

Heidenore Glatz

Ich bin jetzt anders ...



Wie fühlt sich dement an?

Heidenore Glatz

# Ich bin jetzt anders ...

Wie fühlt sich dement an? Lerne, mich zu verstehen!



**Aspera**\*  
Verlag für Kunst, Kultur und Hoffnung

# Vorwort

Die Gefühlswelt eines demenziell Erkrankten ist schwer zu verstehen.

In diesem Buch finden Sie einfühlsame Gedanken von mir, Vorstellungen davon, wie sich der Kranke fühlen könnte. Meine Erkenntnisse basieren auf jahrelanger Beobachtung ebenso wie auf praktischer Erfahrung im Umgang mit vielen Betroffenen.

**Eine Norm gibt es nicht, denn jeder Mensch ist in seiner Wesensart einzigartig.**

Die eingestreuten Zeit- und Fantasiereisen sind als Abwechslung zu dem sonst so schweren und ernsten Thema gedacht. Ebenso die einfachen, kurzen Geschichten, die zum Vorlesen geeignet sind. Sie werden staunen, welche Erinnerungen sie bei dem Kranken noch hervorrufen können ...

Heidenore Glatz

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet abrufbar unter <http://dnb.d-nb.de>

3. überarbeitete und erweiterte Auflage

© 2017 Aspera\* Verlag für Kunst, Kultur und Hoffnung  
Heidenore Glatz, Saalestraße 4, 86916 Kaufering  
[kontakt@aspera-verlag.de](mailto:kontakt@aspera-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten.

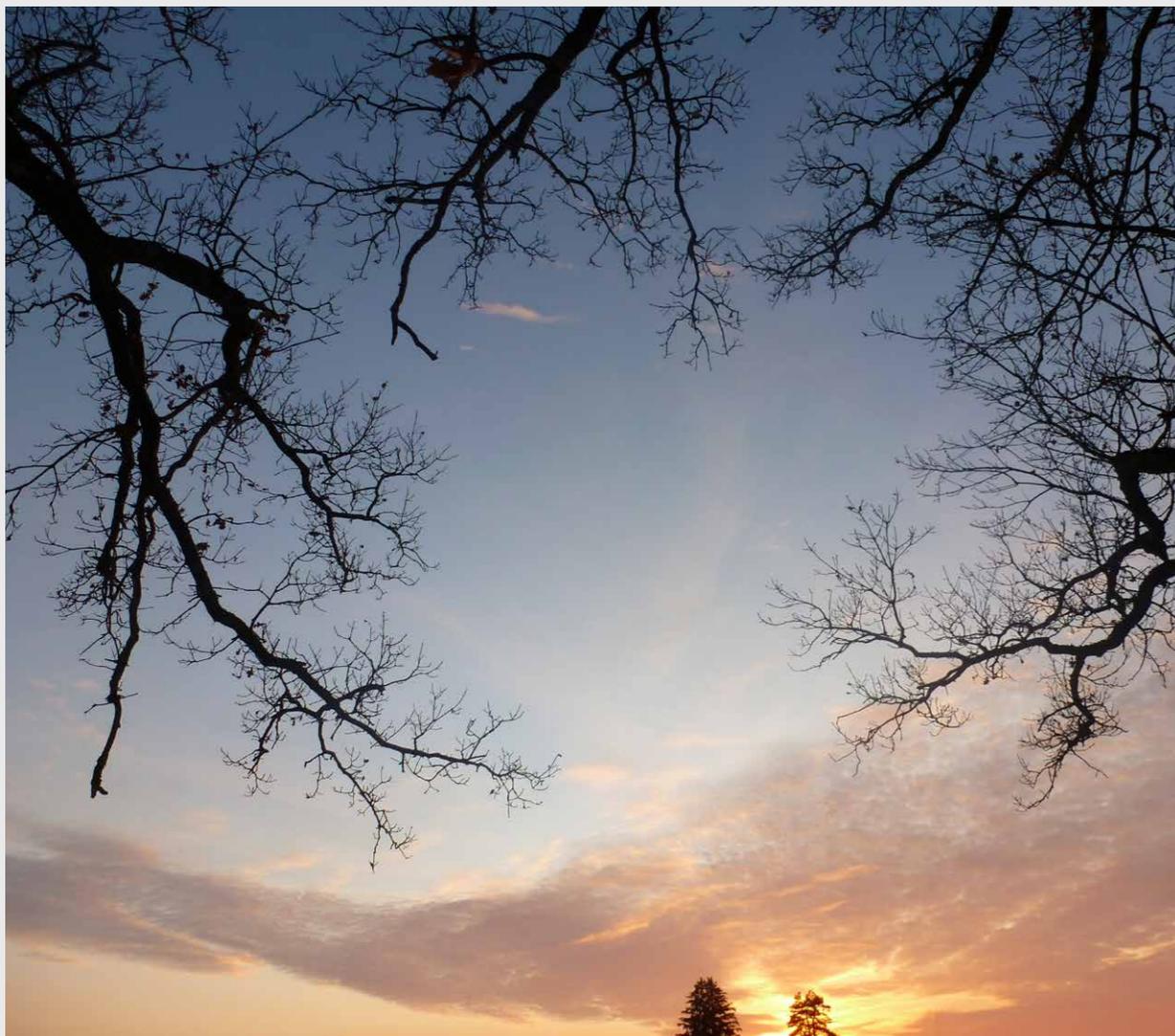
Umschlagbild: Norbert Zerbes, Vancouver  
Gestaltung und Satz: Kraus PrePrint, Landsberg am Lech

Printed in Germany

ISBN 978-3-9818780-0-4

*Um keine Persönlichkeitsrechte zu verletzen, sind die Fotos bewusst nicht von Demenzkranken gewählt, denn sie könnten es nicht mehr selbst entscheiden. Ihr innerer Rückzug entfremdet sie zunehmend der Teilnahme an der äußeren Welt.*





## Inhalt

Vorwort	5	Glück	45
		Fantasiereise: Sommer	47
Warum?	9	Erinnerungen	49
Das andere Ich	11	Zeitreise in die Kindheit	51
Wahrnehmung	13	Die gute alte Zeit	53
Bedürfnisse	15	Singen und tanzen	55
Ich will heim	17	Bewegung	57
Zeitreise in die Heimat	19	Fantasiereise: Berge	59
Erlebtes	21	Getrieben	61
Ihre Geschichte	23	Lachen und scherzen	63
Ungeduld	25	Eine schöne Stunde	65
Lesen und zuhören	27	Liebe	67
Seine Geschichte	29	Im Bett	69
Fantasiereise: Waldspaziergang	31	Glaube	71
Körperpflege	33	Schmerzen	73
Essen und trinken	35	Zurück ins Licht	75
Helle Momente	37		
Fantasiereise: See	39	Kurze Geschichten aus dem Leben	77
Verlässlichkeit	41		
Brücken bauen	43	Nachwort	96



*Gibt mir Geborgenheit, wenn mir alles entgleitet.*

## Wahrnehmung

Nimm mich wahr.  
Sieh mich mit deinem Herzen.

Achte auf meine Mimik, meine Gesten.  
Achte auf meine Bedürfnisse.

Versuche zu erfühlen, ...  
... was ich brauche,  
... was mich bewegt,  
... was mir Angst macht,  
... was mir Freude bereitet,  
... was mir fehlen könnte  
zum Wohlfühlen.

Schau mir in die Augen,  
wenn du mit mir sprichst.

Manchmal ist es die einzige Möglichkeit,  
mit mir zu kommunizieren.

Die Augen sind der Spiegel meiner Seele.  
Akzeptiere mich so, wie ich bin.

Schenke mir deine Zeit  
und deine Aufmerksamkeit.

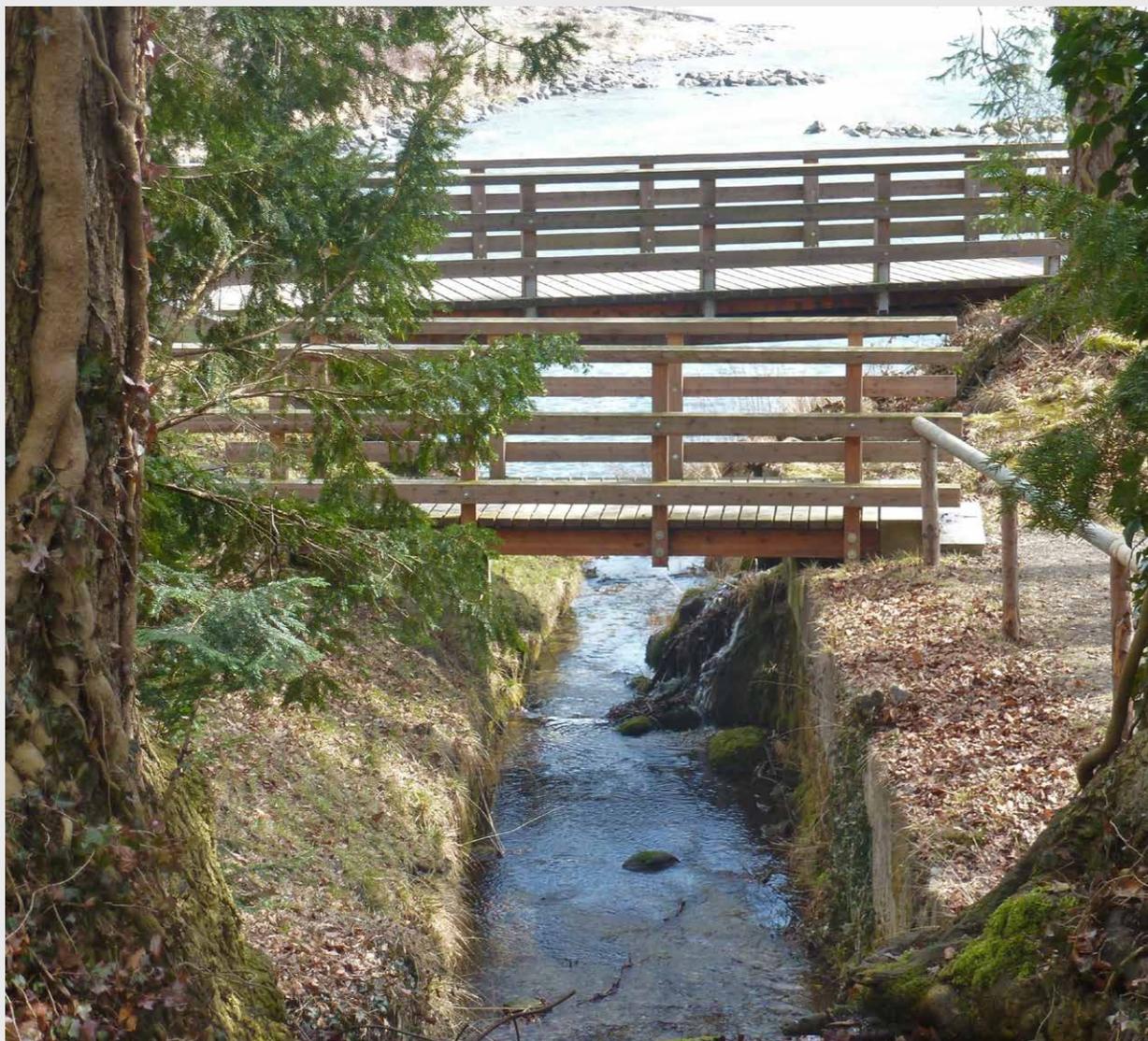
Wenn du in Eile bist, dann sei  
wenigstens die paar Minuten,  
die für mich bestimmt sind, voll da.

Schenk mir ein paar liebevolle Worte  
oder streichle über meine Hand.

Dann fühle ich mich für kurze Zeit  
geborgen und wahrgenommen.

Für mich sind das Momente der Freude.

**Die kleinen Momente der Freude, die ich  
brauche in meinem oft so tristen Alltag.**



*Auf deiner Brücke kommst du zu mir.*

## Brücken bauen

Ich weiß genau, was los ist. Es ist so, wie ich es sage. Ich bin im Recht. Merkst du das nicht?

Nimm meine Gefühle wahr, dann fühle ich mich verstanden. Hab Verständnis dafür, wenn ich dich verdächtige: „Du hast mein Geld gestohlen!“

Ich bin dann sauer, zornig, empört, verzweifelt, enttäuscht. Ich fühle mich dir ausgeliefert. Das liegt an meinem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Wenn du verstehst, was in dem Moment in mir vorgeht, wirst du einfach sagen: „Oh, du hast aber eine ordentliche Wut im Bauch!“

Versuche nicht, mich davon zu überzeugen, dass du mich gar nicht bestohlen hast. Versetze dich in mich hinein.

Lass mich spüren, dass du so fühlst und denkst wie ich. Sprich aus, was ich in solchen Momenten denke: „Keinem kann man mehr trauen heutzutage.“ „Das ist nicht gerecht. Es ist wirklich zum Verzweifeln.“

Wenn du so mit mir redest, darfst du gerne den Ton etwas anheben. Du spiegelst ja meine Gemütsverfassung wider.

Überlege, welches alte Sprichwort gerade passt und sprich es aus: „Ohne Moos nix los.“ Oder: „Trau, schau wem.“

Benutze kurze, klare Sätze. Fasse meine Gefühle in Worte und gib sie mir als Spiegelbild zurück.

Ich weiß, es ist nicht einfach. Aber du kannst es lernen.

**Du machst es intuitiv richtig, wenn du mir wohlwollend begegnest.**

Ich bin jetzt anders.  
Wage den Blick in meine Welt ...



© Aspera\* ISBN 978-3-9818780-0-4 € 15,90



978-3-9818780-0-4