

Schweizer Studie zeigt: Heiterkeit steigert Wohlbefinden von Menschen mit Demenz

Fahnden nach dem Duchenne-Lächeln

Clownauftritte lösen echte Freude aus bei Menschen mit Demenz. Dies konnte die weltweit erste Studie zeigen, die Psychologen der Universität Zürich in Alters- und Pflegeheimen durchführten. Sie schlagen vor, vermehrt Humor als therapeutische Massnahme einzusetzen.

Von Beat Leuenberger

Gegen neun Uhr trippeln die ersten Besucherinnen und Besucher an ihren Rollatoren in den Veranstaltungsraum und nehmen Platz auf den Stühlen, die im Halbkreis bereit stehen. Es ist Donnerstagmorgen. Wie alle zwei Wochen hat Clown Wiener einen Auftritt im Alters- und Pflegeheim Moosmatt in Reigoldswil, Basellandschaft.

Schon schaut er zur Tür herein, grüsst winkend stumm. Eine Frau summt «so ein Tag, so wunderschön wie heute». Zwei andere sind schon eingnickt. «Heiland im Himmel, ich weiss auch nicht mehr recht alles», murmelt eine vierte immer wieder vor sich hin. Das Pflegepersonal schiebt weitere Besucherinnen im Rollstuhl in den Raum. Neun Frauen und zwei Männer mit Demenz in unterschiedlich weit fortgeschrittenen Stadien sitzen schliesslich mehr oder weniger erwartungsfroh beieinander.

Bereits laufen zwei Videokameras, die die jungen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die von Zürich hierher gereist sind, zuvor installiert haben. Mit einer dritten, mobilen Kamera macht eine Assistentin Nahaufnahmen. Es kann losgehen mit dem Clownprogramm. Selbstverständlich liegen Einverständniserklärungen fürs Filmen vor – entweder von den urteilsfähigen Bewohnerinnen und Bewohnern oder von ihren Angehörigen. Unter

der Leitung von Jennifer Hofmann vom Psychologischen Institut der Universität Zürich geht hier die weltweit erste Studie über die Wirkung von Clowninterventionen und davon ausgelöster Heiterkeit auf das Wohlbefinden von demenzkranken Menschen über die Bühne. «Zwar gibt es mittlerweile viele Klinikclowns und Einzelfallbeweise für die positive Wirkung», sagt Hofmann. «Doch systematische Untersuchungen darüber, was Clowninterventionen bei Menschen mit Demenz auslösen, wie sie wirken und ob sie einen Einfluss auf die Stimmung und die Gesundheit haben, existierten bis heute noch nicht.

Wiener (mundartlich für: gerade so wie ich) hat mehrere Jahre Erfahrung mit Clownauftritten in Alters- und Pflegeheimen. Er weiss, welche Arten von Humor und Clowntechniken beim betagten Publikum ankommen. «Nehmen die kognitiven Hirnleistungen ab, verstehen die Menschen keine Witze mehr und Zaubertricks kommen schlecht an», sagt er. «Dafür machen ihnen Spiele Freude, bei denen Berührungen im Zentrum stehen, Farben und Töne, Puppen, Ballone und Bälle.»

An diesem Donnerstagmorgen schüttelt er die Hände der ankommenden Gäste, lüftet seinen bunten Zylinder und zieht seine rosa Jacke aus. Darunter kommt ein knallgelbes T-Shirt zum Vorschein. Er macht mit seiner breit grinsenden Puppe eine Runde, lacht, strahlt und stimmt Lieder an. Wer geschlafen hat, wacht jetzt auf, die einen strahlen zurück und lachen, andere gehen mit Wiener einen Schwatz ein, summen und singen mit, wenn sie eine Melodie erkennen.

Untersuchungen über die Wirkung von Humor auf Menschen mit Demenz gab es bisher noch nicht.

Echtes von unechtem Lachen unterscheiden

Doch die Zürcher Wissenschaftlerinnen wissen: Nicht alles, was auf den Gesichtern der alten Leute nach Lächeln und Lachen aussieht, ist ein Lachen der Freude. Um zu schlüssigen Resultaten zu kommen, müssen sie deshalb echtes von unechtem La-

>>

chen unterscheiden. «Weil wir die Menschen mit Demenz nicht direkt fragen können, was sie von den Clownbesuchen halten und wie sie sich dabei fühlen, haben wir eine andere Vorgehensweise entwickelt, um es herauszufinden», erklärt die Psychologin Jennifer Hofmann. Eine Vorgehensweise, die aus zwei Elementen besteht:

- **Filmaufnahmen:** Das Studienteam der Universität Zürich filmte die Leute während der Clownintervention und analysierte anschliessend Körpersprache und Mimik. «In allen menschlichen Kulturen und auch bei bestimmten Affenarten sind Basisemotionen bekannt, die sich an der Mimik aufgrund spezifischer Marker präzise und objektiv erfassen lassen», erklärt Jennifer Hofmann. «Der mimische Ausdruck dieser Basisemotionen bleibt relativ unbeeinflusst, nicht nur bis ins hohe Alter, sondern auch im Verlauf einer demenziellen Erkrankung bis in schwere Stadien.»

Wer vor Freude lacht, hat Krähenfüsse

Die Zürcher Psychologen haben es darauf abgesehen, Zeichen echter Freude in den Gesichtern der alten Menschen zu finden. Einfach ist das nicht, denn die Lachforschung kennt 18 verschiedene Formen des Lächelns, die sich alle in der Mimik unterscheiden. Aber nur eines dieser Lächeln ist an das Empfinden von Freude und Glückseligkeit gebunden. Die anderen Formen drücken Aufmerksamkeit aus und Peinlichkeit, Höflichkeit und Anerkennung, Bereitschaft zur Unterstützung und Beschwichtigung oder sie kaschieren negative Gefühle wie Ekel und Abneigung.

Die Ausdrucksmarker des echten Freudelächelns aber, das die Wissenschaft Duchenne-Lächeln nennt, lassen sich in keiner der 17 anderen Formen finden. Es gilt als das einzig wahre menschliche, nicht gestellte Lachen. Menschen, die ein Duchenne-Lächeln auf dem Gesicht haben, ziehen die Mundwinkel mittels der mimischen Muskulatur nach oben und hinten. Und in den äusseren Augenwinkeln zeigen sich kleine Fältchen, Krähenfüsse. Beides geschieht synchron und symmetrisch auf den Gesichtshälften und zeigt einen flüssigen Verlauf. «Ein solches Lächeln vorzutäuschen, ist für Untrainierte kaum möglich», sagt Jennifer Hofmann. Deshalb unterscheidet das Mimikanalysesystem, das die Leute am Psychologischen Institut der Universität Zürich anwandten, mit Sicherheit Duchenne-Lächeln von allen anderen Arten des Lächelns.

Breite Palette verschiedenster Fragen

- **Fragebogen zur Einschätzung der Interaktion und des Befindens:** Damit wollten die Wissenschaftlerinnen erfassen, ob die Clowninterventionen einen Einfluss auf die Stimmung und das Verhalten bei älteren Menschen mit Demenz haben – einen Einfluss, der eine gewisse Zeit anhält, auch dann noch, wenn Besucherinnen und Besucher schon wieder vergessen haben, dass sie an der Clownveranstaltung teilnahmen.

Speziell geschultes Pflegepersonal füllte die Fragebogen dreimal am Tag aus: Am Morgen vor dem Clownbesuch, vor dem Mittagessen und am Abend; und um den Vergleich mit demselben Wochentag, aber ohne Clownbesuch, zu bekommen, führten sie die Befragungen jeweils auch noch am darauffol-

genden Donnerstag durch. Sie bestand aus einer breiten Palette verschiedenster Fragen, die mit der Clowndarbietung wenig zu tun hatten, sondern mit dem Alltag der Leute: Lassen sie sich helfen beim Anziehen, Waschen und Essen (was sich je nach Befinden einfacher oder schwieriger gestaltet)? Sind sie gesprächig oder eher verschlossen; aggressiv oder ruhig; ängstlich oder unbeschwert? Wie gehen sie mit Schmerzen um? Wie häufig sind Stürze? Wie leicht oder schwer fällt ihnen das Sitzen? Fühlen sie sich besser, wenn sie sich mehr bewegt haben? Die Befragungen ermittelten sodann die Gedächtnisleistung und die Orientierungsfähigkeit.

Ausser im Moosmatt führten die Zürcher Psychologinnen die Clownstudie noch in einem zweiten Heim im Kanton Baselland durch. Am Schluss hatten sie Filmaufnahmen von 23 Teilnehmerinnen und Teilnehmern an je vier Clown- und vier Kontrolltagen beisammen – und ein Stapel von 552 Fragebogen türmte sich auf den Bürotischen im Psychologischen Institut der Universität Zürich.

Am beliebtesten sind Musik und tollpatschiges Verhalten

Nach der aufwendigen Auswertung der Daten kann das Team um Jennifer Hofmann nun statistisch abgesichert zeigen: Der Clown löste echte Freude aus. Am meisten lächelten und lachten die Menschen, wenn Wiener Musik spielte, wenn sie alte

Lieder mitsingen konnten und wenn sich der Clown tollpatschig verhielt. «Von all den Lächeln, die wir codierten, drückten drei Viertel Freude, Erheiterung und gute Gefühle aus», erklärt Jennifer Hofmann. «Zwanzig Prozent waren soziale Lächeln, die die Leute zeigten, wenn sie zum Beispiel in der Gruppe jemanden für eine gelungene Reaktion auf eine Neckerei des Clowns loben wollten. Und es gab,

wenn auch selten, maskierende Lächeln, die Missbilligung, Verachtung, sogar Ekel überspielen sollten.» Unterschiede in den Reaktionen auf den Clown fanden die Forscherinnen und Forscher je nach Schweregrad der Demenz. In wenig fortgeschrittenen Stadien erkannten sie viele Lächeln und Lachen und vielfältige mimische Reaktionen. Bei schwerer Demenz waren gröbere Verhaltensmarker sichtbar, die das Psychologenteam nicht als Freude identifizieren, aber immerhin feststellen konnte: Es gibt Reaktionen auf die Stimuli des Clowns – auf Seifenblasen, Stoffbälle, sprechende Puppen.

Zudem liess sich bei allen Besucherinnen und Besuchern der Clownauftritte eine Steigerung der Aktivität feststellen, «allerdings bei jeder Person auf einem individuellen Niveau», erklärt

Nur eine einzige von 18 verschiedenen Formen des Lächelns drückt echte Freude aus.

Clownstudie

Die Studie zu den Clowninterventionen bei Menschen mit Demenz in Alters- und Pflegeheimen fand im Rahmen eines grösseren Projekts statt, das Humor als positiven Faktor in Institutionen, Krankenhäusern und am Arbeitsplatz untersucht. Koordinatorin dieser Studie ist die Psychologin Jennifer Hofmann. Das Gesamtprojekt verantwortet Willibald Ruch, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Fachgruppe Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik.



Nur eines von vielen Lächeln drückt echte Freude aus. Die Psychologin Jennifer Hofmann macht's vor: Neutrales Gesicht, soziales Lächeln, Duchenne-Lächeln (oben v.l.); Duchenne-Lachen, maskierendes Lachen, Duchenne-Lächeln (unten v.l.).

Jennifer Hofmann. Darin gab es grosse Unterschiede: «Eine Dame im Rollstuhl etwa, die zunächst keinerlei Reaktion zeigte und die Augen geschlossen hielt, öffnete sie am Schluss der Vorführung und sang mit, als Wiener Klarinette spielte. Andere nahmen von Anfang Kontakt miteinander und mit Wiener auf, sprachen, lachten, lächelten und machten die Spiele mit, zu denen sie der Clown animierte.

Negative Affekte nahmen an Clowntagen weniger stark zu

Eine Folge von demenzieller Erkrankung scheint zu sein, dass sich die Stimmung der Menschen im Tagesverlauf zusehends verschlechtert. «Unsere Studie konnte jetzt zeigen, dass die negativen Affekte an Clowntagen weniger stark zunahmten als an den Kontrolltagen ohne Clownbesuche», erläutert Jennifer Hofmann. «Auch bei den Abendmessungen bestätigte sich dieser Trend noch, liess sich allerdings statistisch nicht mehr absichern.» Trotzdem findet sie die Wirkung von Clowninterventionen «toll, wenn man bedenkt, wie kurzlebig Gefühle und Erinnerungen bei Menschen mit Demenz sind». Hofmanns Fazit: «Unsere Studie hat erstmals gezeigt, dass Clowntage in Heimen bei Menschen mit De-

menz Freude auslösen und sich positiv auf ihr Verhalten auswirken, also zur Lebensqualität beitragen. Vielleicht regt diese Erkenntnis Verantwortliche von Heimen dazu an, Humor als therapeutische Massnahme ins Auge zu fassen angesichts einer fortschreitenden Erkrankung, für die es keine Heilung gibt.»

«Echli lache tuet guet»

Eine Stunde später an diesem Donnerstag Morgen im Alters- und Pflegeheim Moosmatt geht der Clownbesuch langsam seinem Ende entgegen. «Danke, es choscht en Franke. Echli lache tuet au guet», ruft eine Frau. Eine andere bestätigt: «Jo, drum blibsch so jung. Gäll, mir hei Freud gha.» Zum Abschied bekommen alle eine Blume geschenkt, die Wiener aus Ballonen gedreht hat. Der Clown singt «Auf Wiedersehen...». Die Besucherinnen und Besucher stimmen ein, während sie Richtung Ausgang rollen und trippeln. Sie winken mit den Blumen. ●

Bei allen Teilnehmern der Clowntage liess sich eine Steigerung der Aktivität feststellen.

Weitere Informationen:

www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy.html