

Demenz anders sehen, innehalten und nachdenken

Handout nach einem Vortrag

Mair Petra

Integra 2026

*„Heißt, nichts mehr zu wissen, nicht mehr zu sein?
Reicht es nicht einfach zu fühlen, um zu sein?“*

Wenn der Verstand leiser wird

Demenz wird meist mit Verlust verbunden: Verlust von Erinnerung, Orientierung, Sprache, Selbstständigkeit und Identität.

Doch vielleicht entsteht genau dort auch eine andere Perspektive auf den Menschen.

Wenn Wissen und Erlerntes verschwinden, bleibt oft etwas Wesentliches:

- Gefühle,
- Beziehung,
- Nähe,
- Wahrhaftigkeit,
- Bedürfnis nach Sicherheit,
- Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung.

Menschen mit Demenz verlieren nicht ihr Menschsein.
Sie erleben die Welt lediglich anders.

Kernaussagen

1. Demenz verändert die Wirklichkeit — nicht den Wert eines Menschen

Menschen mit Demenz leben weniger in Fakten als in Gefühlen.

Was wahr ist, entscheidet sich nicht mehr über Logik, sondern über:

- Sicherheit,
- Angst,
- Geborgenheit,

- Beziehung,
- emotionale Echtheit.

Was bleibt ist das Gefühl

2. Was bleibt, wenn Erinnerung verschwindet?

Identität ist mehr als Gedächtnis.

Menschsein bedeutet mehr als Denken, Leistung und Kontrolle.

Es bleibt:

- das Bedürfnis nach Nähe,
- der Wunsch gesehen zu werden,
- die Fähigkeit zu fühlen,
- die Sehnsucht nach Beziehung.

3. Demenz kann Rollen und Masken auflösen

Viele Betroffene wirken ungefiltert, ehrlich und unmittelbar.

Normen, soziale Kontrolle und eingeübte Rollen verlieren an Bedeutung.

Dadurch entsteht manchmal:

- größere Verletzlichkeit,
- aber auch mehr Echtheit.

Die Begegnung mit Menschen mit Demenz konfrontiert uns oft mit uns selbst:

- Wie echt bin ich?
- Wie sehr funktioniere ich nur?
- Was bleibt von mir ohne Leistung?

4. Beziehung wird wichtiger als Information

In einer Welt, die auf Leistung, Wissen und Geschwindigkeit aufgebaut ist, verändert Demenz die Maßstäbe.

Wichtig wird nicht mehr:

- was gesagt wird,
- sondern wie jemand da ist.

Nicht Information trägt Beziehung — sondern Präsenz.

Manchmal genügt:

- ein Blick,
- eine Berührung,
- gemeinsames Schweigen,
- ein Moment echter Aufmerksamkeit.

5. Vielleicht ist Demenz auch eine Form innerer Rückschau

Vergangenheit und Gegenwart beginnen ineinander zu fließen.

Erinnerungen, Gefühle, unerfüllte Wünsche und alte Erfahrungen tauchen erneut auf.

Vielleicht versuchen manche Menschen darin:

- ungelöste Gefühle zu ordnen,
- sich mit Vergangenen zu versöhnen,
- sich innerlich vorzubereiten,
- Frieden zu finden.

Nicht alles muss dabei logisch sein, um bedeutsam zu sein.

Fragen zum Weiterdenken

- Wer bin ich ohne meine Erinnerungen?
 - Ist Denken Voraussetzung für Menschsein?
 - Was macht Würde eigentlich aus?
 - Warum fällt uns Kontrollverlust so schwer?
 - Wie viel unseres Alltags ist Rolle — und wie viel echtes Sein?
 - Was bleibt von einem Menschen, wenn Sprache verschwindet?
 - Können Nähe und Beziehung wichtiger sein als Worte und Sprache?
 - Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich bewusster im Moment leben würde?
 - Welcher Mensch möchte ich gewesen sein?
-

Was uns Menschen mit Demenz vielleicht lehren können

- langsamer zu werden
- den Moment ernster zu nehmen
- Beziehung höher zu bewerten als Leistung
- achtsamer zu berühren
- ehrlicher zu fühlen
- Vergänglichkeit nicht nur zu verdrängen
- Menschlichkeit neu zu definieren

„Vielleicht besteht Menschlichkeit nicht darin, perfekt zu funktionieren — sondern darin, trotz Zerbrechlichkeit verbunden zu bleiben.“

Schlussgedanke

Demenz bleibt eine schwere, fortschreitende Erkrankung.
Sie bedeutet Angst, Verlust, Überforderung und oft großes Leid.

Und dennoch kann die Begegnung mit Menschen mit Demenz Fragen sichtbar machen, die in unserer leistungsorientierten Welt leicht verloren gehen:

- Was ist wirklich wichtig?
- Was trägt uns am Ende?
- Und was bleibt von uns, wenn vieles andere verschwindet?

Vielleicht beginnt genau dort eine neue Form des Sehens.