Seminar über die „Kommunikation mit älteren Menschen“, gehalten für die Vorstehenden und Mitarbeiter des „Freiwilligenverein Pustertal“

Das Seminar „Verstehst du mich?“ von Dr. Karin Schiner behandelt die Grundlagen der Kommunikation mit älteren und insbesondere dementen Menschen. Es betont, dass Altern individuell verläuft und es keinen einheitlichen „alten Menschen“ gibt. Dennoch zeigen sich typische Kommunikationsmuster, die oft problematisch sind.

Ein zentrales Thema ist die *„sprachliche Entmündigung“* älterer Menschen. Häufig passen sich Jüngere unbewusst stereotypen Vorstellungen an, sprechen zu langsam oder in vereinfachter Sprache. Diese sogenannte „sekundäre Babysprache“ führt zu einem Teufelskreis aus Abhängigkeit und Rückzug. Auch *„patronisierende Kommunikation“* – also herablassendes, gönnerhaftes Verhalten – wirkt entmündigend. Sie äußert sich durch kindische Redewendungen, Bagatellisierung, Zurechtweisungen oder ungeduldige Erinnerungen an Vergessenes. Erfolgreiche Kommunikation setzt dagegen Einfühlung, Respekt und Selbstreflexion voraus.

Im zweiten Teil geht es um die „*Kommunikation mit dementen Menschen“*. Demenz ist ein Verlust kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten, der das Denken, Sprechen und Handeln beeinträchtigt. Es wird zwischen primären (z. B. Alzheimer, vaskuläre Demenz) und sekundären (z. B. durch Krankheiten oder Gifte verursachten) Formen unterschieden. Bei der Kommunikation mit Betroffenen gilt: Es gibt keine unsinnigen Äußerungen – jede Aussage trägt emotionale Bedeutung. Wenn ein Mensch etwa nach seiner Mutter fragt, drückt er damit ein Bedürfnis nach Geborgenheit aus. Der Zugang zu dementen Menschen erfordert also das Eingehen auf ihre innere Welt und biografische Prägungen.

„Nonverbale Kommunikation“ spielt eine herausragende Rolle. Mimik, Gestik, Körperhaltung, Abstand und Blickkontakt vermitteln Nähe, Sicherheit und Orientierung. Freundlicher Gesichtsausdruck, ruhige Bewegungen und Berührung schaffen Vertrauen. Humor kann Spannungen lösen.

Für den sprachlichen Umgang gelten wichtige Grundregeln: Sätze sollten kurz, klar und positiv formuliert werden. Negative oder abstrakte Begriffe überfordern. Aussagen wie „Niemand will dir wehtun“ können leicht missverstanden werden, weil Betroffene vor allem das Wort „wehtun“ wahrnehmen. Statt Fragen nach Erinnerungen („Erinnern Sie sich?“) sollten konkrete, einfache Fragen gestellt werden. Geduldige Wiederholung, klare Ich-Botschaften und der Verzicht auf Bevormundung fördern das Gefühl, verstanden zu werden.

Das „*Spiegeln“* von Sprache und Gefühlen hilft, Verständnis zu zeigen und emotionale Nähe zu schaffen. Ebenso wichtig ist, dass man sich auf Augenhöhe begibt, Augenkontakt hält, ruhig spricht und auf „Reizwörter“ verzichtet. Gespräche sollten sich auf das beziehen, was im Moment sichtbar oder erfahrbar ist. Statt den Betroffenen zu korrigieren oder zu „prüfen“, sollten Informationen beiläufig vermittelt werden.

Emotionen sind bei Demenz oft stärker erhalten als das Denken. Deshalb sollte man Gefühle erkennen, ernst nehmen und angemessen darauf reagieren. Körperliche Berührungen – achtsam und klar dosiert – vermitteln Sicherheit und Wirklichkeit. Auch Blickkontakt und Nachahmung von Bewegungen (Vormachen) können helfen, wenn Sprache versagt.

Für ein unterstützendes Gespräch sind äußere Bedingungen entscheidend: Hörgeräte und Brillen müssen funktionieren, Ablenkungen sollten reduziert werden. Die Lebensgeschichte, Interessen und Vorlieben des Betroffenen zu kennen, erleichtert die Kommunikation. Musik, Gedichte und vertraute Rituale können Erinnerungen aktivieren. Ziel ist nicht Heilung, sondern das Schaffen von Verständnis, Vertrauen und emotionaler Verbindung.

Insgesamt vermittelt das Seminar: Kommunikation mit dementen Menschen erfordert Achtsamkeit, Geduld, Humor und echtes Interesse. Entscheidend ist, den Menschen in seiner momentanen Realität abzuholen, seine Gefühle ernst zu nehmen und eine Atmosphäre zu schaffen, in der er sich sicher und verstanden fühlt.