

Humor als Brücke zu Menschen mit Demenz



Quelle: ROTE NASEN Deutschland e.V. Foto: Gregor Zielke

“You don't stop laughing because you grow old,
but you grow old because you stop laughing.”

Positive Effekte von Humor

- Miteinander zu lachen tut Körper, Geist und Seele gut.
- Ein humorvoller Umgang stärkt Beziehungen.
- Humor motiviert.
- Humor ist ein Gegenmittel gegen Stress.
- Humor dient der Prävention von Aggressionen und Konflikten.

Physiologische (Körperliche) Effekte von Lachen und Humor

- Es werden mehr Glücks-, weniger Stresshormone ausgeschüttet.
- u.a. werden Lunge, Herz / Kreislauf, Verdauung angeregt
- das Immunsystem wird gefördert
- Schmerzen werden gemildert
- MmD werden wacher, aufmerksamer, konzentrationsfähiger

Psychologische Funktionen und Effekte von Lachen und Humor

- hilft Abstand zu gewinnen
- baut Belastungen und Stress bei allen Beteiligten ab:
- Wichtig für Pflegende und Betreuende:
 - dient der Psychohygiene
 - effektiv als Burnout-Prophylaxe
 - fördert flexiblen Umgang mit schwierigen Situationen
 - stärkt Teamgeist

Soziale Funktionen und Effekte von Lachen und Humor

- hilft, Beziehungen zu pflegen, Nähe herzustellen
- hilft Spannungen zu verringern
- hilft, negative Gefühle in gesellschaftlich akzeptabler Form zu artikulieren
- hilft bei Verlegenheit (Nacktheit, Ausscheidungen...)

Welche Vorteile bringt Humor in Pflege und Betreuung?

- Wer lacht und Späße macht, ist bei allen beliebter.
- Wo gelacht wird, herrscht eine viel entspanntere (Arbeits-) Atmosphäre.
- Humor kann bei MmD kurze Momente der Klarheit, Selbsterkenntnis und Fröhlichkeit bewirken.
- Humor reduziert Vorkommen und Heftigkeit von Aggressionen und Konflikten.

Lachen über und Lachen mit Menschen mit Demenz

- sich selber mit Humor zu schützen ist absolut okay
- über demenzbedingte Situationskomik zu lachen ist nicht nur menschlich, sondern auch okay, vor allem, wenn man den Betroffenen das Lustige erklärt und sich für's Lachen entschuldigt
- Gefahr: Gefühl ausgelacht zu werden kann sie kränken!
- Ziel ist, möglichst immer MIT Betroffenen zu lachen!

Was bedeutet es, Sinn für Humor zu haben?

- den Humor anderer wertzuschätzen
- sich selbst humorvoll zu verhalten
- Humor im Alltag sehen zu können
- über sich selbst lachen zu können
- in Stresssituationen Humor einsetzen zu können

Wie verändert sich der Humor bei Demenz?

- Humor als solcher geht nicht verloren: MmD können lachen, andere erheitern und sich von der Heiterkeit anderer anstecken lassen
- MmD sind scheinbar noch ansteckbarer als Gesunde durch Lächeln und Lachen
- Humor wird kindlicher und spielerischer: MmD mögen zunehmend Albernheiten, Slapstick
- Humor wird „gassensprachlicher“ und „zotiger“
- Ironie und Sarkasmus kommen nicht mehr an

- Witze, Wortspiele, Doppeldeutigkeiten, nicht ernst gemeinte Übertreibungen werden zunehmend wörtlich genommen
- Je weiter die Demenz, desto mehr benötigen sie Hinweise darauf, dass wir Äußerungen lustig meinen
- Je weiter die Demenz, desto eher verstehen und reagieren sie auf nonverbalen Humor

Welche Art von Humor scheint bei MmD anzukommen?

- überlieferte Sprüche, Redewendungen, Scherze
- schlicht gestrickte Witze
- Herumalbern, Frotzeln, Necken
- nonverbaler Humor
- Situationskomik: humorvoller Blick auf Missgeschicke
- wenn wir dazu einladen, über uns zu lachen!

Wie erklärt man sich, dass Clowns Zugang zu MmD finden?

Clowns kommen gut an,

- weil sie wie diese ganz im Hier und Jetzt agieren und sich auf ihre Realität einlassen
- weil sie wie MmD emotional, nicht rational handeln
- weil sie keine Angst davor haben, Fehler zu machen und auf diese hinzuweisen
- weil ihre Komik körperlich = nonverbal ist
- weil sie MmD Schadenfreude und das kurzfristige Gefühl von Überlegenheit ermöglichen

Effekte von Clowns auf Menschen mit Demenz

- langanhaltendes Wohlbefinden, Freude, Lebensqualität
- gemeinsame Späße werden erinnert
- Aktivierung, z.B. zu humoristischen Eigeninitiativen
- Reduzierung von Aggressionen, herausforderndem Verhalten und Agitation / Unruhe
- dadurch vermittelt Entlastung Pflegender und Verbesserung der Arbeitsatmosphäre

Wie wirkt Humor gegen Stress?

- reduziert die Anspannung
- gibt neue Energie / verringert Erschöpfung
- ersetzt negative Stimmung durch positive, optimistischere
- gibt ein Gefühl der Kontrolle über die Situation
- lenkt ab

Was muss man tun, damit man Stresssituationen mit Humor nehmen kann?

- den Alltag als Bühne für Witze betrachten, sich selber als Hauptdarsteller
- etwas Witziges an wiederkehrenden Stresssituationen und typischen Alltagsproblemen suchen
- schon im Voraus eine lustige Reaktion darauf zurechtlegen
- lustige Bilder und Vorstellungen einsetzen (cholerischen Chef in Unterwäsche vorstellen, in ein passendes Tier mit entsprechenden Geräuschen verwandeln)
- Belastungssituation lächerlich machen durch Übertreiben!

Humor als Alternative zu Aggression und Gewalt nach R.D. Hirsch

- Mittel gegen pflegerische Wut, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Hetze, Burnout, absurde Vorschriften
- gemeinsames Lachen baut Brücken, Gewalt wirft tiefe Gräben auf
- Lachen kann aggressionsgeladene Situationen auflösen und distanzverringend wirken
- Humor entwapfnet den Aggressor und macht einen selber unangreifbar

Wie kann man Konflikte und Krisensituationen humorvoll de-eskalieren?

- verblüffende Requisiten helfen, Widerstand gegen Pflege zu überwinden
 - z.B. große Käämme, Zahnbürsten, Thermometer, Brillen
 - Biografie-nahe Lockmittel (z.B. Flöte spielen für Musiklehrerin)
- Nonverbale Überzeichnung
- rote Nase aufsetzen und nur gucken, nichts sagen
- schimpfenden MmD Schokolade in den Mund stecken
- versuchen, jemanden, der nie aufstehen will und sich immer gegen die Pflege wehrt, mit einem Lachsack zu wecken...?

Wie Humor nicht sein sollte (nicht nur im Umgang mit MmD)

- aggressiv, besserwischerisch, feindselig
- ironisch, sarkastisch
- auf Kosten einzelner: beschämend, verletzend, kränkend
- aufgesetzt/ gekünstelt

Voraussetzungen für gelingenden Humor

- wertschätzende, vertrauensvolle Beziehung zum MmD
- Empathie
- Biografische Kenntnis von Humor-Vorlieben sowie Anpassung an Kultur, Bildungsstand, regionale Besonderheiten und kognitive Fähigkeiten
- reduzierte Geschwindigkeit
- Ablehnen humorvoller Angebote sollte respektiert werden
- spontane komische Reaktionen auf Situationen sind besser als durchgeplante Programmbeispiels

Das müsste doch auch bei Ihnen funktionieren!!!??? ☺

Deutschsprachige Literatur zum Thema

- Berenbrinker, U.:** Gesundheit!Clown® - die heilende Kraft der Freude. In: Müller, C.: HumorCare (pp. 187-195). Hogrefe Verlag, Bern 2019.
- Bisaz, J.:** Zwischen Tragik und Komik – Humor bei verwirrten Menschen im Altersheim. In: **Bischofberger, I.** (Hrsg.): "Das kann ja heiter werden". Humor und Lachen in der Pflege (pp. 153-166). Verlag Hans Huber, Bern 2002.
- Clarke, C.; Irwin, H.:** Humor und Demenz. In: **Clarke, C.; Wolverson, E.** (Hrsg.): Positive Demenzpflege (pp. 103-120). Hogrefe, Bern 2019.
- Danninger, K.:** Eine Fahrt durch stille Gewässer und Stromschnellen: Humorseminare im Gesundheitswesen. In: **Korp, H.-A.; Müller, C.; Titze, M.** (Hrsg.): Mit Humor arbeiten (pp. 135-147). Jahrbuch 2011 HumorCare Deutschland. HCD-Verlag, Tuttingen 2011.
- Falkenberg, I.; McGhee, P.; Wild, B.:** Humorfähigkeiten trainieren. Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis. Schattauer, Stuttgart 2013.
- Fey, U.:** Clowns für Menschen mit Demenz. Mabuse-Verlag, Frankfurt/Main 2012.
- Friebe, M.; Buschor, J.:** Demenz – "Humor ist, wenn man trotzdem lacht". Humor in der ergotherapeutischen Arbeit mit Menschen mit Demenz. Bachelorarbeit an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, 2016.
- Gutmann, J.:** Humor in der psychiatrischen Pflege. Hogrefe Verlag, Bern 2016.
- Hausmann, S.:** Humor in der Betreuung von Menschen mit Demenz. In: **Wissmann, P.** (Hrsg.): Werkstatt Demenz (pp. 233-248). Vincentz Network, Hannover 2004.
- Hirsch, R.D.:** Das Humor-Buch. Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis. Schattauer, Stuttgart 2019.
- Karnath, S.:** Methode: Clown. In: **Effinger, H.** (Hrsg.): "Die Wahrheit zum Lachen bringen": Humor als Medium in der Sozialen Arbeit (pp. 109-130). Juventa Verlag, Weinheim/ München 2008.

Killick, J.: Kreativität und Demenz. In: **Clarke, C.; Wolverson, E.** (Hrsg.): Positive Demenzpflege (pp. 155-170). Hogrefe, Bern 2019.

Maciejewski, B.: Türen öffnen zum Menschen mit Demenz. In: **Bischofberger, I.** (Hrsg.): "Das kann ja heiter werden". Humor und Lachen in der Pflege (pp. 213-219). Verlag Hans Huber, Bern 2002.

Müller, C. (Hrsg.): HumorCare. Hogrefe Verlag, Bern 2019.

Prehm, M.: Pflege deinen Humor. Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal. Springer Verlag, Berlin 2018.

Robinson, V.: Praxishandbuch therapeutischer Humor. Verlag Hans Huber, Bern 2002a.

Rösner, M.: Der Gericlown. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie (2010) 43: 53-57.

Ruckgaber, C.: Das Glück des Stolperns. Professionelle Clowns und Humor in Kinderkliniken und Pflegeheimen. In: **Wild, B.** (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie (pp. 273-289). Schattauer, Stuttgart 2012.

Wild, B.: Humor im Gehirn oder: Wo ist denn das Humorzentrum? In: **Wild, B.** (Hrsg.): Humor in Psychotherapie und Psychiatrie (pp. 28-46). Schattauer, Stuttgart 2012.

Wojnar, J.: Heiterkeit und Demenz. In **Hirsch, R.D.; Bruder, J.; Radebold, H.** (Hrsg.): Heiterkeit und Humor im Alter (pp. 181-188). Schriftenreihe der Dt. Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und –psychotherapie (Band 2), Bonn/Hamburg/Kassel 2001.

Zimmer, C.M.: Lachen erlaubt! Humor in Gesundheitsberufen. Springer Verlag, Berlin/ Heidelberg 2012.

Humor-Filme im Internet

Humor und Demenz - Pflege leicht mit Sophie Rosentreter
<https://www.youtube.com/watch?v=Cy2rhYwdo1A>

Marcel Briand – Der Begegnungsc clown
<https://www.youtube.com/watch?v=vWSwWmrWXo>

So funktioniert Humor in der Pflege – Bayrisches Fernsehen (Markus Proske)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ru4VsLyYio>

Kontakt zu ROTE NASEN Deutschland:

Großkopfstraße 6-7
13403 Berlin
Tel.: +49 30 2000 763 - 21
humorinderPflege@rotenasen.de
www.rotenasen.de