

# Leid faden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

## VOM UNGLÜCK GIBT ES GLÜCK IM LEID?

**Melanie Kunig** Diagnose: unheilbar krank – und glücklich  
**Erich Schützendorf** Demenz – eine Reise in das (Un-)Glück?  
**Sonja Thalinger** Würde ist Maßstab – Glück und Unglück im Kontext des assistierten Suizids  
**Michael-M. Lippka-Zotti** Trauer sucht Rausch? Vom kurzen, fragwürdigen Glück in unglücklichen Zeiten



# DER TOD WIDERFÄHRT UNS IN UNSERER LEIBLICHKEIT, DIE ABER TRÄGT EINE GESCHLECHTLICHE SIGNATUR



Angela Berlis / Magdalene L.  
Frettlöh / Isabelle Noth /  
Silvia Schroer (Hg.)  
**Die Geschlechter des Todes**  
Theologische Perspektiven auf Tod  
und Gender

2022. 484 Seiten mit 35 Abb., gebunden  
€ 140,00 D  
ISBN 978-3-525-56066-2  
Auch als OA erhältlich.

Der Tod widerfährt uns in unserer Leiblichkeit, die aber trägt eine geschlechtliche Signatur. Wussten Sie, dass in der Bibel keine einzige Frau Suizid begeht, dass aber heute mehr Frauen als Männer aktive Sterbehilfe in Anspruch nehmen? Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob sich über den Tod Jesu genderspezifische Aussagen machen lassen und ob das (Nicht-)Trauern-Können mit der je eigenen geschlechtlichen Identität zu tun hat? Würden Sie für Ihre Beerdigung eher einen Bestatter oder eine Bestatterin wählen? Fragen wie diesen und vielen anderen rund um den Zusammenhang von Tod und Gender in Geschichte und Gegenwart gehen die Beiträge dieses Bandes nach, die aus allen theologischen Disziplinen sowie aus Philosophie, Religions- und Kulturwissenschaften stammen. Sie zielen auf eine neue Wahrnehmung von gender diversity im Umgang mit Sterben und Tod und damit zugleich auf die Befreiung aus normativen Männer- und Frauenbildern im Horizont einer realistischen Anthropologie.



## Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?

Bei Vroni wurde Brustkrebs diagnostiziert. Nach der Operation und einer Zeit von Bestrahlungen kehrt sie wieder ins Lehrer\*innenzimmer zurück. Sie wird herzlich von ihrem Kollegium empfangen. »Ja, da habe ich schon mal Glück gehabt, dass ich wieder hier bei euch sein darf!« Eine Kollegin schaut sie erstaunt an: »Glück? Glück wäre gewesen, wenn du gar nie an Krebs erkrankt wärst!«

### Was nennen wir Glück und wie können wir es erkennen?

Sprichwörtlich liegen sie oft nah beisammen, das Glück und das Unglück. Wenn das Leben in den ruhigen Bahnen verläuft, so scheint das Unglück weit weg zu sein. Doch ist Unglück immer das Gegenteil von Glück oder gibt es so etwas wie Glück im Leid? Oder sogar Leid im Glück? Und wovon hängt es ab, (un-)glücklich zu sein? Ist es Schicksal? Sind wir unser eigenes (Un-)Glückes

Schmied oder sind es sogar nicht direkt beeinflussbare Gründe?

In diesem *Leidfaden*-Themenheft versuchen wir, aus vielen Perspektiven heraus das Thema »Unglück und Glück« zu beleuchten und Möglichkeiten aufzuzeigen, mit Krisen umzugehen. Und Sie, liebe Leser\*innen, erhalten Anregungen, wie Sie Menschen in Krisen, im Leid und in Zeiten der Trauer begleiten können.

Wir haben einige Menschen, Klientinnen, Kolleginnen und Trauernde gebeten zu formulieren, was für sie Glück im Leid ist. Diese Gedanken sind als Zitate im ganzen Heft zu finden.



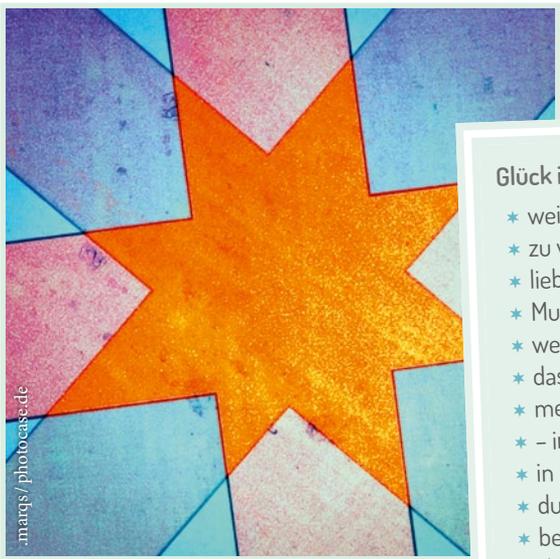
Sylvia  
Brathuhn



Erika  
Schärer-Santschi



Rainer  
Simader



### Glück im Leid ist für mich ...

- \* weinen und schreien zu dürfen!
- \* zu wissen, dass der Schmerz und das Leid auch vorübergehen werden.
- \* liebe Menschen um mich zu haben.
- \* Musik hören zu können.
- \* wenn ich durch den Schmerz fühle, dass ich trotzdem noch lebe.
- \* das TROTZDEM!
- \* meine Katze schnurren zu hören!
- \* – im Leid gibt es kein Glück!
- \* in meinem Garten zu sitzen.
- \* duschen zu können, um das Leid abzuwaschen.
- \* beten zu können.
- \* da sein zu dürfen.
- \* stricken zu können.
- \* Lyrik lesen!



22 Marlis Lamers | Es steht dir ins Gesicht geschrieben



48 Esther Pauchard | Jenseits des Glücks

58 Madlaina Zindel und Anna Margareta Neff | Wenn der Anfang auch das Ende ist – Umgang mit perinatalem Kindstod aus Hebammensicht

## Inhalt

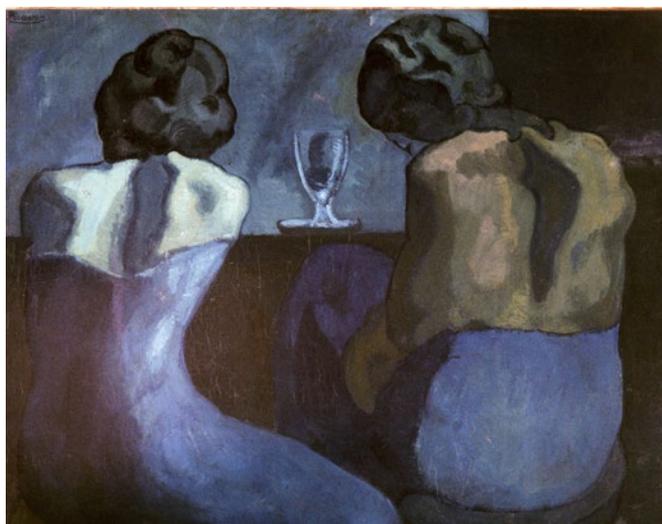
- 1** Editorial
- 4** Melanie Kunig  
**Diagnose: unheilbar krank – und glücklich**
- 8** Stefan Klein  
**Was ist Glück? Und wie kann man es erreichen?**
- 13** Detlef Kowalski  
**Bedürftigkeit – Unglück oder letzte Schönheit?**
- 14** Verena Vondrak  
**Die Leichtigkeit des Augenblicks**
- 18** Erich Schützendorf  
**Demenz – eine Reise in das (Un-)Glück?**
- 22** Marlis Lamers  
**Es steht dir ins Gesicht geschrieben – Die Emotions-  
erkennung als Schlüssel zum Glück für Menschen  
mit Demenz**
- 26** Eduard Zwierlein  
**Das Streben nach Glück**
- 30** Franz Greif  
**Glück als Kategorie der Sozial- und Entwicklungs-  
politik – am Beispiel Bhutan**
- 36** Isa Sellin  
**Die Flutkatastrophe an der Ahr und die  
kleinen Glücksmomente**
- 38** Klaus Wegleitner  
**Momente des Glücks im Sterben – eingebettet in  
sorgende Gemeinschaften**
- 44** Julia Edlinger  
**Glück – Was ist es? Woher kommt es? Was können  
wir selbst zum Glücklichsein beitragen?**





- 48** Esther Pauchard  
**Jenseits des Glücks – Warum Glück weniger mit Umständen und mehr mit dem Innenleben zu tun hat**
- 52** Corinna Hansen-Krewer im Gespräch mit Sylvia Brathuhn von *Leidfaden*  
**Die (un-)glückliche Begleitung »Kleiner Geburten«**
- 56** Christina Paul  
**Psalm einer Trauernden**
- 58** Madlaina Zindel und Anna Margareta Neff  
**Wenn der Anfang auch das Ende ist – Umgang mit perinatalem Kindstod aus Hebammensicht**
- 62** Gabriela Postl  
**Was einst als Glück begann – Wenn Partnerschaften zu Ende gehen**
- 65** Sylvia Brathuhn  
**Trauer ist ein langer Weg – Die drei Felder der Trauer**
- 71** Regula Lüttscher  
**Abschied von meiner Mutter**
- 74** Sonja Thalinger  
**Würde ist Maßstab – Glück und Unglück im Kontext des assistierten Suizids**
- 77** Lisa Wiesinger und Michaela Scherzer  
**... auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde – Pferdegestützte Palliative Care in der Pädiatrie**
- 81** Michael-M. Lippka-Zotti  
**Trauer sucht Rausch? Vom kurzen, fragwürdigen Glück in unglücklichen Zeiten**

**81** Michael-M. Lippka-Zotti | Trauer sucht Rausch?



- 85** Martina Kern im Gespräch mit Rainer Simader von *Leidfaden*  
**»Wie (un-)glücklich sind Palliativteams heute?«**
- 89** Fortbildung: Angehörige zu hilfreichen Abschiedsritualen anleiten – ein Beitrag zum Glücksgefühl?
- 92** Eva Katharina Masel und Andrea Praschinger  
**Glück und Unglück – Medical Comics als Möglichkeit zur Reflexion**
- 96** Rezensionen
- 99** Verbandsnachrichten
- 103** Vorschau
- 104** Impressum

## Diagnose: unheilbar krank – und glücklich

Melanie Kunig

Ich heiße Melanie Kunig und wurde 1972 in einer schwäbischen Kleinstadt geboren. Ich bin verheiratet, habe einen Sohn und zwei Stieftöchter. Seit 2008 lebe ich mit einer Erkrankung namens »Friedreich-Ataxie«, einer seltenen, fortschreitenden, genetisch bedingten Degeneration der spinocerebellären Bahnen des Kleinhirns und des Rückenmarks. Die Erkrankung ist unheilbar, die Lebenserwartung ist eingeschränkt, wobei die Symptome und der Verlauf sehr individuell sind.

### Wie es begann ...

Die ersten Symptome traten vor etwa 14 Jahren auf. Vor allem an anstrengenden Tagen hatte ich leichte Koordinationsschwierigkeiten. Ich bin an Türrahmen hängen geblieben, gestolpert oder hatte hier und da mal einen Ausfallschritt. Im Laufe der nächsten zwei Jahre häufte sich die Symptomatik und ich begab mich das erste Mal auf An-

raten meines Hausarztes zu einem Neurologen. Die ersten Untersuchungen wurden durchgeführt, die Ergebnisse waren unauffällig. Ich wurde dann erstmalig eine Woche stationär auf eine neurologische Abteilung in unserem ortsnahen Krankenhaus aufgenommen.

Damals hatte ich große Angst vor den Untersuchungen und der Diagnose. Ich habe mir die schlimmsten Krankheiten ausgemalt. Alle tödlich! Ich hatte Angst zu sterben und meinen Sohn nicht aufwachsen zu sehen. Ich hatte mich so in diese Angst hineinmanövriert, dass ich am Ende der Woche psychisch sehr belastet war. Ich wurde nach einer Woche mit MRT von Schädel und Rücken, Nervenwasseruntersuchung, unzähligen Blutentnahmen und sämtlichen fiesen neurologischen Untersuchungen ohne Befund entlassen. Der Oberarzt sagte noch mit aufmunternder Miene: »Bei Ihnen ist alles in Ordnung!«

### »Reiß dich doch zusammen!«

Prima! Und was nun?! Die Symptome waren nach wie vor da. Die ersten Stimmen in meinem Umfeld wurden laut, dass ich es eventuell mit der Psyche hätte ... Sätze wie: »Jetzt geh mal ordentlich!«, »Reiß dich doch zusammen!«, »Lass dich nicht so hängen!« und »Du hast ja nichts!« wurden oft und gerne ausgesprochen. Irgendwann habe ich das geglaubt und danach gehandelt.

Mir selbst war klar, dass die Symptome nicht psychisch bedingt sind. Also entschied ich, wie mir geheißen, mich zusammenzureißen. Ich habe mich in meinem Beruf fortgebildet. Habe meinen Nebenerwerb mit Hingabe vorangetrieben, mich um meinen Sohn gekümmert und mich ehrenamtlich bei uns in der Gemeinde engagiert.



Nebenher habe ich noch mit meiner endlich gefundenen einzig wahren großen Liebe unsere Wohnung umfangreich renoviert. Ich tat alles, um eine gute Leistungserbringerin zu sein.

Meine Symptome haben sich weiter schleichend verschlechtert und ich habe sie bewusst ignoriert. Ich war der festen Meinung, je mehr ich leiste und je besser ich sie ignoriere, desto schneller wird die Krankheit, welche auch immer, verschwinden.

Wenn mich jemand auf meine Symptome, wie den schwankenden Gang oder auch die etwas verlangsamte Sprache angesprochen hat, habe ich es durch ein Augenzwinkern und einen Scherz einfach weggelacht. Das war für mich und meine Mitmenschen eine ausreichende Erklärung. Wirklich getroffen haben mich nur die Vermutungen, dass ich alkohol-, tabletten- oder drogenabhängig sei.

Diesen unglaublichen Kraftakt und letzten Endes auch den Betrug an mir selbst habe ich viele Jahre betrieben. Und damals war ich – so grotesk es klingen mag – glücklich mit meinem Leben. Etwas erschöpft vielleicht.

### Ohne Befund

Als mich mein Hausarzt 2018 wegen der immer auffälliger werdenden Symptomatik an eine Uniklinik empfahl, war ich trotz meines konstruierten Lebens froh und voller Hoffnung, vielleicht doch eine Diagnose zu erhalten. Ich wurde stationär in einer neurologischen Uniklinik aufgenommen. Erneut wuchs die Angst, an einer unheilbaren, tödlichen Krankheit zu leiden, fast im gleichen Tempo wie die Hoffnung auf eine Diagnose, um die Ungewissheit und die bisher nicht erhaltene Anerkennung des »Krankseins« endlich zu beenden. Als der Oberarzt auch am fünften Tag freudestrahlend in mein Zimmer kam und mir sagte, dass auch die neueste Untersuchung ohne Befund ist und »alles in Ordnung sei«, brach ich vor Wut und Enttäuschung in Tränen aus! »Mit mir stimmt was nicht und ich will jetzt

endlich wissen, was ich habe!«, brüllte ich ihn an. Ich war einem Nervenzusammenbruch nahe.

Nach weiteren drei Tagen wurde ich ohne Befund entlassen. In meinem Entlassungsbericht steht »(...) am ehesten eine heredo-degenerative Erkrankung des Nervensystems« und »eine Abklärung in einer genetischen Praxis wird empfohlen«. Diese Formulierung war mir damals nicht klar und auch die Worte im Entlassungsgespräch drangen nicht zu mir durch. Ich war psychisch am Ende. Um erste genetische Übereinstimmungen festzustellen, wurde meine Mutter vor Ort untersucht. Ohne Befund!

Ich kehrte in mein sicheres, wenn mittlerweile auch sehr anstrengendes Leben zurück. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine Kraft mehr, mich weiteren Untersuchungen und Arztbesuchen zu stellen. Ich lebte mein Leben einfach weiter und es wurde immer anstrengender. Das »Glück« verblasste immer mehr.

### Die Wende: Innere und äußere Erlaubnis zum Kranksein auch ohne Diagnose

Auch auf Drängen meines Hausarztes absolvierte ich 2018 meine erste neurologische Reha. Als mir dort klar wurde, dass ich krank bin und wahr-



Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?

*Endlich! Ich hatte  
eine Diagnose.  
In allem Unglück  
war ich glücklich!*



Melanie Künig

scheinlich auch nicht mehr gesund werde, bin ich in ein tiefes, dunkles Loch gefallen. Ich wusste, mein ganzes Leben wird sich ändern. Ich hatte Angst. Ich war verzweifelt.

Erst später spürte ich die Erleichterung, mich nicht mehr verstellen zu müssen und unter Menschen zu sein, die ähnliche Handicaps hatten wie ich. Ich wurde nicht mehr auf mein »Anderssein« reduziert, sondern als Melanie wahrgenommen und man hat mir endlich meine Beschwerden geglaubt, obwohl ich bis dahin immer noch keine Diagnose hatte.

Als die Reha zu Ende war musste ich diesen für mich sicheren Ort verlassen und mich meinem Alltag stellen.

### **Nächste Schritte**

- Ich habe mich geoutet als kranker Mensch. Ohne Diagnose. Das war schwer.
- Ich habe nicht mehr gearbeitet, sondern einen Rentenantrag und einen Antrag auf Schwerbehinderung gestellt.
- Ich habe mir einen wöchentlichen Therapieplan aus Physio- und Ergotherapie, Logopädiessitzungen, Krafttraining, Reha-Sport, Qi Gong und einer Psychotherapie erstellt, den ich bis heute in etwas abgeänderter Form diszipliniert verfolge.
- Ich habe geackert und gearbeitet, dass mein Körper und meine Seele in Einklang kommen.
- Dienstags nehme ich mir meinen »freien Tag«.

Ich war nicht mehr nur Opfer, sondern fühlte mich auch schon ab und zu als Königin.

### **Endlich eine Diagnose: Friedreich-Ataxie**

Ich hatte auch wieder die Kraft, meine Diagnostik voranzutreiben, und stellte mich in einem weiteren Uniklinikum zur Blutentnahme in der genetischen Abteilung vor. Nach intensiven Untersuchungen meines Blutes und vielen Monaten des Wartens bekam ich meine Diagnose »Friedreich-Ataxie« im Oktober 2020! Als ich die Diagnose-nachricht der Uniklinik in Händen hielt, habe ich vor lauter Erleichterung geweint. Endlich! Ich hatte eine Diagnose. In allem Unglück war ich glücklich! Begleitend durch eine erneute neurologischen Reha und einen Termin in einer Ataxie-Sprechstunde einer weiteren Uniklinik habe ich mich über die Erkrankung informiert und erste Ideen bekommen, wie ich damit umgehe.

Trotz der zunehmenden Einschränkungen lebe ich heute gut und glücklich mit der Diagnose »Friedreich-Ataxie«. Mein Weg bis hierhin war lehrreich, spannend, hart, manchmal lustig und auf jeden Fall erfüllend. Heute bin ich kein Opfer mehr, sondern Königin! Ich verneige mich vor »meiner Friedreich« – sie hat mein Leben um so vieles reicher und wahrer gemacht.

Ich plante die Veröffentlichung meines Weges zu einem guten, glücklichen Leben mit »meiner Friedreich« in Form von Kunstkarten<sup>1</sup>. Ich möchte Menschen Mut machen, die ebenfalls mit einer chronischen Erkrankung leben. Menschen, die in einer Lebenskrise stecken, oder Menschen, die et-

was Mut, aus welchen Gründen auch immer, benötigen. Mir ist es wichtig, anderen einen Einblick in die Gedanken, die Gefühle und die Seele eines chronisch kranken Menschen zu ermöglichen und die damit verbundenen Herausforderungen aufzuzeigen. Ich hoffe dadurch auf ein liebevolleres Miteinander. Auf mehr Verständnis füreinander.

Ein wichtiges Werkzeug für einen guten Umgang mit der Erkrankung sind meine (Über-)Lebenssätze. Wie Mantras habe ich sie verinnerlicht und lebe nach ihnen. Auch meine Kunst ist mir auf diesem Weg zentrales Werkzeug. Ich kreiere Seelenbilder mit der acryl-pouring-Technik. Beides vereint ergeben einzigartige, aussagekräftige Kunstwerke. Meine täglichen Herausforderungen mit der Erkrankung veröffentliche ich in einem Blog auf Facebook und Instagram.

Heute kann ich sagen: »Diagnose: unheilbar krank – und glücklich!«



**Melanie Kunig** ist 1972 geboren und wohnt mit ihrer Familie in einer kleinen Gemeinde in Baden-Württemberg. Sie war Mitarbeiterin des Kundenservice-centers einer Bausparkasse und ist heute berentet, da sie seit 2008 mit der genetisch bedingten Erkrankung Friedreich-Ataxie lebt. Die Erkrankung ist fortschreitend, unheilbar und lebens einschränkend. Zum Jahresbeginn 2022 hat sie sich entschieden, ihren Weg im Umgang mit ihrer Erkrankung zu veröffentlichen.

Kontakt: [artaxie@gmx.de](mailto:artaxie@gmx.de)  
Websites: <http://www.artaxie-by-melanie-kunig.jimdofree.com>  
<http://www.friedreichataxie.de> (Friedreich Ataxie Förderverein e. V., Verein zur Förderung der Erforschung und Behandlung der Friedreich-Ataxie)  
<http://www.ataxie.de> (Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V., Selbsthilfeorganisation Ataxie-Krankheiten für Betroffene und Angehörige)  
<http://www.ataxie.org> (Austauschplattform für Betroffene und Angehörige einer Ataxie-Krankheit)

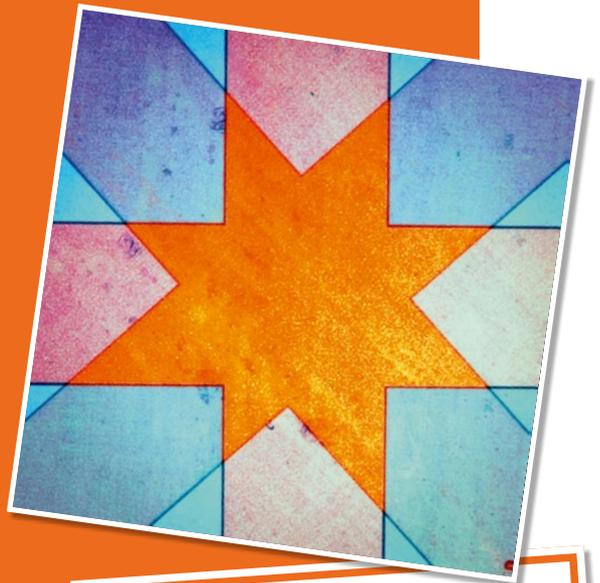
Kontakt: [artaxie@gmx.de](mailto:artaxie@gmx.de)

Websites: <http://www.artaxie-by-melanie-kunig.jimdofree.com>

<http://www.friedreichataxie.de> (Friedreich Ataxie Förderverein e. V., Verein zur Förderung der Erforschung und Behandlung der Friedreich-Ataxie)  
<http://www.ataxie.de> (Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft e. V., Selbsthilfeorganisation Ataxie-Krankheiten für Betroffene und Angehörige)  
<http://www.ataxie.org> (Austauschplattform für Betroffene und Angehörige einer Ataxie-Krankheit)

#### Anmerkung

- 1 Bestellbar auf meiner Homepage <https://artaxie-by-melanie-kunig.jimdofree.com>. 16 (Über-)Lebenssätze mit meiner persönlichen Interpretation auf der Rückseite. Im Buchformat zum Ausschneiden und Verwenden der einzelnen Kunstkarten (DIN-A5-Format).



#### Glück im Leid ist:

»Das Glück im Leid ist für mich, dass ich Glück gehabt habe zu leben! Es gibt nur eine einzige Verpflichtung im Leben: nämlich die, zu leben. Deshalb schließe ich Suizid aus.«  
(Herr S., 89 Jahre, multimorbid erkrankt am Ende seines Lebens stehend)

#### »Mein Glücksmoment im Strudel des Leids ...

geschah an Silvester 2021. Ich verbrachte Silvester »wie immer« mit meiner Clique. Der Abend war gut. Dann näherte sich Mitternacht. Ich wollte mich zurückziehen, um den anderen – alles Paare – die Gelegenheit zu geben, sich zu umarmen und eine Neues Jahr zu wünschen. Doch es kam anders. Ein Freund zog mich am Arm in die Mitte. Alle stellten sich im Kreis auf, hielten sich an den Händen und ich war wie selbstverständlich Teil dieses Kreises. Gemeinsam begrüßten wir das neue Jahr. Ein tiefes Gefühl von Geborgenheit, Dankbarkeit und Glück durchströmte mich.« (Andi, 57 Jahre, sechs Monate nach dem Tod ihres Mannes)

## Was ist Glück? Und wie kann man es erreichen?

Stefan Klein

Seit Menschen denken können, zerbrechen sie sich darüber die Köpfe. Aber wer Rat sucht, findet eher Verwirrung. Fast alles, was sich über kluge Lebensführung und den Umgang mit Gefühlen sagen lässt, wurde von einem weisen Menschen irgendwann auch gesagt; leider behauptete meistens bald darauf ein anderer das genaue Gegenteil. Nach zwei Jahrtausenden Philosophie, mehr als einem Jahrhundert Psychologie und einer Flut von Ratgeberbüchern, Talkshows und Zeitschriften sind wir in Sachen Glück so wenig klug wie zuvor.

### Glück lässt sich erforschen

So haben wir uns zu unserem Schaden an den Mythos gewöhnt, auf unser Glück hätten wir wenig Einfluss; man könne nicht einmal genau sagen, was das Glück ist. Doch in den letzten Jahren hat sich die Spirale des Wissens weitergedreht. Die Gefühle sind ein Gegenstand der Naturwissenschaft geworden. Diese Forschung verspricht Wege aufzuzeigen, auf denen jeder sein Glück finden kann. Eine Glücksformel kristallisiert sich heraus.

Es mag erstaunen, dass man Glück, dieses komplexe, scheinbar überirdische Gefühl, wissenschaftlich erforschen kann. Dabei ist es uns vertraut, dass Menschen das Unglück studieren. Die klinische Psychologie befasst sich mit Depressionen und Phobien, und seit ungefähr zwei Jahrzehnten finden auch Hirnforscher immer mehr darüber heraus, wie Wut, Furcht und Niedererschlagenheit entstehen. Für das Glück aber fühlte sich lange niemand so recht zuständig.

Das hat sich erst in den letzten Jahren geändert: Hirnforscherinnen und Hirnforscher be-

gannen, ihr Interesse auf die guten Gefühle zu richten. In kürzester Zeit haben sie beeindruckende Fortschritte gemacht. Vieles, was vor kurzem noch Science-Fiction war, ist heute in den Labors Wirklichkeit. Neue Abbildungstechniken erlauben es, das Gehirn beim Denken und Fühlen zu beobachten. Sie machen sichtbar, wie im

*In unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert.*

Kopf zum Beispiel Freude aufkommt, wenn wir an einen geliebten Menschen denken. Und mit den Methoden der Molekularbiologie wird offenbar, was dabei im Inneren unserer zehn Billionen Hirnzellen geschieht. Psychologische Versuche wiederum weisen nach, wie diese Veränderungen der Innenwelt unser Verhalten bestimmen. So fügt sich das Wissen darüber, wie die guten Gefühle entstehen, zusammen.

Mit diesen Werkzeugen werden die Fragen nach dem Glück Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchung: Ist Glück erblich? Vergeht Ärger, wenn man ihn herauslässt? Kann man die Augenblicke der Euphorie verlängern? Macht Geld

glücklich? Können wir ein Leben lang in denselben Menschen verliebt sein? Und was ist das höchste Glück?

### Es gibt ein Glückssystem im Gehirn

Auf der Suche nach den Antworten bringen uns ziemlich junge Einsichten der Hirnforschung weiter. Die eine betrifft die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen: In unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle



programmiert. Diese Entdeckung wird unser Bild vom Menschen so prägen, wie es Freuds Theorien vom abgründigen Unbewussten im vergangenen Jahrhundert getan haben.

Die andere, noch überraschendere Erkenntnis war, dass sich auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen noch verändert. Bis in die späten 1990er Jahre glaubte die Wissenschaft, dass das Gehirn, ähnlich wie die Knochen, spätestens am Ende der Pubertät ausgewachsen sei. Doch das genaue Gegenteil trifft zu: Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Mit geeigneten Mikroskopen kann man diese Verwandlungen unter der Schädeldecke sogar sichtbar machen. Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, wird es in Ihrem Kopf anders aussehen als vorher!

Nicht nur Gedanken, sondern erst recht Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Das heißt: Mit den richtigen Übungen kann man seine Glücksfähigkeit steigern. Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so, wie wir uns eine Fremdsprache aneignen.



Dabei heißt es Abschied zu nehmen von einem vertrauten Bild der Emotionen, das aus dem vorletzten Jahrhundert stammt und das inzwischen so überholt ist wie der Glaube, die Erde sei eine Scheibe. Es sieht das Gehirn als Dampfkessel, in dem sich negative Gefühle als eine Art Druck aufstauen können und abgelassen werden müssen, um eine gefährliche Überreaktion, ein wortwörtliches »Platzen vor Zorn« zu vermeiden. »Wein dich aus!«, empfehlen wohlmeinende Freundinnen und Freunde ihren Bekannten.

Natürlich tut es oft gut, seine Empfindungen einem nahen Menschen anzuvertrauen. Aber es nützt wenig, sich dabei in einen Ausbruch negativer Emotionen hineinzusteigern. Tränen und Wut sind keine entlastenden Sicherheitsventile. Die heutige Neurobiologie sieht diese Affekte viel eher als Teil von Mechanismen, die sich selbst verstärken können: Wutanfälle steigern die Wut eher noch, und Tränen treiben uns tiefer in den Trübsinn.

Als Antwort auf ein Lebensereignis wie den Tod eines Angehörigen oder auch nur eine Enttäuschung ist Trauer eine natürliche Reaktion,



#### Glück im Leid ist für mich ...

»nach Monaten wieder erstmalig zur Chorprobe zu gehen, mich willkommen und als Teil eines Ganzen zu spüren. Alles Schwere für einen Moment loszulassen und einfach zu singen und zu sein.« (Ave, 64 Jahre, 13 Monate nach dem Tod ihres Mannes)



Alphavector / Shutterstock.com

*Positive Emotionen lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen. Die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher.*

die normalerweise in dem Maß abklingt, in dem das auslösende Ereignis verarbeitet wird. Gelingt eine solche Verarbeitung nicht, kann die Niedergeschlagenheit ein Eigenleben annehmen, das sich von der äußeren Wirklichkeit abkoppelt: Wir überzeugen uns immer wieder selbst davon, unglücklich sein zu müssen – eine Übung, die ein jüdischer Witz mit unvergleichlicher Selbstironie auf den Punkt bringt. Telegraphiert der sparsame Moshe in New York an seinen Freund in Jerusalem: »Mach Dir schon einmal Sorgen. Näheres später.«

Die Abhilfe ist, seine Gedanken und Gefühle bewusst steuern zu lernen. Auf diese Weise ist es möglich, Niedergeschlagenheit und sogar Depressionen zu entgehen. Das ist die optimistische Zusammenfassung von mehreren Untersuchungen mit tausenden Menschen in den USA – einige der größten klinischen Studien, die je durchgeführt worden sind. Hat sich eine natürliche Trauer als Depression verfestigt, besteht der Königsweg gegen das zwanghafte Unglücklichsein darin, Gefühle wie Wut und Trauer nicht zu unterdrücken, aber sich auch nicht länger mit ihnen zu beschäftigen als nötig. Die Natur hat Gefühle als Signale

erfunden. Sobald wir nach einem Ärgernis oder einer Enttäuschung unsere Emotion wahrgenommen haben, ist die Botschaft überbracht, der Bote kann schweigen. Wer in diesem Augenblick zur Tagesordnung übergeht, erspart seinem Körper nicht nur eine Stressreaktion – er trainiert auch sein Gehirn zur immer besseren Beherrschung seiner Emotionen, wie Messungen der Hirnaktivität gezeigt haben.

### **Die Anatomie der Leidenschaften**

Aber Glück ist, auch neurobiologisch gesehen, weit mehr als nur das Gegenteil von Unglück. Um es zu erreichen, ist es darum hilfreich, die Anatomie seiner Leidenschaften zu kennen. Genießeres Schwelgen und Freude an der Entdeckung, Liebe und die Lust am Sex haben vieles gemeinsam, und doch kommen sie auf unterschiedlichen Wegen zustande – und dienen verschiedenen Zwecken. Diese elementaren Regungen sind uns angeboren, sie haben sich im Laufe von Jahrmillionen entwickelt; manche von ihnen sind schon bei vergleichsweise simplen Geschöpf-

Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?

fen wie Mäusen oder sogar Bienen zu beobachten. Die Leidenschaften sind so tief in Menschen und Tier verwurzelt, dass es sinnlos ist, sie loswerden oder auch nur ändern zu wollen. Vielmehr kommt es darauf an, mit ihnen umgehen zu lernen: Wir können unser Leben so einrichten, dass wir aus diesen Programmen der Evolution möglichst viel Freude und wenig Verdruss ziehen.

Am wohl verbreitetsten ist der Irrglaube, Glück habe etwas mit träger Entspannung zu tun. Aber die Natur hat uns nicht eingerichtet, träge zu sein, und bestraft uns dafür mit unangenehmen Gefühlen. Glück findet in der Gegenwart statt: Bewegung, Sex, genaue Wahrnehmung, Tätigkeit, Vielfalt im Leben haben den nachweisbar stärksten Einfluss darauf. Diese Faktoren heben das Wohlbefinden weit mehr als jeder äußere Umstand wie Geld, Status oder Annehmlichkeiten. Damit ist Glück viel weniger eine Frage der Lebenssituation als eine Folge bestimmter Gewohnheiten, die sich jeder aneignen kann.

### Glück als ein Weg zum besseren Leben

»Freude ist der Übergang des Geistes in einen perfekteren Zustand«, schrieb der niederländische Philosoph Baruch Spinoza. »Schmerz dagegen ist der Übergang in einen niedrigeren Zustand.« Die Neurobiologie gibt ihm recht: Negative Stimmungen schränken den Menschen ein, gute Gefühle dagegen erweitern seine Möglichkeiten. Dabei wirkt Freude nicht nur auf den Geist, sondern zuallererst auf den Körper. Neue Forschungsarbeiten werfen ein Licht auf Verbindungen zwischen Leib und Seele, die Wissenschaftler lange übersehen haben. Andauernde Angst und Niedergeschlagenheit bergen eine Gefahr für die Gesundheit, weil sie Stress bedeuten. Gute Gefühle dagegen wirken Stress und dessen gesundheitlichen Folgen entgegen. Sie regen sogar das Immunsystem an.

Erst recht fördern sie die Leistungen des Geistes. Denn im Gehirn sind Gedanken und Gefühle zwei Seiten derselben Medaille: Glückliche Men-

schen sind kreativer. Wie viele Studien zeigen, lösen sie Probleme besser und schneller. Glück macht klug, und zwar nicht nur für einen Augenblick, sondern auf Dauer. Positive Emotionen lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen. Die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher – ein Vorgang, der inzwischen sogar molekularbiologisch untersucht ist und dessen Verständnis weitreichende Folgen für die Organisation von Schulen und Unternehmen haben wird. Das Gehirn werde von Spaß angetrieben, sagen die Amerikaner zu Recht: »The brain runs on fun.«

Und schließlich sind glückliche Menschen auch nettere Menschen, wie Experimente zeigen, die zuerst die amerikanische Psychologin Alice Isen durchgeführt hat. Schon in leicht gehobener Stimmung etwa nach dem Empfang eines Kompliments sind Menschen aufmerksamer und eher bereit, das Gute in anderen zu sehen. Sie setzen sich mehr für das Gemeinwohl ein und schaffen es bei Verhandlungen besser, allen Beteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen. Glück ist also ein Lebensziel und zugleich ein Weg zum besseren Leben.

Dass es möglich ist, das Glück der Menschen zu vermehren, haben die Weisen schon vor mehr als zweitausend Jahren geahnt. Heute besteht im Licht der Neurowissenschaften, denen wir so tiefe Einsichten in unser Fühlen und Erleben verdanken, wie man sie in der Antike allenfalls den Göttern zugeschrieben hätte, kein Zweifel mehr: Glück kann man lernen.



Dr. **Stefan Klein** ist Physiker, Philosoph und seit seinem Bestseller »Die Glückseligkeit« (2002) ein international bekannter Wissenschaftsautor. Er lebt in Berlin. [www.stefanklein.info](http://www.stefanklein.info)

### Literatur

Elkin, I.; et al. (1989). National Institute of Mental Health treatment of depression collaborative research program: General effectiveness of treatments. In: Archives of General Psychiatry, 46, S. 971–982.

# Bedürftigkeit – Unglück oder letzte Schönheit?

Detlef Kowalski

## Selbstständigkeit und Unabhängigkeit

»Als du jünger warst, hast du dich selber gegürtet und bist gegangen, wohin du wolltest. Wenn du aber älter wirst, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürteln und führen, wohin du nicht willst.«  
(Johannesevangelium, Kapitel 21, Vers 18)

Die letzte Lebensleistung, die Menschen abverlangt wird, ist es, zu lernen, mit der eigenen Bedürftigkeit zurechtzukommen, zu lernen, Hilfe anzunehmen, weil ihnen Dinge zugemutet werden und sie in Situationen hinein müssen, die sie sich nicht selbst ausgesucht haben.

Wer bis vor kurzem noch durch die Welt gereist ist, als rüstiger »Silver-Ager« umworben und umschmeichelt und weithin einen Stolz darauf entwickelte, unabhängig zu sein und niemanden um etwas bitten zu müssen, kann manchmal lange nicht akzeptieren, dass das alles »plötzlich« nicht mehr gehen soll. Dann geht es um früher, um heute, um alles; es geht um die Haltung zum Sterben und zum Leben. Wem Selbstständigkeit und Unabhängigkeit das größte Glück im Leben sind, dem sind Angewiesenheit und Bedürftigkeit das größte Unglück.

## Angewiesenheit und Bedürftigkeit

Wer noch gesund, selbstständig und relativ stark ist, vermutet diese Stärke auch in die Zeit der Bedürftigkeit hinein und kann sich in Zeiten der Schwäche und der Niederlagen nicht damit abfinden, gegürtet und geführt zu werden, angewiesen zu sein auf die Hilfe anderer.



Vexierbild junge Frau/alte Frau: eine Frage der Perspektive

An den Alten lernen die Jüngeren, was Vergangenheit ist. Die Alten lehren die Jungen, was Vergänglichkeit ist. Wenn die Alten gebrechlich werden, lernen die Jungen, dass das Leben endlich ist. Welche Illusion ist es, wenn Menschen nur die Welt der Schönen, Starken, Jungen erleben? Ein Gefühl für die Endlichkeit des Lebens entsteht erst, wo endliches Leben wahrgenommen wird und wo das illusionäre Gefühl verschwindet, das Normale sei nur das Leben in seiner Stärke. Die Bedürftigkeit und Hinälligkeit der Alten sind die letzte Lehre, die sie den Nachgeborenen mitgeben.

Das ist keine leichte Lehre. Die Bedürftigkeit und Angewiesenheit des Alters sind die letzte Lebensleistung, die Menschen abverlangt wird. Aber die Zustimmung in die eigene Endlichkeit, und nicht der Kampf gegen sie, ist vielleicht auch die letzte große Schönheit, die Menschen gelingen kann.

Die Fragen, die sich uns an dieser Stelle aufdrängen, sind: Wie können wir einen Menschen in Richtung dieser Akzeptanz begleiten? Und im Umkehrschluss: Was bedeutet es, wenn jemand damit hadert, dass er Hilfe braucht? Ist das dann wirklich ein unglückliches Sterben?



**Detlef Kowalski** ist seit über zwanzig Jahren evangelischer Pfarrer in Neuwied am Rhein. Er ist Superintendent im Evangelischen Kirchenkreis Wied.

Kontakt: [detlef.kowalski@ekir.de](mailto:detlef.kowalski@ekir.de)

W. E. Hill, My Wife and My Mother-in-Law, 1915 / <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=16926542>

## Die Leichtigkeit des Augenblicks

Verena Vondrak

»Beruf?«

»Ich bin Clownin!«

Ein kurzer fragender Blick von der Beamtin, die sich nach meiner beruflichen Tätigkeit erkundigt hatte.

Ich füge hinzu: »CliniClownin!«

Da kommt ein kurzes Nicken. Da merkt man, dass vielleicht ein konkreteres Bild auftaucht ... ah, das sind die Clowns, die in Krankenhäusern gehen ...

Ja, und das ist ja auch so ...

Der Begriff »Clown«, oder noch besser »Clownin«, löst jedes Mal, wenn er ausgesprochen wird, interessante Assoziationen aus: Zirkus, grelle Schminke, lautes Getue, Ohrfeigen austeilen, Publikumsanimation ...

Clownin? Als Beruf? ... Will sie vielleicht jetzt etwas »Lustiges«, »Überraschendes« machen? Muss ich da vielleicht mitspielen? Eine Clownin in Zivil? ... So lustig ist die gar nicht ...



Verena Vondrak

*CliniClownin* – da kommen Bilder hoch – schwerkranke Kinder, die von Clowns besucht werden! Ja, das sind die wahren, guten, warmherzigen »Spaßmacher\*nnen!« Von ihnen hat man eventuell schon gehört, gelesen und vielleicht sie schon selbst mal erlebt.

Mein Beruf ist also Clownin. Es ist schön, das sagen zu können, das wollte ich schon immer sein, und ich bin es auch geworden, schon vor recht langer Zeit.

»Salto? Nein, Salto kann ich keinen! Jonglieren? Nicht berauschend! Auf einem Seil balancieren? Einrad fahren? Auf den Händen gehen? In Gedanken vielleicht ...«

»Gut, dann erzählen Sie, was Sie als Clownin besonders auszeichnet! Da sind wir ja gespannt!«

»Ich begegne Menschen – auf meine ganz spezielle clowneske Weise!«

Und von diesen speziellen Begegnungen möchte ich Ihnen gerne erzählen!

Ich bin mit einem Familienmythos aufgewachsen, der besagte, dass meine Urgroßmutter – bevor sie starb – noch einen Witz erzählte. Oder der Mythos meiner Mutter, die kurz vor meiner Geburt sehr gelacht habe. Und nach der Geburt gleich wieder. Ich weiß nicht, ob diese Erzählungen wahr sind, aber durch das wiederholte Erzählen wurden sie irgendwie wirklich. Wirksam.

Den Tod, den Schmerz »verlachen«? Geht denn das? Dem Tod, dem Schmerz mit Leichtigkeit und Offenheit begegnen? Kann das gelingen? Passt das zusammen?

Ich bin Clownin geworden, weil es mich schon immer gereizt hat, Menschen zum Lachen, zum Lächeln, zum Amüsement zu bringen. Das hat mich jedes Mal sehr zufrieden gemacht.

Es ist Montag. Montag ist mein *Clownvisitentag*.

Ich bin mit dem Fahrrad unterwegs, wie immer. Im Gepäckträger mein Clownzubehör. Tasche mit Clowns-nase, bunten Luftballons, Seifenblasen, bunten Schaumgumminasen, Visitenkarten, wo mein Konterfei und mein Name darauf stehen: »Dr. Tupfen-Topfen«. So heiß ich dann, wenn's losgeht. Ja, mein rosagetupftes Kleid, meine rosa Schuhe und mein weißer, rundum bunt verzierter *CliniClownmantel*. Wie an jedem Montag werden wir, immer zu zweit, schwerkranke Kinder bzw. Jugendliche besuchen. Ihre Diagnosen sind Leukämie, Knochenkrebs oder sie machen eine Stammzelltransplantation durch.

Manche treffen wir zum ersten Mal, manche kennen wir vom vergangenen Montag, und manche treffen wir nach langer Zeit wieder. Ich bin keine Medizinerin, ich kenn mich mit Fachausdrücken gar nicht aus, aber den Begriff »Rezidiv« mag ich nicht!

Ein Mädchen, circa 16 Jahre alt. Wir kennen sie, sie war als Kind bereits im Krankenhaus. Auch besuchten wir sie zu Hause, an ihrem Geburtstag. Sie galt als gesund, nun ist der Krebs zurückgekommen. Jugendliche als Gegenüber sind immer eine besondere Herausforderung

für uns, aber sie kennt uns aus ihren Kindertagen. Jetzt ist sie schon schwach, trotzdem bitet sie uns herein, als wir anklopfen. Wir bleiben nur kurz, weil es ihr nicht mehr gut geht. Aber sie lächelt ein wenig.

Und in diesem Moment bin ich froh, meine Clownin zur Seite zu haben. Meine Clownin hat diesen Funken an Leichtigkeit, meine Clownin sieht einfach nur den Menschen, der sich über unseren Besuch freut, meine Clownin kann für kurze Zeit die Schwere, die Aussichtslosigkeit, die Sorgen ausblenden, den Patient\*innen und auch den Angehörigen gegenüber.

Einige Wochen danach, da war sie schon in einer »anderen Welt«, trafen wir ihre Mutter und wir haben uns innig umarmt, auch das kann meine Clownin sehr gut. Bei jeder Todesnachricht bin ich jedes Mal von neuem verstört, wenn ich



Verena Vondrak

Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?

nach der Clownvisite nach Hause radle, stelle ich mir immer die gleiche Frage: So jung, so unversehens, so unschuldig dem Endlichen ausgesetzt ... darf das sein?

Ein zweijähriger Bub – die Eltern wünschten sich, dass ich ihn zu Hause besuche. Da saß er im Bett, umringt von seinen Liebsten. Er spielte »Verstecken« mit mir, das war »unser« Spiel. Er machte einfach die Augen zu und war »versteckt«. Ich musste ihn suchen. Die Augen wieder offen, er suchte mich und dann hatten wir beide und auch die Anwesenden eine »leichte« Zeit. Die Pflegerin vor Ort schrieb mir nach meinem Besuch eine SMS. Für die Eltern war es sehr schön, ihren Sohn nochmals so »lebenslang« zu erleben, er trank Kakao, schaute sich mit seinem Vater einen Film an. Nach einigen Tagen kam wieder eine SMS – da hat er diese Welt verlassen.

Mich hat auch jemand in meinen jungen Jahren verlassen. Meinen Eltern ging es nicht gut miteinander, und mein Vater nahm sich, als ich 21 Jahre alt war, das Leben.

Hier meine lebenslustige, freiheitsliebende Mutter, die viele Schicksalsschläge erlebt hatte und diese gut mit ihrem Frohsinn verdrängen konnte, da mein Vater, Choleriker, schwermütig und offenbar keine Ressourcen zur Verfügung, mit Problemen fertig zu werden. So liegt das wohl oft nah beisammen: eine ungebrochene Fröhlichkeit und ein schleppendes Unverständnis gegenüber der Welt. Wofür entscheidet man sich?

Mein Vater ist »freiwillig« – was man auch immer darunter versteht – aus dem Leben geschieden. Und wir, die »Überlebenden«, bleiben in einem tiefen, dunklen Loch zurück. Da war mir das Lachen sehr fremd. Nach der Beerdigung fuhr ich wieder nach Paris, wo ich damals wohnte. Ich war nach Abschluss der Pädagogischen Akademie noch nicht bereit gewesen, Volksschullehrerin zu sein. Paris – diese pulsierende, lebendige Stadt. Ganz im Gegensatz zum grauen Wien in

den achtziger Jahren. Meine ältere Schwester, bereits Schauspielerin, schickte mir einen Zeitungsausschnitt »Ich werde Clownin!«. Und so habe ich mich an einer Theater- Clownschule angemeldet.

Trauerarbeit und Clownunterricht, geht das zusammen? Ja, das geht. Im Nachhinein war das für mich die beste Bewältigung meines Traumas. Sich mit der eigenen Komik zu konfrontieren, sich auf die Suche nach der eigenen Clownin zu begeben. Wie ist diese Figur? Welche Werkzeuge hat sie, um Menschen zum Lachen zu bringen?

Ein junger Mann im Krankenhaus. Er war als Jugendlicher krank, dann einige Jahre »unbelastet«, dann ein Rückfall. »Rezidiv«. Dann »austherapiert«. Ich besuche ihn mit meinem jungen Kollegen oder auch allein, zu Hause, in Zivil. Da baut sich Vertrauen auf. Dann Palliativstation. Sein trockener Humor entspricht mir sehr. Da gibt es Schnittmengen. Er verteilt »Noten« auf der Humorskala und schätzt so den Wert meiner Witze ein. Manchmal ist er sehr streng, aber das passt schon so.

»Leben bis zuletzt!« Das ist ein Ausspruch, den ich bei einem meiner Besuche in einem Hospiz mitgenommen habe und der mir gefallen hat. Eine ältere Dame, ich weiß, dass sie Tänzerin war, bittet mich herein. Ich habe mich vorbereitet, habe mir ein Tutu angezogen, ein rosa Tutu, und ich tanze nach klassischer Musik. Und dann sagt sie: »Können Sie fliegen? Da aus dem Fenster?« Das waren schöne Assoziationen – tanzen, fliegen, schweben – leben bis zuletzt.

Mein großartiger Mann ist auch Clown und ein wunderbarer Clownlehrer. Gemeinsam geben wir Clownworkshops. Clown und kindliches Verhalten, das ist unser Ansatz. Die Welt mit naiven Augen betrachten, ganz nah an Emotionen sein und diese mit Hilfe des Körpers ausdrücken, so wie Kinder. Den großen Themen des Lebens »verspielt, aber auch mit großem Ernst« begegnen.

Mein Kollege und ich besuchen einen fünfjährigen Jungen zu Hause. Er ist »austherapiert« und wir sind seit dem Krankenhaus gute Freunde. Ihm geht es nicht mehr gut, trotzdem überrascht er uns mit einer unbändigen Energie. Es gelingt, das Kind in seiner Lebendigkeit, Neugier und Spiellust »abzuholen«, die Krankheit für einige Zeit auszublenden und dem Kind das Recht auf Spaß und Unterhaltung zuzubilligen. Seine Mutter erzählte uns, dass er zwei Vögel, die oft vor seinem Fenster saßen, unsere Clownnamen gegeben hatte: *Filou* und *Tupfen-Topfen*.

*Il y a toujours un ange, qui passe* – das ist ein Satz, den ein Clownlehrer in Paris einmal gesagt hatte. Ja, es gibt immer einen Engel, der vorbeikommt, und vielleicht haben Clowns und Engel etwas gemeinsam? Engel sind einfach da und fragen nicht nach dem Warum. So wie Clowns. Engel wollen die Welt ein bisschen schöner machen, die Welt auf ihre Weise ein bisschen »retten«. So wie Clowns.

2008 war ich Mitbegründerin des »erstbesten Clowntheaters Wiens« – des »Theater Olé«. Auf meiner persönlichen Clownreise war das neu und erfrischend. 2022 veranstalten wir unser 2. Internationales Clownfestival – »Die Welt retten« ist das Motto!

Probenzeit für die Premiere: »Drei Schwestern – freimütig nach Tschechow«. Wir sind mittdrin, meine Kollegin und ich, und mein Mann führt Regie. Im Mittelpunkt: eine Urne. Die dritte Kollegin hat sich sozusagen in »Staub aufgelöst«. Natürlich passieren Katastrophen mit dieser Urne. Katastrophen gehören zu jeder Clownszenarie dazu. Katastrophen – und was nun?

Ich war einmal auf dem Begräbnis eines Kindes. Die Mutter bat mich zu kommen. Ich kam in »Zivil«. Beim Abschiednehmen vor dem Grab setzte ich mir meine Clownsnase auf und schickte dem Jungen Seifenblasen. Da standen sie da und blickten mich an, die Verwandten, Bekannten, die das Unfassbare nicht glauben konnten, so wie ich. Ich spürte hilfeschuchende Blicke. »Komm, mach es ein bisschen leichter!« Ich umarmte einige Menschen, hinterließ Seifenblasen und vergoss innerlich Tränen – alles kann ich nicht gutmachen, tut mir leid, nur ein bisschen, vielleicht ...



**Verena Vondrak** ist Absolventin der Theaterschule J. Lecoq, Schauspielerin vor allem im Kinder- und Jugendtheater, Künstlerische Leiterin der CliniClowns Austria, Mitbegründerin des »erstbesten Clowntheaters Wien« – Theater Olé.  
Kontakt: verena-hubertus.zorell@chello.at



#### Glück im Leid ist:

»ein Mittel, um zu überleben. Durch die Konzentration auf die Frage ›Was ist das Gute daran?‹ hindere ich mich am Suhlen im eigenen Unglück. Das ständige Bewusstsein zu leiden macht jede Situation nur schwerer, während das Erkennen vielleicht nur kleiner, aber guter Dinge zu einem positiveren Blick verhilft.«

Vom Un-Glück – Gibt es Glück im Leid?

## Demenz – eine Reise in das (Un-)Glück?

Erich Schützendorf

Als vernünftiger Erwachsener lebt und funktioniert man. Auf den Verstand ist bis auf kleine Missgeschicke Verlass. Es kommt vor, dass man im Supermarkt nicht mehr weiß, was man auf der zu Hause liegengelassenen Einkaufsliste notiert hat. Man begegnet einem Bekannten und begrüßt ihn mit einem »Hallo«, weil der Name partout nicht einfallen will. Man verspricht sich, sagt »in fünf Jahren«, statt »in fünf Tagen«. In jungen Jahren passieren diese Missgeschicke selten und sind schnell vergessen. Mit zunehmendem Alter häufen sie sich, man nimmt sie ernster und beginnt seine geistigen Fähigkeiten zu überprüfen. Meistens besteht man die Prüfung und freut sich, dass noch alle Sinne beisammen sind.

Aber was ist, wenn man merkt, dass man nicht weiß, wie man Alltagsverrichtungen durchführt? Kommt zuerst der Kaffee oder das Filterpapier in die Kaffeemaschine? Dann wird es ernst. Irgendwas stimmt im Kopf nicht, irgendwas ist »durcheinander« geraten. Man hat eine Ahnung, dass das, was man gerade tut, nicht ganz richtig ist, aber auch eine Ahnung, dass es nicht ganz falsch ist. Mit diesem »Konfetti im Kopf«<sup>1</sup> ist man ziemlich alleingelassen. Spricht man seine Bedenken an: »Mit mir stimmt was nicht«, heißt es: »Das ist mir auch schon passiert.« Allerdings will man auch nicht vorschnell die Kontrolle verlieren und vertuscht kleinere Aussetzer. Wird man darauf angesprochen, redet man sich gern heraus: »Das kann doch jedem mal passieren.«

Irgendwann sind die Missgeschicke so auffällig, dass sie nicht mehr verborgen oder erklärt werden können. Der Arzt diagnostiziert eine Demenz. Jetzt ist es amtlich: Die kognitiven Fähigkeiten, die es erlauben, Rückschlüsse und Schlussfolgerungen zu ziehen, Zusammenhänge zu erkennen,

logisch und abstrakt zu denken, funktionieren nicht mehr einwandfrei. Eine Wiederherstellung des alten Zustands ist nicht möglich. Die Fähigkeit, dies einzusehen, bleibt zunächst erhalten – auch wenn man die Diagnose nicht wahrhaben will. Man »weiß« also, was auf einen zukommt.

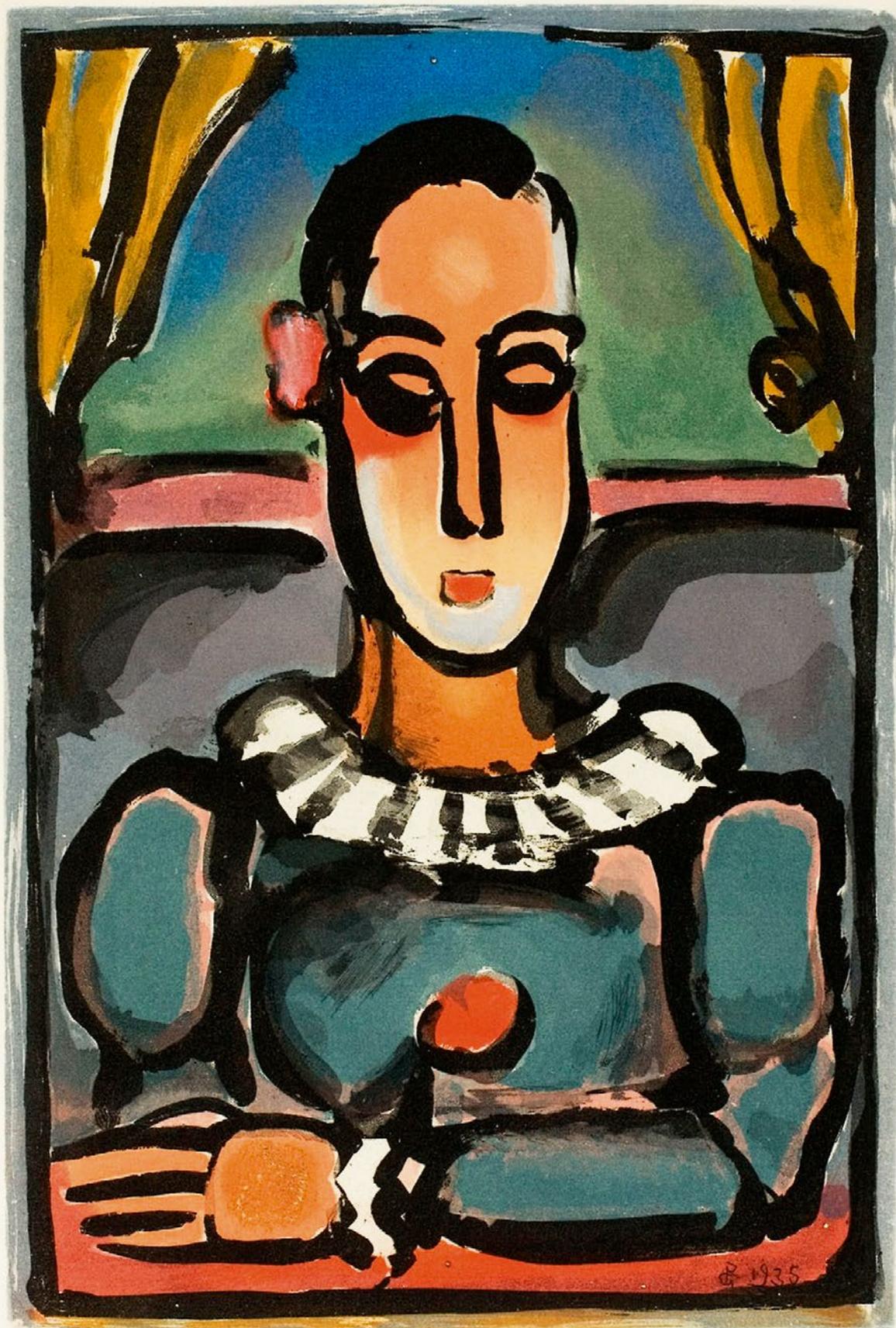
### Der Verstand ist nicht alles

Ronald Regan, der ehemalige Präsident der USA, wandte sich am 5. November 1994 zum letzten Mal mit einem Brief an die Öffentlichkeit und teilte mit, dass er an der Alzheimer-Krankheit leide. Er schrieb: *»Ich beginne nun die Reise, die mich zum Sonnenuntergang meines Lebens führt.«* Er wusste, dass er bald eine »schwere Bürde« für seine Familie werden würde, akzeptierte jedoch die Veränderung seiner kognitiven Fähigkeiten und hielt sich eine Lebensperspektive offen:

*»Im Moment fühle ich mich sehr gut. Ich beabsichtige, in den Jahren, die mir Gott auf dieser Erde noch schenkt, das zu tun, was ich bisher getan habe. Ich werde weiterhin mit meiner geliebten Nancy und meiner Familie zusammenleben, viel Zeit in der freien Natur verbringen und mit meinen Freunden und Anhängern in Kontakt bleiben.«<sup>2</sup>*

Offensichtlich hatte Herr Reagan gute Ratgeber\*innen und Begleiter\*innen, die wussten, dass er nach der Diagnose die Person und Persönlichkeit bleiben würde, die er war, und die wussten, dass das Leben noch viele sinnliche Freuden bereithält.

Eine weniger prominente Lehrerin mit einer großen Vorliebe für Literatur stellte eines Tages



Georges Rouault, Black Pierrot, 1935 / akg-images / VG Bild-Kunst, Bonn 2022

*Ennuieuse. JR -*

fest, dass sie, wie sie sagte, »schräg« las. Sie konnte sich das Geschriebene nicht mehr erschließen. Als die Diagnose feststand, entwarf sie einen Plan für die neue Lebenssituation.

*»Ich werde mich in einem Literaturgesprächskreis anmelden, in dem Bücher, die ich nicht mehr lesen kann, besprochen werden. Und ich habe begonnen, Vogelstimmen zu erkennen. An dem Gesang werde ich mich auch noch erfreuen können, wenn mich der Verstand ganz im Stich gelassen hat.«*

Die Diagnose, das zeigen diese beiden Beispiele, muss also nicht das Ende eines lebenswerten und in Teilen selbstbestimmten Lebens sein.

### Die Würde geht nicht verloren

Die Vorstellung, ohne Verstand ein lebenswertes Leben führen zu können, wird sich kurz nach der Diagnose nicht jedem erschließen. Natürlich ist

der Gedanke, die Autonomie irgendwann aufgeben und sich auf andere Menschen verlassen zu müssen, beklemmend. Aber Demenz ist keine grausame Krankheit und kein quälend langer Weg in die letzte Phase des Dämmerns, wie es Tilman Jens (2009) am Beispiel seines berühmten Vaters, Walter Jens, beschrieben hat. Die Diagnose wäre dann der unglückselige Verfall eines Menschen mit dem Verlust seiner Würde. Natürlich war Walter Jens ein großartiger Geist, aber wie er verliert niemand seine Würde, wenn er sich wie ein Kind an Blumen erfreut und zu großartigen Gedanken nicht mehr fähig ist.

Rationalität und funktionale Autonomie, das sind zwar die zentralen Werte unserer Gesellschaft, aber sie sind nicht der alleinige Maßstab, um einen Menschen zu achten und zu beachten.

Als ich Mitte der 1970er Jahre anfing, mich mit Menschen mit Demenz zu beschäftigen, bat mich eine Tochter, sie und ihre Mutter zu Hause zu besuchen. Die alte Dame nahm am Frühstückstisch eine Scheibe Wurst und putzte damit

Für mich bedeutet Glück im Leid:  
 »Wärme, Liebe, Nähe spüren im Moment der größten Angst. Nicht allein sein auf dem schwersten Weg, der vor einem liegt. Halte meine Hand und alles wird leichter.«

mit großer Konzentration ihre Brille. Ich fand das toll und ich bewunderte sie. Sie schenkte mir ein Lächeln. Die Tochter erschrak sich, nahm der Mutter die Brille und die Scheibe Wurst aus der Hand, putzte die Brille und setzte sie ihr mit den Worten »Jetzt kannst du wieder richtig sehen!« auf die Nase. Könnten wir nicht freundlicher, liebevoller, zärtlicher und verwöhnender mit dem zweckfreien und spielerischen Eigensinn der Menschen umgehen, wenn wir unsere Vorstellung von Würde nicht an dem festmachen würden, was ein Mensch wollte, als er noch bei klarem Verstand war, sondern was er jetzt in seiner neuen Lebenssituation will? Wenn ja, dann bliebe ein Mensch, der die Suppe in der Pfanne kocht, der neue Wortschöpfungen (»Feuerdrache«! statt »Feuerzeug«) kreiert, der im Herbst das Laub auf dem Gehweg mit dem Staubsauger entfernt, der wildfremden Menschen Handküsse zuwirft, der eine Puppe liebkost, der mit den Fingern isst, der eine Vorliebe für »ungehörige« Worte entwickelt oder der sich an der Metzgertheke über eine Scheibe Wurst freut, eine achtbare Person.

### Die Reise erfordert nachsichtige Reisebegleiter\*innen

Wenn wir bei dem Bild der Reise bleiben, dann kann man sich Menschen mit Demenz als Reisende vorstellen. Sie verlassen das vertraute »Normalien«, das Land der Vernunft und der Funktionalität, und sie begeben sich in das »Anderland«, das Land der Gefühle, der Sinne und des zweckfreien Spiels. Bei dieser Reise sind sie auf Reisebegleiter\*innen angewiesen, die ihnen Raum lassen, sich die im »Anderland« geltenden Sitten und Gebräuche ohne Belehrung und Reglementierung anzueignen, sie aber vor Gefährdungen schützen.

Der Reisebegleiter nimmt nicht das Heft des Handelns in die Hand, er reagiert, statt zu agieren. Er orientiert sich nicht an der chronologischen Uhrzeit, sondern stellt sich auf Eigenzeiten um. Er fragt nicht nach dem Nutzen, sondern

nach dem Sinn. Er betrachtet die Sprache nicht als das einzige Kommunikationsmittel, sondern vertraut auf die Körpersprache, auf Blicke, Gesten und Berührungen. Er erwartet nicht, dass Gefühle wie Angst, Freude, Verzweiflung, Lust und Wut beherrscht werden, sondern achtet sie als legitime Ausdrucksmöglichkeit des Fühlens und Befindens. Darüber hinaus ist er in der Lage, seine eigenen Gefühle wie Rat- und Hilflosigkeit, Zerrissenheit und Ohnmacht zu zeigen. Er freut sich, wenn ein Mensch ein Glas Wasser auf den Tisch schüttet und es mit dem Finger verreibt, denn er stellt sich vor, dass dieser Mensch gerade seine großartige Karriere als Maler, die er wie die meisten nach der Schulzeit beendet hat, fortsetzt.

»Anderland« ist eben auch das Land des Traumhaften, des Fantastischen und das Land der Poesie, ein Land in dem man nicht uneingeschränkt, aber doch öfter als gedacht glücklich sein kann.



**Erich Schützendorf**, Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie, war bis zu seiner Pensionierung VHS-Direktor und Fachbereichsleiter für Fragen des Alterwerdens an der Volkshochschule des Kreises Viersen, Lehrbeauftragter für Soziale Gerontologie an der Hochschule Niederrhein, Dozent an Fachseminaren für Altenpflege und Mitglied in der DGGG.

Kontakt: e.schuetendorf@web.de

### Literatur

- Jens, T. (2009). Demenz: Abschied von meinem Vater. Gütersloh.
- Schützendorf, E. (1996). In Ruhe ver-rückt werden dürfen. Für ein anderes Denken in der Altenpflege. Frankfurt a. M.
- Schützendorf, E. (2020). Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Worte, Gesten und Blicke, die berühren. Heidelberg.
- Schützendorf, E.; Datum, J. (2019). Anderland entdecken, erleben, begreifen. Ein Reiseführer in die Welt von Menschen mit Demenz. München.

### Anmerkungen

- 1 Michael Hagedorn eröffnete 2007 eine Kampagne mit dem Titel »Konfetti im Kopf«, um möglichst viele Menschen für das Thema »Demenz« zu öffnen.
- 2 Der gesamte Text des offenen Briefes von Ronald Reagan ist im Internet leicht zu finden.

## Es steht dir ins Gesicht geschrieben

Die Emotionserkennung als Schlüssel zum Glück für Menschen mit Demenz

Marlis Lamers

Die Diagnose »Demenz« löst bei vielen Betroffenen und Zugehörigen die Sorge aus, dass die erschwerte Kommunikation zur Isolation führt. Der bisher klare Umgang miteinander wird vielleicht erschwert und die Lebensqualität eingeschränkt. Es wird befürchtet, dass die Momente von Glück oder Unglück nicht mehr klar erkennbar sein werden, da sie verbal nicht verständlich ausgedrückt werden.

Glücksgefühle gehen mit der Empfindung von Freude, mit Leichtigkeit und einem Lächeln einher und sind eher leicht zu erkennende Emotio-

nen. Ganz anders als das Gefühl von Unglück, von Traurigkeit. In dem Fall braucht es eine genauere Beobachtung, denn die Zeichen sind auch aufgrund der Demenz und der körperlichen Veränderung versteckter.

Der verbale Kontakt ist sicherlich erschwert und unterschiedliche Reaktionen oder auf den ersten Blick nicht unmittelbar verständliche Antworten lassen Begleiter\*innen oft ratlos zurück. In diesem Artikel wird eine Methode vorgestellt, mit Hilfe derer die Emotionen bei Menschen mit Demenz lange mimisch erkannt werden können.



*Empathie entsteht durch das Mitschwingen der Gefühle. Diese beidseitige Verbindung führt zu mehr Lebensqualität und Zufriedenheit auf beiden Seiten. Die Emotionserkennung durch die Mimikresonanz® wirkt damit auch dem Gefühl der Trauer, des Unglücks entgegen.*

Die »Sprache ohne Worte« ist eine Fähigkeit, die wir seit Geburt beherrschen, nur mit zunehmender verbaler Qualifikation vernachlässigen.

### Veränderung auf zwei Ebenen

Es gibt eine Vielzahl von Demenzformen, primär und sekundär, wobei die Alzheimer-Demenz mit einem Anteil von rund 60 Prozent die häufigste Ausprägung der Krankheit darstellt (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. 2020).

Dieser Krankheit gemein ist, dass es zu kognitiven Einschränkungen der Patient\*innen kommt. Die Veränderung findet auf zwei Ebenen statt: Allmählich versagen das Denken, Verstehen und das Gedächtnis. Durch den Abbau von Hirnstrukturen arbeitet das Gehirn weniger effizient und ganze Areale fallen mit der Zeit aus. Die neurologische Veränderung geht mit einer sozialpsychologischen einher. Die Muster von Beziehungen und Interaktionen unterliegen einem unaufhaltbaren Wandel. Moralische und gesellschaftliche Regeln, die das Zusammenleben erleichtern, geraten in Vergessenheit. Der an Demenz erkrankte Mensch reagiert hauptsächlich aus seinem Emotionszentrum heraus. Er lebt seine Gefühle aus, ungeachtet dessen, ob es gesellschaftlich opportun ist oder nicht. Menschen mit einer dementiellen Erkrankung sind oft sehr direkt in ihren Reaktionen, solange sie sich verbal äußern können.

### Sprachlosigkeit

Mit dem Fortschreiten der Krankheit verlieren Menschen mit Demenz immer mehr ihre verbale Ausdrucksmöglichkeit bis sie schließlich vollkommen verstummen. Davor sind sie oft nicht mehr in der Lage, Worte adäquat zu nutzen. Die Verständigung zwischen ihnen und den Betreuenden wird immer schwieriger. Oftmals ist es mehr ein Ausprobieren als ein direktes Verstehen.

Wenn die Worte fehlen, wird die genaue Beobachtung der Körpersprache und der Mimik im Besonderen essenziell, oder, wie es der deut-

sche Aphoristiker Wilhelm Vogel ausdrückte: »Das Auge wird zum Verräter, wenn der Mund schweigt.« Unter anderem an den Augen erkennen wir, wie sich unser Gegenüber fühlt und welche Emotion sich gerade mimisch ausdrückt.

### Codierungssystem der Mimik

Einer der ersten Wissenschaftler\*innen, der sich mit der Mimik des Menschen und den entstehenden Emotionen beschäftigte, war Charles Darwin. In seinem 1872 erschienenen Buch »Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren« stellte er die Universalitätshypothese auf, nach der die mimischen Ausdrücke der Menschen kulturübergreifend gleich seien. Das bedeutet, dass zum Beispiel die Emotion Angst bei jedem Menschen der Erde den gleichen mimischen Ausdruck hat.

Bis in die 1960er Jahre nahm man an, dass die Mimik eines Menschen kulturell und sozial erlernt sei und nicht etwa angeboren. Zwei amerikanische Wissenschaftler, Paul Ekman und Wallace Friesen, fanden in den folgenden Jahren durch vielfältige Untersuchungen heraus, dass die von Darwin aufgestellte Hypothese richtig war: Die Mimik des Menschen ist kulturübergreifend gleich und wird von seinem Inneren gesteuert. Das bedeutet, dass der mimische Ausdruck eines jeden Menschen vergleichbar ist und angeboren, nicht etwa kulturell geprägt. Für die Verständigung der Menschen untereinander ein großer Vorteil, da die mimischen Signale identisch sind, egal welcher Ethnie ein Mensch angehört. 1978 veröffentlichten die beiden das *Facial Action Coding System (FACS)*, den Atlas der Emotionen. Sie nummerierten jede Gesichtsbewegung von einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen und ordneten sie einer Emotion zu. Sie entdeckten 44 unterschiedliche sogenannte *Action Units*, die über 10.000 verschiedene emotionale Ausdrücke darstellen können. Dieses Codierungssystem wird heute in der Psychologie genutzt. Daraus folgt, dass die Mimik bei Gesunden und bei

Menschen mit Demenz identisch ist, solange es keine muskulären Einschränkungen gibt wie zum Beispiel »Maskenbildung« (Erstarrung der Mimik) am Ende der Erkrankung oder Lähmungen.

### Emotionserkennung

2011 entwickelte der Berliner Wirtschaftspsychologe und Körperspracheexperte Dirk W. Eilert die *Mimikresonanz*<sup>®</sup>-Methode, ein Konzept, Emotionen sicher zu erkennen und zu interpretieren und angemessen die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen (Eilert 2020). In der Welt von Menschen mit Demenz treten die Emotionen immer weiter in den Vordergrund, je mehr sich die verbale Sprache verliert. Pflegende sollen erkennen können, welches Bedürfnis hinter der gezeigten Emotion steht und wo Betroffene Unterstützung brauchen.

2014 entwickelte die Diplom-Pflegewirtin und Mimikresonanztrainerin Margarete Stöcker aus dem bestehenden Konzept die Mimikresonanz für Menschen mit Demenz.

### Mimikresonanz<sup>®</sup>

Das Konzept umfasst die Bereiche Mimikscouting (auch der Stimme und Körpersprache), den Mimikcode<sup>®</sup> und das Resonanz- und Kommunikationstraining.

Die Methode ermöglicht, das Gesehene auch wahrzunehmen. Genau hinzuhören, die Unterschiede der Stimmhöhe zu erfassen und die nonverbalen Signale des Körpers zu erkennen. Was machen die Hände, wie ist das interpersonelle Raumverhalten, was macht die Kopfhaltung? Aus allen Hinweisen ergibt sich die Interpretation, um welche Emotion und welches dahinterliegende Bedürfnis es sich handeln kann. Den Mittelpunkt der Methode bildet eine wertschätzende und empathische Kommunikation.

Entscheidend bei der Wahrnehmung der Emotionen ist, dass sie unwillentlich und nicht steuerbar gezeigt werden. Die sogenannten Mikroexpressionen, Bewegungen zwischen 40 und 500 Millisekunden, sind emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die signalisieren, dass ein Gefühl verheimlicht werden soll oder es der Person nicht bewusst ist. Makroexpressionen dauern länger als 500 Millisekunden und zeigen an, dass die Emotion weder unterdrückt noch verborgen wird.

### Glück als Freude oder Unglück als Trauer

Die Emotion Freude zeigt sich als Kernbewegung ausschließlich im Gesicht und ist erkennbar an den »lachenden Augen«. Hierbei senkt sich die Augendeckfalte und die Augen strahlen. Gleichzeitig werden die Mundwinkel beidseitig nach oben gezogen. Die Kopfhaltung ist nach vorne gerichtet und die Körperhaltung eher aufrecht.



Snapshot, Petra Fischer

Die Emotion Trauer ist ebenfalls hauptsächlich in der Mimik zu erkennen. In diesem Fall ziehen sich die Augenbrauen-Innenseiten schräg nach oben, ein zuverlässiges Merkmal. Daneben werden die Mundwinkel nach unten gezogen und der Kinnbuckel kann angehoben werden. Die Kopfhaltung ist gesenkt und die Körperhaltung zeigt wenig Muskelspannung.



Snapshot, Petra Fischer

Beide Emotionen sind durch ihre eindeutigen und zuverlässigen Merkmale klar zu unterscheiden, auch bei Menschen mit Demenz.

Glücksmomente können dann entstehen, wenn der Mensch in seinem Personsein anerkannt wird. Das können Momente der Nähe sein, Berührungen, ein Eis in der Sonne oder der direkte Blickkontakt. Augenblicke, in denen die Individualität des Einzelnen gesehen wird. In

denen es in erster Linie um den Menschen geht und nicht um die Demenz. Ein Perspektivwechsel vom Defizit hin zur Ressource. An dieser Stelle entsteht Glück, denn die Patient\*innen spüren wieder ihren Selbstwert.

Der englische Gerontologe Tom Kitwood entwickelte aus seiner Beschäftigung mit dem Thema Demenz die »Bedürfnisblume«. Dort manifestierte er, dass die wichtigsten psychischen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz die Bindung, die Einbeziehung, der Trost, die Beschäftigung und die Identität sind, miteinander verbunden durch eine bedingungslose Liebe. Gerade die eigene Identität zu spüren, trägt zu einem Glücksgefühl bei, denn es zeigt die Verbindung in der Gesellschaft an. Jeder Mensch möchte Teil eines Netzwerks, eines Verbunds oder einer Gruppe sein und nicht isoliert leben müssen. Dieses Bedürfnis braucht den Austausch untereinander, auch nonverbal.

Menschen mit einer Demenz verlieren durch die erschwerte Kommunikation leicht die Verbindung zum Gegenüber, was unweigerlich zu einem Gefühl des Unglücks führt. Erkennt der Betreuende die Bedürfnisse und Wünsche des Patienten oder der Patientin, entsteht eine Verbindung, die trägt und befriedigt. Gleichzeitig spüren Patienten\*innen auch den Verlust von Fähigkeiten und erleben dadurch das unangenehme Gefühl des Unglücks, das sich durch die Expression Trauer ausdrückt. Wird diese Emotion übersehen oder nicht erkannt, wird bei ihnen die Empfindung des Leidens immer größer. Fehlendes Mitfühlen kann den Selbstwert einschränken und bis zu einem Zustand der Depression führen.

Empathie entsteht durch das Mitschwingen der Gefühle. Diese beidseitige Verbindung führt zu mehr Lebensqualität und Zufriedenheit auf beiden Seiten. Die Emotionserkennung durch die Mimikresonanz<sup>®</sup> wirkt damit auch dem Gefühl der Trauer, des Unglücks entgegen. Die Hilflosigkeit aufgrund von Nicht-Verstehen oder Missverständnissen kann minimiert werden. Es wird damit eine neue Basis der Kommunikation gefunden.

Die Bewegungen um die Augen und die der Augenbrauen funktionieren mit am längsten in der Mimik. So lässt sich auch in einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung immer noch ein bestimmtes Gefühl erkennen. Die Mehrzahl der mimischen Ausdrücke findet übrigens in der oberen Gesichtshälfte statt, und da besonders im Bereich der Augen und Augenbrauen. Wir sind mit dem Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes also nicht mimisch blind. Dazu kommen noch die Signale der übrigen Wirkkanäle wie die Körperhaltung, die Stimme, das Fuß- und Beinverhalten und andere, die hilfreich sind, eine Emotion zu klassifizieren.

Das Axiom des österreichischen Psychotherapeuten und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick, »Man kann nicht nicht kommunizieren« (Watzlawick, Beavin und Jackson 1969), trifft auch für die Mimik von Menschen mit Demenz zu. Schauen Sie hin und nehmen Sie wahr!



**Marlis Lamers** ist u. a. Mimikresonanz<sup>®</sup>-Trainerin und Dozentin für Palliative Care. Ihr liegt besonders die Kommunikation am Herzen, wobei der Schwerpunkt die Emotionserkennung bei verbal eingeschränkten Menschen im pflegerischen Bereich ist.

Kontakt: [info@kommunikation-wortlos.de](mailto:info@kommunikation-wortlos.de)

Website: [www.kommunikation-wortlos.de](http://www.kommunikation-wortlos.de)

#### Literatur

- Darwin, C. (1872). Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren. Stuttgart.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Berlin. [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)
- Eilert, D. W. (2020). Körpersprache entschlüsseln & verstehen. Die Mimikresonanz-Profibox. Paderborn.
- Eilert, D. W. (2022). Was dein Gesicht verrät. Wie wir unsere Mimik und verborgenen Körpersignale entschlüsseln. München.
- Ekman, F.; Friesen, W. V. (1978). Facial Action Coding System. Investigator's Guide. California.
- Helsper, H. (2021). Glücksmomente für Menschen mit Demenz. Wie Fachkräfte unterstützen können. München.
- Kitwood, T. (2016). Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. 7., überarb. und ergänzte Auflage. Bern.
- Watzlawick, P.; Beavin, J. H.; Jackson, D. D. (1969). Menschliche Kommunikation – Formen, Störungen, Paradoxien. Bern.

## Impressum

### Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach  
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,  
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn  
E-Mail: Lukas.Radbruch@ukbonn.de

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.,  
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.  
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied  
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching  
(Berlin), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A. (Hamburg),  
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),  
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Rainer Simader (Wien),  
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen), Peggy Steinhauser (Hamburg)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare  
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

### Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman  
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe  
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

### Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),  
BRILL Deutschland GmbH  
Vandenhoeck & Ruprecht  
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen  
Tel.: 0551-5084-423  
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

### Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist  
für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an:  
HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH, Leserservice,  
Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen, E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de.  
Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen  
finden Sie unter [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com).

### Verlag:

BRILL Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10,  
D-37079 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454  
[www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-80620-3

ISBN 978-3-647-80620-4 (E-Book)

Umschlagabbildung: [Anneka/Shutterstock.com](http://Anneka/Shutterstock.com)

Verantwortlich für die Anzeigen: Ulrike Vockenberg, Brill Deutschland GmbH,  
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, Kontakt: [anzeigen@v-r.de](mailto:anzeigen@v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind  
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den  
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen  
Einwilligung des Verlages.

© 2022 by Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, 37073 Göttingen, Germany, an imprint of the Brill-Group  
(Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore;  
Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Germany; Brill Österreich GmbH, Vienna, Austria)  
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis,  
Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress und Wageningen Academic.

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany