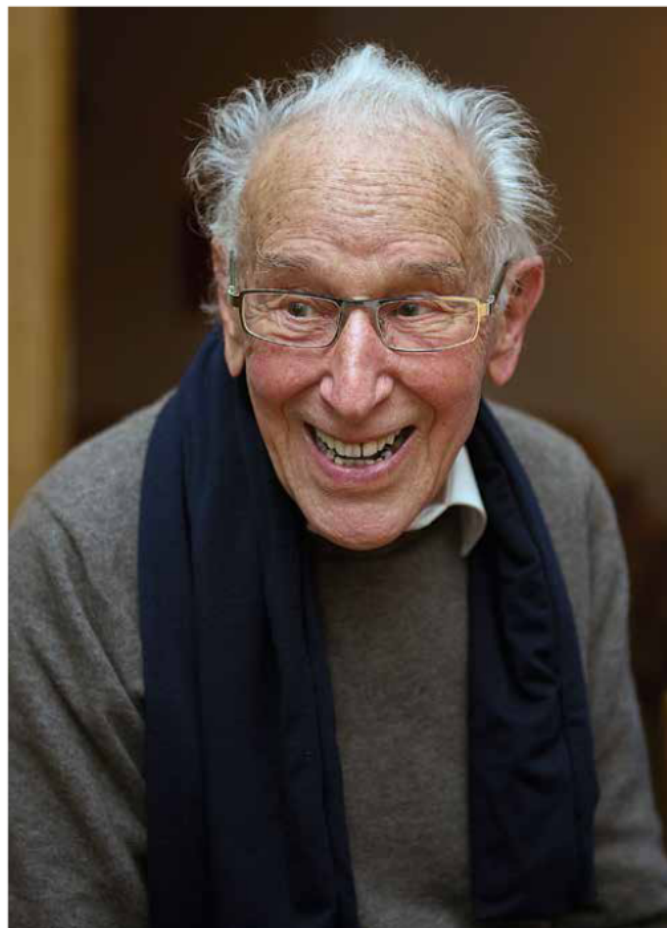


Das «Hirntheater» ist mehr als nur ein Wortspiel

Humor ist zwar auch im Alter noch vorhanden, jedoch oftmals verschüttet. Wird er freigelegt, verbessert sich das psychische Wohlbefinden und damit die Lebensqualität. Die Stiftung Humor und Gesundheit unterstützt Projekte, welche Ziele des therapeutischen Humors verfolgen.

■ Text: Christian Fink, Fotos: Christian Jaeggi



Wir wissen es alle: Lachen ist gesund. Lachen senkt den Blutdruck, entspannt die Skelettmuskulatur und baut Stresshormone ab. Ausserdem regt Lachen die Verdauung an und sorgt für eine bessere Durchblutung.

Wer lacht, reagiert auf Humor, also auf unerwartete, witzige Bemerkungen oder auf heitere Szenen aus dem Alltag. Für Lacher sorgen auch Comedians, Satiriker, Filmer, Komiker oder Theaterleute. Und manchmal lachen wir einfach über uns selbst.

Lachen ist ein bewährtes Mittel, um die sich bisweilen vor uns öffnenden Abgründe zu meistern. Lachen wird denn auch als Therapieform eingesetzt. Dann spricht man von «heilsamem Humor». Er baut auf dem Konzept des «guten Humoristen» auf, so Michael Titzte, Psychologe, Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland-Österreich. Dieser Begriff wurde in England im 18. Jahrhundert formuliert. «Doch erst in den vergangenen vierzig, fünfzig Jahren entwickelte sich daraus ein eigenes Therapie- und Pflegekonzept.»

Humor eröffnet die Möglichkeit, emotional positive Beziehungen zu Patienten aufzubauen, so Titzte. Man spreche hier von einer positiven «Übertragungsmanipulation», die einen Perspektivenwandel ermöglicht. Dieser führe zu einer heilsamen Umstellung einer bislang pessimistischen Einstellung. «So wird das Gute im Schlechten hervorgehoben und ein «komischer Optimismus» gefördert.»

Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde, sagt ein chinesisches Sprichwort.

Augenzwinkender Humor

In der Therapie gibt es verschiedene Arten humoristischer Kommunikation: Dazu zählen Anekdoten, Witze, belustigende Geschichten und paradoxe Parabeln. Ganz wichtig jedoch sind überraschende Fragen sowie ironische Bemerkungen, die darauf abzielen, allzu rigide Überzeugungen sowie moralisch zensierte Gedanken und Gefühle humorvoll zu relativieren. Das dürfe jedoch nur mit einem augenzwinkenden Humor geschehen, der den Patienten in seiner sozialen Gleichwertigkeit unbedingt bestätigt, betont Titzte.

Mangelnde Finanzierung

Seit rund dreissig Jahren erheitern lustige Spitalclowns Kinder während ihres Spitalaufenthalts. Und ebenfalls seit längerer Zeit sind sie auch in Institutionen für ältere Menschen unterwegs. Sie haben eine etwas andere Aufgabe. Man weiss mittlerweile, dass Humor für Bewohnende von Alters- und Pflegeheimen eine heilsame Wirkung entfaltet und dass der Einbezug von Humor in die Pflege- und Führungskonzepte wesentlichen Einfluss auf die Betreuungskultur in den Alters- und Pflegeheimen hat. Die positive Wirkung des Humors ist speziell auch für demenzielle Patientinnen und Patienten erkannt worden: Die Arbeit der Clowns zeigt hierbei nicht ausschliesslich erheitende Wirkungen. Sie bewegt sich sowohl innerhalb verbaler oder nonverbaler Kommunikation, dies in der Gruppe, vor allem aber bei individuell zugeschnittenen Auftritten. Humor ist zwar auch im Alter noch vorhanden, jedoch oftmals verschüttet. Wird er freigelegt, verbessert sich das psychische Wohlbefinden und damit die Lebensqualität. Ziel subtiler Interventionen ist es denn auch, den Humor aus den älteren Menschen herauszukitzeln.

Beat Hänni, Präsident des Stiftungsrates der Stiftung Humor und Gesundheit, spricht dabei von einer Stimmung «heiterer Gelassenheit».

Clowns für Erwachsene, die in Alterseinrichtungen auftreten, seien vor allem in den nördlichen Ländern Europas zu beobachten. «Je mehr man in den Süden blickt, desto weniger scheinen die Menschen das



Veronika, der Lenz ist da

Gefühl zu haben, dass sie diese Stimulierung brauchen, da sie mit Humor durchs Leben gehen und folglich mehr lachen.» Vielleicht liegt es aber auch an mangelnder Finanzierung. Clowneske Interventionen in Alterseinrichtungen kosten was. Genau dies war vor knapp zwanzig Jahren auch der Grund für die Gründung der Stiftung, obwohl zehn Jahre zuvor bereits der Verein HumorCare Schweiz gegründet worden ist, der es sich zur Aufgabe gemacht hatte, das Wissen über die Wirkung von Humor und die damit verbundenen Anwendungsmöglichkeiten allgemein bekannt zu machen.

Therapeutische Effekte

Den Gründungsmitgliedern der Stiftung ist es ein Anliegen, nicht nur auf die Bedeutung des Humors in der Begleitung älterer Menschen hinzuweisen, sondern auch konkrete Projekte finanziell zu unterstützen, in denen der Humor zum Wohl der Bewohnenden von Alters- und Pflegeheimen, aber auch zum Wohl der Betreuungsteams in diesen Institutionen eingesetzt wird. Dazu gehört etwa die Förderung und Ausbildung von Begegnungscloawns ebenso wie die finanzielle Unterstützung des «Hirntheaters». Dieses hat sich darauf spezialisiert, Demenz auf der Bühne zu thematisieren.

Die Darsteller gehen von einem Worst Case-Szenario aus und verbessern dieses zusammen mit dem Publikum. Dabei wird diskutiert, improvisiert und – bei aller Ernsthaftigkeit – gelacht. Mittlerweile konnte die Stiftung Humor und Gesundheit annähernd hundert Projekte finanziell unterstützen.

Mit dem Therapieanspruch clownesker Annäherungen sollte man vorsichtig umgehen. Therapeutisch handeln bedeutet heilen. Doch Demenz lässt sich nicht heilen. Bis heute jedenfalls. Werden durch clowneske Einlagen jedoch Erinnerungen geweckt und lösen diese Erinnerungen beim Betroffenen ein strahlendes Gesicht aus, so entsteht etwas Lebensfreude und Lebensglück. Da lässt es sich durchaus von therapeutischen Effekten sprechen. ■

Stiftung Humor und Gesundheit

Amerbachstrasse 9, 4057 Basel
Tel. 077 407 66 69
info@stiftung-humor-und-gesundheit.ch
www.stiftung-für-humor-und-gesundheit.ch

Was Bewegungscloawns in Alterseinrichtungen tun, erläuterte Beat Hänni im BirsMagazin Winter 2023: «Die heiteren Fenster des Lebens»