

Der Geruchssinn – unser erinnerungsfreudigster Sinn?!

Gedanken zur Biografiearbeit in der Betreuung von Menschen mit Demenz



Heike Degen-Hientz

„Smell is perhaps our most evocative sense.”

(Richard Axel – er erhielt gemeinsam mit Linda Buck im Jahr 2004 den Medizin-Nobelpreis für die Entschlüsselung des Geruchssinns)

Das menschliche Gehirn kann die erstaunliche Leistung hervorbringen, längst vergangene Ereignisse wieder ins Gedächtnis zu rufen. Düfte, Gerüche sind hier als Katalysatoren besonders geeignet.

Erinnerungen, die in Zusammenhang mit Düften / Gerüchen stehen, bleiben meist ein Leben lang erhalten – insbesondere dann, wenn sie mit bedeutenden emotionalen Erlebnissen verknüpft sind.

Diese Erkenntnis ist äußerst hilfreich in der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen, die sprachlich-kognitiv oftmals wenig oder nicht mehr erreichbar sind; sie eröffnet manchmal (nicht immer) die Möglichkeit, psychische Prozesse über Wohlgerüche in Gang zu setzen.

Da die Fähigkeit von demenzkranken Menschen zur Kommunikation im Umgang mit anderen Menschen immer mehr verloren geht, werden non-verbale Interaktionen oft als inspirierend und belebend erfahren. Hier bieten sich Düfte, Gerüche an, die einen Bezug zur Biografie der Person haben:

War Wandern ein früheres Hobby, vermögen Düfte wie Douglasie, Fichte, Tanne möglicherweise wohlige Erinnerungsfreuden auszulösen. Diese Düfte können in Form ätherischer Öle (und visuell ansprechenden Pflanzenfotos) dargeboten werden, sei es auf einem Taschentuch, in einem Aroma-Stream (spezielles Ventilationsgerät) oder in Form einer Handmassage (hier in Verbindung mit geruchsneutralem Mandelöl als Emulgator).



Hatte die zu betreuende Person in früheren Zeiten einen Garten, so bedeuten Blütendüfte vielleicht eine besondere Alltagsfreude – möglicherweise rosenähnliche Düfte.

Nach dem zweiten Weltkrieg, wo Deutsche in fast keinem europäischen Land willkommen waren, fuhren viele, die es sich leisten konnten, gerne nach Italien. Von daher können Zitronen-, Mandarinen- oder Orangenduft stimmungsaufhellend wirken und die wohligen, vergangenen Urlaubsstunden in Erinnerung bringen (Die Inhaltsstoffe dieser Essenzen unterstützen zusätzlich diese stimmungsaufhellenden Wirkungen).

Da Zitronenduft in unserer Kultur zur künstlichen Aromatisierung von Reinigungsmitteln gerne verwendet wird, sind auch andere, weniger positive Reaktionen denkbar. Ob eine demenzkranke ehemalige Raumpflegerin Zitronenaroma als stimmungsaufhellend erlebt, steht in Zusammenhang mit ihrem früheren Verhältnis zur Arbeit.



Parfumklassiker wie „Tosca“,
„4711 Kölnisch Wasser“,
„Nonchalance“, „Uralt Lavendel“
– diese Düfte sind vielen älteren
Menschen bekannt.

Sie vermögen Erinnerungen neu zu beleben an die erste Tanzstunde oder daran, nach all den Entbehrungen des Krieges sich mit einem Hauch von Lebensfreude zu umhüllen. Während heute ein Parfum einen selbstverständlichen täglichen Gebrauchsgegenstand darstellt, war in der Nachkriegszeit Parfum etwas Besonderes, das nur zu bestimmten, meist feierlichen Gelegenheiten, aufgetragen wurde.

In ländlichen Gebieten, die stark religiös geprägt waren, missbilligte man die Verwendung von Parfums, denn es rückte den Körper ins Licht und galt als „Utensil der Verführungskunst“.

Bei älteren Männern sind Duftwässer wie „Tabac“, „Irish Moos“ oder „Pitralon classic“ bekannte Marken, die Wiedersehensfreude bzw. Wiederriechensfreude auslösen können, auch wenn heutzutage anderen Duftflacons der Vorzug gegeben wird.

Hier ein weiteres Beispiel für kraftvolle, wohltuende Erinnerungen: Eine Frau verband mit dem Geruch von Himbeeren das Gefühl von Geborgenheit, denn während des zweiten Weltkrieges flüchtete sie mit der Familie aus einer von Bomben bedrohten Stadt auf einen Bauernhof, wo sie gemeinsam mit anderen bei der Himbeer-Ernte half und sich in Sicherheit fühlte.

Natürliche Pflanzengerüche werden meist positiv bewertet. Eine Befragung in Japan und Deutschland ergab einen sehr deutlichen Befund: Von allen aufgeführten Gerüchen wurden die natürlichen (Wald, Wiese, Bäume, Pflanzen, Blumen, Wasser) fast ausschließlich als positiv bezeichnet. Die Versuchspersonen betonten dabei, wie gut es ihnen an Orten ginge, wo es entsprechend roche.

Sollten traurige, schmerzhaft erlebte Ereignisse durch einen Duft zutage treten – vielleicht in Verbindung mit Tränen – muss eine solche Reaktion trotzdem nicht unbedingt negativ bewertet werden. Für die betroffene Person kann dies trotzdem eine angenehme, erleichternde Wirkung haben und Gefühle sowie Anspannung lösen. Mitgefühl, eine Umarmung, das Halten der Hände oder einfaches Gegenwärtigsein sind in solchen Situationen sehr wohltuend.

Schlussbemerkung: Viele Menschen mit Demenz haben Geruchseinschränkungen, die krankheitsbedingt sind, doch gibt es erstaunlich viele Personen unter ihnen, deren Geruchswahrnehmung nicht gestört ist bzw. nur die ganz normalen altersbedingten Einschränkungen aufweist.

Für sie bedeuten angenehme Gerüche Abwechslung, Farbe, Sinnenfreuden im Alltag und nicht zuletzt – bei gezielter Auswahl – Erinnerungsbrücken in die Vergangenheit.