wirken unter Ausschaltung des rationalen Denkens. Wir können standhalten und unter Umständen kämpfen, wir können aber auch flüchten oder uns tot stellen. Das Trauma entsteht aus einer dritten Reaktionsmöglichkeit: Wenn wir erkennen, dass weder kämpfen noch flüchten aussichtsreich wäre, wird die im Stress aktivierte Energie nach innen gerichtet – und im Schock wie ein-

Konfliktbewältigung, unter Umständen ein Leben lang. Der Mensch hat erfahren, dass es in einer Bedrohung eine Möglichkeit gibt, sich gut zu fühlen und zu überleben – in der Dissoziation, dem inneren Ausstieg.

Erinnerungen an das Unaussprechliche

Der innere Ausstieg ist als sogenannter „Verlust der Persönlichkeit“ das markanteste Element einer Demenz. Die Synchronizität der Aspekte des Bewusstseins von Denken, Wahrnehmen, Erinnern, Sprechen und Ich-Bewusstsein wird gestört, unterbrochen und geht letztendlich ganz verloren. Auf der einen Seite lockt das dissoziierte Niemandsland, endorphinversüßt, auf der anderen Seite bedrängt das verdrängte, existenziell bedrohliche seelische Leid – unaussprechliche Angst.

Erringt man sich den abgespaltenen Persönlichkeitsanteil nicht zurück, kann dieser im Laufe des Lebens immer mehr Macht gewinnen. Das, was man nicht anschauen möchte, weil es zu bedrohlich ist, fordert sich zunehmend vehement ein, eine Erinnerung an das Unaussprechliche.

Je älter wir jedoch werden, desto weniger Kraft zur Verdrängung steht uns zur Verfügung.

Das Geblendete überwindet die brüchig gewordenen Mauern des Bewusstseins und drängt das Ich des Menschen in sein dissoziiertes Niemandsland. Das, was einst das Überleben gesichert hat wird so, als altbewährtes Refugium, zum Segen oder Fluch, wie immer man es auch sehen will. Denn spätestens jetzt kann man die latent vorhandene Angst nicht mehr ausblenden und sie überflutet das Bewusstsein.

Gleichzeitig mit der Dissoziation fällt in der Traumatisierung der Körper in eine *Schreckstarre*. Der Mensch ist wie tot, spürt sich nicht mehr, und kann so möglicherweise überleben. Die Energie, die nicht in Kampf oder Flucht verbraucht wird, wird komprimiert im Nervensystem gebunden. Das Erleben wird in der körperlichen Erstarrung eingefroren: Bilder, Worte, Geräusche, der Schmerz – und all die erlebte Angst. Während die Fakten vergessen sind, bleibt ein Grundgefühl der Bedrohung.

Dieses Grundgefühl dominiert, vielleicht nicht bewusst, und führt zu einer *Emotionalisierung* des Erlebens. Und das ist real, denn die verdrängte Angst bedroht das Ich-Bewusstsein. Dieses muss enorme Kraft aufwenden, die eigene Position in der menschlichen Organisation zu sichern. Die Aufwendung dieser Kraft zur Verteidigung der Souveränität des Ich führt zu einem Verlust von Vitalität und Lebensfreude. Um die akkumulierte Energie in feste Bahnen zu lenken und einzugrenzen, entstehen, wie der amerikanische Biologe und Psychologe Dr. Peter Levine beschreibt, Symptome wie Angst,

www.altenpflegeseminar.net
www.fachseminar-altenpflege.de



**Beruf
Altenpflegerin/
Altenpfleger**

AUSBILDUNGSPLÄTZE
 in Dortmund und Frankfurt

konkret - sicher - sozial

- 3-jährige staatlich anerkannte Ausbildung
- monatliche Ausbildungsvergütung
- Beginn jeweils im Oktober
- Prospekt auf Anfrage

Fachseminar für Altenpflege



Mergelteichstraße 47
44225 Dortmund
Fon: 02 31 - 71 07 - 3 39
Fax: 02 31 - 71 07 - 3 19
www.altenpflegeseminar.net

**FACHSEMINAR FÜR
Altenpflege**

Hügelstraße 69
60433 Frankfurt am Main
Fon: 069-530 93-153
Fax: 069-530 93-363
www.fachseminar-altenpflege.de

Weitere Infos auch unter: www.nikodemuswerk.de

AUSBILDUNG in der Gesundheits- und Krankenpflege

Leben braucht Pflege – von Lebensbeginn bis zum Lebensende. Durch praxis-orientiertes Lernen bereitet die Ausbildung auf die vielfältigen Aufgaben von Pflegenden vor:

- Gesundheitsförderung und Prävention
- stationäre und ambulante Akut- und Langzeitpflege
- kurative und rehabilitative Pflege
- Palliativpflege und Hospiz
- Unterstützung und Betreuung
- Beratung und Anleitung

Den persönlichen Entwicklungsweg jedes Menschen verstehen wir als Aufgabe für ein gemeinsames Lernen und Arbeiten.

Grundlagen der staatlich anerkannten dreijährigen Ausbildung sind das anthroposophische Menschenbild sowie die anthroposophisch erweiterte Pflege und Medizin. Der nächste Kurs beginnt Anfang April 2010.

Kontakt:
Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.
Haberschlaide 1, 70794 Filderstadt
(0711) 77 03 60 00, kontakt@fks-filderklinik.de
www.fks-filderklinik.de

Depression, psychosomatische Störungen, Panik, oder Herzrasen. Untergründig wirkt die eingebunkerte Angst auf allen Bereichen des Menschen. Der Sinn für Kohärenz geht verloren, es entsteht ein Grundgefühl der Verlorenheit.

Demente Menschen fühlen sich nicht nur in hohem Maße verloren, sie sind geradezu ein Spielball ihrer Emotionen. Dement sein heißt auch: Angst haben, ja von Angst getrieben sein. Es ist jedoch einer der großen Irrtümer, dass diese Angst im Wesentlichen eine Angst vor dem Verlust von Fähigkeiten wäre nach dem Motto: „Weil ich dement werden könnte oder dabei bin es zu werden, habe ich Angst.“ Dies ist in einer kurzen Phase des Krankheitsprozesses in der Regel der Fall.

Ein Teil der Lebenskraft und Freude wurde „im Unvorstellbaren“ mit Angst gebunden und seelisch abgespalten. Dieses Abgespaltene fordert sich nun ein und macht Angst, weil es Angst ist. Dies dann im Alter auszuhalten und zu durchleben ist sehr schwer. Aber offensichtlich muss es sich zeigen, weil es in das Leben re-integriert werden will, noch vor dem Tod.

Das Gedächtnis des Körpers ist nicht zu täuschen. Erstarrungen, Verhärtungen, Verkrümmungen haben ihre Ursache nicht nur in einer möglichen schlechten Sitzhaltung. Die Bilder des Lebens setzen sich im Knochensystem, den Muskeln, den inneren Organen fest und

sie nicht fertig werden, ihre Seele vom Körper trennen kann. Sie bezeichnen dies als „Raub der Seele“ und dies bildet in ihren Augen die am weitesten verbreitete und schädlichste Krankheitsursache. Man sitze in einer Art spirituellem Niemandsland fest, verliere sich in einem Zustand der spirituellen Erregung. Der Schamane als Heiler wendet dann Methoden an, diesen verlorenen Seelenanteil zu bewegen, an seinen Platz im Körper zurückzukehren.

Traumatische Erlebnisse entstehen insbesondere durch Übergriffe von Menschen an Menschen. Wie anders als in einem Zustand unfassbarer innerer Leere muss man sich ein missbrauchtes Kind vorstellen, das einem solchen Ereignis noch keinerlei stabile Persönlichkeit entgegensetzen kann. Wie schwer mag es sein, jemals wieder Vertrauen in Menschen entwickeln zu können, überhaupt Beziehungen einzugehen. *Beziehungsstörungen* treten auf sowohl in bezug auf den eigenen, erstarrten, entfremdeten Körper. Ein Sich-fallen-lassen-können in andere Menschen wird unmöglich. Das ist schwer, wenn Vertrauen fehlt.

Auch das finden wir in der Demenz. Der Körper sklerotisiert, verhärtet in das Älterwerden. Das ist im Grunde ein normaler Vorgang. Der demente Mensch jedoch spürt sich nicht, wirkt in fortgeschrittener Erkrankung wie körperlos. Sie können im Winter in Sommerkleidung durch die Straßen irren und spüren keine Kälte, weil sie sich nicht spüren. Alles ist erstarrt. Der Mensch mag auf der Suche sein, getrieben, vielleicht nach seinem zu Hause – die Gedanken kreisen wie enthoben der irdischen Realität, irgendwo und nirgendwo. Auf der Erde ist alles fremd, der eigene Körper eingeschlossen.

In den fortgeschrittenen Phasen wird niemand mehr erkannt, weder die täglichen Bezugspersonen noch die eigenen Kinder. Desorientierung nenne wir dies im Fachjargon, zu Ort, Zeit, Sprache, Personen, zu sich selbst.

Die im Trauma erlebte Entfremdung des eigenen Körpers und der Erde, das Grundgefühl der Verlorenheit hat sich endgültig durchgesetzt. Bringt man Menschen mit hochgradiger Demenz wieder dahin, wo sie hin möchten, zum Beispiel nach Hause, dann erkennen sie

„Untergründig wirkt die eingebunkerte Angst auf allen Bereichen des Menschen. Der Sinn für Kohärenz geht verloren, es entsteht ein Grundgefühl der Verlorenheit.“

entwickeln auch dort ihre Wirksamkeit. Eine erlebte Todesstarre bleibt so lange, bis die bindenden Kräfte ausagiert, die gespeicherten oder assoziierten Bilder in das Bewusstsein zugelassen und weiter bearbeitet werden können.

Schamanische Perspektiven

Peter Levine ist in der Erforschung von Traumata auch in Kontakt mit indianischen Schamanen gekommen. Diese wissen, dass sich bei Menschen, die Erlebnisse haben, mit denen



MICHAEL HIMPEL

Permanente Über-Erregung

Demente Menschen befinden sich in einem Zustand permanenter Über-Erregung. Einer der heilsamen Aspekte in der Arbeit mit ihnen ist es daher, ein Klima der Ruhe und Harmonie zu schaffen. Unruhe trifft sofort auf starke Resonanz, ist für den dementen Menschen häufig nicht zu ertragen.

Ein unbewältigtes Trauma verändert die Reizverarbeitung im Gehirn, führt zu einer permanent *erhöhten Erregung* des zentralen Nervensystems.

Durch die ständige Erwartung von Gefahr verändern sich die basalen Regelkreise, davon betroffen sind insbesondere im Bereich des limbischen Systems die Mandelkerne (Amygdalae) und die Hippocampusformation.

Die Amygdalae sind die emotionale Feuerwehr im Organismus, die Brandmelder für Gefahren. Bevor ein Außenreiz das Großhirn erreicht gibt die Feuerwehr bereits in Sekundenbruchteilen eine erste Einschätzung ab, ob Gefahr droht oder alles in Ordnung ist! Sie erregen unspezifisch das ganze Gehirn.

Normalerweise werden Angstreize durch die Einordnung in einen Gesamtzusammenhang entschärft. Bei einem unverarbeiteten Trauma bleibt das Tor für als bedrohlich erlebte Außenreize ständig übermäßig weit geöffnet und es kommt zu erhöhter Ansprechbarkeit (Reagibilität) des Stresssystems. Das Gehirn ist permanent übererregt und regt verhältnismäßig schnell die Ausschüttung von Stresshormonen an. Eines dieser Hormone ist Cortisol. Eine übermäßige Produktion von Cortisol führt nachweislich zu einer Belastung, auf Dauer zu einer Zerstörung der Synapsen und damit auch der damit verbundenen Nervenzellen.

Demenz korreliert mit einer Pathologie der Synapsen. Die Hippocampusformation hat nicht nur eine wichtige Funktion für Lernen und Erinnern, sondern ist auch der Sitz des Selbstwertgefühles des Menschen. Entgegen früherer Überzeugungen können dort ein Leben lang Nervenzellen neu gebildet werden. Bei Untersuchungen an meditierenden Menschen hat man z.B. eine überdurchschnittliche Dichte an grauer Substanz in diesem Bereich vorgefunden. Im Gegensatz dazu haben sich bei im Krieg gefolterten und seelisch erkrankten Menschen vergleichsweise kleine Hippocampi gezeigt.

Dauerstress und ein geringes Selbstwertgefühl scheinen eine nachhaltige negative Wirkung auf diesen zentralen Bereich im Gehirn zu haben, also auch auf Lernen und Erinnern. Chronischer Stress verhindert das Entstehen und Wachsen neuer Nervenzellen im Gehirn. In der Demenz sind Selbstwertgefühl, Lernen und Erinnern nachhaltig gestört.



das nicht wieder. Was bleibt, ist eine Idee von zu Hause, eine dem Irdischen entbundene, frei schwebende Idee.

Wege der Heilung

Sind schwerwiegende, unbewältigte traumatische Erlebnisse eine wesentliche Ursache für das Entstehen von Demenz im Alter? Die Übereinstimmung der Symptome von Depression, Dissoziation, Depersonalisierung, Fragmentierung des Selbst, Konsistenz- und Beziehungsverlust, Emotionalisierung und Übererregung sind jedenfalls starke Indizien dafür.

Das heißt nicht, dass traumatische Erlebnisse unweigerlich in einer Demenz münden. Da die WHO jedoch chronischen Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts bezeichnet und dabei primär an Herz-Kreislauf und Krebserkrankungen denkt, wird sich hier möglicherweise auch Demenz als Zivilisationskrankheit einreihen.

Wenn es so ist, dass traumatische Erlebnisse eine wesentliche Ursache für das Entstehen von Demenz sind liegt darin auch ein Schlüssel zur Heilung. Die Bearbeitung der genannten Symptome ist kein leicht zu gehender Weg, aber ein möglicher. Es gibt zunehmend heilsame therapeutische Methoden sowohl auf körperlicher, seelischer wie geistiger Ebene. Da Demenz alle drei Ebenen betrifft, muss wahrscheinlich auf allen drei Ebenen angesetzt werden.

Gleichviel ob es die schrittweise Lösung der komprimierten Lebensenergie aus dem Organismus durch gezielte Körperarbeit ist, das behutsame Integrieren der abgekapselten, vergessenen Erfahrungen in das bewusste Erleben durch Psychotherapie oder das Erringen des dissoziierten Raumes durch gezielte meditative Übungen – Demenz ist nicht als unweigerliches Schicksal hinzunehmen. Wir sind aufgefordert, den Mut zu entwickeln, hinzuschauen, das Unausprechliche in Sprache zu bringen, uns das Leben zurückzuerobern.

Die Überflutung des Ich-Bewusstseins durch verdrängte Seeleninhalte kann nur durch den Mut des Ich-Bewusstseins selbst überwunden werden. Dies wird die entscheidende Frage sein, ob man trotz eines solchen biographischen Einschnittes sein Ich so stärken kann, dass es im Alter der bis dahin unterdrückten Kraft zu widerstehen in der Lage ist.

Wichtig wird es sein, den dissoziierten inneren Raum zurückzuerobern, sich die Fluchtwege bewusst zu machen. Da wir es auch mit einem geistigen Phänomen zu tun haben, sollte die Kultivierung meditativer Praktiken einen wichtigen Beitrag leisten können. Gezielte Meditation führt nicht nur zum Abbau von Stress, sondern fördert die Gesundheit bis in die Bildung des Gehirns hinein.



**Wohn- und Pflegezentrum
Haus Hohenstein**

Leben in Gemeinschaft
Altern in Würde

- Wunderbare Lage im Schwäbisch-Fränkischen Wald
- Individuelle Wohnformen mit individueller Betreuung
- Parkanlagen / Bibliothek / Bioküche
- Reichhaltiges kulturelles Programm
- Vielfältige Individual- und Gruppenaktivitäten
- Michaelskirche der Christengemeinschaft
- Oetinger-Zweig der anthroposophischen Gesellschaft

Gerne senden wir Ihnen ausführliche Informationen zu!

Haus Hohenstein GmbH,
Hohenstein 16, 71540 Murrhardt
Tel.: 0 71 92 / 92 29-0 Fax: 0 71 92 / 92 29-30
info@haushohenstein.de www.haushohenstein.de

MENSCHEN MIT DEMENZ

Kongress in Berlin

Noch nie sind so viele Menschen so alt geworden wie heute. Mit dem Alter steigt aber auch die Gefahr, aus der Zeit herauszufallen, zu vergessen, sich zu verwirren. Mit „Demenz“ werden verschiedene Zustände des Verlustes von Gedächtnis und Denkfähigkeit benannt. Sie tauchen die Freude auf einen glücklichen Lebensabend in eine Sphäre der Angst vor dem Verlust von Autonomie und Selbstbestimmung.

Für Angehörige, Betreuer, Pflegende, Ärzte und Therapeuten ist die Behandlung und Betreuung von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung äußerst anspruchsvoll und konfliktbelastet. Ihnen einen Weg zum Verständnis vom Menschen mit Demenz zu ebnet, ist Hauptanliegen des Kongresses. Die Vielschichtigkeit dieses Krankheitsbildes wird von den Referenten unter neurologischen, internistischen, pflegerischen und spirituellen Aspekten betrachtet. Nach den Vorträgen von Dr. med. Matthias Girke, Dr. med. Michaela Glöckler, Rolf Heine und Knut Humbroich wird jeweils Raum gegeben für Aussprache zu konkreten Fragen.

URANIA, Kleitsaal,

14. Nov. 2009, 10.00 – 17.00 Uhr

www.ethikkongress.de oder *gesundheit aktiv. anthroposophische heilkunst e.v.*, Tel: 07052- 9301-0

Literatur:

Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.

Joachim Bauer, Das Gedächtnis des Körpers

Peter Levine, Trauma-Heilung

Karl-Klaus Madert, Trauma und Spiritualität

Singer/Picard (2008): Hirnforschung und Meditation



Dietrich Kumrow

ist Diplomb Sozialarbeiter, Altenpfleger und Sozialwirt. Er lebt und arbeitet in Wien. Zwischen 2007 und 2009 arbeitete er an einem Modellprojekt für Menschen mit Demenz im Haus Aja-Textor-Goethe in Frankfurt mit.

Nach Studien der Harvard-Universität führt Meditation offensichtlich zu Veränderungen in der Funktionsweise des Gehirns. Durch Meditation (die Fokussierung von Aufmerksamkeit) werden verstärkt Gamma-Wellen gebildet, die wiederum die Synchronisierung im Gehirn verbessern. Nachweislich nimmt das Volumen der Hirnrinde in bestimmten Arealen der Großhirnrinde bei Menschen mit sehr großer Meditationserfahrung zu, vergleichbar nach dem Erlernen motorischer Fertigkeiten oder intensiver sensorischer Reizung. Dies geht auf eine Vermehrung des Neuopils zurück, d.h. der Zwischenräume zwischen den Nervenzellen, die von neuronalen Verbindungen und Synapsen ausgefüllt werden. Meditation ist also offenbar in der Lage, die Zahl und die Größe der Synapsen zu vermehren.

Das Ziel der Meditation könnte man in der Entwicklung eines „autonomen Ich“ sehen. Dieses löst sich schrittweise von dem mentalen Konstrukt eines Ich, dass von Gefühlen der Angst und Minderwertigkeit durch das Leben getrieben wird. Dazu müssen alte Lebensmuster überwunden und angemessene neue verinnerlicht werden. Meditation ist offensichtlich Balsam nicht nur für die Seele, sondern insbesondere auch für die Regeneration des Gehirns. Es geht um das bewusste Arbeiten an der Veränderung der physischen Grundlage, das Erringen einer geistigen Kraft und Präsenz.

Im sozialen Kontext ist es notwendig sich zu entscheiden, in Krisen nicht in die innere Emigration zu gehen und auszuweichen, sondern den Mut zum angemessenen Kampf zu entwickeln. Da Traumata mit dem Erleben massivster persönlicher Grenzverletzungen einhergehen kommt dabei dem Suchen und Respektieren von Grenzen eine besondere Bedeutung zu, eigener Grenzen wie auch der von anderen.

„Gleichzeitig ist die psychische Verarbeitung sozialer Erfahrungen für die Heranbildung bestimmter neuronaler und synaptischer Verschaltungsmuster sehr bedeutsam“, sagt der Hirnforscher Prof. Hüther. Die Arbeit mit und an der eigenen Seele, die Reintegration gebundener Lebenskraft in die Gesamtorganisation hinein ist notwendig.

Da bei den Betroffenen die untergrün-

dig wirksamen Erfahrungen sehr angstbesetzt sind, ist dies kein einfaches Unterfangen und nur mit fachkundiger Hilfe und höchster Behutsamkeit möglich. Die Gefahr der Retraumatisierung und Verstärkung der Symptome ist groß.

Ein wesentlicher Aspekt dieser Arbeit besteht laut Peter Levine darin, die Gefühle eingefrorener Wut und Hilflosigkeit zu- und loslassen zu können. Nach seiner Erfahrung wird das Erleben eines aussichtslosen Kampfes zu Wut, das Nicht-flüchten-können zu größter Hilflosigkeit. Solche Gefühle werden mit Lebenskraft gebunden und wirken als Erstarrung im Körper bis in das Nervensystem hinein. Im psychischen Erleben werden sie kanalisiert und erlebbar z.B. durch die Bildung von Depressionen. Die therapeutische Durchdringung und Bearbeitung einer depressiven Tendenz ist anzugehen.

An welchem Pol man auch mit der Arbeit beginnt, letztendlich sind körperliche, seelische und geistige Schritte zu gehen. Die oben genannten sollen nur erste Anregungen sein.

Prophylaxe gegen Demenz

Wir brauchen heute eine Prophylaxe gegen das Entstehen von Demenz, gleichermaßen wie etwa gegen Herz-Kreislaufkrankungen oder Krebs. Hier wie dort muss in einem ersten Schritt der Mensch die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen. Meist ist erst das Auftreten von Symptomen in der eigenen Familie ein Anlass, sich persönlich mit Phänomenen zu beschäftigen, die erst einmal mit dem eigenen Leben nichts zu tun haben scheinen. Da Traumata über Generationen weitergereicht werden können ist es auch tatsächlich ratsam, wenn etwa ein Elternteil von Demenz betroffen ist bei sich selbst auf die Suche zu gehen.

Sich auf den Weg zu begeben oder erkannte Symptome zu bearbeiten ist jedoch weit mehr als eine Krankheitsprophylaxe. Unterdrückte und gebundene Lebenskraft in die bewusste Verfügbarkeit zurückzuholen, bedeutet in jedem Fall einen Akt der Befreiung und eine Erhöhung der persönlichen Lebensqualität.



Blicke zu fernen Horizonten

Eindrücke aus einer Lebensgemeinschaft von Menschen mit Demenz

Hast du eigentlich schon jemals so blaue Augen gesehen, ging es mir unweigerlich durch den Kopf, als ich ihr zum ersten Mal gegenüberstand. Offen und verschmitzt lächelte sie mich an.

„Guten Tag“, sagte ich und reichte ihr meine Hand. Ich schaute ihr wieder in die Augen und erkannte, dass sie mich nicht verstand. Sie lächelte mich weiterhin an, den Blick aber nicht mehr auf mich gerichtet, sondern durch mich hindurch, irgendwohin zu einem fernen Horizont.

Dann traf er mich doch wieder, dieser freundliche Blick und die Kraft, die aus ihm sprach.

„Da, da, da“, entfuhr es ihrem Mund, und als ich ihre Hand ergriff, antwortete sie mit einem leichten Druck. Wir hatten uns, wenn auch nur für einen kurzen Moment.

Sie war groß gewachsen, eine stattliche Erscheinung, Mitte 60. Die Lieblingstochter hatte sie gebracht und weinte. „Dass es soweit kommen musste mit unserer Mutter“, aber es ging jetzt einfach nicht mehr zu Hause. Alzheimer war die Diagnose, vernichtend für uns alle.“

Und schon wieder lächelte sie mich an, die Dame mit der vernichtenden Diagnose, und mein Herz öffnete sich im Strahlen ihrer Augen. „Folge mir ein Stück Weges in meine Welt“, – schien sie mir zu suggerieren, die Deine interessiert mich nicht mehr.

Hirngespinnste?

Selbst ihr Zimmer, das die Töchter liebevoll eingerichtet hatten, fühlte sich nicht an wie ihr „Zuhause“. Sie nahm es eher wie ein notwendiges Übel, ein unvermeidliches Schicksal, in das sie sich zu fügen hatte. Sie, die gerade die Jahre zuvor so eigenständig gelebt hatte, mehr oder weniger im Wald. Sie hatte Tiere über alles geliebt. In die Schlagzeilen der örtlichen Presse hatte sie diese Notiz gebracht:

„Unter Wutzen – Frau zieht elternlose Wildschweinflischlinge groß!“ Das erregte die Auf-

merksamkeit der Menschen, denn die Jungtiere sind bekanntermaßen sehr scheu. Ihre Tierliebe war schier grenzenlos, sodass sie seit dem Tode ihres Mannes soviel es ging allein im Wald unterwegs war.

„Wir Kinder hatten manchmal das Gefühl, dass sie zu Tieren eine bessere Beziehung hatte als zu uns“, sagte eine Tochter, „dennoch war sie eine liebevolle Mutter. Sie war immer sehr auf Harmonie bedacht. Naja, wir vier Kinder, da ging es schon mal deftig zu, das konnte sie aber gar nicht vertragen. Sie ging sofort dazwischen, wenn es sein musste auch mit Strafen. Wenn es laut wurde, reagierte sie allergisch.“

Nun lebte sie aber nicht mehr im Wald, sondern in einer Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, sieben Frauen und ein Mann, ein bunt zusammengewürfelter Haufen. Die ersten Monate vergingen, Frau A., so heißt unsere Dame, schien sich bestens einzuleben. Ihre herzliche Wesensart zog die Menschen an, ihre Nähe wurde gesucht. Nur wenn es etwas lauter zuing in der Gruppe wurde sie sofort unruhig, zeigte auf die Störenfriede und sagte mit erhobener Stimme: „Die habe sie ja nicht mehr alle!“

Der einzige Mann in dieser Gruppe tat sich weit schwerer mit dem Einleben. Unruhig und ängstlich wanderte er umher, vor allem abends, denn er hatte das Gefühl, die Verantwortung dafür zu tragen, dass alles seine Ordnung hat. Manchmal forderte er lautstark, selbst unter Androhung von Gewalt, das ein, was er für die notwendige Ordnung hielt: „Verschwinde, du hast hier nichts zu suchen!“, herrschte er den Sohn einer Mitbewohnerin an, als dieser zu einem Besuch kam. Nachdem er sich etwas beruhigt hatte konnte ich ihn fragen, was denn da gerade geschehen war. „Man muss schneller als die anderen sein, sonst nehmen sie dir alles weg!“ so seine Antwort.

Er hatte im Leben zweimal seine Heimat verloren: Vom Sudetenland war er nach Ostpreußen geflohen, von da nach Frankfurt. Das

hatte sich tief in ihm eingegraben, der Verlust von Heimat. „Da waren die anderen stärker“, sagte er.

Und nun musste er sich wieder eine neue Heimat erringen, die jedoch in seinem Bewusstsein immer mehr mit den Bildern der Vergangenheit zusammenzufließen schien. Auch er sehnte sich nach Harmonie. Wenn seine Ordnung gegeben war, empfand er so etwas wie Ruhe. Er schien darauf konditioniert diese, wenn es sein musste auch mit Gewalt herzustellen. Wenn es ihm zu laut wurde, steigerte er seine Stimme: Der Stärkere bestimmt die Gepflogenheiten. Abends, vor dem Zubettgehen, drehte er seine Runde und überprüfte alle Türen und Fenster, machte die Lichter aus. Dass ich als Nachtwache noch etwas Licht brauchte, konnte er nicht akzeptieren; wenn er nicht für die Ordnung sorgte, machte es keiner! Unruhig und ängstlich flackerten dann seine Augen mit der Bereitschaft, auf mich loszugehen, wenn es sein musste. „Du hast sie ja nicht mehr alle, du fängst gleich eine Ohrfeige!“ schrie er auch Frau A. öfters an.

Eines Tages gab es wieder eine solche Situation. Der alte Herr giftete gegen Frau A.. Durch sie ging ein Ruck, alles an ihr straffte sich. Offensichtlich hatte sie eine wichtige Entscheidung getroffen. Sie ging hinter ihm her, als er sich gerade auf dem Weg in sein Zimmer befand, und griff ihn an den Hals. Er wiederum langte nach einem Aschenbecher und drohte ihr. Ich stellte mich zwischen die beiden und konnte sie besänftigen.

Von diesem Tag an war Frau A. wesensverändert. Sie, der ein harmonisches Umfeld immer so wichtig gewesen war, entwickelte eine wahllose Aggression. Die berechtigte Wut auf verbale Angriffe und die nachvollziehbare Reaktion darauf entwickelte sich zu einem Herausbrechen aggressiver Übergriffe gegen schlichtweg alles, was sich ihr in den Weg zu stellen schien. Sie, die Pflanzen liebte, riss sie nun wahllos heraus, sie ging auf Menschen zu und gab ihnen einen Schlag auf Rücken oder Kopf. Das freundliche Lächeln war verschwunden, ihr Gesichtsausdruck versteinerte.

Die Mitbewohnerinnen bekamen Angst und zogen sich zunehmend von ihr zurück. Es wirkte, als sei ein Fass geöffnet, das zuvor gut versiegelt gewesen war: aufgestaute Aggression und Wut, oder vielleicht einfach zurückgehaltene Kraft.

Frau A. war vier Jahre alt, als sie Ende des Krieges mit Schwester und Tante aus dem Sudetenland geflohen war. Jetzt schien ihr Blick immer weiter entfernte Horizonte zu erklimmen, für uns war sie zunehmend schwerer zu erreichen. Phasen der Verinnerlichung wechselten mit Phasen der Wut und des Aufgeregtheits. Wie eine Amazone stand sie im Gemeinschaftsraum und war in so gar keiner Weise mehr auf Harmonie bedacht. Als dies in der Gruppe nicht mehr zu tragen war, musste sie vorübergehend in eine Klinik.

Nach ihrer Rückkehr zeigte sie ein stark verändertes Verhalten. Sie schrie, Tag und Nacht beinahe ohne Unterlass. Erst klang es wütend, zornig; irgendwie fordernd. Nach einigen Wochen wurde es zu einem Klagen bis sie, kaum noch bei Stimme, jammerte wie ein hilfloses kleines Kind. Am Schluss blieb ein Wimmern. Weder Schmerztherapie noch Zuwendung konnten daran etwas ändern. Das war nicht nur für sie schwer zu ertragen.

Währenddessen entspannte sich der alte Herr zusehends. Mit dem Waschen tat er sich schwer. Eines Tages war es mir gelungen, ihn zu einer Dusche zu überreden. Als er aber im Bad saß, bekam er wieder diesen flackernden Blick und sagte in aller Klarheit: „Das will ich nicht! Wieso soll ich dir trauen?“ „Was kann denn bei einer Dusche passieren?“, fragte ich ihn naiv.

„Da weiß man nicht, ob man lebend wieder rauskommt“, antwortete er daraufhin.

Ja, wie konnte ich das vergessen!

Wenn ich meine Nachtwachenrunden drehte, überließ er mir mittlerweile die Verantwortung dafür, ob alle Türen verschlossen, alle überflüssigen Lichter gelöscht waren. Manches Mal setzte er sich sogar lächelnd zum gemeinsamen Abendkreis in die Gruppe und erzählte einen Schwank.

Frau A. jedoch konnte dieses Gefühl der absoluten Hilflosigkeit nicht mehr überwinden. Noch in ihren letzten Lebenstagen suchte sie zu schreien.

Beide sind nun nicht mehr auf dieser Welt. Der alte Herr wachte eines Tages einfach nicht mehr auf.

Aufgezeichnet aus dem Gartenhaus des Hauses Aja-Textor-Goethe in Frankfurt am Main von Dietrich Kumrow