

HumorCareBlatt



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

Editorial ...

Liebe HumorCareBlatt-LeserInnen

Mittwoch, 24. Oktober, 07:47 Uhr im Zug nach Zürich auf dem Weg zur IFAS (Fachmesse für den Gesundheitsmarkt) ... Dort werden erstmals einige unserer (Care-)Clowns® durch die riesigen Messehallen wandeln, um den zahlreichen Fachleuten aus Heim- und Spitalbereich subtil zu zeigen, wie wohlwend-erfrischend, auch für Erwachsene, überraschend-heitere Momente sein können.

Ich lasse unterdessen gedanklich den Besuch der Jahrestagung von HumorCare Deutschland-Österreich, vom 6. Oktober 2018 in Frankfurt, Revue passieren. Rund sechzig Teilnehmende lauschten der sympathischen Begrüssung durch Brigitte Titze und der Videobotschaft von Schirmherr Eckart von Hirschhausen. In erfrischender Art und Weise interviewte daraufhin Laura Fernandez, im pffifigen Deux-pièce mit Doktorhut, Michael Christensen. Er gilt als einer der Gründerväter der Spitalclowns. Bereits 1981 hat er in den USA die ersten Clowns und Pantomime in Kinderspitäler gebracht und danach sein erfolgreiches Projekt in die ganze Welt getragen. Mit dem 90-Min.-Dokumentarfilm von Udo Berenbrinker, über die Ausbildung zum «Gesundheit!Clown®», ging der Vormittag dann auch schon bald zu Ende. Danach habe ich «gekniffen». Benebelt von einer Unmenge Grethers-Pastillen gegen den omnipräsenten Hustenreiz, der meine mitgereiste Erkältung tatkräftig unterstützte, legte ich eine Pause ein.

08:25, Aarau ... 1800 Anschläge fürs Editorial, wieviel das auch immer sein mag – und nun soll ich noch einen Ausblick auf die nächsten 20 Jahre schreiben. Warum? HumorCare wird im 2018 20 Jahre alt! Ich würde mich freuen, mit möglichst vielen von Euch, am HumorCareTag am 25. November in Bern, darauf anstossen zu können!

Was nun aber werden die nächsten Jahre bringen, wo wollen wir hin? HumorCare soll weiterhin und vermehrt Plattform für Humorschaffende in Therapie, Pflege und Beratung sein. Wir wollen neugierig und offen bleiben, uns für Qualität verbürgen und die Wirkung unseres Tuns belegen. Wir müssen aber auch lernen, uns im wachsenden Markt zu bewegen, neue Player zu akzeptieren und selber flexibel zu bleiben, ohne Bewährtes leichtfertig über Bord zu werfen. Wir wollen mit unseren personellen und finanziellen Res-

ourcen haushälterisch umgehen: Vielleicht ist dann auch einmal weniger mehr. Konkret: Alle Jahre ein spannender HumorCareTag ist derzeit realistischer als ein Humor Kongress. Mit den In-house-Schulungen und den CareClowns® sollen die beiden Projekte, unter dem Titel «Glücksmomente», weiter erfolgreich wachsen.

Mit Kreativität und Engagement wollen wir gemeinsam in die Zukunft unseres Vereins «HumorCare», wir wollen etwas erreichen, aber auch Spass haben, ganz im Sinne von Albert Einstein: «Kreativität ist Intelligenz, die Spass hat.»

Herzliche Grüsse,
Susanne Furler, Präsidentin



Dhani Heiniger und Christine Hunkeler: «Das ist HumorCare!»



Zum 2. Mal 10 Jahre HumorCareSchweiz ...

Am 1.11.2008 wurde krachend der erste 10er gefeiert.
Am 1.11.2018, zum ersten 20er, sind wir bescheidener geworden und beschränken uns auf ...

10 Blicke zurück voller Zukunftsaussichten:

- Die zweite HC-Dekade fing 2008 an mit einem neuen Präsi – Beat Hänni. Man konnte schon ahnen: der Mann (passionierter Aareschwimmer) wird zusammen mit der Vorstandcrew die nächsten 10 Jahre das HC-Schiff dynamisch durch die Lachfluten lenken.
- HumorCafés in Basel, Bern, St. Gallen und Zürich wurden initiiert. Sie wurden und werden immer noch – mal mehr, mal weniger – von interessierten HC-Mitgliedern besucht (Orte und Daten s. Website).
- Die (2003 gestartete) Tradition der Humorforen wurde fortgesetzt – irgendwann hiessen sie HumorCare-Tage – und boten den Mitgliedern Inputs und Austausch.
- Manchmal gabs statt Humor TAGE HumorKONGRESSE, bei denen man sich nicht nur mit Mitgliedern von HC-CH austauschen konnte: 2006 und 2010 in Zuzach (unter der Regie von Pello), dann 2014/15/17 im Congress Center Basel von HumorCareSchweiz organisiert.
- Die Huusglön wurden eine feste Gruppe bei HC, die den Verein bereicherte.
- Grosse Projekte wurden ins Laufen gebracht: «Glücksmomente»! Ein Label, unter dem einerseits eine Gruppe von CareClowns® (geschützte HumorCare-Bezeichnung) für die Arbeit mit alten Menschen weitergebildet, andererseits ein Konzept für In-house-Schulungen in Alten- und Pflegeheimen entwickelt wurde. Ein Konzept, das nunmehr seit fünf Jahren angefragt und umgesetzt wird.
- Mitgliederversammlungen gabs auch. 10 an der Zahl und stets anders eingerahmt – mal zauberhaft, mal spielerisch, mal kulinarisch – immer wieder sammelte



sich ein nicht so ganz grosser Prozentsatz der Mitglieder, erledigte die Pflicht und hatte Vergnügen.

- Nicht nur im analogen Vereinsleben, auch digital hat sich was getan in den letzten 10 Jahren. Unsere informative Website erhielt ein neues Kleid von Enrico Luisoni, der wie ein Fels in der Brandung seit über 20 Jahren (!) die Digitalisierung des heilsamen Humors äusserst humorvoll und kompetent vorantreibt. Auch das Blatt, das ihr in der Hand haltet, ist von ihm schon über 30 Mal komponiert worden. (*Die Nr. 1–4 von H.-G. Lauer, der das HCBlatt initiierte!*)
- Ein Verein braucht ein Vereinsleben. Das wurde ausgelebt bei einer fröhlichen Schifffahrt auf dem Thuner See und könnte noch weiter ausgebaut werden.
- Traurig mussten wir den Tod unseres engagierten Lachtrainers Claude Messer zur Kenntnis nehmen.

Gut waren sie für HumorCare, die Jahre zwischen 08 und 18. Die Vorstandschaft hat sich in diesen Jahren runderneuert und wird das dritte Jahrzehnt mindestens genauso bunt, ideenreich und engagiert mit euch gestalten. Hans-Georg Lauer

P.S.: Hast DU als HC-Mitglied ein besonderes Erlebnis, eine erfreuliche Begegnung, ein tolles Humorereignis in den letzten Jahren erleben dürfen? Dann erzähl uns davon. Wir berichten gerne darüber im nächsten Blatt.

Abwechslungsreich und lebhaft

Buchrezension von Christoph Müller

Ulrich Fey: «Wirklich komisch – Wenn Clowns Kinder im Krankenhaus besuchen»



Wenn es eines Beweises bedarf, dass Clowns in Krankenhäusern einen wichtigen Dienst tun, dann kann das Buch «Wirklich komisch» herbeigezogen werden. Denn Fey hat mit dem abwechslungsreichen und lebhaften Buch die Wirkungskraft der Clown-Arbeit in das Rampenlicht gerückt. Es ist ein wichtiges Buch für all diejenigen, die sich um den therapeutischen Humor mühen.

In seinem Geleitwort nennt der Mediziner und Kabarettist Eckhart von Hirschhausen Clowns «Joker der Zuwendung» (S. 11). Fey unterstreicht diese Sichtweise durch viele Praxisbeispiele, die sich der Evidenz-Basierung der Schulmedizin entziehen. Fey schafft es mit dem Buch, sich als Expeditionsführer vorzustel-

len. Er stimmt die Leserin und den Leser immer wieder auf das Abenteuer Clown-Arbeit ein. Er zeichnet die grundsätzlichen Konturen der Clown-Arbeit. Er stellt die eigene Welt der Krankenhäuser vor. Gleichzeitig zeigt er auf, wie wertvoll der therapeutische Humor und das Handwerkszeug der Clowns sein kann.

In einer Klinik sind Medikamente und Injektionen für Interventionen sinnvoll, die der Gesundheit der Kinder nutzen sollen. Den Clowns spricht Fey die Fähigkeit zu, eine «Vitalitätsspritze» zu sein. In dem Miteinander des Clown-Doktors und des jungen Patienten gehe es um die «Magie des Augenblicks». Fey zeigt sich nicht nur als Botschafter der lebensnotwendigen Polarität von Heiterkeit und Traurigkeit in einer unruhigen klinischen Welt. Es ist ein Plädoyer, die Genesung eines Menschen und insbesondere eines Kindes, mit unkonventionellen Ideen zu unterstützen. Es reicht halt nicht, sich der Pharmakologie und medizinischen Heilkunst allein anzuvertrauen. Wer sich mit dem therapeutischen Humor und seinen vielen Facetten beschäftigt, der wird zahllosen, sich wiederholenden Ermutigungen begegnen.

Ulrich Fey: «Wirklich komisch – Wenn Clowns Kinder im Krankenhaus besuchen», Mabuse-Verlag.

Interview mit Francesco Muzio ...

«Humor ist wenn man trotzdem lacht» oder «Lachen ist die beste Medizin» oder die Italiener: «Ridere fa buon sangue». Sprüche, die wir im übertragenden Sinn so leicht dahin sagen, die aber eine tiefere Bedeutung haben, meine ich. Was meinst du als «Humor- und Lacharbeiter»?

Ich kann bei jedem deiner zitierten Sprüche zustimmend nicken. Aus meiner Sicht stimmen alle diese Aussagen, aber nicht alle aus dem gleichen Grund: Die beiden Letzteren meinen die gesunde Wirkung des Lachens auf den Körper – «Humor ist wenn man trotzdem lacht» aber weist auf das Potential des Lachens hin, einem in belastenden Situation zu helfen eine gesunde Distanz zu wahren und sich nicht vollständig mit dem Unangenehmen zu identifizieren.

Kann man Humor haben ohne dass man ständig lacht?

Ja! Denn Humor und Lachen sind 2 Paar verschiedene Schuhe. Eine humoristische Sichtweise auf eine Situation oder eine entsprechende Interpretation einer Begebenheit kann ein stilles Vergnügen sein, das man nicht unbedingt mit andern teilen muss – aber kann.

Wenn ich von «Lachen» rede, meine ich den körperlichen Ausdruck: Muskelzuckungen, abgehackte Atmung, komische Geräusche. Die Ursache zu diesem Ausdruck muss aber nicht unbedingt etwas Lustiges sein oder eine Wallung der Lebensfreude. Lachen kann man aus Unsicherheit, Angst, Boshaftigkeit, Unterwerfung oder um Macht auszuüben, usw.

Um Humor vom Lachen zu unterscheiden, sage ich gerne «Lachen ist, wenn der Humor niest». Lässt du diesen Spruch gelten?

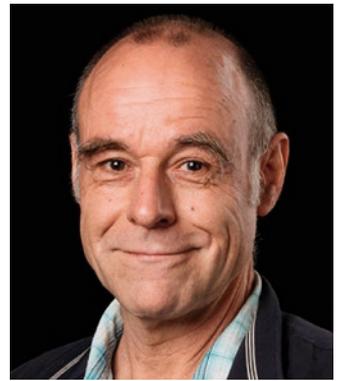
Ja, im Sinn von «ein psychisches Ereignis kann körperlichen Ausdruck finden». Daraus lässt sich schliessen, dass man ohne Humor lachen kann und Humor haben kann ohne zu lachen.

Dein Logo auf deiner Website ist ein lachender Buddha. Ordnest du damit dem Lachen etwas Spirituelles zu?

Ja. Unter Umständen, ab und zu, und gerne möglichst oft. Um eine ellenlange Antwort zu vermeiden, lasse ich dir *Die Geschichte vom Lachenden Buddha* zukommen. Wenn dieser Mönch tatsächlich so gelebt hat wie die Legende es besagt, kannst Du dir vorstellen dass er wohl einiges durchgemacht und gelernt hat – bis er in dieser unerschütterlich «glückgebenden», lebensbejahenden Haltung durchs Leben marschieren konnte. Über sich selber und damit auch der eigenen Endlichkeit ins Gesicht lachen zu können, scheint mir eine erstrebenswerte Sache.

Der kürzlich verstorbenen ehemaligen UNO Generalsekretär Kofi Annan wurde gefragt, ob er wegen seines stressigen Jobs nie lache. Seine Antwort: «Ich lache viel innerlich». Was sagst du als Lachexperte zu dieser Antwort?

Da kann ich nur meine Antwort auf deine zweite Frage wiederholen: Humor und Lachen sind zwei Paar verschiedene Stiefel ... Welcher Art sein innerliches Lachen war, bleibt Herr Annan's Geheimnis.



Auf deiner Website zählst du eine beeindruckende Zahl von Firmenkunden auf. Wie müssen wir uns deine Einsätze dort vorstellen? Erzählst du der Belegschaft Witze?

Ab und zu erzähle ich einen Witz, ja. Aber nur wenn es der Erhellung einer Aussage dient; ich benutze ihn dann als Anschauungsobjekt, nicht zur Unterhaltung. Da ich meine Auftritte so gut wie gar nicht vorbereite, sind sie auch nicht immer gleich – und entsprechend kommt auch nicht immer ein Witz vor. Ich bereite mich übrigens nicht aus Faulheit schlecht vor: Das hilft mir, diesen kurzen, verrückten Ausflug jedes Mal neu anzutreten; denn ich treffe ja jeweils auf Menschen, die ich nicht kenne und in einer Situation, die nur gerade jetzt so ist wie sie ist. Meine Inputs setzen sich immer aus Theorie und Praxis zusammen: Mit einigen Facts und Geschichten aus der Lachwissenschaft richte ich mich an den Verstand der Teilnehmenden; denn schliesslich brauche ich deren Einverständnis, um sie in einem weiteren Schritt zu merkwürdigen Übungen und Spielen zu verführen. Jeweils gegen Schluss meines «Vortrags» haben alle begriffen, dass man zwar nicht auf Kommando etwas lustig finden – aber sehr wohl auf Kommando lachen kann. Genau das tun wir als Abschluss, und das hat jedes Mal eine eigene Dynamik, die ich nie voraussehen und beeinflussen kann und die mich immer wieder aufs neue überrascht.

Letzte Frage: Du bist schon viele Jahre Mitglied von HumorCare. Für dich muss das Lachen eine heilsame, therapeutische Ressource sein. Ist dem so und warum?

Mir gefällt der Satz, den Chopin gesagt haben soll: «Nur ernsthafte Menschen können lachen.» Ich bin ein eher ernster/ernsthafter Mensch und bin daher froh, dass mir der leichte Zugang zum Lachen ins Leben mitgegeben wurde.

Abschliessend ein grosses Kompliment zu deiner ansprechenden und sehr informativen Website (www.muzio.ch). Wenn jemand noch Zweifel an der Ansteckungsgefahr des Lachens hat: Der klicke auf das Filmlinien mit den beiden Tenniscracks Federer und Nadal.

Danke für's Kompliment, Beat. Und danke auch, dass du dich schon so lange – und immer noch – für das «Lächerliche» stark machst!

Interview mit Beat Hänni

Birgittas Alltagsgeschichten ...

Wandergruppe gesucht

Nach enthusiastischer Doodelei fanden die Interessenten der Wandergruppe endlich einen gemeinsamen Termin und starteten bei sonnigsten Spätsommertemperaturen ihre Wanderung.

Im Bus von St. Ursanne nach Soubey duftete es plötzlich kräftig nach Schnittlauch. Anna drehte sich der Nase nach um und entdeckte die Wanderleiterin ein Butterbrot mit frisch geschnittenem Schnittlauch schmausen – den sie im Morgentau geschnitten – wie sie qualitätsbewusst verkündete.

An der Bushaltestelle in Soubey Village angekommen befürworteten Anna und Lola das gemütliche Einfinden im gegenüberliegenden Restaurant mit einem Kaffee zu zelebrieren. Ausser der rothaarigen Wanderleiterin, mit den Indian Summer Farben in ihrer Kleidung, schlossen sich die anderen Mitglieder diesem Vorschlag an. Nichts trinkend unterhielt sich unterdessen die Wanderleiterin gleich in bestem Französisch mit Passanten, die sie hier aus der Gegend kannte. Offenbar bewirtschaftete sie bis vor kurzem einen Bio-Bauernhof mit ihrem Ex-Partner und wanderte als Schafhirtin entlang des Flusses Doubs. Jetzt wohne sie mit einem ihrer Söhne grenznah zum deutschsprachigen Teil des Kantons Solothurn. Sie befinde sich im letzten Jahr der anthroposophischen Ausbildung zur Sozialpädagogin. Eigentlich habe sie keine Zeit bei einer Wandergruppe mitzumachen, meinte sie.

Nach erfolgter Bezahlung der Getränke begab sich die Gruppe hintereinander laufend wie Schafe auf das erste schmale Wegstück entlang des Doubs, während die Wanderleiterin behände vor und zurück sprang, damit auch niemand verloren ginge.

Der Weg wurde zum Glück wieder breiter und Lola gesellte sich zu Anna. Sie erzählte ihr von ihrem Job als Ernährungsberaterin und ihren Erfahrungen mit den Laktose intoleranten Klientinnen. Diese verhielten sich doch sehr heikel und sie vermittelten ihr häufig den Anspruch die Welt möge sich nach ihnen richten. «Das ist ja kein Wunder bei diesem übermässigen Gebrauch von Lackdosen! Ich hätte auch meine Mühe mit diesen unzivilisierten Sprayern!» erwiderte Anna. Lola grinste.

Die anderen sassen schon bei der ersten Pause, als Anna und Lola dazu stiessen. Die Wanderleiterin reichte fürsorglich Scheiben ihrer selbst gezogenen Gurken mit dem eigens hergestellten Kräutersalz in die Runde, die den Gaumen erfrischten und den Wasser- und Salzhauhalt der Wandernden stabilisierten. Es folgte ein feines Stück Schokolade, das garantiert ohne Kinderarbeit hergestellt worden war, was das aufgedruckte Siegel auf der Verpackung untrüglich bestätigte. Sonja regte an, eine offizielle Vorstellungsrunde während der kommenden Mittagsrast zu machen und erntete dafür

von Allen ein zustimmendes Kopfnicken.

Wieder in Bewegung stiess die Gruppe auf eine Mutterkuhherde. Die besorgte Wanderleiterin mahnte zur Vorsicht: «Die ansässigen Jurabauern bestücken hier jede Herde mit einem scharfen Stier!» Grazia, die Jüngste und bisher Stillste in der Runde, rief: «Also ich hätte lieber fünf Scharfe vor zwölf als keinen nach zwölf!» In der Gruppe explodierte ein Lachen und sie zogen daraufhin mutig an der Herde vorbei.

Die Vorstellungsrunde verlief bunt. Vom familiären pensionierten Liegenschaftsverwalter bis zum gar nicht zugeknöpften Radikalkopf, der seinen dicken braun gebrannten Bauch der Mittagssonne zeigte, sprachen sich – ausser der Wanderleiterin – alle für gemeinsame weitere Wanderungen aus. Man entschied, die Planung der Wanderung abwechselnd unter den Mitgliedern zu verteilen. So waren auch Nicht-Schafhirten und Schafhirtinnen gefordert, den Stab in die Hände zu nehmen. Denn keiner hat laufen gelernt, um immer ein- und derselben Person hinterher zu rennen!



Vermischtes ...

Huusglön Besuche mit Humor und Herz

Huusglön-Egge:

Wir haben eine neue Website: www.huusglön.ch
Über Besuchsfragen freuen wir uns sehr :-)

12. Mitgliederversammlung 2019

Samstag, 9. März 2019 in Olten.

Freie Christengemeinde, Lebergasse 4, 4600 Olten

Heitere Grüsse.

Patrick Hofer, Präsident, Verein Huusglön

Veranstaltungen mit Beteiligung von HumorCare-Mitgliedern:

Markus Proske, Demenzberater und Humortherapeut, ist an der Weiterbildungsveranstaltung von Alzheimer Schweiz in Olten am 19. November 2018 mit einem Referat beteiligt (www.alz.ch/Angebot/Kurse).

Patrick Hofer gibt im Rahmen der Ausstellung in Zug (23.9.2018–6.1.2019), «Komödie des Daseins – Kunst und Humor von der Antike bis heute» einen Workshop zum Thema «Humor kennt kein Alter». (www.kunsthauszug.ch)

Wir freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:
DIE HUMORCARESCHWEIZBLATTMACHER: Susanne · Beat · Birgitta · Enrico · Hans-Georg · Redaktion: h-g.lauer@gmx.de