

«Eigenwelt» - das war für mich eine Offenbarung

Gespräch mit Monika Schiess, 77 Jahre alt, Begleiterin von Menschen mit Demenz

Monika, was geht dir gerade durch den Kopf, wenn du an den Kurs denkst?

«Eigenwelt» - also, wenn du vom Kurs sprichst «Eigenweltorientierte Kommunikation» - war für mich eine Offenbarung – nach wie vor.

Was hat es offenbart?

Die Ausrichtung auf den betroffenen Menschen, dass es ausschliesslich um diesen Menschen geht, um seine Erfahrung, um sein Sein, und dass ich mich als Begleiterin anpasse, versuche, in diese Welt einzutauchen. So wie er jetzt gerade ist. Das ist mir ganz fest bewusst geworden. Und dass ich als Mensch, so sein darf, wie ich jetzt bin, der Mensch mit Demenz selbstverständlich auch. Und teilhaben darf. Ja, das ist was mich sehr demütig, dankbar macht, von Mensch zu Mensch sein zu dürfen, nichts zu müssen. Einfach da sein zu dürfen, mit jemanden sein zu dürfen, begleiten, so wie es jetzt im Moment ist.

Du sagst «zu dürfen»

Ja, «zu dürfen»

Wer gibt hier eigentlich die Erlaubnis? Dass du das darfst?

Ja, ich. In der Arbeit, in Jobs, die ich hatte, da war eine Aufgabe, ein Ziel. Und hier merke ich, das Ziel ist es, einfach mal zu schauen, was ist. Ich habe gemerkt, ich gehe absichtslos zu jemanden, ich versuche, bei mir zu sein und schaue, was passiert...Ich heisse willkommen, was gerade ist.

Und was braucht es, dass man das kann? So absichtslos alles willkommen zu heissen?

Ich merke, ich komme in eine ganz, ganz tiefe, menschliche Zeit, fast wie ursprungsmässig Menschsein. Ich kann das gar nicht so recht erklären. Also von der Entwicklung, wie wir Mensch geworden sind. Das hat so etwas Ursprunghaftes, zu sein, ja, wirklich zu sein.

Was stellst du dir vor, wie könnte das für einen Menschen mit Demenz sein, so ein Gegenüber zu haben, das in dieser Art von absichtslos, ursprunghaft Mensch ist?

Ich bin einmal von einer Begleitung heim gegangen. Und auf dem Weg nach Hause habe ich so gedacht: «Hei, ist das nun schön!», also, ich habe gedacht, als wäre ich in dieser Situation: Da kommt jetzt jemand und ist einfach da für mich und wir schauen, was passiert und was daraus geschieht. Das hat bei mir so ein Glücksgefühl ausgelöst.

Was hast du dann wahrgenommen, bei dem Menschen mit Demenz in dem Moment, wo du so ein Glücksgefühl hattest?

Ich habe ein Bild: ich war mit jemandem im Konsipark in Luzern - ein wunderbarer Ort; man sieht die ganze Alpenkette. Wir sind dort häufig gesessen. Diese Bergwelt bestaunend ... Es war für uns beide eine Erfüllung; Es ist mir vorgekommen wie «All-Eins-Sein». Ja, das so zusammen zu spüren, das hat bei mir ein Glücksgefühl ausgelöst und ich merke gerade, ich kann das wie zurückholen; das ist das Bild von der Begegnung, welche ich mit dieser Person habe.

Ja - nun sind wir ja schon Mittendrin

[lacht aus vollem Herzen] Ja! Merkt man es?

Ja, ja! Was hat dich motiviert, dich überhaupt für diesen Kurs anzumelden?

Die letzten Jahre, als ich noch berufstätig war, war meine Mutter von Demenz betroffen. Sie lebte die letzten 5 ½ Jahre bei uns. Ich habe in dieser Zeit ganz, ganz viel gelernt und erfahren. Es war ein enormer Reichtum für mich. Nach dieser langen Zeit wollte ich gerne wissen, was in den vergangenen 20 Jahren an Forschung, an Erfahrung, an Entwicklung passiert ist. Ich habe gespürt, ich möchte näher

am Puls sein. Ich hatte einen Kurs absolviert, als meine Mutter zu uns kam, und ich habe viel darüber gelesen. Essentielles habe ich aber noch nicht gewusst, als ich mich angemeldet habe. Im Kurs habe ich bald realisiert: es war für mich ganzheitlich, mich als Mensch bewusst zu erfahren: ich wurde immer wieder gefragt, was es bei mir auslöst, wie es auch mir geht, um dann eine Brücke schlagen zu können zum Menschen, der demenzbetroffen ist. Die ausführlichen Kursunterlagen mit vielen praktischen Anleitungen, der abwechslungsreiche Unterricht zusammen mit meinen Selbsterkenntnissen wurden ein Mosaik, das für mich von unschätzbarem Wert ist. Es ist eine der fundiertesten, umfassendsten Weiterbildungen gewesen, die ich gemacht habe. Weil das Menschsein so zentral ist. Und wir sind, wenn wir jemanden begleiten das Instrument, das Werkzeug.

Du sagst, du hattest im Kurs die Möglichkeit immer wieder zu schauen, was löst das bei dir aus, was passiert bei dir. Was braucht es, damit jemand, der diesen Kurs machen will, sich einlassen kann auf diese Entdeckungsreise mit sich selbst?

Es braucht eine Offenheit, einen gewissen «Gwunder», eine gesunde Art von Neugierde. Wer bin ich denn eigentlich? Es braucht auch Mut, sich mit solchen Fragen auseinander zu setzen. Es ist nicht immer so bequem. Und - das tönt vielleicht etwas seltsam - der Gewinn, den ich erhalte. Dieser ist für mich das «Werden zum Menschen». «Der Mensch wird am Du zum Ich» (Martin Buber).

Gilt das auch für den Menschen mit Demenz, dass er am «Du» der Begleitperson Mensch wird?

Das würde ich jetzt gerne Menschen mit Demenz fragen...

Und in deiner Erfahrung in der Begleitung, das Bild, als ihr auf diese Bergkette geschaut habt... seid ihr gegenseitige «Du» gewesen?

Ja, ja!

Ihr seid beide am anderen «Du» Mensch geworden?

Ich hoffe es. Vom Gefühl her glaube ich, dass da eine Geborgenheit, eine Fürsorge gespürt wurde, eine Sicherheit, ein Aufgehoben-Sein, ein «So-Sein-dürfen-wie-ich-bin», «es-ist-gut-so-wie-ich-bin» - nicht korrigiert zu werden.

Wenn du das nun als geschulte Freiwillige siehst, auf der einen Seite in deiner konkreten Aufgabe, einen Menschen mit Demenz so zu begleiten, dass er merkt, dass er so sein darf, wie er ist. Und auf der anderen Seite du das als «Beitrag» siehst, wo man sagen kann, mit diesem Beitrag macht eine Gemeinde einen Schritt hin zur Demenzfreundlichkeit. Wie siehst du das?

Ich fände es unglaublich wichtig, dass mehr passiert in diese Richtung, dass wir diese Menschen integrieren in die Gesellschaft, dass sie am Alltag, auch am Leben teilhaben dürfen. Ich merke häufig eine Angst und eine Vorsicht bei Menschen, die nur dieses Wort «Demenz» hören und sich zurückziehen. Aber eben, was das für ein schönes Zusammensein sein kann, das vergisst man dann häufig. Ich habe das Gefühl, es bräuchte sehr viel Aufklärung, auch mehr und vielleicht auch gemeinsame Anlässe, mit sogenannten «Gesunden» und mit Menschen, die von Demenz betroffen sind. Manchmal denke ich, es wäre schön, wenn auch schon Kinder und Jugendliche miteinbezogen würden.

Und was wäre da deine Rolle als Freiwillige?

Ich habe mir das überlegt, dass Angehörige von Menschen, die ich begleite, auch Grosskinder sich oft kaum getrauen, einen Besuch zu machen. Da könnte ich anbieten: Ich komme mit - wie jemanden mit an die Hand nehmen und versuchen, ihm/ihr eine andere Welt zu öffnen.

Das wären nun Leute aus dem Familienkreis des Menschen mit Demenz. Kannst du dir das auch noch weiter vorstellen ...?

Ja. Es ginge danach ja auch um die Nachbarschaft, das Quartier; Jugendliche in Schulen fände ich toll.

Du hast Aufklärungsarbeit gesagt. Könntest du dir das vorstellen, dass du das machen könntest, nun mit deinem Wissen als Freiwillige?

Aufklären, das geht ja dann auch um Wissen. Meine Rolle, die sehe ich eher, jemanden an die Hand zu nehmen, zu begleiten, zu schauen, was löst es aus? Das Miteinander zu besprechen, unter Umständen Ängste aufzunehmen, aber auch Brücken bauen zu können, Möglichkeiten miteinander zu suchen, die einen Zugang ermöglichen, der nicht bedrohlich, nicht beängstigend ist. Was ich mir in der Zeit, wo meine Mutter bei uns war, gewünscht hätte, wäre ein Anruf mit der Frage: Wie geht es denn *dir*?

Du kannst es dir vorstellen, dass du mit dem, was du nun zur Verfügung hast, eine solche Person sein könntest, die mal anruft und fragt, wie geht es dir eigentlich?

Ja, das würde ich sehr gerne machen und tue es im Bekanntenkreis bereits.

Und wer würde das koordinieren, damit du auch wüsstest, wo es eine Angehörige gibt, für die es vielleicht gut wäre, wenn du sie mal anrufen würdest?

Es gibt zwar etliche Stellen zur Vermittlung von Freiwilligen und auch eine Info-Stelle Demenz in Luzern. Ich wünschte mir eine übergeordnete Fachstelle Demenz für verschiedenste Infos und Vermittlungsdienste, welche diese Anliegen koordiniert.

Was geht dir gerade noch durch den Kopf?

Das Thema «Hilfe annehmen»...das ist etwas Zentrales. Ich musste das in meinem Leben einige Male beanspruchen. Dabei habe ich gemerkt, wie gut es tut und wie heilsam das ist.

Das heisst, eine Gemeinde, die ein solches Netz aufspannen würde, das heilsam ist, das wäre ...

Da sind die Anliegen wohl sehr unterschiedlich. Die einen brauchen ganz praktische Hinweise, und andere brauchen mehr den Austausch und Verständnis. Auch mal einfach «abladen» zu können und verstanden zu werden. Und der Respekt! Der Respekt, sowohl Demenzbetroffenen als auch den Angehörigen gegenüber. Auch jenen, die in Freiwilligeninstitutionen arbeiten oder an Stellen, die sich mit Demenz befassen - man kann das nicht genug würdigen.....

Was muss so jemand mitbringen?

Wahrscheinlich braucht es eine gewisse Betroffenheit. Ob es nun jemand in der Familie ist oder im Umkreis. Wenn ich so um mich schaue, nimmt Demenz immer mehr zu.

Was löst eigene Betroffenheit dann aus?

Das Wissen ist das eine. Das andere jedoch finde ich viel wichtiger, nämlich das Verständnis und die Bereicherung für das eigene Leben.

Vielen Dank. Wäre das ein guter Punkt unser Gespräch zu beenden? Bei der Bereicherung des Lebens? Oder möchtest du gerade noch etwas sagen?

Nein, es ist OK.

Vielen Dank. Das war nun auch für mich wieder ein Lernprozess...

Danke auch! Immer wieder Neues dazulernen zu dürfen beim Aelterwerden ist für mich so was von bereichernd!

Ja, man weiss nicht, was man alles nicht weiss.

Ja, allerdings! [lacht ausgelassen]

7.4.2026 / Die Fragen stellte Bernhard Müller