

A stylized illustration of an elderly couple walking away from the viewer towards a sunset. The woman on the left has short, curly white hair and is wearing a light brown jacket. The man on the right has dark hair and is wearing a dark blue jacket. They are walking on a path that leads towards a horizon line. The sky is a warm orange, and the ground is a deep purple. The overall style is minimalist and modern.

HILDEGARD NACHUM
ULRIKE ZIKA

Verbunden bleiben bei Demenz

Ein
Kompass
für Angehörige
und
Pfleger

Beziehung gestalten,
ohne sich selbst zu verlieren

BELTZ

HILDEGARD NACHUM
ULRIKE ZIKA

Verbunden bleiben bei Demenz

An orange circular graphic containing white text.

Ein
Kompass
für Angehörige
und
Pfleger

Beziehung gestalten,
ohne sich selbst zu verlieren

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86956-2 Print
ISBN 978-3-407-86957-9 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Katharina Theml, Büro Z, Wiesbaden
Einbandgestaltung: Favoritbüro, München
Bildnachweis: GettyImages

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung 9

KAPITEL 1

Demenz mit offenem Herzen begegnen 15

Warum sich das Verhalten bei Demenz verändert 16

Verhalten als Ausdruck innerer Bedürfnisse 20

KAPITEL 2

Die Validation nach Naomi Feil 25

Die Wurzeln der Validation 25

Kerngrundsätze in der Validation nach Naomi Feil 27

Was sich verändert, wenn jemand »verschwindet« 37

Neue Formen der Nähe 43

KAPITEL 3

Achtsamkeit und Selbstfürsorge 49

Das größte Geschenk: präsent sein 51

Selbstfürsorge als Überlebenssicherungsmodus 60

KAPITEL 4

Anfängergeist und Nicht-Urteilen 65

Neugierig bleiben statt verurteilen 65

Nähe und Distanz im Laufe der Krankheit 67

Automatisches Urteilen erzeugt Leid 69

Wenn Angehörige nicht mehr erkannt werden 69

Anfängerin und Anfänger zu sein öffnet Räume 77

Den Anfängergeist trainieren 78

KAPITEL 5

Geduld und Vertrauen 83

Menschlich begleiten 85

Validierende Kommunikation

bei Anschuldigungen 88

Vertrauen zwischen Angehörigen und Pflegepersonal 95

Beziehungspflege im Pflegealltag 97

KAPITEL 6

Akzeptanz und Nicht-Erzwingen 105

Der Wunsch, nach Hause gehen zu wollen 105

Widerstand als Leiderzeuger 113

Gelebte Selbstfürsorge 115

KAPITEL 7

Loslassen und Mut 119

Wie Loslassen Begegnung möglich macht 122

Herausfordernden Gefühlen begegnen 125

Vergeben und Verzeihen 128

Den Rollenwechsel akzeptieren 129

Übergänge und Veränderungen begleiten 133

Grenzen setzen: Mut zur Klarheit 141

KAPITEL 8

Großzügigkeit und Freiheit 147

Du darfst sein, wie du bist. Und ich auch. 147

Würde und Freiheit durch Beziehung 149

Wahl- und Entscheidungsfreiheit 151

Freiheit durch Sprache 153

Freiheit braucht Entschleunigung 155

Freiheit als Balanceakt 156

Die Freiheit, alte Vorstellungen loszulassen 160

Großzügigkeit sich selbst gegenüber 163

KAPITEL 9

Wohlfühlen und Mitgefühl 167

Orientierung zwischen Empathie und Mitgefühl 167

Das Herz als Kompass 170

Selbstmitgefühl als innere Ressource 178

Die drei Säulen des Selbstmitgefühls 185

Beziehungsfähigkeit durch Selbstmitgefühl 189

KAPITEL 10

Freude und Dankbarkeit 195

Lichtblicke wahrnehmen und würdigen 195

Dankbarkeit als Kraftquelle in der Beziehungspflege 197

Sinnliche Begegnungen 201

Bilder als Schlüssel zu Gefühlen 202

Rituale, die Geborgenheit und Sicherheit geben 204

Die heilsame Wirkung von Musik 207

KAPITEL 11

In Verbindung bleiben bis zuletzt 213

Antizipatorische Trauer 213

Angehörige und Pflegende dürfen müde sein 215

Die Weisheit der Vergänglichkeit 216

Die letzte Lebensphase mit Achtsamkeit begleiten 220

Versöhnung am Lebensende 230

Abschied und Trauer nach dem Tod gestalten 232

Der Prozess des behutsamen Loslassens 233

Spirituelle Dimensionen und Symbole am Lebensende 235

Das Phänomen der terminalen Geistesklarheit 237

Am Ende des gemeinsamen Weges 241

Danksagung 247

Quellen und weiterführende Literatur 251

Anmerkungen 255

Einleitung

Demenz verändert vieles. Sie stellt vertraute Rollen infrage, verschiebt Beziehungsmuster und fordert Betroffene ebenso wie Begleitende heraus – emotional, körperlich und existenziell. Wenn Sie einen demenziell veränderten Menschen begleiten, kennen Sie vermutlich das Gefühl, sich oft zwischen gegensätzlichen Polen zu bewegen: zwischen Nähe und Abgrenzung, zwischen Fürsorge und Erschöpfung, zwischen dem Wunsch zu helfen und der Notwendigkeit, sich selbst dabei nicht zu verlieren. Dieses Buch ist aus der Überzeugung entstanden, dass Beziehung auch unter den fordernden Bedingungen möglich bleibt, die mit Demenz einhergehen. Und dass der Mensch unabhängig von kognitiven Fähigkeiten stets mehr ist als seine Diagnose.

Verbunden bleiben bei Demenz versteht sich als Kompass. Es will nicht den einen »richtigen« Weg weisen, sondern Orientierung in einem oft unübersichtlichen Gelände bieten. Wir wollen Ihnen Mut machen, Sie entlasten und gleichzeitig stärken, damit Sie in schwierigen Momenten wieder handlungsfähig werden und *Ihren eigenen*, stimmigen und persönlichen Weg finden können.

Dieses Buch richtet sich an alle, die täglich versuchen, den demenziell veränderten Menschen bestmöglich zu begleiten: Angehörige, Freundinnen und Freunde, Pflegende oder Fachkräfte. Es wendet sich an jene, die Verantwortung tragen, die pflegen, die trösten, Entscheidungen treffen, begleiten und die täglich auch mit Belastung, Ohnmacht und Schmerz umgehen, während sie versuchen, dabei menschlich und verbunden zu bleiben.

Unsere Orientierungspunkte auf diesem Weg sind geprägt von drei Haltungen, die im Pflege- und Betreuungsalltag vieles möglich machen können: Validation, Achtsamkeit und Mitgefühl.

Validation korrigiert und bewertet nicht, sondern versucht, den veränderten Menschen in seinem Verhalten anzunehmen, zu würdigen und ihn zu begleiten. Menschen mit Demenz werden nicht auf ihre Defizite reduziert, sondern in ihrer Einzigartigkeit, mit ihrer Geschichte, ihren Gefühlen und ihren inneren Wahrheiten gesehen. Validation hilft dabei, Verhalten als Ausdruck von Bedürfnissen zu erkennen und dadurch Verbindung und Verbundenheit (wieder) zu ermöglichen.

Der Zugang der **Achtsamkeit** unterstützt dabei, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie sind, ohne sich selbst in alltäglichen Dramen zu verlieren. Achtsamkeit ermöglicht Ihnen, einen Schritt zurückzutreten und dadurch den eigenen Raum zu vergrößern, in dem Sie dann klarer wahrnehmen können, was gerade wirklich los ist. So können Sie *bewusst* entscheiden, wie Sie reagieren möchten.

Mitgefühl ist schließlich eine schützende Kraft. Sie kann Ihnen helfen, die Not und den Schmerz des anderen nicht nur wahrzunehmen, sondern ihm mit Herzenswärme und fürsorglichem Handeln zu begegnen. Gleichzeitig hilft sie Ihnen, sich gewahr zu sein, dass auch Sie selbst Unterstützung, Freundlichkeit und das Wahre Ihrer Grenzen verdienen.

Mit diesen Qualitäten im Gepäck wollen wir uns gemeinsam auf die Reise machen. Unser Ziel ist es dabei, mit dem demenziell veränderten Menschen bis zuletzt ebenso in Verbindung zu bleiben wie mit uns selbst.

In den nachfolgenden Kapiteln möchten wir Ihnen zunächst eine grundlegende Orientierung zum Thema Demenz geben. Wir erläutern, was Demenz bedeutet, warum sich Verhalten verändert und welche unerfüllten Bedürfnisse hinter vielen irritierenden Situationen stehen können.

KAPITEL 1

Demenz mit offenem Herzen begegnen

Der schleichende Verlust eines geliebten Menschen durch Demenz stellt eine tiefgreifende Zäsur im Leben von Angehörigen dar. Vertraute Blicke, bekannte Themen und der gemeinsame Alltag beginnen zu verschwinden, lange bevor der Mensch selbst geht. Viele Angehörige beschreiben dieses Erleben als Verlust bei gleichzeitiger Anwesenheit. Diese Erfahrung kann nachvollziehbarerweise sehr schmerzhaft und irritierend sein.

Wenn eine Demenz bei einem Angehörigen diagnostiziert wird, richtet sich meist die gesamte Aufmerksamkeit auf die Krankheit. Alles, was nicht mehr funktioniert, die Defizite und Mängel rücken in den Vordergrund. Angehörige und Pflegende stehen dabei ebenso selten im Fokus wie die Beziehungsqualität zum demenziell veränderten Menschen. In diesem Buch wollen wir Sie mithilfe eines Perspektivenwechsels dabei unterstützen, diese Aufgabe nicht nur zu bewältigen, sondern sie auch als Chance für Wachstum und (gemeinsame) Entwicklung begreifbar machen. Dabei ist unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf das Wohl des Menschen mit Demenz gerichtet, sondern auch auf Ihres.

*Wenn Sie gut für sich selbst sorgen, werden nicht nur
Sie selbst, sondern auch die Beziehung mit dem Menschen
mit Demenz davon profitieren.*

Der Großteil der Angehörigen startet damit, sich über die Krankheit zu informieren, zu recherchieren und Erklärungen zu suchen, um in der eigenen Innenwelt durch Wissen und kognitive Prozesse wieder Ordnung zu schaffen. Diese Strategie hilft im ersten Schritt, um mit unserer eigenen emotionalen Überforderung umzugehen und uns innerlich wieder ein wenig besser orientieren zu können. Also lassen Sie uns diesen üblichen Start vorerst einmal genauso angehen:

Warum sich das Verhalten bei Demenz verändert

Solange die Hintergründe nicht verstanden werden, kann das Verhalten von Menschen mit Demenz für Angehörige und Pflegende naturgemäß sehr irritierend und verstörend sein.

»Warum vergisst meine Mutter regelmäßig, was wir vereinbart haben?«

»Warum ist der sonst so freundliche Großvater auf einmal so unwirsch?«

»Warum nennt mich meine Tante beim falschen Namen?«

»Warum beschuldigt Theo das Pflegepersonal, dass sie ihm die Uhr gestohlen haben?«

Um zu verstehen, dass dieses »verstörende« Verhalten keiner bösen Absicht entspringt, können verschiedene Perspektiven helfen. Wir starten mit einem näheren Blick auf das Geschehen im Gehirn und widmen uns dann den Hintergründen, wie diese Veränderungen Gefühle und Verhalten beeinflussen.

Die neurowissenschaftliche Perspektive

Demenz entsteht aufgrund von krankhaften Veränderungen im menschlichen Gehirn. Die genauen Ursachen für diese Verände-

rungen können unterschiedlicher Natur sein und sind noch nicht vollständig erforscht.

Typisch ist ein schrittweiser Abbau von Nervenzellen und Synapsen, besonders in Hirnregionen, die für das Gedächtnis, die Orientierung, die Sprache, die Emotionsregulation und das Urteilsvermögen wesentlich sind. Damit schwindet eine Reihe von kognitiven und sozialen Kompetenzen, was für die Umwelt sehr verstörend und für Angehörige schwer einzuordnen sein kann.

Häufige Erkrankungen sind die Alzheimer-Demenz, die Lewy-Körperchen-Krankheit, frontotemporale Degenerationen (Erkrankungen des Stirnhirns) und die sogenannte vaskuläre Demenz, also jene Form, die durch die Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn entsteht. Letztere wird durch Rauchen, Alkoholmissbrauch, ungesunde Ernährung und wenig Bewegung begünstigt, allesamt weit verbreitete gesellschaftliche Risikofaktoren. All diese Faktoren erklären Zusammenhänge, sie weisen keine Schuld zu.

Auch Mischformen aus Alzheimer und Gefäßkrankheiten sind verbreitet. Seltener Ursachen sind neurologische Erkrankungen, Infektionen, Schädel-Hirn-Verletzungen, Stoffwechselkrankheiten, Tumoren oder Mangelzustände des Gehirns. Nur in seltenen Fällen sind diese Veränderungen behebbar, meist schreitet die Krankheit aber fort.

Unser Gehirn funktioniert nicht als Summe einzelner Areale, sondern als vernetztes System. Wenn einzelne Knotenpunkte im Netzwerk gestört sind, kann dies das gesamte Verhaltensmuster eines Menschen destabilisieren. Das Verhalten bei Demenz ist daher häufig nicht willentlich steuerbar, sondern Ausdruck solcher »Netzwerkstörungen«.

Unser Gehirn kann lernen und sich erinnern, weil wir die Verbindung zwischen Nervenzellen (Synapsen) immer wieder anpassen und verändern können. Bei Demenz gehen nun genau diese Verbindungen zwischen den Nervenzellen nach und nach verloren.

Das Gehirn verliert seine Anpassungs- und Lernfähigkeit: Damit kann sich der oder die Betroffene Neues nicht mehr gut merken und vergisst zunehmend, was früher gelernt wurde. Die Anpassung an neue Situationen wird schwieriger. Namen entfallen, die örtliche Orientierung wird komplizierter, Gespräche können überfordern, und auch die eigenen Gefühle und Reaktionen können nicht mehr gut gesteuert werden. Diese kognitiven Veränderungen betreffen nicht nur das Denken, sondern den Menschen in seiner Gesamtheit.

Sie zeigen sich im Sozialverhalten, die Persönlichkeit verändert sich, und auch Antrieb und Stimmung können beeinträchtigt sein. Je nach Art und Stadium einer Demenz kann der Ausprägungsgrad der Krankheit sehr unterschiedlich sein – von geringen Veränderungen bis zum völligen Verlust der Selbstständigkeit.

Neben den hirnbioologischen Veränderungen ist es aber vor allem die psychische Dimension, die Demenz so herausfordernd macht, und zwar für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen und Pflegenden:

Die psychologische Dimension der Demenz

Demenz erschüttert nicht nur kognitive Funktionen, sondern betrifft die gesamte Identität eines Menschen. Über seine Erinnerungen, Kompetenzen, Orientierung, Sprache, seine Bedürfnisse und Beziehungen erlebt der Mensch sich üblicherweise selbst und definiert damit auch seine Identität. Wenn nun diese Elemente immer weniger greifbar sind, findet eine Entfremdung von sich selbst und seiner Umwelt statt, es kommt zu einer Identitätskrise.

Üblicherweise entwickelt sich unsere Identität aus unserem Selbstbild, unserer Biografie und unseren sozialen Rollen. *Was macht uns aus? Was haben wir erlebt? Wer sind wir – für wen?* Dabei erkennen wir andere Menschen und soziale Gefüge in ihrer Bedeutung für unser Leben. Auch räumliche, zeitliche und örtliche Orientierung helfen uns dabei, uns in unserer Identität zu lokalisieren.

Wo bin ich? Wann findet etwas statt? Wir können Situationen und Objekte einordnen und verstehen ihre Bedeutung.

Viele dieser grundlegenden Orientierungen geraten bei Demenz nach und nach ins Wanken. Verändern sich die kognitiven Fähigkeiten, können auch diese Orientierungspunkte allmählich verschwinden. Das eigene Ich beginnt immer mehr zu verblassen. Dies führt zu einem Gefühl der Bedrohung. Sicherheit schwindet, und Betroffene können in einen zutiefst beunruhigenden, inneren Alarmmodus versetzt werden.

Wesentliche Pfeiler für unsere Identität sind unsere Bedürfnisse nach Liebe, Schutz und Sinn. Bleiben sie unerfüllt, kommt der Mensch rasch aus dem inneren Gleichgewicht. Im Zuge der Demenz gehen viele dieser Orientierungs- und Identitätspfeiler nach und nach verloren: Der Mensch verliert Vertrautheit und Sicherheit, im Außen ist Verwirrtheit sichtbar, innen machen sich Verunsicherung, Angst, Wut und Trauer oder Rückzug breit.

Dies führt zu für die Demenz typischen Verhaltensweisen:

- Regression: Häufig fallen demenziell veränderte Menschen in frühere Verhaltensweisen zurück (z. B. Verhaltensweisen aus der Kindheit, Abhängigkeiten).
- Ängstlichkeit und Unsicherheit entstehen aufgrund fehlender Orientierung.
- Aggression wird als Ausdruck von Hilflosigkeit, Überforderung, Scham oder Angst sichtbar.
- Wiederholungen wie Fragen oder das ständige Suchen von vertrauten Dingen zeugen vom Verlust des Kurzzeitgedächtnisses und sind oft der verzweifelte Versuch, um Sicherheit und Schutz zu erlangen.
- Rückzug kann als Reaktion auf die zunehmende Unverständlichkeit der Außenwelt verstanden werden.
- Beschuldigungen und verbale Angriffe (oft gegen sorgende Angehörige) bringen Schmerz und Verlust zum Ausdruck.

All diese Verhaltensweisen stellen keinen bösen Willen dar, nichts davon geschieht mit Absicht. Doch ohne Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte können biografische Anker gleichsam wegbrechen, Betroffene verlieren ihren inneren Halt. Das Gefühl, das eigene Leben nicht mehr steuern zu können, kommt einem Kontrollverlust gleich und löst massive Unsicherheit, Scham und Angst aus.

Verhalten als Ausdruck innerer Bedürfnisse

Der Mensch mit Demenz ist also nicht »absichtlich schwierig«. Er greift nicht Sie persönlich an oder macht Ihnen mit Vorsatz das Leben schwer. Die – aus Sicht der Mitwelt oft verstörenden – Verhaltensweisen sind vielmehr Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse, von Unsicherheiten und Ängsten. Sein Verhalten spiegelt seine Wahrnehmung und Innenwelt wider und ist oft weit entfernt von seiner »früheren« Persönlichkeit oder dem, was wir als seinen »Charakter« wahrgenommen haben.

Für Angehörige und Pflegende bedarf dies einer Übersetzung der neuen Verhaltensweisen. Wir wollen Sie daher einladen, die dahinterliegenden Bedürfnisse besser zu verstehen. Dieses Verständnis kann dazu beitragen, den Betroffenen dabei zu unterstützen, diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Die folgende Übersicht möchte Ihnen dabei Orientierung geben und Sie dazu ermutigen, unter die Oberfläche zu schauen und andere Perspektiven einzunehmen. Bedenken Sie dabei aber, dass dies nur mögliche Deutungen sind und keine absoluten Diagnosen.

Gefühle bleiben



Demenz ist mehr als Gedächtnisverlust. Sie beeinflusst Gefühle, die gesamte Art, wie Menschen sich und ihre Welt erleben. Über ihr Herz können wir sie erreichen, wenn wir nur wissen, wie.

Rücksichtsvoll, warmherzig und verständlich beschreiben Udo Baer und Gabi Schotte-Lange die Innenwelten von Demenzkranken, die oft so unerreichbar scheinen. Die erfahrenen Therapeuten geben Rat, wie wir zu den Erkrankten finden, und kommen dabei zu erstaunlichen Schlussfolgerungen. Obwohl sie uns zu entgleiten scheinen, gibt es Wege, mit ihnen in Kontakt zu treten,

Wege auch, die es den Erkrankten möglich machen, ihre Würde zu behalten und weiterhin schöne Momente zu erleben. Ein Abschlusskapitel lenkt den Blick auf die Pflegenden und das, was sie zu ihrer eigenen Unterstützung brauchen.

»Ich wünschte, ich hätte dieses Buch schon vor fünf Jahren lesen können, als die Demenz meiner Mutter begann.«

Eine Angehörige

Udo Baer
Gabi Schotte-Lange
Das Herz wird nicht dement
Rat für Pflegende
und Angehörige.
broschiert, 176 Seiten
ISBN 978-3-407-86584-7

www.beltz.de

BELTZ