

Alt und lebenssatt.

Über Spiritualität, Demenz, Gutes Leben

Referat: Anemone Eglin, Theologin, MAS-BA, Leiterin
Institut Neumünster, Zollikerberg/Zürich, Schweiz

[Symposion Dürnstein «Die Krise und das Gute Leben», St. Pölten, Österreich, 7. März 2014](#)

Er starb alt und lebenssatt und legte sich zu seinen Vätern. So starben die Patriarchen in biblischen Zeiten. Mir persönlich bedeutet dieses ‚alt und lebenssatt‘ viel, verbinde ich es doch mit dem schönsten Geschenk, das mein Grossvater unserer ganzen Familie machte. Er war ein alter Bauer. Als er spürte, dass seine Zeit sich dem Ende zuneigte, legte er sich ins Bett, nahm von allen seinen Nachkommen heiter Abschied und freute sich aufs Paradies. Nach einer Woche starb er, alt und gesättigt von einem guten Leben. Spiritualität und Gutes Leben fanden bei ihm zusammen. Er war jedoch nicht dement.

Demenz ist der Störfaktor zwischen Spiritualität und Gutem Leben. Ist Demenz doch der Inbegriff eines Lebens, das für die meisten eine bedrohliche Perspektive darstellt. Das pure Gegenteil eines Guten Lebens.

Demenz stellt zentrale Werte unserer Gesellschaft wie Autonomie, Rationalität und Leistung radikal in Frage. Menschen mit Demenz können ihr Leben gerade nicht mehr autonom gestalten, sie werden abhängig, verlieren ihre kognitiven Kompetenzen und damit auch ihre Leistungsfähigkeit. Es wird für sie zunehmend schwieriger, am gesellschaftlichen Leben teil zu nehmen oder ihren vertrauten Alltag aufrecht zu erhalten. Kann man da noch von einem Guten Leben sprechen? Von Lebensfreude und Lebensqualität? Für viele Nicht-Demente ist das unvorstellbar.

Gegen diese resignative Haltung ist Einspruch zu erheben aufgrund einer spirituellen Überzeugung, die Lebensqualität nicht an Werte wie Autonomie und Rationalität bindet. Demente Menschen leiden an ihrem Zustand. Das ist erwiesen und soll auch nicht übergangen werden. Gerade weil sie nicht de-ment im wörtlichen Sinn, das heisst ohne Geist sind, nehmen sie wahr, was mit ihnen geschieht. Sie haben immer wieder sogenannte lichte Momente, in denen sie ihre Situation klar erfassen. Eine Betreuerin will beispielsweise aus dem Zimmer einer dementen Frau einen verwelkten Blumenstrauß entsorgen. Da meint die alte Frau plötzlich: „Warum werfen Sie die Blumen weg? Alte Menschen wirft man doch auch nicht weg, wenn sie gestorben sind.“

Trotz aller Belastungen, die eine Demenz mit sich bringt, gibt es einen Spielraum, der dementen Menschen mehr Lebensqualität ermöglichen kann. Spiritualität leistet dazu einen wesentlichen Beitrag. Selbstverständlich im Zusammenspiel mit einer sensiblen Betreuung durch geschultes Personal und einer adäquaten Infrastruktur, die einen geschützten Lebensraum gewährleistet.

Spiritualität, Demenz und Gutes Leben sind Themen, die mich in all den Jahren, in denen ich im Gesundheitswesen tätig bin, beschäftigen. Vor allem die Frage, wie eine achtsame spirituelle Begleitung im Alltag dementer Menschen gelingen kann und welchen Einfluss sie auf deren Lebensqualität hat. Ich erinnere mich an eine Frau, die nicht schlafen konnte, weil sie nachts jeweils starke Schmerzen im Nacken plagten. Medizinisch konnte keine Ursache für die nächtlichen Schmerzspitzen gefunden werden. Die Pflegenden gaben jedoch nicht auf. Könnten die Schmerzen allenfalls auf eine Verkrampfung hinweisen, die mit zwei einschneidenden Ereignissen in ihrem Leben zusammen hingen? An der Wand über ihrem Bett hatte sie den schönen Vers von Bonhoeffer aufhängen lassen: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“ Offenbar ein Text, der ihr etwas bedeutete. Die Betreuenden begannen, ihr diesen Vers jeden Abend zuzusprechen. Die Schmerzspitzen legten sich, sie konnte ohne zusätzliche Schlaf- und Schmerzmittel einschlafen.

Eine kleine Studie, welche ich in Kooperation mit einem Institut der Universität Zürich in unseren Einrichtungen durchführte, erbrachte das deutliche Resultat, dass demente Menschen, die auch spirituell begleitet werden, sich wertgeschätzt und wohler fühlen, mehr Vertrauen haben und öfter lächeln. Hin und wieder ergeben sich sogar deutliche Verhaltensänderungen. Eine Frau aus einer sehr gebildeten Familie, begann wahllos Essen in sich hinein zu stopfen und nahm soviel an Gewicht zu, dass es zu einem Problem wurde. Was fehlte ihr? Zu Essen gab es genug. Hatte sie möglicherweise mit ihrem Platz, den sie in der Familie verloren hatte, auch ihren Lebenssinn verloren? Und noch keinen neuen im Heim gefunden? Die Pflegenden schlugen ihr vor, ein Mal pro Woche den Mitbewohnerinnen eine Kurzgeschichte vorzulesen. Sie tat es und stand für die Zeit des Vorlesens im Mittelpunkt der neuen Lebensgemeinschaft. Ihr Essverhalten normalisierte sich ohne zusätzliche Massnahmen.

Für diese beiden dementen Frauen hat sich die Lebensqualität ein klein bisschen verbessert. Sind es auch zwei Beispiele spiritueller Begleitung? Mit Religion oder religiösen Ritualen haben sie nichts zu tun. Demenzkranke verlieren mit dem Fortschreiten der Demenz den Bezug zu religiösen Geschichten und Ritualen. Manchmal sitzen sie da, halten ein Stück Brot in den Händen, bekommen einen Kelch mit Wein und wissen einfach nicht mehr, was sie damit tun sollen. Sie verschütten den Wein, stecken das Brot in die Jackentasche und blicken hilflos um sich.

Damit sind wir bei der Frage angelangt, was Spiritualität bedeutet. Eine wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es bis heute noch nicht. Offensichtlich wird jedoch etwas anderes als Religion oder Religiosität darunter verstanden, was in einem multireligiösen, in städtischen Verhältnissen zunehmend säkularen Umfeld unabdingbar ist. Im Gesundheitswesen ist der multikulturelle und multireligiöse Mix längst zur Normalität geworden – zumindest in der Schweiz. Die Stiftung, in der ich arbeite, beschäftigt Mitarbeitende aus über fünfzig Nationen. Wir gehen von einem Verständnis von Spiritualität aus, das beim Menschen anknüpft, nicht bei einer bestimmten Religion. Wir gehen von den menschlichen Grundfragen aus, die seit Jahrhunderten im Wesentlichen dieselben geblieben sind: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wozu bin ich auf der Welt?

Mit diesen Fragen, das heisst mit dem Suchen nach Grund und Ziel seines Lebens, weist der Mensch über sich hinaus. Er verweist auf etwas, das grösser und umfassender ist als er selbst. Menschen haben immer wieder erfahren, dass sie bei diesem Suchen nach dem Umfassenden nicht ins Leere greifen. Sie haben erkannt, dass da nicht 'nichts' ist, sondern dass da etwas *ist*, das sie umgibt, von dem sie sich getragen und in das sie sich eingebettet fühlen. Sie können es nicht benennen, nicht ergreifen und doch haben sie eine Ahnung davon, dass sie Teil eines grossen Ganzen sind, aus dem sie kommen, in das sie wieder zurückkehren und aus dem sie Lebenssinn schöpfen. Wie ein Mensch in Kontakt mit dieser Wirklichkeit tritt, inwiefern ihn das innerlich wandelt und wie sich das in seiner Lebensgestaltung ausdrückt, prägt seine individuelle Form von Spiritualität.

Ausgehend von den drei Grundfragen entfaltet sich Spiritualität in dreifacher Hinsicht. Es geht um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Geborgenheit (woher), um das Suchen nach Lebenssinn (wozu) sowie um eine Hoffnung, die uns durch Schmerz und Leid hindurch trägt (wohin).

Gespräche rund um diese grossen Fragen und Bedürfnisse sind mit Demenzkranken nicht mehr möglich und auch nicht nötig. Sie geben uns im Alltag genügend Hinweise, die es nur wahr- und aufzunehmen gilt, ohne sie im Letzten verstehen zu müssen. Mit diesem phänomenologischen Ansatz habe ich in den letzten Jahren in vielen Einrichtungen sehr ermutigende Erfahrungen gemacht. Zwei Beispiele zu jedem der drei Felder mögen das verdeutlichen.

Geborgenheit: Herr B. sitzt in sich zusammengesunken da. Er wippt mit stereotypen Bewegungen vor und zurück. Eine Betreuerin übernimmt seinen Rhythmus. Sie wippt mit ihm und wartet ab. Nach einer Weile sagt sie: „Heute haben Sie grossen Kummer. Sie fühlen sich sehr traurig.“ Herr B. nickt und ergreift ihre Hand. Er wird ruhig, das Wippen hört auf.

Frau X wird jeden Abend ins Bett gebracht. Sie schläft eher unruhig. Die Pflegenden verabschieden sich jeweils mit einem „gute Nacht, Frau X, schlafen Sie gut“, worauf Frau X antwortet „wenn es

denn sein darf“. Aus ihrer Antwort ist eine gewisse Unsicherheit heraus zu hören. Da sie eine fromme Frau ist, ändern die Pflegenden das Ritual. Sie verabschieden sich mit einem „gute Nacht, Frau X, Gott behüte Sie“. Worauf Frau X antwortet „Gott behüte Sie auch“. Sie schläft ruhiger.

Sinn: Herr O. wiederholt immer wieder dieselben Arm- und Handbewegungen. Er versucht, etwas, das vor ihm liegt, weg zu schieben. Betreuende finden heraus, dass er früher Bäcker war. Seine Bewegungen deuten darauf hin, dass er Brötchen in den Ofen schieben will. Fortan kann er in der Institution beim Backen helfen, was seine Zufriedenheit sichtlich verbessert.

Herr A. kehrt jeden Tag mit einem Besen den Kies auf den Wegen im Park zu einer Rampe. Die Mitbewohner stolpern darüber. Die Einrichtung nimmt Herrn A. den Besen weg, worauf er den Kies mit seinen Schuhen wegschiebt. Er trägt teure Spezialschuhe, die sich dadurch schnell abnutzen. Darauf versperrt man ihm den Weg. Er wird unruhig und aggressiv. Die Pflege entdeckt schliesslich, dass er früher bei der Bahn angestellt war, wo er die Steine den Gleisen entlang zur Rampe hin kehrte. Da lässt man ihn gewähren. Er ‚arbeitet‘ nun jeden Tag zufrieden vor sich hin. Die Mitbewohner haben sich daran gewöhnt, die Füsse zu heben. Nur die Besucher stolpern noch über seine Rampen.

Hoffnung: Frau P. sitzt im Rollstuhl vor dem Fenster. Eine Betreuende betritt das Zimmer. Da fragt Frau P.: „Wächst wohl ein Bäumlein auf meinem Grab?“ Sie macht sich offensichtlich Gedanken über Tod und Begrabenwerden und hat ein sehr schönes Bild für ihr Grab gefunden. Neues Leben in Form eines Bäumleins wird daraus empor wachsen. Die Betreuende freut sich mit ihr über das tröstliche Bild. Frau P. lächelt zufrieden.

Frau M. will nichts mehr von Religion oder Gott hören. Sie reagiert gereizt, wenn jemand diese Worte in den Mund nimmt. Die Betreuenden sind ausgesprochen liebevoll mit ihr. Eines Tages meint sie: „Ihr seid so liebevoll zu mir, es muss doch irgendwo einen Gott geben.“

Alle Beispiele haben sich in ganz alltäglichen Situationen zugetragen, die zugleich symbolischen Charakter haben. Die Welt dementer Menschen schrumpft auf ihre nächste Umgebung und die Menschen, die sie pflegen. Diese bekommen dadurch ein umso grösseres Gewicht. Was Demenzkranke mit den Menschen, die sie betreuen erleben, kann sich auf ihr inneres Vertrauen auswirken, das heisst, ihre inneren Ressourcen stärken. Das letzte Beispiel von Frau M., für welche die liebevolle Betreuung fast ein Gottesbeweis ist, zeigt das eindrücklich.

Spiritualität, Demenz und Gutes Leben widersprechen sich nicht. Auch Demenzkranke können Freude am Leben empfinden, manchmal mehr, manchmal weniger, wie wir alle auch. Sie sind emotional berührbar und reagieren auf eine behutsame spirituelle

Begleitung. Ihre Lebensqualität verbessert sich dadurch spürbar, was das letzte Beispiel nochmals verdeutlicht.

Frau U. wird nachmittags im Rollstuhl spazieren gefahren. Vorbei an den blühenden Rosen, an denen sie jedes Mal ihre Freude hat. Alles ist wie immer und doch anders. Beim Anblick einer Rose treten ihr heute Tränen in die Augen. Die Pflegende spürt, dass Frau U. zutiefst berührt ist. Wovon? Sie weiss es nicht. Aber sie erkennt, dass Nachfragen jetzt nicht angebracht ist. Schweigend teilt sie mit Frau U. diesen kostbaren Augenblick und verweilt mit ihr, bevor sie den gemeinsamen Spaziergang behutsam fortsetzen.

Spiritualität, Demenz und Gutes Leben - eine Trias, die durchaus zusammen gehört. Auch demente Menschen haben ein Recht darauf, dereinst einmal alt und lebenssatt zu sterben.