

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

Editorial der Präsidentin ...

Liebe HumorCare-Mitglieder

Wie filmt man Humor?

Das ist keine dumme und schon gar keine lustige Frage.

Trotzdem habe ich mich vor einigen Monaten damit befasst, als mich ein Regisseur bat, an meinem Arbeitsort, dem Alters- und Pflegeheim Marienhaus, für eine Dok-Sendung den Humor filmen zu dürfen.

Nach einer Inhouse-Schulung zum Thema «Humorvolle Kommunikation» im Februar 2017 mit Claudia Murk und Hans-Georg Lauer, müsste das Resultat doch sicht- und vorzeigbar sein!

Ich konnte mich so gar nicht mit der Idee anfreunden. Humor ist eine Haltung, ist spontan, etwas Feines, Zwischenmenschliches, ein Gefühl, irgendwie unsichtbar, aber wohltuend.

Obwohl ich sehr gern in dieser Form PR für mein

Heim gemacht hätte, entschied ich mich gegen die Filmaufnahmen.

Im Nachhinein suchte ich immer wieder im Heimalltag nach dem vorzeigbaren, sichtbaren Humor – und siehe da, ich fand eine kurze Geschichte aus dem Jahr 2002, die zwar nicht filmreif ist, aber den gelebten Humor im Alltag zeigt.

Die Geschichte, die der Kugelschreiber erzählt, hat damals tatsächlich mehr genützt als alle Kritik zuvor und hat mir selber den Ärger vertrieben, ja richtig gut getan.

Ich wünsche Euch viel Spass beim Lesen der nachfolgenden kurzen Geschichte «Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ...».

Herzlich-humorvoll

Susanne Furler



Die Geschichte vom Kugelschreiber ...

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter...

Als mich meine Besitzerin mitsamt ihrer schmutzigen Schürze in den Wäschesack warf, war ich zuerst richtig wütend auf sie.

Obwohl ich tagtäglich von unzähligen Fingern angefasst werde, habe ich's doch nicht nötig, bei 60° C gewaschen zu werden!

Doch was soll's. Abwechslung mach ja bekanntlich das Leben süss ... also ergab ich mich meinem Schicksal und wartete gespannt, was da kommen würde.

Ich ahnte damals noch nicht, was ich kleiner, unscheinbarer blauer Caran-d'Ache-Kugelschreiber, für nicht einmal zwei Franken im Ankauf, so alles bewirken kann!

So liess ich mich zusammen mit der Wäsche treiben, duckte mich im Schürzensack und kam so unentdeckt in die grosse, warme Wäschetrommel. Zusammen mit 22 kg Wäsche genoss ich das warme Bad und das hin und her geschaukelt zu werden ...

Ich wäre vor Wöhle beinahe eingeschlafen, als sich plötzlich alles zu drehen begann. Die Maschine schleuderte uns herum, dass es mir fasst die Tinte aus dem Leib (der Mine) gepresst hätte ...

Mir war schon ganz übel, als ich im allgemeinen Getümmel einen Ausweg entdeckte. Schnell schlüpfte

ich hindurch und versteckte mich zwischen Trommel und Maschinenwand. Ich lehnte mich ausser Atem an ein kleines Türchen. Ein guter Platz zum Verschnaufen und Trocknen, denn mit dem Anlehnen verhinderte ich, dass erneut Wasser in die Maschine eindringen konnte. Doch, oh weh! Während die fleissigen Frauen die Wäsche aus der Maschine holten, merkte ich, dass ich eingeklemmt war ... und niemand sah mich! Wie durch einen wundersamen Zufall streifte genau in diesem Moment die Waschmaschine ... keinen Wank mehr machte sie ...

Sr. Ingrid, die Hauwirtschaftsleiterin, rief Herr Gugelmann, den Waschmaschinen-Doktor. Dieser fand mich dann, körperlich völlig unversehrt, aber mit einem Schock fürs Leben und befreite mich aus der ungemütlichen Situation.

Bitte, bitte liebe Benützerinnen und Benützer von Meinesgleichen, Papiernastücher, Haarspängeli usw. Muten Sie uns keine derartigen Erlebnisse mehr zu. Werfen Sie, bevor Sie Ihre Schürze in den Wäschesack geben, einen Kontrollblick hinein!

Übrigens: Mein nicht ganz freiwilliger Ausflug soll ersten Schätzungen zufolge mehrere hundert Franken gekostet haben ... als ob ich schuld wäre, dass ausgerechnet dann die Waschmaschine kaputt ging!

Zu Gast am HumorCareTag ...

Markus Proske,
Humortherapeut und Demenzberater
16. November 2019:

Das Datum des diesjährigen traditionellen HumorCareTages, umsichtig organisiert und eröffnet vom Vorstandsmitglied Birgitta Schermbach. Ca. 40 HC-Mitglieder und Gäste fanden den Weg zur Veranstaltung im Saal des Restaurants Hofmatt in Münchenstein bei Basel. «Verunsichert, verwirrt, verrückt – Komm und hilf mir, das Vergessen heiter zu gestalten» so der Tagestitel. Wohl kaum eine erfahrenere und kompetentere Fachperson als Markus Proske, Demenzberater und Humortherapeut kann ein interessiertes Publikum in den Bann dieses hochaktuellen Themas ziehen. Er ist Autor des *Demenz Knigge*, dem praktischen Nachschlagewerk für den Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

In einem kurzen Film zeigte uns der Referent, wie er mit heiteren Worten und teilweise non-verbal Bewohnern eines Alterszentrums begegnet und auf humorvolle Art Glücksmomente vermittelt. Wenn auch nicht in typisch clownesker Aufmachung und mit roter Nase, verraten ihn seine farbigen Hosenträger, die kecke Schildmütze, ein verbeulter Koffer, der ihm auch als Sitzgelegenheit am Bettrand dient, eine Mundharmonika und ein schalkhaftes, liebevolles Auftreten.

Proske vermittelte den Zuhörenden zuerst Grundsätzliches über Demenz und über das Verhalten betroffener Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wobei er seine Erläuterungen immer mit Beispielen aus seiner Praxis unterlegte. «Bleibt bei Euch, bleibt authentisch», «tretet

nicht besserwisserisch auf», «verwirrt nicht den Verwirrten», dies einige seiner wichtigen Aussagen.

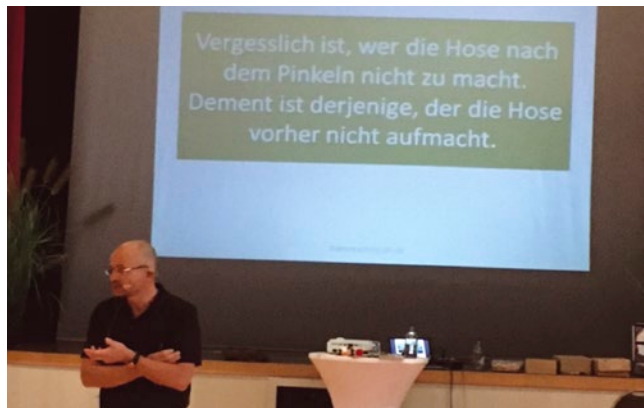
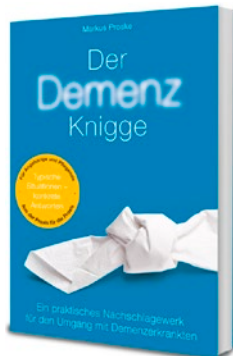
Der Begegnungsclown darf nicht ins Rollenspiel verfallen, sondern sich in seiner ganz persönlichen Haltung und empathischen Zuwendung zu seinem Gegenüber finden. Nur so können die körperlichen und geistigen Defizite beim dementen Menschen emotional berührt und «kompensiert» werden.

Grosses Interesse fand der vom Referenten entwickelte interaktive «Demenz-Pfad». Alle Anwesenden konnten an verschiedenen Stationen «begreifen und erleben», wie Betroffene sich, ihre Umwelt und ihren Alltag wahrnehmen, wie sie kognitiv an ihre Grenzen stossen. Dieser beeindruckende «Einstieg» in die Welt der an Demenz Erkrankten zeigte uns Gesunden, mit welchen Belastungen und Einschränkungen diese Menschen leben. Ein berührendes Erlebnis!

Markus Proske zuzuhören, seine durch unzählige Besuche in Alterszentren in ganz Deutschland gemachten Erfahrungen zu verinnerlichen, schlossen für viele von uns den Graben zwischen Theorie und Praxis. Und dass der Humor, in welcher Anwendung auch immer, in der Begegnung mit alten und demenzbetroffenen Menschen einen wichtigen Platz einnimmt, war uns schon immer klar.

Beat Hänni

(www.demenz-kompetenz.de; HC-Mitglieder können den *Demenz-Knigge* zum Preis von CHF 25.- plus Versand unter beat.haenni@humorcare.ch beziehen).



alzheimer.ch: «Der Demenz Knigge» von Markus Proske ist ein praktischer Ratgeber für den Umgang mit Menschen mit Demenz. Er erklärt ebenso anschaulich wie humorvoll, wie man mit kuriosen Situationen als Angehöriger umgeht. Markus Proske: «Der Demenz-Knigge ist das Ergebnis meiner langjährigen Praxis im Umgang mit Betroffenen, Angehörigen und Pflegepersonal. Hier finden Sie Antworten, die sich tagtäglich bewähren.»

Newsletter-Schlusswort von Birgitta ...

Am diesjährigen HumorCareTag haben wir das hochaktuelle Thema Demenz unter einen Hut gebracht. Da zeigte uns Markus Proske den heiteren und erfrischenden Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind und Strohmann und Kauz schiissten mit ihrem Theaterkabarett «Milchbüchlrächnig» kritisch und wortwitzig das Tüpfli auf das i zum nicht umkehrbaren, knackigen Altern.

Die Vorständigen nehmen jetzt zum Jahresende anständig den Hut und danken Euch für Euer Mitwirken am HumorCareTag.

Wir wünschen Euch und Euren Lieben einen wohligh geborgenen Jahresausklang und möge Euer Lächeln auf den Weihnachtskugeln zart leuchten! Herzlich Beatrice, Birgitta, Franziska, Fredi, Enrico und Susanne.

Ich sprach mit: Mirjam Pierig aus Basel ...

Mirjam, wenn man Herrn oder Frau Google nach Auskünften über dich fragt, schicken sie einem auf die Website «brainheart.ch». Einen interessanten Link, hinter dem man eine Plattform für Hirn- und Herzforschung erwartet. Wie kamst du zu diesem Namen?

Es spielt keine Rolle, ob ich einen grafischen Auftrag ausführe oder aber als Clown in ein Altersheim gehe, es braucht Hirn und vor allem Herz, um darin eine Erfüllung zu erleben.

Und aus welcher beruflichen Ecke stammst du eigentlich?

Ich bin gelernte Grafikerin, führte eine kleine Werbeagentur für Corporate Design, die «face to face» hiess, gründete 2001 meine eigene kleine, feine Agentur «brainheart» für Gestaltung und Werbung. Seit ich 16 Jahre alt bin male ich übrigens leidenschaftlich Fasnachtslaternen. Die Blaggedde von 1993 «s'Theater goht wyter» stammt übrigens auch von mir, als zweite Frau in der Blaggedde-Gschicht von Basel.

Wo hat der Humor in deinem Leben Platz?

Ich trage ihn in mir – er ist ein Geschenk und Segen. Er zeigt sich täglich, sei es in freudigen Begegnungen mit Menschen als auch bei aussichtslosen oder unharmonischen Lebenssituationen. Für mich ist gesunder Humor wie eine Versöhnung mit dem Leben. Ein «Ja» zu unserer Unvollkommenheit, ein Augenzwinkern zu unserem Ego.

Eine Mehrheit der HumorCare-Mitglieder ist in sozialen Berufen tätig. Du tummelst dich in der Businesswelt. Hast du eine soziale Ader oder zwei? Wenn ja, wie setzt du deinen Humor zum Wohl der Menschen um, die dich umgeben?

Auch die Businesswelt besteht aus Menschen. Wo Menschen sind – da ist Platz für Humor, auch dort bekomme ich ihn nicht los – vor allem bei Menschen, die sich zu ernst nehmen.



Aber auch im Altersheim oder bei meinen Clown-/Humor-Kursen, die ich gebe.

Du bist clownesk als «Mimi» unterwegs. Ist dir die Clownin angeboren oder hast du dich aus- und weiterbilden lassen?

Er ist angeboren, sogar vererbt worden von meinem Vater. Damit er salonfähig und ungefährlich wirkt, habe ich u.a. bei David Gilmore eine Clownausbildung gemacht, damit hatte ich das Permis zum Clown.

Du bist vor nicht so langer Zeit unserem Verein beigetreten. Was verbindest du mit deiner Mitgliedschaft für Erwartungen?

Ich wollte sehen ob ihr Humor habt. Nein, ich setze mich gerne ein für mehr «gesunden Humor in unserem Leben».

Vielleicht gibt es bei euch einen Platz, wo ich mich einbringen kann.

Die Fragen stellte Beat Hänni

Von der HumorCare-Front ...

Silvia Rindlisbacher zieht sich aus der Organisation der Berner Humortreffs zurück.

Während sieben Jahren hat sie mit unermüdlichem Engagement HumorCare-Mitglieder aus der Region zu den viermaligen Jahrestreffen eingeladen. Am letzten Treffen des Jahres würdigte Beat Hänni Silvia's Initiative, den Treff damals zu gründen um Mitgliedern über all die Jahre die Möglichkeit zu geben sich auszutauschen, Impulse für die eigene Humorarbeit zu tanken, mit eingeladenen Gästen an themenspezifische Diskussionen teilzunehmen und der gelebten Heiterkeit zu frönen.

Silvia gehört zu den Pionierinnen von HumorCare. Sie ist Gründerin der «Husglön», gehört zu den CareClowns® und reiste zweimal mit Patch Adams und seiner Clowntruppe nach Russland. An den Mitgliederversammlungen fiel Silvia jeweils mit konstruktiven Wortmeldungen auf.

Danke, liebe Silvia, für deinen unermüdlichen Einsatz und alles, was du für uns humorige Berner*innen und

HumorCare gemacht hast. Deinen feinfühligem Clownauftritt anlässlich eines Gottesdienstes in der Kirche Wabern bei Bern werde ich nie vergessen.

Madeleine Theiler

P.S.: Der Berner Humortreff soll weiterleben!!!

Interessierte für eine Nachfolge melden sich bitte bei Silvia (silvia.rindlisbacher@gmx.ch).



Humortreffen Bern – Strassenaktion ...

26. Juni 2019. Bei unserer ersten Strassenaktion im letzten Juni hatten wir viel Spass und auch viele Passanten liessen sich für einen Moment ins Reich der Spielfreude, Fantasie und Heiterkeit entführen. Nun folgte an einem der heissesten Junitage die zweite Aktion. Davon ein paar Eindrücke:

- Vorbereitet hatten wir wieder diverse Spiele, bei denen Passanten einbezogen werden können. Da aber abzusehen war, dass der Thermometer um 18 Uhr immer noch deutlich über 30 Grad anzeigen würde, mussten wir kurz umdisponieren und die Spiele dem Wetter anpassen...

- Zu viert starteten wir auf dem Bahnhofplatz mit zwei Wassersprühern und zwei grossen farbigen Regen- bzw. Sonnenschirmen und boten den Passanten an, sie mit den Schirmen ein Stück weit zu begleiten und dabei zu «beschatten» sowie ihnen kühlendes Wasser an Arme oder Beine zu sprühen. Trotz der Hitze lehnten einige Personen ab, die meisten hingegen lachten und bedankten sich für diese willkommene Abkühlung, einige hielten uns sogar das Gesicht für eine Befeuchtung entgegen. Total überrascht war ich, als mir ein junger Mann als Dank sogar ein «Müntschi» auf die Backe knallte! – Eine Frau fragte Monica, warum gerade sie ausgewählt worden sei, um mit dem grossen Sonnenschirm begleitet zu werden und auch sie bedankte sich am Schluss herzlich. Salome hatte sogar Eiswürfel mitgenommen, die ebenfalls an Passanten zum Abkühlen abgegeben wurden...

- Nach etwa einer halben Stunde sehnten auch wir vier uns nur noch nach Schatten und dislozierten auf Anregung von Christine zur kleinen Schanze. Dort fanden wir nicht nur den erhofften Schatten, sondern auch mehrere Paare und Gruppen, die auf der Wiese am Boden sassen und plauderten. Wie letztes Jahr kam auch diesmal der grosse Schaumstoffwürfel zum Einsatz und die Personen, die würfelten, konnten je nach Augenzahl entweder ein kleines Geschenk auswählen oder hatten eine kurze humorvolle Aufgabe zu lösen. Erstaunlich viele Leute (sogar Männer im Anzug!) liessen sich auf das Spiel



ein und versuchten ihr Glück. Wichtig war uns auch hier, dass sich niemand blossstellen musste und wir überredeten auch niemanden zum Mitspielen. Hier im kühlenden Schatten war aber wirklich eine angenehme Feierabend-Atmosphäre spürbar und wir waren schliesslich erstaunt, wie schnell die Zeit vorbei ging.

- Als letztes spannten wir ein riesiges, rundes Baumwolltuch auf und fragten eine paar in der Nähe sitzende Personen, ob sie helfen würden, das Tuch zu halten. Ich warf nun kleine Bälle und einen Ballon in die Mitte des Tuches, das wir alle so schwingen mussten, dass die Bälle und der Ballon möglichst nicht herunter fielen. So kamen wir weniger ins Schwitzen, als wenn wir wie geplant mit dem grossen Seil wie letztes Jahr «Seilgumpe» gespielt hätten...

- Wir sind uns einig, dass wir auch nächstes Jahr wieder eine solche Aktion durchführen wollen. Verschiedene Leute haben sich auch erkundigt, von welcher Organisation aus wir diese Spiele durchführen würden und wir konnten ihnen von HumorCare und unseren Berner Humortreffen erzählen und Flyer abgeben. *Silvia Rindlisbacher*

HumorCare-Termine 2020 ...

Sonntag, 01.03.2020

Tag der Kranken – (Ganze Schweiz)

Samstag, 28.03.2020

HumorCare GV
Schwager-Theater Olten
Industriestrasse 78, 4600 Olten

Sonntag, 03.05.2020

Welt-Lachtag Lachparade Zürich
mit Christian Hablützel

Montag, 21.09.2020

Welt-Alzheimerstag – (Ganze Schweiz)
In Basel: mit Markus Proske

Freitag, 02.10.2020

Tag des Lächelns – (Ganze Schweiz)

Di-Do, 20.-22.10.2020

Präsenz HumorCare
an der IFAS Zürich,
Fachmesse für den Gesundheitsmarkt
mit CareClown®-Einsätzen

November 2020

HumorCareTag
def. Datum, Ort u. Thema folgen
an der HC-GV vom März

Ende Oktober 2021

2. Hamburger Humorkongress
(Termin noch nicht definitiv!)

Termine HumorTreffe 2020:
siehe: **HC-Website!!!**

Hinweis ...

HumorCare GV 2020:

Diese findet am Samstag,
28. März 2020 in Olten im
«Schwager Theater» statt.
(Eine detaillierte Einladung
folgt rechtzeitig vor der GV.)

Hans-Georg Lauer und Mirjam
Pierig organisieren am 4. April
2020 einen «**Spielshop**» in
Basel.

(Der Flyer mit allen Angaben
folgt dann in einer separaten
E-Mail.)

Wir freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle Eure Beiträge und Reaktionen:
DIE HUMORCARESCHWEIZBLATTMACHER: Susanne · Beat · Birgitta · Enrico