

Bin ich schön?

Schön zu sein ist ein elementares Bedürfnis des Menschen – auch von Demenzbetroffenen

Elvira Tschan

Jeder Mensch hat einen ästhetischen Sinn – schon Babys schauen ein schönes Gesicht länger an. Wie viel Beachtung jemand seinem Äußeren schenkt, hängt vom Geschlecht, dem Umfeld und dessen Erwartungen ab, aber auch davon, wie stark jemand an sozialen Kontakten interessiert ist.

Vorstellungen und Informationen

Die wenigsten Frauen entsprechen den jeweiligen Vorstellungen von Schönheitsidealen, aber alle streben danach und tun einiges, um sich schön zu fühlen. Wir wissen, wahre Schönheit kommt auch von innen, vom Charakter. Wir wissen aber auch um die Wirkung unserer äußeren Erscheinung. So dient Bekleidung längst nicht nur als Schutz vor Kälte oder Hitze. Über unsere Bekleidung informieren und kommunizieren wir auch. Wir informieren beispielsweise über die Gruppenzugehörigkeit, über Berufsrollen und die Rang- und Standesunterschiede. So tragen Personen im Gesundheitswesen mit einer höheren Funktion weiße Kittel, die häufig vorne offen sind. Dies steht im Unterschied zur Gruppe der Pflegenden, deren Berufsstand und Funktion oft mit farbiger Kleidung markiert wird. Die Bekleidung informiert auch über einen festlichen Anlass und zeigt bei vielen Menschen noch deutlich, ob es ein Wochentag oder ein Sonntag ist.

Wir wissen auch aus eigener Erfahrung, wie sehr Kleidung und Frisur über unsere Befindlichkeit Auskunft geben. Ein ungepflegtes Äußeres kann ein Zeichen der Achtlosigkeit oder aber der Resignation sein. Seinem äußeren Erscheinungsbild keine Beachtung zu schenken, kann auch Zeichen fehlender

Lebenskraft und/oder fehlenden Sinnbezugs sein. Ebenso kann es sein, dass ein physisches Unvermögen dahintersteht, für sich selber Sorge tragen zu können.

Kleidung stiftet Identität

Der erste Eindruck bestimmt sehr häufig die Art und Weise, wie man uns begegnet. Wird dem äußeren Erscheinungsbild Beachtung geschenkt, bedeutet dies demnach nicht nur, dass jemand sich selbst einen Wert gibt, sondern auch am Gegenüber interessiert ist. Das Äußere gehört zur Identitätsbildung und Identitätserhaltung. Gute Pflegekräfte wissen dies und haben einen bewussten Umgang damit entwickelt. So sagte die Tochter einer Mutter mit fortgeschrittener Demenz: „Die Pflegenden nahmen sich am Morgen stets die Zeit, meine Mutter schön zu kleiden und vergaßen selbst den passenden Schmuck nicht. Sie achteten sogar darauf, dass meine Mutter am Sonntag ihre Sonntagskleidung trug. Meine Mutter hat sich immer gerne schön gekleidet und ein Schmuckstück getragen. Mein Vater schätzte es sehr, dass die Pflegenden dies stets berücksichtigt haben.“

Diese Aussage zeigt, wie wichtig die Art der Bekleidung nicht nur für die persönliche Identität, sondern auch für das soziale Umfeld ist. Sie deutet an, dass die Bekleidung neben den persönlichen Vorlieben auch anzeigen soll, ob Festtag, Feiertag oder Werktag ist. Ein solch bewusster Umgang ist noch nicht in allen stationären Einrichtungen selbstverständlich, aber wünschenswert. Die entsprechende Haltung zu entwickeln braucht nicht mehr Zeit, wie häufig behauptet wird, sondern lediglich die persönliche Bereitschaft dazu. Sie in der täglichen Praxis zu leben, braucht Zeit, jedoch nicht mehr Zeit. Die Zeit wird anders genutzt und zwar positiv. Berücksichtigen wir die Auswirkungen solchen Tuns, erkennen wir, dass damit die Zufriedenheit und das Wohlbefinden wachsen. Dies wirkt sich positiv auf die zwischenmenschliche Atmosphäre aus. In einer befürwortenden menschlichen Atmosphäre entstehen viel weniger zeit- und energieraubende Spannungen und Konflikte. Die Zeit ist dieselbe, aber die Ausrichtung ist anders.

Seinem äußeren Erscheinungsbild keine Beachtung zu schenken, kann auch Zeichen fehlender Lebenskraft und/oder fehlenden Sinnbezugs sein.



Kleidung hat symbolische Bedeutung

Menschen mit Demenz kleiden sich oft unpassend. Es kann sein, dass sie sich trotz sommerlicher Hitze mit Wollpull-over und Mütze ausstaffieren und keineswegs bereit sind, etwas davon auszuziehen, obwohl sie darin schwitzen. Mit Sicherheit sind Desorientierung und fehlende Leistungen im kognitiven Bereich dafür verantwortlich. Naomi Feil, die die Validationsmethode entwickelte und nach Europa brachte, machte aber auch auf den möglichen symbolischen Wert solcher Handlungen aufmerksam. Sie sagte, wir sollten auch nach der symbolischen Aussage derartiger Bekleidung fragen, sie als Bild oder Metapher sehen und nach ihrer Bedeutung fragen. Ein Beispiel: Ist dieser Person innerlich kalt? Könnte es sein, dass sie friert, weil es ihr an menschlicher Anteilnahme mangelt?

Anteilnahme und Wertschätzung

Menschen mit Demenz sind stark verunsichert. Diese Verunsicherung zeigt sich vielleicht bei Frauen stärker in einem verminderten oder gar fehlenden Selbstwert. Erfahren sie die Bemühungen um ihr gepflegtes Äußeres, erleben sie Anteil-

Erfahren Menschen mit Demenz die Bemühungen um ihr gepflegtes Äußeres, erleben sie Anteilnahme und fühlen sich wertvoll und geschätzt.

nahme und fühlen sich wertvoll und geschätzt. Manchmal braucht es gar nicht viel. Ein besonderer Gruß wie „Guten Morgen, du Schöne!“ kann schon dazu beitragen. Damit, erzählte mir eine Frau im Seniorenalter, wurde sie von einer Kollegin begrüßt. Das habe ihr so gutgetan, dass sie nun andere Frauen ab und zu damit begrüße und stets erhalte sie ein Lächeln zurück.

Haare als Symbol der Schönheit

Wir müssen die Geschichte der Haarmode nicht kennen. Es reicht, in einer Ortschaft oder einer Stadtstraße die Friseurgeschäfte zu zählen, um zu erkennen, welchen Stellenwert die Haarpflege bei Frauen einnimmt. Es sollte uns nicht wundern, dass Frauen ihren Haaren weitaus mehr Zeit schenken und

Kurzzeit-Aktivierung und Alltagsgestaltung

Die folgenden Denkanstöße zeigen, wie das Interesse an der Bekleidung erhalten oder reaktiviert werden kann. Sie sind auf den sozialen und identitätsstiftenden Aspekt der Kleidung ausgerichtet.

Menschen mit Demenz können aus unterschiedlichen Gründen das Interesse an ihrer Kleidung verlieren. Da die Bekleidung aber eine starke Wirkung auf den Selbstwert und das Umfeld hat, sollten wir jegliches Bemühen um ein attraktives Äußeres unterstützen. Ist dieses Bemühen nicht erkennbar, so ist es Aufgabe des Umfeldes, dieses anzuregen oder zu reaktivieren.

- ▶ Biografieorientiert arbeiten heißt hier, den kulturellen Hintergrund und die persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben kennenzulernen. Thematisieren wir die Mode von gestern und heute, vernehmen wir viel davon. Inputfragen könnten sein: Welche Mode gefiel ihnen am besten? Gab oder gibt es ein Lieblingskleid? Was war oder ist das Besondere daran?
- ▶ Dieselben Fragen gelten Frisuren und der Haarpflege. Um den Austausch anzuregen, können Bilder von verschiedenen

Haarlängen und Modefrisuren, Haarwicklern, Scheren etc. herungereicht werden.

- ▶ Die Frage nach der Alltags- und Sonntagskleidung, die Kleider „für besondere Gelegenheiten“ gibt ebenso viel Gesprächsstoff und Informationen über das, was damals galt und was das heutige Bedürfnis ist oder sein könnte. Inputfragen dazu: Wie unterscheidet sich die Alltags- zur Sonntagskleidung? Was ist das Spezielle an der Sonntagskleidung?
- ▶ Eine Armbanduhr oder ein Schmuckstück kann ebenso zur Persönlichkeit und Gewohnheit gehören. Allein dies ist ein Grund, die Brille gemeinsam zu putzen, die Armbanduhr richtig einzustellen und an das Schmuckstück zu erinnern.
- ▶ Viel zu lachen und die Möglichkeit, in eine andere Rolle zu schlüpfen, gibt uns eine Auswahl an Hüten aus früheren Zeiten. Fehlt die Auswahl an echten Hüten, so könnten aus einem Modeheft Bilder von Frauenhüten ausgeschnitten und auf Kärtchen geklebt werden. Inputfragen dazu: Welcher Hut wurde zu welchen Gelegenheiten getragen?

viel mehr Geld dafür ausgeben als Männer. Seit Jahrtausenden werden dem Frauenhaar und dem Frauengesicht besondere Beachtung geschenkt. Davon zeugen viele Bildnisse wie zum Beispiel die „Venus“ von Sandro Botticelli, oder „Mädchen, die Haare flechtend“ von Albert Anker. Das Frauenhaar galt als verführerisch. In religiösem Umfeld musste auch hierzulande das Frauenhaar gebändigt und unter Kopftüchern versteckt werden. Als ab den 1920er-Jahren Frauen begannen, ihre Zöpfe für den „Bubikopf“ abzuschneiden, verursachte dies im familiären wie im gesellschaftlichen Umfeld ziemlichen Wirbel. Manche Ehemänner verboten ihrer Frau und ihren Töchtern, diese neue Frisur zu tragen.

Eine Friseurin im Hause gehört seit Langem zum Standardangebot eines Altenheims. Dass sich Frauen auch in der fortgeschrittenen Demenz gern frisieren lassen, ist erwiesen. Es gibt sogar Berichte, die der Föhnhaube eine beruhigende Wirkung auf Menschen mit Demenz nachsagen.

Subjektive Befindlichkeit und soziale Existenz

Das alles sind Äußerlichkeiten. Es sind jedoch wichtige Äußerlichkeiten, weil sie maßgeblichen Einfluss auf die subjektive Befindlichkeit und die soziale Existenz haben. Es geht um Identität, Persönlichkeit und soziale Integrität. Denn noch immer bestimmt das Äußere, wie wir wahrgenommen werden, ob wir Sympathie auslösen und ob mit uns Kontakt aufgenommen wird. Je fortgeschrittener die Demenz, desto mehr

sind die betroffenen Menschen auf ein freundliches soziales Umfeld angewiesen. Ihre Gefühlswelt, ihre Befindlichkeit kann beeinflusst werden – nicht die Krankheit. Deshalb ist das Gefühl, schön zu sein, bestmöglich und so lange wie möglich positiv zu unterstützen. ▶

Der Text enthält Auszüge aus dem Buch der Autorin „Integrative Aktivierende Alltagsgestaltung“

Elvira Tschan (2014):
Integrative Aktivierende Alltagsgestaltung.
2. Auflage, 204 Seiten,
Verlag Hans Huber, € 34,95.



Elvira Tschan ist Aktivierungstherapeutin, Ausbilderin mit Lehr- und Beratungstätigkeit im Bereich Aktivierung sowie Alltagsgestaltung und Fachbuchautorin.
E-Mail: agere@aktivierung.ch