

Südostschweiz - Montag, 26. Juni 2017

Humor stärkt die Gesundheit

Viel Freude und Heiterkeit löst Doktor Dietmar Max Burger alias Gesundheitsclown Massimo am Seniorentreff der reformierten Kirchgemeinde Mollis-Näfels aus. Gezielt fördert er damit die Gesundheit der Anwesenden.



von Madeleine Kuhn-Baer

Es sei nicht gesund, bei dieser Hitze zum Gesundheitsclown zu kommen, schmunzelt eine Frau vor Beginn des Anlasses in Mollis. Doch es kommen fast 30 Leute, um unter dem Titel «Humor und Freude für die Gesundheit» mehr über die Erfahrungen des Gesundheitsclowns Massimo zu erfahren.

Dr. med. Dietmar Max Burger stammt ursprünglich aus dem Schwabenland und wohnt heute in St. Gallen. Der Arzt und diplomierte Psychotherapeut ist seit 2007 selbstständig als Gesundheitsclown für ältere Menschen tätig, oft in Heimen und Kliniken.

In seinem lebendigen, interaktiven Vortrag mit diversen Requisiten stellt er die Fähigkeiten der Anwesenden ins Zentrum. Lina singt gut, Elsbeth tanzt – wenn auch sitzend –, Alma kocht eine Suppe für Adolf Ogi, Mariann bindet eine Krawatte, und alle helfen mit, die richtigen Worte für einen Heiratsantrag zu finden. Immer wieder wird applaudiert und damit das Gemüt gestärkt.

Lieder sind wichtig

Es gehe ihm darum, den ganzen Menschen mit allen Sinnen zu aktivieren und freudvolle Erinnerungen zu wecken, erklärt der Psychotherapeut. Ganz wichtig sei dabei das «gemeinsame Singen von alten, schönen Liedern» – welche jeweils sogar Menschen mit hochgradiger Demenz zum Mitsingen animieren. Zwar sind nicht alle Anwesenden gleich textsicher, aber mit Hilfe von Clown Massimo ist das überhaupt kein Problem. Die Runde freut sich sichtlich, lacht viel und gern. So wird ihr psychisches Wohlbefinden gestärkt. «Es geht mir um Gesundheitsförderung, um die Verbesserung der Lebensqualität, um die

Aktivierung der Ressource ‚Freude‘ sowie um die Achtung der persönlichen Würde, dies alles auf der Basis der Logotherapie nach Viktor E. Frankl», fasst der Referent zusammen und gibt am Schluss noch einen konkreten Tipp, wie man Freudebohnen einsetzen kann, um jedem Tag eine «freudefüllende Tönung» zu geben.

Positive Rückmeldungen

«Das war sympathisch, liebenswürdig und unterhaltend», meint eine Frau. «Man weiss eigentlich, dass Humor und Freude gesund sind, aber man hört es immer wieder gerne.» Ein Mann, der zum ersten Mal an einem Seniorentreff teilgenommen hat, fand den Vortrag ebenfalls interessant: «Ich werde wieder kommen», sagt er zu Pfarrerin Christina Brüll Beck, die den Anlass leitet. Ein anderer Mann bedauert, dass er einige Lieder nicht gekannt hat. Und eine Teilnehmerin strahlt: «Das hat mir so gut getan und so gut gefallen. Das war etwas fürs Gemüt, das hab ich gern.»

Massimo äussert sich ebenfalls positiv: «Es war wunderschön, eine wunderbare Atmosphäre. Man spürte die fröhliche Geborgenheit im Saal und das fröhliche Miteinander. Speziell war, dass alle um einen Tisch sassen. Das verstärkt die freudige Energie.»

Auch Christina Brüll Beck ist «total zufrieden», wie sie sagt: «Es hat mich motiviert, Kleinigkeiten zu stärken und ernst zu nehmen.»