



Therapeutischer Humor

„Humor ist bis ins hohe Lebensalter vorhanden“

Ein humorvoller Umgang kann helfen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen. Dies gilt auch für alte und kranke Menschen. Wir sprachen mit Beat Hänni, Präsident der HumorCare in der Schweiz, über die Ressource Humor und wie sich diese wirkungsvoll in Gesundheitseinrichtungen einsetzen lässt.

? Herr Hänni, wird in Kliniken und Pflegeheimen zu wenig gelacht?

Auf jeden Fall. Wobei wir gleich vorwegnehmen müssen, dass Lachen und Humor nicht das Gleiche sind. Ich sage immer gerne: Lachen ist, wenn der Humor niest. Lachen ist vor allem ein körperlicher Prozess, während der Humor eher seelischer und psychischer Natur ist. Lachen wirkt kurzfristig entlastend, und es geht dem Betroffenen gut. Es hat aber keine langfristigen Effekte – im Gegensatz zum Humor. Zurück zu Ihrer Frage: Ja, es gibt zu wenig Humor in Kliniken und Pflegeheimen. Das hat auch damit zu tun, dass Humor nicht als Führungsprinzip verstanden wird und entsprechend unterstützt wird. Humor sollte als Pflegeprinzip getragen werden. Es sollte in großen Lettern an jeder Einrichtung stehen: Humor schadet Ihrer Krankheit! Denn Humor weckt das Selbstwertgefühl und die Bereitschaft zu Kommunikation und Heiterkeit.

? Lässt sich Humor wirklich in jedem Fall nutzen? Wie sieht es bei schwerer Krankheit, Altersgebrechen oder auch seelischen Nöten und Einsamkeit aus?

Jeder Mensch hat Humor. In bestimmten Lebenslagen ist dieser aber verschüttet, und es braucht die Hilfe Dritter, den Humor wieder zu entdecken und zu mobilisieren. Diese dritte Person kann ein Angehöriger, ein Kind oder auch eine Pflegeperson sein. Humor äußert sich in schwierigen Lebenslagen aber nicht unbedingt durch lautes Lachen, sondern eher durch ein Schmunzeln oder ein Leuchten in den Augen. Wenn ich beispielsweise bei psychisch erkrankten älteren Menschen am Humor zupfe, warte ich nicht auf ein Lachen, sondern freue mich, wenn ich bei ihnen ein Aufleuchten entdecke.

? Was kann der Humor in schwierigen Lebenslagen bewirken? Was sagt die Forschung?

Im Volksmund heißt es schon seit mehr als 100 Jahren: „Lachen ist die beste Medizin“ oder auch „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“. Mit der Humorforschung liegt es leider noch etwas im Argen. Es wird geforscht, aber es sind noch zu wenige signifikante Resultate vorhanden, die belegen, dass Humor gesundheitsfördernd ist. Erwiesen ist, dass Lachen eine entspannende Wirkung auf den Körper hat, die Atmung fördert oder auch die Durchblutung verbessert. Diese Ergebnisse verstehen sich aber schon fast von selbst. Die genaue Wirkung von Humor ist schwerer zu untersuchen, weil Humor viel subtiler ist als Lachen.

? Was wird denn im Bereich der Humorforschung untersucht?

An der Universität Zürich forscht Professor Willibald Ruch zum Thema Humor. Er beschäftigt sich beispielsweise mit der Frage: Welche Priorität hat Humor beim Menschen? Wie wichtig ist es für die Glücksempfindung? Eine andere Frage, die er bearbeitet, ist: Lässt sich Humor trainieren? Hierzu hat Ruch in Zürich ein Humortraining, das in den USA entwickelt wurde, übernommen und in einer kontrollierten Studie untersucht. Sein Ergebnis: Humor kann trainiert werden, mit Training lässt sich die Humorwahrnehmung deutlich verbessern.

? In Deutschland sind vor allem die Klinikclowns oder Clown-

doktoren bekannt. Was sind weitere Ansätze des therapeutischen Humors?

Clowns, die mit Kindern oder auch Demenzzkranken arbeiten, haben wir natürlich auch in der Schweiz. Die anderen Ansätze des therapeutischen Humors, zu deren Vertreter ich gehöre, haben alle mit humorvoller Kommunikation in den zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun. Hier ist es wichtig, dass jeder seinen eigenen Humor kennt und entdeckt – man spricht hier auch von der Humorbiografie. Nur so wirkt Humor authentisch und nicht gekünstelt. Humor in der Pflege heißt nicht, sich eine rote Nase aufzusetzen, sondern seinen eigenen, individuellen Humor einzusetzen.

? Sie bieten seit einigen Jahren in Alters- und Pflegeheimen ihre „Humorwerkstatt“ an. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Humor ist bis ins hohe Alter vorhanden. Das Bedürfnis nach Humor und dessen Wertschätzung nehmen im Alter sogar zu. Auf diese Erfahrungen aufbauend, habe ich das Konzept der Humorwerkstatt entwickelt. Hier treffe ich mich mit acht bis zehn Menschen an einem Tisch und versuche, sie in ihrem ureigenen Humor abzuholen. Die ersten fünf bis zehn Minuten sind dabei die Aufheiterungsphase. Hier biete ich einen spielerischen Einstieg, beispielsweise rolle ich den Teilnehmenden

Zur Person

Beat Hänni hat lange Jahre als Ökonom in der Exportfinanzierung gearbeitet. Nach seiner Frühpensionierung fand er eine neue Berufung: Humor mit alten Menschen. Unter dem Pseudonym „Till Heiter“ gestaltet er Humorwerkstätten mit regelmäßigen Besuchen in Alters- und Pflegeheimen sowie in alterspsychiatrischen Kliniken. Beat Hänni ist Präsident HumorCare Schweiz (Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung) und Vizepräsident der Stiftung Humor & Gesundheit in der Schweiz. Er übernimmt darüber hinaus Referenten- und Weiterbildungstätigkeiten zum Thema „Humor als Kernressource bei Betagten“.

Weitere Informationen: www.tillheiter.ch und www.humorcare.ch



einen Smiley-Ball zu, und wer ihn bekommt, muss ein Tier oder Ähnliches imitieren. Diese erste Phase dient dazu, alle auf die gleiche Heiterkeitsstufe zu bringen. Dann folgt der mittlere Teil, hier wird eine unterhaltende Geschichte vorgelesen, die möglichst alle anspricht und erheitert. Und dann kommt der wichtigste Teil – die heiteren Fenster des Lebens. Hier gehe ich auf die Kindheit und Jugend ein und bringe ein Thema auf, zu dem alle etwas erzählen können, zum Beispiel der Schulweg oder das erste Taschengeld. Hier lasse ich die alten Menschen erzählen und versuche sie, in einen assoziativen Humor zu bringen, beispielsweise indem ich das Erzählte sehr stark überzeichne.

„Humor in der Pflege heißt nicht, sich eine rote Nase aufzusetzen, sondern seinen eigenen individuellen Humor zu entwickeln“

Das Ziel dieser Humorwerkstatt ist, die Kommunikation unter den alten Menschen zu fördern und mit dem Tabu aufzuräumen, dass das Alter nur negativ ist. Die alten Menschen sollen sich an schöne und lustige Dinge erinnern und merken: Ja, ich habe noch Humor.

? Wie wird die Humorwerkstatt angenommen?

Sehr gut. Beim ersten Treffen muss ich mich noch etwas anbieten, aber ab der zweiten oder dritten Stunde wird die Humorwerkstatt voll angenommen. Die alten Leute kommen dann schon meist eine halbe Stunde früher und sitzen nach dem Treffen oft noch beisammen und plaudern. Die Gruppendynamik ist sehr ansteckend, und es kommen viele heitere Gespräche und Erinnerungen auf. Um die Nachhaltigkeit des Humors zu gewährleisten, besuche ich Alten- und Pflegeheime regelmäßig und über eine längere Zeitspanne.

? Ist Humor von jedem einsetzbar – also auch von Pflegenden – oder braucht es hier eine besondere Ausbildung oder eine ausgeprägte humorige Persönlichkeit?

Letztens sagte noch jemand zu mir: „Ich bin nicht humorvoll, ich kann keine Witze erzählen.“ Hier muss ich gleich vorausschicken: Humor hat nichts mit Witzen zu tun. Jeder Mensch hat seinen eigenen Humor. Von daher ist Humor auch von jedem einsetzbar. Kurse, in denen Pflegenden sich mit dem Thema Humor auseinandersetzen oder



auch versuchen, ihren eigenen Humor zu entdecken, sind natürlich hilfreich. Ich biete beispielsweise eintägige Kurse für Personen an, die sich mit dem Humor als Führungs-, Pflege- oder Betreuungskonzept vertraut machen wollen.

? Humor ist grundsätzlich eine sehr individuelle Sache. Was der eine lustig findet, mag für einen anderen ganz daneben sein. Wie kann ich hier Fehler und Fettnäpfchen vermeiden?

Grundsätzlich sollte man den sarkastischen und den zynischen Humor im therapeutischen Kontext ausschließen. Auch der provokative Humor, bei dem ich provoziere und auf eine heitere Art und Weise überzeichne, bedarf der Vorsicht. Hier besteht ebenfalls die Gefahr, dass ich ei-

ne Person verletzen könnte. Wenn wir also den zynischen und provokativen Humor wegfallen lassen – und auch den Galgenhumor –, ist die Gefahr der Fehler und Fettnäpfchen sehr gering.

? Gibt es Regeln, die ich beim therapeutischen Einsatz von Humor beachten muss?

Eine wichtige Regel ist der gute Draht zum Gegenüber. Hier bedarf es vor allem einer empathischen und wohlwollenden Grundhaltung. Gegenseitiges Vertrauen ist unabdingbar, damit überhaupt eine humorvolle Atmosphäre entstehen kann. Wichtig ist auch, in seinem Humor immer authentisch zu bleiben. Wenn jemand versucht, aufgesetzt, mit roter Nase den Clown zu spielen, geht das mit Sicherheit daneben.

? Gibt es Situationen, die einen Einsatz von Humor verbieten?

Verbieten ist ein zu starkes Wort. Jedoch ist es beispielsweise fehl am Platz, einen Menschen in depressiver Verstimmung mit humorvollen Bemerkungen zu überschütten. Gerade in psychiatrischen und altersgeriatrischen Einrichtungen ist ein sehr feinfühliges Humor gefragt. Auch bei Gottesdiensten oder Beerdigungen wird der Einsatz von Humor oft skeptisch gesehen. Ich weiß aber auch von Verstorbenen, die wünschten, dass an ihrer Beerdigung ein Clown teilnimmt oder auch, dass alle Gäste bunt gekleidet sind. Das ist sehr individuell.

? Sie sind Präsident des Humornetzes HumorCare in der deutschen Schweiz. Was ist das Ziel dieser Gesellschaft?

Unser Ziel ist es, Menschen, die wie wir an den therapeutischen Humor glauben, zu vernetzen. Wir sind alle Individualisten, die Humor in ihrem Arbeitsbereich einsetzen, und wir brauchen die Möglichkeit, uns mit Gleichgesinnten austauschen zu können. Deshalb treffen wir uns zweimal im Jahr. Hier geht es zum einen um Erfahrungsaustausch, aber auch darum, neue Aspekte des

therapeutischen Humors kennenzulernen. Deshalb wird meist noch ein bestimmtes Thema aufgegriffen, beispielsweise Humor und Demenz oder auch Humor am Arbeitsplatz. Die Gesellschaft HumorCare gibt es auch in Deutschland. Früher waren wir eine grenzübergreifende Gruppe, seit 2001 sind wir in die HumorCare Schweiz und die HumorCare Deutschland unterteilt.

? Was kann getan werden, um den Alltag in deutschen Gesundheitseinrichtungen mit etwas mehr Humor zu würzen?

Hier sind die Leitungskräfte gefragt. Sie müssen den Einsatz von Humor als Pflegekonzept unterstützen. Humor muss offiziell gemacht werden – und da die meisten Pflegenden eine Menge Humor mitbringen, läuft man hier offene Türen ein.

? Und wie können Leitungen Humor offiziell machen?

Zunächst einmal muss klar sein: In unserer Einrichtung ist es erlaubt zu lachen. Darüber hinaus können auch ein oder zwei Personen mit der Aufgabe betraut werden, den Humor in der Institution zu pflegen. Das kann auch optisch unterstützt werden, beispielsweise durch Smileys, die von der Decke hängen, oder ein Humorbuch, in dem jeder Mitarbeiter heitere Episoden aufschreiben kann. Hier gibt es viele Möglichkeiten, um sichtbar zu machen: Dies ist eine „heitere Zone“. Auch können natürlich auch externe Personen eingeladen werden, um den Humor zu unterstützen wie Humorberater oder Klinikclowns.

? Da heißt es bestimmt schnell: Dafür fehlt das Geld ...

Ja, dieses Argument wird gerne angeführt. Hier muss man aber wissen: Es gibt auch Stiftungen, die Humor-Projekte unterstützen. In Deutschland gibt es die Stiftung „HUMOR HILFT HEILEN“, die 2008 von Dr. Eckhart von Hirschhausen gegründet wurde. Bei uns in der Schweiz gibt es die Stiftung „Humor & Gesundheit“. Diese unterstützt ganz unterschiedliche Projekte. Ein Psychologe hat zum Beispiel mit psychisch erkrankten jungen Erwachsenen ein Zirkusprogramm aufgebaut und dafür auch Profi-Clowns und -Jongleure eingeladen. Dieses Projekt wird beispielsweise von der Schweizer Stiftung unterstützt, ebenso wie der Besuch von Clowns im Demenzbereich oder die „Haus-Clowns“, die Familien mit behinderten Menschen zu Hause besuchen.

? Was würden Sie Pflegekräften empfehlen, die etwas mehr am Humor zupfen möchten, wie Sie es nennen?

Ich würde sie überzeugen wollen, ihren Humor wirkungsvoll einzusetzen. Ich selbst gebe einen Einführungskurs für Interessierte aus sozialen und Pflegeberufen, die mehr zum Thema Humor erfahren möchten. Ihnen mache ich Mut, ihren Humor zu nutzen. Wenn sie für sich ihren Humor entdeckt haben, sich selbst nicht zu ernst nehmen und eine gewisse Distanz zu eigenen Problemen einnehmen können – sind das die besten Voraussetzungen, um Humor therapeutisch einzusetzen.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Hänni.

Das Interview führte Brigitte Teigeler.