

Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Kritischen Situationen mit Humor begegnen – Richtiges Verhalten in Notfallsituationen mit Demenzkranken



Am 08.12.2010 war Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch, Leiter der Abteilung für Gerontopsychiatrie der Rheinischen Kliniken in Bonn, zu Gast bei unserer monatlichen Vortragsreihe für den Großraum Stuttgart in Kooperation mit der Alzheimer Beratung der Ev. Gesellschaft und dem Treffpunkt Senior.

Herrn Prof. Rolf Dieter Hirsch ist es ein großes Anliegen, kritischen Situationen im Alltag mit Humor zu begegnen – das entspannt einen selbst und die Situation. Gerade im Kontakt mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, können hierdurch Momente des einander nicht Verstehens entschärft werden.

Sein Vortrag ist eine Ermutigung, sich ab und an ein bisschen verrückt zu verhalten und dies auch bei den Mitmenschen – mit und ohne Demenz – zu tolerieren. Der ernste Hintergrund seines durchaus humorvollen Vortrags ist der Wunsch, dass das an diesem Abend Gesagte in Alltagssituationen zu Hause, in Kliniken und Heimen nachwirken und der zwischenmenschliche Umgang entspannter und förderlich für alle Beteiligten gelingen kann.

Wozu Humor gut ist

„*Ein humorvoller Umgang mit Menschen mit Demenz lohnt sich!*“, so Herr Prof. Hirsch. In den ersten Jahren einer Alzheimererkrankung ist noch vieles möglich und dieses Potential gilt es auszuschöpfen. Ein Beispiel: Jeder in der Betreuung und Pflege Tätige kennt diesen Satz: „Sie müssen trinken!“ Selbstverständlich stimmt es, dass wir alle genügend Flüssigkeit zu uns nehmen müssen. Doch unter Druck möchte sich deshalb niemand gesetzt fühlen – auch die älteren Menschen nicht, für die wir verantwortlich sind. Druck weckt Widerstand und so ist es eine bessere Möglichkeit, sich zuzuprosten und sich dabei anzulächeln.

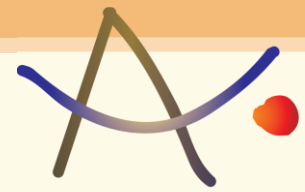
Und nicht vergessen werden darf: Das Gespür für Humor bleibt auch bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz lange erhalten und so können sie über lustige Situationen und Sprüche herzlich lachen – wo wir vielleicht dachten, sie hätten den Witz oder die Situation gar nicht verstanden!

„*Statt dass wir die Weisheit des Alters dazu nützen, unsere Probleme zu lösen, haben wir das Altern zum Problem gemacht.*“

Tennessee Williams,
US-amerikanischer Schriftsteller

Verhaltensauffälligkeiten, die mit einer Demenz einhergehen können

| | |
|------------|---|
| Agitation | Ständiges Rufen, wiederholendes Fragen, Herumwandern |
| Apathie | Rückzug, Interessenverlust, Demotivation |
| Aggression | aggressiver Widerstand, physische und verbale Aggression |
| Psychosen | Halluzinationen, Wahnvorstellungen |
| Depression | geringe Selbstachtung, Angst- und Schuldgefühle, Weinerlichkeit |



Was tun bei herausforderndem Verhalten?

Einen Demenzkranken mit für uns herausforderndem Verhalten ernst zu nehmen heißt zu aller erst einmal, nach möglichen Ursachen für sein Verhalten zu suchen.

Und es stellt sich dann die Frage: Wie kann man sich selber dazu bringen, nicht alles so tragisch und ernst zu nehmen. Nicht der andere macht einen aggressiv, sondern man selbst reagiert auf das Verhalten des anderen aggressiv. Wir können lernen, Alltagsproblemen mit Witz, Humor und Komik zu begegnen – doch das ist leichter gesagt als getan! Anbei ein paar Tipps, Situationen eher mal von der humorvollen Seite zu betrachten:

Der Mediziner Dr. Eckhart von Hirschhausen gibt eine Reihe von Tipps zur Soforthilfe bei Stress (2008). Bei aufkommendem Stress sollte man sich fragen:

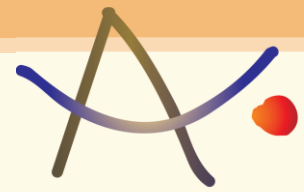
- Hilft es, wenn ich mich aufrege?
- Bin ich wirklich in „Lebensgefahr“?
- Lohnt es sich, die ganzen Stress-Reaktionen auszulösen?
- Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
- Wie könnte ich die Dramatik einem fünfjährigen Kind erklären?
- Wie ernst würde ich die Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben?
- Kann ich mir vorstellen, in einem Jahr über diesen Schlamassel zu lachen? Und wenn in einem Jahr – warum nicht gleich?

Der US-amerikanische Humorberater Paul McGhee gibt sieben Ratschläge zur Bewältigung des Alltags mit Humor

1. Finden Sie heraus, was Sie lustig finden und begeben Sie sich aktiv in Situationen, die Sie zum Lachen bringen.
2. Behalten Sie eine spielerische Grundeinstellung bei der Arbeit.
3. Lachen Sie bewusst laut und herzlich.
4. Beginnen Sie, Witze aufzuschreiben und weiter zu erzählen.
5. Spielen Sie mit doppelten Bedeutungen von Wörtern im Alltag.
6. Finden Sie Inkongruenzen im Verhalten von Fremden und Kollegen und lachen Sie darüber.
7. Schauen Sie sich Ihre eigenen Schwächen an und übertreiben Sie die diese bis ins Grotteske.

Positive Wirkungen von Lachen und Humor

- Ausdrücken guter, positiver Emotionen – aber auch: Möglichkeit, Frustration zu artikulieren
- Erleichterung des Kontakts und der Nähe mit anderen Personen (Klienten, Kollegen,...)
- Aufbau eines Kontakts zu Menschen mit Demenz
- Sensiblere Wahrnehmung für eine Situation, das Einnehmen verschiedener Perspektiven wird möglich
- Verminderung von Stress und Angst bei möglichen Konflikten
- Stärkung des Immunsystems
- Lösung von Muskelverspannungen
- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung von Schmerzen
- Entlastung von Ängsten



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Vorsicht!

Humor kann bei Konflikten sowohl lösend als auch verschärfend wirken; er kann Nähe oder auch Distanz schaffen. Wenn es nicht gelingt, miteinander zu lachen, kann sich der Gegenüber auch ausgegrenzt und verletzt fühlen. Er könnte das Gefühl haben, dass über ihn gelacht wird.

Der Weg zum humorvollen und miteinander Lachen führt über ein liebevolles Karikieren der Weltsicht: Liebevoll steht für eine positive Grundhaltung, einem guten Draht zum Gegenüber; Karikieren heißt, das Absurde in der Situation zu erkennen.

So sollte Humor sein:

| | | |
|------------------|-------------|-------------|
| nicht verletzend | authentisch | wohlwollend |
| konstruktiv | | dezent |

Humor ist eine Persönlichkeitseigenschaft und eine soziale Kompetenz, für deren Entwicklung man etwas tun kann. Knackpunkt ist allerdings: *„Man darf sich selbst nicht so wichtig nehmen und immer nur denken, man selbst mache alles richtig“*, so Herr Prof. Hirsch. *„Das Streben nach Macht erstickt jeglichen Funken an Humor im Kern.“*

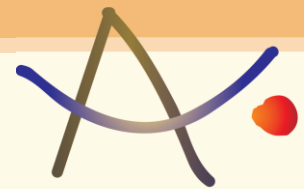
Kunterbunte Humorinterventionen

- Singen und Tanzen
- Witzrunden oder Witze und Cartoons vorlesen
- Witzige Geschenke, Juxartikel: Smileys, Lachsack, Quietscheentchen, Lachkoffer
- Humorzeitung und -tagebuch
- Pinnwand mit einer Sammlung von witzigen Sprüchen und Bildern
- Luftballons durch die Luft fliegen lassen



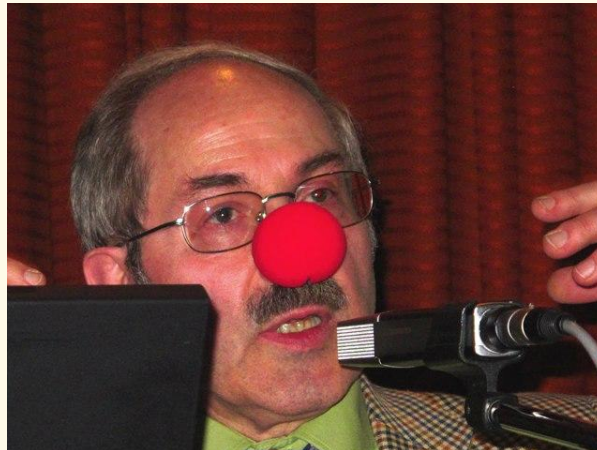
Mit Luftballons geht's immer lustig zu!

- Wortspiele, Sprüche
- Handpuppen
- Standard in der Betreuung von Menschen in einem Pflegeheim sollte der regelmäßige Besuch eines Clowns sein



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

- Rote und schwarze Nasen aus Schaumstoff
Eine rote Nase, kann kleine Wunder bewirken und ein Lächeln aufkommen lassen. Eine schwarze Nase zeigt an, dass man mit einer Situation gerade gar nicht zufrieden ist. Und so kann diese Nase auch eine Situation entspannen. Der erste Frust baut sich ab, ein Gespräch kann dann leichter stattfinden.



*Prof. Hirsch demonstriert die rote Nase –
da bleibt ein Lächeln seitens des Publikum nicht aus*

Medien

- **„Demenz-Filmratgeber für Angehörige“**
Die DVD-Box enthält den Spielfilm „Eines Tages...“ sowie eine weitere DVD mit 12 Themenfilmen und eine CD-ROM mit umfassendem, differenziertem Informationsmaterialien
Online-Bestellung: https://www.kda.de/kdaShop/display_product/5014/index.html,
19,90 € zzgl. Versandkosten, ISBN 978-3-926840-33-2
Kontakt: Kuratorium Deutsche Altershilfe, An der Pauluskirche 3, 50677 Köln, Tel. 0221 / 93 18 47-0
- **„Wenn das Gedächtnis nachlässt“**
Hilfreiche Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit zum Umgang mit demenzkranken Menschen – als Download unter: www.bmg.bund.de; Suchwort: Demenz
- **„Lachen macht stark“**
Helmut Bachmaier, Wallstein Verlag, Göttingen, ISBN 978-3-8353-0112-2, Beitrag von Titze & Patsch
- **Die Rückkehr des Hofnarren: Einladung zur Reflexion – nicht nur für Manager!**
Wüthrich, H.A. / Winter W. / Philipp A.F., Gellius Verlag, Herrsching am Ammersee 2001,
ISBN 3936179018

Referent

Prof. Dr. Dr. Rolf-Dieter Hirsch

- Leiter der Abteilung für Gerontopsychiatrie an den Rheinischen Kliniken in Bonn, Tel. 0228 / 551-1, r.d.hirsch@t-online.de
- Vorsitzender des Vereins Handeln statt Misshandeln – Initiative gegen Gewalt im Alter e.V., Notruf-Tel. 0228 / 69 68 68, www.hsm-bonn.de

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.