
Cordula Bolz

Türen öffnen zu Menschen
mit Demenz

Unterstützung durch die
Marte Meo Methode

Artikel veröffentlicht in der Broschüre:

„Menschen mit Demenz in der Kirche – wie eigene Angebote gelingen“

Gemeinsame Texte Band 29

Deutsche Bischofskonferenz und EKD, 30.8.2023

Frau B. ist ratlos. Beim letzten Treffen des ehrenamtlichen Besuchskreises der Paulusgemeinde hat sie den Geburtstagsbesuch bei Frau R. übernommen. Der Pastor hatte die Idee, dass Frau R. zudem regelmäßig zum Seniorenkreis abgeholt werden könnte. Ihm liegt es sehr am Herzen, dass auch Menschen, die sich im Alter stark verändern, dabeibleiben können. Damals hat Frau B. sich spontan gemeldet, weil sie die alte Dame über eine Gymnastikgruppe kennt. Die Vitalität der 85jährigen hat sie immer sehr beeindruckt. Außerdem mochte sie sofort ihre humorvolle Art. In der letzten Zeit ist Frau R. jedoch nicht mehr zum Gymnastikvormittag gekommen. Keiner weiß, warum.

An dem Tag, als Frau B. bei Frau R. an der Haustür klingelt, ist dann alles irgendwie schiefgelaufen. Vor dem Besuch hat sie sich viele Gedanken gemacht und fühlte sich recht angespannt. Der Pastor hatte davon berichtet, dass Frau R. durch eine Demenz im Alltag viele Schwierigkeiten hat. Ihr Sohn habe sich auch schon direkt an ihn gewandt mit der Bitte um Unterstützung.

Frau R. hat die Tür nur einen Spalt weit geöffnet. Auf die Information „Ich komme von der Paulusgemeinde und möchte Ihnen zum Geburtstag gratulieren“ reagierte Frau R. sehr abweisend. Scheinbar wusste sie auch nicht mehr, dass sie sich ja von der Gymnastikgruppe her kannten. Jedenfalls war die Tür schon wieder zu, bevor Frau B. auch nur irgendein weiteres Wort sagen konnte.

Zufällig trifft sie zwei Tage später den Pastor auf der Straße. Er macht ihr Mut, es doch noch einmal zu versuchen, und gibt ihr ein paar Tipps. Sie besprechen miteinander mögliche „Türöffner“. Und tatsächlich – der nächste Besuch verläuft viel besser!

Um Menschen mit einer Demenz zu erreichen und ihnen Sicherheit zu geben, findet seit ca. zwölf Jahren zunehmend auch die Marte Meo Methode Anwendung.

Marte Meo bedeutet „aus eigener Kraft“ und wurde in den 1980-er Jahren von der Niederländerin Maria Aarts zur Unterstützung von Familien mit einem autistischen Kind entwickelt. Inzwischen wird diese Methode in vielen unterschiedlichen Situationen, wo es um die Unterstützung von Menschen mit Einschränkungen geht, eingesetzt. Anhand von kurzen Videoclips aus dem Alltag von betroffenen Familien kann dabei in der Beratung sehr kleinschrittig herausgearbeitet werden, was genau hilfreich ist, um Orientierung und Sicherheit zu vermitteln. Wie unter einer Lupe können wir sehen, welche guten, intuitiven Fähigkeiten die Unterstützenden nutzen, um den Erkrankten dabei zu helfen, etwas selbst zu tun. Die sogenannten Marte Meo Elemente beschreiben dabei mit einfachen Worten, wie gute Begleitung und Anleitung funktioniert.

”

Ach, das weiß ich gar nicht.

Das ist soo lange her.

“

Was hat Frau B. (Besucherin) im obigen Beispiel bei ihrem zweiten Anlauf anders gemacht? *Zunächst hat sie sehr darauf geachtet, freundlich zu lächeln, als Frau R. die Tür öffnet. Dabei erinnert sie sich an den Spaß, den sie früher gemeinsam beim Turnen hatten. Dann hat sie einfach nur gesagt: „Hallo Inge! Ich bin Petra. Wir kennen uns von der Gymnastik.“ Pause. „Ich war immer so begeistert, wie beweglich du bist. Und das in deinem Alter.“ Wieder Pause. Das Gesicht von Frau R. hellt sich zunehmend auf. Diese sagt nur: „Ach, das weiß ich gar nicht mehr.“ Frau B. wartet einen weiteren Augenblick ab und geht dann einen halben Schritt näher an sie heran. „Ja, so etwas ist unangenehm. Das kann ich mir gut vorstellen.“ Pause. „Ich besuche Dich heute, weil Du vor kurzem Geburtstag hattest. Die Paulusgemeinde schickt mich.“ Abwarten. „Schau – ich habe Kuchen mitgebracht. Darf ich hereinkommen?“ Dabei zeigt sie das kleine Kuchenpaket, das sie beim Bäcker besorgt hat.*

Im Folgenden finden sich einige gut verständliche Tipps für den vertrauensvollen Kontakt mit einer Person mit Demenz. Dazu wird an dieser Stelle die Begegnung kurz analysiert:

1. Lächeln – Bei Marte Meo wird dieses Kontaktelement das **einladende Gesicht** genannt. Wenn Menschen sich viele Gedanken oder Sorgen machen, wirkt ihr Gesicht mit einer leicht gekrausten Stirn oft sehr angestrengt. Eine Person mit Demenz nimmt die emotionalen Botschaften des Gegenübers sehr genau wahr. Das ist eine Kompetenz, die sich im Verlauf immer stärker ausprägt. Allerdings zieht sie daraus eventuell den falschen Schluss, nämlich: „Mein Gegenüber mag mich nicht“. Die Betroffenen sind in dieser Hinsicht sehr sensibel und reagieren mit Abwehr.



*Für einen selbst ist es so wichtig,
dass man sagt: Halt! Hört mal zu.
Mit Eurem Rumdrucksen kann ich
nicht leben.*



2. „Hallo Inge!“ – Den **Namen zu nennen** bedeutet: „Die andere Person kennt mich. Wir sind miteinander vertraut.“ Manche Menschen mit Demenz verstehen im Fortschreiten der Erkrankung nur noch ihren Vornamen, weil die Erinnerung an frühere Lebensphasen für sie heute ganz aktuell ist.
3. „Ich bin Petra. Wir kennen uns von der Gymnastik.“ – Bei Marte Meo heißt dieser Kontaktaugenblick **Benennen**. Durch Benennen werden Personen, die begleiten, vorhersehbar. Außerdem benutzt Frau B. hier wunderbar **kurze Sätze**. Das hilft Frau R., besser zu verstehen.
4. Pause – Im Kontakt braucht es immer wieder Augenblicke, wo den Menschen Zeit gegeben wird. Dann können sie Kraft sammeln, um

weiter dabeizubleiben. Das Tempo von demenziell Veränderten ist in der Regel sehr viel langsamer als das von kognitiv gesunden Menschen. Bei Marte Meo wird dieses Element **aktiv warten** genannt. Beim Aktiv-Warten können die Begleitenden genau beobachten, wie ihre Botschaft ankommt.

5. „Ich war immer so begeistert, wie beweglich du bist. Und das in deinem Alter!“ – Ein kleines und **ehrlich gemeintes Kompliment** öffnet Türen. Es sagt „ja“ zum anderen Menschen und gibt der Person das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein. Diese Bestätigung brauchen Menschen mit Demenz sehr dringend, weil sie natürlich bemerken, wie sie zunehmend den roten Faden verlieren.
6. Frau B. geht einen halben Schritt näher an Frau R. heran. – Körperliche Nähe schafft Vertrauen und Verbindung. Dabei achten die Begleitenden sehr auf Augenhöhe und Signale von Abwehr. Bei fortgeschrittener Demenz empfinden die Betroffenen **Körperkontakt** oft als angenehm und haltgebend.
7. „Ja, so etwas ist unangenehm. Das kann ich mir vorstellen.“ – Dies ist ein sehr gelungener Kontaktmoment, in dem Frau B. der Initiative von Frau R. „Ach, das weiß ich gar nicht mehr ...“ folgt. Wenn wir einer **Initiative folgen**, wie es bei Marte Meo genannt wird, zeigen wir den Menschen, dass wir ihre Gefühle und Botschaften wahr- und annehmen.
8. „Ich besuche Dich heute, weil Du vor kurzem Geburtstag hattest. Die Paulusgemeinde schickt mich. Schau – ich habe Kuchen mitgebracht.“ Hier benennt Frau B. mit einladender Stimme ihr Anliegen und macht dann **klare Leitung**, wie es bei Marte Meo heißt: „Darf ich hereinkommen?“ Weil Menschen mit Demenz oft nicht wissen, was der nächste Schritt sein könnte, benötigen sie klare Ansagen. Handlungsabläufe sind für sie häufig unüberschaubar oder überfordernd. Wenn wir ihnen dann freundlich sagen, was sie als nächstes tun können, sind sie oft in der Lage, alltägliche Aufgaben zu bewältigen.

Dieses Beispiel aus dem Gemeindeleben zeigt sehr anschaulich, wie unerlässlich ein **guter Anschluss** ist, um einen schönen Kontakt zu einem Gemeindemitglied mit Demenz zu bekommen. Oder man könnte auch sagen „ohne Anschluss keine Leitung“. Die meisten Menschen kennen die altbekannte Ansage beim erfolglosen Versuch, jemanden telefonisch zu erreichen. Bei Marte Meo ist mit dem „guten Anschluss“ gemeint, dass der Einzelne erst einmal die Person wahrnehmen, wie sie gerade unterwegs ist, und eine Beziehung schaffen soll. Dies kann ein kleines Kompliment sein, ein Begrüßungsritual, das Anknüpfen an ein Gefühl „Sie freuen sich ...“ oder das Benennen der eigenen positiven Gefühle „Wie schön, Sie zu sehen“. Also – Beziehung zuerst! Und wenn dann beim aktiven Warten der Eindruck entsteht „Jetzt habe ich den Anschluss!“, dann kann es weitergehen.

Ausprobieren, sich näher herantrauen, es gegebenenfalls mit einer veränderten Strategie noch einmal versuchen – das kann sehr lohnenswert sein.

Jeder Mensch mit Demenz ist anders. Es gibt kein Patentrezept oder nur den einen guten Schlüssel. Und wenn man vielleicht einen guten Schlüssel gefunden hat („Schau mal – ich habe Kuchen mitgebracht“), kann man ihn gut aufbewahren und bei der nächsten Begegnung wieder einsetzen. So können Menschen mit Demenz auch in der Kirchengemeinde mitten unter uns ihren Platz behalten.