

Grüezi mitenand,

über die Ostertage bin ich in der Schweiz, deshalb übe ich jetzt schon Schwyzerdütsch.

Das Gedicht im 2. Impuls hatte eine gute Resonanz.

Diesmal ein Wort von Stefanie Krenn. Diese Verse begleiten mich immer wieder neu und ermutigen mich, wenn ich Hürden zu nehmen habe.

**Gib deinen Weg nicht auf.**

Niemals ist er  
von deinem Schöpfer versperrt,  
niemals sollst du deine Hoffnung begraben.  
Gib deinen Weg nicht auf.  
Bleibe offen,  
höre,  
höre immer neu  
in dein Inneres  
und wisse,  
selbst in der Pfütze  
spiegelt sich der Himmel.  
Gib deinen Weg nicht auf. *(Stefanie Krenn)*

Es gibt immer wieder Situationen, die nicht zu verstehen sind, deshalb ist mein Slogan:

**Dran bleiben - weiter gehen - vertrauen!**

Das wünsche ich mir, uns allen und ich grüße alle herzlich

Brigitta aus Essen

PS

Es liegt an Ihnen eine Entscheidung vorzunehmen. Falls keine weiteren Impulse gewünscht werden, bitte eine kurze Nachricht. Ihre Adresse wird umgehend aus dem Verteiler gelöscht. Sollten Sie nicht antworten, ist es ein Zeichen, dass Sie weiterhin an solchen Mails interessiert sind. Vielen Dank im Voraus!

Wer Zeit und Lust hat, kann noch Angaben zu seiner Person vornehmen.

Die Impulse kommen demnächst auf meine Homepage [www.demenz-entdecken.de](http://www.demenz-entdecken.de) unter Aktuelles, gelesen werden

**Veränderungen aus organisatorischen Gründen vorgenommen**

Die Reihenfolge lautet:

- Mail
- Input: Drei Bilder, um sich besser in MmD einzufühlen.
- Erhaltene Rückmeldungen,
- Informationen und Veranstaltungen
- Bücherliste
- Ziele und Vorgehen (keine Veränderungen)

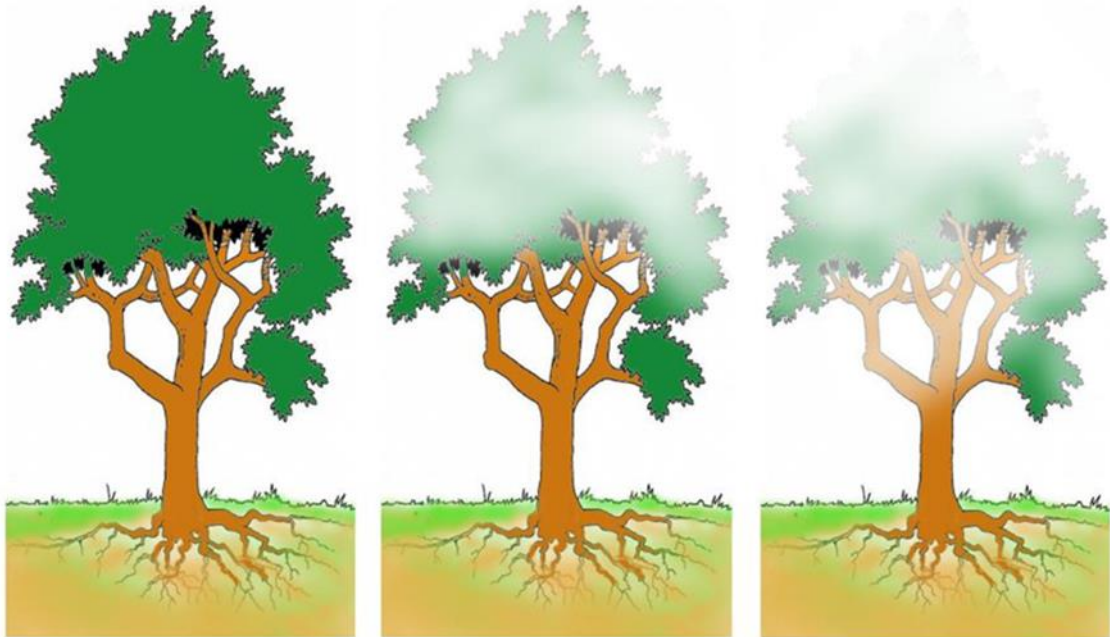
**Im Anhang**

- Reihenfolge ohne Mail
- Flyer 25. April und 1. Mai.

-----

## Input

Wie kann ich mich in Menschen mit Demenz - MmD - einfühlen, um sie achtsam zu begleiten? Diese einfachen Bilder können unterstützend sein.



**Krone**  
**Kurzzeitgedächtnis**

**Stamm / Wurzel**  
**Langzeitgedächtnis**

Bei diesen drei Bäumen bleiben Wurzel und Stamm unverändert. Nur die Krone verändert sich.

So ist es auch bei MmD. Nur das **Kurzzeitgedächtnis** verändert sich. z.B. Tochter will das Gedächtnis der Mutter überprüfen und fragt: "Was hast du heute Nachmittag gegessen?" Sie bekommt die prompte Antwort "Du warst doch auch dabei." Solche Fragen und Überprüfungen sind zu vermeiden, denn eine solche Haltung ist für MmD frustrierend.

Das **Langzeitgedächtnis** ist Schwerpunkt bei Begegnungen z.B. absichtslos Alben, Fotos ansehen, von früher erzählen und vor allem miteinander spielen, lachen und singen. MmD können auch wenn sie nicht mehr sprechen können Lieder auswendig mitsingen.

Ressourcen sind zu fördern und auch den Mut haben zu sagen: Ich weiß nicht, was ich machen soll. Einfach Dasein und das Gegenüber entscheiden lassen.

## Bewohner des Festlandes und der Insulaner



Unsere Gesellschaft lebt wie auf dem Festland. Sie hegt und pflegt die Umgebung und lebt in den festgelegten Konventionen. Menschen mit Demenz verlassen fast unbemerkt das gewohnte Festland und lassen sich auf einer Insel nieder.

Die Leute vom Festland bemühen sich, dass sie zurückkommen, geben Anweisungen, beurteilen die Insel von der Ferne und sind überfordert in ihrer Hilflosigkeit. Sie bewegen sich nicht und bleiben auf dem Festland sitzen. Die Insulaner können nicht mehr auf das Festland zurück.

Wer jedoch flexibel ist und den Weg auf die Insel wagt, wird erstaunt sein, was entdeckt werden kann. Die Besonderheit und Kompetenz der Insulaner weckt Neugierde. Die Fähigkeit, einfach da zu sein, sich zu entschleunigen, die Echtheit, das Spontane und die Befreiung von allem Materiellen, das kann bei den Insulanern erlernt werden.

Immer wieder stehe ich vor der Entscheidung „halb leeres Glas“ oder „halb volles Glas“. Das Schwere sollte nicht noch schwerer gemacht werden. Leichtigkeit, Humor ist angesagt. Gemeinsames lachen verändert Situationen.



Der Weg ist schwer! Wie kann ich ihn leichter machen?

### **Fazit**

Ich kann nicht, geht nicht! Wer will kann viel! Selbst erfüllende Prophezeiungen erkennen und vermeiden.

### **Reflexion**

Wie sind meine Verhaltensmuster?  
Was strebe ich an? Halb volles Glas - Halb leeres Glas?  
Sich auf die Schliche kommen und authentisch sein.

-----

### **Erhaltene Rückmeldungen**

Nicht alle Mails werden veröffentlicht. Ich bitte um Verständnis

Liebe Brigitta,

Du weißt, wie sehr ich Dich schätze. Du bist neugierig wie ein kleines Kind. Dass Du in Deinem Alter neugierig geblieben bist, verbindet uns, allerdings verstehe ich nicht so ganz, ob Deine "neuen Wege" rein kommunikativ gemeint sind oder ob dahinter ein tiefer gehendes philosophisches Bedürfnis steckt. Was ist Wahrheit, Liebe, Glück, Glauben? Als Einstieg:

*Eigenlob stinkt.* - Ja.

*Eigenlob stimmt.* - Nein.

*Sich selber lieben, ist der beste Weg, zeitlebens geliebt zu werden.* - Nein.

*Sich selber auf die Schliche zu kommen*, ist nicht ganz einfach und ohne die Fremdmeinung sehr guter Freunde nur sehr schwer. Die Familie ist selten hilfreich, Psychiater und Psychologen überhaupt nicht.

Zuerst muss man lernen, ernsthaft anderen zuzuhören.

Du meinst, *weniger ist mehr*. Nun denn, wiewohl ich nicht sehe, wie man solche Themata in gewünschter Kürze zum Ausdruck bringen kann.

Liebe Grüße

## **Antworten**

*Weshalb verwandle ich Eigenlob stinkt in Eigenlob stimmt. Die erste Aussage ist eine wiederholte Prägung aus der Kindheit. Damals durften Briefe nicht mit „Ich“ angefangen werden. Das ist egoistisch, ist die Belehrung gewesen.*

*Ein Bibelvers lautet: „Liebe deinen Nächsten“, der zweite Teil „wie dich selbst“ hat kaum Beachtung gefunden. Wer sich nicht lieben kann, nicht bereit ist, sich mit seinen Ecken und Kanten, seinen Grenzen, Unsicherheiten und Ängsten anzunehmen, ist nicht mit Selbstliebe ausgestattet. Wer sich selber lieben kann, kann auch andere lieben.*

*Diese veränderte Aussage ist ein Blickrichtungswechsel. Die Richtung geht zum Inneren d.h. zum Selbst, denn nur ich kann mich verändern.*

*Der zweite Impuls ist auch mit einem Nein dokumentiert. Ich komme alleine auf die Welt und gehe den Weg auch alleine aus dieser Welt. Ich bin zeitlebens mit mir zusammen. Ich bin nie alleine, ich bin immer mir, deshalb habe ich gut für mich selbst zu sorgen d.h. tolerant mit sich sein, sich selber loben, sich selber ermutigen. Wer gut für sich sorgt, sorgt gut für seine Umgebung.*

*Sich selber auf die Schliche kommen, bedeutet für mich, sich selber entdecken und bei sich anfangen. Der Hinweis, wir alle sind nur Menschen und machen alle Fehler, trägt nicht mehr. Ein wichtiger Schritt ist, in sich hinein horchen, sich vertrauen, sich ganzheitlich erleben und die eigene Schatzkammer suchen, finden und daraus zu nehmen, sich beschenken zu lassen.*

*Weniger ist mehr bezieht sich auf die geschriebene Mail. Der Weg vom Kopf ins Herz, von der Verstandesebene in die Herzesebene ist lang, braucht Raum, Zeit, Offenheit, Bereitschaft geschehen zu lassen, sowie sich hegen und pflegen lassen.*

*Dieser Weg lohnt sich, denn er macht lebendig, fördert Lebensqualität und verändert die Gesellschaft.*

*Das ist ein spontaner Versuch meine Sichtweise weiter zu geben.*

*Danke und herzliche Grüße aus Essen, Brigitta*

*Liebe Brigitta,  
vielen Dank für das schöne Gedicht von Hesse. Es ist gut, wenn man ab und zu  
daran erinnert wird.  
Ich erklimme oder falle Stufe um Stufe mit dem Mut zur Unvollkommenheit. Auch  
wenn's schwerfällt. ;O))  
Liebe Grüße aus Dortmund*

*Liebe Brigitta,  
danke für deine interessanten Infos und Anregungen!!!  
Das Hesse Gedicht passt ja sehr gut!!  
Toll, dass du immer noch so aktiv auf dem Weg bist!!!  
Mit herzlichen Grüßen und guten Wünschen für dich*

## **Veranstaltungen und Informationen**

### **25. April**

Spirituelles, sinnliches Miteinander mit Menschen mit Demenz, Angehörigen und Interessierten in der Marktkirche, Essen, um 15:30 Uhr.  
Mitwirkende: Pfr. Matysik, Heinickeschule und Team. (siehe Flyer)

### **1. Mai**

Event in der Kreuzeskirche in Essen. Thema: Religionen entdecken. Im gleichwertigen Miteinander leben. Offizieller Beginn 16:00 Uhr. (siehe Flyer)

### **9. - 13. Mai**

#### **101. Deutscher Katholikentag Münster 2018 e.V.**

<https://www.katholikentag.de/> / [info@katholikentag.de](mailto:info@katholikentag.de)

### **15.- 17. Mai**

Pflege Plus Fachmesse für Pflegekräfte in Stuttgart  
[www.pflegeplus-messe.de](http://www.pflegeplus-messe.de)

### **28. - 29. Mai**

12. Deutsche Seniorentag im Kongresszentrum Westfalenhallen Dortmund.  
Rheinlanddamm 200  
44139 Dortmund  
[www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)

Save the Date 9./10./11. August 2. Demenz Meet in Zürich  
Weitere Informationen folgen.

### **26.9.-**

**29.9.2018**    Düsseldorf    **REHACARE 2018**  
Fachmesse und Kongress  
Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe  
Demenz ist mit einem Informationsstand vertreten.  
Ort: Messe Düsseldorf  
Teilnahmegebühr: ja

**18.10.- 20.10.2018** Weimar **10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**  
- Weitere Informationen folgen -  
Ort: congress centrum neue weimarhalle, UNESCO  
Platz 99423 Weimar

### **Zwei Workshops, die ich in Dortmund durchführen werde**

Spiritualität  
Mal-alt-werden  
Tel. 0231-95089036

**27.11. Dortmund**  
Sexualität  
Mal-alt-werden  
Tel. 0231-95089036

### **Anmeldung und Durchführungsort**

Katharina Gisselmann  
Leuthardstr. 10  
44135 Dortmund  
Telefon: 0231-95089036  
Telefax: 0234-60144557  
info@fortbildung-mal-anders.de

### **Diese Themen stehen, stets mit einem Blickrichtungswechsel, zur Verfügung:**

- Blickrichtungswechsel leben (Basis und Vertiefungsmodul)
- Lachen ist die beste Medizin
- Religionen und Spiritualität
- Sexualität im Pflege- und Betreuungsalltag
- Zärtlichkeit, Zuwendung, Sexualität im Alltag
- Sterben, Tod und Trauer
- Selbstpflege
- Kraftquellen entdecken

### **Bücherliste** können auch von Lesern auch ergänzt werden:

#### **1. Buch**

**Blickrichtungswechsel - Lernen mit und von Menschen mit Demenz**, Kohlhammer, 3. Auflage ISBN 978-3-17-025705-4

#### **2. Buch**

**Menschen mit Demenz achtsam begleiten - Blickrichtungswechsel leben**, Kohlhammer Verlag ISBN 978-3-17-026072-6

#### **3. Buch**

# **Ja, geht denn das? Zärtlichkeit, Zuwendung und Sexualität im Pflegealltag,**

Verlag an der Ruhr ISBN 9783834635280

## **Ziele und Vorgehen (keine Veränderungen vorgenommen)**

Mein Anliegen: „Blickrichtungswechsel“ kennen lernen, um ihn individuell umzusetzen.

- Miteinander in Augenhöhe auf dem Weg sein im Geben und Nehmen
- Schatzkammer, die alle haben entdecken
- Schweigepflicht beachten
- Vernetzung ermöglichen
- Selbstreflexion einüben
- Eigenverantwortung übernehmen
- Impulse von Lesern sind erwünscht, Diskussionen
- Dualität verblässen lassen
- Bei Unklarheiten sind Rückfragen möglich
- Die „Du“-Form wird eingesetzt. Ich bitte um Verständnis

-----