

Uli Zeller

2.
Auflage



Lachen
ist die beste
Medizin

**Humorvolle Geschichten
zum Vorlesen bei Demenz**

 reinhardt

Uli Zeller

Lachen ist die beste Medizin

Humorvolle Geschichten
zum Vorlesen bei Demenz

2. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Uli Zeller, Krankenpfleger und Theologe, arbeitete mehrere Jahre in der ambulanten und stationären Altenhilfe. Seit 2008 ist er als Betreuer und Seelsorger in einem Altenheim in Singen tätig. In seiner Kolumne „Uli & die Demenz“ auf www.die-pflegebibel.de gibt er regelmäßig Anregungen und Tipps zum Thema Demenz.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [<http://dnb.d-nb.de>](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

ISBN 978-3-497-02975-4 (Print)
ISBN 978-3-497-61359-5 (PDF-E-Book)
ISBN 978-3-497-61360-1 (EPUB)

© 2020 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Covermotive: © iStock.com / nito100 (Keks) und © BillionPhotos/ Fotolia (Tasse)
Satz: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Demenz und Humor
Tipps zum Vorlesen

Kinder, Kinder

Cola für Karina
Schneller - höher - älter
Eine offene Rechnung
Ab in den Kindergarten
Eleonore muss es ausbaden
Socken selbst gestrickt

Essen und Trinken

Buchstabensuppe
Einmal tunken, bitte
Bier für die Fliegen
Blümchenkaffee
Hasso und der Rausch
Käse aus Österreich
Ein seltsamer Apfel

Tierisches

Katze Karla
Der betrunkene Kater
Ein Hund für Brigitte
Ein Knochen für Charly
Bloß keine Schnaken
Ein kluger Hund
Schlaue Tiere

„Frau Zipfelinski“ hört - oder nicht

Männer und Frauen

Willis Waschtag
Kleider machen Leute
Die Blumen müssen weg
Neulich am Bahnhof
Pünktlich wie Herr Maurer
Was sich liebt, das weckt sich
Das Gras ist hoch

Handwerk und Hobby

Wolfgangs Ersatzteillager
Der Klempner
Das Wandern ist des Friedrichs Lust
Ein Tanz mit Hans
Nicht mehr alle Tassen im Schrank
Das Telefon - früher und heute
Das Werbegeschenk

Ganz schön frech

Die Tratsch-Hilde und die Schneiders
Der Urlauber
Zug verpasst
Der Lausebengel
Der Schmuggler
Gut versichert
Das Gartenhaus
Obst für Olaf
Es stinkt zum Himmel

Vom Heiraten und Kinder kriegen

Der kleine Boxer

König Fußball und der Hochzeitstag
Die Schwarzfahrerin
Der Hochzeitsanzug
Wo bleibt meine Frau?
Überraschung bei den Hochzeitsfotos
Er erobert ihr Herz im Zug

Demenz und Humor

Was passiert bei einer Demenz? Ich greife dafür gerne auf folgendes Bild aus meinem Buch „Menschen mit Demenz begleiten, ohne sich zu überfordern“ (2016, Brunnen-Verlag) zurück: Das Leben ist wie ein Stapel Geldscheine. Sie lernen Menschen kennen, zuerst Ihre Eltern, dann die Geschwister, Freunde, Schul- und Arbeitskollegen - dann Ihre Partner, Ihre eigenen Kinder, Enkel und Urenkel. Jede dieser Beziehungen ist ein neuer „Schein“. Dieser legt sich auf den bisher erworbenen Stapel.

Ebenso ist es mit allem, was Sie im Leben lernen. Zuerst lernen Sie Ihre Muttersprache, dann vielleicht eine Fremdsprache. Später einen Beruf. Dann die Fähigkeiten, die Sie brauchen, um eine gute Partnerschaft zu führen, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu werden. Auch das sind Scheine. „Kapital“, das sich auf dem „Stapel des Lebens“ anhäuft. All diese „Geldscheine des Lebens“ türmen sich von unten nach oben auf.

Die Demenz lässt sich nun vergleichen mit einem Wind, der über diesen Stapel hinweg fegt: Sie weht nun einen Schein nach dem anderen fort - in umgekehrter Reihenfolge. Zuerst vergisst der Betroffene den Namen seiner Kinder, dann den seines Ehepartners. Und erst zuletzt die Namen seiner Eltern. Bevor er die Muttersprache verlernt, wird er sich nicht mehr in der Fremdsprache äußern können, die er erst viel später gelernt hat.

So ähnlich ist es auch mit dem Humor. Ein Baby lächelt erst. Später folgt das laute, schallende Lachen. Ein Kind wird zunächst über einfache Witze und über Worte, die lustig klingen lachen, bevor es Ironie versteht. Die

Fähigkeit, Witze zu machen und Spaß zu verstehen, bildet sich erst im Laufe des Lebens aus. Durch eine Demenz werden auch diese „Scheine“ von oben nach unten weggeweht.

Seien Sie also nicht entmutigt, wenn Sie eine lustige Geschichte vorlesen und Ihr Zuhörer nicht laut lacht. Ein kleines Schmunzeln kann schon ein großer Erfolg sein.

Es ist übrigens kein Naturgesetz, dass vom Stapel des Lebens während einer Demenz immer nur Scheine verschwinden. Plötzlich kann ein Schein wieder da sein, der zuvor fortgeweht war. Eine Frau mit Demenz zetztwa riecht verbranntes Holz und sie beginnt zu lächeln. Schelmisch. Denn der Geruch des Holzes erinnert sie daran, als sie vor vielen Jahren ihren Mann gebeten hatte, die Holzhütte im Garten zu reparieren. Als er es nicht tat, wurde es ihr zu dumm. Kurzerhand nahm sie Papier und Streichhölzer - und brannte die Hütte nieder. „Und niemand hat je gemerkt, dass ich das war“, grinst sie.

Gemeinsames Lachen entlastet einige Augenblicke von manchen Sorgen. Sogar von einer Demenz.

Außerdem gebe ich zu bedenken: Humor und Witze sind nicht das Gleiche. Witze „funktionieren“, weil man sie nach gewissen Gesetzmäßigkeiten erzählt. Aber auch wenn jemand über Witze nicht mehr lachen kann, kann er ein humorvoller Mensch sein. Humor hat mit dem Wesen des Menschen zu tun. Aus dem Lateinischen kommend kann man „Humor“ übersetzen mit „Feuchtigkeit“ oder „Saft“ - nach der antik-mittelalterlichen Säftelehre beeinflussen die Körpersäfte die Stimmung. Humor geht also tiefer, ist nicht nur etwas „Technisches“. Er hat viel mehr mit dem Wesen des Menschen zu tun, als mit seiner Fähigkeit, gute Witze erzählen zu können. Humor ist ein Schatz, der von keinem Wind weggenommen werden kann - nicht mal von einer Demenz.

Tipps zum Vorlesen

Da man beim Vorlesen vor allem bei Menschen mit Demenz einige Dinge beachten sollte, habe ich hier einige Tipps für Sie zusammengestellt. Nehmen Sie sich Zeit, sich die Tipps anzueignen und setzen Sie einen nach dem anderen um. Vor und nach den Geschichten finden Sie zusätzliche Anregungen und Gesprächsimpulse, mit denen Sie die Geschichten ergänzen können.

- Lesen Sie deutlich vor. Mit dementen Menschen muss man nicht laut reden, sondern vor allem deutlich. Sprechen Sie dabei eher etwas tiefer als zu hoch und artikulieren Sie die einzelnen Worte verständlich.
- Suchen Sie das richtige Maß an Blickkontakt. Ein kurzer Blick in die Augen signalisiert Aufmerksamkeit. Angst einflößen kann dagegen ein zu langer Blick in die Augen.
- Kündigen Sie an, dass Sie jetzt vorlesen. Stellen Sie sich vor, Ihnen liest jemand ohne Vorwarnung eine Geschichte vor. Würden Sie sich da nicht überfahren vorkommen? Da Menschen mit Demenz davon noch mehr überfordert sind, sollten Sie Schritt für Schritt vorgehen. Zeigen Sie Ihrem Gegenüber das Buch. Erklären Sie ihm in einem Satz, worum es in der Geschichte gehen wird. Erst dann lesen Sie vor.
- Bauen Sie das Vorlesen als festes Ritual in den Alltag ein. Rituale geben Sicherheit. Vielleicht lesen Sie immer nach dem Frühstück eine Geschichte vor oder machen ein Rätsel nach dem Abendessen. Auch bietet es sich an, zu Beginn eines Besuchs oder nach dem Aufwachen Redensarten erraten zu lassen oder Rätsel zu lösen. Beides kurbelt die Sprache an.

- Benutzen Sie Gegenstände und visuelle Hilfsmittel. Es ist gut, wenn Sie damit einen Bezug zur Geschichte herstellen können - und Ihr Gegenüber immer wieder zur Handlung zurückführen können. Das Zuhören macht noch mehr Spaß, wenn es etwas gibt, das die Sinne anregt. Etwa eine Zugfahrkarte zum Anschauen oder einen Löffel, den man in einem Stoffsäckchen ertasten kann. Brot oder Käse können gekostet werden und der Geruch von Fichtennadeln oder Sägespänen kann Erinnerungen wecken. Auch Geräusche können einbezogen werden: z. B. die Vogelstimmen und Automotoren, die man vor dem Fenster hört, oder auch Töne, die Sie mithilfe von CDs vorspielen können.
- Machen Sie Pausen. Zu viele Worte können Menschen mit Demenz erschlagen. Manchmal ist weniger mehr. Holen Sie einmal Luft. Wenn Sie das letzte Wort eines Satzes besonders hervorheben möchten, pausieren Sie davor einen Augenblick. Machen Sie eine kurze Pause zwischen zwei Sätzen und eine längere zwischen zwei Absätzen.
 - Berühren Sie Ihren Zuhörer, wenn er und Sie das möchten. Manchmal steigert es die Aufmerksamkeit schon sehr, wenn man jemandem die Hand auf die Schulter legt. Manche Menschen würde dies aber eher irritieren, suchen Sie daher die richtige Form für „Ihren“ Zuhörer.
 - Nehmen Sie sich Zeit. Wer möchte schon gern eine Geschichte hören, wenn der Vorleser unter Zeitdruck steht und gleich weiter muss? Schaffen Sie sich und dem Zuhörer einen geeigneten Zeitrahmen.
 - Lockern Sie die Vorlesezeit auf, indem Sie beispielsweise Redensarten erraten lassen oder ein Bild zeigen. Vielleicht, indem Sie einen Teil der Geschichte frei erzählen - oder indem Sie Fragen über das Leben von früher stellen.
 - Nicht nur für den Zuhörer ist es schön, etwas vorgelesen zu bekommen. Ich selbst habe schon oft die Erfahrung

gemacht, dass es mir als Vorlesendem Sicherheit gibt, wenn ich mich an vorgegebene Texte halten kann. Dann muss ich nicht nach Worten suchen. Das kann vor allem in schwierigen Situationen hilfreich sein, wenn ich nicht genau weiß, was ich sagen soll.

Kinder, Kinder



Cola für Karina

Aktivierungstipp

Trinken Sie zusammen etwas. Am besten ein Glas ungesüßten Tee oder Wasser. Wenn das Trinken schwerfällt, können Sie als Ansporn nach dem Wasser einen Schluck Cola oder Bier in Aussicht stellen.

Die kleine Karina hat einen Nachbarn. Den Herrn Hagebach. Herr Hagebach arbeitet im Sommer immer im Garten. Er jätet Unkraut, steckt Blumenzwiebeln in den Boden und schneidet die Hecke.

Karina leistet ihrem Nachbarn oft Gesellschaft. Der Nachbar ruft dann: „Hallo, meine kleine Freundin.“ Karina geht zu ihm. Die beiden gießen die Blumen und mähen den Rasen - oder sie essen zusammen ein paar Beeren.

Am besten aber gefällt der kleinen Karina die Aktion mit der Flasche Cola!

Wenn Herr Hagebach eine Arbeit fertig gemacht hat, holt er eine Flasche Bier, setzt sich hin - und zischt sein Bierchen. Wenn er sich setzt, greift er in seine Tasche und sagt: „Schau mal, Karina, ich hab etwas für dich.“ Und dann wirft er in hohem Bogen ein Fläschchen Cola zu Karina.

Karina freut sich immer riesig, wenn sie zu Herrn Hagebach geht - auf frische Erdbeeren, Himbeeren und Tomaten. Aber am meisten freut sich das Mädchen, wenn sie ihr Fläschchen Cola fangen und trinken kann. Und manchmal kann Karina es beinahe nicht mehr erwarten...

Neulich, zum Beispiel, war die kleine Karina wieder bei ihrem großen Nachbarn zu Besuch. Sie werkelten