

Humor und Freude für die Gesundheit im Alterszentrum Churfürsten mit Gesundheit! Clown Massimo alias Dr. med. Dietmar Max Burger

Es freut mich sehr, im Laufe des Jahres 2017 sechs musikalische Gesundheit!Clown-Besuche gemeinsam mit den BewohnerInnen gestalten zu können. Diese Besuche von Massimo dienen der Gesundheitsförderung der Teilnehmenden durch "humor- und freudevolle Gemütspflege".

Wesentliches Ziel ist, die Senior/innen mit ihrem jeweiligen Alter und/oder körperlicher/seelischer/geistiger Beeinträchtigungen mit ihrer Lebensfreude, ihrer Lebendigkeit und ihren individuellen Ressourcen in Berührung zu bringen.



Methodisch tragen hierzu themenbezogene erwachsenengerechte Rollengeschichten von Massimo bei, (z.B. Kaminfeger, Kapitän, Sennebua), welche die Senior/innen aktiv mitgestalten können. Das gemeinsame Singen von vertrauten Volks- und schweizerdeutschen Liedern lässt dabei viel Freude aufkommen; und auch BewohnerInnen mit Demenz kann man dabei immer wieder aufblühen sehen.

Humor und Freude in Beruf und Alltag -

sechs interdisziplinäre Weiterbildungsseminare 2017 für Mitarbeitende im Alterszentrum Churfürsten

Die Kraft von Humor und Freude ist gesundheitsfördernd für Leib, Seele und Geist. In diesen Seminaren können die Mitarbeitenden lernen, wie sie mit Humor und Freude beschwingter arbeiten und leben können.

Das bewusste Wahrnehmen, Empfinden und Würdigen von freudvollen Momenten kann sehr dazu beitragen, Alltagsstress besser zu bewältigen bzw. abzufedern. Die Fähigkeit, Freude genießen zu können wirkt hier wie ein Gegenspieler zu Stress.

Des Weiteren lernen die Teilnehmenden, wie Sie mit gezielten Fragen und Interaktionen freudvolle und humorvolle Ressourcen bei den SeniorInnen wecken, und wie sie diese im Pflegealltag integrieren können.



Ein praktische Idee: Die Geschichte von den Freudebohnen

Diese Anleitung hilft sehr, wie wir die kleinen Freuden im Alltag noch mehr wahrnehmen, würdigen, empfinden und geniessen können. Das bewusste Empfinden von Dankbarkeit darüber wirkt dabei auch sehr gesundheitsfördernd.

Bohnen in der Tasche - oder die Freuden des Lebens



Kleines Wunder

Die Geschichte vom alten Mann, der jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in die rechte Hosentasche steckte, kann uns helfen, die kleinen Freuden auch wirklich zu sehen: Immer wenn er etwas Positives erlebte, nahm er eine Bohne und steckte sie in die linke Hosentasche. Am Abend legte er die Bohnen, die er aus der linken Hosentasche nahm, auf den Tisch, erinnerte sich noch mal, warum er sie von der einen Tasche in die andere wandern liess. Zufrieden schaute er das Häufchen, das mal grösser mal kleiner war, an und ging dann zufrieden ins Bett. Ich habe es ausprobiert. Es ist eine gute Übung und sie hilft, das viele Schöne zu sehen und dafür dankbar zu sein. Wenn wir aber gar keine Bohne in der linken Tasche haben, sollten wir nicht schlafen gehen. Wir könnten noch jemandem eine Freude machen und uns darüber freuen.

Einfach gelassen bleiben

Max Feigenwinter

Zur Person

Dr. med. Dietmar Max Burger, St. Gallen, www.humorundfreude.ch
und www.clownmassimo.com

Praktischer Arzt FMH, Gesundheit!Clown, Dipl. Psychotherapeut ASP
(Logotherapie nach Viktor E. Frankl)

Referententätigkeit zu Freude und Humor (in der Pflege), sinnerfülltes
Leben im Alter, Stressbewältigung