

Alzheimer und Kommunikation: 7 Tipps für eine bessere Verständigung

Düsseldorf – Demenzerkrankungen wie die Alzheimer-Krankheit beeinträchtigen nicht nur das Gedächtnis, sondern auch die Fähigkeit, sich mitzuteilen und andere zu verstehen. Alltägliche Gespräche mit erkrankten Menschen werden zunächst mühsam, später nahezu unmöglich – eine Entwicklung, die nicht nur schmerzlich und frustrierend für alle Beteiligten ist, sondern die erkrankte Person auch in die soziale Isolation führen kann.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. klärt über die Hintergründe von Verständigungsproblemen auf und gibt wertvolle Tipps, wie Kommunikation trotz Alzheimer möglich bleibt.

Warum wird Kommunikation bei Alzheimer schwieriger?

Bei der Alzheimer-Krankheit sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Besonders betroffen sind die Bereiche, die für Sprache und Gedächtnis zuständig sind. Früh macht sich dies vor allem durch Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis bemerkbar. An Alzheimer erkrankte Menschen wiederholen beispielsweise häufig dieselbe Frage, weil sie sich nicht erinnern können, dass sie sie bereits gestellt haben. Sie verlieren den Faden oder finden nicht die richtigen Worte, um sich mitzuteilen. Zudem leben viele zunehmend in ihrer eigenen Wirklichkeit, was den Kontakt zusätzlich erschweren kann.

7 Praxistipps für die Kommunikation mit Alzheimer-Erkrankten

1. Auf Augenhöhe sprechen

Menschen mit Alzheimer nehmen oft nicht mehr jedes Wort genau wahr – aber sie spüren, wie etwas gesagt wird. Ein ruhiger Tonfall, Blickkontakt und eine offene Haltung können Vertrauen und Sicherheit vermitteln. Wichtig ist, die erkrankte Person als gleichwertige Gesprächspartnerin oder gleichwertigen Gesprächspartner wahrzunehmen. Dazu gehört, sie beim Sprechen anzuschauen, nicht zu unterbrechen und ihre Sätze nicht zu beenden. Auch wenn das Gespräch ins Stocken gerät oder nur eine kurze Antwort kommt, zählt die Aufmerksamkeit, die ihr oder ihm entgegengebracht wird.

2. Einfache Sätze verwenden

Menschen mit Alzheimer haben zunehmend Schwierigkeiten, längeren Sätzen zu folgen. Kurze, klare Aussagen mit nur einer Information, wie „Wir essen jetzt zu Mittag.“ sind leichter verständlich. Auch Fragen sollten möglichst unkompliziert sein. Ja-/Nein-Fragen oder Auswahlmöglichkeiten sind oft besser als offene Fragen. Statt „Was möchtest du trinken?“ kann „Möchtest du Orangensaft oder Apfelsaft?“ eine Antwort erleichtern. Zudem wird das gute Gefühl gestärkt, eine eigene Entscheidung getroffen zu haben.

3. Die Wirklichkeit der erkrankten Person akzeptieren

Durch die Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses und den schleichenden Verlust der zeitlichen

Orientierung leben Menschen mit Alzheimer zunehmend in ihrer eigenen Welt, insbesondere in ihrer eigenen Vergangenheit. Sie verwechseln Zeit und Ort oder behaupten Dinge, die nicht stimmen. Gehen Sie in solchen Situationen möglichst einfühlsam und geduldig mit den Äußerungen um. Vermeiden Sie Verbesserungen oder Zurechtweisungen, da diese die erkrankte Person verunsichern oder verärgern können.

4. Einen Bezug zur Umgebung schaffen

Wenn Sie mit einem erkrankten Menschen sprechen, beziehen Sie sich am besten auf Personen, Dinge und Geräusche in der Umgebung. Ein Satz wie „Wir essen jetzt zu Mittag“ wird besser verstanden, wenn man das Essen schon riechen oder auf dem Tisch stehen sehen kann. Bei Menschen mit nachlassendem Gedächtnis ist auch das „Heute“ ein guter Bezug, zum Beispiel indem man darüber spricht, was man heute macht oder was es heute zum Abendessen gibt.

5. Geduld haben und Zeit geben

Sprechen Sie langsam und deutlich und wiederholen Sie wichtige Informationen bei Bedarf auch mehrmals. Verwenden Sie dabei immer den gleichen Wortlaut, damit das Gesagte besser verstanden wird und sich möglichst einprägt. Achten Sie darauf, dass Sie zwischendurch Pausen einlegen, um Ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, zu antworten. Lassen Sie der erkrankten Person Zeit, das zu sagen, was ihr auf dem Herzen liegt – auch wenn es länger dauert.

6. Nicht nur mit Worten kommunizieren

Verwenden Sie eine klare Körpersprache und eine prägnante Mimik und Gestik, um das Gesagte zu unterstützen und das Verständnis zu erleichtern. Zum Beispiel kann die Frage „Möchtest du einen Kaffee“ mit einer einfachen Trinkgeste unterstützt werden. Wichtig ist auch der Blickkontakt. Er gibt Halt und Sicherheit und ist vor allem im späten Krankheitsstadium neben der Berührung oft der einzige Weg, miteinander in Beziehung zu treten.

7. In Verbindung bleiben - auch ohne Sprache

Auch wenn die Sprache verloren geht, ist es wichtig, in Verbindung zu bleiben. Schauen Sie sich gemeinsam alte Fotos an, hören Sie die Lieblingsmusik der erkrankten Person oder sitzen Sie bei gutem Wetter einfach zusammen draußen. Selbst zum Ende der Erkrankung, wenn Menschen kaum noch reagieren, nehmen sie auf emotionaler Ebene dennoch wahr, dass jemand da ist, sie umarmt, berührt, mit ihnen spricht. So können bis zum letzten Stadium der Demenz noch schöne Momente der Nähe entstehen.

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) fördert seit 1995 Alzheimer- und Demenzforschung. Mit kostenlosen Broschüren und umfassenden Informationen auf der Website www.alzheimer-forschung.de klärt die AFI über Demenzerkrankungen auf. Bis heute konnte der Verein 420 Forschungsaktivitäten mit 17,7 Millionen Euro unterstützen und über 975.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Die AFI finanziert sich überwiegend aus privaten Spenden und kooperiert nicht mit der Pharmaindustrie. Als Träger des Spendenzertifikats des Deutschen Spendenrates verpflichtet sich der Verein zu einer transparenten Verwendung von Spenden. Die AFI ist Mitglied im Netzwerk Nationale Demenzstrategie. Botschafterin ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.