

Lachen – trotz und mit Krankheit und Alter

«Humor verhindert, dass

«Lächeln ist das Kleingeld des Glücks», meinte Heinz Rühmann sehr weise. Denn ein Lächeln oder ein herzhaftes Lachen entspannen einen kritischen Moment oder eine peinliche Situation und schaffen eine neue Nähe zwischen jenen, bei denen das Lachen aufkam. Darauf kann man auch zukünftig bauen.

Einige Anregungen.

IREN
BISCHOFBERGER

Humor und Lachen sind eigentlich für alle Menschen unverzichtbar. Beides erleichtert manch gespannte Situation im Beruf und im gestressten Alltag. Dies gilt sowohl in gesunden als auch kranken Ta-

Humor ist eine nette Form, Einsichten weiterzugeben.

Anonym

gen, und auch vom Kind bis zur Greisin.

Was aber ist Humor? Hat nur Humor, wer gut Witze erzählen kann? Kann man Humor überhaupt lernen? Und wenn ja, wie können Humor und Lachen in der Familie gefördert werden? Werfen wir einen kurzen Blick hinter die Kulissen des Phänomens Humor.

Zunächst sehen wir in einem Beispiel, wie Humor im Leben einer hochbetagten Frau noch immer einen sehr wichtigen Platz einnimmt:

Frau Berger, 95jährig, ging zeitweilig gerne ins Cabaret, in den Zirkus oder an andere Orte, wo es etwas zu lachen gibt. Aus gesundheitlichen Gründen kommt sie nun seit einigen Jahren nicht mehr gut aus dem Haus heraus. Anstatt über diesen Verlust zu jammern, kaufte sie sich ein leeres Buch. Darin können nun ihre Besuche allerlei Heiteres aufschreiben, einkleben oder zeichnen. Insbesondere eine Nichte schreibt regelmässig eine lustige Anekdote auf. So gibt es nicht nur Gesprächsstoff während des Besuchs, sondern die alte Dame schafft sich zuhause eine Art heitere Privatbühne.

Dieses Beispiel zeigt, dass Humor trotz und mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen aktiv

Humor ist die Lust zu lachen, wenn einem zum Heulen ist.

Werner Finck

wach gehalten wird. Dies fällt einer betagten Frohnatur bedeutend leichter als einer durch Schwermut und Griesgram ge-



uns der Kragen platzt»

zeichneten alten Person. Wenige Menschen sind jedoch immer und ausschliesslich griesgrämig. Manchmal können einige Fragen weiterhelfen, um dem Humor auf die Spur zu kommen. Diese Fragen können sowohl Angehörige als

**Humor ist der Versuch,
sich selbst nicht
so wichtig zu nehmen.**

Ernst Kreuder

auch das Personal in der Spitex oder im Spital stellen:

- Welche Streiche habt ihr früher am 1. April gemacht?
- Welche Streiche habt ihr in der Schule mit dem Lehrer gespielt?
- Gibt es einen Komiker oder Kabarettisten, den du besonders gerne magst? Was gefällt dir an ihm/ihr?
- Worüber kannst du lachen oder schmunzeln?

Die Antworten zu diesen Fragen geben Hinweise über den Humorstil und Humorvorlieben. Mitunter entstehen daraus konkrete Vorschläge, wie Humor aktiv in den Alltag integriert werden kann:

- Sollen wir wieder einmal ein altes Fotoalbum anschauen?
- Ich habe den Film «Komiker» mit Beat Schlatter gesehen. Er handelt von Humor im Altersheim. Manchmal ging es auch ziemlich deftig zu und her. Wollen wir das Video einmal zusammen ansehen?

**Humor ist der
Schwimmgürtel auf dem
Strom des Lebens.**

Wilhelm Raabe

- Wenn du Erich Kästner magst, bringe ich dir ein Buch von ihm mit und lese dir daraus vor.



Fotos: Ursula Markus

Humor im Alltag zu leben, heisst also längst nicht nur Witze erzählen. Vielmehr ist Humor eine Geisteshaltung, dank der man das Leben nicht allzu ernst nimmt. Angehörige pflegebedürftiger Menschen nähern sich mitunter recht zaghaft dem Thema Humor. Oft liegt der Schmerz über die Erkrankung und das Leiden der nahen Verwandten oder Freundinnen wie ein schweres Gewicht auf ihren Schultern. Das gibt ihnen vor allem zu Beginn der Krankheit manchmal kaum Freiraum für Heiterkeit und Lachen. In solchen Momenten kann es für

Angehörige sehr erleichternd sein, wenn sie beim Spitex-Personal Heiterkeit spüren oder Lachen

**Humor ist, durch die
Dinge hindurchsehen,
als ob sie aus Glas wären.**

Kurt Tucholsky

hören. Nicht selten nehmen Gesundheitsprofis eine Art Katalysator-Funktion ein, um Humor zum Leben zu erwecken. Angehörige sind deshalb oft dankbar für Anregungen, wie Heiterkeit trotz und mit Krankheit im Alltag spürbar werden kann.



Das Buch zum Thema
«Das kann ja heiter werden – Humor und Lachen in der Pflege».
Herausgegeben von Iren Bischofberger, 2002, Hans Huber Verlag.