



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 20. Juli 2022

Trauerbegleitung bei Menschen mit Demenz

Trauer in Bezug auf Demenz kann vielschichtig sein: Da ist die Trauer des Menschen mit Demenz über den Verlust von Fähigkeiten und Erinnerungen, aber genauso auch das Gefühl der Trauer der Angehörigen über den Verlust eines Menschen: Angehörige trauern, weil ihnen der Mensch, der ihnen vielleicht sehr lange sehr nah und vertraut war, sich immer mehr verändert, nicht mehr die Person ist, die sie einmal war. Oder es füllt sie mit Trauer, diesen Menschen in einem Pflegeheim unterbringen zu müssen, weil die Betreuung und Pflege zu Hause nicht mehr leistbar ist.



Am 20. Juli bekamen rund 60 Teilnehmende bei einem Online-Vortrag von *Christine Schlenker*, Krankenschwester, Trauerbegleiterin und Gesundheit!Clown® aus Göppingen, Impulse, wie eine Trauerbegleitung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige gestaltet werden kann.

Was ist Trauer?

Der US-amerikanische Trauerforscher *William Worden* definiert Trauer wie folgt: *Normale, manchmal auch 'unkomplizierte' Trauer genannt, umfasst als Begriff ein breites Spektrum von Gefühlen und Verhaltensweisen, die nach einem Verlust häufig beobachtet werden.* Diese unterteilt er in die vier Kategorien *Gefühle, körperliche Reaktionen, kognitive Veränderungen* und *Verhaltensweisen* (Worden, 2011).

Ein Mensch, der trauert, steht dabei in seinem Trauerprozess vor verschiedenen Aufgaben:

- **Den Verlust als Realität akzeptieren** (auch wenn man den Verlust zunächst vielleicht nicht wahrhaben und/oder als Tatsache sehen will/kann)
- **Den Schmerz verarbeiten** (und dafür Gefühle und körperliche Reaktionen auch zulassen und diese nicht verdrängen)
- **Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen** (sich bewusstmachen, wer man selber ist – ohne den verstorbenen Menschen – und wie man jetzt seinen Alltag bewältigen kann)
- **Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden** (welchen Platz kann ich für die verstorbene Person in meinem neuen Leben finden)

Das Ausmaß an und das Empfinden von Trauer ist von diversen Einflussfaktoren abhängig:

- **Wer ist betroffen?** (wie eng war die verwandtschaftliche Beziehung zum verstorbenen Menschen)
- **Welche Art von Bindung besteht?** (war die Beziehung eng, liebevoll, konfliktreich, unterkühlt...)
- **Wie hat sich die Person verändert?** (war der verstorbene Mensch noch der, den ich gekannt habe, mit dem ich emotional eng verbunden war?)
- **Frühere Erfahrungen?** (mit Tod, Trauer und Verlust)
- **Persönlichkeitsvariablen** (ist der/die Trauernde z.B. eher ein distanzierter, „nüchterner“ Typ oder emotional und Nähe suchend und brauchend)
- **Soziale Variablen** (welche Unterstützung aus dem Umfeld gibt es in der Trauerphase)
- **Gleichzeitig auftretende Belastungen** (zum Beispiel finanzielle Nöte durch den Todesfall)



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Trauer ist individuell

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen, eines Lebewesens, einer Sache, einer Gewohnheit oder einer Fähigkeit, zu denen eine positive emotionale Bindung bestand. Trauer ist also nicht nur auf den Verlust eines Menschen beschränkt, sondern kann zum Beispiel auch auf den Arbeitsplatz bezogen sein. Und dabei ganz individuell sein: Während der eine beim Renteneintritt lange seiner geliebten Arbeitstätigkeit, seinem geliebten Beruf nachtrauert, ist die andere heilfroh, keinen Tag länger mehr arbeiten zu müssen, der Beruf wird keinen Moment vermisst.

Trauer ist keine Krankheit und kann ebenso wenig standardisiert werden: Wer um was in welcher Form und wie lange trauert, ist in hohem Maß von der einzelnen Person und ihrer Persönlichkeit abhängig. Sie ist aber in jedem Fall ein nötiger Anpassungsprozess an ein neues Leben. Trauer ist dabei die Lösung und nicht das Problem!

Grundannahmen der Trauerbegleitung

- **Gefühle verändern sich, wenn sie gefühlt und zugelassen werden.** Das heißt, dass nur, wenn das Gefühl Trauer auch zugelassen wird, die Chance besteht, dass die Trauer im Lauf der Zeit schwächer wird. Ein Gefühl ist da, es fragt nicht, ob der Mensch es in diesem Moment will. Es unterdrücken zu wollen, bringt also überhaupt nichts. Trauer ist eine Verletzung, die sich nicht durch Vernunft heilen lässt.
- **Vor allem Loslassen kommt das Herholen.** Damit man einen Menschen irgendwann loslassen kann, muss man sich erinnern, und zwar ebenso an gute wie an weniger gute Zeiten.
- **Gefühle altern nicht.** Trauer kann auch alte Wunden wieder aufreißen.

Trauerbegleitung bedeutet, Trauernden zu helfen

- ... den Verlust zu realisieren
- ... Gefühle zu benennen und zuzulassen
- ... ohne die verstorbene Person weiterzuleben
- ... Sinn neu zu formulieren
- ... die verstorbene Person emotional neu zu verorten
- ... der Trauer Zeit zu geben

Viele Trauernde beschäftigt die Frage, ob es ihnen denn jemals wieder gut gehen *darf*, ob sie jemals wieder Freude am Leben haben *dürfen*, wenn jemand anderes gestorben ist, dem diese Möglichkeiten dadurch genommen worden sind. Die klare Antwort: Natürlich! Aber: Wann dieser Zeitpunkt sein wird, kann nur die Person selber fühlen. Niemand kann von außen bestimmen (so wie das leider oft der Fall ist), dass „jetzt aber mal genug ist mit der Trauer“.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Trauer bei Menschen mit Demenz

Über den Zusammenhang zwischen Trauer und Demenz wurde bislang wenig geforscht. Auch deshalb wird Trauer von Menschen mit Demenz oft nicht erkannt, Trauerreaktionen werden als Krankheitsäußerung bewertet und damit verkannt. Die hohe Verletzlichkeit eines Menschen mit Demenz und die noch vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen werden leicht übersehen oder nicht beachtet.

Wodurch kann Trauer bei einem Menschen mit Demenz ausgelöst werden?

- Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- Neubegegnung mit alter Trauer, etwa durch das Betrachten alter Fotos
- Verlust von Sprache
- Verlust des Erkennens, wenn man etwa nicht mehr weiß, wie man mit eigentlich altvertrauten Gegenständen wie Zahnbürste oder Schuhen umgehen soll.
- Verlust von Teilen der Selbständigkeit und der Steuerung des eigenen Lebens
- Veränderte Persönlichkeit
- Gewalterfahrung und Grenzverletzungen, nicht nur in der Vorgeschichte, sondern auch ganz aktuell in der täglichen Pflege.
- Hohe Verletzlichkeit durch Abhängigkeit. Wenn man viele Dinge nicht mehr alleine kann, auf Hilfe angewiesen ist, nicht mehr ausreichend kommunizieren kann, setzt einen das unter Stress.
- Und natürlich, wie auch bei Menschen ohne Demenz, durch den Verlust eines anderen Menschen.

Beziehung ist das A & O beim Umgang mit Gefühlen

In der Betreuung ist es wichtig zu wissen, welche Impulse, Gegenstände, Erinnerungen etc. Gefühle – positive wie Freude und negative wie Angst und Trauer – auslösen können. Dazu muss man als Betreuungsperson die biografischen Besonderheiten der jeweiligen Person kennen und aktuelle Verhaltensweisen auch in Bezug zur Biografie setzen. Wenn die Betreuungsperson Respekt vor dem Leben und der Selbstbestimmung des zu betreuenden Menschen zeigt, ihn annimmt in seinen – vielleicht auch befremdlichen – Verhaltensweisen, erleichtert sie ihm so, auch negative Gefühle wie Trauer auszudrücken und zu bewältigen. Trauerbegleitung bedeutet dann eine „... mitfühlende, soziale Zuwendung, die hilft, Empfindungen auszudrücken durch Worte, Gesten und Rituale, sodass sie angeschaut werden und sich lösen können.“ (Carmen Birkholz, Theologin)

Mögliche Anzeichen von Trauer

- Veränderte, auf Traurigkeit hindeutende Mimik, Gestik, Körperhaltung und -spannung.
- Auffällige Verhaltensweisen wie Unruhe, Appetitstörungen, Schlaflosigkeit, Rückzug
- Lautäußerungen wie Rufen, Seufzen, Weinen



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Hilfreiche Ansätze

Um Trauer zu begegnen, sollten Betreuungspersonen neben biografischem Wissen auch auf ihr Bauchgefühl achten. Nicht jedes Angebot passt zu jeder trauernden Person, aber generell können Angebote helfen, die ablenken und die – vielleicht auch nur für einen Moment – ein Wohlgefühl, ein Lachen hervorrufen können. Das kann ein Clown (oder Humor generell) sein ebenso wie ein Tier, schöne Musik oder eine warme, ‚wohlige‘ Raumatmosphäre. Insbesondere in stationären Einrichtungen können Trauersymbole und Trauerecken, z.B. mit einer Kerze und einem Bild des/der Verstorbenen ein Platz sein, an dem man würdevoll an jemanden denken kann.

Die Trauer der betreuenden und pflegenden Angehörigen

Trauer beginnt nicht erst, wenn ein Mensch gestorben ist. Oft ist auch der Umgang mit sich umkehrenden Rollen schwierig, macht Angst und traurig: wenn die Mutter zum Sohn „Papa“ sagt, wenn die Tochter in die Rolle der Entscheiderin über den Alltag und das Leben des Vaters schlüpfen muss. Wenn Wut herrscht über die fehlende Krankheitseinsicht des Menschen mit Demenz. Wenn in der Körperpflege frühere Intimitätsgrenzen überschritten werden müssen. Wenn im Alltag immer weniger Alltag gelebt werden kann. Wenn man der Ehefrau einst ‚in guten wie in schlechten Tagen bis dass der Tod euch scheidet‘ versprochen hat und sie jetzt in ein Heim abgegeben muss, weil die eigenen Kräfte nicht ausreichen.

Wichtig ist jetzt, diese Situation, diese Gefühle nicht alleine durchzustehen, sondern sich Unterstützung zu holen, etwa durch eine Beratungsstelle, den Austausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation (Angehörigengruppe) oder innerhalb der Familie.

Letzte Hilfe

Auch bei einer langjährigen Betreuung und Pflege macht das Lebensende und das Sterben des betreuten Menschen viele hilflos. Unterstützung kann dann ein *Letzte-Hilfe-Kurs* sein. In ihm wird Basiswissen rund um das Sterben, die Sterbebegleitung und die Pflege Sterbender vermittelt, um so Ängste und Unsicherheiten zu nehmen.

Letzte Hilfe bedeutet – neben medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen – in dieser Phase für den sterbenden Menschen da zu sein, bei ihm zu bleiben, die Situation auszuhalten, was oft gar nicht so leicht ist.

Mehr Informationen und Kurstermine unter www.letztehilfe.info.

„Das Wenige, das du tun kannst, ist viel – wenn du nur irgendwo Schmerz und Weh und Angst von einem Wesen nimmst, sei es Mensch, sei es irgendeine Kreatur.“ (Albert Schweitzer)

Tipp: Auch der Demenz-Podcast www.demenz-podcast.de befasst sich in Folge 43 mit dem Thema *Trauer und Demenz*.

Oliver König, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg | Selbsthilfe Demenz