

## Tipps für das Erstellen einer «Bucket-List» („Löffel-Liste“) nach der Demenzdiagnose

Wenn Sie mit der Diagnose Demenz konfrontiert wurden, ist Ihnen wahrscheinlich schon bewusstgeworden, nun das Leben möglichst in vollen Zügen zu genießen. Eine «Bucket-List» zu schreiben, kann Ihnen dabei helfen!

Diese Vorgehensweise kann helfen, wenn Sie sich selbst in der folgenden Beschreibung wiedererkennen:

Seit Sie die Diagnose «Demenz» bekommen haben, versuchen Sie, das Beste aus jedem Tag zu machen, aber...

- Sie werden schnell frustriert, da Ihnen die Dinge, die sie sonst immer getan haben, nicht mehr so gut gelingen.
- Die Schwierigkeiten mit Ihrem Gedächtnis haben Sie abhängiger von Anderen gemacht.
- Sie haben Angst davor, dass Ihr Leben langweilig wird.

In diesem Fall kann Ihnen eine «Bucket-List» helfen, die Kontrolle wiederzuerlangen und wieder ein bisschen Spannung in Ihr Leben zu bringen.

### **Was ist nun eine «Bucket-List»?**

Die deutsche Übersetzung lautet «Löffelliste», gemeint ist dasselbe. Eine besondere Art von Aufgabenliste, nämlich eine, in der Sie all diejenigen Dinge aufschreiben, die Sie tun möchten, bevor Sie «den Löffel abgeben» (die englische Entsprechung lautet «to kick the bucket», deshalb Bucket-List).

Das Erstellen dieser Liste macht nicht nur Spass, es hilft auch dabei, sich auf Wichtiges zu konzentrieren und sich darauf zu besinnen, wie wertvoll das Leben ist.

Übrigens schreiben viele Menschen solch eine Liste, egal ob jung oder alt.

### **Seien Sie kreativ!**

Schreiben Sie all das auf, was Ihnen in den Sinn kommt, egal, wie abwegig oder lächerlich es erscheinen mag. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheitsträume und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf - wie war das noch mal mit der Weltreise? Halten Sie alles schriftlich fest. Sobald Sie begonnen haben, werden Sie feststellen, wie schnell Ihre Erinnerungen zurückkommen.

### **Warum sollte ich das tun?**

Sie werden wahrscheinlich nicht in der Lage sein, die meisten der Dinge auch umzusetzen, die Sie aufgeschrieben haben. Aber sie haben Sie daran erinnert, wie wichtig es ist, Träume zu haben, und wie glücklich diese Sie machen können.

### **Nun brechen Sie die Liste auf eine realistischere Perspektive herunter**

Wenn Ihre Kreativität nun angeregt ist, nutzen Sie diese, um den wilden Träumen aus der ersten Liste einen realistischen Rahmen zu geben. Bezogen zum Beispiel auf die Weltreise - die ja eher unrealistisch ist. Aber vielleicht können Sie an einen Ort auf der Welt reisen, den Sie schon immer besuchen wollten?

### **Denken Sie auch an die kleinen Freuden**

Solch eine Liste ist nicht nur dafür da, teure Urlaube zu planen. Der Zauber einer Löffelliste liegt darin, dass sie all das beinhalten kann, was Ihnen Freude bereitet. Das können zum Beispiel folgende Kleinigkeiten sein:

- Malen Sie ein Bild
- Lassen Sie Ihr Haar wachsen
- Sehen Sie sich eine Oper an
- Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte auf
- Suchen Sie einen alten Freund/eine alte Freundin, die Sie aus den Augen verloren haben
- Basteln Sie sich ein Erinnerungsalbum
- Schreiben Sie ein Gedicht
- Gehen Sie in den Zoo
- Gönnen Sie sich ein Schaumbad mit einem Gläschen Sekt

### **Versuchen Sie nicht, die Liste komplett durchzuarbeiten**

Auch das ist ein Bestandteil des Zaubers der Bucket-List. Sie ist niemals vollständig, sie können jederzeit etwas hinzufügen, streichen oder ändern.

### **Tun Sie Es!**

Erzählen Sie Ihrer Familie und Freunden von Ihrer Liste (vielleicht wollen diese ja dann auch eine anfangen). Und trauen Sie sich, die Menschen um Sie herum, um Hilfe und Unterstützung zu bitten. Vielleicht schreibt ein Freund Ihre Lebensgeschichte auf, während Sie diese erzählen, oder ihre Enkelkinder begleiten Sie auf der Reise in das Land, das sie unbedingt noch kennenlernen wollen. Erklären Sie den Anderen, dass das Abhaken eines Punktes auf der Liste Ihnen das gute Gefühl gibt, etwas erreicht zu haben.

### **Planen Sie!**

Grosse und lange Reisen müssen geplant werden. Beziehen Sie dabei unbedingt Ihre Angehörigen mit ein und besprechen Sie Details. Damit sparen Sie sich viel Aufregung und können Ihre Reise entspannt geniessen.

Quelle: Unforgottable.com; Übersetzung: Diana Franke, 1/2019