

STIFTUNG

Fabian Schwarzenbach

06.11.2023

Er kitzelt den Humor wieder hervor: Wenn es im Pflegeheim heiter wird.

Der Bottminger Beat Hänni ist Präsident einer Stiftung für Humor im Alter. Dabei geht es nicht um Schenkelklopfer, sondern nicht mehr alles zu ernst zu nehmen. Was für ältere Menschen und Demenzkranke gut ist, bringt auch das Pflegepersonal weiter.



Beat Hänni bringt mit seiner Stiftung Humor in die Alters- und Pflegeheime und nicht nur das: Bereits über 100 Projekte sorgen dafür, dass Humor die Gesundheit fördert.

Bild: Roland Schmid

Beat Hänni lacht nicht viel, dabei ist Humor sein Metier. Nicht derjenige, der zur Unterhaltung dient, sondern jener, der uns erlaubt nicht alles ernst zu nehmen. Er ist Präsident der Stiftung «Humor und Gesundheit», die Humor für ältere und auch gesundheitlich eingeschränkte Menschen fördern möchte. Und vor allem auch gegen die Vereinsamung antreten möchte. Die Stiftung ist so etwas wie das Pendant von «Theodora», die Clowns in Kinderspitäler sendet.

«Humor hat kein Alter», sagt der Bottminger. «Der Humor ist im Alter vielleicht etwas verschüttet. Füüre grüüble müsse man ihn», ergänzt der gebürtige Berner in seinem Dialekt. Seine Erfahrungen zeigen, dass der ureigene Humor das Selbstbewusstsein mobilisiert. Hänni hat selber zwei Menschen auf ihrem Weg bis zum Lebensende begleitet.

Rund 100 Projekte unterstützt, darunter auch wissenschaftliche Arbeiten

Woher kam aber die Idee so eine Stiftung zu gründen? «Ich habe Begegnungscloowns kennen gelernt und festgestellt, dass Altersinstitutionen oft kein Budget für Clownbesuche haben», erzählt er. Somit sei er zur Tat geschritten: «Ich konnte Interessierte und Geldgeber ins Boot holen und mit ihnen 2005 die Stiftung gründen.»

Unter den rund 100 zwischenzeitlich unterstützten Projekten sind auch wissenschaftliche Untersuchungen darunter. So haben Verhaltenspsychologen und Humorforscherinnen in einem Pflegeheim in Reigoldswil das Verhalten Demenzbetroffener bei einem Clownbesuch studiert. Gleichzeitig wurde auch das Pflegepersonal interviewt, das klare Verbesserungen im Umgang und Glücksmomente feststellte.

Bei Besuchen in Alters- und Pflegeheim teilte Hänni seine «Humorwerkstatt», die er alle zwei bis drei Wochen abhielt, in drei Teile ein: Zuerst werden die Teilnehmenden, eine Gruppe von acht bis zehn Personen, auf dasselbe Heiterkeitsniveau geführt. Das wird mit einfachen Tischspielen erreicht. «Spielen ist nahe am Humor», erklärt Hänni. Anschliessend folgt die «Schmunzelrunde», in der er eine lustige Geschichte vorliest.

Beendet wird die Stunde mit den «heiteren Fenstern des Lebens»: Zu Themen aus der Kindheit und der Jugend wie «Schulweg, Sackgeld, Waschtage, Haustiere» wissen alle etwas zu erzählen. «Durch meine heitere Moderation entsteht eine humorvolle Runde», erläutert Hänni das Resultat. Denken sich die Seniorinnen und Senioren: «Eigentlich habe ich es gut», dann sei das Ziel erreicht.

Der stressige Chef in Boxershorts mit roten Herzchen

Hänni besuchte auch die Psychiatrischen Alterskliniken. «Die Patienten haben sich in der Gruppe geöffnet, wie es Ärzte in 1:1-Gesprächen nicht erlebten. Damit wurde ein therapeutischer Effekt festgestellt». Humor sei eine Ressource in der Kommunikation mit Patienten, meint Hänni und ergänzt: «Humor kann auch eine Führungskompetenz sein». Er rät allen dazu, auch in schwierigen privaten oder beruflichen Situationen den persönlichen Humor zu mobilisieren. Man nehme sich und das jeweilige Problem nicht zu wichtig. «Stellen Sie sich ihren stressigen Chef in Boxershorts mit roten Herzchen vor», meint Hänni. «Schon gehts wieder!»

Beat Hänni selber ist durch einen Humorkongress in Basel auf die Thematik «Humor in der Pflege» aufmerksam geworden. «Ich bin hingegangen und war beeindruckt von den Fachleuten, wie Humor von einer therapeutischen Seite angegangen wurde.» Als Ökonom arbeitete er damals bei Novartis. Er packte die Chance frühzeitig in Pension zu gehen und sich voll dem «heilsamen Humor» zu widmen.

Heute konzentriert sich der umtriebige Rentner auf die Stiftung und agiert nicht mehr als «Humorarbeiter», wie er seine Berufung nennt. Die Stiftung «Humor und Gesundheit» wird sich weiter konsequent für Humorarbeit einsetzen und verschiedene Projekte in diese Richtung unterstützen.

Denn jeder Mensch hat Humor. Er muss nur wissen, wo er steckt. Der Mensch muss ihn üben und ihn im richtigen Moment einsetzen. Oder wie es im Sprichwort heisst: «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.» Und keine Angst: Auch Beat Hänni lacht, schmunzelt und teilt seinen Humor.