

Scherzen gegen Schmerzen

HUMOR IN DER THERAPIE Lachen vermindert Angst und Schmerzen, entspannt die Muskeln und trainiert den Kreislauf. Glücklicherweise können sich also die Physiotherapeuten schätzen, die ihre Patienten zum Lachen bringen. Aber lässt sich als seriöser Therapeut über Leid und Krankheit scherzen? Ein Bericht darüber, wie Humor und Therapie zusammenpassen.

In den 70er-Jahren erkrankte der US-amerikanische Journalist Norman Cousins an einer Spondylarthritis, die ihn ans Bett fesselte. Er litt an Fieber und starken Schmerzen. Die heimtückische Krankheit brachte Cousins auf eine ungewöhnliche Idee: Durch gezieltes Lachen wollte er seine Immunabwehr stärken und so wieder gesund werden. Wie er selbst schilderte, zog der Journalist aus dem tristen Krankenhaus in ein fröhlicher stimmendes Hotelzimmer. Er ließ sich von Krankenschwestern lustige Bücher vorlesen und Slapstick-Filme vorführen. Freunde, die ihn besuchten, sollten möglichst viel Witze machen und scherzen. Der Versuch war ein Erfolg: Wenn er zehn Minuten aus vollem Halse gelacht hatte, konnte Cousins eine Stunde lang schmerzfrei schlafen. Er genas vollständig und veröffentlichte ein aufsehenerregendes Buch über sein Experiment.

Die ernste Wissenschaft des Humors > Unter anderem angeregt durch diesen Selbstheilungsbericht erfuhr die Gelotologie, die Lehre vom Lachen, in den 80er-Jahren in den USA einen Aufschwung. Dass Lachen gesund ist – diese Binsenweisheit konnten die Forscher dabei wissenschaftlich untermauern: Der amerikanische Immunologe Lee Berk verglich zum Beispiel die Blutwerte von Personen, denen er witzige Filme zeigte, nach ein paar Tagen mit denen von Personen, die in dieser Zeit nichts zu lachen hatten. Die belustigten Probanden zeigten höhere Werte für Gamma-Interferon, Antikörper und Killer-T-Zellen – ihr Immunsystem war aktiver. Der Neurologe William Fry untersuchte die Atmung beim Lachen. Er stellte fest, dass Lachende tiefer und länger einatmen, während ihr Ausatmen kürzer, aber intensiver wird. Gegenüber dem Ruhezustand steigert sich dadurch der Gasaustausch um das Drei- bis Vierfache. Manche Mediziner sehen Lachen deshalb als eine Art heilgymnastische Übung an.

Therapeut und Entertainer: kein Widerspruch > Lach-Yoga-Spezialisten hören dies sicherlich gern – aber lassen sich Humor und Lachen auch in der Physiotherapie einsetzen? Ein Therapeut soll seriös und kompetent wirken, kann er da gleichzeitig witzeln und

herumblödeln? „Ja“, sagt eine, die es wissen muss: Dr. Petra Klapps ist Physiotherapeutin und Neurologin. Sie arbeitet seit zehn Jahren aber ausschließlich als therapeutischer Klinik-Clown und selbstständige Kommunikationstrainerin in Köln. „Meiner Erfahrung nach geht Humor nicht auf Kosten der Seriosität – im Gegenteil, die Patienten sind normalerweise einfach erleichtert, wenn auch mal Quatsch passiert.“ Petra Klapps studierte sechs Jahre lang Pantomime bei Marcel Marceau in Paris, nebenher verdiente sie ihr Geld als Physiotherapeutin. Im Anschluss absolvierte sie ein Medizinstudium und leitete später zehn Jahre lang als Fachärztin für Neurologie eine mobile Ambulanz für an AIDS erkrankte Patienten. „Sowohl als Krankengymnastin als auch als Neurologin habe ich Humor als therapeutisches Mittel eingesetzt“, erklärt sie. „Ich habe noch nie erlebt, dass es peinlich wurde. In der Regel freuen sich die Patienten sehr, wenn etwas mal anders läuft. Es könnte nur danebengehen, wenn man etwa einen sehr durchgeistigten Professor erwischt – aber normalerweise spürt jeder vorher, ob es passt oder nicht.“

Übertreiben und gnadenlos Recht geben > Petra Klapps hat gute Wege gefunden, wie sie ihren Patienten ein Lachen oder Lächeln entlockt: Sie übertreibt. „Wenn jemand zum Beispiel sehr vor sich

+ **PHYSIOBONUS**

Training für die Lachmuskeln

Für einen lustigen Feierabend verlost physio.praxis dreimal das Buch „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“ von Dr. Eckart von Hirschhausen, das gerade im Rowohlt Taschenbuch Verlag erschienen ist. Der Kabarettist und Arzt beschreibt Kurioses aus der Medizin, das jeden Therapeuten zum Lachen bringt. Klicken Sie bis zum 15.5.2008 unter www.thieme.de/physioonline > „physio-exklusiv“ > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Lachmuskel“.






Foto: Rote Nasen Deutschland e. V.

Seine Eiligkeit Clown Willi, alias Peter Kustermann, bringt Freude und Abwechslung in den oft tristen Klinikalltag der kleinen Patienten.



Foto: Dirk Hoppe, Fotoagentur Netzhaut

An ihr kommt keiner vorbei: Clownin Petra Klapps entlockt jedem ein Lächeln auf ihrem Weg durch die Klinikflure.



Foto: Rote Nasen Deutschland e. V.

Auch Clowns brauchen Pausen, in denen sie über Sinn und Unsinn nachdenken.

hinjammert, gebe ich ihm einfach gnadenlos Recht. Ja, ich glaube auch, dass kein Mensch so arm dran ist wie Sie.' Dabei sollte ich natürlich den Schalk in den Augen haben. Derjenige muss merken, dass ich es nicht ernst meine.“ Häufiger sei es ihr als Neurologin passiert, dass Patienten ihre Anweisungen nicht verstanden hätten, vielleicht, weil sie streng wirkte. Ein Mittel dagegen war für sie, Übungen übertrieben vorzumachen: „Vielleicht könnten Sie es mal so probieren.“ Unsicheren, schüchternen Patienten könne man gut ein überspitzt negatives Beispiel geben: „Schlimmstenfalls könnte es so aussehen!“ – und dann macht man es einfach auf Charlie-Chaplin-Art vor. Müssten die Patienten darüber lachen, erleichtere das die Arbeit, gerade bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, erheblich. Es wirke als Stopper von negativen Gedanken und hole Patienten wieder aus ihrem Tunnelblick heraus. Und nicht nur die Patienten: „Wenn ich als Physiotherapeutin viele Patienten hatte“, sagt Petra Klapps, „erinnere ich mich, dass ich oft dazu neigte, verkniffen zu sein. Durch das Lachen kam ich auch selbst aus diesem negativen Film heraus. Manchmal habe ich einfach meine eigene Verkniffenheit ins Komische übertrieben.“

Neue Wege gemeinsam suchen ▶ In ihren Seminaren, in denen es um Humor geht, bringt die Clownin den Teilnehmern keineswegs witzige Pointen oder Gags bei. „Ich bin selbst nicht so eine Witze-Erzählerin.“ Eher geht es darum zu lernen, auf Situationskomik zu achten und sich in den Patienten hineinzuspüren: Was für Fähigkeiten hat er noch? Welche habe ich? „Was ich weitergeben möchte, ist, dass jeder Mensch viele Ressourcen in sich trägt, von denen er noch gar nichts weiß. Und in jeder verfahrenen Situation – egal, ob man selbst etwa so genervt ist, dass man keine Lust mehr hat, zum Patienten zu gehen, oder ob der Patient sich in Übungen verbeißt – immer gibt es noch mindestens drei andere Wege, wie Patient und Therapeut sich verhalten könnten.“

Eine Möglichkeit sei zum Beispiel, mal fünf Minuten auszusetzen und etwas völlig anderes zu machen. „Oft bringt es eben nichts,

zum Patienten zu sagen: ‚Herr Schneider, jetzt reißen Sie sich mal zusammen und beugen Sie Ihren rechten Arm. Ich habe es Ihnen doch erklärt‘“, meint Petra Klapps. „Stattdessen könnte ich ihn auffordern, sich mit dem linken Zeigefinger im rechten Nasenloch zu bohren – schon ist er raus aus seinen verkrampften Bemühungen und kann neu anfangen. Man kann Patienten auch einfach fragen: Wollen wir nicht mal ein kleines Tänzchen wagen? Können Sie Tango?“ Physiotherapeuten sollten ruhig öfter ihren Impulsen folgen. „Vieles löst sich, wenn man spielerischer an Übungen herangeht und sich ruhig auch mal traut, Quatsch zu machen“, empfiehlt die Humorexpertin. Jeder könne andere zum Lachen bringen: „Niemand wird ohne Humor geboren.“

Humor: Improvisieren in Alltagssituationen ▶ Derselben Ansicht ist auch Paul Kustermann, der als therapeutischer Clown in Berlin arbeitet und für den gemeinnützigen Verein „Rote Nasen“ das Seminar „Humor in der Pflege“ gibt. In diesem unterrichtet er auch Physiotherapeuten. „Ich brauche niemandem beizubringen, was Humor ist, den hat jeder.“ Paul Kustermann kommt aus Kalifornien und hat dort Theater gespielt. In den USA ist er zum ersten Mal vor über 25 Jahren als Clown in Kliniken gegangen – zu Patienten mit psychiatrischen Problemen. Heute ist er etwa 15-mal im Monat unterwegs und geht auf alle nur denkbaren Klinikstationen: zu Kindern in der Onkologie genauso wie zu Patienten im Wachkoma und zu Senioren mit Demenz.

Ein festgelegtes Programm haben er und seine Kollegen dabei nie. „Wir kommen einfach als Figur – zum Beispiel als ‚Seine Eiligkeit Clown Willi‘ – und beginnen, mit den Menschen zu spielen. Es ist alles improvisiert. Manchmal machen wir jemandem ein Geschenk, zum Beispiel eine Serviette, die wir zu einer Blume falten, oder wir spielen mit einem Ballon. Es kommt sehr auf die Situation an.“

Auch für ihn heißt Humor nicht, dass jemand Witze lernen muss. „In den Seminaren nehmen die Therapeuten und ich uns ganz viele Situationen aus dem Alltag in der Klinik vor – etwa, wenn ein

Patient im ungünstigsten Moment seine Milch verschüttet hat. Wir überlegen uns, wie wir damit umgehen und was passiert, wenn wir unsere Reaktion oder unsere Perspektive ein wenig verändern.“ Viele Erfahrungen der Klinik-Clowns können die Teilnehmer nach den Seminaren auf ihre Arbeit übertragen.



» Viele Probleme lassen sich lösen, wenn man spielerisch an Übungen herangeht und sich ruhig auch mal traut, Quatsch zu machen.« *Petra Klapps*

Wertschätzung ist wichtig ▶ Paul Kustermann verbindet Humor vor allem mit der inneren Haltung, andere Menschen wertzuschätzen: „Therapeuten sollten auf die Patienten reagieren und mit ihren Grenzen behutsam umgehen, statt sie zu bestimmen. Es geht sehr stark darum, den anderen nicht zu bevormunden, sondern zu schauen: Wo finden wir eine Brücke zwischen uns?“ Diese Brücke gäbe es eigentlich immer, selbst bei Senioren mit einer Demenz. Erst kürzlich haben er und eine Kollegin einen stark verwirrten, älteren Herrn besucht, der sehr dement war und nichts mehr sagen konnte außer „Jajaja“ und „Neinnein“. „Wir haben ihm Fragen gestellt, auf die er nur mit Ja oder Nein reagieren musste, etwa: Weißt du eigentlich, dass alle Frauen hinter dir her sind?“, erzählt Paul Kustermann. „Irgendwann fing er an, adäquat zu antworten. Und wir haben zusammen eine fantastische Geschichte gesponnen, von einer Frau, die noch heute in Paris auf ihn wartet. Meine Partnerin und ich wussten nachher nicht mehr, was nun ganz bestimmt Unsinn war und was vielleicht auch wahr sein könnte. Auf jeden Fall hatten wir alle drei viel Spaß.“

Witze prä-OP ▶ Oft begegnen Therapeuten in Krankenhäusern und Praxen Schicksale, bei denen niemandem zum Lachen zumute ist – etwa besonders junge Patienten, die ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten haben. Gibt es nicht häufig auch Patienten, bei denen Scherze völlig unangebracht sind? Petra Klapps schüttelt bei dieser Frage den Kopf: „Als Klinik-Clown gehe ich mit einer Kollegin durch alle Zimmer. Wir klopfen zunächst immer vorsichtig an, aber es kommt nur ganz selten vor, dass Patienten sich nicht über uns freuen – egal, wie ihre Diagnose lautet. Es winkt höchstens mal jemand ab, dem gerade ganz übel ist.“ Kürzlich begegnete sie einem älteren Patienten, der wegen eines Karzinoms vor einer Hodenoperation stand und verständlicherweise von starken Ängsten geplagt wurde. Petra Klapps und ihre Clown-Kollegin scherzten zunächst mit seinem Zimmernachbarn, als der Patient sich auf einmal einschaltete und anfang, Witze zu erzählen. Plötzlich rief er: „Da kommt mir eine Idee: Nach der Operation bewerbe ich mich einfach beim Schah von Persien als Eunuch!“ „Es war ein makaberer Scherz“, sagt Petra Klapps. „Aber er selbst lachte am lautesten über seinen Einfall und war ganz glücklich, dass er seinen Humor wiedergefunden hatte.“

Auch als Therapeut dürfe man über makabere Scherze schmunzeln, wenn dem Patienten selbst darüber zum Lachen zumute sei. Und falls der Therapeut selbst aus Versehen etwas Makaberes hinausposaunt, entspanne es die Situation am einfachsten, wenn er es offenlegt. Etwa indem er bekennt: „Upps, jetzt ist mir aber was herausgerutscht, pardon!“ Petra Klapps erzählt, dass sogar Sterbende die Clowns in der Regel willkommen heißen. „Merkwürdigerweise werden wir als Clowns ganz oft gefragt, was denn danach kommt. Als wüssten wir das. Wir fragen die Patienten dann, wie es denn bestenfalls sein könnte und malen uns alles zusammen aus.“

Entdecken, dass es weitergeht ▶ Auch Paul Kustermann erzählt, dass gerade die schwer erkrankten Kinder auf der Onkologie ihm als Clown „entgegenfliegen“. „Am schlimmsten dran sind meiner Meinung nach die Eltern, die hilflos neben dem Schicksal ihrer Kinder stehen“, sagt er. „Wir erleben oft, dass sie anfangen zu weinen, wenn sie sehen, wie ihre Kinder mit uns lachen, spielen und wieder nach dem Leben greifen.“ Doch trotz Tränen seien die Eltern dankbar für die Clowns.

An ein Kind erinnert sich Paul Kustermann noch ganz besonders: ein etwa acht Monate altes Mädchen, das blind, taub und mit einer Skoliose geboren worden war. „Nur durch Berührungen habe ich Kontakt mit ihr aufnehmen können, zuerst mit einer Feder und dann mit manuellen Vibrationen. Irgendwann hat sie reagiert und angefangen zu strahlen. Es war, als ob das ganze Licht der Welt angegangen wäre. Sie hat sich bewegt, sich geault, und wenn ich mich zurückzog, hat sie weiter nach mir gegriffen.“

Gerade in schlimmen Situationen ist Humor notwendig, meint der Clown. Paul Kustermann sagt: „Humor ist die Entdeckung, dass es weitergeht. Wenn nichts geklappt hat – und es ist trotzdem nicht so schlimm.“ Therapeuten sollten sich also ruhig trauen, Humor bei ihrer Arbeit einzusetzen. Um Patienten ab und zu zum Lachen zu bringen, muss man nicht unbedingt ein ausgebildeter Clown sein, es reicht ein bisschen Mut. *Silja Schwencke*



INTERNET

Seminare und Hintergrundwissen

Der gemeinnützige Verein „Rote Nasen Deutschland e.V.“ existiert seit 2003. Er vermittelt vor allem speziell ausgebildete Künstler, sogenannte Klinik-Clowns, an Krankenhäuser und Pflegeinstitutionen. Mittels Humor sollen sie kranken Menschen Trost, Zuversicht und Lebensmut schenken. Daneben bietet der Verein auch Seminare und Fortbildungen an. Im Internet unter: www.rotenasen.de

Das Institut von Dr. Petra Klapps bietet Seminare für jedermann zu Themen wie Humor, Kreativität, Kommunikation und Clownerie: www.kolibri-institut.de

Hintergrundwissen zum Thema bietet der Artikel „Humor und Lachen: Spekulationen, Theorien und Ergebnisse der Lachforschung“ von Michael Titze: www.michael-titze.de > „Texte“