

Titel: DemenZen und die Kunst des Vergessens -
Fünf Schritte für mehr Gelassenheit im Umgang mit Demenz
Autorin: Andrea Christoph-Gaugusch
Verlag: Carl Auer - Lebenslust, Heidelberg, 2018
Umfang: 169 Seiten
ISBN-Nr.: 978-3-8497-0223-6
Preis: 19,95 €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Vielleicht kann man ja auch etwas tun, um gar nicht erst dement zu werden – und wenn es doch geschieht, dann wenigstens, um geistreich dement zu werden!“ (S. 11)

In der Lebenslust (!!)-Reihe des Carl Auer Verlages ist das Buch von Andrea Christoph-Gaugusch über den geistreichen Umgang mit dem Thema Demenz genau richtig angesiedelt. Sie lässt sich von dem magischen Wort nicht in eine Problemtrance leiten, sondern widmet sich dem Phänomen jenseits von Stigmatisierung äußerst ressourcenorientiert.

Die Autorin plädiert dafür, sich von dem nachvollziehbaren Schrecken, der mit dem Sich-nicht-erinnern-Können verknüpft ist, nicht in Panik versetzen zu lassen, sondern aufmerksam und gelassen alle Möglichkeiten zu nutzen, um in Kommunikation bleiben und diese angemessen gestalten zu können.

Zur Risikominimierung (überhaupt jemals dement zu werden) finden sich einige präventive Tipps und Tricks. Wo Demenzielles aber nun nicht verhindert werden konnte, verweist das Büchlein darauf, welche praktischen Möglichkeiten dann nutzbar wären.

Denk- und Schreibaufgaben initiieren alternative Perspektiven zum Thema. Merksätze fassen Schwerpunkte knapp und wohltuend unkonventionell zusammen:

„Man sollte selbst die Möglichkeit haben, seinen Zustand zu bewerten, anstatt die Bewertung mit einer Diagnose gleich mitgeliefert zu bekommen.“ (S. 94)

Philosophisch-wissenschaftliche Hintergründe, durch das Icon eines aufgeschlagenen Buches gekennzeichnet, erläutern Begriffe aus diversen Forschungsfeldern und lassen die Leserin staunend erkennen, wie eindimensional die bisherige Sichtweise auf dieses Thema war.

Die Autorin lädt zu einem gemeinsamen Tanz in fünf Schritten ein.

Schritt 1: Was ist eigentlich eine Demenz? Schritt 2: ein Demenz-Screening. Schritt 3 widmet sich einer potentiellen Demenz-Diagnose und dem Umgang mit ihr. Gründe für die Stigmatisierung von Menschen mit Demenz (z.B. mit der allseits bekannten Säuglingsmetapher) werden in Schritt 4 beschrieben. Schritt 5 rät, mit (Demen)Zen präsent zu sein. Nicht nur an dieser Stelle finden sich viele Hinweise, die wohlwollend dazu auffordern: „Seien Sie gnädig mit Ihren Fehlern und schauen Sie stattdessen darauf, was Sie gut können!“ (S.153)

Hat man bis zum Ende dieses gehaltvollen Buches gelesen, ist ein neuer erweiterter, leichterer Blick auf das als Demenz etikettierte Phänomen entstanden. Der Schrecken ist gemindert, auch wenn „...es wohl nicht so sympathisch werden wird, wie eine Nacht mit einem italienischen Liebhaber oder ein gutes Gläschen Rotwein, aber zumindest sollte sich zeigen, dass sie durchaus liebevolle und zärtliche Seiten hat.“ (S. 11)

Hannover, den 17.11.2018