

Beziehungen mit Menschen (mit Demenz) – dem Menschen als Mensch begegnen!

„Es gibt nichts Schwierigeres, als Beziehungen. Ein Mensch kann einem den Morgen verzaubern und den Abend versauen.“ (Erich Schützendorf)

Beziehungen sind ein Geben und Nehmen. Leiden und Leiden lassen, keine Beziehung kommt ohne dem aus. Pflegebeziehungen verlaufen genauso. Menschen mit Demenz brauchen Halt. Sie mögen es, gehalten zu werden, (nicht gestreichelt).

<https://pixabay.com/de/photos/mann-frau-paar-liebe-zuneigung-4029120/>

Um dem Menschen als Menschen zu begegnen, bedarf es Spürsinn für die Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers und der Eigenen. Zeit für Kommunikation, Behutsamkeit, das Ansprechen der Gefühle. **Validationstechniken können diesen Weg in eine gute Beziehung unterstützen.**

„Wir müssen anfangen Biotope aus unseren Wohnbereichen für Menschen mit Demenz zu machen, nicht Menschen mit Demenz in unsere Welt zu stecken.“ (Erich Schützendorf)

Menschen mit Demenz werden ohnehin oft ausgegrenzt, da sie in unserer Gesellschaft, in unserer Welt nicht zurechtkommen. Erich Schützendorf postuliert, den Raum für Menschen mit Demenz so einzurichten, wie diese/r es braucht. Im Sinne der Würde sollte überlegt werden was dem Menschen jetzt gut tut - nicht was dem vorher gesunden Menschen gutgetan hat (Erich Schützendorf, Meine Lebensverfügung für ein gepflegtes Alter, ISBN 978-3-497-02711-8).

Tipp: Wenn Sie also sehen, wie jemand mit dem Wasser aus seinem Wasserglas wie mit Fingerfarben zu malen beginnt, lassen Sie es geschehen und bieten Sie ein zweites Glas Wasser zu trinken an.

Tipp: Wenn Sie also sehen, wie jemand die Zeitung in kleine Teile zerreißt und ordnet, dann lassen Sie dies zu und bestärken mit positiven Worten wie „so viel zu tun!“

Tipp: Eine Technik aus der Validation, das Zentrieren, hilft in jeder Situation bei sich selbst zu sein und nicht im Affekt zu reagieren. Sie haben so sie Möglichkeit zuerst Ihre Gefühle zu erkennen und nicht einfach in der Situation der Überforderung zu reagieren. Sie können dadurch sich selbst innere Ruhe verschaffen und dann überlegt handeln.

Eine einfache Form des Zentrierens: Atmen Sie durch die Nase ein und folgen Sie dem Atem im Geiste bis ca. 5 cm unter Ihrem Bauchnabel. Das ist Ihr Schwerpunkt. Atmen Sie im Geiste von Ihrem Zentrum aus. Wiederholen Sie diese Atmung, einatmen durch die Nase, ausatmen von dem Zentrum, fünf Mal wiederholen.

Validation ist ein wunderschöner und empathischer Zugang zu einer gelingenden Beziehung.