

Humor und Lachen für die Gesundheit

mit **Gesundheit!Clown** Massimo alias Dr. med. D. M. Burger

Pflegeheim St. Otmar, Aufenthaltsraum Abteilung 2, Mittwochnachmittag 15.00 Uhr: Fünfzehn BewohnerInnen sitzen im Kreis erwartungsvoll versammelt, *Gesundheit!Clown* Massimo kommt wieder zu Besuch. Als Einzugslied singt er „Mir senne hei`s luschtig“, die BewohnerInnen singen mit. „Grüzi mitanand, ich freue mich, dass ich Sie heute hier antreffe, denn ich stehe vor einer lebenswichtigen Herzensangelegenheit, einem Heiratsantrag bei meinem Schätzli, Rösli, in Appenzell; dafür brauche ich Ihre Hilfe und Erfahrungen in einer solchen Angelegenheit.“

die TeilnehmerInnen auf einfühlsame und fröhliche Art in längst vergangen geglaubte Zeiten ein. Erinnerungen an den Zenit ihres Lebens werden geweckt. Massimo spricht Erlebnisse aus der frühen Jugendzeit an, denn das Langzeitgedächtnis ist auch bei BewohnerInnen mit einer Demenz noch intakt.

Die Rahmenhandlung für einen *Gesundheit!Clown*-Besuch ist eine ausgearbeitete Rolle von Massimo mit zu bewältigenden Aufgaben und Anforderungscharakter für die BewohnerInnen. Massimo: *„Um ihr Herz zu gewinnen, hat mir der Brautvater, Johann Fässler, drei Bedingungen gestellt:*

1. Ein Ständchen-Singen mit schweizer-deutschen Liedern
2. Einen Walzer tanzen können
3. Ein Liebeslied auf der Gitarre spielen.

Haben Sie schon einmal einen Heiratsantrag bekommen?“ fragt Massimo Frau B.. Sie nickt mit dem Kopf und antwortet lächelnd: „Schon mehrere!“ Massimo: „Hier ist eine Expertin, helfen auch Sie mir, dass es gut geht mit meinem Heiratsantrag, denn ich mache das zum ersten Mal in meinem Leben!“

Die Frage nach den Erfahrungen der BewohnerInnen in einer solchen Situation, die Einschätzung der Chancen bei seinem Unterfangen, die hieraus entstehende Situationskomik, sowie bekannte einheimische Lieder, die immer wieder eingestreut von allen mitgesungen und „instrumentell“ mit diversen altertümlichen Küchengeräten begleitet werden, tauchen

Humor und Lachen: wiederbelebte Therapiemethoden

Meine mehrjährigen praktischen Erfahrungen als Arzt in der Akut- und Altersmedizin haben mir gezeigt, dass viele PatientInnen neben einer notwendigen fachlichen medizinischen Behandlung und Pflege zusätzlich von einer „humorvollen Gemütspflege“ gesundheitlich in beeindruckender Weise profitieren.

Humor und Lachen gehören seit Jahrtausenden zur



Gesundheit!Clown Massimo besucht regelmässig BewohnerInnen im Pflegeheim St. Otmar



*Gegen Sorge
und Unge-
wissenheit
setzen
Clowns die
Gewissenheit
des Lachens.*

medizinischen Therapie bei allen Kultur- und Naturvölkern. Bis ins 19. Jahrhundert hinein glaubten Ärzte und Patienten an die Heilkraft des Lachens. Industrialisierung und Entwicklung der naturwissenschaftlich begründeten Schulmedizin haben das Lachen aus der Krankenbehandlung vertrieben. Erst seit Ende des 20. Jahrhunderts gab es allmählich wieder etwas zu lachen in der Medizin – als Wissenschaft vom Lachen (Gelotologie) wurde der Humor sogar Forschungsgegenstand.

Bestärkt durch eigene positive Erfahrungen als „humorvoller“ Arzt in der Behandlung mit PatientInnen absolvierte ich parallel zu meiner Facharztweiterbildung zum Psychotherapeuten eine knapp 2-jährige *Gesundheit!Clown-Ausbildung* an der Tamala-Clown-Akademie in Konstanz, wo sich Menschen aus ganz Europa zu *Gesundheit!Clowns* ausbilden lassen.

Während Massimo auf einem alten Schallplattenspieler den Walzer „An der schönen blauen Donau“ anklingen lässt und ihr die

Hände freudig-auffordernd entgegenstreckt, erhebt sich zum Erstaunen des zuschauenden Pflegepersonals Frau W., emotional bewegt, von ihrem Rollstuhl, um mit Massimo zu tanzen, was auch gelingt Arm in Arm...

Die gesundheitsfördernden Wirkungen

Als *Gesundheit!Clown* ist Massimo Vermittler scheinbar gegensätzlicher Welten: der Welt des Humors und des Lachens und der Welt der Krankheit, Trauer oder Behinderung. Er ergänzt und unterstützt die therapeutische Pflege und Behandlung in Einrichtungen für kranke, alte oder Menschen mit Behinderung durch den sogenannten „emotionalen Humor“. PatientInnen werden mit ihren eigenen positiven Gefühlen und Erfahrungen verbunden und das Musizieren, Singen, Tanzen und Lachen aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen: Humor, Lächeln und Lachen normalisieren und regen die Atmung an, senken den Blut-

druck, entspannen die Muskeln, stärken das Immunsystem und reduzieren Angst- und Schmerzempfinden. Schmerz wird also weniger belastend empfunden und kann zumindest für eine Weile in den Hintergrund treten. Der Verbrauch von schmerzstillenden Medikamenten sinkt deutlich. Der regelmässige und kontinuierliche Besuch therapeutischer Clowns verkürzt den Krankheitsverlauf sowohl von kleinen als auch grossen PatientInnen einschliesslich depressiver Symptomatik und beschleunigt die Gesundung drastisch. In Grossbritannien, Frankreich, Italien, Belgien und den Niederlanden ist daher Humorthherapie bereits Kassenleistung. Ferner tragen Clowns zu einer Anhebung der Stimmungslage innerhalb des Pflege- und Therapeutenteams bei. Humor und Lachen und eine damit verbundene bessere Stimmungslage fördern Teamfähigkeit, die Freude und Einsatzbereitschaft in der Arbeit und Kommunikationsbereitschaft. Und: Gegen Sorge und Ungewissenheit setzen Clowns die Gewissenheit des Lachens.



Frau E. stimmt freudig als Liebesliedvorschlag „Sah ein Knab ein Röslein stehn“ an.

Auch das Ende seines Besuchs hat eine gemütsstärkende Intention mit einem freudigen Ausblick: „Auf Wiederluaga. Merci vielmal, dass Sie mich heiratsantragsfähig gemacht haben... Muss i denn zum Städtele hinaus...“ singt Massimo zum Abschied und schüttelt allen BewohnerInnen dankbar die Hände.

Ziele und Methoden der Gesundheit!Clown-Besuche

Ein Herzwärmekissen, ein Parfümfläschchen, eine Duftrose, die Massimo seinem Rösli schenken möchte, werden herumgereicht. Dadurch bekommen auch diejenigen, die nicht mehr so gut sehen und hören können, eine Ahnung von der Geschichte.

Die BewohnerInnen werden einfühlsam und respektvoll auf der Erwachsenenenebene angesprochen, ressourcenorientiert ganzheitlich aktiviert und aktiv in die Geschichte mit einbezogen. So entsteht ein lebendiges, interaktives Live-Improvisationstheater, bei dem es oft zur therapeutisch gewünschten Rollenumkehr kommt: Die BewohnerInnen – im Alltag meist selbst hilfsbedürftig – erleben sich nun im Vergleich zum Clown in einer stärkeren, aktiveren „Helfer“-Rolle:

Erfahrungsgemäss sprechen die BewohnerInnen noch eine Weile über Massimo und seine Geschichte. Vorfrende kommt bei ihnen schon auf, wenn sie an den nächsten Besuch des *Gesundheit!Clowns* Massimo denken und erfahren werden, wie es ihm mit dem Heiratsantrag beim Rösli in Appenzell ergangen ist. . .

Kontakt:

*Gesundheit!Clown Massimo,
Dr. med. Dietmar Max Burger,
Höhenweg 35, 9000 St. Gallen,
Tel./Fax: 071-910 22 91,
e-mail: dimabu@web.de*

Einsatzbereiche: u.a.

- Alters- und Pflegeheime, (Akut-)Spitäler, Psychiatrische und Reha-Kliniken
- Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung
- Kirchliche Institutionen
- Hausbesuche bei Einzelpersonen
- Öffentliche und private Anlässe: Angehörigen-Abende, Jubiläen, Tag der offenen Tür, Geburtstage, Hochzeiten etc.

Fachliteratur zur weiteren Lektüre:

- *Humorstrategien – Lachen macht stark.* Herausgegeben von Helmut Bachmaier, 2007
- *Praxishandbuch Therapeutischer Humor.* Robinson, V. M.; Ullstein Medical, Wiesbaden, 1999



Das gemütliche Beisammensein am Cheminée

*Es ist immer
eine schöne
Atmosphäre
an diesen
Abenden.*



Seit März 2007 haben wir in unserem Pflegeheim St. Otmar ein gemütliches Cheminée, mit einer schönen Sitzgruppe. Dort zünden wir jeden Donnerstagabend über die kalte Jahreszeit ein schönes Feuer an.

Wir laden dann die Heimbewohner von allen Stationen ein, um mit uns am warmen Feuer zu sitzen. Die Mitarbeiterinnen des Ateliers organisieren dann den Abend mit Erzählen von Geschichten, oder Erraten von verschiedenen Sprichwörtern, Rätselraten, Scherzfragen oder Diskutieren aktueller Themen. Es kann auch über die Unterschiede von früher und heute gesprochen werden, z.B.

welche Werte früher hochgehalten wurden und manchmal auch heute noch wichtig wären. Was hat sich zum Besseren gewandelt, die Rolle der Geschlechter früher und heute... etc.

Was auch sehr gerne gehört wird, ist, wenn Frau Aversani mit ihrer Handorgel traditionelles Schweizer Liedgut spielt. Die Heimbewohner singen dann mit Begeisterung dazu. Es kann durchaus vorkommen, dass bei einigen dieser Lieder schöne Erinnerungen hervorgerufen werden.

Da das Ganze mit Begeisterung aufgenommen wurde, hat die 1. Station die Idee gebracht, dass wir einen zusätzlichen Abend organisieren könnten. Das Personal und auch die Bewohner der anderen Statio-

nen konnten sich sofort damit anfreunden. Der zusätzliche Abend wurde auf den Samstag festgelegt. An warmen Sommerabenden wird unser Garten bevorzugt.

Im Moment ist es ruhig geworden um diese Abende. Wenn es wieder kalt wird werden wir mit Freude das Cheminée einfeuern, um es wohlig warm um unsere Herzen werden zu lassen. Diskussionen über Jung und Alt werden wieder aufflammen. Der Geruch und das Knistern des brennenden Holzes werden unsere Sinne und Erinnerungen wecken.

Auf ein baldiges Wiedersehen vor dem Cheminée

Angela Vicini, Pflegedienst