



# Mit Humor durchs Alter

«Humor ist die beste Medizin» und «Mit Humor gehts leichter», sagt der Volksmund. Seit auch die Wissenschaft anerkannt hat, dass besonders im Alter und bei Krankheiten Humor eine wichtige Lebenshilfe ist, hält therapeutischer Humor in Alters- und Pflegeheimen Einzug. Von Martina Novak



Herr Meier will sich nicht waschen lassen. Jeden Morgen haben die Pflegefachfrauen im Altersheim mit dem gehbehinderten 83-Jährigen ihre liebe Mühe. Das sei Wasserverschwendung und völlig unnötig, schimpft er jeweils. Ein paar Mal wurde er gar handgreiflich, wenn die Pflegenden mit dem Waschlappen kamen. Mit dem Resultat, dass die Betreuerinnen in einer negativen Grundstimmung an den Senior herantreten und viel Zeit benötigen, um ihn zu beruhigen und zu überstimmen. Danach haben sie für andere Schützlinge weniger Zeit, geraten in Stress und sind genervt, was sich im Arbeitsklima niederschlägt.

Situationen wie diese gehören in Alters- und Pflegeheimen zum Alltag.

Nicht alle Bewohnerinnen und Bewohner lassen alles mit sich geschehen, beugen sich dem vorgegebenen Tagesablauf. Besonders Personen mit Demenzerkrankungen reagieren manchmal irrational und stur, sodass das unter Zeitdruck stehende Personal an seine Belastungsgrenze stösst. Auch schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle sind für die Mitarbeitenden emotional schwierig zu verkraften. Dazu kommen Konflikte mit den Angehörigen, Sparmassnahmen, lange Arbeitszeiten. «Mit Humor geht alles leichter» könnte man angesichts solcher Probleme die wohlbekannte Binsenwahrheit zitieren. Doch viel zu lachen gibt es in der Geriatrie nicht immer.

Dabei ist Humor tatsächlich der Schlüssel, um den Umgang mit schwieri-

gen Heimbewohnerinnen und -bewohnern zu erleichtern oder belastende Situationen besser ertragen zu können. Seit einigen Jahren wird die positive Wirkung von Humor in Medizin und Pflege bei älteren Menschen in Altersheimen oder geriatrischen Pflegestationen untersucht und beschrieben.

Um therapeutischen oder heilsamen Humor zu begreifen, muss man aber zuerst verstehen, dass Humor nicht mit Lachen gleichzusetzen ist und auch nicht immer lustig sein muss. Laut Duden definiert sich Humor als «Fähigkeit und Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschich-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

cken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». Geisteshaltung einerseits und Kommunikationsform auf der anderen Seite, das macht Humor aus, wobei Humor nie auf Kosten anderer stattfinden sollte.

Bei dem in der Pflege angewandten therapeutischen oder heilsamen Humor geht es zunächst um eine respektvolle Denk- und Umgangsweise gegenüber den Klienten, die beiden Seiten den nicht immer so lustigen Alltag erleichtern soll und bei der durchaus gelacht oder gelächelt werden darf. Unterstützend sorgen speziell ausgebildete Clowns und andere Humorarbeiter mit individuell angepassten Aktivitäten für nachhaltige Wohlfühlmomente. Schliesslich werden Heimbewohnerinnen und -bewohner in Humorgruppen dazu angeleitet, sich auf ihren ureigenen Humor zu besinnen und diesen bewusst zu kultivieren.

## Ein Projekt für den Humor

Zwei, die sich von ganzem Herzen dafür einsetzen, dass Humor in der Pflege möglichst breit angewendet wird, sind Claudia Murk und Hans-Georg Lauer, zwei Mitglieder von HumorCare Schweiz. Die Psychiatriepflegefachfrau und Gerontologin und der ehemalige Sonderschullehrer und selbsternannte Humorpädagoge haben fürs Projekt «Glücksmomente – Humor kennt kein Alter» Schulungen zum Thema «Humorvolle Kommunikation» entwickelt und in einigen Schweizer Altersinstitutionen erfolgreich durchgeführt.

Das Projekt Glücksmomente wurde vor zwei Jahren vom Verein HumorCare ins Leben gerufen und ist in dieser Form einzigartig. Ziel der eintägigen, praxisorientierten Kurse für Pflegenden sowie für das gesamte Personal einer Institution ist die Entwicklung und Verankerung einer Humorkultur, die als Basis für eine heitergelassene Atmosphäre im Pflegealltag dienen und Betreuenden und Betreuten gleichermaßen zugutekommen soll. Neben den Kursen fürs Personal gehören regelmässige Besuche von speziell ausgebildeten Clowns zum Konzept sowie der Aufbau eines Netzwerkes zur nachhaltigen Pflege der Humorkultur.

«Es ist nicht so, dass es in Schweizer Alters- und Pflegeheimen zu wenig Humor gibt, aber er ist oft von Einzelpersonen abhängig», sagt Claudia Murk. Und Hans-Georg Lauer fügt hinzu: «Humor ist eine wichtige Kompetenz in der Pflege, die aber in der Ausbildung noch zu wenig thematisiert wird.»

Bilder: mauritius Images/Mito Images, Zoonar.com/Robert Kneschke



Das Pflegeheim Werdenberg, mit 70 Bewohnerinnen und Bewohnern das grösste in der Region Rheintal, hat in Sachen Humor in der Pflege eine Vorreiterrolle inne. Ein von Respekt und Würde geprägter Umgang war der Direktion schon immer wichtig. 2014 wurde die gesamte Belegschaft in humorvoller Kommunikation nach dem Konzept von Glücksmomente geschult – als erste geriatriische Einrichtung in der ganzen Schweiz. Dabei konnte eine theoretische Basis dafür gelegt werden, was Humorkultur bedeutet, und mit praktischen Übungen vertieft, wie sie in einem Betrieb gelebt werden kann.

«Allein schon der Austausch der Mitarbeitenden, die unterschiedlich alt sind und aus verschiedenen Ländern oder Teilen der Schweiz stammen sowie in verschiedenen Bereichen tätig sind, war sehr aufschlussreich», erzählt Pflegedienstleiter Daniel Schmitter. Indem jede Abteilung den anderen diejenigen Alltagsprobleme schilderte, für die sie noch keine Lösung gefunden hatte, fand ein Perspektivenwechsel statt. Und siehe da, die Techniker erkannten, wie es bei der Essensbestellung in der Küche besser laufen könnte, und die Kolleginnen aus der Wäscherei lieferten nützliche Tipps für die Pflege. Dieses Vorgehen brachte

---

## Weitere Informationen

- ➔ HumorCare Schweiz ist ein gemeinnütziger Schweizer Verein, dessen rund 150 Mitglieder in klinischen, pflegerischen, psychosozialen, beratenden und pädagogischen Berufen heilsamen Humor fördern, unterstützen und vermitteln. [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)
  - ➔ Die Basler Stiftung Humor & Gesundheit initiiert und fördert Projekte, die therapeutischen Humor zum Wohl betagter, körperlich oder psychisch behinderter und demenzbetroffener Menschen einsetzen. [www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch](http://www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch)
  - ➔ Glücksmomente ist eine Initiative von HumorCare und hat zum Ziel, die Lebensfreude betagter Menschen in Alters- und Pflegeheimen mit Humor nachhaltig zu fördern. [www.gluecksmomente.ch](http://www.gluecksmomente.ch)
-



konkrete Lösungen und wirkte stark teambildend. «Was da konkret hängen geblieben ist, lässt sich schwer in Worte fassen. Positiv ist es aber auf jeden Fall», sagt Daniel Schmitter. «Es hat eine Sensibilisierung dafür stattgefunden, schwierige Aufgaben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, bevor man sich davon zu sehr stressen lässt.»

## Humor lässt sich wecken

Indem man Probleme von einer anderen Seite her betrachtet, kommt man vielleicht eher zu einer Lösung. Der Perspektivenwechsel wirkt als Katalysator für Kreativität und hilft, widrige Umstände besser zu ertragen. Denn, wie einst der deutsche Komiker Karl Valentin treffend sagte: «Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.» Eine humorvolle Haltung hängt daher unabdingbar mit der Fähigkeit der Selbstdistanzierung zusammen.

Wer belastenden Situationen mit Humor begegnen könne, der habe eine Art Bewältigungsstrategie zur Verfügung, erklärte der Bonner Psychiater Rolf-Dieter Hirsch am letztjährigen Schweizer Humorkongress in Basel. Er plädiert dafür,

den Humor alter Menschen mittels einfacher Massnahmen zu mobilisieren (siehe Interview Seite 15). Und zwar auch dann, wenn diese sagen, sie könnten sich über nichts mehr freuen.

Im Fall des wasserscheuen Herrn Meier könnte eine Humorintervention etwa so aussehen: Die Pflegefachfrau kommt morgens zur gewohnten Zeit mit dem Waschlappen ins Zimmer, und Herr Meier beginnt seine Schimpftirade. Statt sich jetzt auf eine nervenaufreibende Diskussion über Hygienevorschriften und Wasserverbrauch einzulassen, sagt die Betreuerin: «Gut, Herr Meier, dann waschen wir heute bei Ihnen eben nur die eine Hälfte und morgen die andere. Sie können wählen, ob zuerst links oder rechts gewaschen werden soll.» Vermutlich ist der Senior über diesen Vorschlag so verblüfft, dass er darauf eingeht. Wie nachhaltig das Vorgehen ist, lässt sich aber nicht vorhersagen, und vielleicht braucht es am Folgetag schon wieder einen anderen Trick, um dem widerspenstigen alten Herrn den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Hierbei kann auch der Clown helfen, der regelmässig im Heim zu Besuch kommt und buchstäblich Narrenfreiheit

geniesst. Nach Absprache mit den verantwortlichen Pflegepersonen könnte er bei seinem Rundgang zu Herrn Meier sagen: «Du riechst aber streng! Hast du dich heute nicht gewaschen?» Aus dem Mund des Clowns ist das keine Beleidigung. Vielleicht findet Herr Meier die Bemerkung sogar lustig. Auf jeden Fall ist die Chance gross, dass die Botschaft ankommt.

Spitalclowns kennt man schon seit Längerem aus Kinderspitälern, wo sie im Auftrag der Theodora-Stiftung arbeiten. Sie lenken die kleinen Patienten von deren Krankheiten ab und bringen sie zum Lachen. Dadurch werden Glückshormone ausgeschüttet, und die Kinder fühlen sich für eine gewisse Zeitspanne besser.

Nach dem gleichen Prinzip werden seit 2014 im Verein HumorCare Schweiz Clowns für den Einsatz bei betagten und kranken, demenzbetroffenen Menschen ausgebildet, die «Care Clowns» (vom englischen Wort care für Pflege) oder «Gericlowns» (von Geriatrie). Sie besuchen die Altersinstitutionen und können durch Einzelbeschäftigung mit den Bewohnerinnen und Bewohnern diese etwas aktivieren oder zumindest aufheitern.

## Das Lächeln kehrt zurück

Je dementer das Publikum ist, desto weniger reagiert es auf Witze oder Wortspiele der Clowns. Mit nonverbalen Gesten, Berührungen oder Spielen mit Handpuppen, Bällen und Humorgegenständen, mit Singen oder Spielen eines Instruments erreichen diese ihr Gegenüber. Jedes Lächeln, das sich über ein sonst ausdrucksloses Gesicht verbreitet, erbringt den Beweis der wohltuenden Wirkung des Humors auch bei Demenzkranken. Ein Effekt, der mittlerweile von Psychologen der Universität Zürich in einer Studie belegt wurde.

«Herauszufinden, was für jeden Einzelnen gut ist und wie weit man mit dem Humor gehen darf, erfordert vom Personal Fingerspitzengefühl», erklärt Claudia Murk. Zudem müssten die Vorgesetzten ihren Mitarbeitenden die Kompetenz zum selbstständigen Entscheiden erteilt haben, damit Abweichungen vom Pflegeplan drinlägen, sagt sie. Denn es gebe noch viele Institutionen, wo strikt nach Vorschrift gearbeitet werde. Und die verlange dann eben, dass Bewohnerinnen und Bewohner bis zu einer bestimmten Uhrzeit gewaschen, gekleidet und gekämmt seien. So ist noch in manchen geriatrischen Einrichtungen wie teil-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Bild: zoomar.com/Robert Kneschke



weise auch in der Wirtschaft die Auffassung verbreitet, Humor würde professionelles Arbeiten behindern.

Im Pflegeheim Werdenberg fährt man gut im Bestreben, dass nicht alles perfekt sein muss, um eine qualitativ hochstehende Pflege zu gewährleisten. So befinden sich beim Besuch der Journalistin einige Bewohnerinnen und Bewohner der Demenzabteilung mitten am Vormittag noch im Pyjama – und sind glücklich dabei. Pflegedienstleiter Daniel Schmitter steht voll dahinter, wenn seine Mitarbeitenden aussergewöhnliche Pflegemassnahmen treffen. Er weiss, dass sie vermutlich triftige Gründe dafür haben.

Vielleicht hat der eine oder andere Bewohner einen besonders schlechten Tag und sollte mit dem morgendlichen Anziehen nicht noch mehr gestresst werden. Oder beim Personal gibt es Absenzen, und diejenigen, die zur Arbeit erschienen sind, wenden ihre Zeit lieber für den Austausch mit ihren Schützlingen auf. Damit deren Wohlbefinden möglichst nicht unter der Personalknappheit leidet.

Dass gerade ältere Menschen ihren eigenen Humor pflegen sollten, der ihnen oft durch Erziehung, Erfahrung, gesundheitliche Gebrechen oder erlittene Schicksalsschläge abhanden gekommen ist, davon ist auch Beat Hänni überzeugt. Der heute 75-jährige ehemalige Novartis-Manager verschrieb sich nach seiner Frühpensionierung vor rund 15 Jahren dem therapeutischen Humor. Mit seiner hierzulande einzigartigen «Humorwerkstatt» tourt er seither als «Till Heiter» durch die Alters- und Pflegeheime. Weder rote Nase noch karierte Hose oder übergrosse Schuhe dienen ihm als Requi-

siten. Er braucht lediglich sein Einfühlungsvermögen und etwas Spontanhumor, um mit einer Gruppe von ausgewählten Pensionären, die kognitiv noch fit sind, ein gemeinsames Humortraining zu absolvieren.

## Heiteres von früher

Ein solches gliedert sich meist in drei Teile: eine Heiterkeitsphase, bei der sich die Anwesenden spielerisch auflockern, indem ihnen zum Beispiel ein Ball über den Tisch zugerollt wird mit der Aufforderung, vorgegebene Tierlaute nachzuahmen. Das wirke unwillkürlich komisch und die meisten müssten lachen, weiss Beat Hänni. Im zweiten Teil erzählt oder liest der Humorarbeiter eine lustige Geschichte, die Emotionen weckt.

Der dritte Teil ist laut Beat Hänni der wichtigste. Er nennt ihn «heitere Fenster des Lebens». Zum Einstieg nennt der Moderator Stichworte aus der Kindheit und Jugend, wie Schulweg, Haustier oder Taschengeld, worauf die Frauen und Männer ihr Langzeitgedächtnis aktivieren und nacheinander von sich erzählen. Dabei wird Gemeinsames entdeckt, Heiteres und oft auch Trauriges besprochen.

Die Kommunikation zu fördern, den eigenen Humor wiederzuentdecken und der Vereinsamung entgegenzuwirken seien wichtige Zielsetzungen der Humorgruppe, sagt Beat Hänni, der auch als Präsident von HumorCare Schweiz amtiert. Sein Engagement für den Humor in der Pflege geht auf Besuche bei zwei nahestehenden Personen im Altersheim zurück, bei denen er realisierte, dass die meisten Menschen auch im fortgeschrittenen Alter noch viel Humorpotenzial besitzen.

# «Ein Quäntchen Humor schlummert in uns allen»

**Sie bezeichnen den Humor als Lebensmittel.**

**Warum?** Lebensmittel braucht der Mensch zum Leben, und ich denke, dass es sich mit dem Humor ähnlich verhält. Insofern würde ich den Humor als eines der Grundnahrungsmittel bezeichnen, das zum Überleben notwendig ist. Verschiedene Überlebende des Holocausts erzählen, sie hätten den Horror im Konzentrationslager nur deshalb überstanden, weil sie in jeder noch so schlimmen Situation etwas Komisches finden konnten. Natürlich befruchtet der Humor auch ein sogenannt normales Leben.

**Wie äussert es sich, wenn jemand Humor hat?**

Humor zu haben, ist nicht gleichbedeutend mit einem von Natur aus sonnigen Gemüt, das immer viel zu lachen hat. Es geht auch nicht darum, unentwegt Sprüche zu klopfen, Witze zu erzählen und die Umwelt zu unterhalten. Humor drückt sich in erster Linie durch die Einstellung zum Leben aus: eine offene, selbstverantwortliche und heitere Gesinnung, die nicht alles so wichtig nimmt, vor allem sich selbst nicht. Wer Sinn für Humor hat, kann alltägliche Missgeschicke und Widrigkeiten ausbalancieren oder Gegebenheiten umdrehen, aus einer anderen Perspektive betrachten.

**Lässt sich Humor lernen?** Grundsätzlich können jede und jeder zumindest etwas Humor lernen. Ein Quäntchen Humor schlummert in allen Menschen. Wehe, man sagt jemandem, er oder sie habe keinen Humor! Das ist die gute Nachricht. Die weniger gute ist, dass man sich mit seinem Humor nicht einfach zurücklehnen kann, sondern selbst lebenslang dazu beitragen muss, dass er als Lebenshilfe taugt.

**Verändert sich der Humor im Laufe des Lebens?** Aufgrund meiner Beobachtungen und mancher Untersuchungen nimmt die sogenannte gelassene Heiterkeit deutlich zu. Ältere Menschen haben nichts mehr zu befürchten, sie



Bild: grafikdesign-sarwar/W. Gatow/Bonn

**Rolf-Dieter Hirsch** ist Professor für Nervenheilkunde, psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytiker und Gerontologe. Er war Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie und des Gerontopsychiatrischen Zentrums der LVR-Klinik Bonn und ist seit 2011 in der Privatpraxis tätig. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Heiterkeit und Humor im Alter.

müssen die Dinge nicht so ernst oder gar tragisch nehmen. Der Humor wird leiser, das laute Herauslachen weicht einem stillen Schmunzeln oder inneren Lächeln. Die Bandbreite des individuellen Humors ist aber enorm. Wer schon in früheren Jahren verbittert war, der wird es lebenslanglich bleiben.

**Warum sollten besonders ältere Menschen vieles mit Humor nehmen?** Das spätere Lebensalter bringt oft Verluste, Gebrechen und andere Probleme mit sich. Eine humorvolle Haltung hilft, diese zu bewältigen, ohne zu verzweifeln. Im Alter können auch kognitive Störungen bis zur Demenz auftreten. Bei solchen Erkrankungen kann man mit non-verbaler Kommunikation, wie sie der Humor ermöglicht, viel erreichen.

**Warum lachen wir über verschiedenfarbige Socken oder eine rote Nase?** Da kommt der Überraschungseffekt zum Tragen, weil etwas nicht so ist wie erwartet. Clowneske Accessoires sind gute Türöffner, um an verschlossene Menschen heranzukommen. Man darf sich unter einem humorvollen Umgang mit alten

und kranken Menschen aber nicht nur die Faxen der Spitalclowns vorstellen.

**Was passiert im Körper, wenn wir lächeln oder lachen?** Dazu gibt es alle paar Jahre neue Untersuchungen. Meistens handelt es sich aber um zu wenig aussagekräftige Einzelbefunde. Im Bereich der chronischen Schmerzen gelten die positiven Resultate als gesichert. Beim Lachen produziert das Gehirn Serotonin. Es verringert das Schmerzempfinden für eine gewisse Zeit. Der an einer neurologischen Krankheit leidende Amerikaner Norman Cousins machte diese Erfahrung am eigenen Leib und begründete darauf die Wissenschaft vom Lachen, die Gelotologie.

**Kann Humor auch kontraproduktiv wirken?**

Wenn jemand tief trauert, dann sollte man nicht auf Teufel komm raus lustig sein, um die betroffene Person aufzumuntern. Die fühlt sich überhaupt nicht ernst genommen. Auch wenn jemand akut lebensmüde ist oder schwer depressiv, dann ist es natürlich Blödsinn, diesen Menschen mit Humor zu überschütten. Obwohl ich bei Depressionspatienten nach humoristischen Interventionen schon beobachtet habe, wie sie aus ihrer Starre herauskamen.

**Was raten Sie älteren oder kranken Menschen, damit sie trotz widriger Umstände ihren Humor nicht verlieren?** Es hilft schon, sich nach dem Aufstehen im Spiegel freundlich anzulächeln und aufrecht hinzustellen. Falls das nicht gelingen will, kann man sich einen Lachstab oder ersatzweise einen Bleistift zwischen die Zähne klemmen – die Gesichtszüge entspannen sich automatisch. Manche verordnen sich als Morgenlektüre lustige Anekdoten anstelle der mit Hiobsbotschaften gefüllten Zeitung. Heitere Geschichten ab Buch oder Hörbuch sollten übrigens regelmässig in den Tag eingebaut werden, wie die Einnahme von Medikamenten. Die sind im Alter ja meistens unentbehrlich wie Grundnahrungsmittel...