

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

**HumorCareTag:
11.11.2012 in Bern
Neuer HumorCare-Flyer:
Download auf Website**

Aus des Präsidenten Feder ...

Liebe HumorCare Mitglieder

«Ich würde sogar so weit gehen und die vier Elemente Luft, Feuer, Erde und Wasser um ein fünftes erweitern: um den Humor», sagt Dimitri im von uns unterstützten Dokumentarfilm «Die etwas anderen Clowns».

Wir als «Humorarbeiterinnen und -arbeiter» sind natürlich ganz einig mit dieser Aussage. Jedoch sind wir immer wieder gefordert, das Heilsame des Humors und des Lachens unter Beweis zu stellen. Und dies ist, wie wir wissen, nicht immer so leicht. Da müssen wir kreativ werden, Beispiele schaffen oder erwähnen, um dies zu beweisen. – Es gibt aber auch die Möglichkeit, uns auf Erkenntnisse der Humor- und Lachforschung zu beziehen, die wir irgendwo gelesen haben. Für ein vertieftes Recherchieren wissenschaftlicher Untersuchungen fehlt uns jedoch meist die Zeit oder der Zugang zu einschlägiger Literatur.

Ein oft genannter und zitierter Pionier auf unserem Gebiet ist der Amerikaner William F. Fry. Ich hatte kürzlich die Gelegenheit, ihn zu besuchen (siehe Bericht weiter hinten). Mein Gespräch mit ihm veranlasste mich, neuen Forschungsinitiativen in den Bereichen des therapeutischen Lachens und Humors nachzugehen. Welche Offenbarung. Hier einige Titel von Publikationen (leider alle im englischen Sprachgebiet erschienen; ich übersetze nachfolgend die Titel): «Der therapeutische Effekt des Lachens in der Medizin (2010)», «Der Einfluss von

Lachtherapie auf Depression, Wahrnehmung und Schlaf bei Bewohnern von Altersheimen (2011)», «Humorthherapie bei Altersdepressionen (2010)», «Humor als Teiltherapie in der Herzrehabilitation (2007)». Dies nur einige Beispiele, die das wissenschaftliche Interesse für Humor- und Lachanwendungen dokumentieren. Nicht unerwähnt bleiben sollen die Untersuchungen im Umfeld unseres Mitgliedes Prof. Willibald Ruch an der Uni Zürich im Bereich der Verhaltenspsychologie. Fazit: Erkenntnisse der Forschung und der Praxis gehen Hand in Hand, ergänzen sich und legitimieren unser Engagement, in welcher Humoranwendung auch immer wir tätig sind. Ich wünsche euch einen in jeder Hinsicht bunten Sommer. *Beat Hänni*

In eigener Sache: Seit einiger Zeit bewegt sich unsere Mitgliederanzahl bei +/-150.

Ich möchte euch ermuntern, nach neuen Interessierten Ausschau zu halten. Unser neuer Prospekt enthält Ziel und Inhalt unseres Humorengagements. Werbt damit! Zusätzliche Exemplare könnt ihr bei unserem Sekretariat anfordern. Auch www.humorcare.ch werden wir für Seelenverwandte attraktiver gestalten. Noch etwas: vergesst nicht eure aktuellen Kursangebote auf unserer Website auszuschreiben. Unserem Webmaster Enrico Luisoni mitteilen. Noch etwas: Vergesst nicht, eure aktuellen Kursangebote auf unserer Website ausschreiben zu lassen (*bitte Beat Hänni kontaktieren*).

Jean-Pierre Cotti: Das passende Wort ...

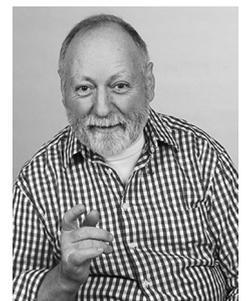
HumorCareBlatt: Jean Pierre, wir kennen dich weder als Clown, noch als «Lacher», sondern eher als Humorphilosoph. Trifft diese Feststellung zu?

Ja, so sehe ich mich auch. Dabei kann ich nicht genau unterscheiden, welcher von beiden mehr Bedeutung hat ... der Humorist oder der Philosoph. Mit dem Humoristen in mir «transportiere» ich philosophische Aussagen.

HCB: Du firmierst deine Korrespondenz jeweils mit dem Ausspruch «Das passende Wort für den be-

sonderen Moment». Was steckt hinter diesen Worten?

Mein Versprechen, zu besonderen Übergangs- und anderen Momenten oder Situationen passende Worte zu finden. Das ist z.B. die Würdigung einer Person zu verschiedenen Gelegenheiten, einem Geburtstag oder Jubiläum. Hauptsächlich gefragt ist das am Grab, bei einer Abschieds-Feier, als Teil des Trauer-



**ZU GAST IM
HUMORCARE
BLATT**

Prozesses. Oder: Bei einer Hochzeits-Feier: Dann zur Geschichte des Paares und wie das Zusammenleben gelingen kann.

Eine besondere Situation ist auch, wenn ich mich in der Rolle des Samichlaus bewege oder als Geschichten-/Märchen-Erzähler.

Ich schreibe auch Texte, die ich nicht selber vortrage: Passende Worte für die besonderen Momente im Leben.

HCB: Was bedeutet für dich «Humor»?

Humor ist eine innere Haltung. Humor kann ich nur von innen heraus, aus meinem «Herzen» (oder meiner Seele) heraus entwickeln.

Humor verstehe ich als Bejahung aller Aspekte der Persönlichkeit, der Licht- und Schatten-Seiten. Besonders den dunklen, den Schatten-Seiten Raum zu geben, fordert heraus, diese anzunehmen und auch denen etwas Sinnvolles oder Positives abzugewinnen. Mit einer humorvollen, bejahenden Einstellung kann ich etwas Distanz gewinnen und Umstände mal anders sehen. Aber auch dem sind Grenzen gegeben.

Mein Humor zeigt sich in der Präsentation der Worte. Nicht im körper-bezogenen Ausdruck. Die wichtigste Quelle ist der provokative Stil. Damit kann ich in der Rolle des Samichlaus noch mehr «spielen».

HCB: Du bist u.a. als Grabredner bekannt. Hat es da Platz für den Humor? Und in deinen andern vielseitigen Tätigkeiten?

Ja, auch beim Abschied von einer Person gilt es, die Licht- und Schattenseiten zu würdigen. Ich interessiere mich im vorbereitenden Gespräch stets zuerst für die lustigen Erinnerungen. Diese sind in der Würdigung im letzten Text-Teil angebracht. Damit können wir als Hinterbliebene die Freude am Weiterleben beleben und die Erinnerung an die verstorbene Person in einem angenehmen Sinne erhalten.

Bei einer Hochzeits-Feier lassen sich allgemeine Erfahrungen in humoriger Weise darstellen.

HCB: Du bist HumorCare-Mitglied seit dem es uns gibt. Was erklärt deine Treue?

Ab der ersten Begegnung mit HC-Leuten fühlte ich mich wohl. Im Gegensatz zu andern Vereinigungen erlebte ich hier eine Heiterkeit, die mir selber gut tat. Ich fühlte mich stets akzeptiert, angenommen als Person, trotz meiner etwas speziellen Art. In meiner Kindheit und Jugend wurde ich regelmässig als humorlos beschimpft. Diesen Makel hatte ich nicht mehr, wenn ich mit HumorCare-Leuten in Kontakt kam. Da bekam meine Eigenart eine Wertschätzung. – Mehr Infos: www.jeanpierrecotti.ch •

Dr Huusglön-Egge ...

Huusglön
Besuche mit Humor und Herz

Für HumorCareler, die es noch nicht so genau wissen: die Huusglön, eine besondere HC-Truppe, besuchen mit Humor und Herz und zu Hause Menschen mit Behinderung oder schweren chronischen Erkrankungen. Sie gehen meist zu zweit, und im besten Fall mehrmals pro Jahr zu diesen Familien. Auch für die Angehörigen bedeuten diese Besuche einen Moment der Heiterkeit, Unbeschwertheit, Phantasie. Mit viel Elan und Engagement, viel Einfühlbarkeit, Respekt und Frohsinn zaubern die Huusglön einen speziellen Farbtupfer in den Alltag dieser Menschen. Wir entnehmen dem Jahresbericht 2011, dass die Huusglön 70 Mal unterwegs waren: «Durchschnittlich sind

etwa fünf Personen bei einem Clownbesuch anwesend. Wir konnten also rund 350 Menschen einen Moment der Heiterkeit, der Unbeschwertheit und der Phantasie schenken», heisst es im Bericht. In zahlreichen Familien wurden die Clowns zum dritten oder vierten Mal empfangen. Eine besondere Herausforderung ist nach wie vor die noch limitierte Wahrnehmung der Huusglön durch betroffene Familien, die sich nicht selber melden, denn Besuchskapazitäten sind bei den 20 Clowns vorhanden. Besondere Aufmerksamkeit wurden im vergangenen Jahr den Kriterien der Qualitätssicherung geschenkt.

Zwei Zitate aus dem Bericht: «Es war ein super Besuch und wir haben viel gelacht und gestaunt» schreibt die Mutter eines 12-jährigen Mädchens mit einer chronisch schweren Krankheit. Oder: «Es war eine sehr vergnügliche Stunde. Begeisterung und Freude stand in den Gesichtern. Die Clowns fanden durch ihre feine einfühlsame Art sofort Zugang zu unserer schwer behinderten Tochter. Vielen herzlichen Dank!»

An der GV vom 12. Mai 2012 in Olten übergab die Ur-Initiantin dieses Projekts, die verdienstvolle Silvia Rindlisbacher, das Präsidentenzepter an Patrick Hofer. Die Redaktion des HumorCareBlattes und der Vorstand wünscht ihm und natürlich den Huusglön Freude und Erfolg. •



Chulla-Trulla und Circolina auf Besuch ... www.huusgloen.ch

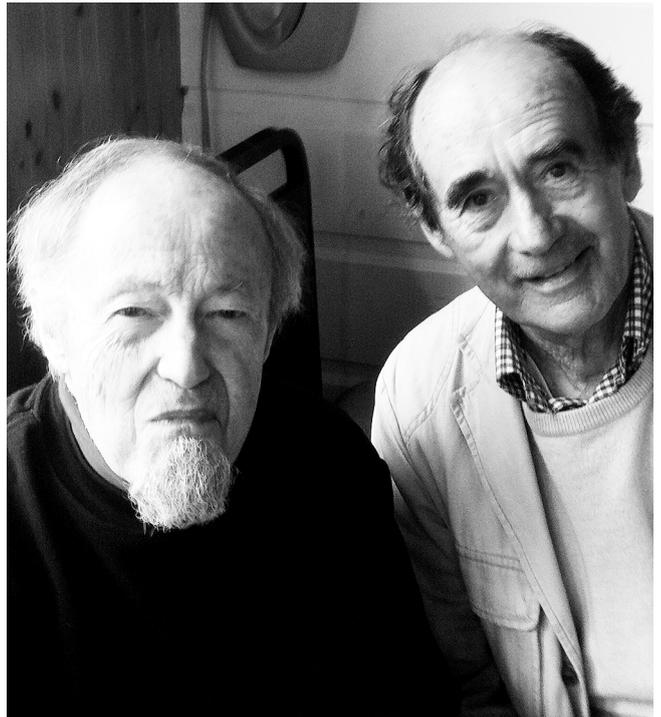
Besuch bei William F. Fry ...

Ob du der Lachforschung hinterher googelst, die Webseiten von PraktikernInnen des heilsamen Lachens besuchst, dich über die therapeutischen Wirkungen des Lachens gescheit machen willst: du wirst immer wieder auf den Namen William (Bill) F. Fry stossen. Sein Einfluss auf unsere Humorbewegung ist und bleibt unwidersprochen. Es war Michael Titze von HumorCare Deutschland, der den kalifornischen Professor in Würdigung dessen Forschungserkenntnisse mehrmals an Humorkongresse nach Deutschland und Basel eingeladen hatte. So habe ich Bill Fry vor einigen Jahren kennengelernt. Durch gemeinsame Referatsauftritte im Rahmen der «*International Society for Humor Studies*» sind wir freundschaftlich verbunden. Ich habe Bill kürzlich im Norden San Franciscos besucht und will euch darüber berichten.

Mit seinem angeborenen Lachen empfing er mich im komfortablen Waldhaus. Er hat sich ein Bockbärtchen wachsen lassen: ein ungewohnter, heiterer Anblick. «Mein Beitrag zu den traurigen Gesichtern der amerikanischen Präsidentschaftskandidaten» schmunzelt Bill schalkhaft. Meine Frage: «Wie bist du zur Lachforschung gekommen?». «Ich bin 1924 in Cincinnati geboren. Mit Schweizerwurzeln, bitte». Seine Urgrosseltern mütterlicherseits sind aus dem St.-Gallischen ausgewandert. – Bill entscheidet sich für ein Medizinstudium und wird praktizierender Arzt. Weiterbildung in Psychiatrie. Ernennung zum Assoziierten Professor an der medizinischen Fakultät der Stanford Universität. «Jetzt sollten wir etwas essen» unterbricht er abrupt unser Gespräch. «Hast du gerne Southern Food?». Ich lasse mich überraschen.

1964 gründet Fry sein Institut für Humorforschung (*Gelotologie: Gelos heisst auf griechisch Lachen*). Jetzt meine zentrale Frage: «Wie bist du denn auf den Humor gekommen?» – «Seit meiner Jugend begleitet mich ein schalkhafter Doppelgänger, eine Art Hofnarr, der mir bei wichtigen Entscheidungen in meinem Leben über die Schulter guckt», sagt er lächelnd. Vor dem Medizinstudium interessierten ihn Literatur und Menschenkunde – und dort sei er auf den Humor als «Konzept des Paradoxen in der Kommunikation» gestossen. «Das ist deine Berufung» habe ihm sein Alter Ego zugeflüstert! Glückliche Umstände hätten auch mitgespielt, die ihm erlaubten, den Humor und das Lachen wissenschaftlich zu untersuchen: ein Stipendium und die unmittelbare Nähe einer Firma, die medizinische Messgeräte produzierte. Sie ermöglichten Frys Arbeiten, die hinlänglich bekannt sind und ihn zum Pionier der Lach- und Humorforschung machten.

Begeistert berichtet er mir von neuen Erkennt-



Fry schilderte, wie das Lachen vor über dreissig Jahren Einzug in kalifornische Forschungslabors hielt. Damals war der Kreis derjenigen allerdings sehr klein, die der trivialen Erkenntnis folgten, dass Humor tatsächlich «die beste Medizin» sei.

nissen, die er zusammen mit einem Herzgefäss-Spezialisten publiziert hat. Dank bildgebender Methode konnte gezeigt werden, wie die durch das Lachen ausgeschütteten Hormone (Endorphine) durch Rezeptoren an der Innenwand der Blutgefässe aufgenommen werden. Dies wiederum macht Enzyme frei, die zu einer Ausweitung der Blutgefässe (z.B. Arterien) führt. Damit verbunden ist eine Erleichterung der Blutzirkulation und Sauerstoffzufuhr mit all den positiven Effekten auf den menschlichen Organismus. Mit seinem gewinnenden Strahlen übermittelt mir Bill diese Bestätigung seiner früheren Forschungsergebnissen. Er bedauert, dass diese aktuelleren Untersuchungen* nicht mehr Beachtung finden. «Humor und Überleben – oder hast du schon jemals gehört, dass einer beim Lachen einen Herzinfarkt erlitten hat?» – fragt mich Bill, herzlich lachend. «Nicht dass ich wüsste!».

Wir bitten den Gastwirt um einen Schnappschuss mit dem iPhone, das dieser gleich dem Internet übergibt (s. Bild), als William Frys Gruss an die HumorCare-Mitglieder in der Schweiz. Zugegeben: der Schnappschuss ist für einen Lachforscher etwas zu ernst geraten. *Beat Hännli*

P.S. Das würzige Südstaatengericht beinhaltete etwas viel dunkle Böhnchen, wie ich später feststellen musste. •

* Miller M., Fry W. F., *The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. Med. Hypotheses*. 2009. 73(5): 636-9.

Humor kennt kein Alter ...

Das Projekt «*Humor kennt kein Alter*» steht in den Startlöchern: Die Projektgruppe ist vollständig und auf Geldgeberseite zeigt man sich grosszügig.

Ab Sommer 2012 werden die HumorCare-Mitglieder Werner Amport, Stephan Klein, Patrick Hofer und Lis Curti mit dem Aufbau des Netzwerkes «*Humor kennt kein Alter*» und der Entwicklung einer Inhouse-Weiterbildung für Mitarbeitende von Alters- und Pflegeheimen beginnen.

Die Förderung der Qualität von CareClowns ist ein weiteres Schwerpunktthema der Projektgruppe.

Das Projekt wurde an der letzten GV vorgestellt (siehe HCBlatt 16).

Denk an die ...

STIFTUNG

HUMOR & GESUNDHEIT

HC-Börsenbericht ...

Am 21. April 2012 trafen sich zu einem kurzfristig angesetzten und von der Zentralschweiz weit entfernten Ort im befreundeten europäischen Ausland 11 Humormenschen mit Tauschwert und grosser Tauschlust.

Da kein festes Programm vorgesehen war, konnte bereits die Vorstellungsrunde die Hälfte der Zeit und vier Drittel des Austausches in Anspruch nehmen. Es war lustig und interessant, was die BörsianerInnen an Erfahrungen, Visionen und Zweifeln zu berichten hatten.

BörsianerInnen: Barbara, Dorothee, Evelyn, Fredi, Hans-Georg, Hubert, Marcel, Margrit, Regula, Susanne und Ueli.

HumorCareTag 11.11.2012!

In die Agenda eintragen:

HumorCareTag 2012. Titel: «*Humor rundum*».

Er wird am **Sonntag, 11. November 2012** in Bern stattfinden. Vorgesehen sind drei Abschnitte:

1. *Vormittag:* verschiedene 20-minütige Kurzreferate bzw. Humorimpulse von 4–5 Referenten (für alle)

2. *Über Mittag:* eine strukturierter Marktplatz von allen für alle, an dem man sich kennenlernt, austauscht, Material zu sehen und zu kaufen bekommt usw.

3. *Nachmittag:* 4–5 ca. 2-stündige Workshops. *Das Programm folgt mit dem nächsten Versand.*

Cartoon: Heinz Wildi (www.heinzwildi.ch)



Alle hatten Freude an diesem kurzweiligen Tag. Alle konnten ein wenig mehr in die Humorwelt der andern blicken.

Alle konnten die eine und andere Idee, den einen und anderen Gedanken mitnehmen.

Viele haben bedauert, nicht dabei gewesen sein gekonnt zu haben. Wir werden eine zweite Börse anberaumen – irgendwann.

Wer an den harten Tauschinhalten und an den launigen Protokollbeiträgen der BörsianerInnen interessiert ist, kann den ausführlichen Börsenbericht bei Hans-Georg erfragen, er (der Bericht) wird dann als PDF zugig zugeschickt.

Hans-Georg Lauer, D-Gailingen

Zur Erinnerung ...

Unsere Website www.humorcare.ch

1. Mitglieder mit Humorangeboten können diese gratis auf unserer Website einbinden lassen ... (*bitte Beat Hänni kontaktieren*).

2. Über den Link «Internas» auf unserer Website www.humorcare.ch kann mit «Mitglied» und dem vertraulichen Passwort «1MaMaxaxe» die Mitgliederliste und das Protokoll der letzten Generalversammlung heruntergeladen und eingesehen werden. (*Die Mitgliederliste ist nur für den vereinsinternen Gebrauch bestimmt.*)

3. Bitte Adressänderungen umgehend unserem Sekretariat melden: sekretariat@humorcare.ch

Wie freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:
DIE BLATTITÜDENLOSEN BeatBeatriceEnricoHans-Georg · Kontakt Redaktion: h-g.lauer@humorcare.ch