



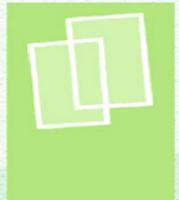
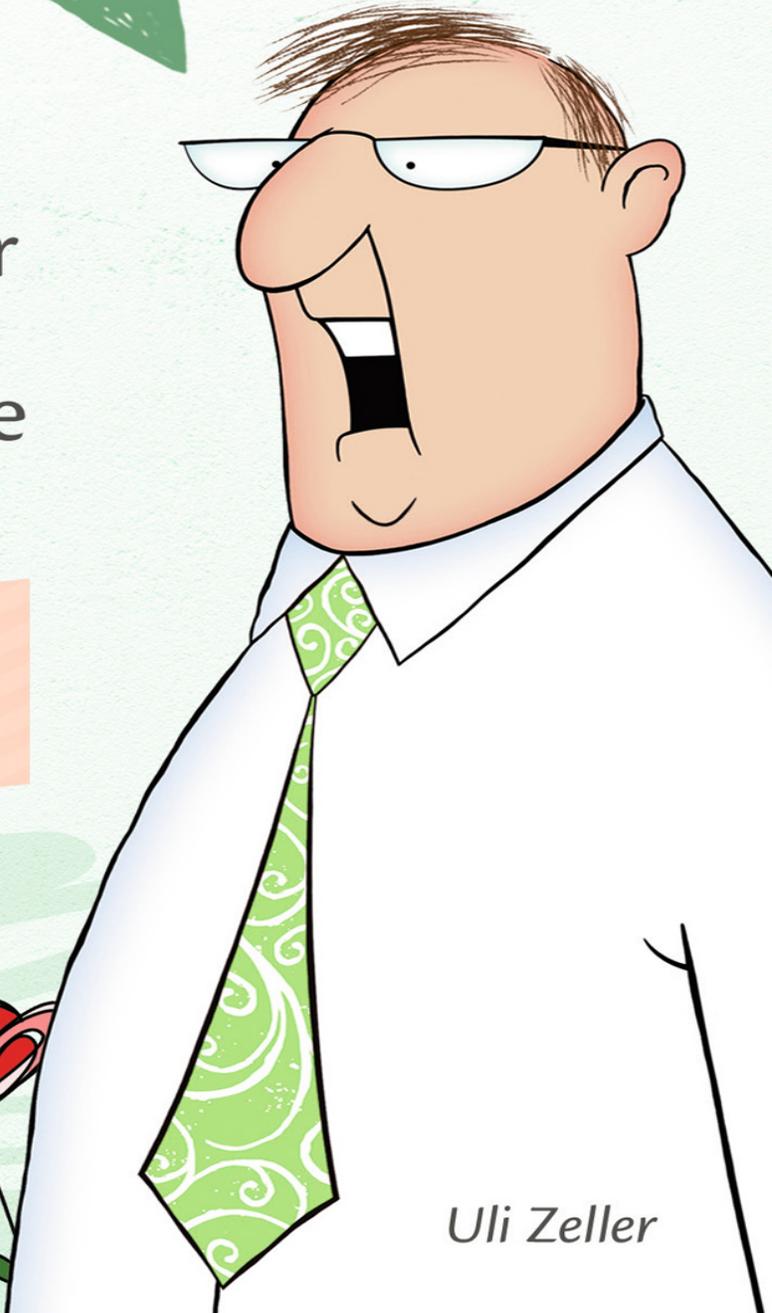
**GISELA,
WOLLEN SIE MICH
HEIRATEN?**

**111 Tipps
für mehr Humor
und Leichtigkeit
in der Altenpflege**

www.humorhilftheilen.de

**Humor
Hilft
Heilen**

*Mit einem Vorwort von
Dr. Eckart von Hirschhausen
Für jedes verkaufte Buch geht eine Spende
an die Stiftung Humor Hilft Heilen!*



Uli Zeller



GISELA,
WOLLEN SIE MICH
HEIRATEN?

111 Tipps
für mehr Humor
und Leichtigkeit
in der Altenpflege

Uli Zeller

www.humorhilftheilen.de

**Humor
Hilft
Heilen**

Mit einem Vorwort von
Dr. Eckart von Hirschhausen

Für jedes verkaufte Buch geht eine Spende
an die Stiftung Humor Hilft Heilen!



 **Verlag an der Ruhr**



Impressum

Titel

Kleine Helfer für die Altenpflege

Gisela, wollen Sie mich heiraten?

111 Tipps für mehr Humor und Leichtigkeit in der Altenpflege

Autor

Uli Zeller

Lektorat

Corina Altmann

Titelbildmotive

- © alison1414 - Shutterstock.com (Opa);
- © Olga Kovalenko (Hintergrund Wand), © annagolant (Button),
- © Elaelo (Hand), © KatyaKatya (Muster „Pinzelstrich“), © raven (Sprechblase),
- © chanisorn (Blume)- alle stock.adobe.com,
- © Stiftung Humor Hilft Heilen (Logo)

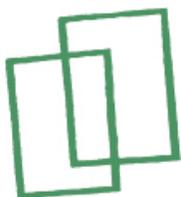
Illustrationen im Innenteil

Kapiteldeckblätter © Norbert Höveler

Tipp-Icon © Verlag an der Ruhr

E-Book-Herstellung und Auslieferung

readbox publishing, Dortmund, www.readbox.net



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Pflege- und Altersheimen sowie Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

© Verlag an der Ruhr 2021
E-Book ISBN 978-3-8346-4759-7

Inhaltsverzeichnis

Wer zuletzt lacht ...

Vorwort

Den eigenen Humor entdecken

Dann schraub dir doch noch zwei Hände an! -

Dem eigenen Humor auf der Spur

Sie haben ja gelbe Socken an! -

Sich bewusst für Humor entscheiden

Autsch! Voll daneben gehauen! -

Vom Umgang mit den eigenen Schwächen

Sie sehen höchstens aus wie 92! -

Ein Fettnäpfchen kommt selten allein

Spaß im Team erleben

Lachst du mich etwa aus? -

Humor braucht gegenseitiges Vertrauen

Eine sanfte Dusche - Humor erfrischt

Putzt euren Dreck doch selber weg! -

Kreative Lösungen im Team finden

Der Bademantel war verknotet ... -

Auch Dokumentation muss nicht immer ernst sein

Die hat ja einen ganzen Wald mitgebracht! -

Wertvoller Austausch im Team

Mit Senior*innen lachen

Bist du aber ein süßer Hund! -

Tiere für mehr Leichtigkeit

Gisela, wollen Sie mich heiraten? –
Mit Leichtigkeit gegen die Einsamkeit
Die Katze im Kinderwagen –
Humorvolle Zeitungslektüre
Kennen Sie den? –
Witz, lass nach!
Was? Der kommt aus der Klappe? –
Lustige „Verhörer“
Ich bin bald nicht mehr da! –
Humor rund ums Sterben

Fröhlich sein trotz Demenz

Wie wird mein Garten schön? –
Humor verschwindet nicht
Was denn für eine Schachtel? –
Den passenden Humor finden
Und plötzlich lächelt sie ... –
Es muss nicht immer lauthals sein!

Leicht und humorvoll aktivieren

Die Maus im Haus –
Lustige Aktivierungsrunden
Erzählen Sie mir doch keine Märchen! –
Mit Geschichten aktivieren
Der Vogel ist nicht katholisch! –
Lustige Zitate sorgen für Leichtigkeit
Da lachen ja die Hühner! –
Spaß mit Redewendungen

Wer zuletzt lacht ...

Wenn ich einmal mein Gedächtnis verliere, verliere ich dann auch meinen Humor? Und wer hilft mir dann, ihn wiederzufinden? Seit zwölf Jahren gibt es meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH) und noch viel länger beschäftigt mich schon die therapeutische Kraft, die in der Begegnung von zwei Menschen liegt, bei der man sich gezielt mit dem Hier und Jetzt beschäftigt, mit dem gewollten und ungewollten Humor, den die Situation gerade bietet. Was dabei in Körper und Seele passiert, wurde lange nicht ernsthaft untersucht, dabei gab es schon viele Hinweise, z. B. dass Lachen ein sehr gutes Schmerzmittel sein könnte.

Die Humorarbeit wird oft mit Clowns im Krankenhaus gleichgesetzt. Das war zwar historisch der Beginn, aber es ist nur ein Teil des Potenzials. Inzwischen gibt es neben den Klinik-Clowns viele Humortrainer*innen, gut ausgebildete Humor-Therapeut*innen und Profis, was den helfenden Einsatz von Humor angeht. Und in der Pflege?

Nur wenige Professionen stellen so hohe Anforderungen an die Fähigkeit zur Stressbewältigung und psychische Widerstandskraft wie die Pflegeberufe. Bereits unter den jüngeren ausgebildeten Pflegekräften in Kliniken denken viele darüber nach, den Beruf zu wechseln, erst recht nach den zusätzlichen Strapazen in der Pandemie. Die Auseinandersetzung mit den Themen Tod, Leid und Trauer, aber auch die Auseinandersetzung mit aggressiven und unfreundlichen Patient*innen sowie die wachsende Arbeitsdichte führen dazu, dass viele Pflegenden ihrem Beruf am liebsten den Rücken zukehren würden.

Im Lachen können Widersprüche bestehen bleiben, ohne dass sie aufgelöst zu werden brauchen. Unser Verstand will die Welt sortieren, die ist aber viel zu komplex, um sich in gut/böse, rechts/links, richtig/falsch einteilen zu lassen. Es gibt drei Zustände der Seele, wo Widersprüche existieren dürfen: der Traum, die Psychose und der Humor. An der Nicht-Begreifbarkeit des Lebens kann man verrückt werden, man kann daran verzweifeln oder man kann darüber lachen. Lachen ist die gesündeste Art und überhaupt nicht oberflächlich. Ein großes deutsches Missverständnis. Im Lachen akzeptiert man die Doppelbödigkeit des Seins. Humor ist ansteckend, so gesehen die beste Infektion, die man sich einfangen kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Büchlein, in dem Sie sich immer wieder neue Inspirationen für einen Perspektivwechsel holen können. Und wenn Sie es beim Schlafen unter Ihr Kopfkissen tun, vielleicht bleibt dann sogar was im Hinterkopf hängen, was Sie mit in den Alltag nehmen können.

Und damit wir auch mit den Aktivitäten von HUMOR HILFT HEILEN nicht allein bleiben, schauen Sie doch einmal auf unsere Homepage www.humorhilftheilen.de, dort finden Sie jede Menge spannende Themen und aktuelle Projekte. Und auch eine Möglichkeit, zu spenden, damit diese wichtige Arbeit weitergehen kann. Wenn man keinen Sinn für Humor hat – welchen dann?

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Vorwort

„Könnten Sie ein leichtes Buch über Humor in Betreuung und Pflege schreiben?“ Diese Anfrage freute mich. Aber sie überraschte mich auch. Denn ich bin eher ein zurückgezogener und introvertierter Geselle. Kein Entertainer, über den alle ständig lachen. Aber mein Umfeld scheint mich eben doch für humorvoll zu halten. Erste Erfahrungen mit dem Verlag an der Ruhr hatte ich mit dem ersten Buch der Reihe „Kleine Helfer für die Altenpflege“ mit dem Titel „Ich geh nach Hause! 111 Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz“ (erschieden 2019) bereits gesammelt. Wieso also sollte es nicht möglich sein, ein Buch mit 111 Tipps über Leichtigkeit und Lebensfreude in Pflege und Betreuung zu schreiben?

Der Entstehungsrahmen des Buches war etwas skurril – aber für mich wirklich genial. Der erste Entwurf für das Buch entstand während des ersten Corona-Lockdowns 2020. Das Manuskript war fertig rund um den zweiten Lockdown um den Jahreswechsel 2020/21. Während die Welt also nicht so viel zu lachen hatte, habe ich mich einige Monate lang mit Fröhlichkeit und Lachen beschäftigt – und gemerkt, dass mir das richtig gutgetan hat. Denn auch ich habe ja in dieser Zeit viel Leid mitbekommen: Menschen, die wegen eines kleinen Virus auf eine schreckliche Art sterben mussten – und auch Menschen, die in dieser Zeit allein bleiben mussten.

So wünsche ich mir eine Fröhlichkeit, die nicht einfach nur so tut, als ob es kein Leid gäbe. Einen Humor, der nicht über Krankheiten, Demenz und menschliche Schwächen lacht – sondern eine Lebenseinstellung, die trotzdem lacht. Eine Sicht auf das Leben, die in allem Traurigen auch das

Fröhliche findet und zuversichtlich bleibt – trotz aller Probleme.

Während der Pandemie habe ich eine Aktion gestartet, in der ich viele meiner Bücher verschenkt habe. Gerade die Titel, in denen es um Humor ging, wurden oft ausgesucht, beispielsweise die zwei Bücher „Frau Janzen geht tanzen“¹ oder „Lachen ist die beste Medizin“² oder eben auch das schon erwähnte „Ich geh nach Hause!“ vom Verlag an der Ruhr.

Ich wünsche, dass dieses neue Buch seinen Leser*innen³ Frohsinn und Leichtigkeit schenkt – aber trotz allem der Humor nicht flach daherkommt. Mögen diese Seiten Unbeschwertheit und Fröhlichkeit unter diejenigen bringen, die sich jeden Tag mit Krankheit, Demenz und Tod beschäftigen müssen – und ihnen so manches Lächeln auf die Lippen zaubern! Denn jeder Mensch kann nur das weitergeben, was selbst Teil seines Wesens ist. Wenn ich fröhlich und motiviert zur Arbeit komme, wird sich dies auch auf die mir anvertrauten Menschen übertragen. So ist die Pflege von Humor und Leichtigkeit nicht nur Pflege an mir selbst – sondern zugleich weckt es Lebensfreude, die ich automatisch weitergebe.

Ihr *Uli Zeller*

¹ *Uli Zeller: **Frau Janzen geht tanzen: Fröhliche Geschichten zum Vorlesen für Menschen mit Demenz.** Brunnen Verlag Gießen, 2016.*

² *Uli Zeller: **Lachen ist die beste Medizin: Humorvolle Geschichten zum Vorlesen bei Demenz.** Ernst Reinhardt Verlag München, 2018.*

³ *Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir bevorzugt das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen.*

DEN EIGENEN HUMOR ENTDECKEN

