

## *Was macht ein Clown im Alters- und Pflegezentrum?*

Haben Sie sich diese Frage auch gestellt, als Sie vom Clownbesuch gehört haben oder zu einem Gruppenbesuch eingeladen wurden. Bereits zum dritten Mal hat der Gesundheitsclown Massimo uns im Alters- und Pflegezentrum besucht.

Wer steckt hinter diesem Namen «Massimo»? Es ist Dr.med. Dietmar Max Burger, Medizinstudium und praktische Ausbildung zum Arzt in Deutschland, Schweiz und Kanada. Er ist Psychotherapeut, praktischer Arzt FMH und ausgebildeter Gesundheitsclown.

Humor vermittelt er nicht nur in Alters- und Pflegeheimen, sondern auch in einer geriatrischen Klinik bei Patienten, die an einer Demenz erkrankt sind. Ferner besucht er auch eine Einrichtung für Erwachsene mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung. Er ist Mitbegründer von Humorabenden (seit 2007) und Mitbegründer des Humorcafés (seit 2009), beides in St.Gallen. Massimo ist Vermittler scheinbar gegensätzlicher Welten: der Welt des Humors sowie des Lachens, und der Welt der Krankheit, der Trauer oder der Behinderung. Auf musikalischer Ebene hilft er



den Menschen, den Zugang zu ihrer Lebensfreude und Lebendigkeit zu finden. Durch seine kreativen Methoden und seine Ausstrahlung weckt er bei Menschen positive Gefühle und Erfahrungen. Er regt die Körpersinne an. In den Gruppenstunden werden die Teilnehmenden aktiv in die Rollengeschichte eingebunden. Es entsteht eine lebhaftere Stunde mit viel Lachen, Singen oder

auch Tanzen. So können Krankheit, Schmerz und Leid für einen Moment vergessen und verloren geglaubte Gefühle aktiviert werden. Dies schafft wieder Zugang zum sozialen Miteinander und schenkt ein Stückchen neue Lebensqualität. In solchen Augenblicken können Ängste abgebaut werden. Es entstehen Impulse, welche die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele anregen und die gesunden Anteile im Menschen aktivieren. Die Teilnehmenden werden respektvoll auf der Erwachsenenenebene angesprochen. Sehr sorgfältig wird geachtet, dass der Humor nie auf Kosten anderer geht und bei dem Menschen gegenüber kein Gefühl der Angst, Unsicherheit oder Lächerlichkeit ausgelöst wird.

Im Gegensatz zu einem Zirkusclown ist der Gesundheitsclown weder Selbstdarsteller noch Alleinunterhalter, sondern er versucht Ressourcen der Bewohnerinnen und Bewohner zu entdecken und zur Geltung zu bringen. Es gibt bereits wissenschaftliche Studien, die auf gesundheitsfördernde Wirkungen hinweisen:

Humor, lächeln und lachen:

- stärken das psychische Wohlbefinden
- regulieren die Atmung
- regulieren den Blutdruck
- entspannen die Muskeln
- stärken das Immunsystem
- reduzieren Angst- und Schmerzempfinden

«Humor ist die beste Medizin» sagt schon der Volksmund.

Kleinkinder können bis zu 400 mal täglich lachen. Erziehung und gesellschaftliche Zwänge vermindern leider das Lachen mit zunehmendem Alter.

### **Wie viel haben SIE heute schon gelacht?**

Zita Kuhn, Aktivierungstherapeutin