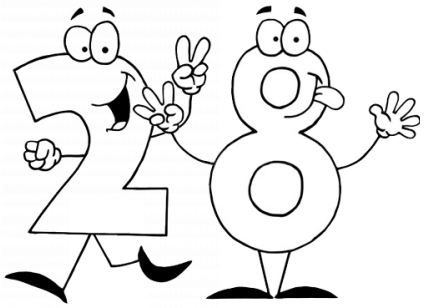
HUMORCARE

# HumorCareBlatt

Jan. 2016



*Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen von HumorCare – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder ...*

**Bitte merken: HumorCare-GV 12. März 2016 in Zürich.**

## Editorial ...

**Liebe HumorCare-Mitglieder**

Hier kommt das erste Blatt im neuen Jahr, für das ich euch verspätet – aber nicht weniger herzlich – viel Humor und Wohlergehen im privaten und beruflichen Alltag wünsche.

Rückblickend hat das vergangene Jahr mit der Umsetzung unseres Projektes ***«Glücksmomente – Humor kennt kein Alter»*** und dem erfolgreichen ***Humorkongress 2015*** in Basel, unserem Verein Aufmerksamkeit in den Medien gebracht. Mit den 12 ***CareClowns***®, die jetzt unterwegs sind, ist das Clown-Projekt abgeschlossen; es wird als «Initiative von HumorCare» weitergeführt. Clowns, die zur Gruppe stossen möchten, melden sich bitte bei unserem Sekretariat. Erfreulich ist die Präsenz, die unsere Aktivitäten in einem Beitrag der prominenten Zeitschrift «ZEITLUPE» in ihrer Januar/Februar-2016-Ausgabe erhalten hat (ab ca. Anfang Februar auf humorcare.ch unter «Lesenswertes» nachzulesen).

In diesem Jahr werden wir wieder die Tradition der ***HumorCare-Tage*** fortsetzen *(mehr Informationen auf Seite 4 oder auf unserer HumorCare-Website).* Wir überbrücken so das Jahr bis zum geplanten ***Humorkongress 2017,*** *(Datum: 16./17. September 2017).*

Wie bereits angekündigt, findet die diesjährige ***Mitgliederversammlung*** in Zürich statt und zwar am Samstag, 12. März 2016. Es wäre schön, wenn viele von euch den Weg nach Zürich finden.

Lob euch allen, die ihr euren urpersönlichen Humor zum Wohlergehen eures privaten und beruflichen Umfeldes einsetzt.

*Mit Grüssen rundum*
*Beat Hänni, HumorCare-Schweiz-Präsident*

## Mitgliederversammlung: Sa, 12.03.2016

Auf vielseitigen Wunsch treffen wir uns dieses Jahr in Zürich und zwar im Gemeinschaftszentrum Hottingen (ein paar Tramminuten vom Hauptbahnhof SBB). Siehe separate Einladung. Neben dem statuarischen Teil am Vormittag und nach einem gemeinsamen Mittagessen folgt ein ernsthaft-humorvoller Nachmittag. Motto: HumorCare-Mitglieder unterhalten HumorCare-Mitglieder.

Die Protagonisten: Werner Amport («Wernu us äm Ämmitau»), Iris Aeschimann (Humor Palliativ Care), Sandra Rusch und Heidi Stolz (Humortraining). Es wird ein spannender Tag.

Ihr könnt ohne weiteres interessierte Gäste aus eurem privaten oder beruflichen Umfeld mitbringen, müsstet dies jedoch auf der Anmeldung separat vermerken.

---

**Heute schauen wir mal über die deutschsprachige Humorgrenze hinaus und vertiefen uns in das chinesische Schriftzeichen für Humor.**

**Interessant ist dabei nicht nur das Schriftbild, mehr noch, was dahinter steckt: viele chinesische Wörter setzen sich aus zwei Begriffen zusammen, so auch das Wort Humor. Es besteht aus den Begriffen: «tiefgründig» und «schweigen».**

**Eine interessante Sichtweise ... oder?**

## CareClowns® von HumorCare Schweiz ...

**Im vergangenen Jahr erhielten folgende HumorCare-Mitglieder durch den HC-Vorstand die «CareClown®-Auszeichnung»:**

Christina Berger, Regina Huber-Radl, Odette Tobler, Evelyn Hasen, Loredana Baloise, Peach Renner, Patrick Hofer, Rosemarie Krüttli, Claudia Morger, Christine Hunkeler, Elisabeth Schmider und Heidi Steiner.

Alle besuchten den Vertiefungskurs mit Ulrich Fey und absolvierten einen APH-Besuch unter Supervision. Sie werden zukünftig von unserem Sekretariat administrativ unterstützt und begleitet.

Auch Werbung und Anfragen werden zentral geführt.

Es ist das Ziel des Vorstandes, die CareClown®-Gruppe zu erweitern. Das Bedürfnis steht ausser Diskussion.

Wir sind überzeugt, dass wir mit unserer Initiative einen nachhaltigen Beitrag zur erhöhten Wahrnehmung durch die APH-Leitungen dieser dankbaren Humorarbeit leisten.

## Der Humor und seine Qualität ...

***Vor 4 Jahren begannen wir, die HumorCare-Initiative «Glücksmomente» zu konzipieren.***

Die Entwicklung dieses Konzeptes war von z.T. heftigen Auseinandersetzungen über die Qualität von Humorarbeit begleitet – sei es die Qualität von Clowns und anderen Humorarbeitern oder die Qualität von ReferentInnen bei den Schulungen.

Manch einigen von Euch mögen noch ein paar Sätze von Eckart v. Hirschhausen, die er am frühen Sonntagmorgen beim Humorkongress 2014 gesagt hat, im Kopf kreisen:

«Wir müssen auch die Schattenseiten der ach so lustigen Humorbewegung angucken.»

«Wie geht man mit Leuten um, die das Humorplakat vor sich her tragen, es aber nicht erfüllen?»

«Je größer die Bewegung wird, umso mehr werden wir die Qualität sichern müssen – menschliche Qualität und Qualität der Ausbildung».

Bei all diesen berechtigten Forderungen ist die Kernfrage noch nicht beantwortet: «Was ist ein guter Clown, ein guter Referent?»

Kann sich eine Arbeit, die aus dem Bauch heraus passiert, die auf das Bauchgefühl angewiesen ist, in irgendeiner Form messen lassen? Wollen wir das überhaupt? Wünschen wir uns ein Armband, das neben Schrittmenge, Schlafrhythmus und Liebesleben auch unser Bauchgefühl in der persönlichen Begegnung in Kurven und Bauchgefühlwerten dokumentiert? Das genau festlegt, wie ein Clown seine rote Nase zu rümpfen, seinen Mund mit gibberischen Lauten zu öffnen hat und seine Hand mitfühlend auflegen soll.

Haben wir handfeste Kriterien zur Hand, die hilfreich sind, zu erkennen, was macht einen guten Clown, eine gute Glücksmomente-Referentin, ein gutes HumorCare-Mitglied aus? Sind diese Kriterien messbar? Wer bewertet was?

Reicht der «Lackmus-Test», den Hirschhausen für sich nutzt, aus. Dieser Test besteht lediglich aus der Frage: «Möchte ich gerne in der Nähe dieses Menschen sein?»

Fragen, die uns beschäftigen, über die wir aber noch wenig im Austausch sind. Packen wir es an, tauschen wir uns aus. Wir sind auf Eure Meinung gespannt.

***Ein Hinweis, für die, die diese Sendung verpasst haben:***
***http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/planet_wissen/swr/videowarumwirlachen100.html***

## Der «Tag der Kranken» 2016 ...

**HumorCare Schweiz am «Tag der Kranken», Sonntag, 6. März 2016**

Den Kranken und ihrem pflegerischen Umfeld zu gedenken hat in der Schweiz eine langjährige Tradition.

Was uns bei HumorCare besonders freut ist, dass für den diesjährigen Tag das Motto «Humor und Lachen» gewählt wurde.

Auf **www.tagderkranken.ch** oder unserer HC-Website könnt ihr das Fachblatt.pdf nachlesen, das diesem uns nahestehenden Thema gewidmet ist.

Der HC-Vorstand entschloss sich deshalb, die Organisation mit einem Betrag von CHF 500.– zu unterstützen und damit als Partner des Gedenktages in Erscheinung zu treten.

Auch die ***Stiftung Humor und Gesundheit*** fühlt sich vom diesjährigen «Tag der Kranken» angesprochen und unterstützt an diesem Tag Clownbesuche in Alters- und Pflegeinstitutionen. Es werden vorwiegend CareClowns® unterwegs sein.

Am Gedenktag wird sich der Bundespräsident in den Medien äussern.

# HC-Blattmitmacherin: Birgitta Schermbach ...

Birgitta Schermbach

***Unsere neue Blattlaus Birgitta wurde über die Feiertage nicht von dem Mousse, wie Beat das Schleckermäulchen meinte, sondern von der Muse geküsst und hat uns so einen schönen Text geliefert, der uns das ganze Jahr über frisch halten kann.***

## Wer so richtig gesalzen ist, bleibt lange frisch

Eine kecke Frau fliegt im folgenden Text waghalsig mit ihrer Gabel in den Einkaufsladen und versucht aus ihrem jüngsten Erlebnis vor Ort, das Wesentliche für die Leserinnen und Leser heraus zu picken.

Sie trifft die übliche Warteschlange mit dem Appetit auf endlose Unterhaltung – sprich Blick aufs Handy – an der Kasse an. Bei der Kassiererin angekommen, klaubt sie bei der Benennung der zu zahlenden Geldsumme für ihre Einkäufe die mit Geld gefüllte Clown-Nase hervor. Sie leert das Geld in ihre Hand, setzt die Clown-Nase auf und zählt laut den Betrag, den sie der Kassiererin schuldet. Diese blickt auf und muss unweigerlich lachen. Danach fragt die beherzte Frau die Kassiererin, ob sie für den Rest des Tages ihre Clown-Nase ausleihen wolle? Möglicherweise würde sie dann die Strichcodes der Einkäufe der Anderen mit heiterer Gelassenheit über die Lichtschranke ziehen können? Die Kassiererin lacht laut auf und sagt: «Das wärst noch!»

Ja, ja das wär's doch! Die kecke Frau hat ihren Job gut gemacht. Sie hat ihr Gegenüber verspielt und voller Schalk bearbeitet, in dem sie ihm subtil ihre Gedanken eingeimpft hat, die dann mit der Zeit ihre Wirkung entfalten könnten. So hat sie etwas in die Welt geschickt in der Hoffnung, dass es einige Menschen in der Warteschlange erreicht. Die beherzte Frau probiert einfach munter was Neues aus. Sie zollt der Kassiererin Respekt und weitet ihn auf ihre Würde aus. Gewissermassen übernimmt sie in diesem Moment kess eine Vorbildfunktion. Die Kassiererin hat während des ganzen ungewöhnlichen Zahlungsvorganges Zeit, etwas Überraschendes anzusehen und vielleicht etwas über sich selbst zu erfahren, was sie bisher noch nicht wusste. Und diese Erfahrung teilt sie dann mit den Menschen, die in der Warteschlange an der Kasse stehen und auch zu schmunzeln beginnen.

Die forsche Frau hat unmissverständlich den umstehenden Menschen eine Auszeit fürs von der Arbeit überstrapazierte Gehirn beschert und damit die Gelegenheit für einen erfrischenden Geistesblitz geschaffen: Ja, ja das wär's doch! Heute Abend singe ich meiner Frau beim Betreten der Wohnung eine Liebeserklärung vor, anstelle der Frage, ob das Essen schon bereit steht.

Wie doch eine heitere Intervention die stumpfe Regelhaftigkeit des Alltags überraschend scharf machen kann ...

*Birgitta Schermbach*

# HumorTreff Bern – Rückblick 2015 ...

Jeden zweiten Monat spürten wir auf eine andere Art dem Humor nach. Wir trafen uns jeweils für zwei Stunden, wobei wir eine davon für ein Thema reservierten und die zweite Stunde gehörte dem freien Plaudern bei Getränken und Knabbereien. Meist sind wir zu fünft, sechst, beim letzten Treffen sogar zu zehnt! Beispiele der Treffinhalte des vergangenen Jahres: Austausch zu Erfahrungen mit Humor, die wir gemacht haben (gute und schwierige Erfahrungen); Beat Hänni hat von seinen Einsätzen als Till Heiter in Altersheimen berichtet. Beim «Sensorium» ging es weniger darum, wer am besten mit geschlossenen Augen tasten, riechen, hören, schmecken kann, als vielmehr darum, auf heitere Art zu erfahren, wie anders wir die Welt ohne den Sehsinn erleben. Mit einigen Spielen aus dem Buch von Hans-Georg Lauer haben wir uns wieder köstlich amüsiert. Odette Tobler berichtete uns sehr lebendig und eindrücklich von ihren Einsätzen als Clownin in Altersheimen und Spitälern. *(Fortsetzung S. 4)*

Beim Dezember-Treff wird jeweils gemeinsam das Programm des folgenden Jahres bestimmt und das Tolle daran ist, dass für die einzelnen Abende problemlos verschiedene TeilnehmerInnen die Verantwortung übernehmen. Meine Aufgabe ist einfach, jedes Mal ca. zwei Wochen vor dem Treff per Mail einen Reminder zu verschicken. Dass wir dank HumorCare in Räumen der Heilsarmee direkt beim Bahnhof Bern «Unterschlupf» gefunden haben, ist Spitze, da einige anschliessend mit dem Zug heimreisen.

***Ziel unserer Treffen:***

Wir möchten dem Humor in unserem Leben einen angemessenen Platz einräumen und uns dazu gegenseitig ermutigen. Humor kommt nicht einfach so daher geflogen, wir können aber trainieren, ihn zu entdecken und ihn auch willkommen heissen, wenn wir ihn aufgespürt haben. Es gibt vielleicht nicht unzählige Gelegenheiten, laut heraus zu lachen, aber bestimmt jeden Tag zahlreiche Möglichkeiten, zu schmunzeln. Also, auf zum Schmunzel-Parcours!

*Silvia Rindlisbacher*

## HumorCare-Tag 2016 ...

Der diesjährige HumorCareTag 2016 findet am ***Sonntag, 20. November von 09.00–16.00 Uhr*** in der «Villa Stucki» in Bern statt. Weitere Informationen und Anmeldung auf der HumorCare-Website.

## Huusglön Besuche mit Humor und Herz -Egge ...

### Die Huusglön sind auf gutem Weg ...

Unser Bekanntheitsgrad erweitert sich.

Dank «100 Huusglönbesuche mit Humor & Herz», dem erfolgreichen Spendenprojekt bei www.icareforyou.ch.

Dank dem grossen Engagement des Vorstandes und der Geschäftsstelle.

Dank der wertvollen Unterstützung von uns Mitgliedern.

Und zu guter Letzt: Dank unserem herzhaften Motto: ***Freude bringen, Lachen schenken – Clowns besuchen Menschen mit Behinderungen oder schweren Erkrankungen zu Hause.***

DANKE – DANKE – DANKE an jede/n Huusglön-FreundIn, der/die uns inspiriert, von uns berichtet oder uns finanziell unter die Arme greift!

*Patrick Hofer*

*Präsident vom Trägerverein Huusglön*

**Geschäftsstelle Huusglön:**
**Hansjörg Schaad, Beatrice Schaad**
**Fahracker 1, CH-4629 Fulenbach**
**079 488 80 60 / 079 478 14 30**
**hansjoerg.schaad@huusgloen.ch**
**beatrice.schaad@huusgloen.ch**

**Nächste HUMOR-TREFFS 2016: Basel 02.02. / 14.04 · Bern 17.02. / 11.04. · St. Gallen 20.04.**

## Infos ...

### Was bringen die Jahreszeiten in diesem Humorjahr 2016?

- Der Frühling: eine HC-Mitgliederversammlung in Zürich.
- Der Sommer: (vielleicht) eine humorvolle Schifffahrt auf dem Thuner See.
- Der Herbst: einen HumorCare-Tag in Bern.
- Der Winter: die Möglichkeit, sich mental auf den Humorkongress 2017 vorzubereiten.

So erwarten uns bunte Jahreszeiten – für die Sommeraktion werden noch ortsansässige Aktivisten gesucht, die mit der Schifffahrt auf dem See um Thun vertraut sind – ein Kapitänspatent ist nicht nötig, aber zu wissen, wiewaswannwieviel, ist hilfreich!

## Wer sind eigentlich die HumorCare-Mitglieder ...

### ... von HumorCare Schweiz?

Sicher hast du dir diese Frage auch schon gestellt. Wohnt ein Mitglied in meiner Nähe, das ich kennen lernen möchte? Etwas über seinen Humorbezug vernehmen? Oder schlicht eine Frage stellen? Man nennt dies auch vernetzen.

Auf www.humorcare.ch ist diese spez. Mitgliederliste (nur für den internen Gebrauch) abgelegt.

Auf der Website klickst du im linken roten Menue-Feld auf «INTERNA», gibst im folgenden Fenster bei **Username** das Wort **«????????»** und beim **Passwort «???????????»** ein. Wer weiss, da gibt es vielleicht jemanden mit gleicher oder ähnlicher Postleitzahl!?

Wie dem auch sei: nimm dir ein paar Minuten Zeit und kontrolliere auch, ob deine Koordinaten noch stimmen.

Änderungen/Korrekturen bitte unserem Sekretariat über diese E-Mail-Adresse melden (Danke!):
**sekretariat@humorcare.ch**

Wie freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:
DIE KLAMMFUSSUNDFINGERTROTZDEMBLATTMACHER: Beat · Birgitta · Enrico · Hans-Georg · Redaktion: h-g.lauer@humorcare.ch