

Ausgabe 7-8 | 2013

CURAVIVA

Fachzeitschrift Curaviva

Verband Heime & Institutionen Schweiz



Hinaus ins Freie

Sozialraumorientierte Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Heiterkeit als therapeutisches Element

«Humor ist immer ein wertvolles Angebot»

Alter, Krankheit, Behinderung: Was soll daran lustig sein? Humor helfe, Distanz zum eigenen Leiden zu gewinnen, sagt der Psychologe und Humorexperte Peter Hain. Heimen und Institutionen rät er, das Lachen ausdrücklich zu erlauben – sogar in der Sterbebegleitung.

Susanne Wenger

Herr Hain, gibt es eine wissenschaftliche Definition von Humor?

Peter Hain: Keine eindeutige. Für die Anwendung in Pflege, Beratung und Therapie kann Humor als wohlwollend-distanzierende Haltung zu sich und den eigenen Problemen definiert werden. Gemäss Viktor Frankl, dem Pionier des therapeutischen Humors, distanziert nichts den Patienten so sehr von sich selbst wie der Humor. Zentral ist das Wohlwollen. Das Potenzial von Humor wirkt dann konstruktiv, wenn Empathie und Wertschätzung vorhanden sind. Sarkasmus oder schwarzer Humor gehören nicht in Pflege und Therapie.

Humor ist aber Geschmackssache. Manche finden schwarzen Humor und Sarkasmus lustig.

Hain: Das soll auch alles seinen Platz haben, jedoch am richtigen Ort. Beissende Ironie, Sarkasmus und Zynismus können unterhaltsam sein, aber auch verletzend wirken. In der Satire darf alles vorkommen, in Pflege und Therapie ist solches aber fehl am Platz.

Pflegebedürftigkeit im Alter, Krankheit, Behinderung – was soll daran lustig sein?

Hain: Alter, Krankheit und Behinderung sind nicht unbedingt etwas Lustiges – ausser, man kann ihnen lustige Seiten abgewinnen. Das darf man doch versuchen und sich beispielsweise überlegen, was man mit seinen Ängsten oder Zwängen sonst noch alles treiben könnte. Es geht darum, eine wohlwollend-distanzierende

Haltung zu den eigenen Misere, Problemen und Krankheiten einzunehmen. Warum soll jemand mit chronischen Schmerzen nicht gerade erst recht einen chronischen Humor entwickeln? Sogar in der Sterbebegleitung kann das funktionieren. Als ich eine sehr gute Freundin aus früheren Zeiten am Sterbebett besuchte, machte ich eine herausfordernde Bemerkung über das künstliche Atemgerät und wir lachten gemeinsam darüber. Wir konnten unseren Humor aus weniger belasteten Zeiten nutzen, von dem wir wussten, wie er gemeint war, nämlich liebevoll. Über solchen Humor kann sehr viel mehr transportiert werden, als wenn man nur behutsam Trost spenden will.

Ist denn die therapeutische Wirkung von Humor wissenschaftlich erhärtet?

Hain: Wissenschaftlich gesehen kommen aus verschiedenen Ecken Hinweise auf die therapeutische Wirkung von Humor. Aber es gibt bis jetzt keine Studien, die zeigen, wie hochgradig Humor an sich wirkt. Empirisch ist das auch sehr schwierig nachzuweisen, da der Humor ja immer zusammen wirkt, beispielsweise mit Wohlwollen oder Hoffnung. Wir erleben es halt einfach, dass Humor sicherlich eine gute Wirkung hat. Ob bei psychischen Problemen, Ängsten, Depressionen oder chronischen Schmerzen – Humor hilft, auf Distanz zu gehen zur Problematik. Dies ist oft der erste wichtige Schritt, um wieder beweglich zu werden. Die Krankheit oder die Behinderung ist zwar noch da, aber man kommt in eine aktive Haltung. Humor ist eine emotionale Bereicherung. Und gemeinsam über etwas zu lachen, ist in Therapie und Pflege ein sehr gutes, die Beziehung förderndes Element. Es kann von der Wirkung her einem gemeinsamem Erlebnis gleichkommen.

Ist die Wirkung von Humor auch körperlich nachzuweisen?

Hain: Indirekt ja, über die physische Wirkung des Lachens. Durch gezielte Erheiterung – so wird das im wissenschaftlichen Kontext



Foto: Susanne Wenger

Humor wirke nur mit Empathie und Wertschätzung konstruktiv, betont Peter Hain.

genannt – verändert sich das Blutbild, wie Studien zeigen. Bereits nach einer Stunde Erheiterung ist zum Beispiel die Schmerzempfindlichkeit deutlich vermindert, und das hält auch zehn bis zwölf Stunden später noch an. Weitere Studien zeigen die Stress reduzierende Wirkung des Lachens. Humor als Haltung bewirkt ebenfalls eine emotionale Veränderung, die uns gegen Stress resistenter werden lässt. Im Moment, da ich mich am Morgen vor dem Spiegel anlächle – was nicht immer einfach ist –, verspüre ich keine Angst.

Konkret: Wie setzen Sie Humor in der Therapie ein? Erzählen Sie dem Klienten einen Witz?

Hain: Selten. Aber es kann durchaus sein, dass ein Witz oder ein lustiges Bild von aussen geeignet ist, eine bestimmte Situation zu illustrieren. Sonst ist es aber eher so, dass man gemeinsam die individuelle Thematik zuspitzt, übertreibt und schaut, was noch alles passieren könnte. Eine Klientin wurde seit ihrer Kindheit von wechselnden Angstzuständen geplagt. Unter anderem hatte sie Flugangst. Als sie nach fortgeschrittener Therapie wieder einmal einen Urlaubsflug buchte, war sie fest davon überzeugt, Terroristen würden das Flugzeug entführen oder in die Luft sprengen. Wir haben uns dann gemeinsam überlegt, dass sie in diesem Fall doch

geradezu die Pflicht habe, die anderen Passagiere zu warnen. Wir haben uns ausgemalt, wie sie Flugblätter verfasst, was dort drauf steht und wo sie sie verteilen könnte. Das war eine genüssliche Vorstellung. Durch die Zuspitzung geriet sie in eine ganz andere Haltung. Wer Flugblätter verteilt, ist kein Opfer mehr, sondern managt und bewältigt die Situation.

Setzen Sie in Ihrer Praxis Humor konsequent ein?

Hain: Nicht in jeder Therapie gleich viel, aber er hat überall einen gewissen Stellenwert. Bei depressiven Patienten oder Schmerzpatienten muss man vorsichtig ertasten, was an Humorperspektiven drin liegt. Man kann Lachen und Humor indirekt anbieten, indem man sagt: «Ihnen ist wahrscheinlich das Lachen längst vergangen.» Oder: «Sie können es sich wahrscheinlich gar nicht vorstellen, in absehbarer Zeit wieder einmal herzlich zu lachen.» Damit ist man schon beim Thema.

Ist Humor im Umgang mit allen Menschen geeignet, ob jung oder alt?

Hain: Ich würde sagen, er ist immer ein wertvolles Angebot. Humor darf aber keine Abkürzung sein. Es geht nicht darum, Schmerzen oder Trauer zu verhindern, sondern es geht um eine

Vervollständigung der Reaktionsmöglichkeiten. Ich nahm einmal an der Beerdigung eines viel zu früh Verstorbenen teil. Die Kirche war voll, die Trauer gross. Während der Zeremonie wurde ein Brief des Verstorbenen an seinen Vater verlesen, in dem sich ein unheimlich guter Sinn für Humor zeigte. Die Trauernden lachten schallend, zehn Minuten später weinten sie wieder. Das Lachen und das Weinen haben sich gegenseitig bereichert.

Nicht alle Menschen sind Frohnaturen. Kann man Humor lernen?

Hain: Man kann den Sinn für Humor fördern und weiterentwickeln. Der Volksmund sagt: Dem ist das Lachen vergangen. Oder: Da gibt es nichts mehr zu lachen. Darin drückt sich etwas Wichtiges aus: Wenn jemandem das Lachen vergangen ist, dann hat er einmal gelacht. Man kann versuchen, das wieder zurückzugewinnen. Aber es braucht natürlich eine gewisse Bereitschaft dazu. Aus der Leidenshaltung wieder auszusteigen, ist manchmal nicht so einfach. Es ist jedoch wie beim Ertrinken: Einen Rettungsring zuwerfen macht immer Sinn.

Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede beim Humor?

Hain: Ich führe in Basel jährlich Humor-Seminare für Sozialarbeitende durch, letztes Jahr waren von 22 Teilnehmenden nur zwei männlich. Unter den Clowns, die in Heime und andere Institutionen gehen, gibt es mehr Frauen. Vielleicht können Frauen mit dieser Art von Haltung und Intervention mehr anfangen. Als wir 1996 und 1997 die ersten Humorkongresse in Basel und Arosa durchführten, wurden wir mit dem Thema oft skeptisch belächelt – am meisten Resonanz kam aus der Pflege, wo auch heute noch viel mehr Frauen als Männer arbeiten. Die Pflegenden hatten offenbar bereits damals ein grosses Bedürfnis nach Humor. Nicht, weil sie humorloser sind, sondern weil man in der Pflege ganz vorne steht. Ärzte haben ihre weissen Kittel, hinter denen sie sich verstecken können. Psychotherapeuten sind oft nicht direkt in der Klinik tätig. Pflegende hingegen können sich weniger schützen. Sie merken vielleicht, dass eine humorvolle Haltung dann etwas vom Wichtigsten sein könnte, das sie davor bewahrt, wütend oder ärgerlich zu werden – gerade auch im Umgang mit schwierigen Patienten.

Wie können denn Heime und Institutionen mehr Humor in ihren Alltag bringen?

Hain: Humor als Haltung kommt nicht von alleine. Es braucht Absicht und Initiative. Und es braucht von der Leitung her die Erlaubnis, dass Humor überhaupt stattfinden darf. Ob im Klassenzimmer, in der Kirche, auf den Chefetagen der Wirtschaft – Lachen

Lächerlich machen verboten

Die Clownin schneidet Grimassen, der Komödiant äfft einen Politiker nach: Humor entsteht unter anderem aus komischen Normverletzungen, die einen vorgegebenen Bezugsrahmen sprengen. Solches kann jedoch auch unfreiwillig geschehen – zum Beispiel bei körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderungen. Psychisch kranke oder geistig behinderte Menschen verhalten sich häufig unfreiwillig komisch und drohen deshalb lächerlich gemacht zu werden. Um solch destruktiven «Humor» auszuschliessen, hat HumorCare Schweiz, die Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung, für ihre Mitglieder ethische Richtlinien erlassen. Unter anderem wird festgehalten, dass therapeutischer Humor nicht auf den schnellen Lacher abziele, sondern beim Gegenüber systematisch einen Ermutigungsprozess hin zu einem «anderen Weg des Denkens und Handelns» in Gang setzen wolle. (swe)

war und ist vielerorts tabu oder verboten. Im Heim lautet das informelle Verbot vielleicht so: Hier wird ernsthaft gearbeitet. Wir haben mit Leid zu tun, da gibts nichts zu lachen. Wir haben mit Sterben und Tod zu tun, da gibts erst recht nichts zu lachen. Was ja Unsinn ist. Wer im Sterben liegt, hätte doch bestimmt gerne noch etwas zu lachen. Aber vor lauter Verboten haben wir kein richtiges Gefühl mehr dafür, wie Humor helfen könnte. Wir haben die berechtigte Angst, dass so etwas auch misslingen kann und es sehr schnell verletzend werden könnte.

Soll eine Institution also so etwas wie ein Humorkonzept erstellen?

Hain: In Institutionen läuft vieles über Konzepte, warum nicht auch ein Erheiterungskonzept verfassen? Die Umsetzung ist eine Frage der Heimkultur. Es gibt vielleicht Heime, die laden zuerst Clowns ein und überlegen sich dann ein Konzept. Andere gehen umgekehrt vor. Im Rahmen eines Konzepts braucht es jedenfalls die klare Aussage, dass eine wohlwollend-empathische Form von Humor praktiziert wird. Wenn diese Bedingung eingehalten und der Humor gezielt gefördert wird, kann das relativ schnell die Stimmung im ganzen Heim verändern. Das merken die Bewohner, die Besucher, das Personal. Und allen tut es gut.

«Gezielte Erheiterung» mittels Humorkonzept – da wird Lustiges sehr ernst angegangen. Kann man Humor wirklich verordnen? Entsteht er nicht vielmehr spontan?

Hain: Doch, Humor sollte man auf jeden Fall verordnen. In der Physiotherapie würde ja auch niemand sagen, jetzt warten wir mal, bis es spontan zu einer Massage kommt. Aber beim Verordnen muss man auf das Wesen der Dinge achten. Wenn ich eine Tablette verordnet erhalte, weiss ich, ich muss sie schlucken, sonst nützt sie nichts. Das heisst: Jede Verordnung braucht auch eine Anwendung. Humor braucht eine humorvolle Anwendung. Wenn die auf Atemwegserkrankungen spezialisierte Klinik ent-



In seiner psychotherapeutischen Praxis setzt Peter Hain den Humor gezielt ein.

scheidet, Lach-Yoga anzubieten, weil das erwiesenermassen einen heilsamen, nachhaltigen Effekt auf Lungen-Patienten hat, wird sie den Patienten Lach-Yoga in der Gruppe auch verordnen.

Wie verordnen Sie in der Therapie den Humor?

Hain: Dem Manager mit Auftrittsangst sage ich nicht, er solle als Hausaufgabe fünfmal lachen. Aber wir können uns gemeinsam ausmalen, wohin die Situation führen könnte – etwa zur Schlagzeile im «Blick»: «Manager blamiert sich auf der Bühne.» Gemeinsam überlegen wir zudem, wie er es schaffen könnte, möglichst kurz vor dem nächsten Vortrag noch einmal schallend zu lachen. Er könnte dafür seine drei besten Witze sammeln. Oder mit jemandem abmachen, um sich vor dem Vortrag gezielt zum Lachen bringen zu lassen. Denn man betritt die Bühne in einem völlig anderen Zustand, wenn man kurz vorher noch gelacht hat. Aber diesen Effekt darf man nicht dem Zufall überlassen. Sonst verkriecht man sich in eine stille Ecke und versucht, die Angst zu bekämpfen. Was hypnotisch gesehen nichts anderes ist als Angst zu erzeugen, weil das Hirn das Angst-Programm anwirft. Wenn ich aber gezielt frage, was ich für meine Erheiterung tun kann, werfe ich das Erheiterungsprogramm an.

Und wie könnte das in der Pflege laufen?

Hain: Die meisten Patienten oder Bewohner bringen irgendeine Art von Humor mit. Anstatt ihnen diesen abzugewöhnen, könnte man versuchen, ihn aufzunehmen. Sich als Pflegeperson einmal

«Warum soll jemand mit chronischen Schmerzen nicht gerade erst recht einen chronischen Humor entwickeln?»

fünf Minuten lang überlegen, worüber der vielleicht etwas schwierige oder sich nicht wohl führende Bewohner lachen könnte. Und ob ich selber Lust hätte, ihm einmal ganz anders zu begegnen. Nicht hau ruck, jetzt sind wir lustig – aber vielleicht erzähle ich ihm eine Anekdote aus dem Heim-Alltag oder eine Geschichte von einem anderen Bewohner, die auch für ihn lustig sein könnte.

Wenn Humor eine gesundheitsfördernde Wirkung hat, senkt er wohl auch Kosten. Gibt es dazu Studien?

Hain: Nein, denn das ist sehr schwierig zu messen. Am ehesten noch auf dem Gebiet der Prävention: Psychologische Studien zeigen, dass Humor eine der wichtigsten Fähigkeiten zur Lebensbewältigung und einer der wichtigsten Indikatoren für Lebenszufriedenheit ist. Zufriedene Menschen sind wohl auch gesünder.

Keine Chance also, dass die Krankenkasse einmal therapeutischen Humor bezahlt?

Hain: Es ist denkbar, dass eine Krankenkasse einmal auf die Idee kommt, ein Clownprojekt in einem Kinderspital zu sponsern. Damit könnte sie auch ihr Image aufpolieren. Doch an einer günstigeren Medizin haben die wichtigsten Vertreter im Gesundheitswesen kein Interesse. Krankenkassen, Kliniken, Ärzte und Pharma-Industrie sind vielmehr an einer Ausdehnung ihres Umsatzes interessiert. Und die Politiker sind ihnen oft verpflichtet. Resultat: Das Gesundheitswesen ist heute der sicherste Zuwachsmarkt überhaupt. Da haben günstige, beziehungsrelevante Heilungsansätze wie Humor und Psychotherapie wenig Platz.

Zur Person

Peter Hain

Dr. phil. und Buchautor, ist Fachpsychologe FSP für Psychotherapie sowie Kinder- und Jugendpsychologie. Er hatte die wissenschaftliche Leitung mehrerer Humorkongresse in Arosa und Basel inne und ist Ehrenpräsident von HumorCare Schweiz, der Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung.

www.drhain.ch

Heim mit Humorkonzept: Das Alterszentrum im Geeren in Seuzach (ZH)

Frieda und Berta zaubern ein Lächeln auf die Gesichter

Vor zwei Jahren führte das Alterszentrum in Seuzach ein Konzept «Humor in der Pflege» ein. Regelmässig sind seither die Clowninnen Frieda und Berta samt Ratte Herr Ratzinger auf den Abteilungen zu Gast. Bewohnerschaft und Personal möchten sie nicht mehr missen.

Susanne Wenger

Interessiert mustert die am Rollator gehende Altersheimbewohnerin Friedas Schuhe. Die Clownin trägt sie verkehrt herum an den Füßen. «Es ist wegen dem Hallux, weisst du», erklärt Frieda der Frau. Die Clownin mit den krausen Haaren steht im Foyer des Alterszentrums im Geeren in Seuzach bei Winterthur und ist auf Käferjagd. Unsichtbare Grippe- und Erkältungsviren, die in diesen kalten Wintertagen überall herumzuschwirren drohen, werden in ein Netz gepackt, in rot-schwarz gepunktete Glückskäfer aus Schokolade umgewandelt und anschliessend grosszügig an Bewohnende und an vorbeihastendes Personal verteilt. Im Speisesaal streckt derweil Berta ihren feuerrot leuchtenden Zeigefinger in die Höhe: Sie hat einigen beim Dessert sitzenden Pensionärinnen und Pensionären vorsorglich Fieber weggenommen und entsorgt dieses nun in einen Plastiksack. «Du hast einen Vogel», bemerkt ein allein am Tisch sitzender Mann zur Clownin, auf deren Kopf tatsächlich ein stummer Piepmatz prangt. «Nicht nur einen. Eine ganze Volière», gibt Berta in ernstem Ton zurück und kratzt sich am Ellbogen. Über ihren Arm ist eine Socke gestülpt, «wegen dem Rheuma, weisst du».

Allerlei Beschwerden und manchmal Probleme mit dem Anziehen – das kennen die betagten Menschen im Heim aus eigener, mühevoller Erfahrung. Wenn sie es an Frieda und Berta sehen, können sie jedoch darüber schmunzeln. «Wir machen uns niemals über die Menschen lustig, sondern wir bieten ihnen an, über

uns und unsere Missgeschicke zu lachen. So verliert alles ein wenig an Ernst», sagt Berta alias Bettina Staubli. Zusammen mit Frieda alias Ursula Jucker stattet sie dem Alterszentrum im Geeren alle zwei Wochen einen Besuch ab. «Im Geeren» umfasst ein Altersheim mit 53 Wohnstudios, ein Pflegeheim mit 81 Betten und ein Tagesheim mit 12 Plätzen. Mit ihren jeweils halbtägigen Auftritten wollen die Clowninnen Abwechslung in den Heimalltag bringen – nicht nur für die Bewohnenden, sondern auch für die 150 Mitarbeitenden sowie die Besucherinnen und Besucher. Die Begegnungen auf den Abteilungen verlaufen zwar spontan, stehen jedoch immer unter einem bestimmten Thema. Ob Grippekämpfung wie heute, Winterschlaf und Müdigkeit wie letztes Mal oder auch Bundesratswahlen und stürmisches Wetter: «Wir bringen das Tagesgeschehen von draussen ins Heim mit», sagt Ursula Jucker.

Gegen die Unzulänglichkeiten

Bereits seit zwei Jahren setzt das Alterszentrum mit den Clowninnen-Besuchen nun auf Humor. Ziel ist es, «Humor als Ressource bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie bei den Mitarbeitenden zu entdecken und als Sozial- oder Selbstkompetenz in der Pflege zu nutzen». So steht es im kurz gehaltenen Konzept «Humor in der Pflege», das die Co-Zentrumsleitenden Susanne Wenger und Enrico Bulgheroni initiiert haben. Der Humor dürfe sich gesundheitsfördernd auf alle Beteiligten auswirken, heisst es hoffnungsvoll im Konzept. Co-Zentrumsleiterin Wenger sagt es so: «Humor soll uns helfen, den Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.» Mit Frieda und Berta ist Susanne Wenger sehr zufrieden: «Die beiden machen das wunderbar.» Anleitungen erteilt die Co-Zentrumsleiterin den Clowninnen nicht, es herrsche «eine absolute Vertrauensbasis».

Der Einsatz von Humor in Seuzach knüpft unter anderem an die «Fish»-Philosophie an – eine Management-Methode zur Personal-

motivation, der das Alterszentrum seit 2005 nachlebt. Benannt ist sie nach dem berühmten Pike-Place-Fischmarkt in Seattle im US-Bundesstaat Washington. Dieser Markt wurde zur Touristenattraktion, weil sich die Fischer ihre Ware gegenseitig unter Zurufen zuwerfen, offenbar stets höchst motiviert ans Werk gehen und die Besucher mit ihrer guten Laune anstecken, wie es in Beschrieben heisst. «Wähle täglich deine Einstellung», «bereite anderen eine Freude», «spiele und sei kreativ» und «sei präsent»: So lauten im Alterszentrum Seuzach die vier Kernsätze der «Fish»-Philosophie. Im Zentrum stehe der Mensch, sagt Co-Zentrumsleiterin Wenger. Als spielerisches, beziehungsförderndes Element liegt beispielsweise im Foyer des Alterszentrums ein grosses Puzzle auf, dem sich Mitarbeitende, Bewohnende und Besuchende zwischen-durch widmen können.

Hierarchien hinterfragen

Berta sitzt jetzt am Personaltisch in der Cafeteria und gibt einen Zaubertrick zum Besten. Chefkoch Guido Weilenmann, der sich nach dem Mittagsstress eine kurze Pause gönnt, geniesst die Vorstellung sichtlich. Frieda begrüsst ein paar Besucherinnen, von denen sie weiss, dass sie ausdrücklich wegen der Clowninnen ins

Heim einen Kaffee trinken kommen. Dann gehts hinunter in die Wäscherei, wo Frieda weiterhin wacker Grippekäfer einsammelt und in Schokolade umwandelt. «Ihr seid genial!», ruft ihr eine junge Angestellte hinterher. Im Korridor verabschiedet Berta unterdessen theatralisch den Praktikanten Weday Isayas – er hat heute seinen letzten Arbeitstag. Wieder im oberen Stock angekommen, marschiert Frieda direkt ins Büro von Co-Zentrumsleiter Bulgheroni, setzt sich auf einen Stuhl und platziert ungehört die Füsse auf dem Tisch des Chefs. «Der braucht das», lautet ihr Kommentar. Bulgheroni lässt sich die Frechheit amüsiert gefallen.

Es sei entscheidend, dass die Institutionsleitung hinter ihren Auftritten stehe, sind sich die beiden Clowninnen einig. So könnten sie es sich nämlich erlauben, starre Strukturen, Hierarchien oder Hygienekonzepte lustvoll und vor aller Augen zu hinterfragen. «Wir wollen zum Denken anregen», sagt Ursula Jucker alias Frieda: «Wann geht etwa die Wohnlichkeit verloren, weil allzu strenge Hygienevorschriften herrschen?» Es kommt auch vor, dass sie und Berta sich zu einer Bewohnerin ins Bett legen: «Clowns dürfen sich vieles herausnehmen, was Pflegende nie-



«Frieda und Berta sind zwei Herrliche», findet Pflegeheim-Bewohnerin Elsi Baltensberger.

Fotos: Susanna Wenger

mals dürften.» Im Einsatz mit Frieda und Berta ist stets auch Herr Ratzinger, eine rührend hässliche Stoffratte, die auch an diesem Tag ihre Wirkung nicht verfehlt. Zum Beispiel auf die Bewohnerin Elsi Baltensberger von der Pflegeabteilung im ersten Stock: Sie spielt prompt mit einem Witzchen auf die Namensverwandtschaft des Stofftiers mit dem amtierenden Papst an. «Frieda und Berta sind zwei Herrliche», sagt die 86-jährige Frau, die seit sechs Jahren im Alterszentrum lebt. Sie schätzt die lockere Atmosphäre, welche die Clowninnen verbreiteten. Zusammen mit anderen Bewohnenden der Abteilung harrt Elsi Baltensberger nun gespannt der Scherze, die da noch kommen werden.

Abschied am Sterbebett

Doch Frieda und Berta sind keineswegs nur auf Spass und Klaukaus, wie sich wenig später auf der Pflegeabteilung zeigt. Vorsichtig treten die Clowninnen ans Bett einer stark pflegebedürftigen Bewohnerin, die ihre Stoffkatze fest an sich gepresst hält. Es folgt im Flüsterton ein kurzes Gespräch über die Katze – und schon bald singen Frieda, Berta und die Bewohnerin im Chor das Lied «Abendstille überall». Wehmütig und schön zugleich, ganz leise, dafür im Kanon. Im Umgang mit demenzerkrankten Menschen kommen den beiden Clowninnen ihr Fachwissen und ihre Branchenerfahrung zugute. Frieda alias Ursula Jucker hat jahrelang als diplomierte Pflegefachfrau gearbeitet und ist heute neben der Arbeit als Clownin auch noch für Curaviva Schweiz als Dozentin mit Schwerpunktgebiet Demenz tätig. Berta alias Bettina Staubli war früher Aktivierungstherapeutin. Ausserdem hilft sie ihrer Schwester und ihrem Vater bei der Betreuung der Mutter, die an Demenz leidet. «Mit demenzerkrankten Menschen arbeiten wir feiner – mehr mit Mimik und Gestik», stellt Ursula Jucker fest.

Stiftung fördert Humorprojekte

Die 2005 gegründete Stiftung Humor & Gesundheit hat sich zum Ziel gesetzt, Projekte des therapeutischen Humors zugunsten erwachsener, behinderter und betagter Menschen zu unterstützen und zu initiieren. Gleichzeitig will sie die Öffentlichkeit für das Thema sensibilisieren und den Erfahrungs- und Wissensaustausch in der klinischen und pädagogischen Humorarbeit fördern. Die Palette geförderter Projekte reicht von Humoraktivitäten in Heimen und Pflegeinstitutionen über Weiterbildungsveranstaltungen für das Personal bis hin zu wissenschaftlichen Arbeiten. Die als gemeinnützig anerkannte Stiftung mit Sitz in Basel untersteht der Aufsicht des Bundes. Als Präsidentin amtiert die Pflegewissenschaftlerin Iren Bischofberger, eine ausgewiesene Fachfrau zum Thema «Humor in der Pflege». Antragsformulare für eine Anschub- oder Teilfinanzierung von Projekten sind über das Internet oder bei der Geschäftsstelle erhältlich: Picassoplatz 4, 4052 Basel, Telefon 061 278 93 63, info@stiftung-humor-und-gesundheit.ch. (swe)

www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch



Gauklerei am Personalstisch in der Heim-Cafeteria – Küchenchef Guido Weilenmann lässt sich Bertas Unterhaltungskünste gerne gefallen.

Zunächst gehe es jeweils um den Versuch, überhaupt Blickkontakt aufzunehmen. Dabei sei die auffällige Erscheinung mit bunten Kleidern und Schminke sicher hilfreich. Den Clown als Figur erkannten die meisten sofort.

Auch mit dem Tod sind Frieda und Berta konfrontiert. Als kürzlich eine Bewohnerin im Sterben lag, die immer grosse Freude an den Clowninnen gezeigt hatte, setzte sich Frieda ein letztes Mal zu ihr ans Bett: «Ich verabschiedete mich von ihr, wünschte ihr eine gute Reise und sagte zu ihr, gäll, du tust dann donnern, wenn du oben angekommen bist.» In diesem Moment, sagt Ursula Jucker, sei sie einfach Mensch gewesen. Es war vor allem der feinfühligere Umgang der Clowninnen mit den schwerer pflegebedürftigen Menschen, der auch Co-Zentrumsleiterin Susanne Wenger von Beginn an beeindruckte: «Als ich sah, wie sorgfältig und liebevoll Frieda und Berta vorgehen, war mir sofort klar: Wir passen zusammen.»

Schmerzen in den Koffer

Die grosse Mehrheit der Bewohnenden und der Mitarbeitenden reagiere positiv auf die Besuche der Clowninnen, stellen Ursula Jucker, Bettina Staubli und die Co-Zentrumsleiterin übereinstimmend fest. Auch die Bedenken einiger Mitarbeitenden, dass sich Angehörige von Bewohnenden an allfälliger «Fasnachtsstimmung» stören könnten, hätten sich als unbegründet erwiesen. Ganz im Gegenteil: Enkelkinder kämen gerade wegen der Clowninnen nun ihre Grossmutter im Heim viel lieber besuchen. Wenn trotzdem hin und wieder Bewohnende ablehnend reagieren, wird das von den Clowninnen respektiert. Jemand habe ihr einmal gesagt, sie sei unter seinem Niveau, erzählt Berta. «Jeder hat halt seine eigenen Erfahrungen mit Clowns gemacht, vielleicht nicht nur gute», fügt Frieda an. Interessant sei jedoch, dass die meisten Skeptiker mit der Zeit dann doch Gefallen an den speziellen Besucherinnen fänden. Einmal, erinnert sich Berta, habe sie zu einer eher intellektuellen Bewohnerin gesagt: «Gäll, heute war ich kein lustiger Clown.» Die Frau habe geantwortet: «Nein,

das warst du nicht. Dafür warst du genau das, was ich gebraucht habe.» Das hat Berta sehr berührt.

Ob die clownesken Interventionen auch eine therapeutische Wirkung haben, können Ursula Jucker und Bettina Staubli nur schwer abschätzen. «Kurzfristig vielleicht schon», glaubt Frieda alias Ursula Jucker. Einmal habe sie die Schmerzen einer lautstark über Rückenweh klagenden Bewohnerin in einen Koffer gepackt und diesen aus dem Fenster geworfen. Beim Abschied habe die Frau gerühmt, jetzt gehe es ihr tatsächlich besser. «Es war wohl hauptsächlich die Zuwendung, die das bewirkte.» Zwischen den Clowninnen und den Bewohnenden entstehe eine Beziehung, die diesen ganz sicher gut tue, konstatiert Co-Zentrumsleiterin Susanne Wenger. Die Bewohnenden könnten sich auf etwas freuen und dabei sicher sein, dass Frieda und Berta sie nie kränkten.

Anfragen nehmen zu

Das Alterszentrum habe sich in den letzten zwei Jahren verändert, bilanziert Susanne Wenger: «Nicht nur, aber auch dank dem Humor. Frieda und Berta helfen uns, unsere Aufgaben gut zu erledigen.» Finanziert werden die Clowninnen in Seuzach über Spenden und Sponsoring, eine Teilfinanzierung hat auch die noch junge Stiftung Humor & Gesundheit übernommen (siehe Kasten). Frieda und Berta sind derzeit in sechs Institutionen tätig, den

neusten Vertrag konnten sie kürzlich mit der Frauenklinik Luzern abschliessen. Immer mehr Heime und andere Institutionen entdecken die Kraft des Lachens, die Anfragen bei Frieda und Berta nehmen zu. Die beiden Frauen können heute von ihrer Clown-Arbeit weitgehend leben. «Es ist die schönste Arbeit der Welt», sind Bettina Staubli und Ursula Jucker überzeugt. Doch nun hätten sie beide allmählich die Kapazitätsgrenze erreicht. Clown zu sein gebe zwar viel Energie, aber es brauche auch viel Energie. Am Schluss eines Engagements seien sie jeweils fix und fertig.

Noch ein paar Zaubertricks mit Zündholzschachteln, ein Scherz mit einer Rolle WC-Papier, die sich die schusslige Berta nach einem Toilettenbesuch versehentlich in die Strumpfhose gesteckt hat – dann ist es auf der Pflegeabteilung im ersten Stock des Alterszentrum im Geeren Seuzach Zeit für die Clowninnen, weiterzuziehen. Frieda und Berta beginnen winkend das traditionelle Abschiedslied zu singen, die vor dem Lift versammelte Bewohnerschaft stimmt alsbald ein: «Uf Wiederluege mitenand, wir wünschen euch noch einen wunderschönen Tag, räbädäbämm, räbädäbämm.»

www.friedaundberta.ch, www.imgeeren.ch

Zirkus Primavista baut auf sozialtherapeutische Wirkung des Humors

In der Manege zählt nur der Auftritt

Im Zirkus Primavista treten Menschen mit psychischer Beeinträchtigung gemeinsam mit professionellen Artisten und Künstlern als Zauberer, Gaukler, Feuerspucker und Clowns auf. Projektleiter Friedrich Kaiser zeigt sich überzeugt, dass die Pflege des Humors Selbstheilkräfte positiv beeinflusst.

Barbara Steiner

In der Turnhalle des Arlesheimer «Sonnenhofs», einer antroposophischen Einrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung, herrscht an diesem kalten Winterabend eine aufgeräumte Stimmung: Ein junger Mann ist in ein Gespräch mit einer Clownin vertieft, zwei Frauen bilden aus einigen Stühlen einen Kreis. Nach und nach nehmen die Anwesenden Platz und stimmen sich mit ein paar persönlichen Worten auf den Probetermin ein. Die Frauen und Männer gehören zum diesjährigen Team des Zirkus Primavista und gestalten gemeinsam das Programm «Humor kennt keine Grenzen». Ende April wird es im Zelt des Jugendzirkus Robiano in Arlesheim dem Publikum präsentiert. Der Auftritt im Zelt ist ein Novum für «Primavista». Seit ihrer Gründung 2004 war die Zirkustruppe jedes Jahr mit einem Wagen von Ort zu Ort gezogen.

Ins Leben gerufen hat «Primavista» der Familien- und Paartherapeut Friedrich Kaiser aus Frenkendorf. Er war zwölf Jahre lang stellvertretender therapeutischer Leiter in der Strafvollzugsanstalt Arxhof und lernte den Münchensteiner Gaukler Blacky kennen, als dieser in der Institution auftrat. Die Idee der beiden, mit einer Zirkustruppe eine Plattform zu schaffen, wo Menschen mit professioneller Unterstützung künstlerische Darbietungen erlernen können, gewann rasch weitere Anhänger. So stiegen unter anderem die beiden Clowninnen Rosmarie Krüttli und Monica Hari und der Zauberer Ueli Lerch ins Projekt ein. Als Träger-

schaft wurde ein Verein gegründet. Er zählt heute über 100 Mitglieder.

Selbstvertrauen und Lebensfreude

Die Clowninnen und der Zauberer sind auch an diesem Abend in Arlesheim als Trainerinnen und Trainer mit von der Partie. Noch sind die Nummern für «Humor kennt keine Grenzen» erst in Ansätzen vorhanden. Domenico Mondello ist seit der Gründung in der Gruppe; Ueli Lerch, auch bekannt als Maggic Thomy, führt ihn Schritt für Schritt in die Kunst der Zauberei ein. Szolt Toth ist in farbenprächtiger Clownmontur anwesend: «Das Clownsein ist für mich schon fast zu einer zweiten Haut geworden», sagt er – und überreicht Rosmarie Krüttli feierlich eine künstliche rote Rose. Rolf Weber beobachtet die galante Geste. In der letztjährigen Aufführung hat er den Gott Hephaistos gespielt. Melanie Muggli begibt sich zusammen mit weiteren Personen zu Monica Hari, um eine Pantomime-Nummer einzustudieren. Auch Melissa Schaddock hat sich eine weisse Maske übergezogen. Letztes Jahr war ihr die weibliche Hauptrolle übertragen worden: «Der Zirkus macht Spass. Jeder Mensch wird hier so akzeptiert, wie er ist», stellt die junge Frau fest. Ein paar Meter von ihr entfernt probt Yildiz Duran eine Nummer mit farbigen Bändern. Er gehört mit seiner mehrjährigen Erfahrung ebenfalls bereits zum «Primavista»-Stammensemble und steht jenen, die weniger lang dabei sind, mit Rat und Tat zur Seite.

Der Umgang zwischen Trainern und Artisten ist freundschaftlich und unkompliziert. Für Aussenstehende wird nicht unbedingt klar, wer als Coach bei «Primavista» ist und wer zur Gruppe von Menschen gehört, für welche das Projekt auch einen therapeutischen Nutzen haben soll. Bei «Primavista» machen Männer und Frauen mit unterschiedlichsten Beeinträchtigungen mit. Sie leiden beispielsweise an Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenien, haben eine Borderline-Störung oder wurden durch



Fotos: Barbara Steiner

Im Zirkus Primavista wird fleissig für den grossen Auftritt geübt.



Noch vieles will besprochen sein für das Programm «Humor kennt keine Grenzen».

ein Burnout aus der Bahn geworfen. Manche leben in einem Heim und haben eine IV-Rente, andere behaupten sich im freien Arbeitsmarkt. Kaiser erzählt von einer Frau mit Borderline, die sich monatelang in ihre Wohnung verkriecht und soziale Kontakte meidet, die dann aber mit ihrem Geübten auf der Bühne vor Publikum eine ganz andere Seite von sich preisgibt. «Das Mitwirken bei «Primavista» mobilisiert verlorenes Selbstwertgefühl, und die für die Gestaltung und Realisierung notwendige Teamarbeit stärkt soziale Kompetenzen», stellt Kaiser fest. Bei «Primavista» rücken die Beeinträchtigungen in den Hintergrund – was zählt, ist der Auftritt als Gaukler, Pantomime oder Zauberer. «Die Menschen schlüpfen in ganz andere Rollen und gewinnen neue Energie und Lebensfreude», so Kaiser. Natürlich sei bei Erkrankungen wie Schizophrenie Vorsicht geboten, räumt der Psychologe ein. Bei behutsamem Vorgehen könne die Verwandlung in der Zirkusarbeit aber auch bei diesen Menschen dazu beitragen, dass sie den Unterschied zwischen Rolle und eigener Persönlichkeit besser erkennen. Grundsätzlich sei es eine gute Erfahrung, über sich selber lachen zu können, wenn im Rahmen der Zirkusarbeit einmal etwas nicht so herauskomme wie gewünscht: «So lernt man den Umgang mit dem Scheitern. Der Artist kann sich quasi selber von aussen beobachten.»

Beiträge und Sponsoren

Konzentriert und hochmotiviert entwickeln die «Primavista»-Akteure in der Turnhalle ihre Darbietungen weiter. Einige Artisten werden ihre Nummern in den nächsten Wochen im Rahmen von regelmässigen Besuchen bei den Trainern einstudieren. Vor der Premiere in Arlesheim treffen sich alle Involvierten zu einer Intensivwoche, wo «Humor kennt keine Grenzen» den Feinschliff erhalten und die Gruppe näher zusammenwachsen soll. Das Budget der diesjährigen Produktion beläuft sich laut Kaiser auf rund 50 000 Franken. Einen grossen Teil der Kosten tragen Sponsoren wie beispielsweise die Stiftungen Humor und Gesundheit und Pro Mente Sana. Trainerinnen und Trainer arbeiten praktisch unentgeltlich, die Projektteilnehmenden bezahlen 300 Franken an die

Unkosten. Von «Primavista» wird ihnen empfohlen, sich die Kurskosten über eine Patenschaft im privaten Umfeld, eine Stiftung oder durch das Wohnheim finanzieren zu lassen. «Aus finanziellen Gründen wird nie jemand auf die Teilnahme verzichten müssen», betont Kaiser. Sein Fernziel ist, dass Projekte wie «Primavista» dereinst als therapeutische Form anerkannt und über Leistungsverträge finanziert werden. Noch sei es aber ein langer Weg dorthin. Den Boden ebnet «Primavista» mit Öffentlichkeitsarbeit und Überzeugungsarbeit in den Institutionen. Diese begegneten dem Projekt in der Regel mit Wohlwollen.

Ausserhalb von «Primavista» sind Rosmarie Krüttli und Monica Hari als Clowninnen Pina und Masacha unterwegs; Ueli Lerch wirkt als Maggic Thomy. Alle drei gehören zu «Husgloen», einer Kooperation von 16 Clowns aus verschiedenen Regionen der Schweiz, die Familien mit behinderten Familienmitgliedern besuchen. Wie Rosmarie Krüttli ankündigt, wird diskutiert, das Einsatzgebiet auf Heime auszudehnen: «Es ist halt so, dass die meisten Menschen mit Behinderung in einer Institution leben», stellt sie fest.

Rosmarie Krüttli ist mit einem Koffer voller Clownutensilien nach Arlesheim gekommen. Schon bald kann sie ihn wieder packen und fürs nächste Engagement einsatzbereit halten. Noch lassen sie die «Primavista»-Artisten indes nicht ziehen: Noch zu vieles will diskutiert und geklärt sein im Hinblick auf das grosse Zirkusereignis im April.

Weitere Informationen: www.zirkus-primavista.ch, www.ueli.net, www.clownin.ch, www.husgloen.ch

Aufführungen: Freitag, 24. April 2009, Pressekonferenz; Samstag, Sonntag, 25. und 26. April 2009, je 17 Uhr; Dienstag, Mittwoch, 28. und 29. April, je 20 Uhr. In den Widen, Talstrasse, Arlesheim

Beat Hänni führt Humorwerkstätten für Betagte durch

Vom Pharma-Manager zum Humorarbeiter

Früher hatte er einen Kaderjob in der pharmazeutischen Industrie. Heute unterstützt Beat Hänni betagte Menschen in Heimen und Alterspsychiatrie dabei, ihre Heiterkeit wiederzufinden: Er moderiert Humorwerkstätten. Hännis Konzept stösst auch auf wissenschaftliches Interesse.

Susanne Wenger

Eine reich bestückte Bibliothek zum Thema Humor, eine Collage von Zeitungsausschnitten mit piffigen Worten an der Wand, ein signiertes Bild von Clown Dimitri und über der Türe die Masken der Filmkomiker Laurel und Hardy: In seinem Haus in Bottmingen (BL) hat sich Beat Hänni ein regelrechtes Humorbüro eingerichtet. Eigentlich ist der 69-Jährige längst im Ruhestand, doch deswegen lehnt sich der gebürtige Berner noch lange nicht zurück. Seit bald acht Jahren besucht Beat Hänni unter dem Pseudonym Till Heiter mit seiner Humorwerkstatt Alters- und Pflegeheime sowie geriatrische Abteilungen in psychiatrischen Kliniken. Zudem amtiert er als Präsident von HumorCare Schweiz, der Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung, sowie als Vizepräsident der Stiftung Humor & Gesundheit. «Humorarbeiter» sei er geworden, bilanziert Hänni lächelnd, sein Arbeitspensum beträgt etwa 60 Prozent.

Beruflich stammt Hänni ursprünglich aus der Welt der Medikamente: Er war Leiter der Exportfinanzierung beim Basler Pharma-Multi Novartis. Auch im Ausland war der studierte Ökonom beruflich tätig, in den USA und in Südafrika, wohin ihn seine Familie – Ehefrau und zwei Kinder – begleitete. Mit 58 liess er sich frühpensionieren und suchte «etwas Lustvolles zum Weiterfahren», wie er sagt. Der Job sei spannend gewesen, doch er habe sich zunehmend «durch Termine ferngesteuert» gefühlt. Nach zwei Jahren als selbständiger Berater im Finanzbereich wechselte

Hänni schliesslich «ernsthaft ins Humorfach». Und das kam so: Aus reinem Interesse besuchte der frisch Pensionierte einmal einen Humorkongress in Basel und liess sich prompt von gewissen Referaten beeindrucken. Gleichzeitig realisierte er im engen persönlichen Kontakt mit seiner Schwiegermutter und einem betagten Freund, «dass auch im hohen Alter noch viel Humor vorhanden sein kann».

Der erste Kuss

Beat Hänni besuchte in der Folge Kurse zum therapeutischen Humor, las sich gründlich ins Thema ein und entwickelte selber das Konzept der Humorwerkstatt. Es geht dort darum, «in der Gruppe den Humor zu mobilisieren». Er sei aber kein Clown oder Witze-Erzähler, der die Leute unterhalte, betont Hänni. Ziel der Humorwerkstatt sei nicht schallendes Gelächter, sondern ein Zustand heiterer Gelassenheit, eine optimistischere Haltung. Die alten Menschen würden auch nicht wie Kinder behandelt, sondern mit Respekt, wie Hänni unterstreicht: «Schon als Bub habe ich meine beiden Grossmütter sehr verehrt.» Als Moderator der Humorwerkstatt will Hänni «anstossen und aktivieren», die Beteiligten zum Mitmachen animieren.

Nach einer ersten Erheiterung durch ein kleines Spiel liest er den acht bis zehn Anwesenden jeweils eine lustige Geschichte vor – kürzlich zum Beispiel eine Tiergeschichte des Solothurner Mundartdichters Ernst Burren. Von dieser Geschichte leitet Hänni dann zur frühen Biografie der betagten Menschen über. Welches Haustier besaßen sie als Kind? Wie, wann, wo war der erste Kuss? Welche Streiche haben sie auf dem Schulweg gespielt? Wie war der Washtag der Mutter? Welche Kekse wurden an Festtagen gebacken? So gerate die Diskussion immer in Schwung und es gebe gemeinsam viel zu schmunzeln, weiss Hänni. «Die heiteren Fenster des Lebens öffnen», nennt er diesen Teil der insgesamt etwa eine Stunde dauernden Humorwerkstatt.

«Jeder Mensch hat Humor», ist Hänni überzeugt. Vielleicht sei der Humor aber durch die Lebensumstände, durch Schicksalsschläge, Einsamkeit, Not oder krankheitsbedingte Beschwerden verschüttet worden. Dann gelte es, ihn wieder hervorzuholen – zum Beispiel eben durch Erinnerungen an heitere Zeiten, sagt Hänni. Er wehrt sich energisch gegen die weit verbreitete Ansicht, im Alter gebe es nicht mehr viel zu lachen. Das sei «kompletter Unsinn» und habe mit der verfehlten defizitorientierten Wahrnehmung der letzten Lebensphase zu tun.

Wenn Hänni in einer Institution neu mit einer Humorwerkstatt anfängt, fragt er denn auch als erstes nach den positiven Seiten des Alters. Man sei gelassener und gut aufgehoben, man müsse nicht mehr dem beruflichen Erfolg nachrennen, man könne von den Erinnerungen leben – und nicht zuletzt könne man die Zähne abgeben, wie einmal jemand angefügt habe: Rasch kämen jeweils viele Argumente zusammen: «Die Leute nicken und merken, dass sie es ja gar nicht so himmeltraurig haben, wie die Umwelt meint.»

Selbstwertgefühl wächst

Insgesamt war Beat Hänni bisher in sieben Institutionen tätig, derzeit besucht er drei regelmässig: ein Alters- und Pflegeheim sowie zwei Altersabteilungen in psychiatrischen Kliniken. Er arbei-

Nachtopf, Hörgeräte, Märchenkultur

In der Gesellschaft HumorCare Schweiz, die Beat Hänni präsidiert, sind viele Anbieter von Humor in Pflege und Betreuung zusammengeschlossen. Neben Hänni selber alias Till Heiter sowie dem Clowninnen-Duo Frieda und Berta (siehe Artikel auf Seite 8) seien an dieser Stelle ein paar weitere erwähnt. Einer der bekanntesten Köpfe ist der Berner Marcel Briand. Der erfahrene Begegnungsc clown und ausgebildete Pflegefachmann bietet humorvolle Interaktionen in Pflegeinstitutionen an und berät Arbeitsteams in Sachen Humor (www.nachtopf.ch).

Auch der Basler Clown Pello stellt sein Wissen Betrieben zur Verfügung und berät beispielsweise Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich bei der Entwicklung von Humorkonzepten (www.pello.ch). Als «leise Clownin» unter anderem in Alters- und Behinderteninstitution unterwegs ist Circolina alias Silvia Rindlisbacher. Ihr Honorar spendet die diplomierte Sozialarbeiterin dem Hilfswerk Rehaswiss zugunsten von Menschen mit Behinderung in Indien (www.circolina.ch).

Als «Gesundheit!Clown» will die Sozialpädagogin und ausgebildete Clownin Lilly alias Rahel Steger die therapeutische Pflege unterstützen (www.clownundtheater.ch). Ueli Lerch wiederum informiert – mit Zaubereien aufgelockert – über Hörgeräte und Hörbehinderung (www.ueli.net). Auf Märchen spezialisiert hat sich Irene Briner, sie liest auch Menschen mit Demenz vor (www.maerchenkultur.ch). (swe)

www.humorcare.ch



Als Till Heiter ermutigt Beat Hänni Menschen im Alter, «die heiteren Fenster des Lebens» wieder zu öffnen.

tet grösstenteils mit Menschen, die sich noch verbal ausdrücken können. Trotzdem kommt es vor, dass auch demenzbetroffene Personen die Humorwerkstatt besuchen. Diese genossen die gute Stimmung in der Gruppe, auch wenn sie selber nicht viel beitragen könnten, weiss Hänni. In der Gerontopsychiatrie nehmen zudem Menschen mit Depressionen, Suchtproblemen oder Suizidgedanken an der Werkstatt teil.

Der gruppentherapeutische Effekt der Humorstunde besteht laut Beat Hänni aus einer aufgehellten emotionalen und psychischen Befindlichkeit, aus wiedergewonnenem Selbstwertgefühl und einer Belebung der Kommunikationsbereitschaft. Dass Humor die Kommunikation fördere, habe ihm bereits in seiner Kindheit die Mutter vorgelebt, sagt Beat Hänni: «Ich möchte die Leute anregen, miteinander ins Gespräch zu kommen.»

Offenbar durchaus mit Erfolg: Einmal hätten in einer Humorwerkstatt zwei Teilnehmerinnen beim Austausch zum Thema

Sackgeld realisiert, dass sie in ihrer Kindheit nicht nur beim gleichen Bäcker ein- und ausgegangen, sondern auch im gleichen Quartier aufgewachsen seien: «Im Altersheim wurden die beiden Frauen dann noch Freundinnen.»

«Ergänzender Ansatz»

An den Universitären Psychiatrischen Kliniken der Universität Basel, wo Hänni seit mehreren Jahren auf der geriatrischen Abteilung tätig ist, wurde seine Humorgruppe wissenschaftlich untersucht. Weil die medikamentöse Behandlung von Patienten mit Depression und Alzheimer oft von starken Nebenwirkungen begleitet ist, interessierte man sich in der Klinik für nicht-pharmakologische Alternativen. Über einen bestimmten Zeitraum wurde die Befindlichkeit von je 20 Patienten mit Altersdepressionen und Alzheimer erhoben, je zehn von ihnen besuchten jede zweite Woche Hännis Humorgruppe. Allen Patienten wurden weiterhin Medikamente verabreicht. Resultat: Bei den Depressiven verbesserte sich die Lebensqualität aller an der Studie Beteiligten, jene aus der Humorgruppe zeigten jedoch die besten Werte. Bei den Alzheimerkranken war gesamthaft keine Verbesserung festzustellen.

«Humortherapie kann ein ergänzender Behandlungsansatz sein», schliesst die Studie, die 2006 im «International Journal of Geriatric Psychiatry» veröffentlicht wurde. Allerdings seien zusätzliche Untersuchungen mit häufigeren Humorsitzungen nötig.

Als Präsident von HumorCare Schweiz ist es Beat Hänni ein grosses Anliegen, dass Heimleitungen vermehrt den Humor als zu mobilisierende Ressource wahrnehmen – nicht nur bei den Bewohnenden, sondern auch beim Personal. Ein humorvolles Umfeld erhöhe Arbeitszufriedenheit und Produktivität, sagt Hänni, dies hätten gross angelegte Studien in den USA ergeben. Neben den Humorwerkstätten führt Hänni Schulungen für Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich durch. Auch am Berner Bildungszentrum Pflege und bei Pro Senectute hat er schon Referate gehalten. Denn er will unbedingt weitergeben, was er in seinen Humorwerkstätten auch ohne wissenschaftliche Belege immer wieder erfährt, wenn ihm die Seniorinnen und Senioren nach der Stunde dankbar die Hand drücken: «Humor ist Balsam für Körper und Seele.» Besonders in Erinnerung geblieben ist Beat Hänni jene Humorwerkstatt auf der Gerontopsychiatrie, als ein schwer depressiver Patient beim Thema «mein erstes Musikinstrument» zaghaft die vom Moderator mitgebrachte Mundharmonika zu spielen begann. Am Schluss, sagt Beat Hänni, habe die ganze Gruppe mitgesungen und geklatscht: ««Es Burebüebli mahni nid, im Aargou sy zwöi Liebi» – fast eine Stunde lang haben wir zusammen «gmusiget». Es war sehr schön.»

www.tillheiter.ch

Heimarzt Jean-Luc Moreau über Humor im Alltag mit Demenzbetroffenen

«Demenzkranken können glücklich sein»

Jean-Luc Moreau, Heimarzt in Belp und Gümligen, plädiert dafür, Menschen mit Demenz mit einer positiven Grundhaltung zu begegnen und komisch-tragische Situationen mit Humor zu meistern.

Barbara Steiner

Wie Demenz Menschen verändern kann, weiss Jean-Luc Moreau nicht nur aus seiner beruflichen Tätigkeit als Arzt: Er begleitete auch seine Mutter durch die Zeit der Krankheit. In einem Buch hatte Moreau einst gelesen, Demenzkranke könnten gesund und glücklich sein. «Diesen Satz fand ich ausgesprochen mutig.» Später hörte er in einem Film eine demenzkranke Amerikanerin sagen, sie sei glücklich. Und ihre Tochter bestätigte, dass es ihrer Mutter gut gehe. «Diese Äusserungen haben mich beeindruckt. Und ich stellte fest, dass es viele Parallelen gibt zwischen dem Geschehen im Film und dem, was ich bei meiner Mutter beobachtete.» Ihr Schicksal, das Buch und der Film hätten ihm etwas vollends bewusst gemacht, das ihm an sich schon vorher bekannt gewesen sei, das er aber nie in dieser Klarheit auf den Punkt zu bringen vermochte: «Man kann auch ein ganzer Mensch sein ohne Erinnerungsvermögen, ohne Vergangenheit.» Dieser «Durchbruch», wie es Moreau ausdrückt, erfolgte 1999. Damals wirkte er bereits seit neun Jahren als Heimarzt im Oberried Demenz-Zentrum Belp – mit zunehmender Begeisterung. Nach der Ausstrahlung des Films ging er mit dem damaligen Heimleiter über die Bücher. Die beiden stellten fest, dass tatsächlich der grösste Teil der seinerzeitigen Bewohnerinnen und Bewohner glücklich waren – «einfach auf eine andere Art als ein kognitiv gesunder Erwachsener. Das Verstandesmässige spielt bei Demenzkranken keine Rolle mehr, das Emotionale hingegen schon.» 2001 gab Moreau die Allgemeinpraxis, die er in Belp noch geführt hatte, auf: «Ich spürte, dass ich je länger, desto lieber im Heim tätig war. Irgendwann kam dann

der Moment, in dem ich mich ganz auf die Arbeit mit Menschen mit Demenz konzentrieren wollte.» Heute hat Moreau zusätzlich zur Anstellung im Belper Demenz-Zentrum Teilzeitpensen in der Stiftung Siloah und im Alters- und Pflegeheim Nussbaumallee in Gümligen.

Ausdruck einer Grundhaltung

Humor im Alltag mit Demenzbetroffenen ist für Moreau nicht «Spas und schallendes Gelächter». Humor, sagt der Arzt, äussere sich vielmehr in einer Grundhaltung den kranken Menschen gegenüber: «Es geht darum, ihnen ohne Angst, aber mit Wohlwollen und Interesse zu begegnen. Zwar haben sie sich im Vergleich zu früher verändert und viele Fähigkeiten verloren. Aber manches können sie noch. Es ist möglich, Freude zu haben am Leben von Verwirrten.» Und wenn sie zuweilen ein merkwürdiges Verhalten an den Tag legten, dürfe man bei aller Tragik den Sinn für die Komik der Situationen nicht verlieren: «Wer mit Humor pflegt, kann auch mal über etwas lachen, das an sich zum Heulen ist, statt sich stressen zu lassen und zu ärgern. Manchmal trägt ein Lachen auch zur Entspannung nach einer heiklen Situation bei.» Nebst einer dementengerechten Infrastruktur ist Respekt den Demenzkranken gegenüber nach Ansicht Moreaus eine Grundvoraussetzung dafür, dass diese ein zufriedenes Leben führen können. Auch dies setze Humor voraus: «Es bringt nichts, die kranken Menschen zu korrigieren und zurechtzuweisen, wenn sie zum Beispiel sehr laut oder falsch singen oder sonst etwas tun, das vielleicht nicht unbedingt den Normen entspricht.» Einzuschreiten sei nur dann, wenn die Dementen sich oder andere gefährdeten oder sich in unwürdige Situationen brächten, in der Eingangshalle beispielsweise nackt auszögen oder auf dem Boden umherkröchen.

Moreau erzählt von Momenten, in denen auch er Humor beweisen musste. Damals etwa, als ein Bewohner in aller Seelenruhe seinen Computer aus dem Büro wegtrug. Oder damals, als ein an-



Foto: Barbara Steiner

Humor äussere sich in einer wohlwollenden, interessierten Grundhaltung den demenzkranken Menschen gegenüber, sagt Arzt Jean-Luc Moreau.

derer seinen Bürostuhl als Toilette benutzte. Von allen Heimmitarbeitenden zu erwarten, dass sie Schwierigkeiten ständig mit einem Lächeln begegneten, wäre allerdings verfehlt, betont Moreau: «Es kann nicht von allen Betreuenden die gleiche Lockerheit erwartet werden.» Und es sei durchaus verständlich, dass jene, die weit längere Arbeitstage als er mit den Dementen zusammen verbrächten, halt auch einmal gereizt reagierten, wenn sie zum wiederholten Mal am gleichen Tag das gleiche Bett frisch beziehen müssten. Je weniger Personal ein Heim habe, desto schwieriger sei es, gelassen zu bleiben. Sparmassnahmen erschwerten eine humorvolle Alltagsbewältigung, stellt Moreau fest.

Respektvolle Heiterkeit

Humorvolles Handeln wird im Demenz-Zentrum Belp nicht explizit geschult. Diverse Mitarbeitende hätten allerdings bereits Weiterbildungen zum Thema «Humor in der Pflege» besucht. «Es gilt grundsätzlich die Aufforderung, eine von Humor geprägte Grundhaltung weitestmöglich zu leben», so Moreau. In den 90er Jahren besuchte regelmässig eine Clownin das Demenz-Zentrum. Sie wäre gerne fest angestellt worden. Aus finanziellen Gründen winkte der damalige Leiter ab: Er wollte keine Stellenprozente aus der Pflege abziehen. Bereits zweimal war der Begegnungsc clown Marcel Briand zu Gast in der Belper Institution. «Seine Arbeit hat mich total überzeugt», sagt Moreau. Die Art, wie er auf Menschen zugehe, sei geprägt von Interesse und Neugierde. «Das ist einfach schön. Sowohl für die Demenzkranken wie auch für Gesunde,

welche die Szenen beobachten.» Ein zwiespältiges Verhältnis hat Moreau zur organisierten fulminanten Lustigkeit. «Bei Demenzkranken ist so etwas heikel, weil das Ganze leicht ins Abwertende kippen kann.»

Dass Moreau Humor nicht mit Holdrio-Heiterkeit gleichsetzt, bedeutet nicht, dass er kein Ohr hat für ein Lachen, das von innen kommt. Zuweilen sorgt er selber für heitere Stimmung, ohne dass er viel dafür tun muss: «Eine Bewohnerin des Demenzzentrums lacht mich jedes Mal aus, wenn sie mich sieht – vielleicht wegen meiner Glatze.» Eine andere Frau geniesst es mit offensichtlichem Schalk, Mitarbeitende auf den Arm zu nehmen. Nicht lustig, sondern lächerlich findet es Moreau, wenn Nachrichtensprecher im Fernsehen dramatisch die Stimme senken, wenn es um das Thema Demenz geht. «Das ist völlig unangemessen. Die weit verbreitete Ansicht, Demenz sei Horror, ist nicht zutreffend. Aber die TV-Leute wissen es halt nicht besser.» Eines Besseren belehrt der Arzt Berufskollegen, die es für bewundernswert halten, dass er mit Menschen mit Demenz arbeitet. «Das stimmt einfach nicht. Es ist eine Tätigkeit wie jede andere auch. Sicher sind manche Aufgaben schwierig, aber um ein Aufopfern geht es hier nicht. Wenn man offen ist, hat man oft auch Grund zum Schmunzeln und sich zu freuen.»

Philosophische Aspekte

An einer Fachtagung in Thun zum Thema «Humor in der Pflege» hat Moreau Ende Februar einem breiteren Publikum dargelegt, wie sich seine Einstellung zu Demenzerkrankungen im Laufe der Jahrzehnte verändert hat. Vor 40 Jahren, anlässlich seines ersten Besuchs in einer Dementenabteilung, sei auch er sich noch vorgenommen «wie ein Zoobesucher, der Wesen einer anderen Gattung besichtigt». Heute fesselten ihn zunehmend auch die philosophischen Aspekte der Krankheit. «Natürlich ist die Erkrankung sehr schmerzhaft, vor allem für Angehörige, die nicht akzeptieren können, dass die Vergangenheit von etwas Neuem abgelöst worden ist. Je mehr an der Vergangenheit haftet, desto stärker muss man das abwerten, was jetzt ist.» Wer sich der Situation stelle, entdecke in der Demenz indes eine Ambivalenz: «Es ist ein Gemisch aus Lachen und Weinen. Wenn man über etwas lachen muss, ist immer auch Schmerz dabei. Andererseits verbirgt sich in der Traurigkeit oft etwas Komisches.» Sowohl für Angehörige wie auch für Pflegenden sei es nicht immer einfach, angesichts einer Krankheit, die sich stetig verschlechtere, Zuversicht zu bewahren. «Auch hier kann Humor manches erleichtern», zeigt sich Moreau überzeugt.

Humor am Arbeitsplatz

Mit Humor-Training zu mehr Stressresistenz

Humor wird auch in der Personalentwicklung zunehmend eingesetzt. Denn er gilt als wirksamer Puffer gegen Stress und fördert die Teambildung. Interessant dabei: Humor kann man tatsächlich lernen und trainieren, wie die Universität Zürich herausgefunden hat.

Susanne Wenger

Der Stationspfleger in der Psychiatrie bittet den neuen Patienten, sich auf die Waage zu stellen. Der Patient sagt: «Ich habe aber nur ein Bein.» Darauf der Pfleger: «Dann dürfen Sie auch etwas weniger wiegen.» So habe eine Situation, die tendenziell peinlich gewesen sei, mit einem Lachen aufgelöst werden können, sagt Martina Houben, Fachfrau für Personalentwicklung und Coaching. Die selbständige Beraterin aus Bochum in Deutschland ist vom Nutzen des Humors in der Arbeitswelt überzeugt. Humor baue Brücken, schütze Gräben zu, mache Missliches erträglicher und vertreibe schlechte Laune. Dabei definiert Houben Humor als spielerische Haltung, mit der man es sich und anderen leichter mache: «Schwierige Situationen lassen sich durch einen Perspektivenwechsel wenden.» Man gehe auf Distanz zu einem Problem und bekomme dieses eher in den Griff.

Von der Stadtverwaltung über das Industrieunternehmen bis zur Gesundheitsinstitution: Martina Houben hat schon viele Kunden in Sachen Humor beraten. Für die Fachfrau ist es eine bewusste Entscheidung, den Fokus im Arbeitsalltag auf humorvolle Dinge zu richten: «Um Humor zu spüren, brauchen Menschen einen vorbehaltlosen Blick und die Offenheit, sich überraschen zu lassen von dem, was kommt.» Wer einmal den Blick geschärft habe, entdecke rundherum viele kleine erheitende Situationen. Das gelte auch für Arbeitsumfelder wie Heime und Spitäler, obwohl es die Mitarbeitenden mit Krankheit, Leid und Tod zu tun hätten.

Belastendes besser meistern

Gerade Gesundheitspersonal pflege unter sich teils einen recht schwarzen Humor, weiss die Zürcher Humorforscherin Heidi Stolz. Dieser helfe dabei, Abstand zu finden und sich emotional nicht zu stark involvieren zu lassen. Aus dem gleichen Grund bedienten sich auch Feuerwehrleute einer recht derben Sprache, wie man aus einer Untersuchung wisse. Heidi Stolz gehört zu einem Forschungsteam am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik unter der Leitung von Professor Willibald Ruch. Dort beschäftigt man sich im Rahmen der Positiven Psychologie mit dem Humor als persönlicher Ressource des Menschen und schliesst damit eine Forschungslücke. Bisher stammten die meisten Studien über die Wirkung von Humor aus den USA, sagt Heidi Stolz. Doch deren Ergebnisse liessen sich nicht eins zu eins auf die Schweiz übertragen.

Als gesichert gilt, dass Humor die Teambildung fördert. Aber nur, wenn dabei niemand ausgegrenzt wird: «Sich über jemanden lustig zu machen, ist nicht teambildend», sagt Heidi Stolz. Erhöht wird zudem die Einsatzbereitschaft für das Unternehmen. Und vor allem: Humor ist ein Puffer gegen Stress. Es konnte nachgewiesen werden, dass belastende Situationen bei Personen mit wenig Sinn für Humor die Stimmung verschlechtern und körperliche Beschwerden verstärken. Bei Personen mit viel Sinn für Humor dagegen treten diese Effekte nicht auf. Wenn eher humorlose Personen bewusst eine humorbetonte Haltung einnehmen, bewältigen aber auch sie eine stressige Situation besser.

Und die Ernsten?

Auch Konflikte können mit Humor entschärft werden. Es bringe allerdings nicht viel, erst im akuten Konfliktfall auf Humor setzen zu wollen, wie Beraterin Martina Houben unterstreicht. Humor wirke hier eher präventiv: «Ich rate, Humor in guten Zeiten zu



Foto: Robert Hansen

Immer mehr Pflege-Dossiers, immer mehr Arbeit: Heiterkeit hilft in belastenden Situationen.

üben, damit man ihn in schlechten Zeiten zur Verfügung hat.» Führungskräfte könnten dabei ein gutes Vorbild sein und so «die Erlaubnis geben, im Unternehmen humorvoll miteinander umzugehen». Denn die Mitarbeitenden orientierten sich an den Chefs. Gibt es Unterschiede zwischen Frauen- und Männerhumor? Untersuchungen zeigen laut Martina Houben, dass Frauen eher miteinander lachen, während Männer das Witzigsein dazu nutzen, eine Gruppe zu unterhalten und dadurch eine herausgehobene Position zu beziehen.

So weit, so gut. Doch Erwachsene lachen gemäss einer US-Studie nur gerade 15 bis 20 Mal am Tag, während sie als Kind noch täglich 300 bis 400 Mal gelacht haben. Und was tun, wenn man im Büro eher zu den ernsthaften Personen gehört, die die Dinge tendenziell schwer nehmen? Die Antwort lautet: Kein Problem. Humor ist lernbar. Als Charaktereigenschaft kann der Sinn für Humor entwickelt und gestärkt werden. Das hat die Zürcher Psychologin Heidi Stolz zusammen mit ihrer Kollegin Sandra Rusch letztes Jahr in einer Untersuchung mit 140 Personen nachweisen können. Bei jener Gruppe unter den Studienteilnehmenden, die ein intensives Humortraining absolviert hatte, stieg der Sinn für Humor an, die schlechte Laune im Alltag wurde seltener, die Heiterkeit nahm zu. Nicht nur die Versuchspersonen selber schätzten dies so ein, sondern auch Menschen aus ihrer Umgebung. Die erworbene Heiterkeit hielt auch zwei Monate später noch an. Die Zürcher Studie wird dieses Jahr fortgesetzt.

Humorvoll in acht Schritten

Heidi Stolz und Sandra Rusch bieten ihr Humortraining mit wissenschaftlichem Hintergrund auch kommerziell an. Sie haben ein in den USA vom Entwicklungspsychologen Paul McGhee ent-

wickeltes Humortraining an den deutschsprachigen Raum angepasst. Demnach lässt sich Humor in acht Schritten erlernen. Zu Beginn umgibt man sich mit Humor, erklärt Heidi Stolz: «Welche Arten von Humor gibt es, was gefällt mir?» Danach gelte es, die spielerische Einstellung zu fördern. Mit Wortspielereien wird verbaler Humor trainiert. Weiter wird Witz und Lachen gezielt im Alltag gesucht und eingesetzt. Kursteilnehmende lernen auch, in angemessener Weise über sich selber zu lachen. Zu guter Letzt werden die neu erworbenen Fertigkeiten genutzt, um Humor auch in Stresssituationen anzuwenden.

Teams, die das ganze Training absolvieren wollen, brauchen achtmal zwei Stunden, es können aber auch kürzere Varianten gebucht werden. Ziel sei nicht, aus einer ernsten Person eine Stimmungskanone zu machen, unterstreicht Heidi Stolz: «Humor und Ernst schliessen sich nicht aus.» Es gehe auch nicht darum, alles nur noch lustig zu finden oder widrige Umstände einfach hinzunehmen. Das Humortraining ermögliche den Menschen vielmehr, einen Perspektivenwechsel zu finden und dadurch vielleicht etwas am Arbeitsplatz verändern zu können, sagt Stolz. Staatsangestellte sowie Lehrpersonen gehören bisher zu ihren Kunden, angefragt hat kürzlich auch eine soziale Institution.

Was heisst «verbuxeln»?

Auch Martina Houben bietet Humortrainings an – immer im Team, nie Einzeltrainings, wie sie betont. Die humorfördernden Übungen führt sie gemeinsam mit einer Schauspielerin durch, die über Erfahrung im Improvisationstheater verfügt. Eine Übung sei beispielsweise das Spiel mit Fantasiewörtern, erklärt Houben: «So kann einem Fantasiewort wie ‚verbuxeln‘ eine Bedeutung zugewiesen werden.» Oder aber die Teilnehmenden definierten etwa für einen Infusionsständer neue Funktionen: «Damit ist der Ständer auch in der Erinnerung im Arbeitsalltag potenziell anders – nämlich humorvoll – belegt.»

Ziel der Trainings sei die Ermutigung, mehr Humor zu wagen, sagt Martina Houben: «Es lohnt sich.» Das finden auch Heidi Stolz und Sandra Rusch: Humor sei eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen, schreiben sie auf ihrer Website. Zitiert wird der deutsche Schriftsteller und Kabarettist Joachim Ringelnatz (1883 bis 1934), der gesagt haben soll: «Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.»

Weitere Informationen zum Thema Humor und Arbeit:

www.psychologie.uzh.ch/perspsy/trainings/humortraining.php;
www.houben-pe.de; www.humorrules.com. Information und Anmeldung Humortraining Uni Zürich unter humortraining@gmx.ch.

Schweizer Studie zeigt: Heiterkeit steigert Wohlbefinden von Menschen mit Demenz

Fahnden nach dem Duchenne-Lächeln

Clownauftritte lösen echte Freude aus bei Menschen mit Demenz. Dies konnte die weltweit erste Studie zeigen, die Psychologen der Universität Zürich in Alters- und Pflegeheimen durchführten. Sie schlagen vor, vermehrt Humor als therapeutische Massnahme einzusetzen.

Von Beat Leuenberger

Gegen neun Uhr trippeln die ersten Besucherinnen und Besucher an ihren Rollatoren in den Veranstaltungsraum und nehmen Platz auf den Stühlen, die im Halbkreis bereit stehen. Es ist Donnerstagmorgen. Wie alle zwei Wochen hat Clown Wieni einen Auftritt im Alters- und Pflegeheim Moosmatt in Reigoldswil, Basellandschaft.

Schon schaut er zur Tür herein, grüsst winkend stumm. Eine Frau summt «so ein Tag, so wunderschön wie heute». Zwei andere sind schon eingnickt. «Heiland im Himmel, ich weiss auch nicht mehr recht alles», murmelt eine vierte immer wieder vor sich hin. Das Pflegepersonal schiebt

weitere Besucherinnen im Rollstuhl in den Raum. Neun Frauen und zwei Männer mit Demenz in unterschiedlich weit fortgeschrittenen Stadien sitzen schliesslich mehr oder weniger erwartungsfroh beieinander.

Bereits laufen zwei Videokameras, die die jungen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die von Zürich hierher gereist sind, zuvor installiert haben. Mit einer dritten, mobilen Kamera macht eine Assistentin Nahaufnahmen. Es kann losgehen mit dem Clownprogramm. Selbstverständlich liegen Einverständniserklärungen fürs Filmen vor – entweder von den urteilsfähigen Bewohnerinnen und Bewohnern oder von ihren Angehörigen. Unter

Untersuchungen über die Wirkung von Humor auf Menschen mit Demenz gab es bisher noch nicht.

der Leitung von Jennifer Hofmann vom Psychologischen Institut der Universität Zürich geht hier die weltweit erste Studie über die Wirkung von Clowninterventionen und davon ausgelöster Heiterkeit auf das Wohlbefinden von demenzkranken Menschen über die Bühne. «Zwar gibt es mittlerweile viele Klinikclowns und Einzelfallbeweise für die positive Wirkung», sagt Hofmann. «Doch systematische Untersuchungen darüber, was Clowninterventionen bei Menschen mit Demenz auslösen, wie sie wirken und ob sie einen Einfluss auf die Stimmung und die Gesundheit haben, existierten bis heute noch nicht.

Wieni (mundartlich für: gerade so wie ich) hat mehrere Jahre Erfahrung mit Clownauftritten in Alters- und Pflegeheimen. Er weiss, welche Arten von Humor und Clowntechniken beim betagten Publikum ankommen. «Nehmen die kognitiven Hirnleistungen ab, verstehen die Menschen keine Witze mehr und Zaubertricks kommen schlecht an», sagt er. «Dafür machen ihnen Spiele Freude, bei denen Berührungen im Zentrum stehen, Farben und Töne, Puppen, Ballone und Bälle.»

An diesem Donnerstagmorgen schüttelt er die Hände der ankommenden Gäste, lüftet seinen bunten Zylinder und zieht seine rosa Jacke aus. Darunter kommt ein knallgelbes T-Shirt zum Vorschein. Er macht mit seiner breit grinsenden Puppe eine Runde, lacht, strahlt und stimmt Lieder an. Wer geschlafen hat, wacht jetzt auf, die einen strahlen zurück und lachen, andere gehen mit Wieni einen Schwatz ein, summen und singen mit, wenn sie eine Melodie erkennen.

Echtes von unechtem Lachen unterscheiden

Doch die Zürcher Wissenschaftlerinnen wissen: Nicht alles, was auf den Gesichtern der alten Leute nach Lächeln und Lachen aussieht, ist ein Lachen der Freude. Um zu schlüssigen Resultaten zu kommen, müssen sie deshalb echtes von unechtem La-

>>

chen unterscheiden. «Weil wir die Menschen mit Demenz nicht direkt fragen können, was sie von den Clownbesuchen halten und wie sie sich dabei fühlen, haben wir eine andere Vorgehensweise entwickelt, um es herauszufinden», erklärt die Psychologin Jennifer Hofmann. Eine Vorgehensweise, die aus zwei Elementen besteht:

- **Filmaufnahmen:** Das Studienteam der Universität Zürich filmte die Leute während der Clownintervention und analysierte anschliessend Körpersprache und Mimik. «In allen menschlichen Kulturen und auch bei bestimmten Affenarten sind Basisemotionen bekannt, die sich an der Mimik aufgrund spezifischer Marker präzise und objektiv erfassen lassen», erklärt Jennifer Hofmann. «Der mimische Ausdruck dieser Basisemotionen bleibt relativ unbeeinflusst, nicht nur bis ins hohe Alter, sondern auch im Verlauf einer demenziellen Erkrankung bis in schwere Stadien.»

Wer vor Freude lacht, hat Krähenfüsse

Die Zürcher Psychologen haben es darauf abgesehen, Zeichen echter Freude in den Gesichter der alten Menschen zu finden. Einfach ist das nicht, denn die Lachforschung kennt 18 verschiedene Formen des Lächelns, die sich alle in der Mimik unterscheiden. Aber nur eines dieser Lächeln ist an das Empfinden von Freude und Glückseligkeit gebunden. Die anderen Formen drücken Aufmerksamkeit aus und Peinlichkeit, Höflichkeit und Anerkennung, Bereitschaft zur Unterstützung und Beschwichtigung oder sie kaschieren negative Gefühle wie Ekel und Abneigung.

Die Ausdrucksmarker des echten Freudelächelns aber, das die Wissenschaft Duchenne-Lächeln nennt, lassen sich in keiner der 17 anderen Formen finden. Es gilt als das einzig wahre menschliche, nicht gestellte Lachen. Menschen, die ein Duchenne-Lächeln auf dem Gesicht haben, ziehen die Mundwinkel mittels der mimischen Muskulatur nach oben und hinten. Und in den äusseren Augenwinkeln zeigen sich kleine Fältchen, Krähenfüsse. Beides geschieht synchron und symmetrisch auf den Gesichtshälften und zeigt einen flüssigen Verlauf. «Ein solches Lächeln vorzutäuschen, ist für Untrainierte kaum möglich», sagt Jennifer Hofmann. Deshalb unterscheidet das Mimikanalysesystem, das die Leute am Psychologischen Institut der Universität Zürich anwandten, mit Sicherheit Duchenne-Lächeln von allen anderen Arten des Lächelns.

Breite Palette verschiedenster Fragen

- **Fragebogen zur Einschätzung der Interaktion und des Befindens:** Damit wollten die Wissenschaftlerinnen erfassen, ob die Clowninterventionen einen Einfluss auf die Stimmung und das Verhalten bei älteren Menschen mit Demenz haben – einen Einfluss, der eine gewisse Zeit anhält, auch dann noch, wenn Besucherinnen und Besucher schon wieder vergessen haben, dass sie an der Clownveranstaltung teilnahmen.

Speziell geschultes Pflegepersonal füllte die Fragebogen dreimal am Tag aus: Am Morgen vor dem Clownbesuch, vor dem Mittagessen und am Abend; und um den Vergleich mit demselben Wochentag, aber ohne Clownbesuch, zu bekommen, führten sie die Befragungen jeweils auch noch am darauffol-

genden Donnerstag durch. Sie bestand aus einer breiten Palette verschiedenster Fragen, die mit der Clowndarbietung wenig zu tun hatten, sondern mit dem Alltag der Leute: Lassen sie sich helfen beim Anziehen, Waschen und Essen (was sich je nach Befinden einfacher oder schwieriger gestaltet)? Sind sie gesprächig oder eher verschlossen; aggressiv oder ruhig; ängstlich oder unbeschwert? Wie gehen sie mit Schmerzen um? Wie häufig sind Stürze? Wie leicht oder schwer fällt ihnen das Sitzen? Fühlen sie sich besser, wenn sie sich mehr bewegt haben? Die Befragungen ermittelten sodann die Gedächtnisleistung und die Orientierungsfähigkeit.

Ausser im Moosmatt führten die Zürcher Psychologinnen die Clownstudie noch in einem zweiten Heim im Kanton Baselland durch. Am Schluss hatten sie Filmaufnahmen von 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmern an je vier Clown- und vier Kontrolltagen beisammen – und ein Stapel von 552 Fragebogen türmte sich auf den Bürotischen im Psychologischen Institut der Universität Zürich.

Am beliebtesten sind Musik und tollpatschiges Verhalten

Nach der aufwendigen Auswertung der Daten kann das Team um Jennifer Hofmann nun statistisch abgesichert zeigen: Der Clown löste echte Freude aus. Am meisten lächelten und lachten die Menschen, wenn Wieni Musik spielte, wenn sie alte Lieder mitsingen konnten und wenn sich der Clown tollpatschig verhielt. «Von all den Lächeln, die wir codierten, drückten drei Viertel Freude, Erheiterung und gute Gefühle aus», erklärt Jennifer Hofmann. «Zwanzig Prozent waren soziale Lächeln, die die Leute zeigten, wenn sie zum Beispiel in der Gruppe jemanden für eine gelungene Reaktion auf eine Neckerei des Clowns loben wollten. Und es gab,

wenn auch selten, maskierende Lächeln, die Missbilligung, Verachtung, sogar Ekel überspielen sollten.» Unterschiede in den Reaktionen auf den Clown fanden die Forscherinnen und Forscher je nach Schweregrad der Demenz. In wenig fortgeschrittenen Stadien erkannten sie viele Lächeln und Lachen und vielfältige mimische Reaktionen. Bei schwerer Demenz waren gröbere Verhaltensmarker sichtbar, die das Psychologenteam nicht als Freude identifizieren, aber immerhin feststellen konnte: Es gibt Reaktionen auf die Stimuli des Clowns – auf Seifenblasen, Stoffbälle, sprechende Puppen.

Zudem liess sich bei allen Besucherinnen und Besuchern der Clownauftritte eine Steigerung der Aktivität feststellen, «allerdings bei jeder Person auf einem individuellen Niveau», erklärt

**Nur eine einzige
von 18 verschiedenen
Formen des Lächelns
drückt echte
Freude aus.**

Clownstudie

Die Studie zu den Clowninterventionen bei Menschen mit Demenz in Alters- und Pflegeheimen fand im Rahmen eines grösseren Projekts statt, das Humor als positiven Faktor in Institutionen, Krankenhäusern und am Arbeitsplatz untersucht. Koordinatorin dieser Studie ist die Psychologin Jennifer Hofmann. Das Gesamtprojekt verantwortet Willibald Ruch, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Fachgruppe Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik.



Nur eines von vielen Lächeln drückt echte Freude aus. Die Psychologin Jennifer Hofmann macht's vor: Neutrales Gesicht, soziales Lächeln, Duchenne-Lächeln (oben v.l.); Duchenne-Lachen, maskierendes Lachen, Duchenne-Lächeln (unten v.l.).

Jennifer Hofmann. Darin gab es grosse Unterschiede: «Eine Dame im Rollstuhl etwa, die zunächst keinerlei Reaktion zeigte und die Augen geschlossen hielt, öffnete sie am Schluss der Vorführung und sang mit, als Wiener Klarinette spielte. Andere nahmen von Anfang Kontakt miteinander und mit Wiener auf, sprachen, lachten, lächelten und machten die Spiele mit, zu denen sie der Clown animierte.

Negative Affekte nahmen an Clowntagen weniger stark zu

Eine Folge von demenzieller Erkrankung scheint zu sein, dass sich die Stimmung der Menschen im Tagesverlauf zusehends verschlechtert. «Unsere Studie konnte jetzt zeigen, dass die negativen Affekte an Clowntagen weniger stark zunahmten als an den Kontrolltagen ohne Clownbesuche», erläutert Jennifer Hofmann. «Auch bei den Abendmessungen bestätigte sich dieser Trend noch, liess sich allerdings statistisch nicht mehr absichern.» Trotzdem findet sie die Wirkung von Clowninterventionen «toll, wenn man bedenkt, wie kurzlebig Gefühle und Erinnerungen bei Menschen mit Demenz sind». Hofmanns Fazit: «Unsere Studie hat erstmals gezeigt, dass Clowntage in Heimen bei Menschen mit De-

menz Freude auslösen und sich positiv auf ihr Verhalten auswirken, also zur Lebensqualität beitragen. Vielleicht regt diese Erkenntnis Verantwortliche von Heimen dazu an, Humor als therapeutische Massnahme ins Auge zu fassen angesichts einer fortschreitenden Erkrankung, für die es keine Heilung gibt.»

«Echli lache tuet guet»

Eine Stunde später an diesem Donnerstag Morgen im Alters- und Pflegeheim Moosmatt geht der Clownbesuch langsam seinem Ende entgegen. «Danke, es choscht en Franke. Echli lache tuet au guet», ruft eine Frau. Eine andere bestätigt: «Jo, drum blibsch so jung. Gäll, mir hei Freud gha.» Zum Abschied bekommen alle eine Blume geschenkt, die Wiener aus Ballonen gedreht hat. Der Clown singt «Auf Wiedersehen...». Die Besucherinnen und Besucher stimmen ein, während sie Richtung Ausgang rollen und trippeln. Sie winken mit den Blumen. ●

Bei allen Teilnehmern der Clowntage liess sich eine Steigerung der Aktivität feststellen.

Weitere Informationen:

www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy.html