

## Mit Humor und Dankbarkeit gegen Stress

Nanni Glück gab den Besuchern ihres Seminars viele Anregungen für eine innere Wohlfühlhaltung

Unter dem Titel „Achtsamkeit und Humor“ lud das Netzwerk Demenz in Stadt und Landkreis Tübingen sowohl Ehrenamtliche in der Demenzbetreuung als auch Angehörige und das Personal der Altenhilfe am 19. September zu einem Seminar mit der Therapeutin und Trainerin Nanni Glück ein.

„Ich bin so wunderbar“, sangen die rund 60 überwiegend weiblichen Teilnehmer des Seminars als Rap mit einem Lächeln auf den Lippen und mit rhythmischem Klatschen hinterlegt. Obwohl die Veranstaltung vier Stunden lief, sind die meisten bis zum Schluss geblieben. Es war ein langer, aber kein langweiliger Nachmittag. Dafür sorgten nicht nur zahlreiche Kaffeepausen mit Kuchen und Butterbrezeln. Das Publikum war mit kleinen gymnastischen Übungen ständig in körperlicher Bewegung, schlug sich wie ein Gorilla selbstbewusst



Nanni Glück lockerte ihr langes Seminar auf, indem sie das Publikum wiederholt zu Übungen mit Körperinsatz einlud. Bilder: Stefan Zibulla

auf die eigene Brust, suchte nach der individuellen Wohlfühlhaltung, disku-



**DEMENTZ**  
mitten unter uns  
EIN STARKES NETZ  
in Stadt und Landkreis Tübingen

tierten in kleinen Gruppen über ihre guten Eigenschaften oder beantworteten Fragen der Referentin. Etwa: Was ist Ihnen

heute aus der Sicht eines zweijährigen Kindes gut gelungen? „Ich bin ganz allein auf die Toilette gegangen“, antwortete eine Teilnehmerin unter dem Beifall der Zuhörer. Zur Kurzweiligkeit der Veranstaltung trug auch bei, dass Nanni Glück ihre Präsentation mit vielen lustigen Karikaturen und ironischen Videos angereichert hat.

Dabei arbeitete sie auch

mit sogenannten Kippbildern, auf denen man beispielsweise sowohl eine schwarze Vase als auch zwei weiße Gesichter erkennen kann. Damit lässt sich anschaulich illustrieren, wie die innere Haltung eines Menschen seine Perspektive prägt. Und die Perspektive hat laut Glück großen Einfluss darauf, wie wir mit den Belastungen des Alltags und einer schwierigen Pflegesituation umgehen. „Stress ist das, was wir aus einer Situation machen,“ stellte die Autorin psychologischer Ratgeber fest. „Nicht was von außen passiert, entscheidet über unser Glück, sondern unsere Bewertung.“

Das Menschen unglücklich sind, begründet sich nach dieser Logik häufig darin, dass sie eher das Negative als das Positive wahrnehmen. „Wenn wir in den

## Pflegebedürftig. Was steht mir zu?



Im Pflegealltag bleibt oft keine Zeit über den Pflegegrad nachzudenken, geschweige denn einen Antrag zu stellen. Oder der Antrag auf einen Pflegegrad wurde abgelehnt. Es steht bald ein Termin mit dem Medizinischen Dienst der Krankenkassen an, wie verhalte ich mich? Pflegegeld und Verhinderungspflege kombinieren. Wie mache ich das?

Gerne berate ich Sie rechtlich in allen Fragen rund um die Pflegeversicherung.

**ANJA KIRSCH**

Gerichtlich zugelassene Rentenberaterin  
im Teilgebiet Pflegeversicherung  
Tel 07127 931 79 51 Mobil 0175 298 78 40  
kirsch@pflegerechtsberatung-kirsch.de

Spiegel schauen, ärgern wir uns über einen Pickel im Gesicht, statt uns über unsere schönen Augen, den Mund und die Nase zu freuen", bedauert Glück.

Nanni Glück will aber auch nicht einer „toxischen Positivität“ das Wort reden. „Herausforderungen sollen nicht verdrängt werden.“ Vielmehr riet sie ihrem Publikum, nicht immer jede schwierige Situation gleich negativ zu bewerten und die eigenen Stärken zu verbessern, statt sich über die Schwächen aufzuregen. „Ja sagen bedeutet nicht, das man einverstanden ist, sondern dass man akzeptiert was ist, um nicht die Kämpfe auszutragen, die nicht zu gewinnen sind.“ Und weil Humor hilft, sich selbst aus der Distanz zu betrachten, kann er viele Probleme relativieren.

Um den Fokus auf das Gute und Schöne zu richten empfiehlt die Trainerin, sich jeden Tag eine positive Auszeit zu gönnen. Die kann zum Beispiel mit einem Song der eigenen Lieblingsband angefüllt werden. Oder mit der Tasse Kaffee am Morgen, auf die man sich schon freut, wenn man am Abend zuvor ins Bett geht. Nach den Beobachtungen von Nanni Glück sind es oft die kleinen Dinge, die uns große Freude machen können. Etwa das Knacken von Luftpolstern, die zum Verpacken zerbrechlicher Gegenstände genutzt werden. Glück hat immer einen großen Vorrat dieser Kunststofffolien in ihrem Büro.



Nanni Glück ist kein Kunstname. Die Trainerin und Autorin psychologischer Ratgeber heißt wirklich so.

Jeden Tag drei Dinge in ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, wirkt nach den Erfahrungen von Nanni Glück wie Antidepressiva. Zu den zahlreichen Zitaten in ihrem Vortrag gehörte auch ein Satz von Francis Bacon: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“

So wie Bernd Eger hatten auch manch andere im Publikum erwartet, dass Glück etwas mehr auf die Kommunikation mit demennten Menschen eingeht. Einige Ausführungen der Referentin, die sich auch auf buddhistische Sichtweisen gründen, waren ihm zu esoterisch. Doch der 65-jährige Mössinger, der seit 10 Jahren seine demennten Eltern betreut, freute sich darüber, dass Nanni Glück mit dem Hinweis auf das biblische Gebot „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ auch den Wert christlicher Ethik ins Bewusstsein rückte. „Denn nur wer sich selbst liebt, kann anderen etwas Gutes tun“, betonte Glück.

Stefan Zibulla



## VITARESA

Alltagsbetreuung



**Sie suchen eine liebevolle Pflegekraft für Zuhause?**

Gemeinsam finden wir eine Lösung, die individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist.

☎ 07473/9589501    ✉ info@vitaresa.de

Ihr Ansprechpartner in Tübingen, Mössingen und Umgebung. [www.vitaresa.de](http://www.vitaresa.de)



Wir sind die Spezialisten aus  
Deizisau für Ihre Mobilität!

**Ingolf Gebhart**  
Qualitätsprodukte

Probefahrt vor Ort möglich.

[www.seniorenmobile-esslingen.de](http://www.seniorenmobile-esslingen.de)  
☎ 0151-20173946

Eigene Werkstatt

Service in der Region wird bei uns  
auch nach dem Kauf groß geschrieben.



**flink+fleißig**  
HAUSHALT . FAMILIE . LEBEN



**Zuverlässige Hilfe  
in Haushalt, Familie & Leben**

für Reutlingen, Tübingen und den Zollernalbkreis.

**Private Haushaltshilfe**  
sparen Sie Zeit & Nerven

**Betreuungs- und  
Entlastungsleistungen**  
bringen Lebensqualität

**Familienpflege**  
Hilfe für den Alltag

**Assistenzleistungen**  
ermöglichen selbstbestimmtes Leben

**Jugendhilfe**  
Unterstützung bei Erziehungsaufgaben

Auchterstraße 8 . 72770 Reutlingen  
Telefon: 07121 - 205 206 . Telefax: 07121 - 205 208  
[www.flink-fleissig.de](http://www.flink-fleissig.de) . [info@flink-fleissig.de](mailto:info@flink-fleissig.de)