



Die heiteren Fenster des Lebens

Beat Hänni besuchte als Till Heiter während 15 Jahren Alters- und Pflegeheime sowie psychiatrische Alterskliniken, wo er älteren Menschen half, ihren ureigenen Humor neu zu entdecken. Heute gibt er seine reichhaltigen Erfahrungen an Interessengruppen weiter.

■ Text: Christian Fink; Fotos: Christian Jaeggi

Beat Hänni, welche Bedeutung hat Humor für unseren Lebensalltag?

Mit Humor lässt sich vieles im Alltag besser bewältigen. Dabei muss zwischen Unterhaltungshumor und Humor als innere Haltung unterschieden werden: «Nimm's mit Humor; nimm's nicht zu ernst.» Diesen Satz hören wir häufig. Unterhaltungshumor hingegen setzt auf kurzfristige Lacher. Es gibt Lachklubs. Da werden die Muskeln gelockert, was zu einer guten Stimmung führt. Das ist okay, jedoch nicht nachhaltig.

Könnten Sie Humor als innere Haltung näher beschreiben?

Der Humor als innere Haltung lässt sich nicht lernen. Man hat ihn. Er kann trainiert werden, indem wir unser Umfeld betrachten und unseren Blick auf heitere Begebenheiten schärfen. Ein Beispiel: Ich stehe an der Kasse eines Grossverteilers, wo jemand Hundebiscuits, saure Gurken und Cremeschnitten aufs Fliessband legt. Wenn ich das sehe, muss ich schmunzeln. Ich frage mich, was die Person damit im Sinn hat. Anderes Beispiel: In der Hohlen Gasse in

Binningen gab es ein Bestattungsinstitut, das ausgezogen ist. Heute steht da Take Away. Wir können uns darauf sensibilisieren, Heiteres in unserer Umgebung zu entdecken.

Nimmt der Humor im Alter eher ab?

Er nimmt nicht ab, kann jedoch durch bestimmte Lebensumstände, durch Krankheit oder Schicksalsschläge «verschüttet» werden. Im Kontext mit älteren Menschen spreche ich gerne von einem Übergang zu heiterer Gelassenheit.

Das Ziel im Alter?

Genau. Ältere Menschen sollten mit zunehmender Gelassenheit ihre Heiterkeit, ihren Humor bewahren und leben.

Sie haben vor 25 Jahren als Till Heiter damit begonnen, Alterseinrichtungen zu besuchen, um in Gruppen von acht bis zehn Bewohnerinnen und Bewohnern interaktiv-humorvolle Gespräche zu führen. Was war die Initialzündung für den Start als «Humorarbeiter»?

Wohl im Unterbewusstsein waren es eine humorvolle Grossmutter und die vielen späteren Erinnerungen an sie, die mich auf den Weg brachten. Sie bestärkten mich in der Feststellung, dass Humor kein Alter hat. Es wurde mir bewusst, dass sich in der Wahrnehmung alter Menschen oftmals ein Defizitdenken breitmacht. Bewohnende in Alters- und Pflegeheimen fühlen sich häufig abgeschoben und wertlos. Die Konsequenz davon sind ein zunehmender Verlust des Selbstbewusstseins und die Gefahr von Vereinsamung.

In solchen Einrichtungen leben oftmals Menschen, denen der Humor vergangen ist oder die, zumindest teilweise, einen umnachteten Alltag leben. Was kann beziehungsweise konnte Till Heiter da bewirken?

Die Wiederbelebung des eigenen Humors, die Stärkung des Selbstbewusstseins, die Mobilisierung des Gefühls der Zusammengehörigkeit und der sozialen Kontakte. Das funktionierte sehr gut. Seitens der Institutionen wurde die Humorwerkstatt denn auch positiv bewertet.



Wirkte die humorvolle Intervention auch bei Demenzbetroffenen?

In den Humorgruppen nahmen oft ein oder zwei Personen mit angehender Demenz teil. Ich bestärkte diese Teilnahme mit den Pflegeverantwortlichen, weil ich aus Erfahrung wusste, dass demenziell Beeinträchtigte – auch ohne sich direkt an den Gesprächen zu beteiligen – die heitere Atmosphäre der Humorstunde aufnahmen, teilweise unerwartet reagierten und Glücksmomente verspürten.

Wie darf man sich diese Werkstatt vorstellen?

Ich nannte es Humorwerkstatt, weil es mir darum ging, dass jeder Teilnehmende in der Gruppe Altersinstitution unter meiner Anleitung seinen ureigenen Humor (wieder) entdecken und neu beleben konnte.

Wie ging das vor sich?

Die Humorwerkstatt dauerte jeweils eine Stunde. Mir ging es zunächst darum, dass sich alle gelöst auf der gleichen Heiterkeitsstufe befinden. Hierfür habe ich gewisse Spiele entwickelt. Sie zogen etwa ein Kärtchen, auf denen Musikinstrumente abgebildet sind. Ohne dass die anderen das Bildchen gesehen haben, mussten sie das Instrument pantomimisch vorstellen, während die anderen erraten mussten, um was für ein Instrument es sich handelt. Dazu moderierte und kommentierte ich, so dass die heitere Stimmung belebt wurde. Im zweiten Teil, der Schmunzelrunde, las ich eine lustige Geschichte vor. Der wichtigste

Teil war jedoch der dritte: die heiteren Fenster des Lebens. Ich thematisierte Dinge der Kindheit und Jugendzeit, welche die meisten mit einer glücklichen Zeit assoziieren. Wie hat bei Ihnen der Washtag ausgesehen, fragte ich da etwa. Oder wieviel Sackgeld haben Sie erhalten? Auch der erste Kuss konnte zum Thema werden. Solche Themen führen zu heiteren Gesprächen.

Wie reagierten die Führungen dieser Einrichtungen, als Sie ihnen Ihre Humorwerkstatt vorschlugen?

Die Reaktionen fielen anfangs unterschiedlich aus. Das hing davon ab, welchen Stellenwert der Heimleiter oder die Heimleiterin dem Humor in der persönlichen Wertschätzung zuordnete. In den Anfängen hiess es: «Okay, versuchen Sie es mal», oder: «Sie können nächste Woche beginnen.» Die Rückmeldungen, die sich über das Pflegepersonal im Alters- und Pflegeheim verbreiteten, führten dazu, dass ich Heime regelmässig zwei, drei Jahre oder noch länger besucht habe.

Sie haben vor einigen Jahren Ihre Humorwerkstatt geschlossen. Weshalb?

Zwei Gründe: Erstens wollte ich mein Humorengagement mit der Gründung der Stiftung Humor und Gesundheit und der damit verbundenen Tätigkeit im Stiftungsrat neu ausrichten. Zweitens: Die Altersheime werden zunehmend zu Pflegeheimen, das heisst, die Bewohnerinnen und Bewohner leiden unter chronischen Altersbeschwerden oder demenziellen Einschränkungen.

Humorgruppen zu bilden, wie ich es gewohnt war, wird immer schwieriger.

Hat sich die Idee der humorvollen Interaktion in Alterseinrichtungen auf irgendeine Art etabliert?

Noch viel zu wenig! Die Humorwerkstatt, wie ich es institutionalisiert hatte, gibt es so meines Wissens nicht mehr. Die Führungspersonen haben jedoch realisiert, dass der Humor etwas wert ist. Allerdings lässt sich die Zahl der Heimleitungen an einer Hand abzählen, die Humor in ihrem Führungskonzept integriert haben. Es gibt jedoch viele Pflegefachleute, die Humor ganz bewusst in ihre Arbeit einfließen lassen. Nicht zuletzt dank ihres Humors leisten sie diesen stressigen Job. ■

Zur Person

Beat Hänni lebt in Bottmingen. Er war als Ökonom und Betriebswirt in der Pharmaindustrie tätig. Nach der selbstgewählten Pensionierung fand er seine neue Berufung: den Humor als Kernressource bei Betagten. Heute gibt er seine Erfahrungen im Bereich des heilsamen Humors mit Referaten an Veranstaltungen sozialer Vereinigungen, wie Kirchgemeinden, Seniorenorganisationen, Pro Senectute, Besucherdienste, Interessengruppen oder im Rahmen von Abschlussarbeiten zum Thema Humor und dessen vielseitigen Anwendungen in sozialen und pflegerischen Berufen weiter. Der heute 83-Jährige war OK-Mitglied dreier Basler Humorkongresse und ehemaliger Präsident von Humor-Care Schweiz. Heute ist er Präsident des Stiftungsrates der Schweizerischen Stiftung Humor und Gesundheit in Basel.



Künstler? Und wovon lebst Du?

Pascal Joray ist künstlerisch und kulturell vielfältig tätig. Unter anderem arbeitete er längere Zeit als Kulturvermittler. Heute malt er im Winterhalbjahr hauptsächlich Fasnachtslaternen für die Basler Fasnacht – dies im 140-Seelen-Dorf Réclère im Kanton Jura.

■ Text: Christian Fink, Fotos: Christian Jaeggi

Der Weg führt durch das mit Nebelschwaden verhangene Doubs-Tal Richtung Saint-Hippolyte. Bei Vaufrey steigt die kurvige Strasse bergaufwärts zur Grotte und den Dino-Park von Réclère hoch. Oben angekommen wird der Nebel von prächtigem Sonnenschein verdrängt, der das 140-Seelen-Dorf Réclère im besten Licht erscheinen lässt. Bäuerliches Ambiente, vor dreissig Jahren noch ohne Kanalisation und Strassen-Beleuchtung. «Mit dem Bau der Autobahn hat sich das verändert», sagt der Kunstschafter Pascal Joray, der hier seit 1991 mit seiner Lebenspartnerin in einem grossen älteren Haus lebt – einst ein Restaurant, inklusive Dorfladen.

«Die französische Kultur gefiel uns», sagt er auf die Frage, weshalb er in die Abgeschiedenheit gezogen ist. Joray meint weniger die Kultur im engeren Sinn, sondern den Umgang, der untereinander gepflegt wird: «Wenn man jemandem in Basel sagt, dass man Musiker oder Maler sei, dann lautet die erste Frage: Und wovon lebst Du?» Das werde hier nie gefragt. «Hier ist Künstler ein Beruf.» Ausserdem könne man im Jura noch ein Haus ohne viel Geld kaufen. Und: «Wir wollten Platz.»

Diesen braucht er auch. Heute noch mehr als früher. In seinem Atelier stehen alljährlich mehrere bis zu drei Meter hohe Gestelle. Daraus entstehen Fasnachtslaternen. 1994 malte er seine erste. «Das habe ich von meiner Mutter gelernt.»

Schwierige und positive Themen

Joray hat zu schwierigen Themen wie Demenz, Kokainsucht oder Angstgefühle Laternen gemalt. «Bilder für solche Themen zu finden hat mir den Ärmel reingezogen.» Es gilt jedoch, nicht nur schwierige zu bearbeiten, sondern auch positive Themen zu finden, etwa Woodstock. Make love, not

war. Ein Dauerbrenner. Die massgebende Frage, die sich Joray hierzu stellt: «Wofür stehen wir ein?»

Die Cliques geben die Themen vor, der Maler setzt sie um. Das passt. Meistens jedenfalls. Beim «Denker» von Rodin mit dem Smartphone gab es gewisse Verständnisschwierigkeiten.

Joray erarbeitet mit der Sujetkommission den Auftritt der jeweiligen Clique. «Meist zeichne ich was vor.» Angestrebt wird ein Gesamtbild. «Damit erzählen wir eine Geschichte.»

Die Laterne sei das Bild, auf dem das Sujet verdichtet wird, zusammen mit den Texten und Versen. Es sollte innerhalb einer Minute vom Publikum verstanden werden können.

Kunst und Kultur von klein auf

Joray ist in einer Künstlerfamilie in Basel gross geworden. «Mein Weg ging von Anfang an Richtung Kunst», sagt er. «Mit dieser Gewissheit habe ich mich durch die Schule gemogelt.»

Als Kind besuchte er Museen und Ballettstunden. «Nurejew war mein Idol.» Die jugendliche Leidenschaft dauerte bis zur Pubertät.

In den 80er-Jahren zog der gelernte Grafiker mit seiner jungen Familie nach Berlin. Er liess sich zum Kulturvermittler weiterbilden, was nicht zuletzt seinen Blick auf den politischen Aspekt der Kunst entfaltete.

Zurück in der Schweiz, fand er eine Anstellung im Palazzo Liestal, das gerade öffnete. Fünf Jahre organisierte er Theater-, Musik- und literarische Veranstaltungen. Danach folgten Tätigkeiten für die Museumspädagogik Schweiz, bei der Expo und im Kulturhaus Salme Schüre in Rheinfelden. Während zwölf Jahren organisierte er auch hier Konzerte, Filme und Lesungen. Weitere Stationen waren das Sudhaus Basel, das Open-air-Kino in Rheinfelden und, zuletzt, seine Tätigkeit als Kulturbeauftragter der Stadt Rheinfelden.

Nach zwanzig Jahren Kulturvermittlung machte er das, was er eigentlich immer



«Handgemalte Laternen», so Pascal Joray, «strahlen eine andere Kraft aus.»