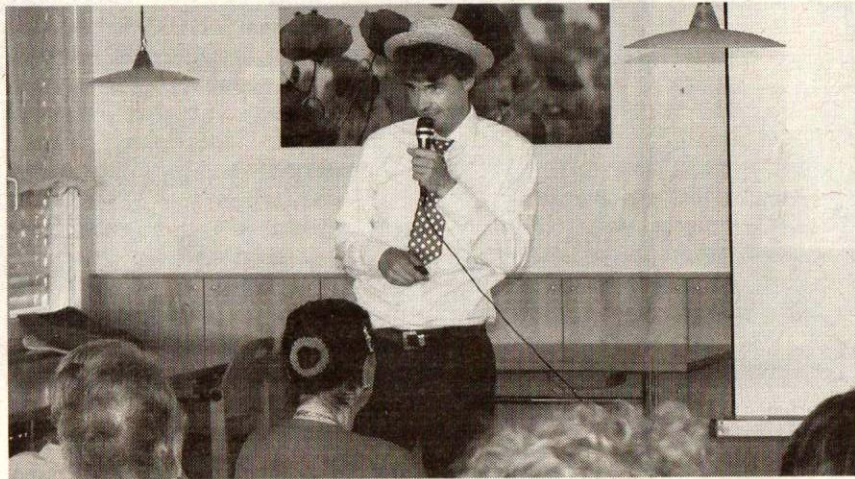


Hilfreiche Tipps vom professionellen Gesundheits-Clown

Wie kann ein Mensch trotz Leid, Schmerz und Verlusterlebnisse wieder Sinn für seine noch verbleibende Lebenszeit finden? Auf diese Frage konnte Dr. med. Dietmar Max Burger bei seinem Vortrag am Dienstag dieser Woche gleich mehrere Antworten geben. Eine zentrale Rolle dabei spielt die Freude. Und davon brachte Herr Burger eine gehörige Portion ins Alters- und Pflegeheim am Rotbach in Bühler.

Der Arzt hat sich vor allem der Arbeit mit älteren Menschen verschrieben. Doch er betont gleich zu Beginn des Vortrags: «Die Experten im Alter sind Sie!». Dabei wird bereits deutlich, wie der Arzt gegenüber Seniorinnen und Senioren eingestellt ist: er betrachtet sie als Lehrmeister, die über einen ungeheuren Erfahrungsschatz verfügen. Seine Arbeit ist es «lediglich», bei Sinnkrisen im Alter wieder aufzuzeigen, warum es sich lohnt zu leben. In seinem Beruf habe er gemerkt, dass viele Seniorinnen und Senioren ein angeschlagenes Gemüt haben, weil es das Leben nicht immer gut mit ihnen gemeint hat. Eines Tages sei ihm darum auf einer Visite im Bürgerspital St. Gallen die Idee gekommen, mit den Patien-



Dr. Burgers zweites Ich - Clown Massimo - gab sich bei seinem Vortrag zu erkennen.

ten zu singen. Die Wirkung dieser Gesangseinlage sei enorm gewesen, die Patienten blühten richtig auf vor Freude über ein altbekanntes Liedchen. Da wurde ihm klar, dass Freude als eine Form von Medizin angesehen werden muss. Und er verschrieb sich der Aufgabe, älteren Menschen wieder Freude zu bereiten. Dazu absolvierte er eine Ausbildung zum Gesundheits-Clown. Seither ist er unter dem Namen Massimo in Alters- und Pflegeheimen, Spitälern,

oder sonstigen eher «sterilen Orte» unterwegs. Seine Methode nennt sich Logotherapie, übersetzt ist das eine Therapie mit Worten. Ziel der Logotherapie ist es, durch das Gespräch wieder zum eigenen Lebenssinn zu finden. Oft wird Dr. Burger zu lebensmüden Seniorinnen und Senioren gerufen. In solchen Fällen versucht er, den Patienten wieder vor Augen zu führen, was ihnen im Leben wichtig ist oder was ihnen Freude bereitet. Denn das, was ei-

nem früher Freude bereitet hat im Leben, tut es auch heute noch, wenn man sich nur wieder daran erinnert, betont er. Und er macht den Menschen klar, dass sie das Leben als einen Erntevorgang sehen sollen. Die Ernte, in Form von Erfahrungen, wird in einer persönlichen Lebensscheune angehäuft. Die Vergangenheit ist somit die bereits angesammelte Ernte. Und der Tod soll ein Ansporn sein, den Rest des Lebens sinnvoll zu nutzen, also die Ernte weiter anzureichern. Der Vorteil des Alters liegt darin, dass man bereits sehr viel erlebt hat und nur noch wenig an Ungewissheit auf einem wartet. In der Jugend hingegen besteht das Leben praktisch nur aus Ungewissheit, denn der Erfahrungsschatz ist sehr klein. Nichts desto trotz muss man sich immer wieder vor Augen halten, wofür man lebt. Wer ein Ziel oder eine Aufgabe vor Augen hat, der lebt länger und besser. Das hat der Begründer der Logotherapie, Viktor E. Frankl, am eigenen Leib erfahren müssen, als er während des zweiten Weltkriegs in ein Konzentrationslager deportiert wurde. Der Sinn im Leben ist gleichzeitig sein Motor. Ein Ziel zu haben hält Körper und Seele zusammen, die sonst leicht auseinander fallen

können. Wenn Patienten keinen Sinn mehr im Leben sehen, dann fragt sie Dietmar Burger, was denn das Leben von ihnen erwarten könnte. Oftmals gelingt es dadurch, wieder eine Aufgabe oder einen Sinn zu finden. Doch damit es gar nicht erst so weit kommt und Dr. Burger – oder der Gesundheitsclown Massimo – zu einem Patienten gerufen werden muss, gibt der Arzt praktische Tipps für den Hausgebrauch. Es gibt drei Möglichkeiten für ältere Menschen, sich wieder denn Sinn des Lebens vor Augen zu führen: den Lebensrückblick (Wofür war es wert, gelebt zu haben?), eine gegenwärtige Aufgabe zu finden (Ordnung in der Lebensscheune machen, vergeben und versöhnen) und den Ausblick (Aufgaben und Ziele). Wem das gelingt, der wird sich wieder freuen können und noch lange weiterleben. Zum Schluss stimmt Dr. Burger nochmals das eine oder andere Lied an und weckt Erinnerungen. Und seine Spässe mit dem Publikum bringen auch noch den hintersten und letzten Zuschauer zum Schmunzeln. Dann verabschiedet sich der Matrose Burger vom Schiff, mit einem schalkhaften Lächeln im Gesicht und hinterlässt einen bleibenden, freudigen Eindruck. *nal*