

EXPERTENTIPP

## Wie Erinnerung für Freude sorgt

Das Betreuungsteam des Hauses Stephanus im hessischen Alsfeld setzt bei Ausflügen das Konzept der Freudenbiografie der Schweizer Wissenschaftlerin Verena Kast um. Die Professorin für Psychologie an der Universität Zürich betrat beim biografischen Erinnern beispielhaft neue Wege: Sie beschrieb ihre Grundgedanken über Freude,

Inspiration und Hoffnung. „Es scheint wirklich so zu sein“, so Kast,

„dass wir bereit sind zu leben, wenn wir uns wieder freuen können.“

Immer wieder tauchen in Rückschau des Lebens Schwierigkeiten auf, an denen

Menschen Zeit ihres Lebens zu knabbern haben. Die Freudenbiografie sucht nach anderen Stories. Sie fragt gezielt, wie und in welchen Situationen wir Freude und glückliche Momente erlebt haben. Ist davon noch etwas zu spüren? Darf die Freude noch einmal Raum bekommen? Sobald unsere Erinnerung gestärkt und gestützt wird, lernen wir Kast zufolge etwas über die Quelle unserer Freude. Sie habe oft etwas mit dem Genießen des Augenblicks zu tun – mit einer Haltung, die nicht ständig nach dem Morgen fragt.

Unser Betreuungsteam verhilft Bewohner:innen dazu, schöne Dinge, an die sie sich erinnern, noch einmal zu erleben und einzigartige Momente zu genießen. Es baut die Brücke vom

Damals zum Heute: Die von alten Menschen gemeinsam empfundene Freude in der Gegenwart weckt Lebensgeister.

### Ausflüge, die die Menschen berühren

Mit dem Prinzip der Freudenbiografie begleiten wir Menschen in die Natur des Vogelsbergkreises, die das bundesweit bekannte Schlager-Duo „Amigos“ mit dem Lied „Mein Vogelsberg“ verewigt hat. „Ja, mein Heimatland, meine wunderschöne Vogelsberg“, dieses in dem Lied beschriebene Gefühl berührt Herz und Seele. Es stärkt die Liebe zur Heimat. Im Sommer besuchten wir das in Oberhessen bekannte „Seehotel Michaela“ am Stausee in Angerod. Unser Ausflugsziel war wie eine Reise in die Vergangenheit. So erzählten die Bewohner:innen von Erlebnissen mit ihren Familien: Taufen, Hochzeiten, Geburtstage, Ausflüge mit geliebten Menschen. Highlight war eine spontane Aktion mit dem Tretboot. Ein schwer erkrankter Bewohner war begeistert: „Meine Kinder würden

Thi Minh Ngoc Luis, Ergotherapeutin und Fachergotherapeutin für Demenz, Haus Stephanus, Alsfeld, Tel. (0 66 31) 96 84-28, [betreuungsdiens.t.h03@gfde.de](mailto:betreuungsdiens.t.h03@gfde.de), [haus-stephanus.de](http://haus-stephanus.de)



nicht glauben, dass ich hier bin und noch einmal diese wunderschönen, einzigartigen Momente erleben darf.“

Im Herbst sorgten wir mit Essen für Lebensfreude im Traditionsgasthaus „Zur Hardtmühle“ – gelegen in einer malerischen, waldreichen Umgebung. Es ist nicht nur bei Rad- und Motorradfahrern beliebt. Zu den Stammgästen zählen auch unsere Bewohner:innen. Die meisten saßen schon mal beim gemütlichen Hähnchenessen im großzügigen Wintergarten, Saal oder im Biergarten und schwelgten in Erinnerungen. Solche Ausflüge sind immer auch eine Freudenbiografie. Sie bieten in vertrauter Umgebung Ansätze, sich an bestimmte Dinge zu erinnern. Und sie sind auch Gedächtnis- und Alltagsaktivierung.

Ein Ausflug in eine vertraute Umgebung bietet viele Ansätze, sich an Freudvolles zu erinnern.



Foto: Haus Stephanus, Alsfeld

Wer sich wieder freuen kann, kann nach der Psychologin Verena Kast auch den Widrigkeiten des Lebens etwas entgegensetzen.