



# Kritische Situationen mit **Humor** begegnen –

richtiges Verhalten in  
Notfallsituationen mit Demenzkranke

*Rolf D. Hirsch – Bonn  
r.d.hirsch@t-online.de*

# Verhaltensauffälligkeiten Demenz



**'Apathie'**

Rückzug  
Interessensverlust  
Demotivation

**'Aggression'**

aggressiver Widerstand  
physische Aggression  
verbale Aggression

**'Depression'**

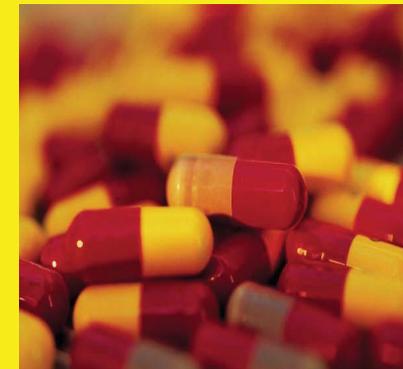
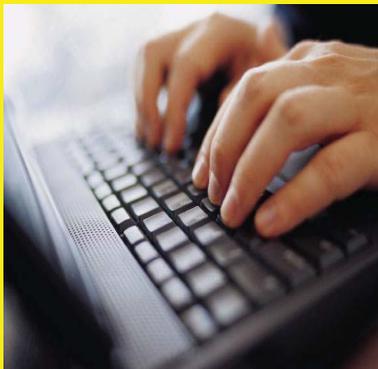
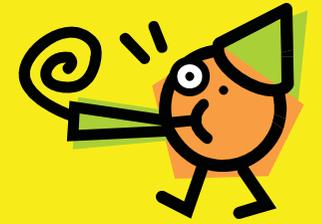
Bösartigkeit  
Weinerlichkeit  
Verzweiflung  
geringe Selbstachtung  
Angst  
Schuldgefühle

**'psychomotorische  
Agitation'**

ziellooses Umherwandern  
Trippeln  
schleifender Gang  
Rastlosigkeit  
repetitive Handlungen  
Ankleiden / Auskleiden  
Schlafstörungen

Halluzinationen  
Wahnvorstellungen  
Verkennungen

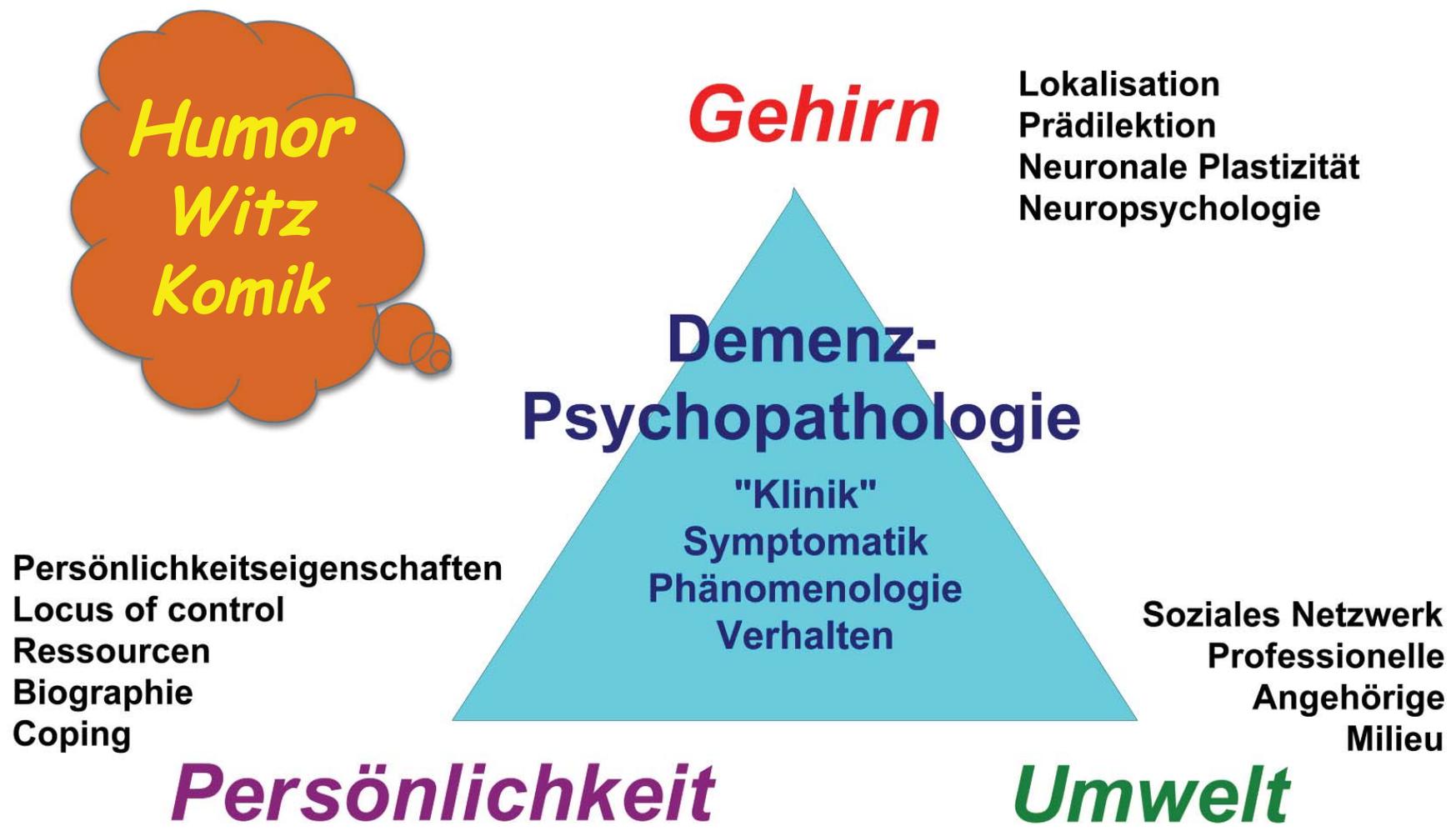
**'Psychose'**



**RESPEKT - ANSTAND - WÜRDE**

# Biopsychosoziales Modell der Demenz-Psychopathologie

(n. Schröder 2000)



# Herausforderndes Verhalten

Agitation

Passives Verhalten

verbal  
aggressiv

z.B. Schreien

verbal  
nicht aggressiv

z.B. wiederholtes  
Fragen

körperlich  
aggressiv

z.B. Schlagen

körperlich  
nicht aggressiv

z.B. Wandern

humorvolle Alternativen?

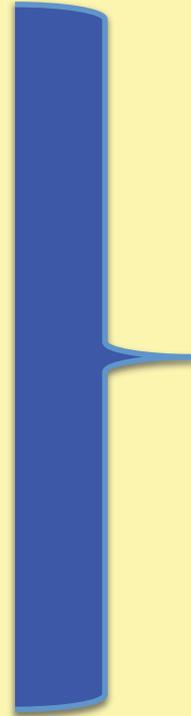
*(nach BMG 2006)*

**Partner**  
**Kinder**  
**Professionelle**  
**„Dritte“**



**Gesellschaft**

**Kein Unrechtempfinden**  
**Keine rechtlichen Konsequenzen**  
**Umdefinition**



*„Urbeziehung“*  
*Gewalterfahrung*  
*Gewaltsozialisation*  
*Gewaltpotential*  
*Ageism*

*Duldung*  
*Trägheit*  
*Gleichgültigkeit*  
*Desinteresse*  
*Anomie*

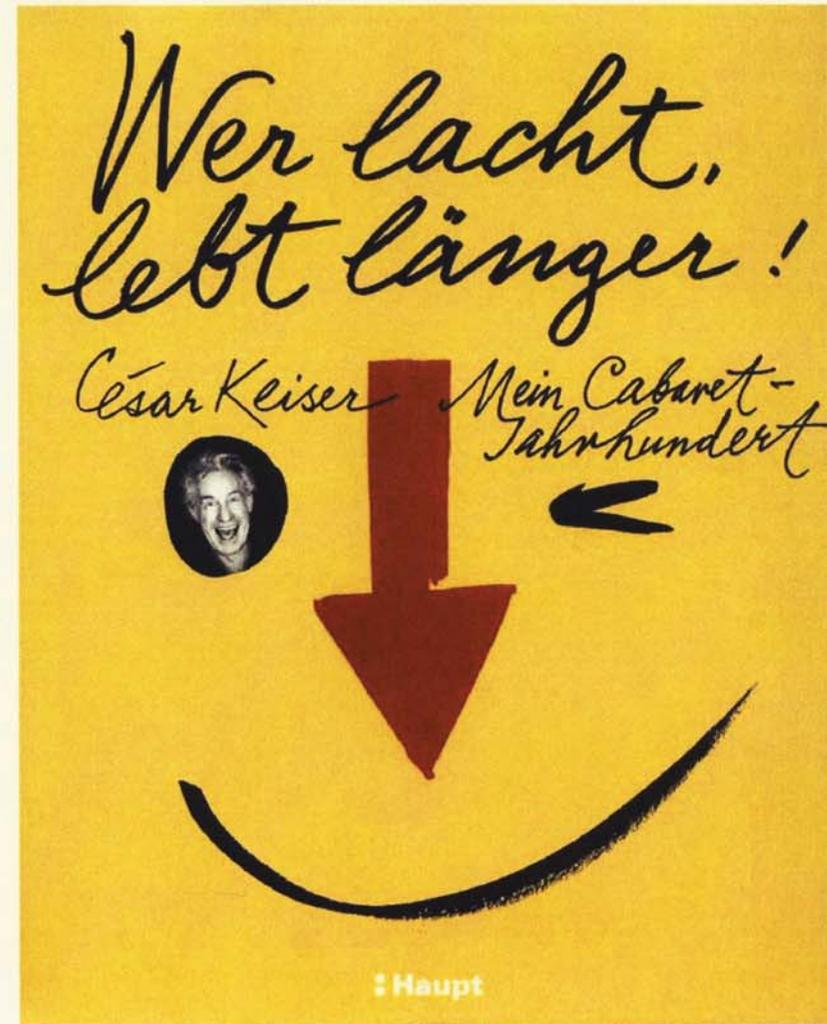
*„Überlastung“*  
*Negative soziale*  
*Faktoren*

# Lachen ist die beste Medizin

„Das Erscheinen eines Clowns bringt einen heilsameren Einfluss auf die Gesundheit einer Stadt als zwanzig mit Medikamenten beladene Esel“

Thomas Sydenham 1624-1689

- Entlastung von Spannung infolge von Gefahr, zeigt Aggressionslosigkeit
- Drückt gute, positive Emotionen aus
- Ein sozialer „Kitt“: erleichtert Zugang zu, Kontakt und Nähe mit anderen Personen
- Vermindert Stress und Angst vor potentiellen Konflikten
- Verstärkt Immunitätslage
- Löst Muskelverspannung
- Senkt den Blutdruck
- Verringert Schmerzen



„You don't stop laughing because you grow old but you grow old because you stop laughing“



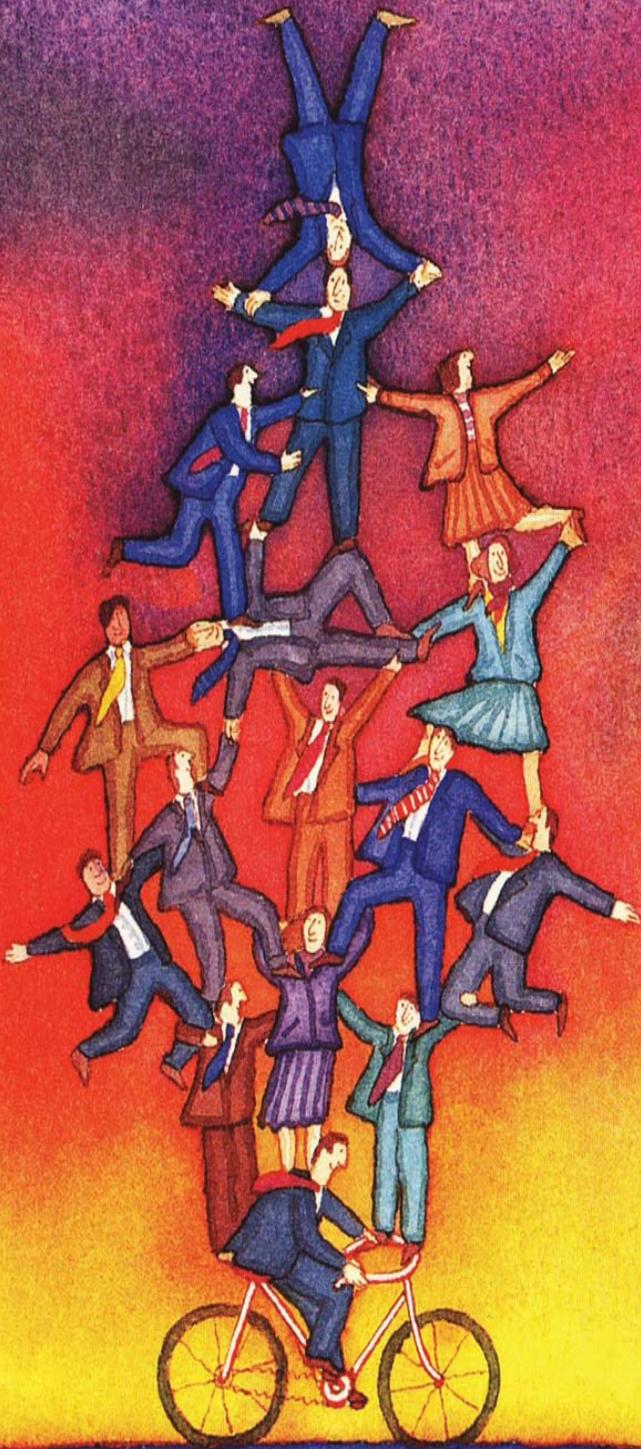
# Humor

ist eine Persönlichkeitseigenschaft  
mit sozialer Kompetenz

Humor ist der Versuch, sich selbst  
nicht ununterbrochen wichtig zu nehmen.  
E. Kreuder

Nichts vermöchte die Umstellung gegenüber  
menschlicher Bedingt- und Gegebenheiten so  
heilsam zu gestalten wieder Humor.  
V. Frankl

Die Gesundheit eines Individuums ist  
proportional zur Häufigkeit seines Lachens  
J. Walsh



# H u m o r

(n. Müller 2005)



*nicht verletzend*

*authentisch*

*wohlwollend*

*konstruktiv*

*dezent*

# Das Sendungsbewusstsein: in Humor auflösen??



(Chr. Moser 2009)

- Der ureigene Sinn für Humor bleibt bei den meisten Alzheimererkrankten lange wenigstens noch zeitweise erhalten.
- So wie viele ältere Menschen auch, können Demenzkranke herzlich lachen und auch andere mit ihrer Heiterkeit anstecken.

Buckwalter (1995)

- Angehörige können lernen:
- Komische Situation erfassen
  - Machtlos humorvoll
  - Humor als Eigenschutz
  - Miteinander sich freuen
  - Geselligkeit suchen

# Vernunft- Bezugssystem



*normativ*  
*formal*  
*korrekt*  
*Regelhaft*  
*Kollektiv*  
*Gewissenhaft*

# Emotionales Bezugssystem



*Begeisterung*  
*Schadenfreude*  
*Kreativität*  
*Spontaneität*  
*Innovation*  
*emotionale*  
*Intelligenz*

*Nep...* *... für die erwachsenen Menschen*

**Erwachsenen-  
Strategien**

**Kinder-  
Strategien**

*2000*

***(humorlose)  
Verhinderungstaktiken***

**vorgetäuschte  
Inkompetenz**

**„Übersehen“**

**Nicht-ernst-  
nehmen**

**Qualität**

**Resignation**

**vorgetäushtes  
Engagement**

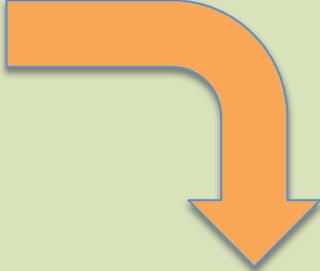
**„Gesundbeten“**

**Stellvertreter-  
Kriege**

**Widerstand  
aktiver - passiver**

**Zeitmangel**

Pflegebedürftiger  
Patient/Klient  
(Opfer-Täter)  
- alt -



Institution  
Häuslicher Bereich

Beeinflussende Faktoren:

- Stimmung – Beanspruchung
- Einstellung – Professionalität
- Personen – Unterstützung
- Zeit – Umgebung
- Trägheit – Vorgaben u. a.

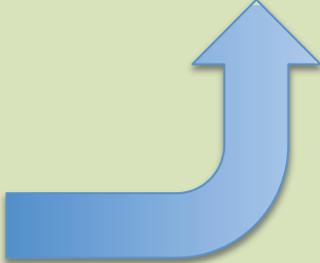
**Kritische Situation**  
- aktuell -  
- chronisch -

*Lachen-Humor ?*

**Aggression – Gewalt  
Gewalt - Aggression**

F  
O  
L  
G  
E  
N  
?

Helfer  
Pfleger / Arzt  
andere  
Professionelle  
(Täter-Opfer)  
- jung -



Gesellschaft

*Alternative  
Lösungen ?*

**Vorzeichen?**

## *Psychologische:*

Entlastung von Ängsten,  
Stress und Anspannung

Ventil für Wut- und  
Hassgefühle

Frustrationen  
artikulieren

Verleugnung der Realität  
Flucht vor der „Wirklichkeit“



Umgang mit Schicksalsschlägen,  
Behinderung, Tod und Sterben



## *Soziale:*

Erleichterung der Kommunikation  
Team-Work-Verbesserung

Aufbau einer Beziehung

Umgang Konflikten

Kontrolle behalten  
„Herr/Frau der Situation“

Förderung des  
Zusammengehörigkeitsgefühls

# Funktionen des Humors



# Konfliktrelevanz von Humor

(n. Müller 2005)

**schafft Distanz**  
**schafft Nähe**  
**löst Spannung**  
**erweitert Wahrnehmung**  
**erlaubt Gedankenspiele**  
**schafft neue Perspektiven**

**kann:**

- **ausgrenzen**
- **verletzen**
- **missverstanden werden**
- **unpassend sein**



# "Kritische" Situation

Persönlichkeits-  
eigenschaft  
*"angeboren"*

Sozialisation  
bewußt/unbewußt  
*"erworben"*

## Humor

### Überleben

Umdefinition  
Lebendigkeit  
Optimismus  
Gelassenheit  
Weisheit

### Leben

Kreativität  
Leben als Spiel  
Heiterkeit  
Optimismus  
Weisheit

**Aggression - Flucht - Resignation**  
**"Witz - Lösung" - Sarkasmus - Zynismus**  
**Verzweiflung**

# Der Weg zum humorvollen Lachen



# Überdenken

## Schau in den Spiegel!

*Erkläre ich meine Wirklichkeit zur objektiven Wahrheit?*



**Spielregel 1:**  
Lass dem Stier sein Börsengetümmel!

*Verwechsle ich Kompromiss mit Konsens und tue ich mich schwer mit Andersartigkeit?*



**Spielregel 2:**  
Schale Orangen geben viel Saft!

*Glaube ich wirklich, dass ich alles steuern kann, im Griff haben muss und dabei ganz alleine bin?*



**Spielregel 3:**  
Setz den Schmetterling in den driver's seat!

*Fühle ich mich fremdbestimmt – ein kleines Rädchen in einem großen Getriebe?*



**Spielregel 4:**  
Aus Moskitos werden Musketiere!

*Zeige ich immer mit dem Finger auf andere anstatt zu fragen: »Was trage ich dazu bei?«*



**Spielregel 5:**  
Die Schuldigen kannst du an (d)einer Hand abzählen!

*Wann habe ich das letzte Mal Rangniedereren zugehört, um zu lernen?*



**Spielregel 6:**  
Silberrücken sind der Sand im Getriebe!

## „Kunterbunte“ **H**umor**i**nterventionen

- Singen / Tanzen
- 😊 „Witz- Anekdotenrunden“
- „witzige“ Geschenke
- 😊 Namenanstecker, Buttons
- Humorzeitung / Betriebszeitung
- 😊 Humortagebuch
- CD / DVD / Video / Kassette
- 😊 Juxartikel
- Witze- u. Cartoon / Pinwand
- 😊 „Humorbibliothek“
- Wortspiele / Sprüche
- 😊 Begrüßung mit Anekdote / Witz
- Grimassen schneiden
- 😊 Leitspruch / Witz des Tages
- Tag des Humors
- 😊 Rote Nase
- Clinic-Clowns
- 😊 u.s.w. ? ? ? .....





## Arten von Humorinterventionen bei Menschen mit Demenz

<b>Äußerer</b>	Milieugestaltung durch „Humorprothesen“ - „Humorreize als Orientierungshilfen“ (Bilder, Sprüche, Vorlesen, Spielen) - Humor-Musikkassetten, - Zirkusmusik, Tanz, fröhliche Liederrunden u.a. - Geri-Clown
<b>Innerer</b>	<b>Wortspiele, Übertreibungen, Aufdecken von Absurditäten</b>
<b>Spontaner</b>	<b>Situationskomik, Verwechslungen</b>
<b>geplanter</b>	„Humorbiographie“ Zielgerichtete (individuelle und gruppenbezogene) Interventionen unter Einbeziehung von Humorprothesen Überprüfung auf Effizienz Förderung von Sinn für Komisches und von Lachen Fokussierte Erinnerungstherapie Förderung von Abwechslung und Spontan
<b>Betreuung</b>	Diffuse, „komische“ Handlungen und Bemerkungen als Ausdruck von Kreativität und Kompetenz erleben



# Bewältigung des Alltags: *Humor als Lebens- und Überlebenstraining* (Paul McGhee (1996))



1. Finden Sie heraus, was Sie lustig finden und begeben Sie sich aktiv in Situationen, die Sie zum Lachen bringen (Theater, Kino, Fernsehen, Zeitungen, Comics etc)!
2. Behalten Sie eine spielerische Grundeinstellung bei der Arbeit (Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen)!
3. Lachen Sie bewusst laut und herzlich!
4. Beginnen Sie Witze sich aufzuschreiben und weiterzuerzählen!
5. Spielen Sie mit doppelten Bedeutungen von Wörtern im Alltag! Finden Sie für Cartoons neue Unterzeilen! Fragen Sie sich bei allem, was Sie erleben, was daran komisch ist!
6. Finden Sie Inkongruenz im Verhalten bei Fremden und Kollegen und lachen Sie darüber!
7. Schauen Sie sich Ihre eigenen Schwächen an und übertreiben Sie diese ins Groteske!
8. Nehmen Sie sich im größten Stress einfach eine Minute Auszeit und Lächeln Sie ohne Grund!

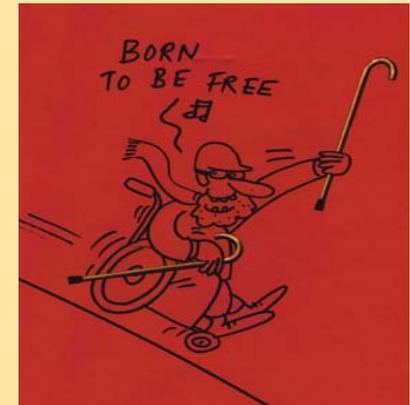
Für den Clown markiert das Scheitern nicht das Ende eines Spiels, sondern den Anfang eines neuen. Im Moment seiner tiefen Niederlage entdeckt er eine neue Möglichkeit zu einer noch tieferen Niederlage (Galli)





# „Soforthilfe bei Stress“

(n. v. Hirschhausen 2008)



- Hilft es, wenn ich mich aufrege? Bin ich wirklich in „Lebensgefahr“?
- Lohnt es sich, die ganze Stress-Reaktionen auszulösen?
- Was wäre an der Situation komisch, wenn ich nicht selbst beteiligt wäre?
- Wie könnte ich die Dramatik einem fünfjährigen Kind erklären? Und: Wenn das Kind nicht einsehen will, was daran schlimm ist – könnte es vielleicht Recht haben?
- Wie ernst würde ich diese Probleme nehmen, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine begrenzte Zeit zu leben? (Und das haben wir alle!)
- Kann ich mir vorstellen, in einem Jahr über diesen Schlamassel zu lachen? Und wenn in einem Jahr – warum nicht gleich?

