

**Der soziale Mensch**

**Was wir von Demenz über unser Menschsein erfahren**

Gesina Stärz

*Mit Protokollen aus dem Demenzzentrum Sonnweid*

*„Ich zeige etwas an der Wirklichkeit, was nicht oder zu wenig gesehen worden ist. Ich nehme ihn, der mir zuhört, an der Hand und führe ihn zum Fenster. Ich stoße das Fenster auf und zeige hinaus. Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.“*

*Martin Buber (1878 – 1965)*

## **Inhalt**

<b>E</b> Annäherung an einen drittklassigen Aspekt des Menschseins, der erstklassig unser Leben bestimmt.	5
<b>1</b> Von Mensch zu Mensch: Die übersehene Bedeutung sozialer Interaktion.	10
<b>2</b> Vom Mensch zum Mitmensch: Dazwischen ist Beziehung.	19
<b>3</b> Die Haltung: Hier bin ich Person. Hier darf ich sein.	27
<b>4</b> Der Moment der Präsenz: Offen sein für mich und den anderen.	36
<b>5</b> Ich bin, weil du bist	46
<b>6</b> Alles bezieht sich auf alles: Menschen, Licht und Kuchenduft	51
<b>7</b> „Gemeindrang eilt die Lücke zu verschließen“: Soziale Intelligenz und der Reichtum der Zukunft	57
<b>8</b> Konsequenzen: Die Würde des Menschen ist tastbar	65
<b>9</b> Habe den Mut, dich all deiner Fähigkeiten zu bedienen: Neue Aspekte für unser Bild vom Menschen.	71
<b>10</b> Der Stein der Weisen: Was für eine Ethik will die Gesellschaft	78
<b>ANHANG</b>	<b>83</b>
Literaturverzeichnis	
Literaturempfehlungen	
Dank	

„Der Kontakt mit Demenz und anderen Formen schwerer kognitiver Beeinträchtigung kann und sollte (!) uns aus unseren üblichen Mustern der übertriebenen Geschäftigkeit, des Hyperkognitivismus und der Geschwätzigkeit herausführen in eine Seinsweise, in der Emotion und Gefühl viel mehr Raum gegeben wird. Demente Menschen, für die das Leben der Emotionen oft intensiv und ohne die üblichen Hemmungen verläuft, haben den Rest der Menschheit unter Umständen etwas Wichtiges zu lehren. Sie bitten uns sozusagen, den Riss im Erleben, den westliche Kultur hervorgerufen hat, zu heilen und laden uns ein, zu Aspekten unseres Seins zurückzukehren, die in evolutionärem Sinne viel älter sind, stärker mit dem Körper und seinen Funktionen im Einklang stehen und dem Leben aus dem Instinkt heraus näher sind.“

Tom Kitwood (1937-1998)

## E

### **Annäherung an einen drittklassigen Aspekt des Menschseins, der erstklassig unser Leben bestimmt**

Nach einem Zehnstunden-Arbeitstag in einem Pflegeheim für Menschen mit Multipler Sklerose auf dem Weg nach Hause höre ich im Auto einen Radiokrimi: Eine IT-Firma beschäftigt Autisten, die die Fähigkeit haben in Sekundenschnelle komplexe logische Problemanalysen vorzunehmen und Lösungen zu finden. Allerdings sind sie, wie der Protagonist des Hörspiels, der Zeuge eines Mordes wurde, nicht zur zwischenmenschlichen Kommunikation in der Lage und folglich nicht zu einer Zeugenaussage.

Ich bin in einem Bereich tätig, in dem die Art und Weise der zwischenmenschlichen Kommunikation in einem hohen Maße mit dazu beiträgt, ob ein Mensch sein Leben als lebenswert empfindet. Die Menschen, für die ich mit zuständig bin, befinden sich im fortgeschrittenen Stadium von Multipler Sklerose und können weder eine Haarsträhne aus dem Gesicht streifen, noch selbst essen, allein aufstehen oder sich im Bett herumdrehen, ans Telefon gehen oder mit der Fernbedienung ein Fernsehprogramm ihrer Wahl einstellen. Im Endstadium der Erkrankung können sie nicht schlucken oder sprechen. Menschen, die abhängige Menschen, wie kranke oder immobile alte Menschen, Menschen mit Demenz, Sterbende begleiten, versorgen und betreuen, müssen geschult sein in den hochdifferenzierten Spielarten zwischenmenschlicher Kommunikation oder sozialer Interaktion. Es genügt nicht die Techniken sozialer Interaktion zu beherrschen, sondern gelungene soziale Interaktion setzt voraus, sich in einen Menschen einzufühlen und gleichzeitig die eigenen Befindlichkeiten, die die Begegnung mit sich bringt, wahrzunehmen. Gelungene Interaktion setzt voraus, dass wir uns in einer Haltung der Wertschätzung begegnen, dass wir den anderen, so wie er ist, anerkennen. Für Menschen, die aufgrund von Krankheit, Alter, Demenz von uns abhängig sind, sind Wertschätzung und Respekt als Basis für gelungene soziale Interaktionen existenziell notwendig. Denn nur, wenn man einen Menschen in einer derart eingeschränkten Lebenssituation als gesamte Person sieht, in der Lage ist, seine Ängste zu erkennen, was ihn erfreut und was er wünscht und ihn darin assistiert, seine Bedürfnisse zu erfüllen, selbstbestimmt im gegebenen Rahmen leben zu können, nur dann kann der Mensch Momente des Wohlbefindens, des Glücks, der Freude, kurz sein Leben als lebenswert erleben.

Gerade versucht der Kommissar im Hörspiel den autistischen Protagonisten in die Enge zu treiben, ihn herauszufordern, um aus ihm Informationen, die zur Aufklärung des Mordes führen, zu erhalten. Der junge Mann beginnt seinen Kopf auf die Tischplatte zu schlagen und stößt dazu Laute aus. Der Kommissar steht unter Zeitdruck, will den Mörder zeitnah zum Mord fassen. Der Autist braucht Zeit, um sich in der Beziehung zum Kommissar sicher zu fühlen. Seine Betreuerin beruhigt ihn und erklärt ihm den Auftrag, den er am nächsten Tag zu bearbeiten hat: Die Entwicklung einer Sicherheitssoftware. Sieht so unsere Zukunft aus: Autistische Menschen werden Computerspezialisten. Menschen, die perfektionistisch die Technik eines Musikinstrumentes beherrschen, werden Ausnahmekünstler. Und Menschen, die spielerisch die Fertigkeiten sozialer Interaktion beherrschen, sind im sozialen Bereich tätig, kümmern sich um Alte, Demente, schwer beeinträchtigte Menschen?

Gelungene soziale Interaktion ist für alle Menschen Lebensgrundlage. Für jeden Menschen ist gelungene soziale Interaktion, die auf Einfühlungsvermögen basiert, aus einer Haltung der Wertschätzung geschieht, der Nährboden auf dem wir unsere Fähigkeiten entfalten, auf dem wir Glück, Wohlbefinden erleben können und als Personen wertgeschätzt und anerkannt fühlen. Soziale Interaktion ist die Basis für die persönliche Weiterentwicklung eines jeden Menschen und für die Weiterentwicklung einer Gemeinschaft. Soziale Interaktion, die Art und Weise wie sie geschieht, aus welcher Haltung heraus sie geschieht, kann dazu beitragen Konflikte mit friedlichen Mitteln zu lösen, stabilisiert nachweislich die Leistungsfähigkeit, die Kreativität eines Menschen, ist die Basis für Erfolge im Beruf und Wohlbefinden in der Partnerschaft, sie trägt sogar zur Verbesserung unserer Gesundheit bei, zur Stabilisierung unseres Immunsystems und verändert Vitalwerte wie Bluthochdruck.

Wir Menschen haben die Fähigkeit zum Einfühlungsvermögen. Damit können wir miteinander in Verbindung gehen und weit mehr von anderen Menschen erfassen, als ihre Art und Weise wie sie im Alltag funktionieren. Wir können ihr lebendiges Sein im Moment erfassen und sie unseres. Und wir können aus diesem tiefen Verständnis unseres Menschseins handeln. Die komplexen Fähigkeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation oder sozialen Interaktion sind eine existenzielle Grundlage unseres Menschseins. Sie sind es, die uns eine besondere ethische Verantwortung für uns und die Welt geben lassen. Wir können uns dieser komplexen Fähigkeiten in einer für alle gelungenen Weise nur bedienen, wenn wir uns dieser und deren Wirkungsweise bewusst werden. Was ist ein Pianist, der lediglich die Technik des Klavierspielens beherrscht und all die Nuancen, die unsere

Seele zum Schwingen bringen, nicht anspricht. Was ist eine Pflegekraft, die perfekt eine Wunde versorgen kann, wenn sie den Menschen nicht sieht, was ist eine Bedienung in einem Lokal, wenn sie aufgesetzt freundlich Bestellungen entgegennimmt und nicht mit dem Herzen bei der Arbeit ist. Wir machen uns keine großen Gedanken darüber, spüren aber, dass die Welt etwas ärmer ist, dass etwas fehlt und wenn es um die Betreuung von unseren Angehörigen im Pflegeheim geht, entrüsten wir uns, wenn unserer Großmutter, die uns mit unserem Lieblingskuchen verwöhnt hat und bereits, wenn wir zur Tür hereinkamen ohne auch nur ein Wort zu sprechen, gesehen hat, ob uns etwas auf dem Herzen liegt, wie ein Stückgut vom Pflegepersonal vermessen wird und je nach Stand ihres Body-Maß-Index Schokolade essen darf oder nicht.

Angenommen es gäbe sie nicht, all die Fähigkeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation mit denen wir Menschen ausgestattet sind: den Blick in die Augen eines anderen Menschen, das Wahrnehmen der sorgenvollen, freudigen, erregten Stimme eines anderen oder das Eingehen, das Hand auf die Schulter legen, wenn der andere die eigene Sorge, Erregung, Angst in der Stimme hört, abgesehen von dem was wir uns einander mit Worten mitzuteilen haben. Angenommen, der Mensch würde nicht über die Fähigkeiten verfügen, die es ihm ermöglichen mit anderen Menschen sich zu verbinden, in Resonanz zu gehen, Freude und Gedanken, Erlebtes auszutauschen, Lösungen für Herausforderungen zu finden. Wie fühlte sich dann unser Leben an?

Leer. Sinnlos. An vielen Tagen nicht mehr lebenswert sagen Menschen, die ich kenne, die aufgrund von Krankheit, die umfangreiche Einschränkungen und Behinderungen mit sich bringt, abhängig sind von anderen Menschen.

Was für Menschen mit Demenz, schwer kranken Menschen, Menschen mit Behinderungen existenziell ist und für eine gute Lebensqualität und Wohlbefinden sorgt – kurz ihnen gut tut, tut allen Menschen gut: nämlich eine für beide Seiten gelungene soziale Interaktion.

Wie muss soziale Interaktion gestaltet werden, damit sie der Ausgangspunkt für Wohlbefinden, Glück, Lebensfreude, die Entfaltung unserer Möglichkeiten als Menschen ist?

Inmitten von Europa, in einer kleinen Stadt in der Nähe von Zürich, in Wetzikon, befindet sich eine Oase in der respektvolle, wertschätzende soziale Interaktion gelebt wird. Man könnte sagen, in dem bedingungslose Liebe gelebt wird, und zwar jenseits einer christlichen Konfession oder jenseits einer ideologischen Ausrichtung. Das Demenzzentrum Sonnweid, das weltweit als Best Practise Beispiel gilt

und von Michael Schmieder, der bis heute das Haus, mittlerweile gemeinsam mit seiner Frau Monika Schmieder, leitet, Ende der achtziger Jahre übernommen und zu dem was es heute ist, entwickelt wurde, ist Ausgangspunkt einer Reise in die Welt gelungener sozialer Interaktion. Hier können wir, bereits wenn wir das Haus betreten, erleben wie sich Menschen wandeln, wenn sie so angenommen werden wie sie sind. Menschen wollen wahrgenommen und in ihrem Sosein anerkannt werden, das ist die Basis jeder gelungenen sozialen Interaktion, die Quelle von Freude, Wohlbefinden, für die Entfaltung des eigenen Seins und für ein gelungenes Miteinander in allen Bereichen des Lebens. Wer diese Art des Miteinander selbst einmal erfahren hat, selbst mit dieser Haltung lebt, weiß, dass sich hinter der Ausdrucksweise „gelungene soziale Interaktion“ etwas verbirgt, das mit Liebe zu bezeichnen ist. Kommunikationswissenschaftler, Soziologen, Neurowissenschaftler, Epigenetiker und viele andere Wissenschaften beschäftigen sich mit den Auswirkungen gelungener sozialer Interaktion, erforschen emotionale und soziale Intelligenz, verorten die Schaltzentren in unserem Gehirn und erfassen die biochemischen Stoffwechselprozesse, die in unserem Körper sich vollziehen und wie sie unser Immunsystem stabilisieren oder destabilisieren, ja sogar Gene verändern. Die Ergebnisse sind erstaunlich.

Von Menschen, die sich in existenziellen Grenzsituationen befinden, die also abhängig von ihren Mitmenschen und der Art und Weise wie sie mit ihnen umgehen sind, können wir viel über die Wirkungsweise sozialer Interaktion erfahren, insbesondere wenn wir Teil dieser Interaktion sind. Dieses Essay ist ein Plädoyer für gelungene soziale Interaktion unter dem Vorzeichen der Liebe.

Holzkirchen, am 14.4.2016

Gesina Stärz

## Von Mensch zu Mensch: Die übersehene Bedeutung sozialer Interaktion

Es ist ein heißer Augusttag. Temperaturen um die 33 Grad. Ich habe mir eine Woche frei genommen und fahre am Südufer des Bodensees entlang in Richtung Zürich. Ich fahre nicht auf ein Urlaubsziel zu, sondern in das Demenzzentrum Sonnweid in Wetzikon bei Zürich. Eine Woche unter alten Menschen mit Demenz in einem Heim bei Hochsommerwetter. Keine Wolke am Himmel. Während der Autofahrt sehe ich die Menschen leicht bekleidet mit bunten Badetaschen zum Ufer des Bodensees laufen. Segler gleiten träge über den See in flirrender Mittagsglut. Und ich? – verbringe eine Woche mit alten und dementen Menschen, weil ich glaube etwas Wesentliches über die Natur des Menschen zu erfahren.

Das Demenzzentrum liegt am südlichen Rand der Kleinstadt. Rechts der sonnendurchfluteten Straße befindet sich ein moderner Bau mit großflächigen umlaufenden Außenbalkonen in allen Stockwerken. Von der Terrasse im zweiten Stock grüßen zwei Menschen. Es sind Skulpturen aus Holz. Am Eingang prangt eine Steinplastik, ein überdimensionales Gehirn. Das Foyer ist ein riesiger Glaskubus, wie bei modernen Bürogebäuden und doch wirkt es anders. Die Einrichtung, die man durch die Glasfronten sieht, wirkt einladend. Da stehen zwei Ohrensessel mit einem Tisch in der Mitte, von oben flutet Licht durch die Oberfenster und ab und zu huscht ein Mensch vorbei. Wie hineinkommen in das Foyer? Ich tippe einen Zahlencode in das Kästchen neben dem Eingang und die Tür lässt sich öffnen. Sofort befindet sich ein Mann an meiner Seite, ein Herr, gepflegtes Äußeres, in einer grauen Hose und einem hellblauen Hemd aus dessen Brusttasche ein Seidentüchlein herauschaut. „Moment, lassen Sie die Tür offen. Ich muss in die Stadt.“ Er hat fast die Tür erreicht und es spricht nichts dagegen ihm die Tür aufzuhalten und ihn passieren zu lassen, bis auf etwas, das mich zögern lässt und was ich nicht zu erklären vermag. Ist er Bewohner und hat Demenz oder ist er Besucher, ein Angehöriger vielleicht? Die Tür fällt zu, bevor er sie erreichen kann. Ich entschuldige mich bei ihm und sage ihm, dass ich nicht weiß, wie sie sich wieder öffnen lässt. Ich sehe neben der Tür das gleiche Zahlenkästchen wie es draußen angebracht ist. Vermutlich ließe sie sich mit der gleichen Zahlenkombination öffnen. Der Herr sagt, dass er abgeholt werde und, ob ich ihm nicht bitte die Tür öffnen könne. Ich weiß nicht, was zu tun ist. Ich suche nach einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter. Vielleicht muss er tatsächlich dringend heraus. Schon kommt eine Frau in einem blauen Dress mir entgegen. Noch bevor ich etwas sagen kann, sagt sie „Grüezi“, schaut mir in die Augen, strahlt und lenkt sofort ihre Aufmerksamkeit dem Herren zu: „Herr Schlatter\*, schön Sie zu sehen. Ist das nicht ein wunderbarer Nachmittag. Darf ich Ihren Arm nehmen? Ich begleite Sie ein Stück.“ Der Herr nickt, lächelt zögerlich und sagt, dass er hier raus wolle. Er müsse in die Stadt. „Oh, in die Stadt wollen

Sie“, sagt die Mitarbeiterin, die ich Lian nenne, ihr tatsächlicher Name steht auf einem Namensschild, das an ihrem Dress befestigt ist. „Das geht aber jetzt nicht, Herr Schlatter, denn dann müsste ich Sie in die Stadt begleiten. Das kann ich aber nicht. Ich habe hier Dienst. Ich kann leider nicht weg.“ „Ich muss aber etwas Dringendes erledigen“, sagt Herr Schlatter. „Oh, das tut mir Leid. Aber kann ich Ihnen vielleicht helfen, Herr Schlatter. Was brauchen Sie denn? Vielleicht haben wir es da. Wir beide können im Garten etwas spazieren gehen. Wie wäre das?“ Lian steht nah bei Herrn Schlatter, schaut ihn an als lese sie jeden seiner Gesichtszüge, antwortet erst, nachdem sie nicht nur aufmerksam seine Worte wahrgenommen, sondern auch in seinem Gesicht gelesen hat. Herr Schlatter lächelt, tätschelt mit einer Hand ihren Unterarm und die beiden gehen in Richtung Garten.

Auf meinem Weg durch die großzügigen Gänge, in denen in größeren Abständen ein oder zwei Sessel stehen, es am Ende des Ganges eine Nische mit Panoramafenster und einen Blick in den Garten, einem Kamin, der durch Glas gesichert ist, und Sitzmöbel gibt, begegnen mir viele ältere Menschen, die durch das Haus spazieren. Einige freundlich lächelnd, einige sich unsicher umschauend, etwas vor sich hinmurmelnd, einige vor sich hin sinnend. Alle sind gut gekleidet, eine ältere Dame in einem roten Sommerkleid zu dem sie eine Perlenkette trägt, ein Herr in einem hellblauen Hemd und einer Leinenhose. Und Pflegekräfte sowie Pflegehilfskräfte, erkennbar an verschiedenfarbigen Poloshirts. Wenn sie einem Bewohner begegnen, dann halten sie inne, schauen ihn an als lesen sie in Bruchteilen von Sekunden wie sein Befinden ist, sprechen ihn freundlich und ruhig mit Namen an, berühren ihn oder fragen, ob er oder sie nicht vielleicht mit den anderen, die auf der Terrasse an einem Tisch sitzen, einen Kaffee trinken, ein Wortratespiel spielen oder einfach nur bei ihnen sitzen möchte.

Ich setze mich in einen der Sessel im Stübli, beobachte die Szenerie. Immer mehr Menschen kommen, Familien, die ihre Angehörigen besuchen wollen, ein Bewohner, der ruhelos sich mal auf den einen, mal auf den anderen Platz setzt, eine Bewohnerin, die eifrig Teller stapelt, Bewohner die Kaffee trinken und Kuchen essen. Trotz der anschwellenden Betriebsamkeit im Stübli, bleibt die Atmosphäre ruhig. Ein heißer Augusttag, von der Terrasse blickt man auf ein gelbes Getreidefeld, am Horizont in flirrender Hitze schemenhaft Bergketten zu sehen, im Garten gehen Bewohner spazieren, andere sitzen im Schatten an Tischen verspeisen Kuchen, trinken Kaffee. Im Stübli wirkt das geschäftige Treiben als tanzten alle Anwesenden, die Bewohner, die Pflegerinnen und Pfleger, die einen lächelnd, die anderen vor sich hin sinnend, konzentriert geschäftig Geschirr stapelnd und dazwischen Angehörige. Und obwohl die Szenerie surreal wirkt, wohl weil die Protagonisten Dinge tun, deren Sinn sich dem Betrachter nicht erschließt, findet sich auf allen Gesichtern ein Ausdruck von Wohlgefallen und Geborgenheit. Ich selbst fühle mich sonderbarerweise beglückt in so einer Gesellschaft zu verweilen. Ich denke an die vielen Journalisten, die Sonnweid besuchten, in ihren Reportagen ähnliches

beschrieben und nach dem Geheimnis von Sonnweid fragten. Worin besteht es?

\*Alle Namen in den Protokollen wurden geändert.

Es sieht aus wie Tanzen. Und es ist mehr. Wie die Pflegerinnen und Pfleger mit den Bewohnern interagieren, erinnert an Aikido, der japanischen Bewegungs- und Kampfkunst, bei der Gedanken und Handlungen in Harmonie geordnet werden, Angriffsenergie des Gegenüber nutzbar gemacht wird. Schaut man beim Aikido zu, dann sieht das Aufnehmen und Umleitung von Angriffsenergie aus wie Tanzen, ein Fließen der Bewegungen. Ähnlich wirkt die Interaktion zwischen Pflegekräften und Bewohnern im Demenzzentrum Sonnweid. Ansprechen aus der Bewegung heraus mit dem für die Situation und den Bewohner richtigen Abstand, berühren, wie es für ihn angenehm erscheint, begleiten zum Tisch, erleichterter Ausdruck im Gesicht des Bewohners, freudiger Blick auf den angebotenen Kaffee. Fließen. Eine Interaktion, die in fließenden Bewegungen sich von Mensch zu Mensch ausbreitet.

Steckt dahinter etwas, das der Psychologe Mihaly Csikszentmihalydi als Fließen oder *Flow Effect* bezeichnet. Unter dem Begriff *Flow Effect* versteht Csikszentmihalydi, wenn die Aufmerksamkeit derart konzentriert ist, dass man nur noch das wahrnimmt, was mit der Aufgabe zu tun hat und alles andere ausblendet. Csikszentmihalydi hat Beschreibungen solcher Zustände in zwanzig Jahren Forschungsarbeit zusammengetragen und gesehen, dass es diesen Zustand wohl in jedem Beruf gibt, denn Künstler, Musiker, Sportler, Komponisten, Chirurgen, Schachmeister, aber auch Ingenieure und Büroangestellte beschreiben einen solchen Zustand. Höchste Konzentration führt zum Erlebnis des Fließens, einem Zustand, in dem die neuronalen Schaltungen am effizientesten arbeiten und die kortikale Erregung erstaunlicherweise sehr niedrig ist. Die Art und Weise wie die Pflegerinnen und Pfleger mit den Bewohnern interagieren mutet wie ein Zustand des Fließens an. Für mich als Beobachterin zeigt sich dieser Zustand in der Interaktion von professionellen Mitarbeitern mit den dementen Bewohnern als Leichtigkeit, als Tanzen. Sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Menschen mit Demenz begleiten, versorgen, darin geschult die komplexe soziale Interaktion derart perfekt zu beherrschen, dass sie in einen Flow-Effekt geraten? Ist die Art und Weise, wie soziale Interaktion geschieht, das Geheimnis von Sonnweid? Welche Aspekte der komplexen zwischenmenschlichen Kommunikation greifen hier? Wie kann man sie lernen? Kann diese Art der zwischenmenschlichen Interaktion in anderen Bereichen angewendet werden? Führte sie

vielleicht zu einem bewussteren und wertschätzenderem Miteinander in allen gesellschaftlichen Bereichen?

Wir Menschen sind soziale Wesen. Ohne Gegenüber können wir nicht leben. Eine Tatsache, die in allen Zeiten Gegenstand von philosophischen Schriften und der Forschung in verschiedensten Fachgebieten wie Soziologie, Psychologie, Kommunikationswissenschaft bis hin zu den modernen Neurowissenschaften unserer Tage war und ist und der wir in der Praxis eine geringe Bedeutung geben, wenn es darum geht, gezielt gelungene soziale Interaktion für ein besseres Miteinander einzusetzen. Die Methoden und Erkenntnisse der Wirkungsweise gelungener sozialer Interaktion werden vor allem in Kontexten eingesetzt, in denen Verhaltensweisen auftauchen, die die Gesellschaft meist als defizitär oder auffällig bewertet. Für Menschen, die als defizitär bewertete Verhaltensweisen zeigen, gibt es ausgebildete Therapeuten. Für Menschen, die mit ihren bisherigen Verhaltensmustern an Grenzen kommen, sich weiterentwickeln wollen ebenso wie für die Optimierung der Kommunikationsabläufe in Organisationen gibt es Kommunikationstrainer, Mediatoren und viele andere Experten aus verschiedenen Berufsgruppen. Die Erkenntnisse der Wirksamkeit gelungener sozialer Interaktion, die grundlegende Werthaltungen des Menschen wie respektvollen, wertschätzenden Umgang voraussetzen, sind selten ohne ausgemachten Problemkontext Bestandteil unseres Bildungssystem, von Unternehmenskulturen, der Politik, der Wissenschaft oder anderen Bereichen. Sie sind bestenfalls sperrig formuliert in digitalen Ordnern unter den Begriffen Unternehmensphilosophie oder Unternehmensleitbild abgelegt.

Die Bezeichnung „sozial“ steht in unserer Gesellschaft meist für ein Defizit. Sozial schwache Menschen sind Menschen, die unterstützungsbedürftig sind. Meist ist monetäre Unterstützung durch Sozialleistungen des Staates gemeint. Die Bezeichnung „sozial“ taucht auf, wenn es um Familien geht, Alleinerziehende, Rentner, Menschen mit Behinderung. Aus verschiedensten Gründen, ist es für manche Menschen schwierig mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen und soziale Beziehungen aufzubauen. Es ist Aufgabe des Staates, Menschen, die als sozial schwach gelten, zu unterstützen, Strukturen zu schaffen, in denen soziale Teilhabe möglich ist. Das Recht auf „soziale Teilhabe“ ist ebenso gesetzlich verankert wie das Recht auf Selbstbestimmung. Insofern ist in unserer Kultur die Bedeutung der Natur des Menschen als soziales Wesen im Wesentlichen anerkannt. Ministerien, unzählige Einrichtungen, Beratungsstellen, Menschen verschiedenster Professionen, Verwaltungen beschäftigen sich mit der Erfüllung des Rechtsanspruches.

Weniger in unserem gesellschaftlichen Bewusstsein angekommen ist die Bedeutung von sozialer Interaktion, die Art und Weise, wie wir Beziehung gestalten, wie wir täglich handeln. Das Wissen darum, dass wir unsere Persönlichkeit, unser Selbst, unsere Fähigkeiten, unsere Ressourcen nur durch den ständigen Prozess unseres miteinander, durch soziale Interaktion entwickeln können, ist derzeit noch eher marginal in unserem Bewusstsein verankert.

Der Mensch als soziales Wesen ist kein willkürliches Konstrukt, sondern die Basis für alles, was uns Menschen ausmacht, für die Entwicklung unseres Selbst, die Entwicklung von Werten und Normen, dafür wie wir leben. Wir brauchen, um uns entwickeln zu können, ein Gegenüber. Eine Erkenntnis, die in ihren Grundzügen mehrere tausend Jahre alt ist. In unserer Kultur befasste sich Platon in seinen Werken, vor allem im Phaidros und im Politikos, mit der dem Menschen eigenen Natur und damit Fähigkeit soziale Gemeinschaften zu bilden. Die Natur des Menschen als politisches Wesen, als *zoon politikon*, hebt Aristoteles hervor. Der Mensch strebt grundsätzlich nach dem guten Leben. Dieses Streben ist nach Aristoteles in der Natur des Menschen angelegt. Dieses Ziel kann nur in der Polis, in der Gemeinschaft, verwirklicht werden. Voraussetzung für die Verwirklichung von Glück und Freude ist, dass der Mensch ein sprachbegabtes, rationales Wesen ist und beispielsweise Gutes und Gerechtes von Schlechtem und Ungerechtem unterscheiden kann. In seiner Nikomachischen Ethik führt Aristoteles aus, dass unsere Leidenschaften richtig angewendet, unsere Werte und unser Denken bestimmen.

Aus den grausamen Experimenten zur Entstehung der Sprache, die, laut Überlieferung, vor etwa 2500 Jahren im 7. Jahrhundert vor Christus der ägyptische König Psammentich und vor etwa 900 Jahren der Stauferkaiser Friedrich II., der von 1194 bis 1250 lebte, anordnete, ebenso aus den Berichten über die Wolfskinder, ist zu entnehmen, dass soziale Interaktion, emotionale Zuwendung nicht nur für die Entwicklung menschlicher Fähigkeiten, wie Sprache, kognitive Fähigkeiten, emotionale Intelligenz und viele andere notwendig sind, sondern von grundsätzlicher existenzieller Bedeutung sind. Wie das Experiment des Stauferkaisers durchgeführt wurde ist nicht bekannt. Es gibt lediglich Hinweise zum Ergebnis, aus denen hervorgeht, dass alle Kinder aufgrund fehlender sensorischer Stimulation starben.

Heute wissen wir, dass in unserem Gehirn –, wenn wir soziale Ausgrenzung erleben, genau jenes Areal reagiert, das auch aktiv ist, wenn wir körperlichen Schmerz erleben. Es handelt sich um den anterioren cingulären Kortex.

Zu den Grundbedingungen menschlicher Existenz gehört, dass der Mensch nicht als Einzelwesen existiert, sondern von Geburt an andere Menschen vorfindet, wie Hannah Arendt schreibt: „Für Menschen heißt Leben – so viel wie ‚unter Menschen weilen‘ und Sterben so viel wie ‚aufhören unter Menschen zu weilen‘.“ (Arendt, 1981: 15) Dieses Faktum ist nach Hannah Arendt die Grundbedingung dafür, dass es so etwas wie Politik gibt und Sprache bringt die Pluralität und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen zum Ausdruck.

Die Philosophen hoben hervor, dass die Existenz von mehreren Menschen Bedingung für menschliche Existenz, für die Entwicklung und Gestaltung von Gesellschaft, eines Staates ist. Die empirische Forschung unserer Zeit, beschäftigt sich damit, welche Auswirkung die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehung oder wie es in der Fachsprache heißt, der interpersonalen Kommunikation oder soziale Interaktion auf die Entwicklung und Entfaltung unserer in uns angelegten Fähigkeiten und sogar auf Gesundheit und Wohlbefinden hat.

Aufgrund der Beobachtung, dass manche Menschen über eine bessere soziale Interaktionskompetenz verfügen als andere, begannen Sozialwissenschaftler in den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts empirische Forschungen über die Wirkung verschiedener Fertigkeiten sozialen Verhaltens. Die Ergebnisse sind eindeutig: Menschen mit stärker entwickelten sozialen Fertigkeiten können besser mit Stress umgehen, meistern besser Veränderungssituationen im Leben, haben engere persönliche Beziehungen, ein größeres Netzwerk freundschaftlicher Bindungen, sie sind beruflich erfolgreicher. Ärzte, die über stärkere soziale Kompetenzen verfügen und besser auf ihre Patienten eingehen können, beeinflussen damit das Wohlbefinden ihrer Patienten. Dies gilt ebenfalls im Pflegebereich. Bessere soziale Fertigkeiten von Pflegekräften beeinflussen die Lebensqualität der zu Pflegenden. Die interpersonalen Kompetenzen von Lehrern verbessern die Ergebnisse von Schülern. Das sind einige Ergebnisse, die verschiedene empirische Studien belegen (Hargie, 2013:18).

Zu Ergebnissen, die unser Zusammenleben verändern kann, ist eine neue Forschungsrichtung gekommen. Die soziale Neurowissenschaft hat sich erst Anfang der 1990er Jahren entwickelte. Forscher aus den verschiedensten Disziplinen führen ihre Forschungsansätze zusammen, um soziale Strukturen und ihre neuronalen, humoralen, zellulären und genetischen Grundlagen zu erforschen. Dabei gehen die Forscher von einer wechselseitigen Beeinflussung der verschiedenen Ebenen aus. Untersuchungsgegenstand der Forscher sind Hirnprozesse, und zwar auf intraindividuelle Ebene und auf der Ebene zwischen Individuen. Es geht um die Fragestellung wie sich interpersonale Kommunikation auswirkt

und worauf. So bestätigt die neurobiologische Forschung, die Erkenntnis, dass das Bedürfnis nach Kontakt mit anderen Menschen in unseren Gehirnstrukturen bereits angelegt ist.

„Die Neurowissenschaft hat herausgefunden, dass unser Gehirn als geselliges Organ konstruiert ist, das unweigerlich eine enge Verbindung mit dem Gehirn jeder Person aufnimmt, mit der wir es zu tun haben. Diese neuronale Brücke ermöglicht es uns, auf das Gehirn – und damit auch den Körper – eines jeden Menschen Einfluss zu nehmen, mit dem wir in Kontakt treten; ein Prozess, der in umgekehrter Richtung natürlich ebenfalls stattfindet. Selbst ganz alltägliche Begegnungen wirken auf unser Gehirn ein und setzen Gefühle frei, wünschenswerte und weniger wünschenswerte. Ja stärker wir mit einer Person verbunden sind, desto stärker ist die gegenseitige Einwirkung. [...] Bei diesen neuronalen Kontakten tanzen die beiden Gehirne Tango, einen sehr gefühlsbetonten Tanz.“ (Goleman, 2008: 9)

Da ist es wieder, das Bild vom Tanzen, das ich an jenem Nachmittag in Sonnweid auf der Station für immobile Menschen mit schwerer Demenz beobachtete. Die Türen zu den umlaufenden Terrassen sind offen, der Blick in die Berge frei, ein laues Lüftchen weht durch den Raum, in dem etwa dreißig Menschen, Männer und Frauen mit Demenz, Kinder, Angehörige, Pflegekräfte, Kaffee trinken, miteinander reden, geschäftig Teller und Tassen von einem Tisch zum anderen tragen, sich berühren, wild gestikulieren. Als tanzten sie einen Tanz, nach einer Melodie, die ich als einzige nicht hören, deren Rhythmus ich an den Bewegungen erahnen kann: eine beschwingte Melodie mit feurigen Einlagen, wie sie die Frau zeigt, die das Geschirr eifrig von Tisch zu Tisch trägt und stapelt und der Herr, der hinter ihr her schreitet, um seinen Kuchenteller mit dem Stück Kuchen darauf wiederzubekommen, wie er mit den Armen in der Luft fuchtelt und eine Pflegerin von hinten ihren Arm um seine Hüfte legt, ihn von der Seite ins Gesicht sieht, in seine Augen, er ihren Blick erwidert, sich von ihr Einhalt gebieten lässt, während eine andere Pflegerin von vorn ihm seine Hand nimmt, ihn an seinen Tisch begleitet, ihn einen frischen Kaffee serviert und ein Stück Kuchen. Vor mir gibt ein Kind der im Sessel schlafenden Frau die Hand, die Mutter des Kindes beugt sich zur im Sessel schlafenden Frau, die sie mit großen Augen ansieht. Die Mutter des Kindes lächelt, sagt: „Grüezi Nani. Wir haben dir frische Sommerblumen aus dem Garten mitgebracht. Schau mal. Magst du sie sehen.“ Und die Frau im Sessel, noch schlaftrunken, nickt und ihre Augen weiten sich und funkeln. Offensichtlich scheint es den Menschen mit schwerer Demenz ebenso wie den Pflegerinnen und Pflegern, den

Angehörigen in diesem lichtdurchfluteten Raum im ersten Stock an diesem heißen Augushtagnachmittag gut zu gehen. Einige Bewohner gehen hinaus auf die Terrasse legen sich auf das Sofa, fläzen im Sessel.

Wir haben mit der Art und Weise wie wir mit Menschen interagieren in der Hand, ob es ihnen und uns gut geht. Durch gelungene soziale Interaktionen entstehen positive Emotionen und die beeinflussen unseren Körper, unsere Hormone, die unser biologisches System steuern, das Herz, das Immunsystem und viele andere. Umgekehrt wirken sich anstrengende menschliche Beziehungen ungünstig auf unsere Gene aus, die unser Immunsystem regulieren. „Positive Beziehungen haben einen günstigen Einfluss auf unser Wohlbefinden, negative Beziehungen hingegen können wie ein langsam wirkendes Gift unseren Körper angreifen.“ (Goleman, 2006: 19). John Cacioppo, einer der Begründer der Sozialen Neurowissenschaft, Direktor des Zentrums für kognitive und soziale Neurowissenschaft an der Universität von Chicago, konnte „bei seinen ersten Studien einen Zusammenhang zwischen quälenden menschlichen Beziehungen und dem Anstieg der Stresshormone im Körper herstellen. Dabei wird ein Spiegel erreicht, bei dem bestimmte Gene beschädigt werden, die an der Steuerung von virenbekämpfenden Zellen beteiligt sind.“ (Goleman, 2006: 18)

Die soziale Interaktion in Sonnweid und in vielen anderen Demenzzentren ist offensichtlich gezielt darauf ausgerichtet, dass sich die Menschen mit Demenz wohlfühlen. Doch wie muss soziale Interaktion gestaltet sein, damit sich alle beteiligten Menschen wohlfühlen? Was ist soziale Interaktion? Was gehört dazu?

Wenn wir der Interpretation der Forschungsergebnisse der sozialen Neurowissenschaft von Daniel Goleman folgen, der sagt: „Die gegenseitige biologisch-somatische Beeinflussung von Menschen verweist auf eine neue Dimension der Idee eines guten Lebens: Wir sollten uns so verhalten, dass wir allen, mit denen wir in Beziehung treten, selbst auf dieser subtilen Ebene Gutes tun.“, dann tut das, was Menschen mit Demenz gut tut, allen Menschen gut.

Dies bedeutet aber auch, dass wir am Umgang mit Menschen mit Demenz, von der unsere Gesellschaft aufgrund des demografischen Wandels in den nächsten Jahrzehnten stark ansteigen wird – von heute 1,6 Millionen bis 3,2 Millionen im Jahr 2050 in Deutschland –, erfahren können, dass gelungene soziale Interaktionen wie ein Therapeutikum sind und ein Schlüssel, der die Tore zur Entfaltung unserer Möglichkeiten als Menschen öffnet.

Was genau ist es, was uns Menschen, wenn wir miteinander kommunizieren, wenn wir uns austauschen, gut tut, unsere Fähigkeiten entwickeln lässt, gut für unser Immunsystem und unsere Lernfähigkeit ist?