



Fabulieren trotz Demenz: Wo die Erinnerungen fehlen, hilft die Fantasie

Offene Bilder regen zum Erfinden von kreativen Geschichten an

«Timeslips» ist eine Methode, mit der demente Menschen unter Anleitung Geschichten ausdenken und erzählen. Betreuende und Angehörige staunen oft, wie viel Witz und Fantasie noch in diesen Menschen stecken – auch wenn Sätze unvollständig bleiben und Wörter verwechselt werden.

Von Claudia Weiss

Eine junge Frau sitzt in einem Ruderboot und streckt die Arme in einer Art Muskelprotzpose in die Luft. In einem Kanu neben ihrem Boot und etwas tiefer sitzt ein Mann mit Schirmmütze und schaut mit herausforderndem Gesichtsausdruck zu ihr hoch. Dieses Bild, an einer Tafel oder Wand angehängt, soll Seniorinnen und Senioren mit Demenz zu fantasievollen und überraschenden Geschichten inspirieren. «Timeslips» heisst das Projekt, und es handelt sich dabei um eine Art kreatives Geschichtenerfinden für Menschen mit Demenz. Tatsächlich funktioniert das ausgezeichnet, wie bereits zahlreiche Timeslips-Anlässe zeigten (Bild und ein Geschichtenbeispiel siehe Kasten).

Wenn Karin Wilkening, eine energiegeladene, blonde deutsche Psychologieprofessorin, von ihrer Arbeit mit dieser Methode erzählt, sprudeln ihre Worte nur so. Ihre Begeisterung wirkt so ansteckend, dass man am liebsten gleich mit einer Gruppe starten würde. «Timeslips», schwärmt Wilkening, biete Menschen mit Demenz eine «neue, wertgeschätzte Rolle als Geschichtenerfinder», sagt sie. «Hier passiert etwas Fantasiévollles.» Diese Form erlaube eine «spontane, kreative und unkritisierte Verbalisierung auf Augenhöhe – das Erfundene ist immer richtig.»

«Timeslips» verleiht Menschen mit Demenz eine ganz neue Rolle als kreative Erzähler.»



Die Psychologieprofessorin hat die Methode über zwei Jahre hinweg in vier deutschen Alterseinrichtungen getestet. Sie scheint selber ganz überrascht, wie gut sich Geschichten erfinden lassen, ohne dass klar ist, wer von den Teilnehmenden sie im Ganzen noch wirklich begreift.

Auch in der Schweiz wendet Karin Wilkening die Methode an. Anfangs im Sanatorium Kilchberg auf der gerontopsychiatrischen Station, seit zwei Jahren bietet sie auch Kurse in Museen an. Die 66-Jährige ist wissenschaftliche Leiterin des Demenz-Projekts «Aufgeweckte Kunstgeschichten» des Zentrums für Gerontologie (ZfG) in Zürich. Bis zum Herbst 2014 führten sie und ihre Kolleginnen insgesamt 48 Bildbetrachtungen mit 60 Demenzkranken durch. Anfangs fanden diese ausschliesslich im Kunsthaus Zürich statt. Inzwischen werden sie auch im Aargauer Kunsthaus in Aarau, im Kirchner Museum Davos, der Fondation Beyeler in Riehen und dem Creaviva Zentrum Paul Klee in Bern angeboten.

Für einmal als Experten angesehen werden

Anders als bei Anlässen im Pflegeheim verleihen die kostbaren Kunstwerke in den Museen dem Anlass zusätzlich eine feierliche Note. Die alten Damen und Herren machen sich «für den Ausgang» oft besonders schön zurecht. «Zudem haben diese Anlässe manchmal einen ganz lustigen Effekt», sagt Karin Wilkening. Sie lacht, als sie sich erinnert: «Wenn die Gruppe konzentriert vor den Bildern sitzt, bewegen sich andere Besucher manchmal sehr vorsichtig, weil sie denken, es handle sich um eine Versammlung von Kunstexperten.» Ein ganz neues Gefühl für Menschen mit Demenz, die sonst täglich mit Defiziten und Verlusten kämpfen: einmal für Menschen mit besonderem Fachwissen gehalten zu werden. Einmal seine Ideen einbringen zu können, ohne Angst, Fehler zu machen. Bei Timeslips ist alles erlaubt, alles richtig.

«Die Zufriedenheit nach solchen Anlässen ist deshalb sehr hoch.» Auch für die Angehörigen und Betreuerinnen, welche die Museumsbesuche begleiten, ist es eine ganz neue Erfahrung, sich nicht immer nur mit Alltagsdingen, die oftmals Mühsal bedeuten, abzugeben. Hier erleben sie ihre Angehörigen in einer neuen, kreativen Rolle und in einer Umgebung, in der alle gemeinsam auftanken und besondere Momente lustvoll geniessen können. «Das Museum als besonderer öffentlicher Raum und die Gegenwart schöner Kunstwerke – zusammen ermöglicht das ein



Fachzeitschrift Curaviva
3000 Bern 14
031/ 385 33 33
www.fachzeitschrift.curaviva.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'979
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 42
Fläche: 105'505 mm²



Ein Museumsbesuch verleiht einem TimeSlips-Anlass eine besonders feierliche Note: Hier fühlen sich Menschen mit Demenz wichtig und kreativ, wie echte Experten. Zugleich staunen Angehörige und Betreuer oft über ihren Witz.

Foto: Jos Schmid

ganz neues Erlebnis in wertschätzender Atmosphäre», bringt es Wilkening auf den Punkt. Das verbessere Stimmung, Konzentration und Selbstwertgefühl der Betroffenen enorm. «Und die Angehörigen sind jeweils überrascht, wie gut alle mitmachen und Fantasievolles beisteuern können.»

Der Finger im Kartoffelpuffer und die neue Freiheit

Ursprünglich kommt die kreative Timeslips-Methode aus den USA, wo sie die Kulturanthropologin Anne Basting erstmals



anwandte (siehe Kasten). Sie wirkt gleich auf mehreren Ebenen, wie etliche, vor allem amerikanische Studien beweisen: Bei den Menschen mit Demenz verbessert sie die Stimmungslage, aber auch die Kommunikations- und die Kontaktfähigkeit. Parallel dazu bewirkt sie, dass Verhaltensauffälligkeiten wie Aggression oder Ungeduld abgebaut werden. Auf der anderen Seite verändert sie auch die Einstellung der Betreuenden gegenüber den Patienten: Sie sehen diese nicht nur als alte, hinfallige Menschen, die alles vergessen und immer mehr abbauen. Vielmehr stellen sie oft erstaunt fest, wie viel Witz, Einfallsreichtum und Kreativität noch in ihren Patienten steckt. Anne Basting fasst das so zusammen: «Die offene, poetische Sprache des improvisierten Storytelling lädt Menschen mit Gedächtnisverlust dazu ein, sich selber auszudrücken und zugleich mit anderen in Kontakt zu treten. Timeslips bringt damit eine neue Bedeutung in die Langzeitpflege.» Karin Wilkening selber begegnete die Freude von dementen Menschen an spielerischer Kreativität erstmals in einem Altersheim in Hannover: Bei einem Mittagessen beobachtete sie, wie ein Bewohner seinen Finger in einen Kartoffelpuffer steckte und diesen dann fröhlich ausgestreckt vor sich hin hielt. «Das war

«Den Druck, sich zu erinnern, durch die Freiheit ersetzen sich etwas vorzustellen.»

ein Anblick von purer Freiheit.» Dieses Erlebnis änderte ihren persönlichen Blick auf die Demenz: «Es geht nicht darum, die Krankheit schönzureden. Aber sie bringt auch Freiheiten mit sich, weil sich die Betroffenen nicht mehr an den Normen orientieren.» Die neu gewonnene Freiheit komme Menschen mit Demenz oft entgegen, weil sie auf der Metaebene durchaus wissen, welches ihre demenzbedingten Defizite seien. «Sie finden oft unglaublich kreative Lösungen, um damit umzugehen», sagt Wilkening. Sie erzählt von jenem Mann, der – nach dem Alter seiner Kinder gefragt – sich zu seiner Frau umdrehte und sagte: «Sag du es, du weisst eh alles besser.» Für Wilkening zeigt das sehr gut, wie kreativ die Methoden sind, die Betroffene selber finden, um mit ihrer Situation umzugehen.



Hier stören Wortfindungsstörungen nicht

Kreativ ist auch das gemeinsame Geschichtenerfinden. Mehrere Studien bestätigen wissenschaftlich, wie positiv sich Timeslips auf das Wohlbefinden und die Kommunikation auswirkt. Darüber hinaus verbessert sie sogar die Beziehung zwischen Pflegenden und betreuten Personen mit Demenz. Die Wirkung der Methode basiert auf ganz vielen Pfeilern: «Echte Zuwendung», zählt Psychologin Wilkening auf, «Entschleunigung», «kreative Emotionalität», «Spontaneität und Offenheit», «Neugierde und Entdeckerfreude» und ganz einfach «Leben im Hier und Jetzt».

Auf ihrer Homepage Timeslips.org formuliert das Anne Basting so: «Den Druck, sich zu erinnern, ersetzen durch die Freiheit, sich etwas vorzustellen!» Wilkening vereinfacht: «Gedächtnisprobleme durch die Freiheit des Fantasierens ersetzen.» Und das Tolle daran: Wortfindungsstörungen machen für einmal nichts. Im Gegenteil, beim Finden von Sätzen machen scheinbar merkwürdige Wörter oft sogar den Reiz der Geschichten aus. Das ist für Karin Wilkening der besondere Wert solcher Anlässe: «Hier können auch Menschen mit einer Demenz ihre Kompetenzen zeigen», sagt sie. «Sie erleben dadurch sogar noch einmal eine Art Wachstumsmöglichkeit.» ●



Warum muss sie so lachen? Eine «TimeSlips»-Gruppe erfindet Geschichten zu diesem Bild.

Foto: TimeSlips.org



Fachzeitschrift Curaviva
3000 Bern 14
031/ 385 33 33
www.fachzeitschrift.curaviva.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 2'979
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 42
Fläche: 105'505 mm²

Wenn Eva-Sylvia ihrem Adam-Rolf ihre Muskeln zeigt

«Timeslips» bedeutet, dass eine Moderatorin offene Fragen zu mehrdeutigen Bildern stellt. Diese regen die Vorstellungskraft an. In diesem Fall könnten die Fragen etwa so lauten:

- Was passiert da gerade?
- Wo kommen die beiden her?
- Welche Namen könnten sie haben?
- Was denken sie voneinander?
- Haben sie Familie?
- Was denken ihre Familien über sie?
- Was wird als Nächstes passieren?
- Werden sie sich wieder treffen?

Und so tönt die Geschichte zum Bild, die bei einer Gruppensitzung in einer Braunschweiger Alterseinrichtung im Winter 2011/12 entstand:

«Die sitzen in einem Boot. Innerhalb des Gewässers, Wald und Wiese. Es riecht nach Fisch und Rauch. Der junge Mann Adam-Rolf ist älter als seine Freundin Eva-Sylvia. Sie ist Anfang 20.»

Das Mädchen hat gute Muskeln, will ihm zeigen, was sie hat. Die weiss schon, was sie will. Erstaunliche Muskeln. Er ist auch nicht schlecht, hat einen guten Bart. Sie passen gut zusammen, beide sind nett. Sie träumen von der Liebe. Er träumt von seinem Schätzelein, da kann noch einiges passieren. Die beiden könnten heiraten! Er schaut sie von der Seite aus an. Er interessiert sich: «Hast du die gleichen Gedanken wie ich? Sie überlegt, was sie sagen soll... «Ein Mann mit Bart ist nicht meine Art!»



Mit Vorstellungskraft arbeiten statt mit Erinnerungen

Erfunden wurde die «TimeSlips»-Methode in den USA von Anne Basting, einer Kulturanthropologin aus Michigan, die ursprünglich Theater unterrichtet hatte. 1996 wollte Basting ausprobieren, ob Improvisation und kreative Dramatechniken, die bei gesunden älteren Menschen so wirkungsvoll sind, auch bei Menschen mit einer Demenz hilfreich wirken. Sie hatte Erfahrung mit vielen erinnerungsbasierten Techniken gesammelt, jetzt wechselte sie über zur Vorstellungskraft – und los ging es mit den Improvisationssitzungen mit demenzkranken Menschen. Mit grossem Erfolg, wie sie feststellte: «Die offene, poetische Sprache von improvisiertem Storytelling lädt Menschen mit Gedächtnisverlust dazu ein, sich auszudrücken und sich dadurch mit anderen auszutauschen.» «Timeslips», so heisst es auf ihrer Homepage, bringe deshalb «eine besondere Bedeutung in die Langzeitpflege» und könne Negativste-

reotypen zur Demenz auch in einer breiten Öffentlichkeit reduzieren.

Eine Timeslips-Sitzung dauert 45 bis 60 Minuten, sie findet in der Regel einmal wöchentlich nach einem klar festgelegten Ablauf statt. Die Gruppe wird von einer Moderatorin geleitet, die auch Facilitator oder «Ermöglicher» genannt wird. Eine Protokollschreiberin notiert die Antworten wörtlich und liest sie im Verlauf der Sitzung immer wieder zur Gedächtnisstütze und zur weiteren Anregung vor. Je nach Bedarf kann ein «Echoer», jemand Freiwilliges, Teile wieder in die Runde geben.

www.zfg.uzh.ch/projekt/kunst-demenz-2015.html
www.timeslips.org