

Goodbye without leaving – Abschied nehmen in der Demenz

*Brigitte Harth Dipl. Psychologin, Dipl. Gerontologin
DemenzForumDarmstadt e. V.*

„Aber wenn ich Hans dann anschau ... Er sieht immer noch nicht sehr verändert aus. Er sieht fast aus wie immer. Nur sein Blick und seine Mimik haben sich verändert. Ich bin immer noch jedes Mal betroffen, wenn er mich ansieht und kein Funke des Erkennens sich mehr in seinem Gesicht abzeichnet. Es ist schrecklich, seinem leeren Blick zu begegnen. Es tut unendlich weh.“

Katrin Hummel: Gute Nacht, Liebster. Bastei-Lübbe 2009, S. 230

Verluste über einen langen Zeitraum

Menschen mit Demenz, speziell mit Alzheimer-Demenz, verlieren allmählich und über einen langen Zeitraum viele ihrer kognitiven Fähigkeiten, und später auch einen Großteil ihrer körperlichen Fähigkeiten.

Im Schnitt leben die Menschen mit Demenz noch ca. 9 Jahre nach der Diagnose – eine lange Zeit.

Beginn einer Alzheimer-Erkrankung:

- Konzentration sinkt
- Kurzzeitgedächtnis wird schlecht
- Störungen beim abstrakten Denken
- Zeitliche und räumliche Orientierung lassen nach
- Wortfindungs- und Sprachstörungen

Am Ende einer Alzheimer-Erkrankung:

- Auch das Langzeitgedächtnis versagt.
- Personale Orientierung lässt nach, auch die eigene Person betreffend.
- Sprache wird rudimentär und verschwindet.
- Bewegungsstörungen bis zur Bettlägerigkeit.
- Inkontinenz.

Goodbye without leaving

Der Krankheitsprozess der Demenz ist ein einziges langes Abschiednehmen mit:

- Verlust des Selbst
- Verlust der Sprachfähigkeit
- Verlust der bisherigen Beziehung inkl. (verbaler) Anerkennung und Dankbarkeit

Dabei ist der Trauer-Prozess hoch ambivalent: Die Physis ist noch existent, die Psyche ist schon unerreichbar.

Darf ich trauern?

Die bei pflegenden Angehörigen beobachtete Trauer entspricht in Intensität und Umfang der todesbezogenen Trauer. Das „goodbye without leaving“ führt zur besonderen Trauer:

- **antizipiert**
- **entrechtet**
- **verborgen**
- **chronisch**

Die pflegenden Angehörigen scheinen selbst oft nicht zu bemerken, dass sie trauern. Obwohl sie ihre Emotionen offen und häufig als *Ärger, Schuld, Angst, Depression oder Hilflosigkeit* ausdrücken, deuten sie diese Gefühle eher als Reaktion auf die Pflege denn als Reaktion auf den Verlust.

(K)ein gemeinsamer Abschied?

Die Begleitung von Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase beinhaltet **einige Besonderheiten**:

- MmD leben in wechselnden Zeiten. Endgültigkeit des Todes gibt es so nicht.
- Kommunikation ist extrem erschwert.
- Keine Lebensbilanz möglich!
- Wille des Menschen und Lebensqualität kann nur erschlossen werden.
- Angehörige sind extrem belastet.
- Ausdruck von Schmerzen verlangt Beobachtung.

Möglichkeiten in der Beziehung

Trotz aller Einschränkungen ist Beziehung zum Menschen mit Demenz natürlich auch in der letzten Lebensphase möglich:

- Gespür für Stimmungen bleibt lange erhalten
- Druck rausnehmen!
- Nonverbale Kommunikation als Möglichkeit
- Berührung – sich berühren lassen
- Beziehung „ohne Geschichte“ leben
- Den Moment (er-) leben.

Möglichkeiten für Betroffene

Die besonderen Rahmenbedingungen des langen Abschieds in der Demenz machen es den Angehörigen besonders schwer! Organisieren Sie Unterstützung:

- Hilfen annehmen
- Hospizdienst anrufen
- Gespräche und Gesprächskreise
- Ruhepausen, Alltag, Ablenkung
- Bewegung