



## Brücken bauen – ohne Worte

*Menschen mit Demenz leben in der Welt des Augenblicks. Sie dort zu erreichen bedeutet, bewährte Kommunikationsmuster hinter sich zu lassen und diese Welt zu erkunden – empathisch und kompetent.*

*Text: Astrid Steinmetz*

Fotos: Cathrin Bach, Konzept und Bild

**E**in Morgen in der Pflegeeinrichtung für demenzerkrankte Menschen: „Guten Morgen, Frau Eberle“ – keine Reaktion. Marta Eberle sitzt in ihrem Sessel, so wie jeden Tag, und schaut vor sich hin. Sie scheint nichts mitzubekommen, denn sie blickt ohne Regung immer auf denselben Punkt am Boden. Ihr Gesichtsausdruck ist unbewegt, fast leer. Was geht in ihr vor? Gibt es eine Möglichkeit, sie zu erreichen? Soll ich sie beim nächsten Mal lauter ansprechen? Vielleicht bekommt sie dann mit, dass sie gemeint ist? „Guten Morgen, Frau Eberle“ – laut und deutlich – wieder keine Antwort. Ihr Blick ist immer noch unverwandt auf den Boden gerichtet. Was nun? Vielleicht kann eine Berührung zu ihr vordringen. Also probiere ich es mit

einer sanften Berührung am Arm. Doch da zuckt Frau Eberle zusammen. Oh, jetzt habe ich sie erschreckt, das wollte ich nicht. Ich spreche leise zu ihr, aber ihre Anspannung löst sich nicht. Vielleicht war die Berührung, ohne dass sie darauf vorbereitet war, doch zu plötzlich für Frau Eberle. Mit unvermittelten Berührungen werde ich in Zukunft vorsichtiger sein.

**Sensorische Koordination: Die Sinne verknüpfen**  
Bevor ich das nächste Mal zu ihr gehe, beschäftige ich mich nun mit der Frage, weshalb Menschen mit Demenz oft auf Ansprache nicht reagieren, und was man in einer solchen Situation machen kann. Folgendes finde ich heraus: Mit einer demenziellen Veränderung verliert der Mensch die



*Passen Sie Ihre Art, auf jemanden zuzugehen, an dessen Wahrnehmung an.*

Fähigkeit, Sinneseindrücke selbstständig miteinander zu verbinden und Schlüsse daraus zu ziehen. In seinem Inneren geht vieles durcheinander: Ihm ist warm, aber er weiß nicht, warum, denn er bringt dieses Gefühl nicht in Verbindung mit der Sonne, die scheint oder der Strickjacke, die er trägt. Genauso bringt er die Stimme, die er außerhalb seines Blickfeldes hört, nicht damit in Zusammenhang, dass er angesprochen und gemeint ist. Deshalb hat Frau Eberle also keine Reaktion gezeigt. Weiterhin beschäftige ich mit dem Hören bei demenzieller Veränderung. Und finde heraus: Wenn nicht eine zusätzliche Schwerhörigkeit vorliegt, ist es nicht beeinträchtigt. Also ist Frau Eberle genauso sensibel für den Klang einer Stimme wie jeder andere Mensch auch. Und niemand hat es gern, wenn er zur Begrüßung oder auch ansonsten zu laut angesprochen wird. Dann ziehen die meisten sich zurück oder werden ebenfalls aggressiv. Ich werde also meine Lautstärke in Zukunft wieder drosseln. Frau Eberle braucht es also, dass ich ihre Sinne für sie in Verbindung setze, dass sie beispielsweise das, was sie hört, auch sieht. Oder auch, dass sie erst jemanden sieht, bevor sie berührt wird. „Sensorische Koordination“ nenne ich diesen Vorgang.

### *Wege finden zum „schwer erreichbaren“ Menschen*

Mit meinen Überlegungen gehe ich am nächsten Morgen nun leise sprechend auf Frau Eberle zu. Ich weiß, dass sie meine Stimme noch nicht als Ansprache zuordnen kann, aber ich weiß auch, dass eine freundliche, ruhige Stimme in der Regel gerne gehört wird.

Danach trete ich – weiterhin leise sprechend – in ihr Gesichtsfeld und beuge mich dafür zu ihr hinunter. Wird sie mir ihre Augen zuwenden? Nein, sie starrt weiterhin auf den Boden, so als ob ihr Blick in einem Tunnel gefangen ist. Also hocke ich mich hin und suche ihre Augen, immer noch leise und freundlich sprechend: „Guten Morgen, ich grüße Sie, Frau Eberle.“ Währenddessen stimme ich die letzten Zentimeter ab, bis ich ihren Blick gefunden habe und direkt in ihre Augen schaue. Noch ist ihr Blick verschwommen, doch dann stellt er sich plötzlich scharf. Wir schauen uns nun beide an. Und mit einem Mal tritt ein kleines Lächeln in ihr Gesicht. Endlich hat sie verstanden, dass ich sie ansprechen möchte, dass sie gemeint ist.

Was lerne ich daraus? Erst als ich meine Art und Weise, auf sie zuzugehen, an ihre Möglichkeiten angepasst habe, konnte sie mich erkennen und mit einem Lächeln antworten. Die Kommunikation mit ihr ist so anders als das, was ich mit Freundinnen und Freunden, Bekannten oder Kolleginnen und Kollegen kenne. Daher haben meine Gewohnheiten der Kommunikation nicht zu ihr gepasst. Sie fordert mich heraus, weiter zu suchen und dazuzulernen.

### *Begegnung entsteht: Der Mensch wird am Du zum ich*

Wie sehr sie es nun genießt, dass jemand zu ihr gekommen und bei ihr ist! Dies befreit sie aus ihrer Verlorenheit in Zeit und Raum und gibt ihr gleichzeitig einen sicheren Halt im Moment!

„Der Mensch wird am Du zum Ich“, sagt der Philosoph Martin Buber, und genau das erlebe ich heute bei Frau Eberle. Indem ich sie suche und schließlich finde, kann sie aufleben:

Frau Eberle streckt ihre Hand nach mir aus und spricht: „Ich kenne Sie, mit Ihnen komme ich mit.“ Wir lächeln uns an und halten uns an den Händen. Natürlich erinnert sie sich nicht an mich, auf diese Art und Weise sind wir uns heute das erste Mal begegnet. Aber wovon spricht sie denn? ‚Ich erkenne sie und daher kenne ich Sie‘ - vielleicht steckt das dahinter. Und dann folgt noch ein Satz, ganz klar und eindeutig, trotz ihrer sonstigen Verlorenheit. ‚Die anderen sind immer so schnell und sind so weit weg.‘

Wie sehr hatte ich Frau Eberle mit meiner Begrüßung an den anderen Tagen wohl überfordert. „so weit weg“ war ich für sie. Und da ich sie nicht erreichte, konnte keine Verbindung entstehen, und alles, was ich dann tat, war außerhalb ihrer Welt, ‚so weit weg und so schnell‘.

## Kommunikation ohne Worte: wie es entstand

Über mehr als 20 Jahre therapeutischer Erfahrungen mit vielen hunderten von Menschen am Lebensende und mit kognitiven Veränderungen haben mich dazu gebracht, mich intensiv mit der Sprache des Körpers zu beschäftigen. Der Wunsch, sie zu erreichen und auch ohne Worte mit ihnen in Verbindung zu treten, hat mich auf den Weg gebracht, um nach den Feinheiten im Miteinander zu

Foto: Cathrin Bach



Dr. Astrid Steinmetz  
Potsdam, kontakt@kow.eu,  
kommunikation-ohne-worte.de

suchen, derer wir uns oft nicht bewusst sind. Denn so lange der Mensch lebt, spricht sein Körper. Vielleicht anders, als wir es gewohnt sind, aber doch bis zum letzten Atemzug. Und die zwischenmenschliche Verbindung ist wohl das Kostbarste, was wir einander schenken können. Aus dieser langjährigen Suche verbunden mit wissenschaftlicher Tätigkeit ist das Interaktionskonzept „Kommunikation ohne Worte – KoW“ entstanden. Denn empathische Kommunikation ist mehr als eine Begabung: Sie ist eine Kompetenz.

## Empathische Kommunikation durch Körpersprache lernen

Nonverbale, beziehungsfördernde Kommunikation ist erlernbar – zum Beispiel mit dem Trainingsprogramm Kommunikation ohne Worte – KoW®. Es wurde an der Uni Heidelberg wissenschaftlich überprüft und in seiner Wirksamkeit belegt.

### Mehr zum Thema

Lesen Sie auch die Beiträge in **Aktivieren** von Stephan Kostrzewa zum Kommunikationshelfer Handpuppe (6/2020) und Heike Jurgschat-Geer „Ich möchte gehört werden“ (4/2019).  
Buchtipps: Nach Worten fischen – Demenz – Kommunikation – assoziativer Dialog, Petra Endres; Kognition/Kommunikation und Verhaltensweisen, Hindrichs/Rommel/Stöcker/Ahmann, beide Vincentz Network

## So gelingt die Ansprache von Menschen mit Demenz

- Sprechen Sie mit leiser Stimme, wenn Sie sich einem Menschen mit Demenz annähern – machen Sie damit Ihre Bewegung im Raum hörbar. Er wird dann weniger erschrecken.
- Nähern Sie sich aus der Blickrichtung des Menschen mit Demenz. Er oder sie kann Sie schneller erkennen.
- Suchen Sie aktiv seine Augen. Ein geteilter Blick stiftet schnell Beziehung.
- Berühren Sie ihn erst, wenn sich Ihre Augen getroffen haben. Er wird sich weniger erschrecken.
- Lassen Sie ihm einen Moment Zeit, Sie zu erkennen, bevor Sie etwas von ihm wollen.

Es vermittelt Kompetenzen, um nonverbal

- in verschiedenen Situationen einen Kontakt aufzubauen
- Emotionen, Bedürfnisse oder Schmerzen sicher zu erkennen
- Zuwendung und Informationen präzise zu vermitteln
- Vertrauen und Sicherheit zu wecken
- Beziehungen zu fördern und zu gestalten.

Das gesamte Programm hat einen Umfang von 48 Unterrichtsstunden verteilt auf dreimal zwei Trainingstage, aufgeteilt in sechs Module. Die Level können aufbauend gebucht werden. Das Basis-Training ist auch als Online-Variante verfügbar.

In erster Linie für Gesundheitsberufe geeignet, können aber auch Angehörige oder ehrenamtlich Tätige daran teilnehmen. Wir sind ein Team von Trainerinnen und vermitteln das Programm im deutschsprachigen Raum – sei es online oder in Inhouse-Veranstaltungen.

Die Autorin ist Dipl. Musiktherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH) und promoviert in Gerontologie. Sie ist Begründerin des Trainingsprogramms KoW® - Kommunikation ohne Worte zur Förderung nonverbaler dialogischer Interaktion im Patientenkontakt. Seit 1999 ist sie in der therapeutischen Arbeit mit Schwerstkranken und Sterbenden tätig und seit 2000 als Trainerin und Referentin im deutschsprachigen Raum.