

Leben mit dem Unbekannten

Ist mit Demenz wirklich alles anders oder nur manches?

2. Fachtag der Alzheimer Gesellschaft München e.V.

„Demenz mitten im Leben“

Am 11.04.2013

Dr. Celina v. Bezold, München

„Denkanstöße aus philosophischer Sicht zum besonderen Charakter unserer geistigen Vermögen: wir sind Experten, wenn es darum geht, mit dem Offenen auszukommen und unser Erinnerungsvermögen arbeitet immer schon nicht nach unserem Willen. Dies und anderes kann durch einige Einblicke in unser Erkenntnisvermögen bewusst werden und den Umgang mit frühen Stadien der Demenz transparenter machen.“

Zu Beginn einige philosophische Betrachtungen:

Was ist die *conditio humana*, die Bedingung des Menschseins?

Geworfenheit (Heidegger), Verdammt zur Freiheit (Sarte), das Dasein zur Geburt (Arendt).

- ➔ Kein Mensch hat sich Ort, Zeit und Weise seines Daseins ausgewählt
- ➔ Offener Charakter des Lebens hinsichtlich des Ursprungs, seines Sinns, seiner Zukunft
- ➔ Mensch als Frühgeburt – alles was wir tun und erleben, dient unserem Bedürfnis, die Offenheit in eine Sicherheit zu verwandeln
- ➔ Unsere Grundverfassung ist offen!

4 Ideale oder: unsere Versuche, das Offene zu meiden:

1. Ideal der Geschwindigkeit
2. Ideal der Unsterblichkeit
3. Ideal der absoluten Autonomie
4. Ideal der Vernunft

4 „Reale“, d.h. unsere Wirklichkeit, die sich offenbart in Grenzsituationen (Schuld, Leid, Krankheit, Tod) oder bei genauer Selbstbetrachtung (!):

1. Die mittlere Reisegeschwindigkeit unserer Seele
2. Endlichkeit als Angstbezwinger
3. Der Andere als existenzieller Stützpunkt
4. Das zuverlässige Asyl in unseren Gefühlen

Das frühe Stadium der Demenz: die Flucht zum „Realen“:

Einige, immer wiederkehrende Merkmale aus Selbstbeschreibungen von Patienten und deren Bezug zum Dasein:

Zu 1. Die mittlere Reisegeschwindigkeit unserer Seele:

Sie bemerken ein neues Tempo, mit dem sie die bisher schnell zu erledigenden Dinge des Alltags vollziehen müssen, mehr Wiederholungen, mehr Konzentration. Viele sprechen aber auch davon, dass sie endlich etwas „Nachholen“ können, in ihrem Rhythmus die Prozesse gestalten dürfen/müssen. Allgemeine Verlangsamung, was freilich oft zur Folge hat, mit dem Tempo der Welt/der Gesellschaft nicht mithalten zu können. (Individuelle Geschwindigkeit!) Zeiterfordernis für bisher ganz schnell erledigte Vorgänge (Schuhe binden, Zwiebeln schneiden z.B.). Als schlimm wird die Erfahrung beschrieben, dass wir „blöd“ sein könnten und dem Leistungsanspruch nicht mehr gerecht werden, der kulturell vorgegeben ist. Vorgänge innerhalb einer bestimmten Zeit zu erledigen ist uns eingeprägt, d.h. wir sind kulturell „getaktet“ und immer dort angeblich nicht mehr leistungsstark, wo wir aus diesen Schemata ausbrechen. Vieles von dem was wir tun und getan haben, unterliegt aber diesem gesellschaftlichen Zwang und dem schnellen Menschenbild der Zeit: es entspricht noch lange nicht meinen eigenen Bedürfnissen (oder denen der menschlichen Art!)

Aber: Defizit ist nicht durch Krankheit erst gegeben, sondern immer schon eine Art und Weise hier zu leben. Es gilt, die eigene Leistungskraft und Schnelligkeit mit der der Umwelt einigermaßen in Einklang zu bringen. „Richtig“ ist aber nicht die kulturelle Taktung, sondern meine individuelle Empfindung für zeitlich und energetisch angemessene Prozesse → die mittlere Reisegeschwindigkeit meiner Seele. Sie zu finden ist immer schon Aufgabe des eigenen Daseins, auch vor jeder Erkrankung, denn die Frage der angemessenen Geschwindigkeit ist Teil des offenen Charakters des menschlichen Daseins, das sich und die Welt in Einklang bringen muss.

Zu 2. Endlichkeit als Angstbezwinger

Schock nach der Diagnose, weil ihr Verlauf tödlich endet und statistisch prognostiziert wird auf einen überschaubaren Zeitrahmen. Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit; Konkretisierung des eigenen Todes/ einer Variante des Sterbens. In diesem Zusammenhang findet sich aber auch die Aussage, dass mit dieser Vorstellung und einer realen Visualisierung/Denkmöglichkeit der Rückzug aufs Wesentliche langfristig einhergeht: was mache ich nun mit dieser Zeit noch ganz bewusst? Was wollte ich immer? Was tut mir gut? Was will ich vor diesem Hintergrund nicht mehr, wofür ist mir meine Zeit zu schade & zu kostbar? Flucht ins Eigene! Fokus auf Ungelebtes; Vermeidung von Aufschiebungstaktiken. Selbstsein und Problemlösen bedeutet wesentlich, den Eigenen im Konsens mit der Umwelt seinen notwendigen Stellenwert einzuräumen. Wenn uns unsere Endlichkeit klar wird, begreifen wir die Wichtigkeit, dass wir SIND und stehen radikal vor der Frage, wie wir leben wollen und wofür. Verdammt sein zur Freiheit → einem Ding (z.B. Tisch) ist seine Essenz eigen innerhalb seiner Existenz (Essenz vor Existenz), dem Menschen nicht (Existenz vor Essenz). Daher ist er immer ein Suchender, der nicht nur im Falle einer Erkrankung um seine Endlichkeit in Kombination mit einer Offenheit weiß. Hinweis auf die Rolle der Angst im Dasein: da uns das Offene (das uns zu vernichten droht) zutiefst ängstigt, wird es nicht durch Vermeidungstaktiken besser, sondern durch die Konfrontation: dem Angstmachenden in die Augen zu blicken lässt uns die Erfahrung machen, dass wir im Kern der Angst vorläufig eben noch nicht vernichtet werden. Diese Folge wird oft von Patienten beschrieben: eine nicht heilbare Erkrankung führt dazu, regelrecht dort nun langzugehen,

wo vor wir immer Angst hatten - um dort aber auch das Leben wieder intensiv zu spüren. → Die Endlichkeit als Angstbezwingerin. Diese Endlichkeit zu begreifen offenbart sich uns aber nicht nur in dem Extremen des Lebens, sondern auch im einfachen Lebensvollzug, es „erwischt uns“, wir werden überrascht von der Erfahrung unserer materiellen Vergänglichkeit, unserem körperlichen Ausgeliefertsein ans Leben, das wir zwar geistig unendlich denken können, faktisch aber alle beenden müssen (tiefe erste Erfahrungen in der Kindheit!).

Zu 3. Der Andere als existenzieller Stützpunkt

Lebensverändernder Aspekt der Erkrankung/ nach der Diagnose: unsere Angewiesenheit auf andere Menschen, unser Umfeld, die Liebsten. Verlust der Eigenständigkeit und gewohnten Unabhängigkeit wird befürchtet bzw. bereits bemerkt, fordert von allen oft neue Rollen. Sorge um Verlust der eigenen Freiheit, die wir wesentlich daran festmachen, ob wir immer auch unmittelbar das können was wir wollen; Angst vor Verlust der Würde. Dabei aber wird oft sichtbar: die Angewiesenheit auf den anderen Menschen schafft auch Nähe, bietet Entlastung, war immer schon ein Merkmal der sozialen Weise, auch eins der unabhängigen Individuen! Alles was wir tun und was uns umgibt, erwächst aus der Verwobenheit mit der Menschheit → „Alle Dinge sind verzauberte Menschen“ A. Kluge (auch die Milch am Morgen!), der Mensch kann sich nicht denken ohne den anderen, im Grunde gibt es nichts, was radikal meines ist, weil alles (Dinge und Gedanken) in letzter Instanz von anderen Menschen kommen, die meine Dasein ermöglichen und am Leben halten. Die Frage nach unserer persönlichen Autonomie steht also immer vor dem Hintergrund einer Offenheit, die auf andere Menschen bezogen ist, damit wir überleben und es uns gut geht. Vollkommene Freiheit und Selbständigkeit gibt es nicht, daher kann aber auch ein vollständiger Verlust nie eintreten, selbst wenn es sich so anfühlen sollte (Krankheit z.B.). → Jeder Daseinsvollzug ist die Anpassung der eigener Freiheit an das Bedürfnis nach Zugehörigkeit mit den Menschen (inklusive des Bedürfnisses, anderen eine Solidarität zu bieten); dementsprechend ist auch dieser Vorgang wieder aktiv, wenn wir in eine Krise geraten durch die Diagnose Demenz und ihre körperlichen und geistigen Folgen. Keiner ist aus sich selbst → Verzerrtes Welt- und Menschenbild der Moderne! Stützpunkt bei anderen ist keine Folge von Schwäche, sondern Wesenszug des Menschen, um überhaupt zu sein. (Interessante Rolle der oftmals auftretenden Halluzinationen: andere Menschen tauchen auf als Bezugspunkt, d.h. sie sind dem Menschen wichtig!)

Zu 4. Das zuverlässige Asyl in unseren Gefühlen

Der Verlust der kognitiven Leistungskraft geht zunächst nicht einher mit dem Verlust der emotionalen Kompetenz. Oftmals beschreiben Patienten im frühen Stadium, dass die einfache Beschreibung „Vergessen“ die Sache nicht immer ganz trifft. Denn der gesuchte Sachverhalt bzw. das Wort sind nicht einfach weg, sondern „man kommt nicht ran“. Es ist mehr ein „Fehlen von Aufmerksamkeit und Bewusstheit“, das die kognitiven Prozesse begleitet. Die kognitiven Sammlungen rücken in einen anderen Abstand; in unmittelbarer Nähe dagegen ist immer noch etwas ganz präsent: die Gefühle sind nicht nur direkt gegeben, sondern auch gewissermaßen zuverlässig „richtig“. Damit die Wichtigkeit und Vielheit unserer Gefühlswelt deutlich: wir können uns in unseren kognitiven Bewertungen oder Benennungen täuschen, nicht aber in dem was wir darüber empfinden.

Wichtig: Dies ist kein pathologisches Zeichen, sondern war schon immer so: Gefühle sind täuschungsresistent, gelerntes Wissen nicht. Was wir oft taten, ist mit dem Ideal der Vernunft diese unmittelbaren Empfindungen zu steuern – oder zu verdrängen. Diese Funktion ist dem erkrankten Menschen oftmals nicht mehr gegeben; aber auch für den gesunden Menschen ist es ein gutes

Zeichen, wenn die Vernunft nicht die alleinige Regie führt. Mit gelebten Gefühlen geht eine Art „Echtheit“ einher, die zwar die Umwelt oftmals irritiert, weil sie nicht gesellschaftsadäquat sind, die aber gut zu akzeptieren wären, wenn man verstanden hat, dass kein Gefühlszustand ewig währt. Gefühle kommen und gehen ohne dass wir als Individuum oder Außenstehender etwas tun müssten. Sie bleiben nicht für ewig, wenn man sie auslebt.

In unseren Gefühlen sind wir immer ganz und gar „Ich“ → immerwährendes Asyl unserer Gefühle, die unser Dasein zum Ausdruck bringen – vielleicht weit mehr als unsere Vernunft das vermag.

Was kann man tun? (Immer schon und auch im Falle der Erkrankung):

Dem was andrängt eine Stätte bereiten → Ausdruck finden für die wundersame Innenwelt, die wir vorfinden und mit der Welt draußen in Verbindung bringen; weniger konsumieren, lieber produzieren; Gefühle leben; Sprache nutzen auf allen Ebenen (Körperlich und geistig: verbales & nonverbales Sprechen, Lachen, Weinen, Tanzen, Malen, Musik machen, Tagebuch schreiben, mit Kindern spielen, Reparieren, Ordnen etc.)

Geduld (oder Demut) mit Prozessen und Zeiträumen; Vertrauen in neue Weisen des Guten, auch jenseits unserer Überzeugungen und Prägungen. Staunen über die Tatsache, dass wir sind, wann wir sind und wozu wir sind; weniger Urteilen; Bewertungen offen lassen; öfter mal Zeuge sein – nicht immer Retter oder Verursacher

Sich selbst immer schon als Beobachter seiner selbst üben (Merkmal der Krankheit: mir wird mein Denken und Fühlen bewusst!) → das ist eine philosophische Lebensführung

Erlaubte Flucht ins Eigene, Abgrenzung zu dem was „man“ soll, Leitplanke ist ein stimmiges Empfinden

Nicht sein Bestes geben: Multitasking vermeiden (Bild vom Affen im Haus mit vielen Fenstern!)

Mein Ich ist kein abgegrenztes Sein, sondern vielleicht eher ein Kontinuum – Barbapapa lesen 😊
und: Wende dich niemals ab.