

**Vortrag:** Sabine Tschainer-Zangl erklärt in einer Veranstaltung des Vereins „Leben mit Demenz“, wie man „Demenzerisch“ lernen kann / Sich selbst den Spiegel vorhalten

# Sich trainieren für den Blick in die andere Welt

Weinheim. „Demenz ohne Stress“ – geht das überhaupt? Leben mit einem Demenzerkrankten bringt die Angehörigen oft an die Belastungsgrenze. Gibt es Strategien, Stress zu vermeiden, sich und dem Erkrankten das Leben in gewisser Weise ein bisschen leichter zu machen? Sabine Tschainer-Zangl sagt: „Wichtig ist es, Demenzerisch zu lernen.“

Die Inhaberin des Münchener Instituts „aufschwungalt“ las am Samstagabend in der Weinheimer Stadtbibliothek auf Einladung des Vereins „Leben mit Demenz“ vor über 30 interessierten Zuhörern aus ihrem Buch „Demenz ohne Stress. Demenzerisch lernen für einen leichteren Umgang mit demenzerkrankten Frauen und Männern“. Wie gehe ich richtig mit meinem an Demenz erkrankten Angehörigen um? Wie vermeide ich Konflikte oder wirke erfolgreich auf ihn ein? Patentlösungen gibt es keine, das lernte man an dem informativen Abend schnell. Alles läuft unter der Überschrift „Versuch und Irrtum“. Aber wer sich selbst den Spiegel vorhält, der versteht auch die Demenzerkrankten besser.

## Erfahrungen gesammelt

Sabine Tschainer-Zangl geht rein statistisch davon aus, dass es in einer Stadt wie Weinheim rund 900 Demenzerkrankte geben dürfte. Manche stehen erst am Anfang der Erkrankung, andere haben sich selbst bereits ganz verloren. Die Autorin schöpft aus einem über Jahrzehnte gewachsenen Erfahrungsschatz aus der Arbeit mit dementen Menschen. Sie ist Diplom-Psychogerontologin und Theologin und war Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Demenzerkrankte leben in einer anderen Welt, in einer anderen Realität. „Wir können nicht mehr erwarten, dass derjenige, der Demenz hat, in meine Welt kommen kann. Ich muss mein Gehirn trainieren, um immer wieder mal in seine Welt zu kommen.“ Das gelinge nicht den ganzen Tag über, aber immer wieder für einige Momente und Minu-

ten. „Ich möchte keine Ratschläge geben, denn Ratschläge machen Stress“, sagt die Autorin. „Wer daheim einen Demenzerkrankten hat, der braucht nicht noch mehr kluge Tipps.“

Als die Referentin bereits 15 Jahre mit Demenzerkrankten gearbeitet hatte, erkrankte ihr Vater an Demenz. All ihr Wissen, all ihre beruflichen Fähigkeiten hätten ihr nicht helfen können: „Ich konnte nicht fassen, was mit ihm passiert ist.“ Die Fähigkeit des Gehirns, Dinge zu vergessen oder zu verdrängen, sei eigentlich lebensnotwendig. Solange man das selbst bestimmen kann, geht es einem gut.

## Durchs Leben schlawinern

Die Angst vor Demenz sei groß: „Sie beraubt mich meiner selbst. Man geht in seiner Gesamtheit verloren“, sagt Sabine Tschainer-Zangl. Dabei haben Demenzerkrankte und „wir“ vieles gemeinsam: „Wir schlawinern uns durchs Leben.“ Großes Staunen im Publikum. „Wir sind clever, wenn wir das tun, den Demenzerkrankten nehmen wir das aber übel.“

Tschainer-Zangl erinnerte an die vielen kleinen Notlügen im Leben, die eine Art „Schmieröl“ seien, damit das Zusammenleben klappt. Denn wie wäre es, würde man immer die Wahrheit sagen? Demenzerkrankte flüchten sich oft in Notlügen, um davon abzulenken, dass sie beispielsweise etwas nicht mehr finden.

„Du hast mich bestohlen“, sagen sie dann beispielsweise. Sieht man das aus der Schlawiner-Sicht, ist dieser Vorwurf, der sonst vielleicht den Angehörigen schwer trifft, auf einmal viel besser zu verstehen.

## Hochsensible Kranke

„Demenzerkrankten geht die Wortgewalt zunehmend verloren. Aber uns verbindet der gemeinsame Hintergrund der Angst, des Versagens, des Scheiterns.“ In gewisser Weise würden Demenzerkrankte uns den Spiegel vorhalten, so die Autorin und erklärt das Gesagte auch gleich: „Das, womit ich selbst nicht im Rei-

nen bin, fällt mir am schwersten zu akzeptieren.“

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die hohe Sensibilität der Demenzerkrankten. Wenn alles andere im Gehirn abgebaut wird, dann lasse das die Empfindsamkeit viel lebendiger werden, die Erkrankten würden empfänglicher für alles, was von außen kommt, reagieren spontaner. Dann führe die Demenz manchmal zum Vergessen der eigenen Erziehung und zu ungewohnter Aufrichtigkeit.

Sabine Tschainer-Zangl: „Demenzerkrankte sagen die Wahrheit.“ Und sie decken die emotionale Situation ihres Gegenübers mit ihren feinen Antennen meist ganz schnell auf.

Wer Stress, Unmut oder Ärger vertuschen will, der wird nicht weit kommen, sondern „als scheinheilig entlarvt“. Oft verweigern sich die Demenzerkrankten dann. Man dürfe nicht so tun, als wäre man geduldig und nicht gestresst. Lieber solle man sagen: Heute ist ein blöder Tag. Auch wenn die Worte nicht verstanden würden, würden die Demenzerkrankten merken, dass mit dem anderen gerade nicht gut Kirschen essen ist. „Versuchen Sie echt zu sein“, lautet der Tipp von Tschainer-Zangl.

## Kurze Sätze sprechen

In der Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen sind kurze einfache Sätze wichtig und der Blick ins Gesicht. Wer dann ein ratloses Lächeln sieht, der weiß, das Gesagte wurde nicht verstanden. Die Fachfrau überraschte mit einem Test: „Wo ist Ihr Kriwambi? Das sollten Sie doch mitbringen!“

Im Zuschauerraum hielt eine einen Block hoch, eine andere sagte, das habe sie vergessen. „Dann wissen Sie ja als Einzige von uns, was das ist“, sagte die Autorin und lachte.

Ernster Hintergrund: Einfache Wörter wie Bad oder Essen werden für Demenzerkrankte im Laufe der Zeit zu unverständlichen Wörtern wie „Kriwambi“. Wie erkläre ich ei-



Autorin Sabine Tschainer-Zangl bei ihrem Vortrag in der Stadtbibliothek Weinheim über besseres Verständnis für demenzerkrankte Menschen.

BILD: SASCHA LOTZ

nem Erkrankten in einem Heim, der sagt, er habe schon gepackt und wolle nach Hause, dass er bleiben muss? Gar nicht. Lösungsorientiertes Erklären mache keinen Sinn. Stattdessen solle man in solchen Momenten versuchen, das Gefühl der Demenzerkrankten zu verstehen.

Wichtig sei, dass der Erkrankte sich verstanden fühle – vielleicht, indem man in der oben genannten Situation erwidert: „Auf dich kann man sich verlassen. Oder: Du musstest aber lange auf mich warten.“

All das sei keine automatische Patentlösung. Demenzerisch lernen sei das A und O. Manchmal muss

man verständnisvoll sein, dann wieder herzlich autoritär. Wichtig: kein schlechtes Gewissen haben, wenn man einmal die Nerven verliert.

„Demenzerkrankte zeigen uns ungewollt und unreflektiert ein Leben aus dem Moment heraus. Der Augenblick ist das Entscheidende“, sagt Sabine Tschainer-Zangl. Am wichtigsten sei es, als betreuender Angehöriger achtsam mit sich selbst zu sein, sich Freiräume zu schaffen und Hilfe zu holen.

awa

**Auf der Internetseite lebenmitdemenz-weinheim.de wird ein Video über den Vortrag eingestellt.**

## KURZ NOTIERT

### Stadion wieder geöffnet

Weinheim. Mit der neuen Corona-Verordnung gibt es eine Reihe von Lockerungen, die den Amateur- und Vereinssport betreffen. Unter anderem kann die Stadt Weinheim ab sofort wieder das Sepp-Herberger-Stadion für die Öffentlichkeit ohne vorherige Anmeldung freigeben. Das hat das Weinheimer Amt für Bildung und Sport jetzt den Weinheimer Vereinen mitgeteilt. Ferner entfallen auch die Testpflicht für Sportarten in geschlossenen Räumen sowie die Dokumentationspflicht im Trainingsbetrieb.

### Polizei sucht Zeugen

Rippenweier. Ein Unbekannter hat am Samstagmorgen um 8.30 Uhr in Rippenweier einen Lebensmittelautomaten beschädigt. Ein Zeuge beobachtete, wie der Täter gegen den Automaten trat, und stellte ihn zur Rede. Daraufhin flüchtete der Unbekannte zu Fuß in Richtung Oberflockenbach und ließ sein Mountainbike der Marke Whistle sowie einen Korb mit Blumen und Gartenhandschuhen zurück. Das Polizeirevier Weinheim hat die Ermittlungen aufgenommen und sucht nach dem Unbekannten mit folgender Täterbeschreibung: 1,65 bis 1,70 Meter groß, normale Statur, braunes, gelocktes Haar, Drei-Tage-Bart, Alter Ende 20, Anfang 30. Zeugen werden gebeten, sich unter Telefon 06201/10030 zu melden.

### Sprechstunde Freie Wähler

Weinheim. Am heutigen Dienstag, 29. Juni, lädt Helmut Waas, Berater bei den Freien Wählern, von 16 bis 17 Uhr zu einer telefonischen Sprechstunde ein. Er ist unter der Nummer 0177/2165065 zum Gedankenaustausch zu erreichen.

### Kindergottesdienst im Freien

Weinheim. Am Sonntag, 4. Juli, lädt die Johanniskirche zusammen mit der Gemeinde an der Peterskirche zu einem Kindergottesdienst im Freien ein. Los geht's um 10 Uhr auf der Schlossparkwiese. Dann geht es mit einem Wanderpsalm auf Tour. Um 11.30 Uhr endet der etwas andere Gottesdienst. Jedes Kind sollte drei große Blätter Zeitungspapier oder Ähnliches und etwas zum Trinken mitbringen (zur Sicherheit auch eine Maske, beispielsweise für den Toilettengang). Eingeladen sind alle Kinder ab vier Jahre. Es wird um Anmeldung bis zum 1. Juli gebeten: Mail: monika.preiss@kbz.ekiba.de

**Lions Club:** Kristian Becker neuer Präsident

## Zuversicht im Jubiläumsjahr

Weinheim. Traditionell erfolgt Ende Juni der Stabwechsel beim Lions Club. Bei einem Clubtreffen unter Coronabedingungen im „Wiener Heurigen“ wurde am Sonntag mit der Übergabe der Amtsglocke das neue Amtsjahr des Lions Clubs Weinheim unter der Präsidentschaft von Kristian Becker eingeleitet. Er tritt seine Präsidentschaft unter derzeit immer noch eingeschränkten Bedingungen, aber mit Optimismus an.



Kristian Becker (links) übernimmt von Prof. Rolf Ahlers die Amtsglocke.

BILD: WEGENER

Von der erschwerten Situation berichtete der scheidende Präsident Prof. Rolf Ahlers im Rückblick auf das vergangene Jahr. Das Motto seines Amtsjahres, „Mobilität und Sicherheit“, ließ sich nur eingeschränkt realisieren: Bis auf sehr wenige persönliche Treffen unter Wahrung der Corona-Regeln traf sich der Club nur vor dem Bildschirm. Ein Clubleben, das auf persönlichen Kontakten beruht, war leider kaum möglich.

Mit Kristian Becker starten die Lions nun in ein neues Vereinsjahr, in dem der Club auf sein 50-jähriges Bestehen zurückblickt. Das Motto des neuen Präsidenten lautet: „Mit Freu(n)den helfen – 50 Jahre Lions Club Weinheim“. Mit großer Zuversicht und Hoffnung möchte Kristian Becker die Lions nach einer langen und sehr schwierigen Zeit wieder zu einem möglichst normalen Clubleben zurückführen. Zum einen, um die freundschaftliche Verbundenheit untereinander wieder zu aktivieren. Zum anderen, um uneigen-

nützig zum Wohle der Gesellschaft das Motto der Lionsorganisation „We serve“ mit vereinten Kräften weiterzuführen. Alle Mitglieder sind voller Hoffnung und Zuversicht, dass sich dies verwirklichen lässt.

Eine der ersten Aktivitäten, mit der sich der Club wieder in der Öffentlichkeit zurückmeldet, ist der Start der Adventskalender-Aktion. Nach der pandemiebedingten Pause im vergangenen Jahr erfolgt derzeit die Ansprache von Sponsoren aus der hiesigen Geschäftswelt zur Einwerbung der Gewinne und Preise.

Im Juli wird das Layout des Adventskalenders gestaltet, der dann ab Mitte Oktober in der Weinheimer Fußgängerzone und in zahlreichen Verkaufsstellen angeboten wird.

Der Schwerpunkt des Einsatzes der ab 16. Oktober durch den Verkauf der Kalender eingenommenen Beträge liegt erneut auf der lokalen und regionalen Kinder- und Jugendarbeit.

**Sommer:** Francesco Babo Bertolini plaudert im WN/OZ-Podcast über die Familientradition des Eismachens und besondere Kreationen

## In den Fußstapfen des alten Babo

Weinheim. Schon in den Achtzigerjahren ging man in Weinheim „zum Babo“, um sich ein Eis zu kaufen. Der alte Babo führte in der Bahnhofstraße eines der ersten Eisgeschäfte in der Region. Die Tradition des Eismachens wurde von Generation zu Generation fortgesetzt. Die Vielfalt der Sorten hat zugenommen, doch eines ist auch bei Babos Enkeln gleich geblieben. „Wir wollen Menschen mit unserem Eis glücklich machen“, sagt Francesco Babo Bertolini, der den Namen des Großvaters mit Stolz trägt, in einem Podcast von WN und OZ.

Am Wochenende steht die ganze Familie in der Eisdiele – auch Francescos Bruder Dario und die Eltern. Allerdings geben sie nicht in Weinheim, sondern in der Heidelberger Fußgängerzone „en Bolle Eis uff die Waffel“, wie man in der Zweibrückenstadt gerne sagt. Trotzdem ist die Verbindung der Familie zu Weinheim nie abgerissen. Im Podcast verrät Francesco seinem Gesprächspartner Franz Kain, dass er den Startschuss für ein Eis-Catering mit Eiswagen, das er künftig anbieten möchte, im März 2020 beim Weinheimer Pfanzeltag geben wollte. Leider machte Corona einen Strich durch die Rechnung, und so musste das Eis-Catering im wahren Sinne des Wortes erst einmal auf Eis gelegt werden.

Wie beim Kochen kommt es auch beim Eismachen auf Kreativität und Leidenschaft an. Dario Bertolini ist

seit 2015 der Eis-Createur der Familie. Neben Klassikern wie Schokolade, Vanille, Erdbeer oder Zitrone kommen längst Mischungen aus Schokolade-Ingwer-Zitrone oder Schokolade-Aprikose-Biscuit gut an. Die Zusammenstellung von Nutella und Banane habe sich regelrecht zu einem neuen Klassiker ent-

wickelt. Das Eis muss frisch sein, und der Dialog zwischen Verkäufer und Kunde muss stimmen, sagt Francesco Babo Bertolini, der mindestens 28 verschiedene Sorten Eis in der Auslage hat. Vielleicht wird sein Eiswagen mit der Aufschrift „Gelatto di Babo“ irgendwann doch in der Weinheimer Fußgängerzone

oder gemietet bei einem Firmenfest oder einer Hochzeit auftauchen. **dra**



WN/OZ-Podcast „Bitte fünf Bolle uff die Waffel“ auf der Homepage wnoz.de oder unter dem QR-Code.



Eismachen liegt ihnen in den Genen: Francesco Babo (links), sein Bruder Dario Bertolini und die Eltern setzen die Tradition des alten Babo fort, der in Weinheim in der Bahnhofstraße einer der ersten Eisdiele in der Region führte.

FOTO: PRIVAT