



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 12.12.2018

Humor als Türöffner in der Begegnung mit Menschen mit Demenz

Wenn *Ludger Hoffkamp* zugegen ist, fühlen Menschen sich wohl. Warum ist das so? Wie macht er das?



Bei seinem Vortrag am 12. Dezember 2018 im Treffpunkt 50+ in Stuttgart konnte man ihn unmittelbar erleben und Antworten finden. Ludger Hoffkamp ist im Hauptberuf katholischer Seelsorger und Theologe, nebensächlich tritt er als Zauberer, Jongleur, Moderator, Gaukler und Krankenhausclown *Kampino* auf. Thema des Abends war ein weiteres Tätigkeitsfeld: Er ist auch Humorcoach und gibt Seminare zu den Themen *Humor* und *Humor in der Pflege*.

Eine seiner Spezialitäten ist es, sich Vornamen zu merken, und auch an diesem Abend kannte er schon vor dem offiziellen Beginn nahezu jede(n) im Saal beim Namen.

Sympathie für Menschen mit Demenz

Hoffkamp will bei einer Demenzdiagnose lieber von Veränderungen sprechen als von einer Krankheit. Zwar ist richtig, dass jemand, der dement wird, immer mehr Kompetenzen verliert. Die entsprechenden Verluste werden gefürchtet und lösen Trauer aus. Doch Hoffkamp ist überzeugt, dass Humor hilft zu heilen. Er arbeitet gerne mit demenziell Veränderten, weil sie im Vergleich zu anderen Menschen unkompliziert und echt seien. Man kann seiner Meinung nach viel Spaß mit ihnen haben.

Ob Menschen sich geborgen fühlen oder nicht, hat viel mit Emotionen zu tun. Auch wenn demenziell Veränderte nicht verstehen, *was* man sagt, kommt das *wie* über Mimik, Gestik und Stimme auf der Gefühlsebene an. Mimik und Gestik sind für die Kommunikation wichtiger als das Wort.

Die Welt der demenziell Veränderten macht Sinn

Robert Musil schrieb in seinem Buch „Mann ohne Eigenschaften“:

Wenn es Wirklichkeitssinn gibt, muss es auch Möglichkeitssinn geben. Wer ihn besitzt, sagt beispielsweise nicht: Hier ist dies oder das geschehen, wird geschehen, muss geschehen, sondern er erfindet: Hier könnte, sollte oder müsste geschehen; und wenn man ihm von irgendetwas erklärt, dass es so sei,



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

wie es sei, dann denkt er: Nun, es könnte wahrscheinlich auch anders sein. So ließe sich der Möglichkeitssinn geradezu als die Fähigkeit definieren, alles, was ebenso gut sein könnte, zu denken und das, was ist, nicht wichtiger zu nehmen als das, was nicht ist.

Möglichkeitenräume werden durch das Spielerische erschlossen (*Winnicott*). Im Spiel kann etwas erlebt werden, was eigentlich für unmöglich gehalten wird.

Die amerikanische Gerontologin *Naomi Feil* lehrt, dass alles, was Menschen mit Demenz machen, Sinn macht und zwar auch das scheinbar Unmögliche. Ihr Verhalten kann besser verstanden werden, wenn man sich bewusstmacht, dass eine Lebensaufgabe in hohem Alter ist, sich mit dem Unversöhnlichen in der eigenen Biographie zu versöhnen:

- Eine an Demenz erkrankte Mutter kann ihren erwachsenen Sohn zum Beispiel für ihren Ehemann halten. Der Sohn sollte die Rolle, in der sie ihn sieht, annehmen und den Elternteil in der von ihm gespielten Rolle lassen.
- Frauen, die Puppen mit sich tragen, trauern möglicherweise um ein totes Kind. Kontakt ist dann über das Thema Kind möglich.
- Eine demenziell erkrankte Frau behauptet, auf der Königstraße Martin Luther begegnet zu sein. Man muss diese Aussage entsprechend validieren (*Erklärung Validation auf Seite 3*) und mit in diese Phantasie hineingehen.
- Das gilt auch, wenn eine Aussage immer wieder wiederholt wird. Wichtig ist nicht, dass jemand immer etwas Neues sagt, sondern dass Menschen mit Demenz die Wertschätzung bekommen, die sie wie alle anderen brauchen.

Wie man das Farnkraut dazu bringt, sich aufzurichten

Um sich in die Lebenssituation von demenziell Veränderten einzufühlen, werden die Anwesenden in einer Übung von Ludger Hoffkamp dazu aufgefordert, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, dass die Sonne auf ihre Brust scheint. Wenn die Sonne untergeht, rollt man sich – wie die Farnwedel, so Hoffkamp – zusammen und öffnet ganz unten die Augen. Nun befindet man sich in der Welt von demenziell veränderten Menschen. Sie haben das Bedürfnis, beschienen zu werden, wieder an die Sonne zu kommen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das „Farnkraut des Menschen mit Demenz“ wieder zur Entfaltung zu bringen:

- *Joint attention*, das Einschwenken auf einen gemeinsamen Aufmerksamkeitsfokus, kann z.B. zustande kommen bei gemeinsamen Aktivitäten wie Musik machen oder hören, Brettspielen, Kochen oder Basteln oder wenn jemand den anderen auf etwas aufmerksam macht.



- Wenn man sich in einen *Bewusstseinszustand wie ein Kind* versetzt, ist es leichter, spielerisch zu handeln. Je mehr wir Kind sind, desto mehr sind wir emotional berührbar.
- Deshalb sind wir emotional besser über den Vornamen erreichbar. Es hilft aber auch, die Lippen nicht zu schließen, denn mit offenem Mund kann man, so Hoffkamp, nicht denken.
- Damit etwas in Bewegung kommt, bedarf es der *Validation (= eine Methode, das Verhalten des Menschen mit Demenz als für ihn gültig zu akzeptieren und ihm so Wertschätzung entgegen zu bringen)*. Durch regelmäßige Validation werden Demenzerkrankte in ihrer Welt bestätigt, Vertrauen wird geschaffen.
- Eine weitere Möglichkeit, sich mit einem anderen Menschen zu verbinden, ist *Synchrones Ein- und Ausatmen*. Atem ist Bewegung, Rhythmus, Kontakt.



Übung: Synchrones Atmen

Es muss deutlich werden, dass man den anderen akzeptiert. Das geht durch:

- Acknowledge: z.B. die Rolle spielerisch einnehmen, die der andere einem zuordnet.
- Mirroring (spiegeln): Das gleiche machen wie der andere, damit man Kontakt bekommt.
- Improvisieren: neue Dinge mitmachen.

Spiegelneuronen befähigen zu Empathie

Empathie bedeutet, die Gedanken, Gefühle, Empfindungen und das Verhalten des Gegenübers wahrzunehmen und zu verstehen. Nur so kann man diesem die notwendige Geborgenheit geben. Seit den 1990er-Jahren werden die menschlichen Spiegelneuronen erforscht. Diese werden durch Beobachtung und Imitation von Mimik, Blicken, Gesten und Verhaltensweisen anderer Menschen aktiviert. Die eigenen Hirnzellen feuern dann so wie beim beobachteten Gegenüber, was zu einem inneren Wissen über den weiteren Verlauf der Handlung führt (*J. Bauer*). Man weiß dadurch im Voraus, was



der andere als nächstes tun wird und was vom Gegenüber erwartet wird. Menschen leben also in einem gemeinsamen Bedeutungs- und Resonanzraum: Wenn wir angelächelt werden, lächeln wir zurück. Wenn wir den Schmerz eines anderen sehen, erleben wir spontan seinen Schmerz.

Die intuitive Bereitschaft, den emotionalen Ausdruck eines anderen Menschen zu spiegeln, wird durch ein Experiment verdeutlicht: Alle Anwesenden erhalten ein Blatt Papier, auf dem zwei Gesichter abgebildet sind. Beim Gesicht mit nach unten gezogenen und oben gezogenen Mundwinkeln wird jeweils gefragt: Wie fühle ich Bauch, Brustkorb, wie atme ich?

Beim Betrachten des lachenden Gesichts wird tiefer geatmet, beim traurigen flacher.



Der Anblick, den wir anderen Menschen anbieten, löst sofort Reaktionen aus. Wenn Hoffkamp als Clown ins Altenheim kommt, sind die Mundwinkel der BewohnerInnen zunächst oft nach unten gezogen, später nach oben. Man muss den Menschen ein Gegenüber sein, aber sich nicht im Mitleid verlieren, sonst führt der Weg in die Depression.

Zum Schluss kommt Hoffkamp auf das Thema *Möglichkeitenräume* zurück. Die Anwesenden bekommen als einfache Verhaltensregel fünf Dinge mit auf den Weg, die wir brauchen, um gesund zu bleiben:

- Nicht rauchen
- Gemüse essen
- Bewegung haben
- Erwachsen werden
- Kind bleiben



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Je mehr wir Kind sind, desto stärker sind wir. Erich Kästner sagte: *Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch.* Denn Kinder können im Spiel die Möglichkeitsräume ausprobieren.

Im Lauf ihres Lebens fügen Menschen ein Puzzleteil zum anderen, bis sich das Bild des eigenen Lebens schön geordnet in einen Rahmen fügt. Dann kommt das Ereignis, durch das ein Puzzleteil herausgelöst wird, das Bild ist zerstört. Aber wie durch Zauberhand können die Teile zu einem neuen stimmigen Puzzle zusammengefügt werden.



Das Puzzle des Lebens

Literatur

Joachim Bauer: Warum ich fühle, was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. Heyne Taschenbuch, € 8,99

Ludger Hoffkamp: Der Clown - Das innere Kind im Spielraum des Lachens, HCD-Verlag, Tuttlingen 2015, 163 Seiten, € 16,50

Website von Ludger Hoffkamp alias Clown Kampino: www.clownkampino.de

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