Leseprobe

Liebe vergisst man nicht

Menschen mit Demenz über die 5 Sprachen der Liebe erreichen

Ich weiß nicht, ob Sie bereits mit den fünf Sprachen der Liebe vertraut sind oder nicht: Bevor wir sie im Zusammenhang mit der Alzheimer-Krankheit betrachten, hier noch eine kurze Zusammenfassung, damit wir alle auf dem gleichen Stand sind.
Die Art und Weise, wie man emotionale Liebe wahrnimmt, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Jeder von uns spricht zumindest eine „Sprache“, die uns emotionale Liebe stärker vermittelt als die anderen.

Lob und Anerkennung: Das beinhaltet spontane Komplimente, mündlich wie schriftlich, oder lobende Worte.
Zweisamkeit – Zeit nur für dich: Das bedeutet, jemandem seine volle, ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.
Geschenke: Das beinhaltet jedes gekaufte, selbstgemachte oder gefundene Geschenk, mit dem man jemandem zeigt, dass man an ihn denkt.
Hilfsbereitschaft: Das meint, etwas für jemand anderen zu tun, zum Beispiel den Tisch decken, abwaschen, staubsaugen oder einkaufen. Hilfsbereitschaft hat zum Ziel, den anderen zu entlasten.
Zärtlichkeit: Das kann eine absichtliche Berührung sein, der man seine volle Aufmerksamkeit schenkt, zum Beispiel, wenn man jemandem die Füße massiert, ihn umarmt oder küsst. Es können aber auch beiläufige Berührungen sein, wie etwa jemanden im Vorbeigehen an der Schulter zu berühren.

Können diese Sprachen auch einzelnen Menschen, Paaren und Familien helfen, die mit einer Demenz- oder Alzheimer-Diagnose fertig werden müssen? Ja! Die Sprachen der Liebe können ein Werkzeug sein, mit dem man den dunklen Vorhang der Demenz ein Stückchen anheben kann und es so möglich macht, die emotionale Verbindung mit einem Menschen aufrechtzuerhalten, der an Gedächtnisverlust leidet.
Das Spezielle ist: Wenn in einer Beziehung eine Person an der Alzheimer-Krankheit leidet, begegnen sich die beiden immer weniger auf Augenhöhe, und zwar in dem Maße, wie die kognitiven Fähigkeiten des Erkrankten nachlassen. Das Beziehungstrauma, das die Alzheimer-Krankheit mit sich bringt, ist zum großen Teil darauf zurückzuführen, dass der Erkrankte die Fähigkeit verliert, die Beziehung von seiner Seite aus zu gestalten, und die emotionale Verbindung steuert auf unbekannte Gewässer zu.
Zwar löscht die Alzheimer-Krankheit Erinnerungen aus, indem sie buchstäblich Gehirnzellen zerstört, doch sie kann das nicht auslöschen, was wir den „Liebestank“ nennen – im Bild gesprochen, ein Tank der Emotionen, der darauf wartet, mit Liebe gefüllt zu werden. Das tiefe menschliche Bedürfnis nach Liebe verschwindet nicht mit einer Demenzdiagnose. Es gehört zu uns, solange wir leben.

Obwohl es Menschen mit Demenz schwerfällt, Gedankenverbindungen herzustellen, sind sie immer noch in der Lage, tiefe Gefühle zu empfinden.
Troy, der seine Frau Danielle pflegt, die nun das letzte Stadium der Alzheimer-Krankheit erreicht hat, ist sich dessen durchaus bewusst. Er erzählte uns: „Sie kann nichts mehr tun, spricht auch nicht mehr viel. Sie braucht Hilfe beim Essen und Baden; sie ist inkontinent – alles Symptome, die typisch für diese Krankheit sind.“ Und doch nutzt Troy jede Möglichkeit,

Danielle seine Liebe zu zeigen, und setzt dabei alle fünf Sprachen der Liebe ein. Das tut er nicht nur, weil er sie wirklich liebt, sondern auch, weil er überzeugt ist, dass „ganz egal, was im menschlichen Gehirn vor sich geht, es einen Kern der Persönlichkeit gibt, der es dem geliebten Menschen ermöglicht, Liebe zu spüren. Der Mensch spürt es, er weiß nur nicht, wie er es ausdrücken kann."
Obwohl Danielle kaum noch spricht, zeigt sie manchmal fast unmerkliche Reaktionen. „Das sind wunderbare Augenblicke", sagt Troy, „wenn sie mich manchmal noch erkennt und das mit ihrem Lächeln und einem kleinen Lachen zeigt oder es wenigstens versucht."

Entscheidung für die Liebe
Für Familien mit dementen Angehörigen stellen die fünf Sprachen der Liebe effektive Werkzeuge dar, um emotionale Nähe in auseinanderdriftenden Beziehungen neu zu beleben. Sie können dazu beitragen, unausgesprochene und nicht befriedigte emotionale Bedürfnisse und Nöte zu lindern, die bei Menschen mit Demenz zu Verhaltensauffälligkeiten führen können.
Am meisten werden Sie aus den folgenden Kapiteln mitnehmen, wenn Sie wissen, welche Sprache der Liebe Ihnen und dem Menschen, um den Sie sich kümmern, am wichtigsten ist. Deshalb bieten wir Ihnen im Folgenden einen Test an, mit dem Sie das herausfinden können. Wir schlagen vor, dass Sie diesen Test machen, bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen.

Welche Sprache der Liebe sprechen Sie?
Diagnosetests für pflegende Angehörige, Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen und Demenz im frühen oder mittleren Stadium.

Pflegende Angehörige
Für pflegende Angehörige bieten wir zwei Versionen an, eine für Verheiratete und eine für Singles. Wenn Sie mit einem Menschen im frühen Stadium der Alzheimer-Krankheit verheiratet sind, ist die „Partnerversion" des Tests für Sie geeignet. Wenn Sie mit jemandem im mittleren oder späten Stadium der Krankheit verheiratet sind, sollten Sie die „Singleversion" nehmen. Wenn Sie das erwachsene Kind eines dementen Elternteils sind, können Sie sich je nach Situation für die Partner- oder die Singleversion entscheiden.

Alzheimer-Erkrankte im frühen und mittleren Stadium
Menschen im frühen und mittleren Stadium der Alzheimer-Krankheit haben möglicherweise Schwierigkeiten, den Test alleine zu bearbeiten. Pflegende Angehörige können mit ihnen die passende Version des Tests in einem Einzelgespräch durchgehen. Lesen Sie die Fragen laut vor, sprechen Sie über die Antwortmöglichkeiten und notieren Sie dann die Antworten.

Wie man die Sprache der Liebe eines Menschen herausfindet, der an Demenz erkrankt ist und sich im späten mittleren oder späten Stadium befindet
Wenn Sie nicht wissen, welche Sprache der Liebe ein Mensch mit Demenz vor Ausbruch der Krankheit bevorzugte, aber eine plausible Vermutung anstellen möchten, könnten Sie das in zwei Schritten erschließen:
Schritt eins: Machen Sie den Test noch ein zweites Mal, und zwar vom Standpunkt der Person aus, um die Sie sich kümmern. Beantworten Sie die Fragen so, wie diese sie Ihrer Meinung nach vor Ausbruch der Krankheit beantwortet hätte.
Schritt zwei: Beantworten Sie die folgenden drei Fragen, die leicht verändert aus dem Buch *Die 5 Sprachen der Liebe* übernommen wurden:

1. Wie drückte Ihr Partner vor der Demenzerkrankung Ihnen und anderen gegenüber seine Liebe am häufigsten aus?
Jeder Mensch zeigt naturgemäß seine Liebe auf die Art und Weise, die ihm am meisten bedeutet. Wenn jemand regelmäßig anderen half, war das vielleicht die wichtigste Sprache der Liebe für ihn. Wenn er andere lobte und bestärkte, war genau das wahrscheinlich seine Sprache der Liebe.
2. Worüber beschwerte sich Ihr Partner vor der Demenzerkrankung am häufigsten?
Wenn Sie oder ein Angehöriger ohne Mitbringsel von einer Reise zurückkehrten, hat Ihr Partner dann protestiert: „Du hast mir gar nichts mitgebracht"? Wenn ja, waren *Geschenke* vielleicht die wichtigste Sprache der Liebe für ihn. Wenn er oder sie sich beschwerte: „Wir verbringen kaum Zeit miteinander", dann war ihm vermutlich *Zweisamkeit* besonders wichtig. Gary meint dazu: „Worüber ich mich beschwere, das offenbart meine innersten Wünsche."
3. Welche Wünsche äußerte Ihr Partner vor der Demenzerkrankung am häufigsten?
Wenn er bat: „Kannst du mir den Rücken massieren?", waren ihm körperliche Berührungen wichtig. Wenn er bat: „Kannst du bitte heute Nachmittag deinen Schrank ausmisten?", appellierte er an Ihre Hilfsbereitschaft.