



MITTEN IM LEBEN  
MIT SABINE

*Sabine Model ist freie Journalistin und lebt mit ihrem Mann in der südbadischen Malteserstadt Heitersheim. Beide Kinder sind längst erwachsen und aus dem Haus. Mit ihrem Journalistik-Studium machte sie ihr Hobby zum Beruf. Seit mehr als 30 Jahren gibt sie uns im RATGEBER, auf ihre besondere Art, Einblick in Gesellschaft und Leben.*

## Das VERGESSEN vergessen ... und erzählen, was dem Herzen guttut

Geschichten erzählen. Das konnte die ältere Generation schon immer. Geschichten aus dem Leben. Vom Leben. Und über das Leben. Multimedia hat das verdrängt. Die amerikanische Methode TimeSlips™ ruft diese Fähigkeit bei Menschen mit Demenz wieder ab

Alt werden ist oft mühsam. Das war schon früher so. Heute hat es jedoch zunehmend weniger Akzeptanz. Wer nicht mehr planmäßig funktioniert, keinen Mehrwert für die Gesellschaft bietet, der verliert die Aufmerksamkeit. Satt und sauber. Das kann der Pflegedienst mit hohem Anspruch an Dokumentation gerade noch leisten. Aber Leben ist mehr. Doch die Zeiten, wo man alten Menschen zuhörte und ihre Lebenserfahrung wertschätzte, sind geschäftiger Hektik gewichen. Wer sich in seine demente Lebenswelt verabschiedet, wird zunehmend aus

dem aktuellen Zeitgeschehen verbannt. Lethargie macht sich breit bei den Betroffenen. Die Welt wird trostloser. Träume verlieren sich im Nirgendwo. Tränen sind längst versiegt. Klagen lautlos geworden. Welche Freude muss es sein, aus dieser Bedeutungslosigkeit befreit zu werden. Sein zu dürfen. Sich wieder lebendig zu fühlen. Für einen glücklichen Augenblick.

### Auf Entdeckungsreise

Wie so manches Geniale wurde die TimeSlips™-Methode per Zufall geboren. Wenn man denn an Zufälle glaubt. Und nicht an Fün-

gungen. Anne Basting, Professorin für Altersforschung und Theaterwissenschaften in den USA, plante 1996 eigentlich ein Theaterprojekt mit Demenzerkrankten, um für sie und mit ihnen eine Handlung auf die Bühne zu bringen. Aber irgendwie lief das nicht rund. Um einen neuen Zugang zu finden und zu erfahren, was der Gruppe wichtig war, legte sie ihnen das Bild des Marlboro-Mannes aus der Werbung vor. Mit originellem Erklärungseifer schlüpfen die Menschen in die Rolle der Geschichtenerzähler. Freiwillig, fantasievoll und mit Begeisterung. TimeSlips™ war geboren.

Eine kleine Revolution im Umgang mit Demenzerkrankten. In Pflegesystemen, wo eigentlich Gedächtnisstörungen zunehmen, Probleme mit Sprachverständnis und Wortfindung an der Tagesordnung sind, Orientierung und Funktionskontrollen verloren gehen, genau da hält plötzlich emotionale Kreativität Einzug. Spontan und neugierig gehen die Menschen auf Entdeckungsreise in einem Bild. Knüpfen in gemeinsamen Erinnerungen und unvermittelten Zeitsprüngen neue Kontakte untereinander. Sind für eine Stunde präsent. Leben im Hier und Jetzt. Und doch in ihrer eigenen Welt.

### Fotos und ihre Folgen

„Da musste ich 92 Jahre alt werden, um so etwas erleben zu dürfen. Mit über 90 denkt man ja nicht mehr, dass da noch was

kommt“, genoss eine Teilnehmerin diese neue Form von kreativer Lebensqualität. Mit dem Credo „Vergiss dein Gedächtnis – nutze deine Fantasie“ wird ein Konzept gestartet, um das Vergessen zu vergessen. Ein aussagekräftiges Foto setzt den originären Prozess des Geschichtenerzählens in Gang. Das Bild wird aufmerksam „gelesen“. Und für einen Moment lässt es die Freiheit erleben, sich darin zu verlieren und im Wort die eigene Lebenserfahrung widerzuspiegeln. Sehnsüchte, Erinnerungen und Empfindungen formen sich in der Gruppe zu einer gemeinsamen Geschichte, die von der Moderatorin gegliedert und aufgeschrieben wird. Das Ziel bringt ein Gruppenmitglied auf den Punkt: „Es muss dem Herzen guttun.“

Die 49-Jährige TimeSlips™-Moderatorin Jeanette Wäldin ist gelernte Erzieherin mit vielfältigen Qualifi-

Weitere Informationen zur Methode TimeSlips™ erhalten Sie unter:  
[www.timeslips.org](http://www.timeslips.org)  
oder  
unter:  
[www.sprachspielwiese.de](http://www.sprachspielwiese.de)

kationen für Sprachförderung, Sprachheilpädagogik, Babyzeichensprache, Multimedia Design, Organisation und Führung. Und doch wird sie immer wieder überrascht von den Reaktionen, die sie bei den Menschen mit Demenz auf ihrer „Sprachspielwiese“ wahrnimmt. Sie bedient sich dieser Methode, um in einer Geschichtenwerkstatt ungeahnte Fähigkeiten zu wecken, indem die Gruppe Gedanken und Gefühlen unbeschwert Ausdruck verleiht und durch Sprache Beziehung und Interaktion neu auslöst. ▶



Anhand von Fotos wird zum Erfinden von Geschichten angeregt

## KOLUMNE

Und das gelingt. Nicht nur in der Demenzgruppe. Auch für Jeanette Wäldin kommt da ganz viel zurück. Deshalb ist ihr diese ehrenamtliche Arbeit auch so wichtig. Zugewandt und wertschätzend begegnet sie den Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen, um im gemeinsamen Austausch ihre Ressourcen, Stärken und Wünsche zu entfesseln. Es geht nicht um Gedächtnistraining, nicht darum, Wissen, Daten, Fakten abzurufen. Alles ist richtig. Es gibt keinen Misserfolg, keinen Druck, keine Erwartungshaltung.

Die Freude am Fabulieren steht im Vordergrund und die Geschichtenerzähler genießen es, ihren spontanen Ideen Flügel zu verleihen. Die neue soziale Rolle macht stolz und selbstbewusst. Jenseits aller Defizite wird ein Beitrag geleistet, etwas Schönes, Bleibendes zu gestalten.

### Erinnerungen wecken

Ein Foto, das allen ausgehändigt wird, löst Impulse aus. Da sitzt beispielsweise eine alte Frau mit ihrem Enkel oder Urenkel auf einer

Treppe. Mit aufmerksamem Blick schauen die lebenserfahrenen Betrachter genau hin. Jeanette Wäldin hält die Beobachtungen fest: Gegerbte Haut. Sorgenvolle Mimik. Die Hände runzlig vom Schaffen. „Unter dem Kopftuch hat sie Sorgen“, verrät die Überschrift als Zitat einer Teilnehmerin. „Vielleicht hat sie auch Schmerzen vom vielen und schweren Arbeiten“, wird vermutet. Doch wenn die Sonne untergeht, gehen die beiden heim, so der Schluss. „Dann sind sie glücklich und zufrieden und sind ihre Sorgen los. Und das ist gut so.“

Oder die Schwarz-Weiß-Aufnahme von einem alten Mann, der mit seiner Gehhilfe gerade vor einem überdimensionalen Graffiti-Schmetterling vorbeiläuft. „Wir brauchen so große Schmetterlinge, das ist eine glückliche Sache“, lautet ein Kommentar. „Der Mann hat Flügel. Und Fühler, die sind wichtig, damit er weiß, wohin er fliegen soll.“ Die Gruppe schätzt den Alten zwischen 70 und 80 Jahre. Empfindet ihn nachdenklich, geschaffft und müde. „Er träumt von einem besseren Leben“, meint jemand. „Ich glaube aber nicht, dass der noch große Träume hat.“ Was beim Schmetterling auffällt, klingt so: „Schade, dass er nicht farbig ist. Die eigene Farbe ist doch die Wichtigste.“

Eine weitere Geschichte rankt sich um das Motiv eines Vaters mit seiner kleinen Tochter, die genüsslich an ihren Hähnchen-Schenkeln nagen. „Da kriegt man grad Hunger. Da läuft einem das Wasser im Mund zusammen“, erlebt einer aus der Gruppe die Bildbetrach-

tung. „Denen schmeckt’s. Ich hör grad das Schmatzen. Man hört es schon von Weitem“, wird die Szene für einen anderen lebendig. Und plötzlich mischt sich unvermittelt ein im Alltag eher stilles Gruppenmitglied im heimatlichen Dialekt ein: „Ja, wenn’s Chrischtele mit dem Fritze ä Hähne isst ...“ Das berührte Herz spricht aus, was es fühlt. Das Foto hat das Gedächtnis der Seele belebt. Solche Momente sind für die Moderatorin immer wieder Glück pur.

### Schätze heben

Wer sich Zeit nimmt, zuhört und nachfragt, der erfährt eine Menge. „Da kommt ganz viel Lebenserfahrung rüber. Manchmal sogar buddhistische Weisheit“, erzählt Jeanette Wäldin beeindruckt. Überhaupt ergeben sich erstaunliche philosophische Geschichten. Die Gedanken der Gruppe dazu, was ein gutes Gespräch ausmacht, haben Substanz. „Wenn man nichts Gutes zu sagen hat, sollte man besser nichts sagen.“ Weiter: „Ein gutes Gespräch kann dauern. Das ist wichtig.“ Und nicht zuletzt: „Ein gutes Gespräch durchdringt einen, das geht ganz rein, das geht einem zu Herzen.“ Gerade diese Menschen, mit denen kaum noch jemand wirklich gute Gespräche führt, wissen genau, was diese gegenseitige Zuwendung wert ist. Auch was es bedeutet, sich wahrhaftig zu Hause zu fühlen, findet eindeutig Haltung in dem Satz: „Heimat ist im Herzen.“ Sogar zum Thema Wunder wurde schon sinniert. „Man kann es nicht kaufen. Man kann es verschenken



Mithilfe von TimeSlips™ betreibt Jeanette Wäldin Geschichtswerkstätten für Menschen mit Demenz



Auf den Flügeln der Fantasie wird den Demenzkranken der Druck genommen sich erinnern zu müssen

und jemand daran teilhaben lassen. Und wenn es keine großen Wunder sind, dann eben kleine.“

All diese lebensklugen Sprüche hat Jeanette Wäldin zwischen kleine, hochwertige Buchdeckel gebannt. Die übrigen Geschichten können bebildert in spiralgebundenem Großband nachgelesen werden. Entstanden sind sie in Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz, in denen die TimeSlips™-Methode praktiziert wurde. Begonnen hatte die Moderatorin ihr ehrenamtliches Projekt 2016 nach der Pflege ihrer Eltern in einem Sabbatical-Jahr. In Furtwangen im „Bregtalstüble“ der Sozialstation Oberes Bregtal. Inzwischen zieht das erfolgreich Kreise. Mit den außergewöhnlichen Geschichten wird in den

verschiedenen Demenzgruppen gerne weitergearbeitet. Gebündelte Lebenserfahrung, die den Geschichtenerzählern und ihren Lesern immer wieder Freude, Leichtigkeit und eine abgeklärte Gelassenheit vermittelt. Man lasse viel Potenzial ungenutzt, wenn man diese Schätze nicht hebt, ist Jeanette Wäldin überzeugt. Diese Form der Erinnerungspflege gibt sie deshalb auch gerne in Fortbildungen weiter. Wenn wir Menschen mit Demenz zutrauen, dass sie etwas können, ist das eine Bereicherung für alle, weiß sie. Es verändert den Fokus. Lässt lernen. Und erleben. Dann können auch Demenzerkrankte wieder glücklich sein. Anders als früher. Aber sie können es.

Ihre  
Sabine Model