



In Wien trafen Mag. Martina Steiner, Margit Fischer und Dr. Maria Klebl zusammen (v. l. n. r.)

Die Kraft der Erinnerung

Die Erinnerung, so ein Bonmot des deutschen Schriftstellers Jean Paul, ist ein Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können. Wie wichtig die Erinnerung für uns ist, zeigen auch die Beispiele aus der Kursana Residenz Wien-Tivoli.

Bis auf den letzten Platz gefüllt ist die Bibliothek der Kursana Residenz Wien-Tivoli. Die gespannte Erwartung der Zuschauer ist förmlich zu spüren, als der prominente Gast den Raum betritt: Margit Fischer, die Gattin des noch bis Juli 2016 amtierenden Bundespräsidenten Dr. Heinz Fischer, wird gleich aus ihrer neuen Biographie „Was wir weitergeben“ lesen und Fragen des Publikums beantworten. In ihrer ruhigen, bescheidenen Art erzählt sie, wie sie ihren Mann kennen- und lieben lernte und an seiner Seite über

fünfzig Jahre Politik aus nächster Nähe miterlebte. Ihre Geschichte ist gleichzeitig auch die Geschichte der Zweiten Republik ab 1945; eine Zeit, die auch die Bewohner der Residenz prägte.

Nicht nur prominente Menschen haben das Bedürfnis, auf ihr bisheriges Leben zurückzublicken. Uns allen geht es in dieser Rückschau darum, das Leben als sinnvoll zu verstehen. Manchmal können wir die eigene Erinnerung wie-

der lebendig werden lassen, wenn jemand anderer von seinen Erlebnissen berichtet. So verwundert es auch nicht, dass es Bewohner waren, die vorgeschlagen hatten, Margit Fischer einzuladen. Eine davon ist Dr. Maria Klebl. Die rüstige 96-jährige Dame ist eine der langjährigsten Bewohner und hat selbst ein Stück österreichische Zeitgeschichte geschrieben: Die ehemalige Pädagogin wurde mit dem goldenen Verdienstkreuz der Republik Österreich ausgezeichnet, da sie ►

Ein Stück österreichische Zeitgeschichte



Erinnerungen werden lebendig: bei einer Rundreise durchs Salzkammergut oder hinter dem Steuer eines Busses



als erste die Themen Sexual- und Umweltschutzerziehung in den Lehrplan des Biologieunterrichtes aufnahm. Erinnerungen leben ebenso auf, wenn man Orte besucht, die mit schönen Erlebnissen verbunden sind. „Wir hatten vorgeschlagen ins Salzkammergut zu fahren. Mein Mann und ich hatten eine Wohnung in Bad Ischl, und auch die anderen Bewohner urlaubten immer im Salzkammergut“, erzählt Maria Klebl. Drei Tage dauerte die Rundreise durch jene Region, in der der Kaiser einst seine Sommerfrische verbrachte. Maria Klebl unterhielt die kleine Gruppe mit Anekdoten. „Ich hatte damals die Erlaubnis, im Garten der Kaiservilla den Komposthaufen – also quasi den ‚kaiserlichen Misthaufen‘ – zu Forschungszwecken für eines meiner Biologiebücher zu verwenden“, schmunzelt Klebl noch heute.

Zurückschauen und vorwärts gehen

Die Residenz unterstützt die Senioren dabei, auch im hohen Alter ihren persönlichen Interessen nachzugehen – ganz nach dem Motto „Bleib am Leben dran – gemeinsam geht’s leichter“. „Dabei ist es uns wichtig, dass wir auf die Biographie der Bewohner Bezug nehmen. So lernen wir sie nicht nur besser kennen – wenn ältere Menschen an ihr Leben zurückdenken, ist das aktives Gedächtnistraining. Mit dieser Biographiearbeit regen wir die Bewohner zur Aktivität an. Es ist sehr motivierend, wenn man im höheren Alter wieder an schöne Erlebnisse anknüpfen kann“, so Direktorin Mag. Martina Steiner. „Besonders berührend ist es, wenn es uns gelingt, einen Herzenswunsch unserer Bewohner zu erfüllen. Diese Wünsche beziehen sich sehr oft auf ihre Vergangenheit.“ So träumte ein ehemaliger Busfahrer davon, sich noch

einmal hinters Steuer zu setzen. Gemeinsam mit einem Fahrlehrer lenkte er einen zwölf Tonnen schweren Bus mit 205 PS – und strahlte noch am nächsten Tag vor Freude.

Gerüche und Geschmacksempfindungen können uns ebenso auf eine „Zeitreise“ schicken. Das erleben die Bewohner regelmäßig beim gemeinsamen Kochen von Speisen, die sie früher selbst zubereiteten.

Die Bewohner der Kursana Residenz zeigen, dass es sich lohnt, zurückzuschauen und aus dem einen oder anderen Paradies unserer persönlichen Erinnerung Inspiration und Freude für das Hier und Jetzt zu gewinnen. ■

Auf Schatzsuche

Menschen mit Demenz erinnern sich oft noch gut an lange Zurückliegendes. Auf die Suche nach solchen „Erinnerungsschätzen“ begibt sich Seniorenbetreuerin Maria Willner regelmäßig mit den Bewohnern der Kursana Residenz Linz-Donautor.

„**Trari Trara, die** Post ist da!“, ruft eine der Damen in der Runde – es ist der frühere Werbeslogan der österreichischen Post. „Ja, das waren noch Zeiten, als man sich Briefe geschrieben hat“, meint einer der Herren, „es dauerte zwar länger, war aber meiner Meinung nach sehr viel persönlicher als heute die Kommunikation über Computer.“ Sechs Bewohner der Kursana Residenz Linz-Donautor sitzen rund um einen Tisch, auf dem alte Postkarten, Briefumschläge und Briefmarken ausgebreitet sind. Auch ein Foto eines Briefträgers mit seiner großen Tasche ist zu sehen. „Der Briefträger war einfach ein täglicher Fixpunkt. Immer wieder hatte er Zeit für einen kurzen Plausch. Er brachte uns ja nicht nur die Briefe, sondern auch allerhand Neuigkeiten aus der Umgebung“, erzählt eine andere Dame.

Inmitten der Senioren: Maria Willner. Sie hat die Bewohner zu einer sogenannten „10-Minuten-Aktivierung“ eingeladen. Hin und wieder stellt sie ihnen Fragen zum heutigen Thema „Post“ und ruft damit weitere Erinnerungen wach. „Es geht darum,

die Ressourcen der Menschen wieder zu beleben,“ sagt Maria Willner. „Ein Grund, weshalb sich eine bestehende Demenz verschlechtern kann, ist Inaktivität. Das Langzeitgedächtnis ist von der Demenzerkrankung oft noch nicht betroffen, und es ist beachtlich, wie viel an Wissen und Erinnerungen zum Vorschein kommt“, erklärt sie. Die Themen der Aktivierung sind aus dem Alltag gegriffen, wie Garten, Nähen, Kochen. Maria Willner bringt dazu entsprechende Gegenstände mit. Oder sie lässt von der Küche Obst bringen, dessen Geruch und Geschmack ebenso Erinnerun-

gen weckt. Beliebt ist auch Singen: „Die Bewohner können die Texte der alten Lieder noch auswendig. Dann kommen Erinnerungen auf, zum Beispiel an einen Ball, den sie besucht haben. Jedem fällt etwas ein – und diese Erfolgserlebnisse sind sehr wichtig.“ Über diese Erfolgserlebnisse hinaus haben Erinnerungen eine zentrale Funktion. Denn unter anderem prägen sie unser Selbstbild, unsere Identität. Nicht zuletzt knüpfen die Bewohner bei den geselligen Runden untereinander Kontakte. Eine „Schatzsuche“, die sich lohnt. ■



Maria Willner (r.) begibt sich mit Senioren auf die Suche nach Erinnerungsschätzen

Gedanken auf Reisen

Demenz ist eine schleichende Krankheit, die zwar nicht aufgehalten, wohl aber verlangsamt werden kann. In der Kursana Residenz St. Gallen setzt man dafür von Beginn an auf individuelle Betreuung.

Komme gleich wieder...

Gemeinsam mit anderen Senioren sitzt Hildegard R.* im Giebelzimmer der Kursana Residenz St. Gallen. Einmal in der Woche treffen sie sich hier mit Kathrin Fisch, Leiterin der Animation, zur Vorleserunde. Doch heute ist Hildegards Körper allein gekommen. Ihre Gedanken sind unterwegs und keiner weiß so genau, wo. Macht nichts, bestimmt kommen sie noch nach. Die Vorleserunde startet wie geplant.

Demenz ist eine schleichende Krankheit, und das macht es zu Beginn schwer, sie zu erkennen. Ist Oma ein bisschen verwirrt, zerstreut, entückt – oder schon betroffen? Rund 119.000 Menschen in der Schweiz** sind an Demenz erkrankt, Tendenz steigend. Zwei Drittel von ihnen sind

Frauen, was einen einfachen Grund hat: Sie werden häufig älter als Männer. Und mit dem Alter steigt das Risiko, zu erkranken.

Im Giebelzimmer hat Kathrin Fisch ihre zweite Geschichte vorgelesen und die Bewohner klatschen – auch Hildegard. Ihre Gedanken sind zurück im Hier und Jetzt. Damit das möglichst lange so bleibt, setzt das Team der Kursana Residenz St. Gallen auf individuelle Betreuung.

Die Aktivitäten sind so unterschiedlich wie die Ausprägungen der Krankheit selbst. Senioren, die fit sind, nehmen gern am Gedächtnistraining teil oder kommen zur Gymnastik. Die sogenannte „Aktivierung“ richtet sich vor allem an Bewohner, bei denen die Demenz fortgeschritten

ist: Gemeinsame Spaziergänge, Singkreise, Gesprächsgruppen oder Sinnesschulungen bieten Raum für die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Senioren. Ob körperliche Betätigung oder geistige Förderung – eines haben alle Aktivitäten gemeinsam: Sie verlangsamen den Krankheitsverlauf.

Dabei erhalten die Mitarbeiter der Kursana Residenz Unterstützung von außen: Therapiehunde sind stets willkommene Gäste. Die Profis auf vier Pfoten fördern nachweislich das Wohlbefinden und die Gesundheit, indem sie zur Entspannung und Beruhigung beitragen. Das gelingt auch speziell geschulten Clowns, die die Bewohner in ihren Appartements besuchen. Durch ihre heitere, unbeschwerte Art finden sie oft schneller Zugang zu den Senioren.

Die Vorleserunde im Giebelzimmer neigt sich dem Ende zu und Hildegard ist mit Eifer dabei. In einer Geschichte ging es um Strickleisel – die hat sie selbst auch noch benutzt. Mit der Erinnerung an frühere Handarbeiten gehen die Gedanken wieder auf die Reise, dieses Mal aber mit klarem Ziel. Hildegard erzählt aus ihrer Jugend im Aargau. ■

* Name von der Redaktion geändert

** Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung



Schweiz

