

# Geronymus

Münsters Zeitung für seelische Gesundheit im Alter



Foto: Werner Krüper

## Humor als Alltagshelfer

Mit Lachen und Humor Belastungen trotzen

### AUS DEM INHALT:

Über die Arbeit eines Clowns  
im Altenheim Seite 4

Humor und Humanität Seite 6

Humor und Demenz Seite 7

**Gibt es heute auch vielfältige Hilfe und Unterstützung für pflegende Angehörige, so sind sie in der häuslichen Situation oft allein. Ratschläge von Außenstehenden werden oft als zusätzliche Belastungen und wenig hilfreich empfunden. Kann man da noch lachen? Kann Humor helfen? Schadet er nicht eher? Bleibt einem nicht manchmal das Lachen im Halse stecken?**

Belastungen und Überforderungen begleiten die Pflege von Angehörigen. Doch ob man verzweifelt und traurig ist oder ob man über sie auch lächeln kann, sie leichter nehmen kann, hängt auch von einem selbst ab. Für alle wäre es leichter, an den Gegebenheiten auch etwas Positives zu finden. Diese Aussage mag zunächst auf Unverständnis stoßen. Aber Humor im Leid kann die Situation verändern und das Gefühl des Ausgeliefertseins verringern: Humor ist hier eine Überlebensstrategie!



**Alexianer**  
GERONTOPSYCHIATRISCHE  
BERATUNG

## EDITORIAL

*Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Gilt das auch, wenn eine psychische Erkrankung im Alter – wie z.B. eine Demenz oder eine Depression – das Leben schwer macht? Die alltägliche Auseinandersetzung mit der Erkrankung ist für Betroffene, die Familie und Helfer oft mit großen Herausforderungen verbunden. Ist es möglich, trotz aller Belastungen und Hoffnungslosigkeit die lichten und heiteren Seiten des Lebens nicht aus den Augen zu verlieren? Darf und kann auch über Missgeschicke und komische Situationen herzlich gelacht werden? Und, wenn Lachen und Freude rar geworden sind, können sie wieder ins Leben zurückgeholt werden?*

*Humor wird oft als Trotzmacht beschrieben – eine Macht, die in der Lage ist, den Widrigkeiten des Lebens etwas entgegenzusetzen.*

*Humor im guten Sinne ist eine Haltung, eine Gabe des Herzens, nicht verletzend und bloßstellend, sondern phantasievoll und kreativ. Humor und Lachen helfen Nähe herzustellen. Zugleich schafft Humor Distanz zur realen Tragik und ermöglicht einen wohlwollenden, spielerischen Umgang mit den alltäglichen Augenblicken des Scheiterns und des Unvermögens.*

*In unserem neuen Geronymus können Sie lesen, auf welchen unterschiedlichen Wegen Humor dem Alltag ein Stück Leichtigkeit und Zauber schenken kann.*

*C. Domdey*

Cornelia Domdey  
Gerontopsychiatrische Beratung  
im Clemens-Wallrath-Haus



Foto: Verena Arens

Humor ist eine Ressource, die bei allem Schmerz den Blick auf die Beziehungsebene legt. Auch Wärme, Zuversicht, körperliche Berührungen und Geborgenheit sind entscheidend. Es geht um die einfache Botschaft: Du bist okay und ich bin okay. So, wie wir jetzt sind. Da taucht dann beispielsweise beim Umarmen oder beim freundlichen Gespräch ein Lächeln auf, das sich zum fröhlichen gemeinsamen Lachen fortentwickeln kann. Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.

Rechthaberei, Machtgefühle, Überfürsorglichkeit und Normen sind Konflikttreiber! Die Meisterung von Kränkung und Beschämung ist ein täglicher Kampf, der mit dem lebensfrohen Strahlen des Humors erträglicher wird.

### „Papperlapapp!“ Menschen mit Demenz haben Humor

Zweifelsohne sind wir oft erschüttert über die Auswirkungen der Demenz auf den Betroffenen und seine Angehörigen. Doch ist unser Blick dabei häufig zu starr auf die Krankheit gerichtet. Kann

man, darf man da noch lachen? Haben da Heiterkeit und Humor noch Platz? Jeder Mensch verfügt bis zum letzten Atemzug über Ressourcen und Fähigkeiten, die zwar von den Auswirkungen einer Demenz beeinträchtigt, aber nie ganz erloschen sind.

Heiterkeit und Lachen, Frohsinn und Sinn für Humor sind Kompetenzen, die während des Lebens gepflegt werden müssen. Jan Wojnar, ein mit Humor ausgestatteter Gerontopsychiater, berichtet, dass er eines Tages eine Patientin überreden wollte, ihre Medikamente zu nehmen. „Sie schaden mit Sicherheit nicht. Haben Sie kein Vertrauen zu mir?“ „Papperlapapp!“ antwortete ihm diese. „Wenn Sie ein echter Arzt wären, würden Sie kranke Menschen behandeln, anstatt eine gesunde Frau zu belästigen!“ Ist das närrisch oder versteckte Weisheit?

Humor ist eine Herzenssache, die nicht kränkend und beschämend ist, sondern kreativ. Die Kreativität des inneren Kindes vermag mit den Ungereimtheiten der Welt und den Missgeschicken des Alltags spielerisch umzugehen. Das innere Kind im Menschen mit Demenz

### So bringen Sie mehr Humor in Ihren Alltag

- ☺ Üben Sie eine spielerische Grundeinstellung ein (Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen)!
- ☺ Hören Sie täglich etwas Musik, singen Sie Lieder oder tanzen Sie zur Musik. Das geht auch allein.
- ☺ Lachen Sie bewusst laut und herzlich! Ihr Gegenüber lacht dann oft mit, denn Lachen ist ansteckend. Lachen Sie auch bewusst über sich selbst.
- ☺ Nehmen Sie sich im größten Stress einfach eine Minute Auszeit und lächeln Sie ohne Grund!
- ☺ Schaffen Sie sich ein Witz- oder Anekdotenbuch an und lesen Sie täglich darin. Beenden Sie den Tag mit dem Lesen oder Hören einer heiteren Geschichte.
- ☺ Schreiben Sie Witze auf und erzählen Sie sie weiter!
- ☺ Finden Sie heraus, was Sie lustig finden, und begeben Sie sich aktiv in Situationen, die Sie erheitern oder zum Lachen bringen (Theater, Kino, Fernsehen, Zeitungen, Videos, Comics etc.)!

Der Himmel hat  
den Menschen als Gegengewicht  
zu den vielen Mühselig-  
keiten des Lebens

drei Dinge gegeben:  
die Hoffnung, den Schlaf  
und das Lachen.

Immanuel Kant

und im Angehörigen zuzulassen, verringert Stress. Ist es wichtig, sich „richtig“ anzuziehen? Muss man Messer und Gabel beim Essen benutzen? Muss man den Namen des Nachbarn kennen? Mag dies auch das Leben erleichtern und die Kommunikation fördern, so nehmen wir diese Äußerlichkeiten manchmal etwas zu wichtig.

### Die Perspektive wechseln, innehalten. Humorvolle Strategien gegen Stress

Generell gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, Humor als Lebenselixier einzusetzen. Herzhaftes Lachen, das zudem ansteckt, ist keine Seltenheit. Humorinterventionen verbessern die soziale Atmosphäre. Dabei sind nonverbale Humorinterventionen in Form von Gestik, Mimik, Körperhaltung und Sprachmelodie wirksamer als sprachliche, die im demenziellen Verlauf oft nicht mehr verstanden werden.

„Meine Mutter nervt mich bis zum Wahnsinn. Sie fragt stundenlang dasselbe“, klagt eine Tochter und bittet um Rat. Vielleicht geht sie davon aus, dass ihre Mutter ein Spiel mit ihr treibt. Wir kennen von Kleinkindern ein ähnliches Verhalten. Hinkt auch jeder Vergleich zwischen Alt und Jung, so ist unser Interesse an der Erkundung der Bedürfnisse von Kindern doch erheblich größer als unser Interesse an den Bedürfnissen alter Menschen. Könnte man diese spielerische Herangehensweise nicht auch im Umgang mit Menschen mit Demenz einüben? Ein Perspektivenwechsel, ein kurzes Innehalten, um in der schwierigen Situation vielleicht auch etwas Groteskes erleben zu können, führt zur heiteren Bewältigung. Beispiel hierfür ist „Dinner for One“, eine kleine Parodie, über die wir Jahr für Jahr an Silvester lachen.

### Zaubermittel gegen schlechte Gefühle

Humor verringert Ängste und Stress. Frustrationen lassen sich leichter ertragen. Humor kann auch ein Ventil für Wut und Hassgefühle sein. Humor erleichtert die Kommunikation, verbessert die Beziehung und das Zusammensein. Mit Humor kann man eine kritische Situation besser meistern und leichter Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.

Ein kleines „Zaubermittel“ ist die rote Nase. Sie aufzusetzen, kann in schwierigen Situationen sehr hilfreich sein. Natürlich, ist die Verzweiflung so groß, dass einem das Lachen im Hals stecken bleibt, ist sie kontraindiziert. Wichtig ist, dass man die rote Nase nur dann benutzt, wenn man sie nicht als Veralberung, Nicht-ernst-Nehmen, zum Verlachen und Ähnlichem einsetzt. Die rote Nase erinnert an den Clown, der immer scheitert. Der darüber lachend hinweggeht, da ihm das nichts ausmacht. Über die Tollheiten eines Clowns, den man meist aus dem Zirkus kennt, hat eigentlich jeder als Kind schon gelacht. Der Clown ist ehrlich, ein Menschenfreund und „Humorbotschafter“. So wird eine bedrohliche Situation verändert in eine heitere, die eine humorvolle Lösung zulässt. Vielleicht sollte ein genervter Angehöriger öfter eine rote Nase aufsetzen und sich im Spiegel betrachten. Unweigerlich ändert sich die Stimmung. Dann ist eine schwierige Situation nicht mehr so schwierig, wie sie erschien.

### Für mehr Smiley-Strahlen in der Dunkelheit

Gibt es auch noch kein „Wundermittel“ gegen Demenz, so können durch Förderung des Humors von Demenzkranken und der sie Pflegenden zumindest einige

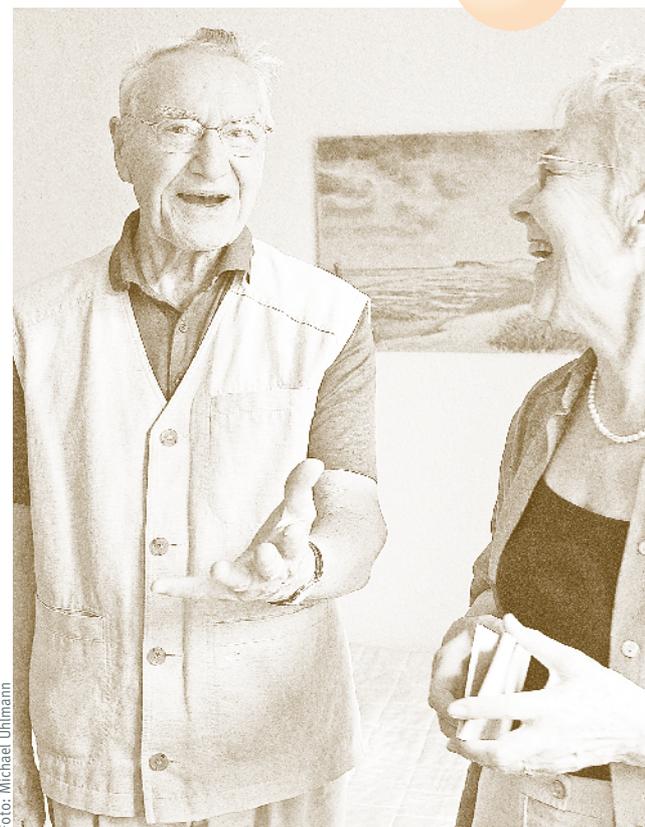


Foto: Michael Uhlmann

Smiley-Strahlen in die Dunkelheit der Situation kommen. Angehörige können lernen, komische Situationen zu erfassen und sich mit Humor gegen die Alltagsschwierigkeiten zu wappnen, indem sie beispielsweise täglich Anekdoten lesen oder humorvolle Videoclips anschauen. Menschen mit Demenz sollten wir nicht ständig nur wie „Pflegebedürftige“ behandeln, sondern wie Menschen, die auch ein Menschenrecht auf Heiterkeit und Humor haben! Allerdings gilt dies auch in besonderem Maße für die pflegenden Angehörigen!

Prof. Dr. Dr. Rolf Dieter Hirsch  
[www.hirsch-bonn.de](http://www.hirsch-bonn.de)

# „Manchmal ist es irgendwie magisch“

## Über die Arbeit eines Clowns im Altenheim

**Herr Westermeier, ursprünglich Diplom-Designer und Comiczeichner, ist seit 15 Jahren als Clown freiberuflich tätig. Er arbeitete zunächst in Kinderkliniken und widmete sich dann der Clownsarbeit mit alten Menschen.**

**Heute besucht er regelmäßig mehrere Münsteraner Altenheime. Die Geronymus-Redaktion ließ sich einen Einblick in seinen Alltag als Clown Konrad geben.**



Foto: Michael Uhlmann

Erst habe ich gedacht, was soll da groß anders sein, ob ich als Clown in die Kinderklinik oder in ein Altenheim gehe. Aber es war ein großer Unterschied. Die alten Menschen sind viel langsamer, sie brauchen mehr Zeit, um wahrzunehmen, was passiert. Sie sehen häufig nicht mehr richtig, sie hören vielleicht schlechter, sie verstehen zunächst nicht, was da eigentlich los ist. Ein Kind ist viel schneller. Nach dem ersten Besuch im Altenheim habe ich gemerkt, dass ich mein Tempo herunterschrauben muss. Jetzt gebe ich den alten Menschen die Zeit, damit sie wahrnehmen und verstehen können: Ach, Sie sind der Clown? Was machen Sie denn hier? Und das ist auch sehr entlastend für mich, dass ich selber erst mal ankommen und schauen kann.

*Warum macht es Sinn, dass ein Clown alte Menschen besucht? Man kann ja auch sagen, es gibt Musik, es gibt Tanzangebote und manches andere. Wie profitieren die alten Menschen von Ihrer Arbeit?*

Ich glaube, der Clown ist für viele Menschen eine Figur aus der Kindheit, eine Erinnerung. Und der Clown hat eine besondere Rolle in der Gesellschaft, bzw. gar keine. Er gehört nicht zum Personal, nicht zur Familie, er ist irgendwo ein „Verrückter“, oder ein Kind, einer der irgendwas anderes macht, der ein bisschen aus dem System fällt. Und gerade

*Herr Westermeier, wie sieht ein typischer Clowns-Auftritt aus?*

Wir sagen dazu Clownsbesuch. Wir besprechen vorher mit dem Sozialdienst, dass sie bitte die Bewohner nicht zusammenschieben. Für unsere Arbeit ist es nicht günstig, wenn die Bewohner auf einem Fleck zusammen sind. Das wäre dann wie ein Auftritt, aber was wir suchen, ist ja Begegnung. Es ist ganz wichtig, im Vorfeld zu sagen: Lasst alles so wie es ist, wir kommen dahin, wo die Leute sind.

Wir gehen auf die Wohnbereiche, in die Räume, wo sie sich treffen; wir gehen auf die Zimmer, wenn sie es wollen. Wir bereiten uns insofern vor, als wir unsere Kostüme mitnehmen. Oft arbeiten wir im Duo und schauen, dass wir gut im Kontakt sind, meine Partnerin und ich. Meist ist es eine Frau, die mit mir arbeitet.

*Was ist das Besondere an einem Clownsbesuch bei alten Menschen?*

## Jch bin ein Clown und sammle Augenblicke.

Heinrich Böll

für demenziell Erkrankte sind wir irgendwie Verbündete. Sie sind auch ein bisschen anders, sie ticken anders, erleben ihre Welt anders. Der Clown ist offen für das Anders-Sein. Es gibt häufig eine Art Seelenverwandtschaft.

Gerade in Gruppen mit stark demenziell Erkrankten entsteht manchmal ein unglaublich buntes Treiben, es entwickelt sich quasi spielerisch. Wir brauchen oft gar nicht viel zu tun. Die Menschen mit Demenz machen selber so viel, sie haben manchmal so viele Ideen. Wir spiegeln das dann einfach, greifen es auf und die Bewohner haben Spaß daran. Der Clown ist wirklich eine besondere Figur.

*Erst durch die Beschäftigung mit dem Thema haben wir gelernt, dass der Clown nicht nur lustig ist, sondern dass er auch ein Begleiter in traurigen und schwierigen Lebenslagen sein kann. Teilen Sie diese Beobachtung?*

Ja, unbedingt. Das gehört auch dazu. Wenn ich in einen Raum komme und sehe, da sitzt jemand, der ist nur traurig, dann ist kein Trallala angesagt. Dann setze ich mich dazu und frage: Was ist los? Manchmal erzählen sie mir etwas ganz Schlimmes und weinen bitterlich, dass ich selbst total berührt bin. Dann halte ich Händchen oder nehme auch mal jemanden in den Arm und bin einfach da. Wir verstehen uns nicht als Seelsorger oder Therapeut. Aber unsere Arbeit hat natürlich Elemente davon. Aber wenn ich als Clown da sitze und halte Händchen und die Bewohnerin erzählt mir etwas ganz Trauriges, kann es trotzdem passieren, dass ich die Frau nach einer Weile anschau und sehe, sie hat ganz schöne braune Augen. Dann sage ich: „Mensch Anna, was hast du für schöne braune Au-

gen!“ Ich will in dem Augenblick die Traurigkeit nicht wegmachen. Aber ich sehe auch, da ist noch etwas anderes und das sage ich auch. Die Trauer darf sein, vielleicht auch Wut. Aber der Clown geht anders damit um.

*Er kann spielerisch damit umgehen?*

Ja, genau, das Spielerische, das ist das Wichtige dabei. Der Clown hat auch einen anderen Umgang mit Tabus. Vielleicht sage ich zum Abschied: „Ich wünsche dir alles Gute und immer guten Stuhlgang dabei.“ Weil ich weiß, wie wichtig das ist. Und vielleicht lacht der Bewohner dann mal wieder.

*Könnten Sie noch einmal zusammenfassen, was die besondere Wirkung von Clowns ist?*

Es lockert auf, es macht heiter. Es bringt eine Leichtigkeit herein. Man kommt herein, man spielt etwas, und eine ganz andere Stimmung entsteht. Auf einmal grinsen alle, die Leute sagen: Was ist denn hier los? Es passiert auf einmal etwas. Wenn wir kommen, kippt ganz schnell die Atmosphäre. Ich weiß auch nicht, es ist manchmal irgendwie magisch.

Wir wundern uns manchmal selber, was da passiert. Wenn alles sein darf, dann kann man auch wieder lachen. Wenn die Trauer, die Verzweiflung ihren Platz hat, kann man danach wieder heiter sein. Wer nicht weinen kann, der kann auch nicht lachen. Der Clown steht für die ganze Bandbreite der Emotionen. Und die dürfen alle sein, nichts ist verkehrt und nichts muss unter den Tisch gekehrt werden. Und das ist einfach etwas, das erleichtert. Es schafft eine Atmosphäre von: Ja, ich darf so sein, wie ich bin.

Viele schätzen es auch sehr, dass wir so körperlich sind. Wir fassen die Menschen an, wenn sie das möchten. Manchmal kommen sie und sagen: Komm, drück mich mal. Ich besuche häufiger eine alte Dame. Sie spricht nur russisch. Wir verstehen uns nicht, aber wir reden immer miteinander. Ich spreche in einer Phantasiesprache, nehme sie dann erst mal kräftig in den Arm, und sie findet es toll. Solche Begegnungen sind einfach schön. Das wünsche ich mir für die Zukunft: Dass es mehr Clowns gibt, die Leichtigkeit, Humor und menschliche Begegnung in die Einrichtungen bringen. Das täte allen gut.

*Herr Westermeier, wir danken Ihnen herzlich für das Gespräch!*

Das Gespräch führten Cornelia Domdey und Birgit Leonhard.

Nähere Informationen zu Michael Westermeier alias Clown Konrad unter: [www.clown-konrad.de](http://www.clown-konrad.de)



Foto: Michael Schmiedek



Foto: privat

## Humor und Humanität

Obwohl es so ähnlich klingt, Humor hat von seiner Wortbedeutung her nichts mit Humanität zu tun. Der Begriff kommt vielmehr aus der Medizin und bezeichnete von der Antike bis zum 16. Jahrhundert die Körpersäfte. Aus der Temperamentenlehre sind sie noch bekannt. Zu viel heißes Blut macht sanguinisch, zu viel gelbe Galle cholisch, zu viel schwarze Galle melancholisch und zu viel Schleim phlegmatisch.

Und trotzdem kann man sagen: Humor ist der Inbegriff von Humanität! Wieso? Das liegt daran, dass mit Humor eine Haltung, eine Lebenseinstellung beschrieben wird, die besonders gut mit einer Grundkonstante des menschlichen Seins zurecht kommt, nämlich mit folgender: Irren ist menschlich!

Das denkt man ja vielleicht nicht automatisch, obwohl es doch wirklich sehr typisch ist. Typisch und nicht gerade angenehm. Irren, Fehler machen, an Grenzen kommen, gar scheitern – das ist menschliche Normalität, die meist von Idealvorstellungen überhöht und ausgeblendet wird. Demnach sind wir fit, super, top, stark, optimal, extrem gut und so. Und weil das anscheinend auf alle zutrifft, sind Fehler und ähnliches extrem schlecht und eben nicht mehr normal.

Humor aber ist eine geniale Haltung sich selbst gegenüber, gerade wenn es schief gegangen ist. Mit Humor haut man dann nicht erst

recht drauf, mit solchen Aussprüchen wie „Selber schuld!“, „War ja klar!“, „Das kann auch bloß mir passieren!“ All das würde die Misere bestätigen und noch mehr bestärken. Andererseits sagt man mit Humor auch nicht einfach: „Schwamm drüber, halb so wild, egal, das nächste Mal klappt es bestimmt, da ist noch mehr drin...“ Nein, mit Humor wird nichts beschönigt, ausgeblendet, verharmlost. Mist bleibt Mist, Scheitern bleibt Scheitern. Und doch nicht.

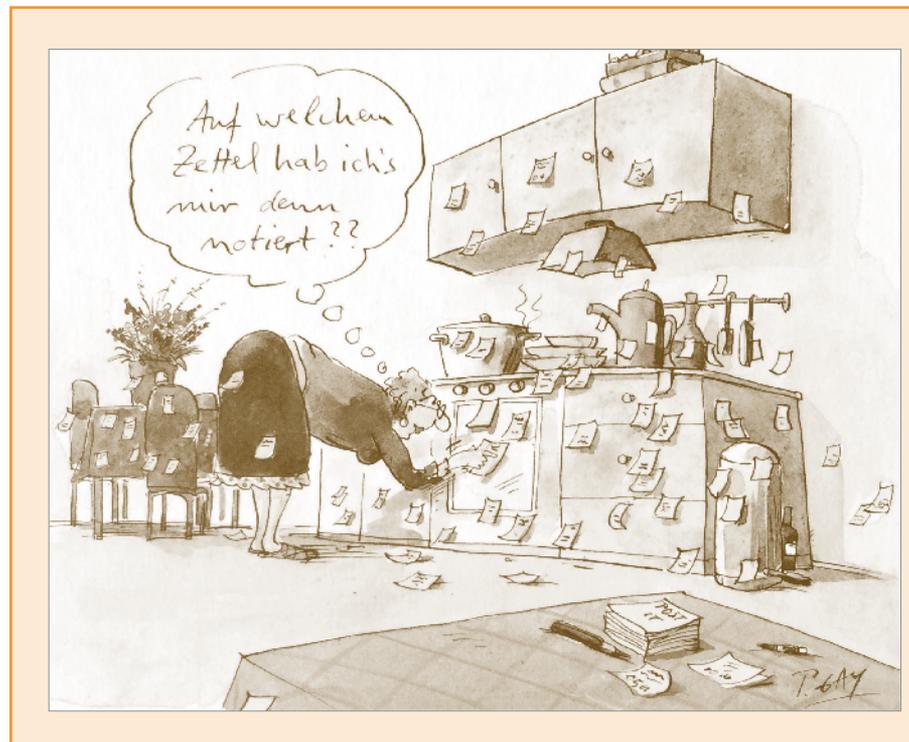
Humor ist weder Abwertung noch Verharmlosung. Humor ist eine neue Perspektive auf dasselbe Elend, immer auf der Suche nach anderen Möglichkeiten der Deutung, nach anderen Strategien der Bewältigung, nach weiteren Wegen und Auswegen.

Humor ist ein kreativer Einfall, der einem wieder die Würde zurück gibt, einen wieder aufrichtet, einem sogar ein Lächeln

schenkt. Wie es jener Mensch fertig brachte, der eines Sonntags im blütenweißen Hemd spazierging und dem eine Taube darauf schiss. Da sagte er: „Wie gut, dass Kühe nicht fliegen können!“

Humor kommt so richtig gut raus, wenn es eigentlich gar nichts zu lachen gibt, wenn es menschlich, allzu menschlich zugeht. Und eben deshalb ist Humor eine humane Haltung. Eben deshalb sind Humor und Humanität dann doch verwandt, wenn auch nicht begrifflich, so doch inhaltlich.

*Dr. Gisela Matthiae  
Clownin und Theologin  
[www.clownin.de](http://www.clownin.de)  
[www.humorladen.wordpress.com](http://www.humorladen.wordpress.com)*



Der Stein der Weisen  
sieht dem Stein der Narren  
zum Verwechseln ähnlich.

Joachim Ringelnatz

## Humor und Demenz

Mit Humor und Demenz verbindet man meistens nur unsensible Witze über Vergesslichkeit und Fehlhandlungen des Kranken.

Solange der Demenzkranke als ein schwerst beeinträchtigter, leidend und schwindender Schatten seines früheren „Ich“ behandelt wird, ist ein Lachen mit ihm über seine Handlungen und Äußerungen kaum vorstellbar. Die Demenz hat aber auch ein anderes Gesicht. Demenzkranke Menschen können herzlich lachen (und fast gleichzeitig herzerreißend weinen), ihre Umgebung erheitern und sie lassen sich leicht durch fremde Heiterkeit anstecken. Man darf mit ihnen über sich selbst, eigene und fremde Missgeschicke lachen, wenn es nicht verletzend oder herabsetzend wirkt. Die Konfrontation von zwei Lebenswelten bietet eine unendliche Vielfalt von komischen Situationen. Sie zu erkennen und spontan reagierend über sie zu lachen, verändert unsere Wahrnehmung der Kranken und macht

sie zu ebenbürtigen Partnern. Betrachtet man den Alltag der Pflege durch die Brille der Heiterkeit, werden sofort zahlreiche Anlässe zum herzlichen Lachen erkennbar. Die mittelschwer bis schwer Demenzkranken werden meistens für hilflose und intellektuell sehr stark beeinträchtigte Menschen gehalten. Desto überraschender sind ihre Äußerungen, die eine bestimmte Situation oder unser „gesundes“ Verhalten sehr treffend kommentieren und karikieren:

*Eine ehemalige Chefsekretärin, demenzkrank, beobachtet mit Interesse eine etwas chaotische Fallbesprechung auf einem Wohnbereich. Dann sagt sie zu ihrer Tischnachbarin: „Diese Idioten tun so, als hätten sie eine wichtige Besprechung und dabei haben sie nicht mal die Tagesordnung vorbereitet!“*

Die Rollen werden unerwartet vertauscht. Die Kranken sind uns in ihren Reaktionen überlegen,

haben unsere Schwächen erkannt oder sagen etwas, was zwar alle denken, aber nie aussprechen würden.

Mit Spontaneität und Schlagfertigkeit gelingt es manchen Menschen, sich auch aus einer schwierigen Situation zu retten. Und sie lassen sich dabei auch nicht durch den Hinweis auf eigene Fehler oder Gedächtnislücken beirren:

*„Guten Tag, Herr Pastor!“, grüßt mich eine demenzkranke Frau. „Guten Tag!“, antworte ich. „Aber eigentlich bin ich ein Arzt ...“ „Alle Achtung!“, sagt sie. „Sie sind aber vielseitig!“*

Quelle: Jan Wojnar, Die Welt der Demenzkranken. Leben im Augenblick. Vincentz Network, Hannover 2007.



### LITERATURHINWEISE

#### Darüber macht man keine Scherze, oder?

Demenz und Humor: Passt das? Ein viel zu ernstes Thema! Oder lebt ein menschenfreundlicher Umgang mit Menschen mit Demenz vom Humor?

In der Demenz liegt vor allem eine kulturelle Herausforderung, davon sind der Sozialexperte und Gerontologe Prof. Dr. Thomas Klie und der Künstler und Cartoonist Peter Gaymann überzeugt. Sie haben zahlreiche Prominente aus Politik und Kultur eingeladen, das Thema in die Mitte der Gesellschaft zu rücken. Viele sind dieser Einladung gefolgt und lassen den Leser an ihren Gedanken zum Thema teilhaben. Die Cartoons von Peter Gaymann illustrieren die Beiträge auf respekt- und humorvolle Weise.

#### Demensch. Texte und Zeichnungen

Für einen menschenfreundlichen Umgang mit Demenz. Heidelberg 2015. Hrsg.: Thomas Klie, Peter Gaymann

## Lachen ist gesund! Was ist eigentlich Lach-Yoga?

Lach-Yoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Ausgehend von der Tatsache, dass Lachen gesund ist, hat er tiefes Atmen, Pantomime, Dehn- und Streckübungen, Blickkontakt und Lachen zu Lach-Yoga-Übungen kombiniert. Diese Übungen sollen Menschen ins Lachen bringen, ohne dass sie einen Grund, Anlass oder eine positive Grundstimmung dafür haben müssen. Madan Kataria hat seine Idee so erklärt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind; wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Der Körper kann zwischen künstlichem und ‚richtigem‘ Lachen nicht unterscheiden. In beiden Fällen werden die gleichen physischen und psychischen Effekte erzeugt.

Zu den positiven Wirkungen zählen z.B. der Abbau von Stress, die Stärkung des Immunsystems, die Linderung von Schmerzen, die Regulierung des Blutdrucks und die Minderung von Anspannung und depressiver Gemüthsstimmung.

Lachyoga wird in Münster in verschiedenen Bildungseinrichtungen wie z.B. im Alten Backhaus, einer Begegnungsstätte für Senioren, angeboten. Wöchentliche Treffen bietet auch der Münsteraner Lachtreff an.

Nähere Informationen zu diesen Lach-Yoga-Angeboten erhalten Sie bei Markus Dittberner (Tel. 0251/2 30 27 83) und unter [www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de)



Foto: privat

### Impressum

Herausgeber: Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster GmbH  
Redaktion und Texte: Cornelia Domdey, Birgit Leonhard, Stefanie Oberfeld

Telefon: 02 51 / 5 20 22 76 73

Layout: [www.umbach-design.de](http://www.umbach-design.de)

Druck: Klingenuß, Münster

April 2017, Auflage: 2700

### Hinweis:

**Die Zeitung ist kostenlos erhältlich u.a. bei der Bürgerberatung, in der Stadtbücherei, im Gesundheitshaus und im Clemens-Wallrath-Haus (Gerontopsychiatrisches Zentrum).**

**Den Geronymus gibt es als Download unter: [www.alexianer-muenster.de](http://www.alexianer-muenster.de) (unter Schnellsuche „Geronymus“ eingeben).**

## Hier finden Sie Rat und Hilfe

**Gerontopsychiatrische Beratung im Clemens-Wallrath-Haus**  
Gerontopsychiatrisches Zentrum der Alexianer Münster GmbH  
Josefstraße 4, 48151 Münster  
Tel. 0251 / 5 20 22 76 71

Beratung für Betroffene, Angehörige und Profis

Ansprechpartnerinnen:  
Wilma Dirksen,  
Cornelia Domdey,  
Birgit Leonhard  
Suzanne Reidick

Telefonisch erreichbar:  
Mo - Do: 10 - 13 und 14 - 16 Uhr  
Fr: 10 - 13 Uhr  
Sprechstunden:  
Di: 10 - 13 Uhr, Do: 15 - 18 Uhr  
und nach Vereinbarung

**Gerontopsychiatrische Beratung der LWL-Klinik Münster**  
Haus 25  
Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30  
48157 Münster  
Tel. 0251 / 5 91 52 69

Beratung für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartner:  
Sekretariat Gerontopsychiatrie

Beratungsstunden:  
jeden zweiten und vierten  
Mittwoch im Monat  
von 17 - 18 Uhr  
(Anmeldung erwünscht)

**Informationsbüro Pflege im Gesundheitshaus**  
Gasselstiege 13, 48159 Münster  
Tel. 0251 / 4 92 50 50

Beratung zu Pflegefragen für Betroffene und Angehörige

Ansprechpartnerin:  
Bettina Birkefeld

Öffnungszeiten:  
Mo: 10 - 13 Uhr  
Mi: 10 - 13 Uhr  
Do: 15 - 18 Uhr