

ARTISET

Ausgabe 07/08 | 2026

Das Magazin der Dienstleister für
Menschen mit Unterstützungsbedarf



Im Fokus

Humor erleichtert den Alltag

CURAVIVA

Wie Institutionen Bewohnende mit
Suchtproblemen besser begleiten können

INSTITUT

Die Online-Plattform Socialstore feiert ihr
zehnjähriges Bestehen

YOUViTA

Palliative Care verbessert den Alltag von
Kindern mit schweren Behinderungen

«Humor ist eine Bewältigungsressource»

Für den heute 86-jährigen Beat Hänni ist Humor gleichsam ein Lebenselixier, das ihn von der Kindheit an begleitet. Seit der Pensionierung hat er sich ganz besonders der Förderung des Humors bei alten Menschen verschrieben. Im Zentrum steht für ihn die Entwicklung einer humorvollen Haltung respektive einer heiteren Gelassenheit gegenüber den vielen Herausforderungen im Alltag.

Interview: Elisabeth Seifert

Als Beat Hänni zu unserem Interviewtermin erscheint, lugt keck eine rote Nase aus der linken Brusttasche seiner Jacke hervor. Und er erzählt auch gleich, was es damit auf sich hat: Über Jahre hinweg hat er unter anderem Humorworkshops für Mitarbeitende von Pflegeheimen oder Altersorganisationen geleitet. Zum Abschluss verteilte er den Teilnehmenden jeweils eine rote Nase und forderte sie auf, diese auf dem Weg nach Hause aufzusetzen; und zwar ohne dabei eine Miene zu verziehen. Das würden sie nur schaffen, prophezeite er ihnen, wenn sie die Kursinhalte begriffen hätten. Also dann, wenn sie durch die Pflege und Mobilisierung ihres Humors vieles nicht mehr so ernst

und persönlich nehmen – zum Beispiel die wegen der roten Nase irritierten Blicke der Passanten. Längst nicht alle schafften diesen Test.

Beat Hänni, der heute 86 Jahre alt ist, widmet sein Leben seit der Pensionierung dem Humor, vor allem seiner heilsamen Wirkung für alte Menschen. 2005 war er Mitbegründer der Stiftung Humor und Gesundheit, die bis zu ihrer Auflösung Ende 2025 über 100 Projekte mitfinanzierte. Von 2008 bis 2018 präsidierte er zudem den Verein Humorca Schweiz, heute ist er Ehrenmitglied.

Im Interview erläutert er, wie es zu seinem Engagement für den Humor

gekommen ist, was Humor für ihn bedeutet – und weshalb es gerade im Alter so wichtig ist, den Humor, oder sagen wir besser eine humorvolle Lebenseinstellung, zu fördern und zu pflegen. Beat Hänni wohnt mit seiner Frau in Bottmingen BL.

Herr Hänni, Sie sind Ökonom und waren Kadermitglied in der Basler Pharmaindustrie. In der Pension haben Sie sich dann selbst zum «engagierten Humorarbeiter» befördert. Wie kam es dazu?

Bereits während meines Erwerbslebens habe ich bei der Führung meiner Mitarbeitenden den Humor als Kommuni-

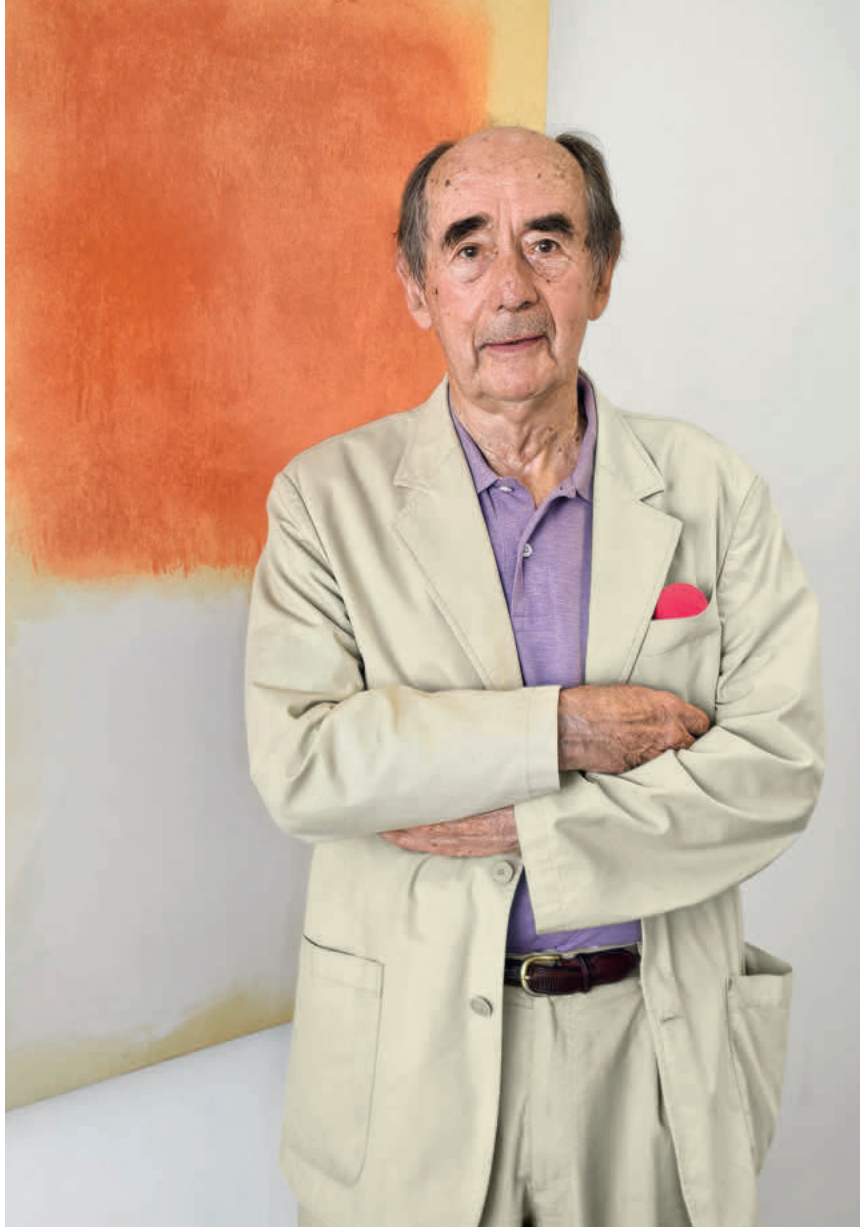
kationsebene genutzt. Es gibt Untersuchungen, die deutlich machen, dass eine humorvolle Atmosphäre im Team die Mitarbeitenden kreativer und effizienter werden lässt. Humor begleitet mich seit meiner Kindheit. Meine Mutter, eine Berlinerin, war sehr humorvoll und konnte meinen Vater, einen strengen Mann mit Emmentaler Wurzeln, in erzieherischen Belangen immer wieder besänftigen. Aufgewachsen in diesem humorvollen Umfeld, war ich in der Schule so etwas wie der Klassenclown.

Weshalb interessieren Sie sich vor allem für die Bedeutung des Humors für alte Menschen?

Ich hatte eine sehr gute Beziehung zu meinen beiden Grossmüttern. Später dann begleitete ich meine Schwiegermutter und einen äusserst humorvollen Bekannten im Altersheim. Ich stellte fest, dass viele alte Menschen dort sehr einsam sind. In der Gewissheit, dass jeder Mensch Humor hat und man diesen einfach hervorholen muss, erstellte ich ein Konzept für eine «Humorwerkstatt». Ich wählte diese Bezeichnung, weil es meine Absicht ist, die alten Menschen zu motivieren, an ihrem Humor zu arbeiten. Und meine Aufgabe als Humorarbeiter ist es, sie dabei zu unterstützen. Mit der regelmässig durchgeführten Humorwerkstatt in diversen Altersheimen startete

«Während der Humor im unterhaltenden Sinn alles umfasst, was zum Lachen bringt oder erheitert, ist Humor als Haltung eine Tugend, man kann auch sagen, ein Persönlichkeitsmerkmal.»

Beat Hänni, Humorarbeiter



Beat Hänni, 86, wirkt seit seiner Pensionierung als «engagierter Humorarbeiter». Foto: esf

ich nach meiner Pensionierung. Noch während meiner Zeit im Erwerbsleben begann ich mich aber als Mitglied des Vereins Humorcure Schweiz zu engagieren, deren Mitglieder sich für Humor in der Pflege, Therapie und Beratung einsetzen.

Welche Bedeutung hatte dieses Engagement im Verein Humorcure für Sie?

Es war mir wichtig genauer zu verstehen, welche Bedeutung Humor in der Pflege und in der Kommunikation tatsächlich hat. Prägend war für mich ein in Basel stattfindender internationaler Humorkongress im Jahr 1998. Ich war

sehr beeindruckt von einem deutschen Gerontopsychiater, der erzählte, wie er in der Klinik einmal pro Woche bei den alten Menschen versuchte, ihren Humor in der Gruppe zu mobilisieren, was tatsächlich zu einer besseren Lebensqualität führte. Ebenfalls prägend war das Referat von Iren Bischofberger, die heute als Privatdozentin im Bereich Pflegewissenschaft tätig ist. Sie machte damals ein Interview mit einer MS-Betroffenen, die dank ihrem Humor ihre schwierige Lebenssituation meistern konnte. Anlässlich dieses Kongresses wurde der Verein Humorcure Schweiz gegründet, dem ich mich sofort angeschlossen habe. →

Der Verein Humorca Schweiz, den Sie von 2008 bis 2018 präsidiert haben, ist an den Erkenntnissen der Forschung interessiert. Wie steht es um die Humorforschung in der Schweiz?

An der Universität Zürich wirkte bis vor wenigen Jahren Willibald Ruch, Psychologe und Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehörten die positive Psychologie und die Erforschung des Humors. Dieser Lehrstuhl erlaubte es uns Humorpraktikern, auf wissenschaftliche Studien zu verweisen. Der Verein Humorca stand deshalb in einem guten Kontakt zu ihm. Seit 2021, als Willibald Ruch emeritierte, gibt es den Lehrstuhl in dieser Form leider nicht mehr. Willibald Ruch ist als Referent immer noch sehr gefragt.

Welche zentralen Forschungsergebnisse gibt es gerade für die Bedeutung des Humors bei alten Menschen?

Die Forschung zeigt generell, dass Humor eine wichtige Bedeutung für die körperliche und psychische Gesundheit hat, egal in welchem Alter jemand ist. Er wirkt gegen chronischen Stress und alterungsbedingte Erkrankungen: Ich kann auf eine Langzeitstudie aus den USA mit 800 Probanden verweisen, bei der man Menschen ab 55 16 Jahre lang regelmässig befragte, wie sie sich zum Altwerden stellen. Menschen, die eine humorvolle und positive Haltung zum Alter hatten, lebten länger. Interessant sind auch die Ergebnisse einer Forschungsarbeit, in die ich direkt involviert war: Die Arbeit untersuchte, wie sich die Stimmung der alten Menschen in einer von mir geleiteten Humorwerkstatt über Monate hinweg positiv veränderte.

Können Sie diese Studie näher erläutern?

Meine Humorwerkstatt habe ich nicht nur in Alters- und Pflegeheimen durchgeführt, sondern ich wurde auch von der psychiatrischen Geriatrie der Uniklinik in Basel angefragt. Ein leitender Arzt, der in der ersten Stunde mit dabei,

«Um sich an den eigenen Humor heranzutasten, kann man sich fragen, was einen positiv stimmt. Wichtig ist auch, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen und einen Blick zu entwickeln für erfreuliche, lustige oder auch kuriose Dinge.»

Beat Hänni

staunte, wie sich seine Patientinnen und Patienten öffneten, einfach weil ich ihre humorvollen Erinnerungen an die Kindheit und Jugend aktivierte. Er liess dann mehrere Monate hinweg die Stimmung der Teilnehmenden dokumentieren, und es zeigte sich tatsächlich eine klare Veränderung zum Positiven. Er verfasste dazu einen Artikel, der in einer renommierten Fachzeitschrift erschienen ist.

Wie genau funktioniert eine solche Humorwerkstatt?

Ich habe in der Regel mit Gruppen von acht bis zehn alten Menschen gearbeitet. Die Humorwerkstatt fand etwa alle zwei Wochen statt und dauerte jeweils eine Stunde. An den Anfang stellte ich jeweils eine spielerische Lockerungsübung. Dann las ich eine lustige Geschichte vor. Im wichtigsten Teil der Stunde ging es darum, die Erinnerungen an schöne, heitere Erlebnisse aus der Kindheit und Jugend zu wecken. Mit einem Pflegeheim war ich jeweils drei bis vier Jahre verbunden. Insgesamt führte ich solche Humorwerkstätten in rund zehn Heimen während insgesamt rund 15 Jahren durch. Das Humorkonzept, das ich entwickelt habe, lässt sich leicht auch von anderen umsetzen.

Was ist für Sie Humor?

Für mich ist es sehr wichtig, zwischen dem unterhaltenden Humor und dem Humor als innere Haltung zu unterscheiden. Während der Humor im

unterhaltenden Sinn alles umfasst, was zum Lachen bringt oder erheitert, ist Humor als Haltung eine Tugend, man kann auch sagen, ein Persönlichkeitsmerkmal. Es handelt sich hierbei um einen kognitiv-emotionalen Stil der Verarbeitung von gerade auch schwierigen Situationen im Leben. Mit einer humorvollen Haltung lässt man sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen, sondern gewinnt selbst negativen Erlebnisse positive Seiten ab. Eine humorvolle Haltung kann man gleichsetzen mit einer heiteren Gelassenheit. Gerade im Alter wird diese Art von Humor immer wichtiger. Mehr als einmal sagte mir ein alter Mensch: «Wenn ich meinen Humor nicht hätte, würde ich nicht mehr leben.» Ich stellte fest, dass der Humor im Alter an Wertschätzung gewinnt.

Ist es nicht alles andere als einfach, eine solche humorvolle Lebens Einstellung zu entwickeln?

Jeder Mensch hat Humor. Wichtig ist es, den Zugang zu diesem Humor zu finden, zu wissen, wie man eine solche heitere Gelassenheit im Alltag immer wieder findet. Man muss seinen Humor mobilisieren, pflegen und üben.

Wie gelingt es, den eigenen Humor zu mobilisieren?

Jeder Mensch hat einen ganz persönlichen Humor. Jeden Menschen stimmen andere Dinge heiter, und deshalb muss auch jeder seinen Humor anders mobilisieren. Um sich an den eigenen Humor heranzutasten, kann man sich

fragen, was einen positiv stimmt. Wichtig ist auch, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen und einen Blick zu entwickeln für erfreuliche, lustige oder auch kuriose Dinge. Damit lässt sich der Sinn für Humor schärfen.

Und dadurch gelingt es dann, selbst schwierigen Situationen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen?

Wenn wir unser Gehirn darauf programmieren, in unserem Alltag positiv stimmende, humorvolle Situationen zu erkennen, dann wird sich schon nach wenigen Wochen unser Fokus verändern, nämlich weg von dem, was uns belastet, hin zu den kleinen Heiterkeiten des Lebens. Mit einem solchen Perspektivenwechsel gewinnt man emotionale Distanz zu schwierigen Situationen. Humor wird auf diese Weise zu einer Bewältigungsressource.

Kann nicht auch bereits das Lachen eine positive Emotion erzeugen?

Es gibt diverse Möglichkeiten, eine heitere Stimmung im Alltag zu fördern. Lachen oder auch einfach nur Lächeln gehört dazu. Mit der Gelotologie hat sich eine eigentliche Lachforschung entwickelt. Interessant ist etwa, dass das Gehirn nicht unterscheidet, ob wir aus einem bestimmten Grund lachen oder das Lachen rein mechanisch erzeugen. Es hilft zum Beispiel schon, wenn man während einer bestimmten Zeit die Mundwinkel bewusst nach oben zieht. Eine gute Übung ist es auch, sich am Morgen im Badezimmerspiegel anzulächeln. Die Tatsache, dass da jemand zurücklächelt, stimmt besonders heiter. Lachen ist eine physische, kurzfristige Aktion, die durchaus einen heilsamen Effekt hat.

Mit Ihrer Stiftung Humor und Gesundheit haben Sie während 20 Jahren zahlreiche Projekte und Initiativen mitfinanziert. Was waren das für Projekte?

Viele der von uns finanzierten Projekte waren Clown-Projekte. Gerade bei Menschen mit Demenz, wo die verbale

Kommunikation zunehmend erschwert ist, können Clowns mit ihrer nonverbalen Kommunikation eine heitere Stimmung erzeugen. Ebenfalls im Demenzbereich sehr erfolgreich ist die Schauspielergruppe «Hirntheater» unter der Leitung von Franziska von Arb, für die wir Stücke mitfinanzierten und als Weiterbildung von Mitarbeitenden in Alters- und Pflegeinstitutionen ermöglichten. Besonders erwähnen möchte ich auch die Inhouse-Schulungen für Mitarbeitende von Altersinstitutionen, die eine Gruppe von Humorpädagogen anbietet. Hier haben wir finanzielle Starthilfe geleistet und interessierten Heimen ermöglicht, diese Schulungen durchzuführen. Hinzu kommen diverse Einzelprojekte im Einklang mit dem Stiftungszweck.

Sie unterstreichen die Bedeutung von Clowns in Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz: Können Sie das noch etwas ausführen?

Der Einsatz von speziell ausgebildeten Clowns in Pflegeheimen ist ein breites Tätigkeitsfeld. Im Gegensatz zu Kinderclowns in Spitälern arbeiten diese Clowns stark biografisch, feinfühlig und der demenziellen Erkrankung entsprechend. Ihre Aufgabe ist es, die Emotionen anzuregen. Emotionen werden nicht dement, das Herz wird nicht dement. Die clowneske Intervention erfordert, dass man aufgrund der Körpersprache rasch das Stadium der Demenz erfasst, vielleicht ist auch noch eine gewisse Kommunikation möglich. Die meisten Clowns haben einen sozialen oder pflegerischen Hintergrund und machen zusätzlich eine Clown-Ausbildung. Das Beherrschen eines Musikinstruments unterstützt die Beziehung.

Welche Wirkungen haben clowneske Interventionen bei Menschen mit Demenz?

Systematische Untersuchungen in Pflegeheimen zeigen, dass regelmässige Besuche von Begegnungs-Clowns bei Menschen mit Demenz sich positiv auf ihr Verhalten auswirken und

EIN HUMORBUCH FÜR DIE PRAXIS

Das Buch «Humor – ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor» untersucht umfassend die direkten und indirekten Auswirkungen von Humor auf die Gesundheit und wie man diesen sinnvoll in verschiedenen Settings einsetzen kann. Dieses Buch richtet sich an Forschende sowie Praktikerinnen und Praktiker im Bereich Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung, Psychologie und Kommunikationswissenschaft und an Fachpersonen aus Pflege und sozialer Arbeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass sich Humor und Lachen positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirken und als effektive Bewältigungsstrategie für stressige und unangenehme Situationen genutzt werden können.

Florian Fischer, Corinna Peifer, Tabea Scheel(Hrsg.), Humor – ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor. Grundlagen und Forschung für den praktischen Einsatz. 2024, Hogrefe Verlag, Bern, 280 Seiten. Kosten: CHF 52.50.



Glücksgefühle auslösen können. Erstmals nachweisen konnte dies eine Studie, die Psychologinnen und Psychologen der Universität Zürich in Alters- und Pflegeheimen durchführten. Sie empfahlen denn auch, Humor vermehrt als heilsame Massnahme einzusetzen. Die Studie fand im Rahmen eines grösseren Projekts unter der Leitung von Willibald Ruch statt, den ich bereits erwähnt habe. ■