

Heike Baehrens

Demenz und Spiritualität

Vortrag beim Evangelischen Kirchentag in Bremen am 21.05.2009 im Zentrum Älter werden – „Mensch, wo bist Du? Mit Demenz mittendrin“

Hören Sie einmal, wie ein ganz vertrauter Segensvers, den Paulus an die Gemeinde in Philippi geschrieben hat, auf Sie wirkt, wenn Sie ihn unter dem heutigen Thema „Demenz und Spiritualität“ hören: „Der Friede Gottes, welcher höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus.“
(Philipper 4,7)

Höher als alle Vernunft – Gottes Wort hat eine Botschaft, die man nicht allein mit dem Verstand erfassen kann. Das irritiert uns vernunftbegabte Menschen in einer am Wort orientierten Kirche. Gott entfernt sich nicht von meiner Seele, auch dann nicht, wenn ich einmal dement werden sollte. Was für eine Zusage gegen meine eigene Angst vor einer Demenzerkrankung. Wie unser Verstand nicht das Tor zu Gott ist, so wird es uns auch nicht von Gott trennen, wenn wir unsere kognitiven Fähigkeiten einmal verlieren. Er begleitet mich auch dorthin, wo ich mir selbst womöglich unverständlich werde. Wie beruhigend, dies zugesagt zu bekommen!

Der Friede Gottes wird uns zugesprochen (und wir können im Umgang miteinander viel zum Frieden beitragen). Wie wichtig ist dieser Friede besonders für eine Familie, in der ein Mensch mit Demenz lebt. Es sind nicht nur friedvolle Erfahrungen, die nicht nur bei fortgeschrittener Erkrankung, sondern oft gerade in der Anfangsphase miteinander gemacht werden. Wie viel wird einem Menschen abverlangt, der langsam und schmerzlich Abschied nimmt von seinem bisherigen Leben, der spürt, dass er aneckt und vielen Aufgaben im Alltag nicht mehr gewachsen ist. Wenn die Wörter verschwinden, die Orte verblasen und irgendwann die Menschen, sogar die Menschen, die er liebt, nicht mehr erkannt werden. Das kommen zu sehen und an sich heran zu lassen, stört den inneren Frieden und macht manchmal auch nach außen aggressiv. Wie viel Unfrieden entsteht zwischen Familienmitgliedern, weil es plötzlich nicht mehr möglich ist, „vernünftig“ miteinander zu reden? Wenn der ständige Kampf ums Alltägliche so viel Kraft kostet. Wechselnde Gefühle auf beiden Seiten, nicht selten begleitet von Scham- und Schuldempfinden. Angehörige sind ebenso Betroffene, die Ermutigung und Zuspruch, seelsorgliche Begleitung, brauchen.

Wie gut, wenn sie sich angesprochen fühlen können von dem Segensvers: Der Friede Gottes ist höher als alle Vernunft. Denn der Zuspruch, dass Gottes Friede uns bewahrt, kann vor Überforderung schützen. Wir müssen den Frieden nicht selbst herstellen. Wir müssen keine Heiligen sein. Eine Angehörige, die ihren demenzkranken Partner begleitet, darf ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen, muss kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie sich Unterstützung holt. Denn nur dann wird es ihr gelingen, im liebevollen Kontakt zu ihm zu bleiben. Demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen brauchen den Frieden Gottes, und beiden ist er versprochen. Der Friede Gottes vermittelt uns eine Botschaft, die wir uns in Angst- oder Belastungssituationen so schwer selber sagen können: „Du bist geliebt, du bist noch derselbe, dieselbe, auch wenn du dir selber fremd geworden bist. Du kannst in Frieden sein, vielleicht nicht immer in deinem eigenen, aber in Gottes Frieden.“ Er bewahrt „unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus“. Das macht demenziell Erkrankte und Gesunde einander geistlich ebenbürtig. Als Geschöpf Gottes ist der Mensch auch unter den Bedingungen von Krankheit und Leid, von Not und Tod – einzigartig, kostbar, unersetzbar, ein Ebenbild Gottes.

Welch ein Trost, wenn Menschen darauf vertrauen können, dass er „unsere Herzen und Sinne bewahrt“, dass alle Lebenssplitter, alle Lebensscherben, alle Lebensbaustellen einst von Gott zu einer Einheit zusammengefügt werden. In dieser Hoffnung, mit diesem Vertrauen, können wir als SeelsorgerInnen, als Pflegende oder als Angehörige demenziell erkrankten Menschen begegnen, sie begleiten, lieben, wertschätzen, pflegen.

Geradezu begeistert haben Altenpflegeschülerinnen und –schüler berichtet von ihrem Praxisprojekt zum Thema „Alltagsspiritualität im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen“: „Zu Beginn unserer Praxisphase hätten wir nicht gedacht, wie viele Dinge wir durch die Umsetzung von Alltagsritualen im Berufsalltag ändern, bzw. einführen können und welche spirituellen Erfahrungen wir für uns gewinnen können. Innerhalb kürzester Zeit konnten wir jede Menge im Alltag erleben.“ Beispielsweise bei Bewohnern, die keinen Tag-Nacht-Rhythmus mehr hatten, nahmen sie die Reaktionen besonders deutlich wahr. Bewohner, die in der Nacht umherliefen und keine Ruhe zum Schlafen fanden, bemerkten selbst nach den Abendritualen, dass jetzt Zeit zum Schlafen war. Es war deutlich zu spüren, dass die Bewohner Zeit hatten, den Tag ausklingen zu lassen und zur Ruhe zu finden. Selbst Bewohner, die in der Nacht oft klingelten, schliefen nun durch, nachdem man abends mit ihnen Gute-Nacht-Lieder gesungen oder gebetet hat. Sie wirkten orientierter und erinnerten sich an Lieder und Gebete aus ihrer Kindheit. Selbst Bewohner, die sich vorher verbal nicht äußern konnten, versuchten die Gebete mitzusprechen oder falteten ihre Hände. Durch die Rituale bekamen sie Sicherheit, wirkten entspannter, ausgeglichener und orientierter.

Das regelmäßige und verlässliche, das sich wiederholende und wieder erkennbare kann Personen mit Demenzerkrankung Stabilität vermitteln und wesentlich zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Rituale erleichtern es ihnen, den Alltag zu meistern. Rituale stiften Sinn, schenken das Gefühl des Geborgenseins und der Vertrautheit. Spirituelle Begleitung im Alltag kann Vertrautheit und sich wohlfühlen fördern. Selbst ein so profaner Akt wie Körperpflege kann Ansatzpunkt bieten für spirituelle Begleitung. Ihre Körperpflege z. B. sollen Menschen mit Demenz so weit wie möglich selbst verrichten können, dafür ist einfühlsames Anleiten nötig. In dieser sehr intimen Begegnung zeigt sich in besonderem Maße unsere Haltung und Wertschätzung. Durch das Ritualisieren der Körperpflege kann dem Kranken das Gefühl vermittelt werden, willkommen zu sein. Das Einsalben von Händen und Füßen bietet Möglichkeiten, Menschen mit Demenz Wertschätzung auszudrücken und sie innerlich zu stützen – ganz im Sinne der biblischen Zusage „Du bist in meinen Augen kostbar, spricht der Herr“.

So kann eine spirituell eingebettete Pflege selbst einfachste Verrichtungen in das Licht der Verheißung Gottes stellen und so die brüchiger werdende Biografie des dementen Menschen in die große Geschichte Gottes einfügen. Alltägliche Vollzüge werden so transparent für eine umfassendere Wirklichkeit.

Aber natürlich muss sehr sorgfältig umgegangen werden mit Körperkontakt, denn jeder Mensch hat ein anderes Empfinden dafür, wie viel Nähe er zulassen will und kann.

Spirituelle Begleitung im Alltag bedeutet nicht, besondere religiöse Handlungen oder Rituale zu vollziehen, sondern achtsam zu werden für die Tiefendimension der ganz alltäglichen Handlungsvollzüge, Erfahrungen im Alltag zu ermöglichen, durch die sie sich unmittelbar, d. h. auf einer nicht-kognitiven Ebene als geliebt, geschätzt und geborgen erleben. Das setzt bei den Begleitenden eine Haltung voraus, die von Achtung, Wertschätzung und Mitgefühl für das Gegenüber geprägt ist sowie der Offenheit, sich selbst durch die Begegnung mit den Erkrankten anrühren und verändern zu lassen. „Den Alltag mit seinen vielen kleinen Verrichtungen in dieser Haltung zu gestalten heißt, das Leben zu heiligen“ (Anemone Eglin).

Aber auch Gottesdienst kann Demenzkranken Vertrauen vermitteln, sie spüren lassen, angenommen zu sein. Nicht so wichtig ist, ob alles verstanden wird, wichtiger ist der Gottesdienst als Ganzes, die hoffentlich gelingende Komposition „von Stille und Musik, aus Reden und Hören, aus Schauen und Fühlen, aus Stimmen und Stimmung, aus Gottes Wort und menschlicher Antwort, aus Mittun und An-sich-geschehen-lassen, aus gemeinsamem Singen und persönlichem Beten, aus Licht und Klang, aus Staunen und Dankbarkeit, aus Angesprochensein und Zugesprochenwerden“ (Jürgen Gauer „Du hältst deine Hand über mir“, S. 9)

Mit fortgeschrittener Demenz gilt es wohl vorrangig, die spirituelle Momente im Alltag zu entdecken, wie Regine Lünstroth geschildert hat: „Meine Schwiegermutter wusste schon lange nicht mehr, wer wir sind – und trotzdem konnten wir alle Vergnügen daran finden, ihr abends auf der Bettkante vorzusingen: „Abend ward, bald kommt die Nacht, schlafen geht die Welt, denn sie weiß, es ist die Wacht über ihr bestellt.“ Wir waren miteinander in einer Atmosphäre der Geborgenheit. In unserer Morgenandacht nahm sie sich manches Mal die Zeit der Stille, um ihre Worte zu brabbeln in friedlichem Tonfall, völlig unverständlich für uns. Sie war nie eine besonders gläubige Frau. Ob sie gebetet hat? Ich bin gewiss, Gott wird ihr Anliegen verstanden haben.“

„Der Friede Gottes ist höher als alle Vernunft“

Gottes Maßstäbe sind – Gott sei Dank! – nicht die unsrigen. Er bewertet uns nicht nach Pflegestufe oder Medikamentenverbrauch, nicht nach der kaputten Wirbelsäule oder grauen Haaren und tiefen Falten, auch nicht nach Demenz oder Inkontinenz. Gott hat nur einen Wertmaßstab „vom Mutterleibe an“ (V6): Du bist mein Ebenbild. Ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein (Jesaja 43,1).

Schließen möchte ich mit Worten des großen, alten Rhetorikers, der selbst inzwischen dement geworden ist: Walter Jens, dessen Verse im Württembergischen Gesangbuch stehen, Worte für uns und für alle, ob sie nun krank oder gesund sind:

Leucht uns entgegen
mit deinem Licht,
Gott der Klarheit.

Befreie uns
von der düsteren Sicht.

Belebe unsere Welt
mit deinen Farben.

Walter Jens

Kirchenrätin Heike Baehrens
Stellv. Vorstandsvorsitzende
Diakonisches Werk Württemberg
Heilbronner Str. 180
70191 Stuttgart

Literaturhinweise:

Jürgen Gauer, „Du hältst deine Hand über mir“ – Gottesdienste mit Demenzkranken, Patmos-Verlag, 2009
Anemone Eglin u. a. „Das Leben heiligen“, Spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz. Ein Leitfadens, TVZ, 2006

„Komm mal mit...“ Demenz als theologische und kirchliche Herausforderung, Hrsg.: Geertje-Froken Bolle, Erev-Rav, 2006

„Leben mit Demenz“ – Beiträge aus medizinisch-pflegerischer, theologischer und lebenspraktischer Sicht – EKD-Texte Nr. 98, 2008