

Ältere Senioren und Gespräche

1. Worum es geht - Grundverständnis

Nachlassende (geistige) Kräfte bedeuten für ältere Menschen nicht nur Vergesslichkeit:

- Verlust von **Kontrolle**
- Angst vor **Bloßstellung**
- Bröckelnde **Selbstidentität**
- Scham, abhängig zu werden
- Rückzug oder Reizbarkeit als Selbstschutz

Das eigentliche Problem ist selten das Vergessen – sondern Verlust von Sicherheit und Anerkennung.

2. Typische Gesprächsprobleme

a) Wiederholungen

- dieselben Fragen
- dieselben Geschichten
- gleiche Sorgen

Gesprächspartner fühlen sich „genervt“ – Senior merkt das.

b) Realitätsverschiebungen

- zeitliche Verwechslungen
- falsche Annahmen (z.B. „Meine Mutter kommt gleich“ – obwohl sie tot ist)

Korrigieren kann verletzen oder Angst auslösen.

c) Wortfindungsstörung

- stockende Sprache
- Umschreibungen
- Abbruch von Gedanken

Ungeduld verstärkt.

3. Was im Gespräch hilft – bewährte Prinzipien

3.1 Beziehung vor Wahrheit

Nicht:

„Das stimmt nicht.“

Sondern:

„So hast du das erlebt.“

Emotionale Wahrheit ist wichtiger als faktische Korrektheit.

3.2 Tempo senken – Pausen zulassen

- langsamer sprechen
- Pausen nicht sofort füllen
- Blickkontakt halten

Das Gehirn braucht mehr Zeit – Druck blockiert.

3.3 Erinnerungen würdigen, nicht prüfen

Nicht abfragen:

„Weißt du noch, wann das war?“

Besser:

„Das muss für dich eine wichtige Zeit gewesen sein.“

Erinnerungen stabilisieren Identität – auch wenn Details nicht immer stimmen.

3.4 Gefühle spiegeln, nicht Inhalte korrigieren

Beispiel:

„Du wirkst besorgt.“

„Das hat dich sehr beschäftigt.“

Das gibt Halt, selbst wenn der Gedanke unklar bleibt.

4. Typische Fehler – gut gemeint, aber ...

- **Verbessern** („Nein, das war anders...“)
- **Testfragen** („Weißt du noch...?“)
- **Überfordern** mit zu vielen Informationen
- **Ungeduld** oder ironisches Lächeln
- **Kindliche Sprache** (wirkt entwürdigend)

5. Gespräche strukturieren – einfache Anker

Hilfreich sind **Orientierungsanker**, die Sicherheit geben:

- vertraute Rituale („Wie immer am Nachmittag...“)
- klare, kurze Sätze
- bekannte Themen (Kindheit, Beruf, Natur, Musik)
- Gegenstände: Fotos, Bücher, Alltagsobjekte

Orientierung entsteht weniger durch Denken, - durch Wiedererkennbarkeit.

6. Wenn es emotional schwierig wird

Angst, Wut, Rückzug

Nicht argumentieren – **stabilisieren**:

- ruhige Stimme
- gleiche Sitzposition
- keine schnellen Bewegungen
- klare Präsenz

Manchmal genügt: „Ich bin da.“

7. Ein tragfähiger innerer Kompass für Gesprächspartner

Für dich selbst – egal ob Angehöriger, Ehrenamtlicher oder Seelsorger:

- **Wissen**: Abbau ist kein persönliches Versagen.
- **Vertrauen**: Beziehung wirkt – auch ohne „gute Gespräche“.
- **Sinn**: Würde bleibt, selbst wenn Leistung schwindet.
- **Selbstreflexion**: Eigene Ungeduld wahrnehmen, nicht verurteilen.

Gute Gespräche mit Senioren entstehen weniger aus Technik als aus Haltung.

I. Handreichung für Besuchsdienste

Gespräche mit Senioren bei nachlassenden geistigen Kräften

1. Ziel der Begegnung

Nicht Information, nicht Aktivierung, nicht „richtiges Erinnern“, sondern:

- Würde bewahren
- Sicherheit vermitteln
- Beziehung ermöglichen

Ein gelungenes Gespräch kann auch **wortarm** sein.

2. Grundhaltung

- Begegne dem Menschen, nicht dem Defizit.
- Nimm Gefühle ernst, nicht Gedächtnisleistungen.
- Akzeptiere Wiederholungen als Ausdruck von Unsicherheit, nicht als Störung.

3. Gesprächsführung – konkret

Sprich:

- langsam
- in kurzen Sätzen

- mit klarer Stimme
- ohne Belehrung

Höre:

- auf Tonfall
- auf Mimik
- auf emotionale Signale

Antworte:

- bestätigend
- wertschätzend
- ruhig

Beispiele:

- Statt: „Das hast du mir schon erzählt.“
→ „Das scheint dir wichtig zu sein.“
- Statt: „Das stimmt nicht.“
→ „So hast du es in Erinnerung.“

4. Orientierung geben ohne zu korrigieren

- Vertraute Themen wählen
- Wiedererkennbare Rituale nutzen
- Gegenstände oder Bilder einbeziehen
- Zeitlich nicht drängen

Orientierung entsteht durch **Verlässlichkeit**, nicht durch Fakten.

5. Umgang mit schwierigen Situationen

Bei Angst, Ärger oder Rückzug:

- nicht diskutieren
- nicht erklären
- präsent bleiben
- ruhig bleiben

Ein Satz genügt oft: „Ich bin da. Du bist nicht allein.“

6. Nach dem Besuch

Kurz innehalten:

- Was hat gutgetan?
- Wo war ich innerlich unruhig?
- Was nehme ich für das nächste Mal mit?

II. Schulungsseite für Ehrenamtliche

Grundlagen – Haltung – praktische Sicherheit

1. Was passiert bei nachlassenden geistigen Kräften?

- verlangsamte Informationsverarbeitung
- Unsicherheit im Zeitgefühl
- Wortfindungsprobleme
- emotionale Sensibilität nimmt zu

Wichtig:

Emotionen bleiben oft klarer erhalten als Fakten.

2. Drei Leitprinzipien

Beziehung vor Wahrheit

Korrigieren kann verletzen, Bestätigen stabilisiert.

Tempo vor Inhalt

Langsamkeit ist kein Defizit, sondern Anpassung.

Würde vor Effizienz

Ein „scheinbar sinnloses“ Gespräch kann existenziell wichtig sein.

3. Typische Fehler (und warum sie schaden)

- Testfragen („Weißt du noch...?“) → erzeugen Scham
- Verbessern → untergräbt Selbstwert
- Ungeduld → verstärkt Blockaden
- Kindliche Sprache → entwürdigend

4. Praktische Gesprächswerkzeuge

- offene Bestätigung („Das klingt vertraut für dich.“)
- Spiegeln von Gefühlen („Das macht dich nachdenklich.“)
- einfache Wahlmöglichkeiten („Möchtest du hier sitzen oder dort?“)
- Pausen zulassen

5. Eigene Grenzen wahrnehmen

Ehrenamtliche dürfen:

- müde sein
- überfordert sein
- Hilfe holen

Gute Begleitung braucht **Selbstfürsorge**.

III. Existenzielle Deutung

(Beziehungs- und sinnorientiert, ohne religiöse Vorannahmen)

1. Der tiefere Verlust

Nachlassende (geistige) Kräfte bedeuten nicht nur:

- weniger Erinnerungen
sondern oft:
- weniger Selbstsicherheit
- brüchige Identität
- Angst, nicht mehr zu gelten
-

Der Mensch fragt nicht:

„Was weiß ich noch?“
sondern:
„Bin ich noch jemand?“

2. Sprache verändert sich – Bedeutung bleibt

Wenn Begriffe fehlen, spricht der Mensch:

- über Gefühle
- über Gesten
- über Wiederholungen
- über Nähe oder Distanz

Wer zuhört, hört nicht Inhalte, sondern **Existenzsignale**.

3. Begegnung als Anerkennung

In der Begegnung geschieht etwas Grundlegendes:

- Jemand wird gesehen.
- Jemand wird nicht geprüft.
- Jemand bleibt Teil der Welt.

Sinn entsteht hier nicht durch Leistung, sondern durch **Dasein**.

4. Eine tragende Perspektive

Der Wert eines Menschen hängt nicht an:

- Klarheit
 - Produktivität
 - Gedächtnis
- Sondern an:
- Beziehung
 - Würde
 - Gegenwart

Auch ein verwirrter Mensch lebt – und dieses Leben verdient Resonanz.

5. Schlussgedanke

Wenn Denken nachlässt, wird Beziehung zentral. Wenn Sprache brüchig wird, wird Präsenz entscheidend. Wenn Erinnerung verblasst, trägt Anerkennung.

ANHANG

Gespräche mit der eigenen Mutter bei nachlassenden Kräften

1. Was diese Situation schwer macht

Bei der eigenen Mutter geht es nicht nur um Vergessen. Es geht um:

- Rollenverlust: Die Mutter war Halt – nun braucht sie Halt.
- Umkehr der Verantwortung: Das Kind wird zur Stütze.
- Trauer um das, was noch lebt, aber sich verändert.
- Schuldgefühle: Ungeduld, Rückzug, Überforderung.

Das ist kein persönliches Versagen, sondern eine **menschliche Grenzerfahrung**.

2. Der häufigste innere Konflikt

Du willst:

- ehrlich sein
- richtig reagieren
- helfen

Und merkst:

- Gespräche drehen sich manchmal im Kreis
- Korrekturen verletzen
- Nähe wird teilweise anstrengend

Der entscheidende Schritt lautet:

Nicht mehr führen wollen – sondern begleiten.

3. Wie Gespräche sich verändern dürfen

a) Wahrheit loslassen

Wenn deine Mutter etwas sagt, das ganz nicht stimmt, frage dich nicht:

„Ist das richtig?“

Sondern:

„Was will sie damit sichern – Ruhe, Zugehörigkeit, Erinnerung?“

Du darfst sagen:

- „Ja, das war eine schöne Zeit.“
- „Das hat dir viel bedeutet.“

Auch wenn die Fakten nicht ganz stimmen.

b) Wiederholung anders hören

Wenn deine Mutter dieselbe Geschichte erzählt, erzählt sie nicht **Information**, sondern:

- Sicherheit
- Identität
- Zugehörigkeit

Jede Wiederholung ist ein Versuch, sich selbst zu vergewissern.

c) Pausen aushalten

Stille ist kein Versagen. Blickkontakt, Dasein, gemeinsames Sitzen wirken oft mehr als Worte.

4. Was konkret hilft im Alltag

- Kurze Sätze
- Ruhige Stimme
- Keine Warum-Fragen
- Keine Tests („Weißt du noch...?“)
- Vertraute Themen
- Gemeinsame Rituale (Kaffee, Spaziergang, Foto ansehen)

Du musst kein Gespräch „am Laufen halten“. **Präsenz genügt.**

5. Wenn es gelegentlich schwierig wird

Angst

Sag nicht: „Das brauchst du nicht.“

Sag: „Ich bin da. Du bist nicht allein.“

Wut

Nicht rechtfertigen.

Nicht erklären.

Ruhig bleiben, Nähe anbieten.

Rückzug

Nicht drängen. Dableiben.

6. Der wichtigste innere Kompass für mich

- Du darfst müde sein.
- Du darfst ungeduldig sein.
- Du darfst traurig sein.
- Du darfst Hilfe brauchen.

Liebe in dieser Phase ist keine heroische Leistung, sondern **treue Anwesenheit**.

7. Ein Satz, der trägt

Mutter muss nicht verstehen, dass ich sie liebe. Sie muss es spüren.

8. Zum Schluss – ganz persönlich

Vielleicht wird das Gespräch ärmer. Aber Beziehung kann reicher werden.

Weniger durch Denken – mehr durch Nähe.