

# Lachen statt leiden

*Lachen ist gesund. Diese Volksweisheit findet jetzt auch Anhänger im etablierten Medizinbetrieb. Krankenhäuser und Ärzte entdecken die positiven Auswirkungen von Humor.*



**K**alli und Klecksi legen noch ein wenig weiße und rote Schminke auf und setzen sich ihre roten Clownsnasen ins Gesicht. Klecksi – ihr Kopf voller dunkler Zöpfchen – hat sich herausgeputzt mit weißer Bluse, gelbem Trägerrock und weißer perlenbestickter Handtasche. Kalli trägt Ringelhemd, Latzhose und Quadratlatschen. Die beiden Clowns sind gerüstet für den Besuch der Kinderkrebstation im Berliner Klinikum Buch. Kalli schleppt seinen grün-gelb-rot lackierten Koffer durch die Krankenhausgänge, Klecksi lärmt auf ihrer Blechtrompete. Die Clown-Sprechstunde kann beginnen.

**... die Idee von fernen kleinen Inseln der Freude**

Beim Anblick von Kalli schwankt die drei Monate alte Pauline zwischen Lachen und Weinen. Klecksi zaubert bunte Tücher hervor, holt einen gelben Luftballon aus dem Kniestrumpf und bläst Seifenblasen in den Raum. Gemeinsam mit Kalli summt sie ein Kinderlied für die

jüngste Patientin der Station.

Im nächsten Zimmer wartet der 12-jährige Uwe auf die Clowns. Er ist noch geschwächt von einer Infektion und kann das Bett nicht verlassen. Doch zum Ballspiel mit einem Riesenluftballon reichen seine Kräfte schon. Die beiden 10-Jährigen im Nachbarraum hängen am Tropf, doch laut und ausgelassen albern auch sie mit Klecksi und Kalli herum. Hin- und hergerissen

zwischen Teilnahmewunsch und Ablehnung taucht immer wieder Rudi auf, der eigentlich erst als letzter an der Reihe ist.

In der II. Kinderklinik Buch geht es auch an anderen Tagen lebhaft zu. Die kleinen Patienten veranstalten Ballspiele in den Krankenhausfluren oder fahren mit dem Dreirad durch die Gänge. Doch viele der Krebs- und Rheumakinder, die hier behandelt werden, sind geschwächt von Infektionen oder Entzündungen, hängen mehrere Stunden täglich am Tropf und verbringen viel Zeit mit Warten: auf Untersuchungen und Untersuchungsergebnisse, auf die Therapie, auf Besucher, auf die Entlassung.

## Die Clownsprechstunde

Die chronische Erkrankung hat körperliche und seelische Belastungen zur Folge, die Kinder leiden aber auch unter Langeweile. Die Berliner Klinik versucht, dem entgegenzuwirken und bietet ihren jungen Patienten täglich wechselnde Programme an. Bei längerem Krankenhausaufenthalt ist Schulunterricht Pflicht. Malen, Basteln, Kneten, Trommeln, Singen sind freiwillige Vergnügen. Zu den Favoriten gehört eindeutig die Clownsprechstunde, die seit 1995 jeden Mittwoch stattfindet.

„Wenn die Kinder auch nur für wenige Stunden ihr schweres Schicksal vergessen“, so Privatdozentin Dr. Monika Schöntube, Chefärztin der



II. Kinderklinik, „ist schon etwas gewonnen. Der Heilungsprozess kann beflügelt werden.“ Clownin Klecksi wertet „ein glückliches Lächeln in einem sonst von Schmerz gezeichneten Kindergesicht, ein lachendes und gleichzeitig weinendes Elterngesicht nach wochen- beziehungsweise monatelangem Kummer“ als wertvollste Anerkennung ihrer Arbeit.

Die 5-jährige krebskranke Lisa schaffte es schließlich, die Clowns in die medizinische Therapie einzubeziehen. Zur Entnahme von Rückenmarkflüssigkeit wollte sie einen Clown mitnehmen. Der schmerzhafte Eingriff findet normalerweise bei örtlicher Betäubung oder sogar Vollnarkose statt. Doch statt der Narkose wählte Lisa Zauberclown Daniel, auf dessen Armen sie in den Behandlungsraum „flog“. Psychologische Einstimmung und Händchenhalten während der „Rückenpieke“ waren erfolgreich, Angst und Schmerzen vergessen. Seit diesem ersten Versuch sind die Clowns öfter bei der Therapie zugelassen, etwa um den Kindern die Angst zu nehmen vor medizinischen Apparaturen oder bedrohlich wirkenden Verfahren.

„Nach über 100 Clown-Sprechstunden“, so Kalli, „ist es nicht mehr das Mitleid, das mich quält, sondern das Mitgefühl, das mir die Vorstellung gibt, ich könnte wirklich etwas bewirken für die Kinder, die ich besuche.“ Auch wenn im Krankenhaus nicht immer nur gelacht werden

kann, meint Clown Willi, kann er doch Hoffnung vermitteln. „Es kommt auch vor, dass Hass, Frustration und Trauer bei den Patienten anstehen, dass ich als Lachlieferant gar nicht anfangen kann, mich ins Zeug zu legen, sondern nur vorbeischwebe als Träger der Idee von fernen kleinen Inseln der Freude und Erleichterung.“

### Klinikclowns sind anders

Im Klinikum Buch gehören die Clowns zum medizinischen Behandlungsteam und sind an die Schweigepflicht gebunden. Vor ihren Auftritten machen sie einen Rundgang in Zivil über die Stationen. Ärzte, Krankenschwestern und der Kinderpsychologe informieren sie über die medizinische Situation der einzelnen Kinder und über deren Stimmung. Kostümiert und geschminkt ziehen sie danach von Krankenzimmer zu Krankenzimmer, von der Krebs- zur Rheumastation, und manchmal schart sich ihr Publikum auch schon auf dem Flur um sie.

Anders als Zirkusclowns, die ein festes Programm planen können, müssen die Klinikclowns vor allem improvisieren. Sie müssen sich auf jede neue Situation und auf jedes Kind einstellen können, auf Antworten und Fragen spontan reagieren. Notwendig ist auch Sensibilität, um einschätzen zu können, welches Kind spielen oder einen Luftballon aufblasen will, welches traurig ist und Trost braucht und welches in Ruhe gelassen werden will.

Wie wichtig das Wirken der Clowns im Genesungsprozess ist, wurde mit einer Befragung von mehr als 50 Kindern auch wissenschaftlich untermauert. Als größte Hilfe bei der Krankheitsbewältigung nannten die Kinder realistischere Weise die Eltern und das medizinische Personal. Die Clowns platzierten sie gleich auf Platz drei – noch vor den Psychologen, Sozialarbeitern und Lehrern. „Die Clowns können die Therapie nicht ersetzen, aber erleichtern“, sagt Chefärztin Dr. Monika Schöntube. „Sie ersetzen nicht das Gespräch mit dem Arzt oder den Krankenschwestern, aber sie bauen innere Spannungen ab.“

### Humor-Kongress

Ähnliche Clowninitiativen wie in Berlin gibt es auch in Dresden, Wiesbaden und anderen deutschen Städten. Die Schauspieler, Musiker und Jongleure, deren Arbeit in der Regel durch Spenden finanziert wird, schlagen ein- oder zweimal in der Woche ihre Zelte auf Kinderstationen auf. Besonders gut kommen beim jungen Publikum musikalische Darbietungen an – auf Geige, Akkordeon oder Spieluhr. Auch Tricks sind gefragt, zum Beispiel aus Seifenblasen Glaskugeln zaubern. In Dresden wollte eine 14-

### Bücher

Joachim Meincke (Hg.): **Clownsprechstunde – Lachen ist Leben.** Hans Huber Verlag, Bern 2000. 39,80 Mark. Erfahrungsberichte über das Berliner Clownprojekt. Erscheint Ende Februar.

Christian Heeck: **Kunst und Kultur im Krankenhaus.** Lit Verlag, Münster 1997. 29,80 Mark. Erfahrungsberichte an der Uniklinik Münster.

Vera Robinson: **Praxishandbuch therapeutischer Humor.** Urban und Fischer Verlag, München 1999. 48 Mark. Amerikanische Ausgabe von 1991, Zielgruppe: Pflegekräfte. Dt. Ausgabe herausgegeben von Joachim Gardemann.

Michael Titze/Christof Eschenröder: **Therapeutischer Humor.** Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt 1998. 19,90 Mark. Schwerpunkt Psychologie und Psychotherapie.



**Auf der Krebsstation der II. Kinderklinik Buch**

Jährige unbedingt den Untergang der Titanic spielen, in Wiesbaden treten Dr. Schnickschnack oder Dr. Schwuppdiwupp auch schon mal zu Hip-Hop oder Rap an, wenn die Teenager zu „cool“ sind für Kindergartenquatsch und Clowns.

Die Uniklinik Münster kann als einzige den Humor aus dem Krankenhausetat finanzieren. Im Rahmen von „Kultur im Krankenhaus“ stehen hier seit sieben Jahren regelmäßig Theateraufführungen, Konzerte, Kunstausstellungen und Clowndarbietungen auf dem Programm.



### Ein Clown erheitert Jung ...

Hier trafen sich im vergangenen Jahr über 100 deutsche Medizin-Clowns zum theoretischen und praktischen Erfahrungsaustausch. In Marburg informierten sich Pflegekräfte über Humor in der Therapie, und in Basel fand sogar schon zum vierten Mal ein Kongress zum Thema statt.

Die großen Anreger und Vorbilder der Klinikclowns und der medizinischen Humorbewegung kommen aus den USA. Patch Adams wurde dank Hollywood inzwischen weltweit bekannt. Der Arzt ist Vorkämpfer für ein kostenloses Krankenhaus, in dem Lebensfreude, Kreativität und ein freundschaftliches Miteinander

von Patienten und medizinischem Personal die Hauptrolle spielen sollen. Zur Erbauung seiner Patienten tritt er auch schon mal mit Entenhut oder Engelsflügeln ans Krankenbett. Michael Christensen aus New York gliederte seinem Big Apple Circus vor rund zehn

Jahren eine eigene Abteilung für Klinikclowns an, die seither kranke Kinder glücklich machen und Nachahmer in vielen Ländern der Welt gefunden haben.

### Wie eine Aspirin-Tablette

„Lachen ist die beste Medizin“, weiß der Volksmund schon lange. Noch spritziger formulieren Philosophen und Komiker diese Erkenntnis. Voltaire schrieb im 18. Jahrhundert: „Die Kunst des Arztes besteht darin, den Patienten zu unterhal-

ten, während die Krankheit ihren Lauf nimmt.“ Und Groucho Marx meinte: „Ein Clown wirkt wie eine Aspirin-Tablette, nur doppelt so schnell.“

Wie groß der Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit tatsächlich ist, weiß man allerdings nicht genau. Optimisten schreiben dem Humor weit mehr als die Verwandlung düsterer Gedanken in gute Laune zu. Lachen, so heißt es, lockert die Muskulatur, steigert den Sauerstoffgehalt im Blut, regt die Produktion von Abwehrzellen an, verringert das Schmerzempfinden und mildert die negativen Auswirkungen von Stress. Doch beim Nachweis einer direkten Heilwirkung von Lachen und Humor steht die Wissenschaft noch am Anfang. Den Anstoß zur Forschung gaben Berichte von Einzelpersonen, wie etwa von Norman Cousins, der an einer schmerzhaften Wirbelsäulenerkrankung litt und in einem Buch schilderte, dass seine Schmerzen für mehrere Stunden nachließen, wenn er über lustige Filme, etwa von den Marx Brothers oder „Versteckte Kamera“, gelacht hatte.

„Zur Schmerzlinderung und Immunabwehr gibt es nur wenige Studien mit wenigen Versuchspersonen“, erklärt der Psychologe Professor Willibald Ruch von der Universität Düsseldorf. „Die Ergebnisse sind darüber hinaus methodisch umstritten und unsicher. Außerdem wurden die langfristigen Auswirkungen von Lachen dabei nicht untersucht.“ Das gelte auch für den Einfluss auf Kreislauf, Blutdruck und Muskulatur. Am ehesten könne man noch sagen, dass Sinn für Humor wahrscheinlich die negativen Effekte von Stress abschwächen kann.

### Humorforschung

„Man sollte nicht Hoffen und Glauben mit Wissen vermischen, sondern nüchtern eine kritische Bestandsaufnahme machen“, so Professor Ruch, der sich seit 20 Jahren der Humorforschung widmet. „Lachen und Humor verbessern die Stimmung und heben die Lebensqualität. Alles, was darüber hinaus behauptet wird, ist bisher noch nicht sicher bewiesen.“

Der wissenschaftliche Nachholbedarf mag damit zusammenhängen, so Professor Ruch, dass die meisten Forscher negative Emotionen untersuchen, wie Angst, Depressionen und Schmerzen. So weiß man beispielsweise, dass psychische Belastungen und Stress die Immunabwehr schwächen. Positive Gefühle dagegen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit sind vernachlässigt worden, und der wissenschaftliche Nachweis ist auch schwieriger.

Bevor hieb- und stichfeste Beweise einer tatsächlichen Heilwirkung von Humor vorliegen, sind Praktiker schon zufrieden, wenn sie merken, dass Lachen den Patienten gut tut. Die Ergebnisse in einer Humorgruppe zum Beispiel überzeugen sowohl die Teilnehmer als auch den Initiator, Professor Rolf Hirsch. Als Chefarzt der Abteilung für Alterspsychiatrie (Gerontopsychiatrie) der Rheinischen Landeskliniken Bonn

**Positive Gefühle von der Wissenschaft vernachlässigt**



... und Alt

nahm er sich die Narrenfreiheit, Humor im Krankenhaus einzuführen. „Obwohl es gerade in der Psychiatrie“, so Professor Hirsch, „Ängste der Mitarbeiter gibt, dass sie nicht ernst genommen werden, wenn es lustig und albern zugeht“.

In der Humorgruppe treffen sich einmal wöchentlich psychisch kranke Menschen zwischen 60 und 80 Jahren. Meist sind sie depressiv, selbstmordgefährdet oder trauern über den Tod eines Partners. In der Gruppe werden Witze erzählt, lustige Ereignisse aus dem Stationsalltag geschildert, Missgeschicke oder Erlebnisse aus dem eigenen Leben berichtet und als Rollenspiel aufgeführt. Auch Videos von Lorient, Heinz Rühmann oder Heinz Erhard erfreuen sich regen Zuspruchs. Vor einem Spiegel werden Grimassen geschnitten, ein großer Zerrspiegel bringt jede Figur aus der Fassung. Oder es wird ein Preis für Grübeln verliehen – eine spielerische Übung, bei der viele Patienten erkennen, dass sie ihre Belastungen zum Teil selbst produzieren. Mit geradezu kindlicher Freude öffnet Professor Hirsch zur Erbauung der Gruppe auch gern einen kleinen Samsack voller skurriler Inhalte: Pfeifen, Quetschen, Lachsäcke, Jammersäcke, Schimpfsäcke, komische Brillen und Nasen.

„Aus meinen Untersuchungen geht hervor“, so Professor Hirsch, „dass durch diese Gruppe die Freude am Leben verstärkt, Lachen neu geweckt, Humorkompetenz gefördert, eigene Missgeschicke nicht mehr als zu beschämend empfunden und die Depressivität verringert wird.“ Humor und Lachen als Therapie sind aber auch zwiespältig, meint er: „Wer Schwierigkeiten und ernsthafte Probleme hat, kann sich auch gekränkt fühlen, wenn man ihm Lachen verordnet. Oder er glaubt, der Psychiater habe selbst einen Knacks.“ Doch schon beim Projekt „Clown im Altenheim“ hatte Professor Hirsch überwiegend positive Erfahrungen gemacht, und das bei Demenzkranken, der am meisten vernachlässigten Patientengruppe. „Die Clowns wecken das Kind im Erwachsenen und verbünden sich mit ihm.“

Im etablierten Medizinbetrieb sind solche Initiativen wie die des engagierten Chefarztes Hirsch selten. Das hat auch Dr. Petra Klapps festgestellt, die in Köln in neurologischen Rehabilitationskliniken als Clown auftritt. Chefarzte und Verwaltungsleiter betrachten die therapeuti-

schen Spaßmacher eher skeptisch. Doch Dr. Klapps, die lange Zeit als Ärztin gearbeitet hat und „dann einmal die Seiten wechseln wollte“, sieht in der täglichen Arbeit die positiven Veränderungen der Patienten, die nach Schädel-Hirn-Verletzungen, Schlaganfall oder Querschnittslähmung oft Schwierigkeiten haben, sich zu bewegen und zu sprechen.

### Humor als Heilkraft

Sie erzählt von einem Parkinsonkranken, der wie festgenagelt auf der Stelle stand. Mit ihm sang sie erst einmal gemeinsam ein Lied und machte dann zaghafte Gehversuche, die der Patient schließlich nachahmte. Wochenlang funktionierte das Gehen aber nur mit gleichzeitigem Singen: „Im Lauf der Zeit haben wir ziemlich viele Lieder gesungen und sind dabei über die Station gegangen.“ Allmählich konnte er sich dann auch ohne Gesang von der Stelle rühren. Jetzt soll der Clowneinsatz auch wissenschaftlich überprüft werden: Wie verändert er die Stimmung, wie das Immunsystem und wie den Verlauf der Rehabilitation?

„In unserer Gesellschaft ist Gesundheit meist eine ernste Sache und immer noch mit Verzichtsbotschaften verbunden“, sagt Professor Joachim Gardemann, Kinderarzt und Leiter der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf. Doch auch in Deutschland steigt allmählich das Interesse an der Salutogenese, der Entstehung von Gesundheit. Zu den positiven Einflüssen auf die Gesundheit zählt Professor Gardemann auch den Humor, auch wenn der wissenschaftliche Nachweis methodisch schwierig ist. „Doch wir sollten die gute Laune nicht ausschließlich an die Lachprofis delegieren“, meint er. „Wir brauchen eine neue Kultur im Medizinsystem, wo auch Pflegepersonal und Ärzte Humor einsetzen.“

In Deutschland treten Klinikclowns und andere Spaßkünstler meist ehrenamtlich auf oder finanzieren ihre Arbeit durch Spenden, beispielsweise von Einzelpersonen, Firmen, Banken und Krankenkassen. In England ist man da schon weiter. Hier hat sogar der staatliche Gesundheitsdienst Vertrauen in den Humor als Heilkraft. Mehrere große Krankenhäuser haben damit begonnen, Komiker, Zauberer, Akrobaten und andere Unterhaltungskünstler als Lachtherapeuten einzustellen. Die Lachkurse dauern 30 bis 60 Minuten und müssen vom behandelnden Arzt als therapeutisch sinnvoll genehmigt werden. Die Kosten für die Therapie übernimmt die nationale Krankenversicherung. ◀

### Adressen

Die im Text genannten Initiativen erreichen Sie unter folgenden Adressen:

#### Die Clownsprechstunde

Kinderklinik Buch  
Wiltbergstr. 50  
13122 Berlin

#### Die Clown-Doktoren

Butterblumenweg 5  
65201 Wiesbaden

#### Medi Clowns

Evelin Ledig-Adam  
Wormser Str. 72  
01309 Dresden

#### Kolibri

Institut für medizinische  
Clownerie und kreatives  
Selbstmanagement  
Dr. Petra Klapps  
Landsbergstr. 39  
50678 Köln

#### Kulturreferat

Universitätsklinik  
Christian Heeck  
Albert-Schweitzer-Str. 33  
48149 Münster

Weitere Adressen aus Deutschland und dem europäischen Ausland gibt es beim Kulturreferat der Uniklinik Münster und im Buch „Clownsprechstunde“ (siehe S. 93).

### Internet

Der Basler Humor-Kongress:  
[www.humor.ch](http://www.humor.ch)  
Humorforschung an der Uni  
Düsseldorf:

[www.uni-duesseldorf.de/  
WWW.MathNat/Ruch/  
humor.html](http://www.uni-duesseldorf.de/WWW.MathNat/Ruch/humor.html)

