

Heiter im Altersheim

Wer sagt, im Alter gebe es nichts mehr zu lachen? Und ob. Gerade Lachen kann das Eis im Kontakt mit Betagten brechen. Von Schmunzelrunden statt Schenkelklopfer-Humor.

Till Heiter (76)

Unsere Gesellschaft gibt ein Bild des alten Menschen vor, das oft von Resignation geprägt ist. Wie falsch ist doch diese pauschalisierte Betrachtungsweise der jüngeren Generation, die die Jahre des letzten Lebensabschnitts ausschliesslich als Auseinandersetzung mit Krankheit und Sterben wahrnehmen will. Zustände der Körperlichkeit, die unausgesprochen bleiben, sie sind tabu. Darüber spricht man nicht. Allenfalls mit dem Arzt oder dem Pfarrer. Der Besuch eines Alters- und Pflegeheimes bedeutet für viele das Betreten einer Tabuzone, denn hier leben Menschen, die von der Gesellschaft ausgegrenzt sind. So die leider verbreitete Wahrnehmung in der jüngeren Öffentlichkeit. In Afrika gibt es ein Sprichwort das besagt: Wenn ein alter Mensch stirbt, verbrennt eine Bibliothek. Anders gesagt: Erfahrung, Weisheit, Wissen gehen verloren. Und damit auch die heitere Gelassenheit, die einen alten Menschen auszeichnet, auch wenn Gebrechen den Alltag prägen.

Schmunzelrunde

Die Mauer des negativ besetzten Tabus der Aussenwelt zu durchbrechen, war das Thema meines Erstgesprächs mit einem aufgeschlossenen Heimleiter. «Dem durch die gesellschaftliche Ausgrenzung der HeimbewohnerInnen bedingten Verlust des Selbstwertgefühls, der damit verbundenen Gefahr der Vereinsamung und dem Abbau sozialer Beziehungen will ich entgegenwirken: Das ist meine Absicht», erklärte ich. «Wie wollen Sie das machen?», lautete die Frage des ungläubigen Gegenübers. Meine Antwort: «Im Vergangensein ist nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen».



Sieht sich als Humorarbeiter: Till Heiter.

Bild: Elias Rüeegsegger

Und ich ergänze: «Gilt auch für den Humor, die Heiterkeit, die in jedem Menschen stecken und die an Wertschätzung im Alter gewinnen». Mein Konzept der «Humorwerkstatt» war geboren. Acht bis zehn HeimbewohnerInnen am runden Tisch. Zuerst die «Einheiterung»: Ich lasse einen farbigen Gummiball abwechselnd den Teilnehmern zurollen mit der Aufforderung, das von mir genannte Tier mit den entsprechenden Lauten nachzuahmen. «Kikeriki», «miaumiau», «määääh», «wau-wau» und Entengequake tönen aus der Betagtenrunde. Heiterkeit herrscht. «Im Alter kann man wieder kindlich sein» wird anerkennend verkündet. Es folgt die «Schmunzelrunde»: Eine anekdotische Kurzgeschichte mit lustigem Inhalt wird erzählt oder vorgelesen. Sie ist der Hintergrund einer unbeschwerten Plauderei, animiert durch spontane Beiträge aus der Gruppe. Meine teils fragende, teils auffordernde Moderation fördert den heiteren Redefluss. Jetzt folgen «Die glücklichen Fenster des Lebens»: Das Langzeitgedächtnis lebt! Erinnerungen an die Kindheits- und Jugendzeit werden geweckt. Schulreise, Taschengeld, Berufsträume, Haustier,

Schulweg, der erste Schatz, Lieblingsfach, Mutters Guetzirezepte sind Themen, die allen gemeinsam sind und zu fröhlichem und lebhaftem Geplauder Anlass geben. «Nicht wahr, Sie kommen wieder?» wird nach der ersten Stunde gefragt. Und ob. «No määngisch».

Keine Schenkelklopfer

Wer sagt, es gebe im Alter nichts zu lachen? Falsch! Meine Erfahrungen mit der «Humorwerkstatt» zeigen, dass es nicht ein schenkelklopfendes Gelächter ist, das sich in der Gruppe verbreitet, sondern eine durch den ureigenen Humor geprägte Heiterkeit. Eine Ressource, die nicht verloren geht und durch eine humorvolle Gesprächsführung zu einem wirklichen Abbau des Defizitbildes und Tabus des Altseins beiträgt.

Zur Person: Der studierte Ökonom ist seit seiner Pensionierung Humorarbeiter. Der ehemalige Pharmamanager engagiert sich für die wissenschaftliche Anwendung des Humors und bringt alte Damen und Herren im Altersheim zum Kichern. Für «und» schreibt Till Heiter über Humor.