

2018

FAW  
**Forum**

**Gelassenheit und Demenz –  
Widerspruch oder Wirklichkeit?**



**FAW**  
Forum

FAW gGmbH, Gesellschaft zur  
Förderung altersgerechten Wohnens  
(Hrsg.)



FAW  
**Forum**  
2018

Dokumentation FAW Forum 2018  
„Gelassenheit und Demenz – Widerspruch oder Wirklichkeit?“

1. Auflage 2019  
FAWverlag, Bülowstraße 71-72, 10783 Berlin  
E-Mail [info@faw-demenz-wg.de](mailto:info@faw-demenz-wg.de)  
Telefon 030 4404-4308  
Fax 030 4404-7013

## INHALT

Begrüßung

2

---

Dr. phil. Günter Meyer

Gelassenheit und Demenz –  
Widerspruch oder Wirklichkeit?

5

---

Prof. Dr. Wilhelm Schmid

Gelassenheit beim Älterwerden  
und im Umgang mit Menschen mit Demenz

16

---

Literatur- und Abbildungsverzeichnis

Dr. phil Günther Meyer

28

## Begrüßung

Dr. phil. Günter Meyer,



Dr. phil. Günter Meyer

Meine sehr verehrten Damen und Herren, ich darf Sie herzlich begrüßen zu der dritten Tagung des FAW Forums mit dem Thema Gelassenheit und Demenz. Wir freuen uns sehr, dass wir den Philosophen Herrn Prof. Dr. Wilhelm Schmid gewinnen konnten, der sich seit vielen Jahren mit dieser Thematik beschäftigt.

Bevor wir nun mit den Vorträgen beginnen, möchte ich Sie auffordern, sich gegenseitig kurz kennenzulernen und jeden anschließend ermutigen, auf eine Karte zu schreiben, was er/sie unter Gelassenheit versteht.

Ich erlaube mir nun, bevor Wilhelm Schmid über das Thema Gelassenheit und Demenz referiert, Sie in das Thema einzuführen. Sicherlich werden viele Punkte, die ich nun kurz erwähnen möchte, später von unserem Referenten noch einmal angesprochen und seine Sicht und Definitionen vorgetragen. Eine Doppelung kann und ist also durchaus gewollt. Meine Intention besteht darin, zu den einzelnen Aspekten ein paar Praxisbeispiele zu beschreiben, die auch als Grundlage für die spätere Diskussion genutzt werden können.

## Gelassenheit und Demenz – Widerspruch oder Wirklichkeit?

Dr. phil. Günter Meyer

Kulturwissenschaftler und Historiker,  
Krankenpfleger, Geschäftsführer der  
Pflegerstation Meyer & Kratzsch

Vor dem Hintergrund der Pflegegeschichte war meine erste Assoziation zum Thema Gelassenheit und Demenz: die alten mönchischen Ideale der Vita contemplativa und Vita activa.



Abb.1, Jan Vermeer, Christus bei Maria und Martha

Die Ideale der christlichen Pflegeorden waren darauf ausgerichtet, ein ausgeglichenes Leben zwischen der Vita contemplativa und Vita activa zu führen. Im Lukasevangelium wird die Geschichte von Martha und Maria erzählt, wie hier auf einem Gemälde von Jan Vermeer dargestellt. Gemeinsam bewohnen sie ein Haus in einem namentlich nicht bezeichneten Dorf; wo Jesus einkehrt. Martha nimmt ihn freundlich auf. Maria setzt sich sofort zu Jesus Füßen, um seinen Worten zu lauschen, während Martha für die Bewirtung sorgt. Schließlich beklagt sich Martha darüber. Jesus antwortet ihr: „Martha, Martha, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt, das soll ihr nicht genommen werden.“<sup>1</sup> Martha und Maria

sind hier offensichtlich als *Typen* gezeichnet, die bestimmte Anteile des christlichen Lebens repräsentieren. Dabei steht Maria für die *Vita contemplativa*, Martha für die *Vita activa*. Dieser Anspruch, auch ohne seine theologische Implikation, verfolgt uns bis in die Gegenwart als Anspruch an die Pflege. Wie können wir diesen Anspruch im ganzheitlichen Sinne nun übertragen auf die Versorgung von Menschen mit Demenz?



„Kitwood-Blume“ nach Tom Kitwood  
„Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen“<sup>2</sup>

Wenn wir dieses Schaubild nach Tom Kitwood mit den wichtigsten Bedürfnissen von Menschen mit Demenz betrachten, dann sehen wir hier lauter Bedürfnisse, die wir als Pflegekräfte, so scheint mir, nur mit Gelassenheit zu befriedigen suchen könnten und gleichzeitig sind es die Bedürfnisse, deren Erfüllung bei dementiell erkrankten Menschen auch eine gewisse Gelassenheit bewirken können. Doch was verstehen wir eigentlich unter Gelassenheit? Hier auf der Pinnwand sehen wir bereits viele unterschiedliche Antworten dazu, was wir mit dem Wort in Verbindung bringen. Das deutsche Wort Gelassenheit lässt sich herleiten von dem mittelhochdeutschen Wort *gelazenheit* und dies bedeutet so viel wie *Gottergebenheit*. Es ist vor allem der mittelalterliche

Theologe und Mystiker Meister Eckhart, der den Begriff Gelassenheit mit der Theologie in Verbindung bringt: „*Man muss erst lassen können, um gelassen zu werden.*“<sup>3</sup> Meister Eckhart. Andreas Urs Sommer schreibt denn auch in seinem Aufsatz „Negativ-ethische Handreichungen zur Gelassenheit“:

**„In der Tat kann Meister Eckhart als Begriffsschöpfer der Gelassenheit gelten. Bei ihm bedeutet der Ausdruck das Leerwerden für die Fülle Gottes, das völlige Aufgeben von Eigeninteresse, um so für das Göttliche offen zu sein, das einen erfüllen will.“<sup>4</sup>**

Diese theologische Verbindung ist im heutigen Verständnis nicht mehr zwingend gegeben. Parallel gibt es auch ein philosophisches Verständnis des Begriffes Gelassenheit, hierfür stehen beispielsweise Martin Heidegger und unser heutiger Referent Wilhelm Schmid.

**Gelassenheit → Gleichmut, innere Ruhe, Gemütsruhe**

Gelassenheit, so wird es im Deutschen Wörterbuch<sup>5</sup> beschrieben, bedeutet *Gleichmut*, *innere Ruhe* oder auch *Gemütsruhe*. Sie ist eine innere Einstellung, eine Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren.

**Gegenteil von Gelassenheit → Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress**

Sie ist damit das Gegenteil von *Unruhe*, *Aufgeregtheit*, *Nervosität und Stress*. Während *Gelassenheit* den emotionalen Aspekt betont, bezeichnet *Besonnenheit* die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, also den rationalen Aspekt *innerer Ruhe*.

**Gelassenheit → emotional**

**Besonnenheit → überlegt, selbstbeherrscht**

Wenn demzufolge Gelassenheit mehr den emotionalen Aspekt betont in Abgrenzung zu Besonnenheit, dann können wir durchaus auch die Gelassenheit bei Menschen mit Demenz annehmen und diskutieren.

**„Erst wenn der Mensch zur Ruhe komme“ schreibt der Demenzforscher Andreas Kruse in Anlehnung an Seneca, „und die hastende Bewegung aufgabe und sich Zeit für die Reflexion seines Handelns nehme, sei eine entscheidende Grundlage dafür geschaffen, dass er in Übereinstimmung mit seinen Werten handle.“<sup>6</sup>**

Während wir sicherlich von Wilhelm Schmid später hören werden, was Gelassenheit für uns heute bedeuten kann, möchte ich gerne nun vorab auf das Gegenteil eingehen, also auf *Unruhe Aufgeregtheit, Nervosität und Stress*. Diese Faktoren bestimmen oft unseren pflegerischen Alltag und betreffen sowohl Patienten als auch Pflegekräfte oder pflegende Angehörige. Unruhe, Aufgeregtheit und Nervosität können zunächst einmal typische Symptome bei dementiell erkrankten Menschen sein. Nicht selten sind psychomotorische Unruhen der Grund für eine Heimeinweisung, bzw. der Grund für einen Umzug in eine Wohngemeinschaft. Die Patienten selbst empfinden eine starke innere Anspannung und Unruhe. Im Gegensatz zu Menschen, die generell nervös veranlagt sind oder sich in einer Stresssituation angespannt fühlen, kommt bei vielen dementiell Erkrankten ein starker Bewegungsdrang hinzu, häufig auch eine verstärkte Reizbarkeit bis hin zu aggressivem Verhalten und unkontrollierten Wutausbrüchen.

In seltenen Fällen kann dann sogar eine vorübergehende Unterbringung in einer psychiatrischen Klinik erforderlich sein, um eine Gefährdung des Betroffenen selbst oder anderer Personen zu vermeiden. Besonders bei Frontotemporalen Demenzen können wir diese Symptome beobachten. Wie können wir nun für diese Patienten eine innere Ruhe, eine Gelassenheit bewirken, die auch Auswirkung hat auf die Lebensqualität? Wir haben zwar schon die Gelassenheit von der Besonnenheit abgegrenzt, dennoch bleibt die Frage offen: kann man überhaupt Gelassenheit bewirken, wenn kognitive Fähigkeiten abgebaut werden? Welche Rolle spielt die Fähigkeit zur willentlichen Entscheidung bei der Gelassenheit. Verona Begeman schreibt in ihrem Buch über Sterben und Gelassenheit:

**„Es braucht eine klare Willensentscheidung, dass wir uns nicht von unseren Trieben beherrschen lassen. Wie fragte Viktor Frankl einmal treffend: Muss man sich denn auch alles von sich gefallen lassen? (...) Er verwies damit auf die Stärke und Überlegenheit des Geistes. Und zugleich habe ich den Eindruck, dass Selbstbeherrschung nicht ausreicht, um die Stufe des gelassenen Seins zu erreichen ... Eine wahrhaft freie Lebensführung erlange ich, wenn ich Hoffnung und Angst als starke Emotionen und Antriebsfedern meines Lebens anerkenne, ihnen aber nicht das Recht zugestehe, mich vollständig in Besitz zu nehmen.“<sup>7</sup>**



Die Angst ist der ständige Begleiter eines Demenzkranken. Diese Angst gilt es anzuerkennen und ernst zu nehmen. Betroffene haben Angst, weil sie sich selbst, ihre Umgebung und das persönliche Umfeld nicht mehr erkennen und einschätzen können. Daher sind Stabilität und Routinen von größter Bedeutung, sie geben dem Demenzkranken Halt und mildern die

Angst. In vielen Lehrbüchern heißt es dann: Für einen Demenzkranken ist es essenziell wichtig, dass Pfleger und Angehörige seine Welt verstehen und akzeptieren. Es lohnt sich nicht, die Geduld mit dem Patienten zu verlieren, denn **er kann** an sich und seiner Situation **nichts ändern**. Stattdessen sollte sein Umfeld die typischen Verhaltensweisen erkennen und deuten lernen. Wir in der Pflege sind also aufgefordert, mit Geduld, mit innerer Ruhe, also gelassen auf die jeweilige Situation zu reagieren. Doch wie können wir adäquat handeln, wenn wir selbst getrieben sind von Stress, Unruhe und Nervosität? Ich möchte Ihnen mit einem Beispiel aus der Praxis darauf antworten: In den ersten Jahren meiner Arbeit in der ambulanten Psychiatrie habe ich eine dementiell erkrankte Frau abends in ihrer Wohnung versorgt. Sie weigerte sich aber jeden Abend, sich ins Bett bringen zu lassen. Wenn sie aber nicht ins Bett gebracht wurde, verbrachte sie die ganze Nacht im Sessel und war am anderen Morgen entsprechend nicht ausgeruht und schlapp. Wir brachten also viel Zeit und Energie dafür auf, diese Klientin allabendlich zu überzeugen, ins Bett zu gehen. Je angespannter und nervöser ich war, umso sturer antwortete sie darauf. Ich habe irgendwann angefangen, diese Frau nicht als meine renitente Klientin, sondern als meine Lehrmeisterin in Geduld und Gelassenheit zu betrachten. Und als ich diesen Wechsel innerlich vollzogen hatte, entspannte sich auch zwischen uns beiden das Verhältnis. Ich brauchte zwar noch genauso viel Zeit wie vorher, um sie ins Bett zu bringen, aber es waren keine stressigen und angespannten Minuten mehr, die ich mit ihr verbrachte. Ein weiterer Aspekt, der zur Gelassenheit gerne angeführt wird, ist die Abgrenzung zu Gleichgültigkeit. Vielleicht wird Dr. Schmid auch hierzu noch einiges sagen.



Abb. 2, Antoine Watteau  
„Der Gleichgültige“

Während der Vorbereitung auf diese Tagung wurde mir in einem Gespräch mitgeteilt, dass sich Gelassenheit zwar gut anhört, aber für ihn, meinen Gesprächspartner, nicht in Frage käme, da er befürchte, damit gleichgültig zu werden. Mein Argument, Gleichgültigkeit habe mehr mit einer Ignoranz und nichts mit Gelassenheit zu tun, kam nicht ganz überzeugend hinüber. Insofern, glaube ich, ist es auch sehr wichtig in unseren Diskussionen immer wieder zu verdeutlichen, dass Gelassenheit nichts mit Gleichgültigkeit zu tun hat. Hier auf dem Gemälde des Rokoko Künstlers Watteau wird der Gleichgültige als ein tänzelnder Mann gezeigt, der seine Gleichgültigkeit in Form von narzisstischer Genusssucht zeigt. Für uns im pflegerischen Alltag gibt es einen großen Unterschied zwischen Gelassenheit und Gleichgültigkeit. Der Gleichgültige zeigt kein Interesse an Gemeinschaft, fühlt sich nicht verantwortlich in der Fürsorge und zeigt damit eher eine narzisstische Prägung, wie wir sie hier bei Watteau gezeigt bekommen. Die Frage stellt sich nur: Wo fängt im pflegerischen Alltag die Gleichgültigkeit

an? Bei gravierenden Beispielen erkennen wir sofort diese Grenze zur Gleichgültigkeit. Ein Beispiel aus der Praxis: In einem Wohnheim beanspruchte eine demente, hochbetagte Bewohnerin stets die ganze Aufmerksamkeit der Pflegekräfte. Alle zehn Minuten klingelte sie und wünschte auf die Toilette gebracht zu werden. Beim Pflegepersonal verursachte diese Bewohnerin viel Unruhe, Stress und Genervtsein. Diese Einrichtung ließ sich nun im Rahmen von Dementia Care Mapping auditieren.

**Dementia Care Mapping (DCM) ist ein von Tom Kitwood entwickeltes Beobachtungsinstrument, um dementiell erkrankte Menschen auditieren zu können, im Hinblick darauf, ob sie adäquat versorgt werden. Die Betroffenen werden über mindestens sechs Stunden gezielt beobachtet und im Fünfminutentakt nach bestimmten Kriterien „bewertet“.**

Im Kontext eines derartigen *Mappings* wurde auch die schon erwähnte dementiell erkrankte Heimbewohnerin beobachtet. Das Ergebnis war erschütternd: Da alle Pflegekräfte die zehnmütigen Aufforderungen der Frau nicht mehr ernst nahmen, wurden ihre Bitten über den Tag ignoriert und einfach nicht mehr beachtet. Jeder ging davon aus, dass sie ja gerade erst auf der Toilette war. Am Ende des Tages stellte sich heraus, dass die Frau acht Stunden nicht mehr auf der Toilette gewesen war. Hier lässt sich eindeutig sagen, dass die sicherlich stressige Pflegesituation nicht mit Gelassenheit beantwortet wurde, sondern mit Gleichgültigkeit und Ignoranz. Aufmerksamkeit und Engagement ist mit Gelassenheit vereinbar, aber nicht mit Gleichgültigkeit. Aufmerksamkeit und Engagement sind aber wesentliche Kriterien unserer pflegerischen Fürsorge. Wilhelm Raabe äußert sich über die schleichende Gefahr der Gleichgültigkeit wie folgt:

**„Hütet Euch, jene schwächliche Resignation, von welcher der nächste Schritt zur Gleichgültigkeit führt, zu befördern, oder sie gar hervorrufen zu wollen.“<sup>8</sup>**

Die Resignation als Vorstufe zur Gleichgültigkeit sollte uns Pflegekräfte wachrütteln. Diese Resignation, so verständlich sie als Antwort auf die jahrelange gesellschaftliche Ignoranz auf die Situation der Pflege sein mag, führt zu einer Ignoranz, die in der Pflege fatale Folgen hat. Gleichgültigkeit darf nicht unsere Antwort auf die Misere in der Pflege sein und Gelassenheit bedeutet aus meiner Sicht nicht, sich alles gefallen zu lassen. Der religiöse Dichter Christian Fürchtegott Gellert schreibt in seinen „Moralischen Vorlesungen“:

**„Die Gelassenheit ist von einer natürlichen Härte eben soweit unterschieden, als von der phantastischen Unempfindlichkeit des Stoikers. Sie ist eine Frucht der Weisheit und der Herrschaft über unsre Leidenschaften. Es kann dem Herzen nie**

**gleichgültig seyn, Mangel und Schmerzen zu fühlen, und sein Trieb nach Glückseligkeit gebeut ihm, sie von sich zu entfernen; aber ein gelaßnes Herz zieht die Nahrung seiner Gelassenheit aus der Weisheit und einer richtigen Einsicht in die Natur des wahren Guten und des wahren Uebels. Es unterstützt sich durch die Betrachtungen der Pflicht, daß wir verbunden sind, die von Natur unzertrennlichen Beschwerden oder Uebel, weil wir Menschen und keine Engel sind, zu tragen.“<sup>9</sup>**

Die Gelassenheit ist nicht mit Gleichgültigkeit vereinbar. Doch nicht jede Form von scheinbarer Gleichgültigkeit ist Ausdruck einer Haltung oder eines Charakters. Die Gleichgültigkeit als Wesensmerkmal muss unterschieden werden von der pathologischen Teilnahmelosigkeit, bzw. von der *Apathie*. Gerade bei den Demenzerkrankten im fortgeschrittenen Stadium lässt sich eine zunehmende Apathie beobachten. Dieses Bild stammt von Degas und zeigt eine apathische Bettlerin. Apathie ist Ausdruck des progredienten Verlaufs einer Demenz. Andreas Kruse schreibt dazu:

**„Die Demenzerkrankung konfrontiert – vor allem in einem fortgeschrittenen Stadium – mit einer Seite des Lebens, die Individuum und Gesellschaft vor besondere Herausforderungen stellt: Mit der Verletzlichkeit, Vergänglichkeit und Endlichkeit der menschlichen Existenz.“<sup>10</sup>**

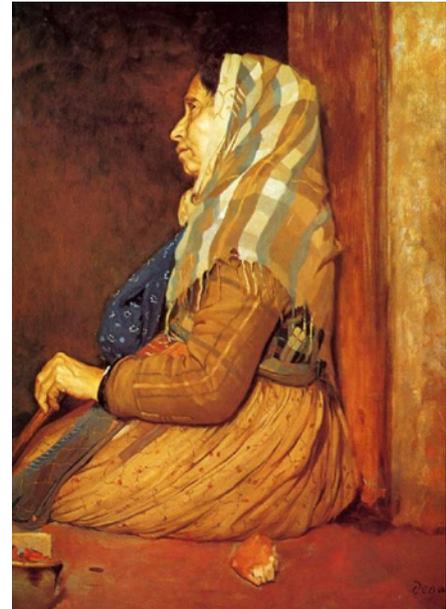


Abb. 3, Edgar Degas  
„Römische Bettlerin“

Diese Konfrontation beschreibt Andreas Kruse dann auch als eine Grenzsituation. Die Arbeit mit und in dieser Grenzsituation verlangt von pflegenden Angehörigen und Pflegekräften ein hohes Maß an innerer Gefasstheit. Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers beschreibt in seiner Schrift „Philosophie“, dass Grenzsituationen grundsätzlich unsere Existenz bestimmen, das heißt, sie gehören zu unserer Existenz. Es ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit. Karl Jaspers äußert sich wie folgt dazu:

**„Auf Grenzsituationen reagieren wir sinnvoll nicht durch Plan und Berechnung, um sie zu überwinden, sondern durch eine ganz andere Aktivität, das Werden der in uns möglichen Existenz; wir werden wir selbst, indem wir in die Grenzsituation offenen Auges eintreten.“<sup>11</sup>**

Man könnte Jaspers so interpretieren, dass er von uns einen reflektierten und verantwortlichen Umgang mit der Grenzsituation verlangt. Also keine Gleichgültigkeit, keine Ignoranz, sondern Aufmerksamkeit und Nachdenklichkeit. Diese geforderte Reflexion

erlangt der Mensch erst, wenn er zur Ruhe kommt, wenn er, um mit dem römischen Philosophen Seneca zu sprechen, zur *Seelenruhe* gelangt, vielleicht ein anderes schönes Wort für Gelassenheit. In seiner Schrift „De tranquillitate animi“, zu deutsch „Von der Seelenruhe“ beschreibt er die Seelenruhe als eine Tugend:

**„Die Mühen eines rechtschaffenen Bürgers sind nie ganz nutzlos. Er hilft schon dadurch, dass man von ihm hört und sieht, durch seine Blicke, seine Winke, seine wortlose Widersetzlichkeit und durch seine ganze Art des Auftretens. Wie gewisse Heilkräuter, die - ohne dass man sie kostet oder berührt - schon durch ihren bloßen Geruch Heilung bewirken, so entfaltet die Tugend ihre heilsame Wirkung auch aus der Ferne und im Verbogenen.“<sup>12</sup>**

In unseren Diskussionsforen heute Nachmittag, haben Sie die Möglichkeit mit uns über Gelassenheit und Endlichkeit zu diskutieren. Ein weiterer Aspekt, den wir mit Ihnen diskutieren wollen, ist, welche Rolle der Genuss, die Lust und das Vergnügen in Zusammenhang mit Gelassenheit spielen. Die Fähigkeit und Notwendigkeit zur Selbstliebe hat Wilhelm Schmid sehr ausführlich in seinen Werken beschrieben. Die philosophischen Prinzipien eines Lebensstils nach Lust und Genuss wurden ja im griechischen Hedonismus vordekliniert. Das griechische Wort *hedone* bedeutet auf Deutsch: *Freude, Vergnügen, Lust, Genuss* oder auch *sinnliche Begierde*. Die Grundthese dieser philosophischen Strömung besagt, dass einzig Lust und Freude stets angestrebt werden sollten und Schmerz und Leid vermieden. Im Gegensatz zu dem philosophischen Verständnis wird im alltagssprachlichen Gebrauch mit dem Begriff Hedonismus häufig eine nur an momentanen Genüssen orientierte egoistische Lebenseinstellung bezeichnet. In diesem Sinne wird der Begriff Hedonismus oft abwertend gebraucht und als Zeichen der Dekadenz interpretiert. Unter der Bezeichnung *psychologischer Hedonismus* wird tatsächlich verstanden, dass der Mensch im Allgemeinen einzig nach Lust bzw. Freude strebt. Vielleicht hören wir später von Wilhelm Schmid noch etwas dazu, denn die Fähigkeit zur Selbstliebe und die Fähigkeit genießen zu können, zählen zu den wichtigen Grundpfeilern der Gelassenheit. Was bedeutet aber diese Fähigkeit im pflegerischen Alltag?

Ein weiterer wichtigerer Faktor, um stressige Handlungen in unserem pflegerischen Alltag zu minimieren und innere Ruhe zu finden sind Gewohnheiten. Auch hierzu hat unser heutiger Referent in seinen Werken sich ausführlich geäußert. Gewohnheiten navigieren uns durchs Leben und können bei kognitiv eingeschränkten Menschen als eine beruhigende Ritualisierung des Alltages betrachtet werden. In einem Beitrag der Zeitschrift *Die Zeit* beschreibt Katrin Zeug als Beispiel den Fall Eugene Pauly, um den Nutzen von Gewohnheiten zu demonstrieren. Ein Virus hatte das Gehirn des 70-jährigen entzündet und als die Infektion abgeklungen war, funktionierte sein Gedächtnis

BEDÜRFNISSE VON MENSCHEN MIT DEMENZ IM PFLEGERISCHEN ALLTAG	
<b>AFFEKT</b>	Positive und negative Gefühle zum Ausdruck bringen können und verstanden werden.
<b>SELBSTBILD UND SELBSTWERTGEFÜHL</b>	Anerkannt, respektiert und ernst genommen werden. Nicht abgewertet, gedemütigt oder stigmatisiert werden.
<b>BINDUNG</b>	Angemessene professionelle Betreuung erfahren, die dabei unterstützt, so lange wie möglich zu Hause wohnen zu können. Entlastung der pflegenden Angehörigen.
<b>SOZIALE KONTAKTE</b>	Eingebunden bleiben in Familie und Freundeskreise.
<b>ANGENEHME AKTIVITÄTEN</b>	Dinge tun können, die als interessant, anregend oder wervoll erfahren werden und an denen Freude gefunden werden kann.
<b>ÄSTHETIK</b>	Das Natur- und Kustschöne genießen können.
<b>KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT</b>	So gesund und so aktiv wie möglich bleiben und die notwendige medizinische Behandlung erfahren. Das körperliche Unbehagen ist minimiert.
<b>FINANZEN</b>	In finanziell gesicherten Verhältnissen leben.
<b>SICHERHEIT UND PRIVATHEIT</b>	Sich darauf verlassen können, dass gut für einen gesorgt werden wird, wenn die Krankheit voranschreitet. Leib, Leben und Besitztümer sind ungefährdet. Das Schamgefühl wird nicht verletzt; die Privatsphäre bleibt gewahrt.
<b>SELBSTBESTIMMUNG UND FREIHEIT</b>	Die Initiative ergreifen und Entscheidungen treffen können über Dinge, die Leben und die Pflege betreffen. Über Handlung- und Entscheidungsfreiheit verfügen und erwünschte Wirkungen erzielen können.
<b>SICH NÜTZLICH MACHEN UND DEM LEBEN SINN EINEN SINN GEBEN</b>	Ein Ziel im Leben haben. Anderen helfen können.
<b>SPIRITUALITÄT</b>	Weiterhin zur Kirche gehen, beten usw. können, wenn man religiös ist.

### Bedürfnisse demenzkranker Menschen<sup>13</sup>

nicht mehr. Wenn er die Straße entlang lief, konnte er nicht sagen, wo sich sein Haus befand, wenn er vor dem Fernseher saß, nicht, welcher Weg zur Küche führte. Aber er bereitete das Frühstück, wie er es gewohnt war, selbst zu, ging täglich allein eine Runde spazieren und sah abends gerne fern. Seine Gewohnten hatten überlebt. Sie waren es, die ihn durch den Tag führten. Eine ähnliche Erfahrung habe ich mit einer dementiell erkrankten Patientin gemacht. Die betroffene Klientin lebte seit 40 Jahren in der gleichen Wohnung und hatte seitdem immer den gleichen Tagesablauf. Die stark ausgebildeten Gewohnheiten haben es ihr erlaubt, selbst im fortgeschrittenen Stadium allein zuhause wohnen bleiben zu können. Auch in unseren ambulant betreuten Wohngemeinschaften, versuchen wir durch Regelmäßigkeiten und feste Strukturen, die allerdings individuell bestimmt werden sollten, die entlastende Funktion von Gewohnheiten zu nutzen. Die Bewohner fühlen sich sicherer, haben weniger Angst und sind entspannter, also durchaus Kennzeichen, die wir mit einer Gelassenheit in Verbindung bringen. Katrin Zeug schreibt in ihrem Beitrag:

**„In ihrer Gleichförmigkeit verleiht uns die Gewohnheit Stabilität. Das Gefühl von Sicherheit. Das ist schon zu Beginn des Lebens wichtig: Für Kinder wirkt das Märchen im immer gleichen Wortlaut wie eine Verschnaufpause. In einer Welt voller Neuigkeiten ist für eine Weile jede Silbe vorhersagbar. Und später, im Alter, wenn das Sehen und Denken schwerfällt, ist ein selbständiger Alltag oft nur doch dank routinierter Handgriffe möglich.“<sup>14</sup>**

Doch auch die Kehrseite sollte nicht verschwiegen werden. Ohne dass wir es bemerken, können Gewohnheiten auch unsere Wahrnehmung einschränken. Sie machen uns unflexibel und starr. Während wir für die Betreuung und Versorgung von Menschen mit Demenz die Gewohnheit positiv nutzen können, sollten Gewohnheiten bei den Pflegekräften immer wieder hinterfragt werden. Sie üben auch für uns eine entlastende Funktion im Alltag aus und können damit eine gute Voraussetzung für Gelassenheit schaffen, allerdings, darf es auch nicht zu einem Strukturkonservatismus führen und jede Weiterentwicklung versperren. Über den Zusammenhang von Gewohnheiten und Gelassenheit haben Sie später die Möglichkeit mit uns zu diskutieren.

Als letzten Faktor möchte ich kurz noch die Bedeutung von Werten in der Diskussion über Gelassenheit ansprechen. In einem ethischen Entwurf zum gelingenden Leben im Alter hat Andreas Kruse fünf Kategorien<sup>15</sup> definiert:

- Selbständigkeit
- Selbstverantwortung
- Bewusst angenommene Abhängigkeit
- Mitverantwortung
- Selbstaktualisierung

Sämtliche Kategorien, die grundsätzlich für ein Gelingen des Alters betrachtet werden, gelten auch für Menschen mit Demenz, also in einer Grenzsituation. Kruse beruft sich dabei auf die Existenzpsychologie von Viktor Frankl, der zufolge die Menschen grundsätzlich nach einer Verwirklichung von Werten streben. Er übernimmt dabei die Differenzierung von Frankl, mit seinen drei grundlegenden Wertformen und den Möglichkeiten einer Wertverwirklichung. Frankl unterscheidet zwischen einem *homo faber* als der schaffende Mensch, einem *homo amans*, einem liebenden, erlebenden und empfindenden Menschen und einem *homo patiens*, dem leidenden, oder erleidenden und sein Leid annehmenden Menschen. In der Verwirklichung der Einstellungswerte, das heißt der Fähigkeit in einer Grenzsituation zu einer neuen Lebenseinstellung zu gelangen, erkennt Frankl sogar die höchste Form der Wertverwirklichung und damit der Selbstaktualisierung. Auch Menschen mit Demenz haben noch die Fähigkeit zu einer ihnen entsprechenden Selbstaktualisierung. Diese Fähigkeit der Selbstaktualisierung

scheint mir wichtig zu sein und ich würde gern später mit Ihnen darüber diskutieren, warum Selbstaktualisierung und Gelassenheit zusammen gehören könnten. In seinem Gedicht zur „Betrachtung der Zeit“<sup>16</sup> drückt Andreas Gryphius die Selbstaktualisierung im Alter wie folgt aus:

#### BETRACHTUNG DER ZEIT

**Mein sind die Jahre nicht,  
Die mir die Zeit genommen;  
Mein sind die Jahre nicht,  
Die etwa möchten kommen;  
Der Augenblick ist mein,  
Und nehm ich den in acht  
So ist der mein,  
Der Jahr und Ewigkeit gemacht.**

#### ANDREAS GRYPHIUS

Ich freue mich auf weitere Diskussionen mit Ihnen und auf den Vortrag von Prof. Schmid nach der Kaffeepause ...

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

1 ♦ Lukas 10,38-42

2 ♦ Müller-Hergl, C. & Kitwood, T. M. (2013) Demenz: d. person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen (6. Aufl.) Bern, Schweiz: Huber

3 ♦ Dargestellt bei Strässle, T. (2013) Gelassenheit, besprochen von Urs Willmann: „<http://www.zeit.de/2013/15/thomas-straessle-gelassenheit>“ Ruhig Blut. Die Zeit, 18. April 2013, abgerufen am 27. Juni 2018.

4 ♦ Sommer, A. U. (2014) Negativ ethische Handreichung zur Gelassenheit. In: Ottmann, H., Saracino, S. & Seyferth, P. (Hrsg.) Gelassenheit - Und andere Versuche zur negativen Ethik. Berlin, Münster, Wien, Zürich, London: Lit Verlag. Politische Philosophie u. Anthropologische Studien. Band 4, S. 34.

5 ♦ educalingu. Das Wörterbuch für neugierige Menschen. Abgerufen von: <https://educalingo.com/de/dic-de/gelassenheit>

6 ♦ Kruse, A. (Hrsg.) (2010) Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 13.

7 ♦ Begemann, V., Berthold, D. & Hillmann, M. (2013) Sterben und Gelassenheit. Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 38.

8 ♦ Raabe, Wilhelm (1857) Die Chronik der Sperlingsgasse. Berlin: Franz Stage. S. 254.

9 ♦ Gellert, C. F. Moralische Vorlesungen. Entnommen aus: Sommer, A. U. (2014) Negativ ethische Handreichung zur Gelassenheit. In: Ottmann, H.,

Saracino, S. & Seyferth, P. (Hrsg.) Gelassenheit - Und andere Versuche zur negativen Ethik. Berlin, Münster, Wien, Zürich, London: Lit Verlag. Politische Philosophie u. Anthropologische Studien. Band 4, S. 34

10 ♦ Kruse, A. (Hrsg.) (2010) Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 3.

11 ♦ Jaspers, K. (1973) Philosophie II. Existenzerhellung. (4. Aufl.) Berlin, Heidelberg (Springer), S. 203.

12 ♦ Berthold, H. (Hrsg.) (1984) Seneca, Von der Seelenruhe. Philosophische Schriften und Briefe. Frankfurt: Insel, S. 43.

13 ♦ Entnommen aus: Becker, S., Kaspar, R. & Lindenthal, M. (2010). Zentrale theoretische Zugänge zu Lebensqualität bei Demenz. In: Kruse, A. (Hrsg.): Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 73-98

14 ♦ Zeug, K. (2013) Der Fluch der Vorurteile, in: ZEIT Wissen 02/2013, online verfügbar unter: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten>

15 ♦ Kruse, A. (2010) Menschenbild und Menschenwürde als grundlegende Kategorien der Lebensqualität demenzkranker Menschen. In: Kruse, A. (Hrsg.) Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 13f.

16 ♦ Gryphius, A. (1963) Epigramme. 76. Betrachtung der Zeit. Aus: Szyrocki, M., Powell, H. (Hrsg.) Gesamtausgabe der deutschsprachigen Werke. Tübingen (Niemeyer). Band 2, S. 182-183. Online verfügbar unter: [https://de.wikiquote.org/wiki/Andreas\\_Gryphius](https://de.wikiquote.org/wiki/Andreas_Gryphius)

## Gelassenheit beim Älterwerden und im Umgang mit Menschen mit Demenz

**Wilhelm Schmid**

**freier Philosoph in Berlin, außerplanmäßiger  
Professor an der Universität Erfurt**

Es war mein 60. Geburtstag, der mich schockierte. Ich war nicht darauf gefasst, dass ich nun definitiv älter werde. Jetzt erst wurde mir klar: Die Zahl der kommenden Jahre wird immer kleiner sein als die Zahl der vergangenen. Theoretisch hatte ich mich darauf lange vorbereitet, aber praktisch fühlte sich das dann doch ganz anders an, voller Unruhe, voller Fragen: Was war mein Leben? Was kann es noch sein? Was hilft mir jetzt weiter? Mehr Gelassenheit, dachte ich mir, das wäre schön. Nicht nur für mich ist das interessant, bemerkte ich bald. Gelassenheit erscheint vielen als erstrebenswert: Sie macht das Leben leichter und reicher. Aber es scheint an ihr oft zu fehlen, erst recht im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, die gerade beim Älterwerden nicht ausbleiben, etwa im Umgang mit Demenz. Auch die Demenz selbst ist oft gekennzeichnet von nervöser Unruhe, Bewegungsdrang, Angst, Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit. Wie können Menschen mehr Gelassenheit gewinnen?

Ich habe den Versuch unternommen, *10 Schritte zur Gelassenheit* ausfindig zu machen, die sich aus Beobachtungen, Erfahrungen und Überlegungen erschließen lassen. Lange habe ich beispielsweise meiner Mutter über die Schulter geschaut, die mit großer Gelassenheit ihr Älterwerden lebte, so deutlich anders als die Welt um sie herum: Von ihr habe ich viel gelernt. Und natürlich habe ich mich in der Philosophiegeschichte kundig gemacht, insbesondere bei Demokrit, der sich im 5./4. Jahrhundert v. Chr. mit der Bewegung kleinster Teilchen, der Atome, erstmals das Geschehen der Welt erklären konnte, für ihn ein Grund für Frohgemutheit (*euthymia* im Griechischen), die sich mit der Gelassenheit überschneidet. Ganz sicher ist mit Gelassenheit, jedenfalls was mich angeht, keine Gleichgültigkeit gemeint, keine *Apathie*, viel eher eine Lebenshaltung voller *Empathie*. Nichts ist egal, erst recht nicht beim Umgang mit Menschen, die auf Andere angewiesen sind.

1. Ein erster Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit ist die Bereitschaft derer, die sich Gedanken über das Leben machen können, sich Gedanken zu den *Phasen des Lebens* zu machen, das eben nicht in jeder Phase dasselbe ist. Die Gelassenheit besteht darin,

sich auf die jeweilige Phase einzustellen und sich nicht als 60-Jähriger Dinge abzuverlangen, die eher die Sache eines 30-Jährigen sind. Auch damit einverstanden zu sein, dass die Kräfte im Laufe der Zeit langsam, aber sicher nachlassen, und damit zu leben, dass jedes Einstimmen von Körper, Seele und Geist auf eine neue Lebensphase mit spürbaren Turbulenzen einhergeht. Da ist zunächst die *Möglichkeitsphase*, die typisch für die Kindheit und Jugend bis etwa 25 ist. Sie besteht darin, Möglichkeiten für das Leben zu erschließen, vor allem durch Spiel und Bildung. Dann die *Wirklichkeitsphase* bis etwa 50, die stressig ist, da Festlegungen nötig sind und mehrere wichtige Dinge zugleich realisiert werden müssen – gelassen macht da allenfalls die Einsicht, dass in dieser Zeit Gelassenheit schwierig ist. Dann das *allmähliche Älterwerden* bis etwa 75, das heute für viele gut verträglich ist. Schließlich das *gesteigerte Älterwerden* bis etwa 100, das häufiger mit Einbußen einhergeht. Die Demenz gehört dazu. Es ist möglich, die Verträglichkeit wahrscheinlicher zu machen durch: 1. Viel Bewegung, die Körper und Geist gut tut, wie jeder Arzt weiß. 2. Wirklich viel Bewegung, weil sie so elementar ist. 3. Gute Ernährung. 4. Gute Beziehungen für die seelische Nahrung. 5. Gedankliche Beschäftigung für die geistige Nahrung, die auch eine gute Prophylaxe gegen Demenz ist.

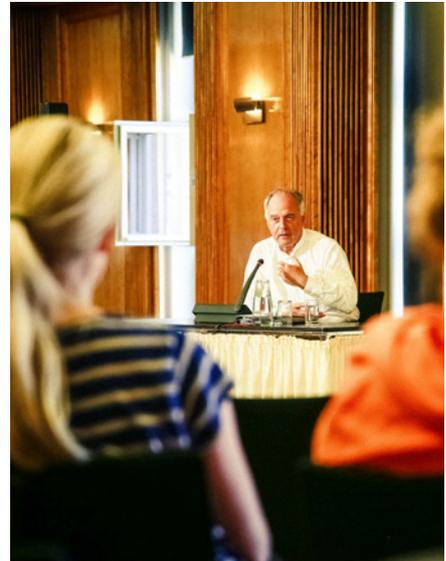


2. In einem zweiten Schritt heißt Gelassenheit, ein Verständnis für die Besonderheiten der *Phasen des Älterwerdens* im engeren Sinne zu entwickeln, um sich besser darauf einlassen zu können. Etwa sich mit dem unscheinbaren Wörtchen „noch“ anzufreunden, dessen Häufung untrüglich auf den fortschreitenden Prozess verweist: „Sie sehen ja noch gut aus für Ihr Alter!“ „Sie sind ja noch fit!“ „Toll, dass Sie das noch im Kopf rechnen können!“ „Schön, wie jugendlich Sie sich noch kleiden!“ „Alles noch in Ordnung?“ – Bitte nicht böse sein darüber, es ist niemals böse gemeint: Es soll trösten, aufmuntern und Mut machen. Und es ist schlicht wahr: Noch ist es so, aber es wird nicht so bleiben. Die Zeit des *Noch* sollte genutzt werden: Noch kann ein Freund angerufen werden, um mit ihm zu plaudern. Noch bleibt Zeit für eine Entschuldigung, die angebracht erscheint. Noch ist es möglich, Danke zu sagen, gegenüber wem und wofür auch immer, und „etwas zurückzugeben“. Und ich habe für mich die Entscheidung getroffen, nicht mehr ewig aufzuschieben, was mir wichtig erscheint. Was ich jetzt nicht tun kann, bekommt ein Datum, um nicht im „Irgendwann“ zu verschwinden. Ein großer Gewinn des Älterwerdens ist außerdem: Mich nicht mehr fragen zu müssen, was aus mir mal werden soll, die große Unruhe einer früheren Lebensphase.



3. Lieb gewordene *Gewohnheiten* sind hilfreich im gesamten Leben: Ihre Pflege ist ein dritter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit. Natürlich soll es immer viel Offenheit für Neues geben, aber die beste Basis dafür ist eine Verankerung im Bekannten. Jede und jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie gut es tut, eine Rückzugsmöglichkeit im Leben zu haben, vor allem, wenn alles zuviel wird. Der Sinn von *Gewohnheiten* liegt darin, ohne Kraftaufwand in ihnen verweilen zu können und nicht ständig alles neu entscheiden zu müssen. Zur Gelassenheit gehört daher die bewusste Einrichtung von *Gewohnheiten*. Für Menschen mit Demenz sind sie von noch größerer Bedeutung. Charakteristisch für sie sind Irritationen in Bezug auf die Zeit und den Raum um sie herum, wie sie auch für eine *Heimatlosigkeit* typisch sind. *Wo ist die Heimat der Menschen mit Demenz?* Dass sie etwas vermissen, kommt zum Vorschein, wenn sie immer wieder die Sehnsucht äußern, nach Hause gehen zu wollen, auch wenn sie zu Hause sind, erst recht an einem anderen Ort. Könnte man die Demenz als *Heimweh* beschreiben, im räumlichen und ebenso im zeitlichen Sinne? In *Gewohnheiten* findet ein Mensch mit Demenz sich noch halbwegs zurecht. In ihnen kann er zuhause sein, wenn man sie ihm lässt oder *Gewohnheiten* für ihn einrichtet, etwa regelmäßige Essens- und Gesprächszeiten. Schon vom Wort her haben *Gewohnheiten* viel mit *Wohnung* zu tun: Menschen wohnen primär in *Gewohnheiten*, erst sekundär in Wohnungen, und auch in Wohnungen nur insofern, als es sich bei diesen um Orte voller *Gewohnheiten* handelt.

4. In Gewohnheiten kann auch der *Genuss von Lüsten* verankert, gehegt und gepflegt werden. Lüste zu genießen, Glück in diesem Sinne zu erfahren, ist ein vierter Schritt zur Gelassenheit, zunächst für die Pflegenden, die sich auf diese Weise regenerieren. Aber auch den Menschen mit Demenz sind Lüste willkommen, mit ihrer Hilfe können sie ein weiteres Stück Heimat erfahren. Es können bescheidene Lüste sein, sinnliche *Lüste des Hörens* etwa. Die Musik einer früheren Zeit, die ihnen vertraut ist, ruft Erinnerungen wach und setzt heimatliche Gefühle frei. Menschen können auch in einer Zeit zu Hause sein, die nicht zwingend die Gegenwart sein muss. Oder die *Lust des Gesprächs*, endlos viele Erfahrungen können dabei zum Vorschein kommen, Verdrängtes drängt hervor, das auf der Seele lastet. Aber das Gespräch scheitert, wenn keiner zuhören will, und das scheint ein Problem der Menschen mit Demenz wie überhaupt der Älterwerdenden zu sein: Dass auf die vielen, die etwas erzählen wollen, nur wenige warten, die ihnen ihr Ohr leihen wollen. Auch die *Lust der Muße* lässt sich pflegen, einige Menschen mit Demenz geben sich ihr sowieso hin. Für die, die mit ihnen umgehen, ist es eine Zeit des Nachdenkens über das Leben, eines zweckfreien Tätigseins und bloßen Daseins. *Carpe diem*, genieße den Tag – jetzt ist die Zeit dafür da, auf diese Weise zu leben, aber auch damit einverstanden zu sein, dass das nicht etwa heißen kann: *Genieße jeden Tag*. Denn es gibt ungenießbare Tage, die dennoch für etwas gut sind: Sie machen die genießbaren wertvoller. Die Gelassenheit erfordert nicht, dass alles und jedes immer und überall einen Genuss bereithalten muss.



Wilhelm Schmid

5. Mehr als je zuvor drängt das Leben beim Älterwerden zur gelassenen *Hinnahme* von vielem, das nicht zu ändern ist, dazu gehört neben den Erfahrungen von Schmerz und Unglück die Demenz. Ein fünfter Schritt zur Gelassenheit ist daher die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, um mit kleineren Malaisen und größeren Problemen zurechtzukommen. Wie erreiche ich das? Durch Lebenskunst, die von Grund auf darin besteht, sich zu fragen: Was steht in meiner Macht, was nicht? Es steht nicht in meiner Macht, die Polarität des Lebens, die Spannung zwischen positiven und negativen Seiten, auszuschalten. Es gibt nicht nur Freude, sondern auch Ärger, nicht nur Lüste, sondern auch Schmerzen, nicht nur Gesundheit, sondern auch Krankheit. In moderner Zeit ist das Leben mit diesen gegensätzlichen Seiten schwierig geworden. Ohne sie gibt es aber kein Leben, wie andere Zeiten wussten und auf alten Sonnenuhren zu lesen ist: „Was wäre das Licht ohne Schatten?“

Zu den Schatten gehören *Depressionen* (Plural), nicht zu verwechseln mit der Krankheit der *Depression* (Singular), die viel seltener vorkommt. Im Unterschied zu den bewegten

## Impressionen



# FAW Forum



2018



Gefühlen und Gedanken im Falle von Depressionen ist die Depression von erstarrten Gefühlen und einem engen Zirkel weniger Gedanken gekennzeichnet. Der Betroffene kann sich selbst nicht mehr helfen, sodass er auf Angehörige und Freunde, auf Therapeuten und Ärzte angewiesen ist. Depressionen hingegen sind nichts Anderes als die gute alte *Melancholie*, eine Seinsweise der Seele, die nicht als krankhaft gelten kann. Das gilt für Pflegende im Umgang mit Demenz ebenso wie für Menschen mit Demenz selbst. Die Akzeptanz des Zustands, der ja nicht beliebig gewählt wird und auch nicht einfach weggemacht werden kann, erscheint als die bessere Vorgehensweise, statt sich im vergeblichen Kampf dagegen zu erschöpfen.

6. Um gegenzusteuern, wäre zwischendurch jedoch Gebrauch von den verschiedenen Arten der *Berührung* zu machen. Berührung zu suchen, ist ein sechster Schritt zur Gelassenheit, denn sie erleichtert es, gerade in schwieriger Zeit, Gelassenheit zu bewahren. Auf Berührung sind Menschen das ganze Leben hindurch angewiesen. Von Geburt an trägt sie zum Aufbau des Immunsystems und zum Entstehen von Bindung und Geborgenheit bei. Heranwachsende und Erwachsene kennen die wohltuende Wirkung einer Umarmung oder auch nur einer streichelnden Hand. *Opiotide* werden dabei freigesetzt, die schmerzlindernd wirken. Die Seele ist über die Berührung zu erreichen. Um der Bedeutung der Berührung Rechnung zu tragen, käme es darauf an, zumindest die *Grundversorgung* sicherzustellen – eine Aufgabe der Selbstorgane für Pflegende, sodann aber der Fürsorge für die Menschen mit Demenz, sofern Berührung etwas für sie ist, wodurch sie Vertrautheit und Geborgenheit, also wiederum Heimat erfahren.

Das betrifft zunächst die *körperliche* Berührung, das vielbelächelte Händchenhalten, das immer möglich ist, die gelegentliche Umarmung, die nicht missverständlich ist, die regelmäßige Massage und jede Art von Körpertherapie, den



Umgang mit Haustieren, auch die Berührung durch das Wasser beim Baden, Schwimmen, Saunieren. Von ebensolcher Bedeutung wie die körperliche ist die *seelische Berührung*, bei der es um Gefühle geht, die mit einer einzigen Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit bereits entstehen können. Überall dort, wo keine Gleichgültigkeit vorherrscht, ist seelische Berührung möglich. Und zur Gelassenheit trägt auch die *geis-*

tige Berührung in Gedanken bei: Bei jedem *Gespräch* wird ein Mensch berührt von den Gedanken Anderer und kann sie seinerseits mit Gedanken berühren. Auch im *Schweigen* geschieht geistige Berührung: Stillschweigend können Gedanken ausgetauscht werden. Ein geistiges Berühren und Berührtwerden in verhaltener Form ist die *Lektüre* für sich und das Vorlesen für Andere, das auch vielen Menschen mit Demenz gefällt.

7. Die schönsten Möglichkeiten für Berührung auf allen Ebenen, körperlich, seelisch und geistig, bieten *Beziehungen* der Liebe und Freundschaft. Sich um berührende, bejahende Beziehungen zu kümmern, ist daher ein siebter Schritt zur Gelassenheit. Ob auch Menschen mit Demenz in Beziehungen Heimat empfinden, kann nur angenommen werden. Zuweilen wird ihnen jedoch gerade derjenige fremd, der ihnen lange vertraut war. In jedem Fall brauchen die, die mit ihnen umgehen, Beziehungen. Von unschätzbare Bedeutung ist die *Freundschaft*. Mit dem Freund, der Freundin kann ich mich vertrauensvoll austauschen, besonders wertvoll in schwierigen Lebenssituationen. Der Freund ist ein Mensch, mit dem ich einfach gerne zusammen bin, weil er so ist, wie er ist. Bei ihm finde ich Verständnis und er bei mir, bei ihm genieße ich Privilegien und er wiederum bei mir. Selbstverständlich besteht auch die Freundschaft nicht immer nur aus reinem Glück, aber bei Problemen genügt es meist, sich für eine Weile nicht zu sehen. Mit jeder Beziehung aber, die verlorengeht, kann aus Gelassen-



heit *Verlassenheit* werden. Was hoffentlich immer zur Verfügung steht, ist die *Liebe* zu dem Menschen, mit dem das Leben oder wenigstens ein Abschnitt des Lebens geteilt wird: Das ist der Schlüssel dafür, gelassen alles Mögliche durchzustehen. Schön und voller Sinn ist das Leben immer dann und bis zuletzt, wenn da wenigstens einer ist, an dessen Dasein ich Freude habe und der seinerseits Freude daran hat, dass ich da bin,



wenngleich vielleicht nicht jeden Tag. Das kann auch für Menschen mit Demenz gelten, erst recht für deren Beziehungen zu *Kindern* und umgekehrt der Kinder zu ihnen. Kinder kommen mit wunderlichen Menschen gut zurecht, wenn sie dabei ein wenig Zuspruch und Zuwendung erfahren, die sie vielfach zurückgeben. Älterwerdende, auch Menschen mit Demenz, wiederum fühlen sich länger in das Leben eingebunden, wenn sie am Werden der Kinder teilhaben können. Trost ist dabei ganz von selbst zu finden.

**8.** Ein achter und entscheidender Schritt zur Gelassenheit ist die *Besinnung*, die Frage nach dem Sinn, die weniger der Mensch mit einer Demenz aufwirft, umso mehr aber der, der mit ihm befasst ist. Was ist der Sinn des eigenen Lebens? Weggabelungen kommen wieder in den Blick, an denen alles im Leben eine andere Wendung hätte nehmen können, eine Lebensgeschichte im Konjunktiv: „Was wäre gewesen, wenn ...“ War es reiner Zufall, wie es gekommen ist? War es meine Anstrengung? Was verdanke ich Anderen? Wem genau? Welche Möglichkeiten konnte ich verwirklichen? Habe ich gekämpft für das, was ich für richtig hielt? War es ein schönes und erfülltes Leben? Was war schön, was nicht? Welche Träume gingen in Erfüllung, welche nicht? Was ist gelungen, was nicht? Was hätte ich besser anders entschieden? Eine Weile darüber nachzugrübeln ist sinnvoll, aber nicht endlos: Es gab Gründe dafür, so zu entscheiden, das Wissen und die Erfahrung von heute standen damals nicht zur Verfügung. Mithilfe von *Besinnung* kann schließlich die gelöste *Frohgemutheit* entstehen, von der Demokrit schon sprach: Einverstanden zu sein mit dem Leben, wenn auch nicht in allen Details, voller Vertrauen auf das Leben, das mir bringt, was ich brauche, und mir die Mittel an die Hand gibt, alles Andere zu bewältigen. Das Einverständnis mit dem Leben kann alle Beschwerden des Alters überwiegen. Es geht mit einer Gelassenheit einher, die nicht schwer ist, da sie vom *Lassen* kommt: Dinge geschehen zu lassen und sie nicht komplizierter zu machen, als sie es sowieso schon sind. Andere, Jüngere machen zu lassen. Bereitwillig gehen zu lassen, was nicht mehr bleiben kann. Sich willentlich dem zu überlassen, was kommt.

**9.** Ein neunter Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit ist, eine Haltung zur *Grenze des Lebens* zu finden, die vor allem die Pflegenden bewegt. Immer häufiger sind wir beim Älterwerden mit dem Tod Anderer konfrontiert, der uns jedes Mal nahegeht. Sind die eigenen Eltern nicht mehr da, ist von diesem Moment an klar: Wir selbst stehen nun an der Front, kein Puffer ist mehr zwischen hier und dort. Was der Tod wirklich ist, weiß kein Mensch. Wir wissen darüber weniger als nichts, nämlich gar nichts. Das ist vermutlich das Beunruhigende an ihm. Beruhigend kann allenfalls seine Deutung sein. Er kann als Ereignis gedeutet werden, das dem Leben Sinn gibt, da er die Grenze markiert, die das Leben erst wertvoll macht. Und es gäbe ihn wohl nicht, wenn er sich nicht im Prozess der Evolution schon seit langem als sinnvoll erwiesen hätte. Alles Einzelne

muss vergehen, damit das Leben als Ganzes weitergehen kann: Das betrifft nicht nur mich, sondern jedes Ich und nahezu jedes Wesen.

**10. Und dann?** Es ist nur ein Gedanke, dass irgendetwas weit über mein Leben hinausreicht und dass es ein letztes Mal so sein könnte, wie es oft im Leben war: Dass in dem Moment, in dem ein Raum sich schließt, ein neuer sich öffnet. Das ist der mögliche zehnte Schritt zur Gelassenheit: Über die Endlichkeit hinausblicken zu können in der Zeit, in der das Ende näherkommt, vielleicht sogar ganz kindlich darauf zu vertrauen, einem *größeren Ganzen* zuzugehören, einer *metaphysischen Dimension*, die keineswegs „jenseits“ sein muss. Es könnte sich auch um den diesseitigen Kosmos handeln, der in seinen Dimensionen jede Endlichkeit unendlich weit überschreitet, sie also im Wortsinne „transzendiert“. Gelassenheit ist das Gefühl und der Gedanke, in einer Unendlichkeit geborgen zu sein, für die es nicht wichtig ist, welchen Namen sie trägt.

Der mögliche transzendente Sinn könnte auch für den Menschen mit Demenz von Bedeutung sein. Hat er transzendente, spirituelle, metaphysische, religiöse Bedürfnisse? Sollte er dazu etwas sagen oder zumindest andeuten können, könnte es mit seiner früheren Orientierung zu tun haben und es käme darauf an, ihm entsprechend



zu folgen. Wer in der Kindheit Gebetsformeln gelernt hat, trägt sie auch jetzt noch auf den Lippen. Wer hier eine Heimat fand, will in ihr bleiben. Wer immer in die Kirche gegangen ist, will das womöglich auch im Zustand der Demenz so halten, schon aus alter Gewohnheit. Wer sich immer schon davon ferngehalten hat, will vermutlich auch jetzt fernbleiben.

Für die Menschen, die mit Menschen mit Demenz umgehen, könnten aber noch weitergehende Überlegungen von Bedeutung sein, die die Transzendenz in Bezug zu der Energie setzen, die allem zugrunde liegt. Die Energie eines Menschen kann als ein Quantum der *kosmischen Energie* verstanden werden. Alle Energie auf Erden, somit auch im menschlichen Leben, kommt im Grunde aus dem Kosmos, der von Energie in allen Formen erfüllt ist; insbesondere von der Sonne, ohne die es keinerlei Leben auf der Erde gäbe, keine Pflanzen, die mit dieser Energie den Sauerstoff produzieren, den Menschen atmen. Wohin geht die Energie, wenn sie einen Menschen verlässt? Letztlich zurück in den Kosmos, in den jeder Mensch, jedes Wesen eingebettet ist. Nur der Körper stirbt, nicht die Energie, das ergibt sich aus dem Energieerhaltungssatz der Physik, wonach die Formen der Energie ineinander umgewandelt werden können, sie selbst jedoch nicht vernichtet werden kann. Das Ich, die Person kann verlorengehen, nicht jedoch die Energie, auch nicht die eines Menschen mit Demenz.

Das führt zurück zur Frage: Was geschieht eigentlich in der Demenz? Was sich offenkundig verändert und womöglich ganz verlorengeht, ist die *Person*, Person im Sinne von Ich-Bewusstsein und Fähigkeit zur Überlegung und Entscheidung. Die Person ist aber nicht das Wesentliche eines Menschen. Das mag überraschend sein, weil die Person, das Persönliche, die Persönlichkeit im alltäglichen Umgang so bestimmend ist. Was aber bleibt, wenn die Person geht, ist der Mensch. Und es gibt etwas, ohne das die Person, ja, der Mensch selbst, nichts ist. Das ist die *Energie*, die einen Menschen, wie jedes Wesen, trägt. Nicht unbedingt unbekannt, geheimnisvolle, sondern gut bekannte, messbare Energien: Wärmeenergie, elektrische Energie, Bewegungsenergie, biochemisch gespeicherte Energie. Wenn die Energie schwindet, schwindet das Leben. Ohne Energie gibt es kein Leben, also ist sie das Wesentliche, nicht die Person. Von der Tradition wurde die Energie „Seele“ genannt. Die Seele ist das Kraftwerk des Menschen, ohne ihre Energie ist der Körper tote Materie. Die Energie selbst aber ist unsterblich. In ihr sind auch Menschen mit Demenz beheimatet.

Am Grund jeder Seele wiederum ist die *Weltseele* spürbar, ein poetischer Ausdruck für die Gesamtheit der Energie, ein religiöser Ausdruck dafür könnte *Gott* sein. Sich ein Gespür für diesen Urgrund zu bewahren, könnte für das eigene Leben wie auch für den Umgang mit Menschen mit Demenz bedeutsam sein. Dass alle Menschen Teile eines großen Ganzen sind, stärkt die Verbundenheit untereinander und ist das größte Gegengewicht gegen das Gefühl der Einsamkeit und Verlorenheit. Menschlich ist die Energie am besten zu spüren in der Liebe, die alles umfasst. Und der Urgrund der Energie könnte *reines Sein* sein, ruhendes Potenzial. Diesem Zustand des reinen Seins sind Menschen mit Demenz vielleicht sogar näher als Menschen ohne Demenz, die in einen stressigen Alltag eingebunden sind.

Das sind also die 10 Schritte auf dem Weg zur Gelassenheit:

**1.** Ein Wissen von den Phasen des Lebens, **2.** eine Akzeptanz der Zeit des Älterwerdens, die womöglich Demenz mit sich bringt, **3.** die Pflege von Gewohnheiten, **4.** der Genuss von Lüsten, **5.** die Stärkung der Hinnahmefähigkeit, **6.** viel Berührung, **7.** viel Beziehung, **8.** viel Besinnung, **9.** Besinnung auf die Grenze des Lebens, und **10.** Besinnung auf ein mögliches Darüberhinaus, in dem alle Wesen und Menschen, auch Menschen mit Demenz, beheimatet sind.

**Wilhelm Schmid, geboren 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Umfangreiche Vortragstätigkeit, seit 2010 auch in China, Südkorea und Indien. 2012 wurde ihm der Meckatzer-Philosophiepreis für besondere Verdienste bei der Vermittlung von Philosophie verliehen, 2013 der Wissenschaftspreis der Egnér-Stiftung in Zürich für sein bisheriges Werk zur Lebenskunst. Homepage [www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de), Twitter @lebenskunstphil**

Buchpublikationen, Auswahl:

Selbstfreundschaft – Wie das Leben leichter wird, Insel Verlag, Berlin 2018.

Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers, Suhrkamp Verlag, Berlin 2016.

Von den Freuden der Eltern und Großeltern, Insel Verlag, Berlin 2016.

Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden, Insel Verlag, Berlin 2014.

Vom Glück der Freundschaft, Insel Verlag, Berlin 2014.

Unglücklich sein. Eine Ermutigung, Insel Verlag, Berlin 2012.

Liebe. Warum sie so schwierig ist und wie sie dennoch gelingt, Insel Verlag, Berlin 2011.

Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.

## Abbildungsverzeichnis

**Abb. 1,** Jan Vermeer, Christus bei Maria und Martha, [upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4f/Johannes\\_%28Jan%29\\_Vermeer\\_-\\_Christ\\_in\\_the\\_House\\_of\\_Martha\\_and\\_Mary\\_-\\_Google\\_Art\\_Project.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4f/Johannes_%28Jan%29_Vermeer_-_Christ_in_the_House_of_Martha_and_Mary_-_Google_Art_Project.jpg)

**Abb. 2,** Antoine Watteau „Der Gleichgültige“, [upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Jean-Antoine\\_Watteau\\_-\\_L%27indiff%C3%A9rent.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Jean-Antoine_Watteau_-_L%27indiff%C3%A9rent.jpg)

**Abb. 3,** Edgar Degas „Römische Bettlerin“, [upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Degas\\_-\\_Römische\\_Bettlerin.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Degas_-_R%C3%B6mische_Bettlerin.jpg)

**Abb. 4,** Michael Uhlmann „Aus der Serie: Was bleibt ... Portraits und Geschichten von Menschen mit Demenz“

## Literaturverzeichnis Dr. phil Günther Meyer

**Becker, S., Kaspar, R. & Lindenthal, M.** (2010). Zentrale theoretische Zugänge zu Lebensqualität bei Demenz. In: Kruse, A. (Hrsg.): Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 73-98.

**Begemann, V., Berthold, D. & Hillmann, M.** (2013) Sterben und Gelassenheit. Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 38.

**Berthold, H.** (Hrsg.) (1984) Seneca, Von der Seelenruhe. Philosophische Schriften und Briefe. Frankfurt: Insel, S. 43.

**educalingu.** Das Wörterbuch für neugierige Menschen. Abgerufen von: <https://educalingo.com/de/dic-de/gelassenheit>

**Gellert, C. F.** Moralische Vorlesungen. Entnommen aus: Sommer, A. U. (2014) Negativ ethische Handreichung zur Gelassenheit. In: Ottmann, H., Saracino, S. & Seyferth, P. (Hrsg.) Gelassenheit - Und andere Versuche zur negativen Ethik. Berlin, Münster, Wien, Zürich, London: Lit Verlag. Politische Philosophie u. Anthropologische Studien. Band 4, S. 34

**Gryphius, A.** (1963) Epigramme. 76. Betrachtung der Zeit. Aus: Szyrocki, M., Powell, H. (Hrsg.) Gesamtausgabe der deutschsprachigen Werke. Tübingen (Niemeyer). Band 2, S. 182-183. Online verfügbar unter: [https://de.wikiquote.org/wiki/Andreas\\_Gryphius](https://de.wikiquote.org/wiki/Andreas_Gryphius)

**Jaspers, K.** (1973) Philosophie II. Existenzzerhellung. (4. Aufl.) Berlin, Heidelberg (Springer), S. 203.

**Kruse, A.** (Hrsg.) (2010) Lebensqualität bei Demenz?: Zum gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit einer Grenzsituation im Alter. Heidelberg: AKA, S. 3 + 13f.

**Lukas** 10,38–42

**Müller-Hergl, C. & Kitwood, T. M.** (2013) Demenz: d. person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen (6. Aufl.) Bern, Schweiz: Huber.

**Raabe, Wilhelm** (1857) Die Chronik der Sperlingsgasse. Berlin: Franz Stage. S. 254.

**Seyferth, P.** (Hrsg.) Gelassenheit - Und andere Versuche zur negativen Ethik. Berlin, Münster, Wien, Zürich, London: Lit Verlag. Politische Philosophie und Anthropologische Studien. Band 4, S. 34.

**Sommer, A. U.** (2014) Negativ ethische Handreichung zur Gelassenheit. In: Ottmann, H., Saracino, S. & Seyferth, P. (Hrsg.) Gelassenheit - Und andere Versuche zur negativen Ethik. Berlin, Münster, Wien, Zürich, London: Lit Verlag. Politische Philosophie u. Anthropologische Studien. Band 4, S. 34.

**Strässle, T.** (2013) Gelassenheit, besprochen von Urs Willmann: Ruhig Blut. Die Zeit, 18. April 2013, abgerufen am 27. Juni 2018.

**Zeug, K.** (2013) Der Fluch der Vorurteile, in: ZEIT Wissen 02/2013, online verfügbar unter: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/02/Psychologie-Gewohnheiten>

## Impressum

FAW Forum 30. Mai 2018

Einsteinsaal der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften, Gendarmenmarkt, Jägerstraße 22 - 23, 10117 Berlin

**Veranstalter und Herausgeber** FAW gGmbH, Gesellschaft zur Förderung altersgerechten Wohnens

**Fotografie** Torsten Falk **Konzeption und Gestaltung** Oliver Kandale, Abenteuer Design

**Veranstaltungs- und Projektmanagement** Gabriele Lang von fokus EHRENAMT



Abb. 4, „Aus der Serie: Was bleibt ... Portraits und Geschichten von Menschen mit Demenz“



A large, teal-colored starburst or floral graphic with multiple pointed petals, centered on the page. The text is overlaid on this graphic.

FAW  
**Forum**  
2018



2018