



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

Schon ein bisschen Jahresbericht ...

HumorCare-GV
So, 23.03.2019
in Zürich

Liebe HumorCare-Mitglieder

Mit dem 2018 ist für mich als neue Präsidentin, aber auch für den ganzen Vorstand, ein ereignisreiches Jahr zu Ende gegangen.

Die gewonnenen Erkenntnisse machten nicht immer Freude und bereiteten den Vorstandsmitgliedern reichlich Arbeit.

So trafen wir einander zu sage und schreibe 8 Vorstandssitzungen, deren Dauer von bis zu drei Stunden, viel Sitzleder erforderten.

Was schon an der GV vom 3. März 2018 von Einigen erahnt wurde, wurde Mitte Jahr mit der Übergabe von Sekretariat und Buchhaltung deutlich:

Die Vereinsfinanzen lassen es nicht zu, weiterhin für die Führung von Sekretariat und Buchhaltung Geld auszugeben.

Als Übergangslösung sprang Fredi für die Buchhaltung ein. Meine Wenigkeit übernahm das Sekretariat.

Wie es zu der unangenehmen finanziellen Situation kommen konnte, dazu wird sich der Vorstand an der kommenden GV äussern. Sicher ist aber, dass keine ungesetzlichen Hintergründe auszumachen sind und sich zu keinem Zeitpunkt

jemand unrechtmässig bereichert hat.

Mit Petra Vogel haben wir in der Zwischenzeit ein neues Mitglied gefunden, das die Sekretariatsaufgaben von HumorCare übernimmt. Für Jene, die sie nicht an der Generalversammlung kennenlernen werden, wird sie im HumorCareBlatt Nr. 39 kurz vorgestellt.

An der **GV am 23. März 2019 im Alterszentrum Stampfenbach, Lindenbachstr. 1 in Zürich, 10.30 Uhr**, werden wir dann auch auf erfolgreiche Projekte zurückblicken können und mit Freude feststellen dürfen, dass sich das Angebot «Inhouse-Schulungen» toll entwickelt hat.

Gemeinsam werden wir auch in die Zukunft unseres Vereins blicken und uns dann schliesslich am Nachmittag mit Christian Kastner unserem eigenen Wohlbefinden widmen: Achtsamkeit, psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz), Burnout-Prävention, Stressmanagement, aber auch Humor als Ressource und Humor als soziale Kompetenz sind Stichworte zum spannenden Referat. Ich freue mich auf eine interessante und konstruktive GV und natürlich auf Euch ...

Herzlich-humorvoll – Susanne Furler, Präsidentin

HumorCareTag Schweiz 2018 in Bern ...

Ja genau – raus aus der Komfortzone

... das ahnte wohl keine der Teilnehmenden am HumorCareTag 2018, dass sie, die sie sich an einem trüben Herbstsonntag aus dem Bett geschält hatten, in der Villa Stucki zu Bern aus der Komfortzone geschickt wurden.

Aber erst mal schön der Reihe nach.

Wie in all den letzten humorkongresslosen Jahren gab es auch 2018 einen HumorCareTag in Bern in der Villa Stucki.

Birgitta Schermbach und Fredi Buchmann hatten das Ganze organisiert und – um es gleich vorweg zu nehmen: ES WAR EIN SUPER TAG. Allerdings nur für die, die dabei waren. Das waren leider ziemlich wenige HC Mitglieder – 3 Hände voll – und im Verhältnis dazu viele Nichtmitglieder – 2 Hände voll.

Das tat der Stimmung keinen Abbruch.

Los gings mit einer **Begrüßungs**-Rede von Birgitta, die, um nicht aus dem Rahmen zu fallen, sich an diesem festgehalten hat (s. Bild rechts).

«Liebe HumorCare Mitglieder, liebe Gäste

Berufsfrau, Berufsmann, Mensch sein, heisst mit Humor ausgestattet sein. Humor ist Lebensgefühl und Lebensqualität. Mit reichlich Wasser und viel Dung, da wächst er mit Begeisterung! Dieses Feuer der Begeisterung wollen wir wieder

entfachen. Deshalb sprechen und sinnieren wir heute spielend über die Wirkungen, die humorvolle Menschen am Arbeitsplatz erzeugen: 'Aufsehen erregen, Hindernisse überwinden, Wiederhall finden – das passiert, wenn Mitarbeitende sich am Arbeitsplatz humorvoll gebärden'.»

Auch eine Grussbotschaft des früheren Präsidenten wurde übermittelt, in einer von Birgitta, Salome und Susanne vortragenen Performance, die der Verfasser nicht beschreiben kann, weil sein Zug zu spät in Bern ankam.

Claudia Schulthess stellte die *Stiftung Humor und Gesundheit* vor, die diesen Tag finanziell unterstützte und dann gings los:

Der Vortrag

Salome Guggisberg, die Humorin mit HC-Mitgliedsausweis, stellte die Zuhörer*innen vor die Alternative: Frosch oder Adler? Um diese existentielle Frage leichter entscheiden zu können, stellte



Liebe Leserin, lieber Leser, Birgitta ist ein Bonmot ins Hirn gefallen, das wir für diskutabel halten. Drum unsre Frage: Was hältst Du und Du und auch Du von dieser Aussage? Schreibt uns an h-g.lauer@gmx.de, wir füllen im nächsten Blatt ein Austauschforum, bis es platzt! – Danke!

HUMOR IST ALLES IST HUMOR



Salome Guggisberg: Vorstellung CIRCUMPLEX; PERMA.

sie die Anwendungen CIRCUMPLEX; PERMA und andere Modelle vor. Das half und brachte weiter. Doch nicht nur zum Zuhören ermunterte sie die Anwesenden. Beim aktiven Mitmachen machte sie diese Humoraspekte erlebbar: Zunächst liess sie mal alle – ganz praktisch und real – aus der Komfortzone treten. Ein guter Schritt in humorvoll-aktive nächste Tage und Wochen.

Dass man beim Whiskymixer mit der Wachsmaske beim Messwechsel nicht lachen durfte und dafür mit xtra sportlichen Runden bestraft wurde, erheiterte die ganze Runde zusätzlich.

Die Party

Nach diesen ersten informativen und neuen Einblicken in die Welt des ernsten Humors bietenden Inputs nutzte der Verein HumorCareCH die Gelegenheit, die Anwesenden zu einem Umtrunk auf die Porzellanhochzeit – 20 Jahre HC-CH – einzuladen. Zwar klangen die Gläser nicht besonders laut (das lag am Material: Plastik) und den Trinkenden merkte man nicht an, dass Alkohol im Spiel war, aber man nahm den Hinweis von Birgitta Schermbach wohlwollend entgegen: das Anstossen auf die Porzellanhochzeit ist der Anstoss zu Veränderung und Weiterentwicklung.

Die Spiele

Nach dem gemeinsamen Mittagessen bei mit und ohne Vegi im nahe gelegenen *La Cultiva* ging es spielerisch weiter mit Martin. Martin Herzberg, der Berufsspieler, Trainertrainer und HCTag-Gestalter bot eine kurzweilige und lehrreiche Stunde mit einem grossen Spektrum an Spielen an: von der recht anspruchsvollen Fingergymnastik über einen Wasserfall mit geschlossenen Augen zu verschiedenen Vorstellungs- und Findungsrunden – letztendlich konnten alle ihre Einzigartigkeit herausstellen und – SCHNAPP – schon war die lehrreiche Spielstunde vorbei.

Ein Service auch für die, die nicht dabei waren: SPIELBAR, die Firma von Martin, stellt jeden Monat ein Spiel vor. An-klickenswert: www.spielbar.ch

Das Theater

Der dritte Programmpunkt des Tages bot Unterhaltung vom Feinsten: Das Improtheater TAP aus Bern liess sich von den Zuschauern inspirieren und legte – fünf vier drei zwei eins LOS – einen Gag nach dem andern auf die Bühne. Zum grossen Vergnügen der Teilnehmer*innen am HumoCareTag.

Nicht nur unterhaltsam war das. Viele Inspirationen und Ideen lagen in den Szenen dieser Truppe. Man sollte das alles in Zeitlupe noch mal nacherleben können.

Die Nägel

Für die Schlussrunde war zwar versprochen worden, dass man Nägel mit Köpfen machen würde. War nicht so. Die Nägel hatten schon Köpfe. So war es für die Teilnehmenden



Nägel mit Köpfen machen.

leicht, den Nagel auf den Kopf zu treffen und damit Merksätze zur Erinnerung an den HumorCareTag 2018 fest ins Brett genagelt mit nach Hause zu nehmen. Lieber ein Brett in der Hand(tasche) als vor dem Kopf.

Der Dank

Zurecht bedankte sich die Präsidentin Susanne Furler bei den beiden Organisatoren des HumorCareTages, Birgitta Schermbach und Fredi Buchmann für den gelungenen Tag, der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit neuen Ideen und frisch angeregt in die heitere Welt des Humoralltages entlassen konnte.

Allen, die nicht dabei sein konnten oder nicht dabei sein wollten sei versichert: Ihr habt etwas verpasst. Damit das nicht wieder passiert, empfehlen wir schon jetzt: **Save the Date: 17. November: HumorCareTag 2019 in Basel.**

Der Service

Und hier zum Nachspielen ein paar Anleitungen.

Der Whiskymixer mit dem Salome die Anwesenden zum Lachen und als Folge im Kreisumrennen brachte:

Wichtig für dieses Aufwärmenspiel sind die drei Wörter «Whiskymixer», «Wachsmaske» und «Messwechsel».

Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Im Uhrzeigersinn wird das Wort «Whiskymixer» möglichst schnell herumgegeben. Sagt ein Spieler «Messwechsel», wird die Richtung gewechselt und das Wort «Wachsmaske» wird entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben. Das A und O des Spiels ist dabei Geschwindigkeit: Zögert ein Spieler oder fängt an zu lachen, muss er bzw. sie einmal um den Kreis laufen.

Hinweise und Tipps

- Versprecher sind bei diesem Spiel explizit erlaubt!
- Man kann auf das Kreislaufen verzichten – dann ist das Aufwärmenspiel eher noch witziger.
- Ob «Wasmaxe» oder «Wiximixi», irgendwann verspricht sich jeder mal und es ist jedes Mal wieder witzig!
- Für Perfektionisten ein Spiel, das Grenzerfahrungen vermittelt ;-)
- Ein schönes, schnelles Spiel um den Kopf freizubekommen.

Quelle: improwiki.com

Eine Klatschrunde, mit der Martin Herzberg die Konzentration und die Hände der Teilnehmenden befeuert hat:

Händeklatschen

Alle stehen im Kreis und strecken die rechte Hand nach rechts aus, Handfläche nach oben. Die linke Hand klatscht auf die rechte Hand des Nachbarn. Danach einmal in die eigenen Hände klatschen und linke Hand mit Handfläche nach oben nach links ausstrecken und mit der rechten Hand auf die linke Hand des Nachbarn klatschen. Danach erneut wieder in die eigenen Hände klatschen, usw.

Quelle: Martin Herzberg www.spielbar.ch

Interview mit Charlotte Walder-Bissegger ...

Charlotte, im Gespräch mit dir findet man die Bestätigung, dass Humor kein Alter zu kennen scheint. Unentwegt strahlt Heiterkeit aus deinem Gesicht. War das schon immer so oder hast du den Humor in dir erst im Lauf deines Lebens entdeckt?

Ich war ein ernstes, eher trauriges Kind. Mein Bruder hingegen konnte alle zum Lachen bringen. Wegen mir hat die Mutter nie gelacht. Ihr Blick war kritisch. Unbewusst habe ich ihre Strenge anfänglich aufs Publikum übertragen. Es hat mich Schritte gekostet, nicht mehr defensiv, sondern beinahe freudig auf die Zuschauer zugehen zu können und mir das Pingpong zuzutrauen.

Mein Bruder sorgte später als Radio-Redaktor DRS für Spass und Unterhaltung. Ich dagegen wurde Psychotherapeutin – und trug als «Miss-Verständnis» das Leid der Welt auf meinen Schultern. ABER, so hatte ich es mit mir abgemacht: «Ich will ein heiteres Alter haben!»

Es war eine grosse Entdeckung, als 60-Jährige Clowning kennenzulernen. Und hoppla – auch Bühnenauftritt als ernsthaftes Handwerk.

Unterschreibst du die Behauptung, dass Humor kein Alter kennt? Wenn ja, gib uns Beispiele, wie du im fortgeschrittenen Alter mit deinem Humor umgehst und ihn einsetzest.

Ja. Altern geht schrittweise vor sich. Ist aber eine Fundgrube. Ich erschrecke immer wieder – und versuche die Komik zu finden. Zu meinem eigenen Trost. Und vielleicht auch für Gleichaltrige?

Meine Spezialität ist: verlieren-vergessen-verlegen – und am Schluss verzweifeln. Daraus habe ich z.B. eine Nummer gemacht, in der mich meine wiedergefundene Handtasche (samt Inhalt) lauthals beschimpft. Und mich in ein Achtsamkeitstraining schickt.

Auch das Altersthema Einsamkeit bekommt eine ganz andere Wendung, wenn sich die Clownin über Werbe-Telefonate freut und damit einen Freundeskreis aufbaut!

Ziehst du dann und wann die rote Nase an?

Ich trete auch ohne rote Nase als Clownin auf. Aber meistens muss ich mich «auf die Bühne» zwingen, zu jedem Geburtstagsfest, zu jeder «Hundsverlochete». Wissend, dass meine Zeit abläuft.

Mein Clownwesen ist scheu, aber es kann erheitern. Warum es komisch wirkt, bleibt mir ein Rätsel. Aber es macht mich letztlich glücklich.

Der HC-Tag stösst auf das HC-Jubiläum an und strahlt.



Gab es in deinem Leben Situationen, wo dein Humor zum «Retterring» wurde?

Ja, der letzte Sommer war brutal: zwei Operationen, 3 Monate in vier Spitälern, grösstenteils unbeweglich wie eine Mumie liegend. Material für Komik war zwar vorhanden, aber Schmerz und Bedrohung lähmten die geistige Spielfreude. Umso grösser war die Freude an gemeinsamen Schlagfertigkeiten mit dem Personal.

Erst aus dem Abstand von der Spitalzeit heraus konnte ich eine «survival»-Clown-Nummer machen: «Was soll man im Spital-Nachttisch (dem einzigen Privat-Refugium) alles verstecken?»

Du bist ausgebildete Psychologin. Erlaubt dir diese berufliche Erfahrung an den verschiedenen Saiten des Humors zu zupfen im Umgang mit deinen Mitmenschen?

Der Vorteil als Psychotherapeutin (mit durchleuchteter Kindheit!): ich mache mir nichts mehr vor. Und als alter Mensch habe nichts mehr zu verlieren. Somit kann ich meine unmöglichen Seiten zeigen und diese als Clownin ins Grotteske verdrehen, z.B.:

- wie man untergeht in Papier-Mauern und -Stapeln, weil man sich nicht trennen kann von ungelesenen kostbaren herausgerissenen Zeitungsartikeln.
- wie ein ganzes Quartier sich fürchtet vor der Altersgeschwätzigkeit.
- wie man als Alte durch elektronische Hürden gedemütigt wird und – nach Stufen der Verzweiflung – um Hilfe betteln muss.
- wie man sich fühlt im Meer der Frauenüberschüssigen usw.

Mein Clownwesen riskiert Lächerlichkeit. Manchmal wächst es sogar über sich hinaus. Das ist dann wie ein Geschenk.

Ein Rat an die jüngeren Mitglieder unseres Vereins, wie sie ihren Humor lebendig halten können.

- Kämpfe für dein Clownwesen (oder wie immer du es nennst)!
- Lass den Alltag nicht zuwachsen! Schliesse dich kurz mit andern (in regelmässigen Treffen!).
- Vergiss nicht, dass HumorCare vielseitig praktisch helfen kann.
- Nutze jede Gelegenheit, um kreativ zu sein, auch wenn es zeitlich kaum drin liegt!
- Setze deine Farbtupfer! Unsere Welt braucht dringend Heiteres und Schräges!

Mit über 70 Jahren gehört Charlotte zu den Seniorinnen von HumorCare.

Sie ist in Basel wohnhaft, Mutter einer erwachsenen Tochter und führt nebenbei in ihrem hübschen Haus mit lauschigem Garten ein bed-and-breakfast für «unkomplizierte Gäste».

Interview mit Beat Hännli

Aus dem Leben gegriffen ...

Sonntagmorgen im Altersheim.

Eine Bewohnerin liegt fiebrig im Bett. Die Pflegefachfrau Sabina versorgt sie medizinisch und übergibt anschliessend die Grundpflege dem Pflegehelfer Karim. Dieser pflegt sie wie gewohnt. Wenig später überprüft Sabina erneut den Gesundheitszustand der Frau und sieht eine orange und blaue Bettflasche am Fussende des Bettes. Sie holt Karim zu sich, schaut ihn ernst an und fragt: «Sag mal, wolltest Du der Bewohnerin so richtig

einheizen?» und zeigt auf die Flaschen. Darauf der Pflegehelfer: «Diese Frau liebt Bettflaschen an ihren Füssen. Ich mache das jeden Tag!» Sabina erwidert: «Ich schätze deine einfühlsame Aufmerksamkeit der Bewohnerin gegenüber ungemein, doch schau sie mal an! Sieht sie nicht heiss aus?» Karim grinst: «Ja, schon ...» Darauf Sabina: «Also, dann entfernst du jetzt die Bettflaschen. Wer will denn schon im hohen Alter so heiss aussehend mit zwei Flaschen im Bett liegen???»

Statistik ...

Pünktlich zum Jubiläum von HumorCareCH erreichte die Wissenschaft – in diesem Fall die statistische – von der Lacherei die interessierte Leserschaft eines Wissensmagazins:

ZEIT WISSEN 06/18 klärt die Leser*innen auf:

«Lächeln ist einfach komplex»

(Solch eine paradoxe Formulierung hörten wir doch auch beim letzten Humorkongress, gell!)

Und nun die Zahlen ohne Punkt und Komma: Ein Lächeln dauert weniger als 4 Sekunden 95% lächeln zurück

79% wünschen sich mehr Lächeln in Bangkok wird am häufigsten in Selfies gelächelt in Moskau am wenigsten in Japan gilt ein Lächeln im Gespräch als Zeichen von Dummheit in Deutschland von Intelligenz in Italien weder noch Japan verfügt über sechs verschiedene Wörter fürs Lächeln die Geschlechter sind sich einig ein offenes Lächeln ist sexy und Mona Lisa war laut einer Gefühlserkennungssoftware glücklich als Leo sie malte.

(Eine Zusammenfassung der Seite 16: «Geordnete Verhältnisse».)

Die Stiftung Humor und Gesundheit ...

STIFTUNG

Die damals noch höheren finanziellen Hürden, die der Realisierung von Humorprojekten in Alters- und Pflegeheimen im Wege standen, führten 2005 zur Gründung dieser Stiftung. Die Stiftung ist in Basel-Stadt domiziliert und definiert ihren Stiftungszweck wie folgt:

Die Initiierung und Förderung von Projekten, die therapeutischen Humor zum Wohle betagter, körperlich oder psychisch behinderter, demenzbetroffener Menschen einsetzen. Sie will die Öffentlichkeit für das Thema Humor und Gesundheit sensibilisieren.

Seit der Gründung konnten über 60 Projekte und Initiativen unterstützt werden. Diese folgen dem übergeordneten Ziel, heilsamen Humor mit seinen vielseitigen

Anwendungen im Sinne der HUMOR & GESUNDHEIT Stiftungsphilosophie umzusetzen. Der Bogen spannt sich von Humorschulungen in Alters- und Pflegeinstitutionen, Weiterbildung von Begegnungsclowns, Podiumsveranstaltungen zum Thema «Demenz und Humor» in diversen Städten der Schweiz, Forschungsprojekte mit direktem Humorbezug, Initiativen von Heimleitungen, den Humor als Pflege- und Betreuungsressource einzusetzen. Auf der Stiftungsweltseite www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch kann das Unterstützungsspektrum eingesehen werden.

Die Stiftung finanziert sich durch private Spenden. Sie ist einzigartig in ihren Anliegen und hat die Wahrnehmung, dass der Humor auch im Bereich betagter Menschen einen Platz hat, in der Öffentlichkeit massgeblich gefördert. Sie ist sozusagen der Gegenpol zur «Stiftung Theodora», die Clowns in Kinderspitälern unterstützt. Es ist naheliegend, dass letztere in der Mittelbeschaffung einen einfacheren Weg gehen kann.

Beat Hänni, Präsident der Stiftung

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, Leberngasse 4, 4600 Olten

Heitere Grüsse.

Patrick Hofer, Präsident, Verein Huusglön

Hinweis ...

• **Rahel Steger berichtet an der Ethik-Tagung 2019 der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung zum Thema «Eile mit Weile. Humor und Gelassenheit im Umgang mit Krisen und Herausforderungen» an der Podiumsdiskussion am 4. April 2019, 13.30–16.30 Uhr, über die berufliche Sicht.**

www.swissep.ch/ethik-tagung

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