

Monde und Jahre vergehen,  
aber ein schöner Moment leuchtet  
das Leben hindurch.  
(Franz Grillparzer, 1791-1872)



## Vergissmeinnicht

Anregungen für die Erinnerungsarbeit  
in Betreuung und Pflege

von Margaretha Wachter

## Vergissmeinnicht

„Liebe Betreuungs- und Pflegekräfte, die sich der bestimmt nicht immer einfachen, aber sehr wertvollen Aufgabe stellen, mich die letzten Jahre meines Lebens zu begleiten, zu pflegen, meine Freude, aber auch meine Krankheiten, mit mir zu teilen. Vergessen Sie es bitte nie, dass ich ein Mensch bin, der schon Vieles in seinem Leben erlebt hat. Dies hat mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich jetzt bin. Vieles werden Sie von mir nicht wissen, weil ich es selber nicht mehr weiß oder weil sich das Gespräch nicht ergeben hat. Im Alltag geht einiges unter. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Impulse mich ein wenig besser zu verstehen und mich kennenzulernen. Doch eines möchte ich Ihnen sagen, dass ich wahrscheinlich auch oft vergesse zu sagen: „Danke“, dass Sie für mich da sind!“

Für jedes Blatt des Vergissmeinnichts steht ein Gedanke.

### Mein Leben

Biographiearbeit

„Wenn ich von meinem Leben erzählen kann und Sie hören mir zu, dann fühle ich, dass sich noch jemand für mich interessiert. Ich weiß, dass das, was ich erzähle, nicht die Welt verändert hat. Es sind oft Kleinigkeiten, die mich lächeln oder weinen lassen. Es sind meine Kostbarkeiten. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, daran teilzunehmen, dann freue ich mich darüber. Doch manches Mal, da brauche ich Hilfe, mich zu erinnern. Ein Bild, einen Gegenstand und plötzlich fügen sie sich zu einem Bild zusammen - zu einer Geschichte - zu meiner Geschichte.

### Anregung für Betreuungskräfte

Es macht zwar am Anfang etwas Arbeit, aber der Vorteil ist, dass man im Laufe der Zeit einen Fundus hat, den man für unterschiedlichste Zwecke verwenden kann. Der Erinnerungskoffer mit verschiedenen Gegenständen aus dem Alltag aus verschiedenen Jahrzehnten ist bekannt. Jedoch kann man auch Schachteln mit spezifischen Alltagsgegenständen zusammenstellen, die Männer wie Frauen ansprechen, z. B. Schuhe, Kopfbedeckungen, religiöse Gegenstände, Werkzeuge, Samenpäckchen von Blumen oder Gemüse. Zwar erfüllen Bilder auch schon oft ihren Zweck, jedoch je mehr die kognitive Leistungsfähigkeit abnimmt oder der Hör- oder Sehsinn gemindert wird, umso mehr muss mit den Händen „begriffen“ werden.

### Beispiel Schuhe:

**Einstieg**, z. B. mit dem Lied „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh ...“

Verschiedene Schuhe zeigen - Redewendungen zu Schuhen

Ist eine Schuhart dabei, die Sie gerne getragen haben?

Gibt es Schuhe, von denen Sie sich nicht trennen konnten?

Gibt es Geschichten aus Ihrem Leben, die Ihnen einfallen, die Sie mit Schuhen erlebt haben?

Wie haben Sie Schuhe binden gelernt?

Gibt es Schuhe, die Sie auch heute noch gerne anziehen?

Welche Schuhe würden Sie sich gerne einmal anziehen?

**Abschluss** mit dem Lied „Das Wandern ist des Müllers Lust“

Im **Einzelgespräch** und wenn man schon vertraut miteinander ist, kann man auch die Bildsprache des Schuhs nutzen: In welche Fußstapfen bin ich getreten? Sind mir manche Schuhe im Leben zu groß gewesen?



## Mein Glauben - meine Spiritualität

Bitte vergessen Sie nicht, dass ich ein Mensch bin, der seinen Glauben, seine religiösen Traditionen gelebt hat und sie auch, was möglich ist, weiterleben möchte. Auch, wenn ich jetzt nicht mehr soviel sprechen, hören oder sehen kann. Manche Gebete und biblische Geschichten haben mir Kraft gegeben, manches hat mir Angst gemacht. Bitte, versuchen Sie zu erfahren, an was ich glaube, was mir Kraft gibt!“

Nicht alle älteren Menschen haben das Glück, nahe Verwandte oder Freunde zu haben, die wissen, welche religiösen Gebete, Gegenstände und Traditionen dem Bewohner wichtig sind.

Ist nun ein unbekannter Betreuer\*in eingesetzt, so sollte er/sie, falls sein/ihr Klient\*in nicht mehr kommunizieren kann oder vielleicht übergangslos vom Krankenhaus ins Pflegeheim kommt, darauf achten, welche religiösen Gegenstände er/sie in der Wohnung findet. Ein Kreuz, Marienbild oder Rosenkranz, kann zu einem wichtigen Gegenstand im Pflegezimmer werden, damit sich der/die neue Bewohner\*in heimisch fühlt.

### **Kleiner religiöser Krabbelsack:**

Verschiedene religiöse Gegenstände hineinlegen: Rosenkranz, Rosenkranzring, kleine Plastikflasche mit Weihwasser, Kreuz, Schutzengelkettchen, laminierte Bilder von Maria oder bekannten Heiligen, Weihwasserbehälter für die Wand, Edelsteine oder Buddhafigur, ...

### **Hat dieser Gegenstand eine Bedeutung für Sie?**

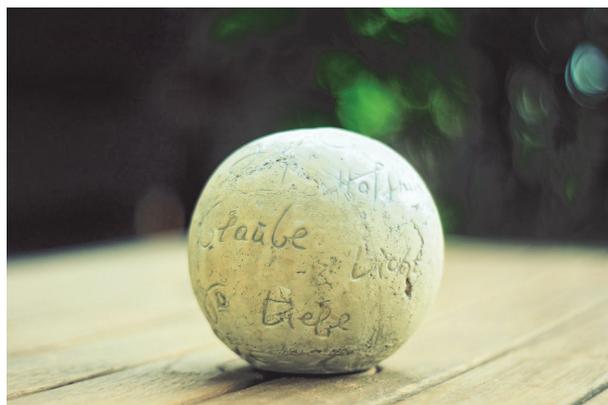
Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dem Gegenstand?

Haben Sie ein bestimmtes religiöses Ritual, das Ihnen wichtig ist? Am Abend, z. B. ein Kreuz mit Weihwasser auf die Stirn geben? Den Rosenkranz in den Händen zu halten? Ein Tischgebet zu sprechen?

### **Erzählungen aus der Praxis:**

*Frau M. kommt ins Pflegeheim. Ihr ist es wichtig, dass alle Fotos ihrer lieben verstorbenen Angehörigen an der Wand neben ihrem Bett aufgehängt werden. Am Abend bekommt jeder einen Segen mit Weihwasser von ihr. Danach bittet sie ihre Lieben ein gutes Wort beim Herrgott einzulegen, dass sie bald zu ihnen kommen kann.*

*Zwei Frauen, die Eine 97 Jahre, dement, die Andere 94 Jahre im Rollstuhl, kognitiv nicht eingeschränkt, leben zusammen in einem Haushalt. Vor dem Zubettgehen schauen sie sich an und geben sich seit Jahren jeden Abend das Kreuzzeichen auf die Stirn mit den Worten: Der Herr segne und behüte dich in dieser Nacht.*



## Mein Geist

„Ich habe Vieles in meinem Leben gelernt, nicht nur Erfahrungen, sondern auch Wissen. Wenn dieses Wissen aber nicht immer wieder gebraucht wird, dann schläft es wie „Dornröschen“ in meinem Kopf und wartet bis es wieder aktiviert wird. Es tut meiner Seele und meinem Geist gut, wenn ich Neues lernen kann, auch wenn ich länger brauche, aber auch, wenn „Altes“ immer wieder aufgeweckt wird. Das hilft mir, wenn meine Gehirnzellen erkranken, dem „Großen Vergessen“ entgegenzuwirken.“

### Übung zur Aktivierung des Langzeitgedächtnisses

Auf ein Plakat werden groß die Buchstaben von „Vergissmeinnicht“ untereinander geschrieben. Bei einem noch sehr geistig regen Personenkreis, kann die Übung auch nur mündlich durchgeführt werden - bei eher kognitiv eingeschränkten Teilnehmer\*innen, bietet es sich an, Blumenbilder zu zeigen. Eine Hilfe kann auch sein, dass man sich nur einzelne Buchstaben zurufen lässt und die zutreffenden Buchstaben auf dem Plakat festhält (vorher hat man Striche mit der Buchstabenanzahl der gesuchten Blume gezogen) bis die gewünschte Blume erraten ist.

Vergissmeinnicht, Veilchen

Erika, Eisenkraut

Rose, Ranunkel

Gänseblümchen

Iris

Stiefmütterchen

Schlüsselblume

Margarite

Enzian

Inkalilien

Nelke

Nießwurz

Ingwerorchidee

Chrysantheme

Hortensie

Tulpe



Tipp: Einzelne Blumenbilder können auch das Gespräch mit stärker kognitiv eingeschränkten Personen anregen. Folgende Fragen können gestellt werden:

Gefällt Ihnen diese Blume? Welche Blumen haben Ihnen gut gefallen? Hatten Sie einen Garten? ...

### Blumenmemory, selbst gestalten

Man sammelt mit den Bewohner\*innen im Laufe des Jahres verschiedene Blumen und presst sie. Dünne Holztäfelchen mit einer neutralen Farbe bemalen (Blumen sollten gut sichtbar sein) und die Blumen darauf kleben - durchsichtige Klebefolie darüberkleben.

## Mein Körper

„Ich weiß, ich werde älter und mein Körper auch. Helfen Sie mir, dass er gut altern kann. Ich habe nicht immer die Kraft und die Lust dies alleine zu tun. Das ist aber nicht unbedingt nur dem Alter geschuldet, sondern ich muss, wie die Jugend auch, meinen „inneren Schweinehund“ überwinden. Spazierengehen, einfache tägliche Gymnastik- und Tanzübungen halten mich fit. Aber auch folgenden Übungen wirken anregend und entspannend auf mich:

### Sinnesübungen:

#### Nase

Verschiedene Düfte erraten

Duftentspannung, z. B. Weihnachten (siehe Anlage)

#### Mund

Zum Beispiel einen Fruchtjoghurt selbst zubereiten: Welche Frucht ist in welchem Joghurt verarbeitet? Wichtig: Industriell hergestellte Fruchtjoghurts schmecken ähnlich - deshalb Naturjoghurt mit Früchten oder selbsthergestellter Marmelade verrühren. Allergien und Lactoseintoleranz beachten. Dies kann man auch mit Suppen (Zubereitung ohne Geschmacksverstärker) durchführen.

#### Ohr

Das höre ich gerne!

Musik und Lieder erraten

Verbinden Sie mit manchen Liedern bestimmte Erinnerungen?

Was hören Sie gerne - weniger gerne?

Wichtig zu wissen: Bei Hochtonschwerhörigkeit werden, z. B. bei einer Blaskapellenmusik nur die tiefen Töne (Bass) gehört. Deshalb lieber auf Musikstücke ausweichen, mit einzeln gut hörbaren Instrumenten.

#### Augen

Viele alte Menschen sehen sehr schlecht. Deshalb ist es wichtig, dass man Übungen mit Bildern oder Lesen durchführt, die klar erkennbar sind (Vermeidung immer an Defizite erinnert zu werden).

Augenentspannungsübung:

Brille abnehmen lassen, Hände solange reiben, bis ein Wärmegefühl entsteht und dann die Hände über die Augen legen.

#### Fühlen

Das fühlt sich gut an!

Verschiedene Stoffarten oder andere Oberflächen fühlen lassen. Kennen Sie diese Stoffarten? Hatten Sie Kleidungsstücke daraus? Verbinden Sie damit eher angenehme oder unangenehme Erinnerungen (z. B. die juckende Wollstrumpfhose)?

#### Handmassage

Vorbereitung: Schale mit Zucker, Flasche Olivenöl mit oder ohne Lavendel angesetzt, für jeden Teilnehmer\*in ein Handtuch

Die Hände zu einer Schale formen. Die Leitung legt etwas Zucker (ca. 1 - 2 Teelöffel) in die Handinnenfläche und ein paar Tropfen Olivenöl. Dann wird der Zucker mit dem Öl mit Hilfe der Hände verrieben. Dabei wird zuerst die Handinnenfläche massiert, dann die Handaußenfläche und dann streift man noch von der Handfläche aus, jeden Finger entlang.

## Meine Freude - meine Trauer

„Ich merke, dass es Ihnen Freude bereitet, wenn Sie mich zum Lachen bringen oder Sie mit mir über schöne Erinnerungen sprechen können. Aber, wenn ich zum Weinen anfangen, dann verunsichert es Sie. Haben Sie keine Angst vor meinen Tränen. Ich habe in meinem Leben gelernt, dass Freude und Leid zusammengehören. Sowie geteilte Freude, doppelte Freude ist - so ist geteiltes Leid, halbes Leid. Manches Schwere, das ich im Leben erlebt habe, das kommt aus den Tiefen meines Gedächtnisses zum Vorschein, weil ich wenig Kraft habe es zu verdrängen bzw. mit meinen Lebensweisheiten, damit umzugehen. Ich habe jetzt auch die Zeit und Ruhe, weil mich keine Arbeit mehr ablenkt. Es hilft mir, wenn Sie mir zuhören - ohne gleich mit Ratschlägen zu kommen. Halten Sie einfach nur meine Hand oder reichen Sie mir ein Taschentuch. Fragen Sie mich bitte nicht zu genau aus, was alles passiert ist - das ist oft zu schmerzhaft. Sie fühlen, wenn ich mehr sagen möchte und wann ich nur schweigen möchte. Dann kann ich mich auch wieder erinnern, was mir Kraft gegeben hat. Folgendes können Sie mich gerne fragen:

### a) Welche Menschen haben Ihnen gutgetan (evtl. Bilder anschauen)?

### b) Bibelstellen, die mir gut getan haben:

- ◆ „Kommt her, die ihr mühselig und beladen seid, ich werde euch erquicken“, Mt 11,28
- ◆ „Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen“, Psalm 23
- ◆ „Gesegnet der Mensch, der auf den Herrn vertraut und dessen Hoffnung der Herr ist.“, Jer 17,7
- ◆ „Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf allen deinen Wegen“, Ps 91,11
- ◆ „Steh auf und iss!“ 1Kön 19,4 ff

### c) Gebete:

- ◆ Vater unser
- ◆ Gegrüßet seist du Maria
- ◆ Angelus:

Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft, und sie empfing vom Heiligen Geist.  
 Gegrüßet seist du, Maria, ...

Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort.  
 Gegrüßet seist du, Maria, ...

Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.  
 Gegrüßet seist du, Maria, ...

Bitte für uns, heilige Gottesmutter,  
 damit wir würdig werden der Verheißung Christi.

Lasset uns beten. Allmächtiger Gott,  
 gieße deine Gnade in unsere Herzen ein.  
 Durch die Botschaft des Engels haben wir  
 die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt.  
 Führe uns durch sein Leiden und Kreuz  
 zur Herrlichkeit der Auferstehung.  
 Darum bitten wir durch ihn, Christus, unseren Herrn. Amen.



## ◆ Gebet zur Mutter Gottes

Gedenke, o gütigste Jungfrau Maria,  
es ist noch niemals gehört worden,  
daß du jemanden verlassen hättest,  
der zu dir seine Zuflucht nahm,  
deine Hilfe anrief und um deine Fürbitte  
flehte.

Von diesem Vertrauen beseelt,  
eilen wir zu dir, o Jungfrau der Jung-  
frauen, Mutter, zu dir kommen wir  
und erscheinen als arme Sünder  
seufzend vor dir.

O Mutter des ewigen Wortes,  
verschmähe unsere Worte nicht,  
sondern höre und erhöhe uns huldreich.  
Amen.

*Unbekannter Verfasser*

**d) Lieder:**

Geistliche Lieder:

Segne du Maria

Großer Gott, wir loben dich

Jesus lebt

Weltliche Lieder :

Guten Abend gut Nacht,

Kein schöner Land in dieser Zeit ...

**e) Sterbefall von Menschen, die einen am Herzen gelegen sind**

- ◆ Wenn jemand gestorben ist, der mir nahe gestanden ist und ich mich nicht von ihm verabschieden konnte - Gedenken Sie mit mir an ihn? Vielleicht bekommen Sie ein Sterbebildchen? Wenn ich mit ihm gerne Kaffee, Tee oder etwas anderes getrunken habe oder etwas Besonderes gegessen habe, dann würde ich gerne mit jemanden Trinken oder Essen, eine Kerze anzünden und Ihnen von ihm erzählen und evtl. ein Gebet sprechen.
- ◆ Gemeinsamer Friedhofbesuch, wenn möglich



## BISTUM AUGSBURG

### **Zum Abschluss**

Sie haben sich jetzt sehr viel Mühe gegeben und versucht, dass ich mein altes Leben nicht vergesse. Dafür danke ich Ihnen. Jedoch kann ich Ihnen nicht versprechen, dass ich wirklich an alles erinnert werden möchte oder wenn ich in ein Pflegeheim komme, alles noch von meinem alten Leben wissen möchte.

Mein Leben ist wie bei Ihnen immer im Wandel. Vielleicht werde ich sagen das war einmal, es war schön oder es war traurig, doch nun beginnt eine neue Zeit.

Vergissmeinnicht bedeutet, dass ich immer ein Mensch, mit einem eigenen „ICH“ und eigenen, individuellen Bedürfnisse sein werde. Auch wenn ich mich einmal nicht mehr äußern kann oder verwirrt bin. Dann brauche ich Sie als meine Stimme, die darauf achtet, am Nötigsten.

### **Das ist das Wichtigste: „Vergissmeinnicht“**



Bischöfliches Seelsorgeamt  
Fachbereich Altenseelsorge  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg  
Tel.: 0821 3166-2222  
Fax: 0821 3166-2229  
E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)  
Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)  
<https://www.facebook.com/Seniorenpastoral/>

Bildnachweis: <https://pixabay.com/de/>