

# Lachen ist die beste Medizin

Wer als CareClown in Alters- und Pflegeheimen arbeitet, braucht viel Gespür

Von Christian Fink

**Basel.** Der Clown nähert sich langsam der alten Dame. Ihr Blick ist auf die rote Nase fixiert. Plötzlich hebt sie den Arm, und schon hält sie die Nase in den Händen. Der Clown blickt überrascht; der Dame entwischt ein leichtes Lächeln.

Lachen ist gesund. So sagt es der Volksmund. Was für die heitere Runde unter Freunden gilt, kann auch in Spitälern und Pflegeheimen nicht schlecht sein – in Institutionen also, wo es den Menschen vielleicht gerade weniger ums Lachen zumute ist. Seit über zwanzig Jahren erheitern unter der Obhut der Theodora-Stiftung Spitalclowns Kinder während ihres Spitalaufenthalts. Seit längerer Zeit sind Clowns jedoch auch in anderen Institutionen tätig, etwa in Alters- und Pflegeheimen. Die positive Wirkung des Humors ist mittlerweile speziell auch für demenzielle Patientinnen und Patienten erkannt worden: Clowneske Interventionen zeigen hierbei nicht nur erheitende Wirkungen, sondern führen zu verbaler oder nonverbaler Kommunikation, dies sowohl in der Gruppe, vor allem aber bei individuell zugeschnittenen Auftritten. Letzteres bedarf freilich sorgfältiger Vorbereitung: Der Clown oder die Clownin muss sich zuvor einen gewissen Überblick über das Leben der demenziellen Person verschaffen.



**Clowneske Therapie.** Humorvolle Einlagen lösen Erinnerungen und somit Lebensfreude und Glück aus. Foto HumorCare

## Stiftungen tragen die Kosten

Clowns für Erwachsene, die in Alterseinrichtungen auftreten – diese Entwicklung ist vor allem in den nördlichen Ländern Europas zu beobachten. «Je mehr man in den Süden blickt, desto weniger haben sie das Gefühl, sie brauchen diesen Humor, da sie mit diesem auf die Welt kommen und folglich mehr gelacht wird», sagt Beat Hänni, Präsident von HumorCare Schweiz. Vielleicht liegt es aber auch am mangelnden Geld. Denn clowneske Interventionen in Alterseinrichtungen kosten was.

Die Kosten sind freilich auch in unseren Breitengraden ein Thema: Solange Auftritte und Interventionen von Clowns durch Stiftungen bezahlt werden, sind die Clowns in den Institutionen überaus gern gesehene Gäste. Sobald jedoch Kosten damit verbunden

sind, wird mehrheitlich darauf verzichtet. Zu Unrecht. Eine Schweizer Studie – es handelt sich um die erste Studie dieser Art weltweit – zeigt nämlich auf, dass die Arbeit der Clowns das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz steigert. Mehr noch, die Verfasser der Studie aus dem Jahre 2013, Psychologen der Universität Zürich, schlagen vor, vermehrt Humor als therapeutische Massnahme einzusetzen.

Demenzielle Menschen lassen sich zwar nicht befragen, ob und wie ihnen der Clownauftritt gefällt und ob sie sich dabei gut oder besser fühlen. Anhand der Körpersprache und der Mimik der Betagten lässt sich jedoch feststellen, dass die Auftritte echte Freude auslösen. Die Studie kommt überdies zum Schluss, dass die Teilnehmenden nach den Auftritten aktiver waren.

Heute ist der Fokus nach Möglichkeit vermehrt auf die Demenzstationen innerhalb dieser Institutionen gerichtet. «Eine strikte Differenzierung machen wir jedoch nicht», so Hänni. Klar jedoch ist, dass eine clowneske Intervention bei einem betagten Menschen, der geistig noch auf der Höhe ist, anders wahrgenommen wird, als von einem dementen Menschen. Die Reaktion eines betagten Menschen auf einen Clown könne, so Hänni, unwirsch ausfallen: «Für was halten die uns eigentlich? Meinen die, wir sind Kinder?» Der therapeutische Effekt sei hier an einem kleinen Ort, der Auftritt rein unterhaltender Natur.

## Auf den Demenzgrad einstellen

Ein Demenzbetroffener hingegen wird vor allem über die Sinne und Emotionen angesprochen. Und er macht über Berührungen etwa der Clownnase oder anderer Gegenstände, die der Clown mitbringt, taktile Erfahrungen.

Dass die Arbeit der Clowns vermehrt individuell durchgeführt wird, ist vor allem der Tatsache geschuldet, dass Demenzbetroffene in den Pflegeheimen sich in unterschiedlichen Krankheitsstufen befinden. Das heisst, der Clown besucht Demente auch in ihren Zimmern. Dabei «muss er sich», so Hänni, «auf den Demenzgrad des Betroffenen einstellen». Grundsätzlich sei jedoch beides möglich: in einer Gruppe aufzutreten oder individuell. «Bei der individuellen Intervention muss der Clown jedoch in viel höherem Masse das Gespür mitbringen, wie er auf einzelne zugeht.»

Mit dem Therapieanspruch clownesker Annäherungen möchte Hänni

vorsichtig umgehen. «Therapeutisch handeln bedeutet heilen. Doch Demenz lässt sich nicht heilen.» Bis heute jedenfalls. Keiner der CareClowns hat dann auch den Anspruch, Demenzbetroffene zu heilen. Gleichwohl: «Werden durch eine clowneske Einlage Erinnerungen geweckt und lösen diesen Erinnerungen beim Betroffenen ein strahlendes

Gesicht aus, so entsteht etwas Lebensfreude und Lebensglück.» Dadurch erreiche man durchaus einen gewissen therapeutischen Effekt. Denn wie ein anderes Sprichwort sagt: «Lachen ist die beste Medizin.»

\* Ulrich Fey: Clowns für Menschen mit Demenz – das Potenzial einer komischen Kunst, Mabuse Verlag, Frankfurt

## Die Ausbildung zum CareClown

Clownarbeit bei demenziellen Menschen bedarf nicht nur grosser Empathie, sondern fordert auch einiges an Wissen. Deshalb hat HumorCare Schweiz im Rahmen des Projekts «Glücksmomente – Humor kennt kein Alter» eine entsprechende Weiterbildung aufgegleist. Sie wurde bislang von 17 Clowns besucht. Ziel der Ausbildung ist es, professionelle Clownarbeit in Alters- und Pflegeheimen zu ermöglichen und zu verankern. Die geschützte Bezeichnung CareClown soll für Professionalität bürgen und damit einen Beitrag zur Akzeptanz von Heimleitungen leisten, die eine humorvolle Arbeits- und Bewohneratmosphäre in ihren Einrichtungen schaffen wollen. Peter Renner ist einer der 17 Clowns, der die Aus- beziehungsweise Weiterbildung absolvierte. Der 42-Jährige arbeitete zunächst fünf Jahre als Pfleger im Alterszentrum Breite. Seit einem Jahr ist er in der Aktivierungsgruppe angestellt. Ein Glücksfall für das Zentrum, das Renners Weiterbildung unterstützte und nun davon profitiert, dass er einmal monatlich einen Nachmittag lang als Clown unterwegs ist.

«Die Ausbildung war ausgesprochen praxisbezogen», so Renner, der bei Yve Stöcklin in Allschwil eine Clownausbildung absolvierte. Nachdem er eine Aktivierungs-Ausbildung durchlaufen hatte, war für ihn klar, dass in seiner zukünftigen Arbeit der Humor eine besondere Rolle spielen wird. Dass er als Peter Renner und als Clown im Alterszentrum arbeitet, sieht er als Vorteil. «Ich kenne die Leute sehr gut. Da traut man sich im Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern fast ein bisschen mehr.» Aber auch ein auswärtiger CareClown könne mit dem richtigen Gespür auf positive Weise auf die Leute zugehen und sie nicht überumpeln. Renner selbst war auch schon in anderen Heimen als CareClown unterwegs. Im Alterszentrum Breite arbeitet Renner auch mit einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern, «vor allem mit jenen, die ihr Zimmer kaum verlassen». In der Aktivierungsgruppe und auch bei den anderen Angestellten fühlt er sich akzeptiert. Akzeptanz verspürt er ja auch durch die Heimleitung. «Da bin ich sehr froh, dass sie den Humor als wichtigen Punkt in der Aktivierungsarbeit betrachtet.»

## Humorkongress Basel

Am 26. und 27. September findet in Basel eine weitere Ausgabe der erfolgreichen Humorkongressreihe statt. Neben den klassischen Anwendungsfeldern am Arbeitsplatz, dem Humor in der Therapie, Pflege, Pädagogik, Management und Führung, liegt 2015 der Schwerpunkt auf dem Humor als persönliche Lebensressource. Unter den Angeboten finden sich auch drei Fachleute, die zum Thema Humor und Demenz referieren. Etwa der im obigen Text genannte Ulrich Fey: «Clown und Demenz – was können Pflegenden vom Clown lernen?», so sein Thema. Programminformationen zum Humorkongress und Anmeldungsbedingungen finden sich unter [www.humorkongress.ch](http://www.humorkongress.ch)

## Ohne Ironie und Sarkasmus

Alten Menschen humorvoll zu begegnen, erfordert ein hohes Mass an Sensibilität, so Ulrich Fey in seinem Buch «Clowns für Menschen mit Demenz»\*: «Da ihre kognitiven Fähigkeiten reduziert sind, reagieren sie sehr empfindlich, missverstehen humorvoll Gemeintes, was zu einer Wiederbelebung früherer Schamerlebnisse führen kann.» Deshalb werden Ironie, Sarkasmus oder derber Humor vermieden. Angesagt sind eher spielerische Annäherungen, etwa mittels Instrumenten, beispielsweise mit Gitarre oder Klarinette, mittels Liedern, aber etwa auch mit Bällen.

Anfänglich wurden clowneske Interventionen noch in allgemein zugänglichen Nachmittagsrunden in Alters- und Pflegeheimen durchgeführt.

gesundheit heute Eine Sendung der Basler Zeitung



## Haarprobleme nach den Wechseljahren

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Viele Frauen bekommen nach der Menopause nicht nur dünnere Haare, sie wachsen auch dort, wo man sie nicht haben will. Gesundheit-heute zeigt, wie man unerwünschte Haare für immer los wird, und was eine Eigenblutbehandlung bei dünnen Haaren bewirkt. Manchmal zerstört aber das eigene Abwehrsystem die Haarwurzeln. So entstehen nicht nur kleine kahle Areale, sondern auch ausgedehnte haarlose Flächen. Die immunologischen Störungen sind zwar selten, doch belastend.

**Gesundheit heute:** Samstag, 29. August 2015, 18.10 Uhr, auf SRF 1

**Zweitausstrahlung auf SRF 1:** Sonntag, 30. August 2015, 9.30 Uhr

**Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo**

Weitere Informationen auf [www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)