

Nachlese zum Vortrag

Humor in der Betreuung und Pflege – geht das überhaupt?

Der Clown zeigt eigene Schwächen und wird ausgelacht. Doch er wird zum Helden, wenn er wieder aufsteht und über sich selbst lachen kann. Entsprechend ist die Definition des deutschen Schriftstellers *Otto Julius Bierbaum*: *Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sich lachen zu können.*



Humor und Lachen sind Christel Ruckgabers Beruf. Seit 15 Jahren bildet die Diplom-Pädagogin Clowns für den Einsatz in Kliniken und Altenheimen aus. Im Jahr 2013 hat sie zusammen mit ihrem Mann in Tübingen den Verein „Clowns im Dienst e.V.“ gegründet.

Christel Ruckgaber war am 15. April 2015 zu Gast im Treffpunkt 50plus in Stuttgart und berichtete von der Arbeit der Clowns und darüber, was Lachen und Humor in schwierigen Situationen ihrer Meinung nach bedeuten.

Humor und Lachen haben viele positive Wirkungen

Lachen verbindet die Menschen über Ländergrenzen und Kulturen hinweg. Menschen, die verschiedene Sprachen sprechen, können sich doch über ein Lächeln verständigen. Lächeln und herzliches Lachen wirken ansteckend, damit werden die sozialen Beziehungen verbessert.



Der *Clown Dimitri* berichtet, dass bei den Indianern das erste helle Lachen des Kindes als großer und wichtiger Tag gefeiert wurde. In der christlichen Kirche kennt man den Brauch des Osterlachens. Menschen, die lachen, zeigen damit keineswegs Oberflächlichkeit. In der Klinik ist Lachen gerade in schweren Zeiten interessant.

Mit den Wirkungen des Lachens auf den Menschen befasst sich eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie, denn das Lachen hat Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele:

- Lachen kann Schmerzen zum Verschwinden bringen. Durch lustige Filme oder das Erzählen von Witzen können Menschen schmerzfrei werden oder Schmerzen zumindest weniger intensiv empfinden.
- Beim Lachen entspannt sich die Skelettmuskulatur, die Durchblutung wird verbessert und die Lympheflüssigkeit schneller durch den Körper bewegt.
- Lachen soll das Immunsystem stärken.
- Den Geist soll Lachen locker machen und damit die Kreativität steigern.
- Durch Lachen werden negative Gedanken gestoppt, Menschen werden optimistischer.

Dass Humor individuell und spielerisch ist und dass Kreativität und Humor zusammen gehören, durfte jeder im Publikum mit einer kleinen Bastelarbeit erproben:

Es wurden weiße DIN A4-Blätter verteilt, verbunden mit der Aufforderung, daraus durch Reißen, Falten oder Knüllen etwas zu gestalten. Es entstehen ein Ball, ein Haus, ein Flieger, eine Röhre und anderes.

Bei der Vorstellung der verschiedenen Werke zeigt sich: Gelacht wird, wenn etwas Überraschendes, wenn ein neuer Gedanke entsteht.



Die Auslöser für das Lachen und die Lachintensität sind sehr unterschiedlich, das wird mit einem Witz von Hirschhausen demonstriert.

Zwei Juden werfen sich Zahlen zu: 23, 72 und so weiter. Ein Dritter wundert sich, dass die beiden jedes Mal danach herzlich lachen. Er hört, dass jede Zahl für einen Witz steht und wirft selbst die 50 ein, aber kein Lacher folgt. Was ist los, fragt er, ist die 50 kein Witz? Die Beiden gucken verschmitzt: "Doch. Aber man muss ihn auch erzählen können."

Jeder Satz gäbe Anlass zu lachen, doch aus verschiedenen Gründen und in unterschiedlicher Intensität. Das erste Lachen ist Erleichterung, weil man froh ist, dass kein rassistischer

Witz kommt. Dann lacht man über die kreative Art Witze zu erzählen, und schließlich ist es wichtig, dass ein Witz auch verstanden wird. Deshalb können beispielsweise Witze über lokal bekannte Persönlichkeiten nur Menschen verstehen, welche diese kennen.



Eine Zuhörerin liest einen Witz aus einem Buch vor.

Die Clowns begegnen den Kranken individuell und respektvoll

Anders als es beim Lachyoga der Fall ist, legt Christel Ruckgaber Wert auf Humor und Begegnungsqualität. Was das bedeutet, zeigen einige Beispiele aus der praktischen Arbeit:

- Die Clowns kommen immer zu zweit. Vorher haben sie sich über Einschränkungen des alten Menschen oder des Kranken informiert, sie empfinden sich als Mosaikstein in der Betreuung.
- Die Clowns klopfen an und fragen, ob sie hereinkommen dürfen. Wenn das Kind *Nein* sagt, so respektieren sie das, fragen aber, ob sie später noch einmal anklopfen dürfen. Für das Kind war es wichtig, dass es zu jemandem *Nein* sagen durfte.
- Einer Jugendlichen, deren Tumor am Kopf wieder gewachsen ist und die zum wiederholten Male operiert werden muss, bringen sie ein rotes Glasherz und singen ihr mit Begleitung der Ukulele *Always look on the bright side of life* vor. Das Herz bringt ihr in ihrem Empfinden Glück.
- Zwei Clowns besuchen eine alte Dame im Pflegeheim zum wiederholten Male. Sie liegt im Sterben, kann aber nicht loslassen. Die alte Dame will nicht essen. Der Clown sagt: „Vielleicht braucht sie auf ihrer letzten Reise kein Vesperbrot“. Sie singen ihr Lieblingslied und lassen sie in friedlicher Stimmung zurück.
- Einer alten Dame mit Demenz helfen sie beim Sichten und Anprobieren verschiedener Kleidungsstücke. Die Clowns waren wie Freundinnen, sie haben etwas Wertvolles geschenkt: Zeit und Aufmerksamkeit.

Dass das Ziel nicht immer Lachen ist, sondern es auch richtig sein kann, Elend zuzulassen und die Hand zu halten, zeigt ein anderes Beispiel:

- Eine depressive alte Dame, in deren Biographie Kunst eine Rolle gespielt hat, hat drei schöne Bilder an der Wand hängen. Das Altenheim bezeichnet sie als Totenhaus. Die Clownin sagt, ein Totenhaus hätte sie sich anders vorgestellt, hier hingen doch schöne Bilder. Damit wird ein kleines Fenster zum Positiven geöffnet.

Symbole berühren tiefer als alles, was man sagen würde. Stets werden Medien mit Bezug zur Biographie des Besuchten mitgenommen. Es kann dies bei einer früheren Bäuerin eine alte Milchkanne sein, es kann aber auch ein Stück bestickter Stoff sein, der beim Anfühlen Erinnerungen weckt oder etwas zum Essen.

Zur Begegnung gehören immer zwei Menschen. Es ist gut, wenn es gelingt, dass die Begegnung wie ein kleiner Fluss ist. Ein demenzkranker Mensch reagiert vielleicht nach außen gar nicht mehr, doch man muss darauf vertrauen, dass trotzdem alles seinen Weg nach innen findet.

Humor kann man lernen

- Jedem Menschen ist Humor mitgegeben. Kinder lachen jeden Tag durchschnittlich 400-mal, Erwachsene nur noch 15-mal. Wir lachen insgesamt heute weniger als noch vor Jahrzehnten. Man kann den Humor jedoch trainieren.
- Ein humorvoller Mensch in einem Team entlastet alle. Er verzeiht nicht nur eigene Unzulänglichkeiten, sondern auch die des anderen. Deshalb ist Humor eine Ressource.
- Laut der Therapeutin Barbara Wild ist es wichtig, das Positive am Laufen zu halten, man soll oft das tun, was man gerne mag. Eine positive Sichtweise kann man trainieren. Kinder sind diesbezüglich Lehrmeister, weil sie im Moment leben.
- Auch Demenzkranke können herzlich lachen, manche mehr als jemals zuvor in ihrem Leben. Als mögliche Humorinterventionen nennt Prof. Rolf D. Hirsch (in Wild 2012) u.a.: Milieugestaltung, Angehörige einbeziehen, komische Handlungen als Ausdruck von Kreativität und Kompetenz erleben.

Bücher

- Barbara Wild (Hrsg.)
Humor in Psychiatrie und Psychotherapie
Neurobiologie – Methoden – Praxis
Schattauer-Verlag, Stuttgart 2012. ISBN: 978-3-7945-2796-0 € 44,99
- Irina Falkenberg, Paul McGhee, Barbara Wild
Humorfähigkeiten trainieren
Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis
Schattauer Verlag, Stuttgart 2013. 128 Seiten. ISBN 978-3-7945-2820-2. D: 29,95 €.
- Ulrich Fey
Clowns für Menschen mit Demenz
Das Potenzial einer komischen Kunst
Mabuse Verlag 2014. 205 Seiten ISBN: 9783863210151
- 2010 referierte der in der Nachlese erwähnte Prof. Rolf Hirsch im Rahmen unserer Vortragsreihe zum Thema „Kritischen Situationen mit Humor begegnen – richtiges Verhalten in Notfallsituationen mit Demenzkranken“. Sie finden die Nachlese zur damaligen Veranstaltung unter www.alzheimer-bw.de/infoservice/veranstaltungennachlesen/nachlesen-2004-2010/nachlesen-2010.

Link

- www.clowns-im-dienst.de
Auf dieser Webseite kann man Näheres über die Arbeit des Tübinger Vereins von Christel Ruckgaber erfahren. Es wird Einblick gegeben, welche vielfältigen Fähigkeiten Krankenhausclowns sich aneignen müssen.

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg