

«Humor ist wie die Liebe» – unterwegs mit zwei Clown-Damen im Pflegeheim

Christian Ruch

Es ist ein ganz besonderer Vormittag für die Bewohnenden des Pflegeheims in der Bündner Gemeinde Schiers – denn heute bekommen sie Besuch: Von Greta und Trudi, zwei Clown-Damen, die mit flotten Sprüchen und lustigen Liedern den alten Menschen eine Stunde lang Freude bereiten. Hinter Greta und Trudi stecken Monika Zollinger und Sabine Buckstegge, die im Auftrag der Stiftung Lebensfreude Heimbewohnende besuchen.

Es ist allerdings kein fixfertiges Programm, dass die beiden abspulen, sondern sie lassen sich jedes Mal neu auf die Bewohnenden und ihre Situation ein: Sind sie wach und aktiv? Oder eher müde und passiv? Greta und Trudi begrüßen alle Bewohnenden persönlich und stellen so einen intensiven Kontakt mit ihnen her. Dazwischen stimmen sie immer wieder Lieder an. Hier in Schiers, einer ländlichen Region, sind es vor allem bekannte Volkslieder, in die einige der Seniorinnen und Senioren sofort einstimmen und erstaunlich textsicher mitsingen.

Trudi fragt eine 96-Jährige, was denn das Geheimnis eines langen Lebens sei. Die alte Dame überlegt. «Freude», sagt sie schliesslich, die Freude etwa darüber, dass sie gerade Ur-Grossmutter geworden sei. Trudi erfährt, dass die Bewohnerin ursprünglich aus Österreich stammt, und stimmt deshalb das «Kufsteinlied» an. Greta zeigt unterdessen Bilder ihrer «Schätzli» Fritz und Felix, zwischen denen sie sich nicht entscheiden könne. So geht die Stunde schnell vorbei und die Bewohnenden bedanken sich sichtlich erfreut für den Besuch.

Auf der nächsten Station, die Greta und Trudi besuchen, holen sie zwei Handpuppen aus der Tasche. Greta hat ein Häslü in der Hand, das es ihr nun auch ermöglicht, die Bewohnenden zu berühren. Obwohl sie genau wissen, dass es sich nur um ein Stofftier handelt, bauen die Bewohnenden sofort eine Beziehung zu ihm auf und beginnen mit ihm zu sprechen. So kommt es zu Momenten der Berührung, die selbst sehr berührend sind. Denn die Puppen ermöglichen es Greta und Trudi, die alten Menschen in einer Weise anzufassen, die sonst als übergriffig empfunden werden könnte.



Monika Zollinger (links) und Sabine Buckstegge besuchen im Auftrag der Stiftung Lebensfreude Heimbewohnende. (Bild Christian Ruch)

Auch auf dieser Station ist die Besuchsstunde schnell vorbei und die anschliessende Mittagspause bietet Gelegenheit, Monika Zollinger und Sabine Buckstegge zu ihrer Tätigkeit zu befragen.

palliative.ch: Frau Zollinger, Frau Buckstegge, wie sind Sie dazu gekommen, als Clowns aufzutreten?

Sabine Buckstegge: Ich habe Clowns schon als Kind geliebt und habe als Erwachsene einen Mitmach-Zirkus für Kinder angeboten. Dann wurde ich darauf aufmerksam gemacht, dass es in Konstanz eine Clown-Ausbildung gibt und liess mich zum Gesundheits-Clown schulen. Ursprünglich bin ich Pflegefachfrau und Heilpädagogin.

Monika Zollinger: Ich arbeite als Aktiviererin in einem Alters- und Pflegeheim. Als die Kinder grösser wurden, wollte ich meinen Radius erweitern, und da ich schon Jahre zuvor die Ausbildung in einer Mimenschule absolviert hatte, Zirkus- und Improvisationstheater-Erfahrung habe, kloppte ich bei der Stiftung Lebensfreude an.

Wie viele Einsätze haben Sie für diese Stiftung?

Sabine Buckstegge: Wir sind zwölf professionell ausgebildete Künstler/Clowns und die Zahl der Einsätze richtet sich nach der Verfügbarkeit. Bei mir sind es über hundert Einsätze pro Jahr.

In welche Institutionen gehen Sie?

Sabine Buckstegge: Wir gehen zu Seniorinnen und Senioren in Alterseinrichtungen und zu erwachsenen Menschen mit Beeinträchtigungen.

Das heisst, Sie gehen nicht auf Palliativstationen im Akutspital oder in Hospize?

Sabine Buckstegge: Bis jetzt noch nicht, doch das wäre sicher sehr sinnvoll. Ich könnte mir vorstellen, dass unsere Stiftung sehr gerne dazu bereit wäre, wenn eine Anfrage käme. Wir merken ja, wie gut das den Menschen tut, und das Lachen hört mit dem Sterben nicht auf.

Monika Zollinger: Uns ist es wichtig, so auf die Bewohnenden einzugehen, wie sie gerade sind. Wenn man ins Zimmer kommt, spürt man bereits, ob jemand gerade schläfrig oder depressiv ist. Wir nehmen diese Energie auf, bauen darauf auf und schauen einfach, was passiert.

Ist es schwierig, bei einem sterbenden Menschen fröhlich und lustig zu sein? Kommen Sie da auch an Grenzen?

Monika Zollinger: Es kommt darauf an, was man unter Humor versteht. Humor und Lustigsein muss nicht mit Schenkelklopfen einhergehen. Humor kann auch eine gewisse Leichtigkeit sein.

Sabine Buckstegge: An Grenzen stosse ich, wenn jemand stark depressiv ist, etwa weil ein naher Angehöriger verstorben ist. Dann höre ich als Clown Trudi erst einmal zu. Andererseits darf ich, wenn es angebracht ist, auch mal einen dreckigen Witz machen.

Monika Zollinger: Das ist ein wichtiger Punkt. Wir müssen das Feingefühl dafür aufbringen, was angebracht ist. Man kann nicht in jedem Zimmer etwas Schlüpfriges erzählen. Wir besuchen in einem Alterszentrum regelmässig einen Mann, der hat einen Kalender mit nackten Frauen an der Wand hängen. Da haben wir sofort gespürt, dass ein etwas derberer Humor passend ist.

Ich komme an Grenzen, wenn mir ein Bewohner sein ganzes Leben erzählt und berichtet, wie er als Bub im Kinderheim sexuell missbraucht worden ist. Da ist dann nichts mehr mit Lustigsein und ich kann einfach nur zuhören. Das ist für mich ein schweres Aushalten. In so einem Fall wäre Humor das Falsche und stattdessen arbeiten wir mit Präsenz und Wertschätzung.

Welche Rahmenbedingungen müssen Sie in einer Institution antreffen?

Monika Zollinger: Es ist von Vorteil, wenn die Bewohnenden bei unseren Besuchen so locker platziert sind, dass wir mit ihnen auf Augenhöhe in Kontakt treten können. Wenn sie ganz eng nebeneinander um einen Tisch sitzen, ist das schwierig. Bei Zimmerbesuchen ist es gut, wenn uns jemand begleitet, damit wir nicht einfach so hereinknallen, sondern wir angemeldet werden und die Bewohnenden wissen, dass wir jetzt ein «Bsüechli» ma-

chen möchten, so dass sie entscheiden können, ob sie das wollen.

Sabine Buckstegge: Sicher ist auch gut, wenn wir wichtige Vorinformationen bekommen, etwa ob gerade eine infektiöse Erkrankung vorliegt, ob jemand einen Schlaganfall verarbeiten muss oder besonders stark unseren Besuch wünscht. Es ist aber auch schon vorgekommen, dass es hiess, die Bewohnende sei gerade schlecht dran, sie dann aber genau das gegenteilige Verhalten gezeigt hat und total gut mitgemacht hat. Die Clown-Nase und wir öffnen manchmal die Türen, die für das Pflegepersonal geschlossen scheinen.

Monika Zollinger: Das ist eine Rückmeldung, die wir von den Pflegefachpersonen oft bekommen: «So habe ich Frau Müller noch nie erlebt! So fröhlich hat sie noch nie mitgesungen!»

Sabine Buckstegge: Wir waren einmal bei einer alten Dame aus Hamburg, die scheinbar nicht mehr sprechen konnte, weil sie sehr stark dement war. Ich habe dann ein typisches Hamburger Lied gesungen, die Frau hat die Lippen bewegt, leise mitgesungen und dem Sohn sind die Tränen gekommen, weil er seine Mutter so schon lange nicht mehr erlebt hatte. So etwas passiert sehr häufig.

Ist Ihre Tätigkeit anstrengend? Es sieht alles so leicht und mühelos aus.

Sabine Buckstegge: Ich bin schon k.o., wenn ich abends nach Hause komme, aber auf eine zufriedene Art. Es wird viel Präsenz von mir gefordert.

Monika Zollinger: Wenn wir lachen und singen, tun wir auch etwas für uns, indem wir Glückshormone aktivieren, es ist also ein Wechselspiel des Gebens und Nehmens.

Aber es ist ja eigentlich nur ein kleines Zeitfenster der Freude, das Sie bieten.

Monika Zollinger: Ja, aber die Freude hört nicht einfach auf, wenn wir wieder gehen. Freude und Lachen klingen lange nach. Gerade, wenn man alt ist und nicht mehr so viele Reize hat, zehrt man viel länger davon. So gibt es immer wieder Bewohnende, die sich noch lebhaft an uns erinnern. Ich glaube auch nicht, dass wir die einzige Quelle der Freude sind, das wäre wirklich traurig.

Sabine Buckstegge: Auch das Pflegepersonal gibt sein Bestes und erfährt viel Respekt und Dankbarkeit von den Bewohnerinnen und Bewohnern. Deshalb werden wir in unserer Stiftung zukünftig auch ein Humor-Training für Pflegekräfte anbieten, damit sie mit der Hilfe von Humor ihren Job ausüben können. Humor ist psychohygienisch sehr wichtig.

Monika Zollinger: Humor ist wie die Liebe: Er vermehrt sich – und genau das ist unsere Absicht: Humor und Lebensfreude zu verbreiten.

Weitere Informationen unter www.stiftung-lebensfreude.ch