

## „Gesundheit! Clown® Massimo“ oder „Freude ist wie Nahrung fürs Gemüt“



„Als *Gesundheit! Clown® Massimo* helfe ich Menschen den Zugang zu ihrer Lebensfreude wieder zu finden. Emotionaler Humor, kombiniert mit Musik und Gesang, hat einen heilsamen Effekt auf die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Mit Respekt, Sensibilität und Einfühlungsvermögen zeige ich den Menschen den Zugang zu den positiven und heiteren Seiten ihres Wesens, wie zu einer verschütteten Quelle der Lebensfreude.“ Diese einfühlsamen und aussagekräftigen Sätze stehen auf der Visitenkarte des *Gesundheit! Clown® Massimo*.

### *Gesundheit! Clown®-Besuche mit ärztlich-psychotherapeutischem Hintergrund*

Bei seinen regelmässigen Besuchen bei uns im Heim erleben die Heimbewohner, aber auch die Angehörigen und Mitarbeitenden, die beglückende Wirkung seiner Besuche. Wer ist dieser *Gesundheit! Clown® Massimo*? Massimo ist Dr. med. Dietmar Max Burger, praktischer Arzt FMH mit Ausbildungen in Naturheilverfahren und psychosomatischer Medizin. Zudem ist er auch Psychotherapeut und wendet dabei die Logotherapie nach Viktor E. Frankl an. Das Wort „Logotherapie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet: „Begleitung auf dem Weg zum (Lebens-)Sinn“. Diesen wichtigen Grundsatz wendet Dr. med. D.M. Burger auch in seiner Arbeit als Massimo an. Die etwa eineinhalbjährige Ausbildung zum *Gesundheit! Clown®* absolvierte er an einer Clown- Akademie in Konstanz.



### *Beim Gesundheit! Clown®-Besuch steht der Bewohner im Mittelpunkt*

Was versteht man eigentlich unter einem Gesundheitsclown, werden Sie sich vielleicht fragen. „Ein Zirkusclown steht im Mittelpunkt und amüsiert dadurch das Publikum. Beim Gesundheitsclown ist es gerade umgekehrt. Da steht der Heimbewohner im Mittelpunkt, der aktiv am Geschehen mitmachen und auch eine Helferrolle dem Clown gegenüber einnehmen kann“, erklärt Dr. med. D.M. Burger den Unterschied zwischen einem Zirkus- und einem Gesundheitsclown. Auch sehe er sich als emotionaler Brückenbauer in die Welt des Heimbewohners. Seine Besuche stehen unter einem Motto, das Gefühle und Erinnerungen wecken, wie eine Wanderung auf den Säntis, eine Schiffsreise auf dem Bodensee oder als verliebter, unbeholfener Bursche, der einen Heiratsantrag machen möchte. Dabei holt er sich Rat und Unterstützung bei den Heimbewohnern; da hilft ihm jemand den Krawattenknopf binden, gibt ihm für seinen Heiratsantrag einen Tipp oder schlägt ein Lied zum gemeinsamen Singen vor, das er dann mit der Gitarre begleitet.

### *Freude ist wie Nahrung fürs Gemüt*

Gerade das Singen kann Ängste lösen und das Gemüt erhellen. Für Dr. med. D.M. Burger sind das wichtige Elemente in seiner Tätigkeit als Massimo. „Dadurch erhält ein Bewohner „seine Bühne“, was enorm wichtig sein kann für sein Selbstwertgefühl“, weiss Massimo aus seiner langjährigen Erfahrung, „zudem können verschüttete Freuden wiederbelebt und Ressourcen entdeckt werden. Selbst bei Menschen mit Demenz gehen verschlossen geglaubte Türen plötzlich wieder auf. Und Freude ist wie Nahrung für das Gemüt!“

### *Erwachsenengerechte Rollen*

Für Massimo ist es selbstverständlich, dass er als Clown in eine erwachsenengerechte Rolle (z.B. Koch, Gärtner, Kaminfeger) schlüpft und dadurch sein Publikum auch auf dieser Ebene respektvoll anspricht und Erinnerungen weckt. Die Achtung der persönlichen Integrität ist ihm sehr wichtig und er akzeptiert die Grenzen jedes einzelnen Bewohners. So muss zum Beispiel niemand mitmachen, der nicht möchte.



### *Aufgaben geben dem Leben einen wichtigen Sinn*

Bei seinen Besuchen macht Massimo den Bewohnern bewusst, was sie trotz Leid und Gebrechen noch machen können. „Aufgaben können Menschen am Leben erhalten, auch wenn sie noch so klein sind, wie etwa für jemanden etwas „lismen“, sich um ein Haustier (z.B. eine Katze) kümmern oder Pflanzen pflegen“, erklärt Dr. med. Dietmar Max Burger, „auch geben sie dem Leben wieder einen wichtigen Sinn.“ Das erlebe er auch bei Einzelbesuchen bei bettlägerigen Bewohnern, wobei er oft auch mit traurigen Situationen konfrontiert werde. Dabei ist es ihm wichtig, einfach da zu sein, die Ohnmacht einer schwierigen Lage auszuhalten, aber auch das gelebte Leben zu würdigen. Dr. med. D.M. Burger äussert, dass es auch ein Trost sein kann, dass alles Leiden einmal ein Ende findet. Wichtig sei aber auch, dass man sich in schwierigen Momenten auch an das Gute in seinem Leben erinnert, dadurch kann sich oft das Unangenehme relativieren. Dabei kann die 5-Finger-Übung hilfreich sein, in dem man für jeden Finger etwas Schönes findet, das einem Freude macht oder womit man in seinem Leben zufrieden ist.

Zum Schluss gibt uns der *Gesundheit! Clown® Massimo* eine überlieferte Geschichte mit auf den Weg, die nachahmenswert ist und fast eine Weihnachtsgeschichte sein könnte:

### *Bohnen in der Tasche - oder die Freuden des Lebens*

In der Toskana erzählt man sich die Geschichte eines Mannes, der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgeniesser war. Er verliess niemals das Haus, ohne sich vorher eine Hand voll Bohnen in die Tasche zu stecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können. Wie hat er das gemacht? Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, das Lachen der jungen Frau gegenüber, ein schönes Essen, einen glänzenden Apfel, die Zigarre beim Plausch mit einem Bekannten, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines... Für alles, was seine Sinne erfreute, liess er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends sass er dann zu Hause und zählte die Bohnen, die er in die linke Tasche gesteckt hatte. Es war nicht nur ein Zählen. Nein, er zelebrierte diese Minuten. Dabei führte er sich alles Schöne vor Augen, das ihm an diesem Tag widerfahren war, und er freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloss eine Bohne zählte, ging ein Lächeln über sein Gesicht, denn der Tag war gelungen. Es hatte sich zu leben gelohnt.