



☺ Kommunikation und Humor ☺ Clowntherapie ☺ Musik ☺ www.uta-wedemeyer.de

~~ Wir tanzen auf dem Meer ~~
Leichtigkeit und Lachen in der Begegnung mit demenziell erkrankten Menschen

Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch, da begegnen wir uns (Rumi – 1207-1273)

*Weißt du, dass ich diese Krankheit habe, ist gar nicht so schlimm.
Schlimm ist, wenn man mir die Würde nimmt (P. Apa, 2009)*

1. Dünger für Humor und Leichtigkeit

- Dominanz- und Manipulationsverzicht
- Offenheit in der "Wahr"nehmung und Interpretation einer Situation
- Mut, auch zum Scheitern
- Distanz zur eigenen „Wichtigkeit“ – über sich selber lachen können
- Spielfreude, spielerische Anteile in sich wach halten
- Den eigenen Gegenteiler einsetzen (den inneren Clown)
- Phantasie, Kreativität fördern
- Präsenz, Sensibilität für Komik in Situationen entwickeln und nutzen
- Individuellen Humorstil im (Berufs-)Alltag fördern
- Authentisch sein
- Einfach und im Moment SEIN
- Unbefangenheit
- Gelassenheit
- Absurdität, unlogisch sein
- Die Reaktionen des Gegenüber wahrnehmen und beachten (mitschwingen)

**Wohltuender Humor entsteht durch den Mut zum spielen, ver-rückt sein, scheitern,
durch den Mut zum einfach Mensch Sein.**

2. Humor – Bremsen:

Perfektionismus; Glaubenssätze, Vorstellungen und Konzepte über mich, über andere
und das Leben an sich:

Ich bin/ mache es falsch.

Ich bin/ mache es richtig.

Er/Sie oder Es (die Situation) ist falsch/ macht es falsch und/oder sollte anders sein.



“Wir tanzen auf dem Meer“

~~~~ auf dem Meer des Vergessens, des Erinnerns, der Leichtigkeit und Lebens-Freude ~~~~

De-menz wörtlich übersetzt heißt: ohne Verstand. Die Demenz kann uns um den Verstand bringen und darin liegt ein großes Geschenk verborgen. Einander ohne Verstand zu begegnen eröffnet die Möglichkeit, sich im authentischen Sein zu begegnen. Ohne Urteile, Bewertungen, ohne etwas besser zu wissen, ohne besser oder schlechter zu sein als das Gegenüber. Einfach miteinander in diesem Moment zu tanzen.

Voraussetzungen für Humor und Leichtigkeit in der Begegnung mit demenziell erkrankten Menschen

1. Wahrnehmung

Sich immer wieder bewusst sein, dass es keine Wahr“nehmung“, sondern nur eine Wahr“gebung“ gibt. Je weniger eine Situation mit dem Verstand interpretiert wird, um so mehr Offenheit ist möglich, um so leichter wird das emotionale Mitschwingen in den Momenten der Begegnung.

2. Gefühle (mit-)fühlen

Es ist die Bereitschaft, alles zu fühlen ohne mich oder den anderen zu bewerten.

Bereit zu sein, die Gefühle des demenzkranken Menschen aufzunehmen ohne eine Lösung parat zu haben. Die Empfindungen spiegeln, “verstehen“, und bestätigen, ohne den anderen oder die Situation „retten“ bzw. verändern zu wollen. Humor und Leichtigkeit blühen auf bei menschlicher Wärme anstelle von Logik, denn spielerischer Humor ist weder logisch noch “vernünftig“ .

2. Kommunikationsebenen als Spiegel der inneren Haltung

80% unserer Kommunikation findet über Körper, Mimik und Tonfall statt. Mit zurückgehendem Sprachverständnis wird die Kommunikation über Tonfall und Körpersprache immer wichtiger.

100% unserer Haltung, die wir uns selbst, dem anderen und der Situation gegenüber haben, transportieren wir mit Körper, Mimik und Tonfall.

Humorvolle Begegnungen entstehen z. B. durch Übertreibungen in der Stimme, der Körpersprache und Mimik. Insgesamt geht es darum, die gewohnten Schwerpunkte zu verändern, d.h. weniger zu sprechen, dafür um so mehr Mimik, Gestik, Körpersprache und Körperkontakt als Mittel der (humorvollen) Kommunikation einzusetzen.



3. Der Blick durch die Krankheit

Indem ich durch die Krankheit zum Menschen "gucke", verbünde ich mit dem Menschen. Der transparente Blick ermöglicht es u.a. auch, die Krankheit augenzwinkernd bloßstellen und nicht den Menschen. Für den Betroffenen peinliche Situationen können durch wohlthuenden Humor entschärft und enttabuisiert werden. z.B.: "Also diese Inkontinenz ist ja wohl nicht mehr ganz dicht." oder " Wörtermikado hin oder her – ich lieb dich so und so"

4. Präsenz

In jedem Moment so präsent wie möglich zu sein ist die Voraussetzung für Spontaneität, Humor und Leichtigkeit. Präsenz ist gegeben, wenn ich in diesem Moment wirklich *Hier bin* = Offenheit in der Wahrnehmung. Mit der Bereitschaft zum Nicht-Wissen im Vordergrund und dem Fach-Wissen im Hintergrund bin ich präsent, ganz im Augenblick.

Humor entsteht aus der kindlichen Unschuld des Nicht-Wissens und der Freude am Spielen im Miteinander.

Im wohlthuenden Humor schmelzen alle Vorstellungen über richtig oder falsch.

Zusammenfassung:

Vereinfacht gesagt gibt es drei Möglichkeiten zu kommunizieren, zu re-agieren:

- 1.) **belehrend, zurechtrückend**; entspricht dem R.O.T. (Realitäts-Orientierungs-Training)
- 2.) **einfühlend**, die andere Realität für gültig erklären (Integrative Validation)
- 3a) **einfühlend und 3b) spielerisch, humorvoll verbindend** :o)

Beispiel

Frau Schiller nimmt beim Zubettgehen die Zahnbürste mit Zahnpasta und fährt sich damit wohlig durch die Haare.

Mögliche Reaktionen:

- 1.) belehrend: *Frau Schiller, schauen Sie mal, das hier doch die Zahnbüste...usw.*
- 2.) einfühlend, die andere Realität für gültig erklären:

Ja, das tut gut, vor dem zu Bett gehen noch einmal die Haare zu bürsten.

- 3a) einfühlend und 3b) spielerisch, humorvoll verbindend:

Mit lebendiger Stimme: Wow Frau Schiller, jetzt haben Sie sich ja in null komma nix ganz flotte Strähnchen gezaubert. Und wie die duften, mmmh. Soll ich Ihnen mal den Spiegel holen?



Wohltuender Humor kommt immer ohne Gewähr daher und.... er ist stets ohne Gewähr.
Das bedeutet, Humor ist keine "Allzweckwaffe" für schwierige Situationen und es gibt keine Gewähr,
dass der Humor immer so ankommt wie er gemeint war.

Bleibt am Schluss die Frage:

Wann ist welche Art von Humor angebracht?Die Frage ist ernst, aber nicht hoffnungslos :o))

Humor ist, wenn man 's trotzdem macht.

Literaturempfehlungen:

☺ Dimitri: Humor – Gespräche über die Komik, das Lachen und den Narren
Verlag am Goetheanum, 2005

☺ Gilmore, David: Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens
Kösel Verlag, 2007

☺ Weidenfelder, Martin: Mit dem Vergessen leben: Demenz. Verwirrte Menschen verstehen und
einfühlsam begleiten; Kreuz Verlag 2004 (zur Zt. leider vergriffen)

und um Anregungen für (sichtbaren) Humor in Pflegeeinrichtungen zu erhalten, auch diese Bücher:

☺ Bischofberger, Iren (Hrsg.): Das kann ja heiter werden - Humor und Lachen in der Pflege;
Verlag Hans Huber, Bern 2008

☺ Robinson, Vera: Praxishandbuch therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen für
Gesundheits- und Pflegeberufe, Verlag Hans Huber, Bern 2002