

BiblioTheke

Schwerpunkt: Vergiss mein nicht Sinneserfahrungen von Ingrid Brütting zum Schwerpunktthema in BiblioTheke 4.16

Wie im Magazin angekündigt, ergänzend zum Schwerpunkt *Vergiss mein nicht* in BiblioTheke 4.2016, der Artikel:

Rosenduft, Brotgeschmack und Heimatklang
Sinneserfahrungen

Ingrid Brütting

Die Sinneserfahrungen die wir in jungen Jahren machen, können uns im Alter helfen, uns zu erinnern. Diese Erkenntnis kann uns auch beim Umgang mit vergesslichen Menschen nützlich sein. Wie hole ich eine demente Person ein Stück weit heraus aus dem Vergessen? Mit einer positiven Erinnerung. Dazu sollte man ein bisschen von der Person wissen, was mochte derjenige, was fand er schön, als angenehm. Oder man setzt die der Allgemeinheit angenehmen Dinge ein. Die Autorin erzählt uns nun mehr darüber. Ulrike Fink, Redaktion.

Sicher kennen Sie die Situation: Sie hören irgendwo ein Musikstück und augenblicklich verändert sich ihre Stimmung. Sie erleben das gleiche Gefühl wieder, wie Sie es hatten, als sie das Musikstück zum ersten Mal oder die ersten Male gehört haben. Genauso geht es Ihnen wenn ein bekannter Duft ihre Nase erreicht und nicht zuletzt ebenso, wenn Sie etwas essen, was mit einem gewissen Erinnerungswert behaftet ist, zum Beispiel ein Weihnachtsplätzchen oder einen Lebkuchen. Es funktioniert gleichermaßen bei bekannten Bewegungen, beim Tanzen, beim Handarbeiten, beim Musizieren, bei der Gartenarbeit, beim Wäschelegen, beim Eindrehen einer Schraube in ein Holzbrett oder beim Schleifen einer Sense usw.

Wie kann das sein?

Sehen wir uns einmal an, wie wir unsere Erfahrungen machen, wie wir lernen: Unsere Sinne nehmen einen Reiz auf. Die Nase nimmt einen bestimmten Geruch wahr, der Gaumen schmeckt einen spezifischen Geschmack eines Nahrungsmittels, die Ohren nehmen den Klang eines Gegenstandes, einer Stimme, eines Musikstücks auf. Diese Sinnesreize werden über die zuständigen Nervenbahnen an das Gehirn weitergeleitet. Zugleich befinden wir uns in irgendeiner emotionalen Lage. Vielleicht fühlen wir uns gerade sehr wohl, sehr behütet, angenommen, sicher, als wir den Duft des frischgebackenen Brotes oder Kuchen oder der Plätzchen wahrnehmen, vielleicht sind wir gerade frisch verliebt, als wir auf ein bestimmtes Musikstück mit dem „Angebeteten“ einen Walzer tanzen, vielleicht versetzt uns aber auch gerade eine Situation in Angst und Schrecken, während wir eine Melodie hören, oder ein Geräusch oder Signal (z.B. Sirenen) hören. Diese Emotion wird ebenso wie der Sinnesreiz dem Gehirn zugeführt, damit verbunden und abgespeichert.

Die prägendsten Erfahrungen machen wir in unseren ersten 25 Lebensjahren. Diese deshalb so genannte Prägungsphase verläuft in verschiedenen Etappen und Prozessen. Jede Etappe - nennen wir sie Entwicklungsstufe - hat eine Aufgabe, ein Ziel, eine Bedeutung und beinhaltet besondere Merkmale und Schwerpunkte. So lernt ein Säugling, der schreit, dass

BiblioTheke

Schwerpunkt: Vergiss mein nicht Sinneserfahrungen von Ingrid Brütting zum Schwerpunktthema in BiblioTheke 4.16

seine hinzueilende Mutter oder andere Bezugsperson ihm etwas zu essen gibt, ihn mit einem Lied beruhigt, ihn anlächelt oder streichelt, dass die Welt wieder in Ordnung ist, wenn er diese Geräusche hört, er den Duft verspürt, sein Geschmack die Milch genossen hat, er die angenehme Streicheleinheit erlebt und dabei noch durch das Lächeln der Mutter die Sicherheit verspürt: „ich werde versorgt, ich bin sicher, hier gehöre ich hin“.

Ein anderes Beispiel: ein achtjähriges Mädchen erlebt wie sie in der Schule ein Gedicht lernt und zum Besten gibt und für den gelungenen Vortrag besonders gelobt wird, vielleicht sogar ein kleines Geschenk erhält, von dem sonst so strengen Lehrer, der häufig zuvor nicht nur mit Lob sondern vielmehr mit Strafe und Rüge „belohnte“. Oder, wie sehr wird wohl die Musik die aus dem Radio schallt, einem jungen Mann im Ohr bleiben, die er hört, als er sich gerade in ein hübsches Mädchen verliebt hat. Ihre vielversprechenden Blicke, vielleicht sogar eine Berührung, ihr Duft, ihre Art sich zu bewegen, zu sprechen, gräbt sich, verbunden mit der Melodie tief in das Sinnes- oder auch Körper-Gedächtnis des jungen Mannes ein.

Biografiearbeit greift sinnlichen Erfahrungen auf

Über wertschätzende Biografiearbeit erlebt der Mensch, der sich mit seiner Lebensgeschichte befasst, Zugänge zu seinen Lebensgeschichten, zu seinen Werten, Erfolgen, Antworten zu seinen Lebensfragen. Wertschätzend meint in diesem Zusammenhang die Anerkennung dessen, wie es der Biograph selbst erlebt und fühlt, ohne eine Bewertung nach richtig oder falsch. In der Biografiearbeit gibt es kein Muss, nur ein „Ich will“. Die biografischen Impulse sind als Unterstützung und Begleitung in einem Prozess zusehen, den der Erzähler selbst steuert. Sie regen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen an, die zu zulassen und zur Wirkung kommen zu lassen allein bei der Person liegen, die sich mit ihrer Lebensgeschichte beschäftigt oder beschäftigen will.

Im Austausch mit anderen Menschen erlebt manch einer einen Wiedererkennungseffekt und große Hochachtung vor einem bewältigten Leben. Nicht selten passiert es, dass durch das Erzählen einer Situation bei einem Zuhörer eine ähnliche Situation wieder erinnert wird. Die Erzählung der Bewältigung einer besonders schwierigen Situation verlangt manchem Zuhörer großen Respekt und Hochachtung vor der Lebensleistung des Erzählers ab, die es zu würdigen gilt. Biografiearbeit ermöglicht das Weitergeben von Lebenserfahrung und Wissen an die Nachwelt. Ein altes Sprichwort heißt: Stirbt ein alter Mensch, so geht eine ganze Bibliothek dahin.

Wie sinnvoll ist Biografiearbeit in der Pflege, speziell mit Demenzkranken Menschen?

Das Wissen um die Biografie eines Menschen ermöglicht Zugänge zu finden und Unterstützung anzubieten. Wie hilfreich ist es doch, einem Sinn-Suchenden, traurig anmutenden Mann die Melodien seiner Jugend vorzuspielen, mit ihm zu singen „...Bella bella, bella Marie, vergiss mich nie ...“ oder die Swingmusik der Nachkriegszeit, als er seine Braut über das Tanzparkett gewirbelt hat.

Glückliche Augen, schallenden Gesang und manche (Freuden-) Träne erlebe ich, wenn ich mit unseren alten Menschen gemeinsam Ihre Heimatklänge finde und musiziere. Und da ist

BiblioTheke

**Schwerpunkt: Vergiss mein nicht
Sinneserfahrungen
von Ingrid Brütting
zum Schwerpunktthema in BiblioTheke 4.16**

die Frau, die klagt: „ich bin nichts mehr wert“. Man muss einmal ihre strahlenden und glänzenden Augen voller Freude und Stolz erleben, wenn man in einer Gesellschaftsrunde geschafft hat, ihr ihr Lieblingsgedicht zu entlocken, auf dessen Interpretation sie schon einmal so stolz war.

Welch großen Trost und welch wunderbare Entspannung kann ich bei einem orientierungslos suchenden Menschen erleben, wenn ich ihm den Duft seiner Kindheit, das Wiegenlied, das Lächeln, die sanfte Berührung vielleicht sogar den Klang seines Kosenamens aus seiner frühen Kindheit anbieten kann! Nicht immer ist es ganz leicht, hilfreiche Kenntnisse aus der Lebensgeschichte eines Menschen zu erhalten. Teils weil er/sie sich nicht mehr selbst aktiv erinnert, seine Angehörigen nie etwa davon erfahren oder zur Kenntnis genommen haben oder er/sie es nicht mehr äußern kann.

Die Aufgabe der Biografie-Arbeit ist es die „Schlüssel“ aufzuspüren und zu finden, zu den Prägungen, förderlichen Erinnerungen und diese dann einzusetzen, um den Suchenden Orientierung, den Fragenden Antworten, den Sehrenden Heimat geben zu können. In dem Fall hilft uns oft das Wissen um die Zeitgeschichte weiter und dabei wieder, wie sollte es anders sein, die biografischen Erzählungen anderer noch erzählbereiter Zeitgenossen und die Aufzeichnungen solcher Zeitzeugen. Beispiele hierfür gibt es zuhauf. Eines, das immer wieder den Wert der sinnlichen Grunderfahrungen für das Überleben und Durchstehen von großen Gefahren und Anstrengungen deutlich macht, ist für mich die Geschichte „An der Hand meiner Schwester - zwei Mädchen im kriegszerstörten Deutschland“ von Bärbel Probert-Wright (Verlag: Droemer/Knauer, 2008).

Mehr zum Thema Biografiearbeit bei „Lebensmutig“ e.V. Gesellschaft für Biografiearbeit.

Ingrid Brütting ist Dipl. Sozialpädagogin und Vorsitzende der Gesellschaft für Biografiearbeit „Lebensmutig“ e.V., desweiteren Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Integrative Tanzpädagogin (AGB), Trainerin für Biografiearbeit, Entspannungstherapeutin und hat die Leitung des Sozialdienstes eines Pflegeheims in Freising inne. www.ingrid-bruetting.de

Kontakt über die Redaktion: redaktionbit@borromaeusverein.de
Ulrike Fink, September 2016, Redaktion