



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'

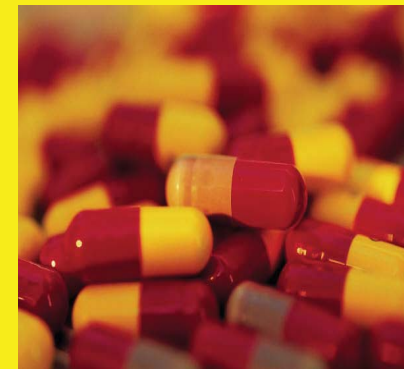
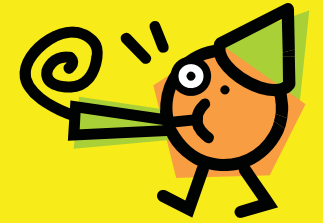
Bösartigkeit
Weinerlichkeit
Verzweiflung
geringe Selbstachtung
Angst
Schuldgefühle

**'psychomotorische
Agitation'**

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

Halluzinationen
Wahnvorstellungen
Verkennungen

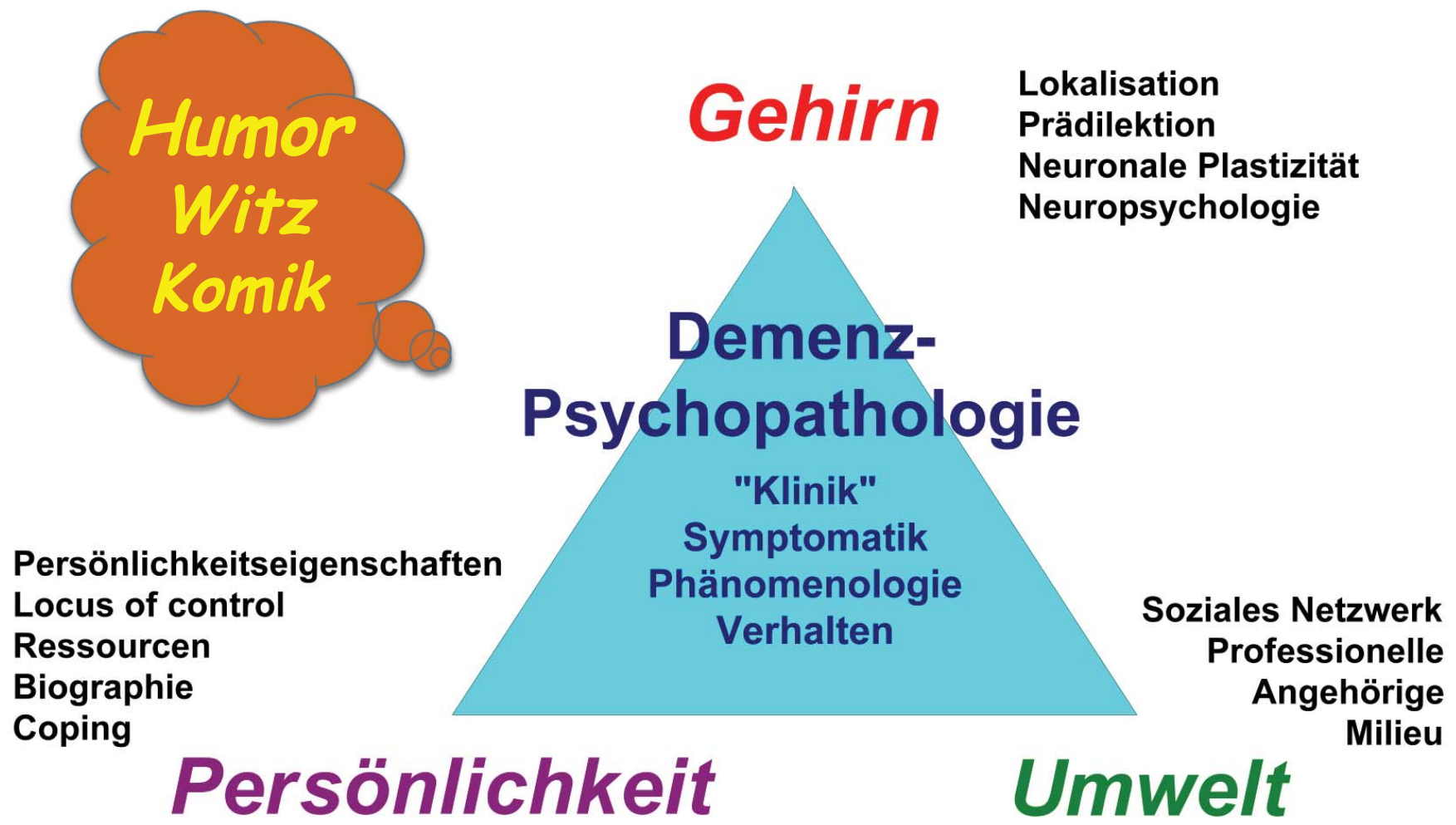
'Psychose'



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 Unrecht empfinden
Keine rechtlichen Konsequenzen
Umdefinition



„Urbeziehung“
Gewalterfahrung
Gewaltsozialisation
Gewaltpotential
Ageism

Duldung
Trägheit
Gleichgültigkeit
Desinteresse
Anomie

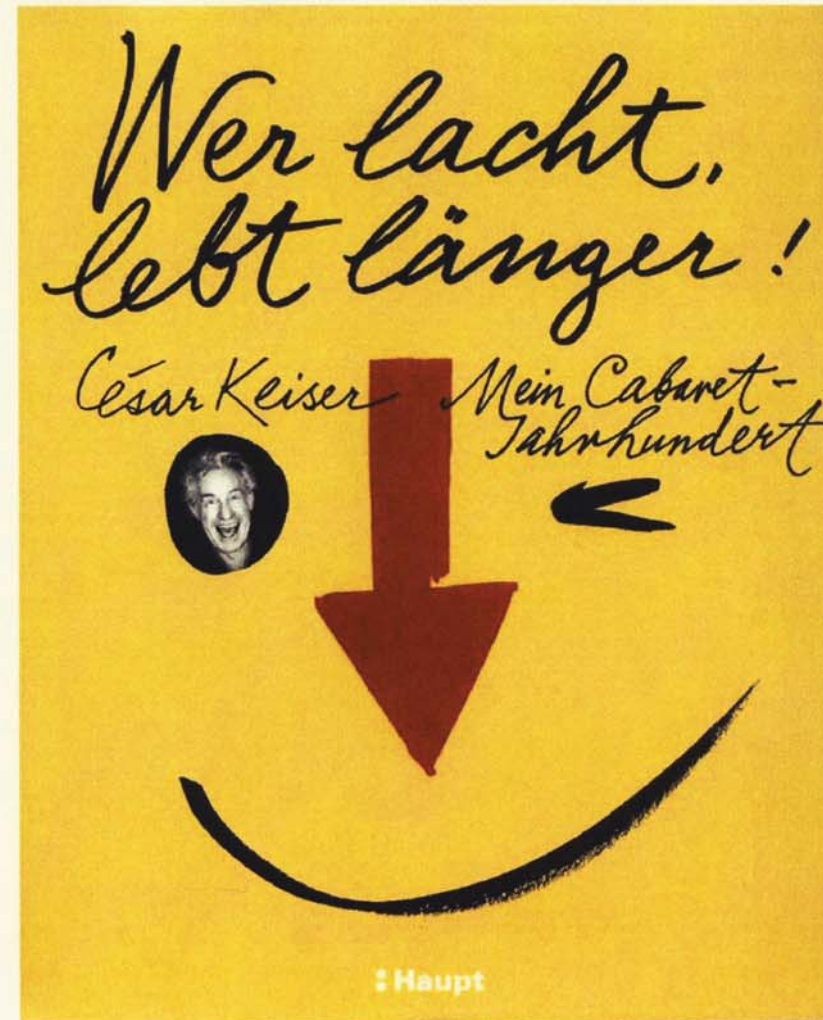
„Überlastung“
Negative soziale
Faktoren

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??



- 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

(Chr. Moser 2009)

Vernunft- Bezugssystem



normativ
formal
korrekt
Regelhaft
Kollektiv
Gewissenhaft

Emotionales Bezugssystem



Begeisterung
Schadenfreude
Kreativität
Spontaneität
Innovation
emotionale
Intelligenz

Nep... *erwachsene Menschen*

**Erwachsenen-
Strategien**

**Kinder-
Strategien**

2000

***(humorlose)
Verhinderungstaktiken***

**vorgetäuschte
Inkompetenz**

„Übersehen“

**Nicht-ernst-
nehmen**

Qualität

Resignation

**vorgetäushtes
Engagement**

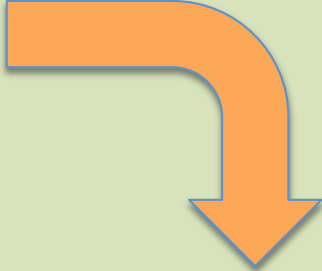
„Gesundbeten“

**Stellvertreter-
Kriege**

Zeitmangel

**Widerstand
aktiver - passiver**

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



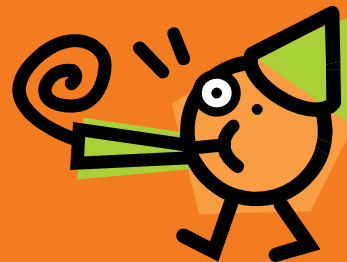
Konfliktrelevanz von Humor

(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

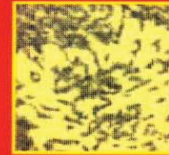
Der Weg zum humorvollen Lachen



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**um**o**r**i**nterventio**n**en

- 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

Äußerer	Milieugestaltung durch „Humorprothesen“ - „Humorreize als Orientierungshilfen“ (Bilder, Sprüche, Vorlesen, Spielen) - Humor-Musikkassetten, - Zirkusmusik, Tanz, fröhliche Liederrunden u.a. - Geri-Clown
Innerer	Wortspiele, Übertreibungen, Aufdecken von Absurditäten
Spontaner	Situationskomik, Verwechslungen
geplanter	„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
Betreuung	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!

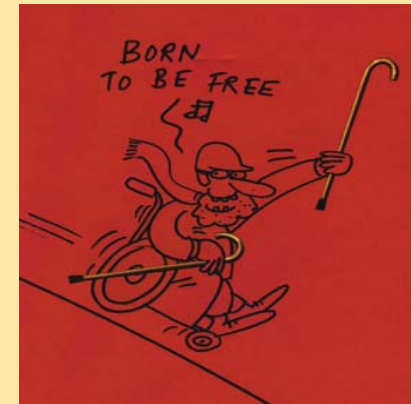
Für den Clown markiert das Scheitern nicht das Ende eines Spiels, sondern den Anfang eines neuen. Im Moment seiner tiefen Niederlage entdeckt er eine neue Möglichkeit zu einer noch tieferen Niederlage (Galli)





„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?

