

Morgenroutinen bei Demenz

5 kleine Rituale für mehr Ruhe und Sicherheit am Tagbeginn

Manche Morgen sind schwer.

Orientierung fehlt, Worte kommen nicht an, Unruhe entsteht.

Kleine, wiederkehrende Rituale können helfen, dem Tag einen ruhigen Anfang zu geben – für den Menschen mit Demenz und für Sie.

Diese fünf Morgenroutinen sind einfach, alltagstauglich und bewusst leise gehalten.

Sie dürfen auswählen, anpassen, verändern.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Verlässlichkeit.

1. Das gleiche Aufwachlied oder sanfte Musik

Was:

Jeden Morgen zur gleichen Zeit dieselbe ruhige Musik.

Warum es hilft:

Musik erreicht Gefühle auch dann, wenn Worte fehlen.

Ein vertrauter Klang signalisiert sanft: Der Tag beginnt.

So umsetzen:

- Ruhige Musik wählen
- Gleiche Uhrzeit, gleiche Lautstärke
- Wenn möglich: Musik aus früheren Lebensjahren

2. Der vertraute Morgen-Tee oder -Kaffee am gleichen Platz

Was:

Dasselbe Getränk, dieselbe Tasse, derselbe Platz.

Warum es hilft:

Geruch, Wärme und Geschmack sind tief verankert.

Der vertraute Ort gibt Orientierung und Halt.

So umsetzen:

- Lieblingstasse verwenden
- Immer derselbe Stuhl oder Sessel
- Zeit lassen – nicht drängen

3. Sanfte Bewegung am Morgen

Was:

3–5 Minuten einfache Bewegung – im Sitzen oder im Bett.

Warum es hilft:

Der Körper kommt sanft an.

Ein Übergang entsteht zwischen Aufwachen und Anziehen.

Nähe entsteht ohne Erklärungen – durch gemeinsames Tun.

So umsetzen:

- Bewegungen vormachen
- Jeden Morgen dieselben Abläufe
- Ruhige Worte, kein Zählen

4. Die feste Reihenfolge beim Anziehen

Was:

Jeden Morgen dieselbe Abfolge beim Anziehen.

Warum es hilft:

Weniger Entscheidungen bedeuten weniger Überforderung.

Der Körper erinnert sich an vertraute Abläufe.

So umsetzen:

- Kleidung in Reihenfolge bereitlegen
- Vertraute Stücke wählen
- Wenige, ruhige Worte begleiten

5. Ein kurzer Spaziergang oder der Blick nach draußen

Was:

Ein täglicher Moment im Tageslicht – draußen oder am Fenster.

Warum es hilft:

Licht unterstützt den inneren Rhythmus.

Die Welt draußen aktiviert sanft.

So umsetzen:

- Gleiche Zeit, gleiche Strecke
- Auch bei schlechtem Wetter kurz nach draußen
- Gesehenes ruhig benennen

Ihre persönliche Morgenroutine

- 1–2 Rituale auswählen
- Mit einem beginnen
- 2–3 Wochen beibehalten
- Beobachten, was sich verändert
- Anpassen, wenn nötig

Nicht jeder Morgen wird ruhig sein.

Das ist normal.

Auch kleine Schritte zählen.

Ein leiser Gedanke zum Schluss

Kleine Rituale schaffen Sicherheit.

Sie geben dem Tag Halt – und Ihnen selbst ein wenig mehr Ruhe.

Beginnen Sie mit einem.

Ganz in Ihrem Tempo.