



Geleitwort

Frühlingsgefühle – Man denkt an Saft und Kraft, das Erstarren der Natur. Und dies ist Thema und Leitfaden des Bandes, der sich an Menschen mit Demenz wendet. Nicht aufgeben, sondern das Leben in seiner Fülle annehmen und sich in den Kreislauf der Natur begeben und aktiv den Herausforderungen stellen, die Alter und Demenz mit sich bringen. Man kann etwas bewirken und verändern, selbst, wenn die Umstände schwierig sind. Wichtig ist, sich die Hoffnung zu erhalten und sein Schicksal so anzunehmen, dass es lebbar und erlebbar wird.

Andrea Friese stellt mit diesem Band Kurzaktivierungen vor, die Menschen helfen, sich drohendem geistigen Zerfall entgegenzustemmen, indem sie ihr Gehirn aktivieren, mit Gedanken und Erinnerungen jonglieren und sich auf neue Herausforderungen einlassen. Menschen mit Demenz sind dank Anleitungen wie dieser nicht mehr passive, dem geistigen Verfall unaufhaltsam ausgelieferte Wesen, sondern können – vor allem auch unter Anleitung ihrer ihnen am nächsten stehenden Mitmenschen – ihren Geist stärken, ihre Wahrnehmungen konzentrieren und dabei noch mit Spaß und Freude ihre Zeit sinnvoll nutzen.

Wir wissen heute, dass geistiger Abbau vor allem durch Passivität verstärkt wird – die „Couchpotato“, das in sich hineinkauende „Fernsehwesen“, ist zum Zerrbild des aktiv die Welt gestaltenden Ruheständlers geworden. Dabei zeigt die Wissenschaft der Altersforschung, was schon die alten Römer ausdrückten: mens sana in corpore sano. Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper ist Ziel des gegenwärtig immer älter werdenden Menschen. Wo Geist und Körper geschwächt sind und abgebaut haben, gilt es dennoch, beide so lange wie möglich vor weiterer Zerstörung zu bewahren und das Heilkraut hierfür heißt Bewegung. Bewegung im wörtlichen Sinne durch körperliche Betätigung wie Spazierengehen und Schwimmen, aber auch Bewegung im übertragenen Sinne durch Anstoßen und Aktivieren der grauen Zellen, der Hirnsubstanz. Hierzu bietet Andrea Frieses Anleitung treffliche Beispiele, die – und das ist ganz besonders wichtig – den Spaß beim Training der Nervenzellen erhalten und fördern und somit Resignation und Verkriechen in das Schneckenhaus verhindern.

Ich wünsche diesem Buch viele begeisterte oder zu begeisternde Leserinnen und Leser, die durch das Befolgen der dort gemachten Anregungen und geistigen Anstöße ihre Lebenskraft erhalten oder zurückgewinnen.

Professor Dr. Hans J. Markowitsch
Bielefeld

