

*Dem berühmten Arzt, Autor, Moderator und Komiker Dr. Eckart von Hirschhausen ist es eine Herzensangelegenheit, Humor ins Gesundheitswesen zu bringen. Denn es gibt noch viele Kliniken und Ambulanzen, die ein Lächeln mehr brauchen.*



Die Stiftung **HUMOR HILFT HEILEN** hat sich zur Aufgabe gemacht, die Stimmung in Krankenhäusern froher zu machen – und das mit Projekten und Aktivitäten bundesweit. Gesunde können sich kranklachen – und Kranke gesund. Professionelle Klinikclowns muntern kleine und große Patienten auf und stärken Hoffnung und Lebensmut.

# Wer steckt eigentlich hinter...

**L**achen ist laut Volksmund „die beste Medizin“. Es dient nachweislich der Stressminderung, der Abwendung von Konflikten und als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren. Zudem wirkt Lachen schmerz- und angstlindernd, blutdrucksenkend, immunstimulierend und vertrauensstiftend. Humor beflügelt die Kreativität, verbessert die soziale Interaktion, erhöht die Lebenszufriedenheit und reduziert negative Emotionen.

Der erste echte Klinikclown war Michael Christensen vom New Yorker Big Apple Circus, der als „Dr. Stubs“ in einem weißen Kittel und einem Gummihuhn die ersten „Clownvisiten“ vor rund 30 Jahren für Kinder startete. Eine seiner Mitarbeiterinnen, die Schauspielerin und Pantomimin Laura Fernandez, brachte diese Idee vor gut 20 Jahren dann nach Deutschland und ist inzwischen die künstlerische Leiterin von HUMOR HILFT HEILEN.

Klinikclowns sind professionelle Clowns, Schauspieler oder Pädagogen, die im Krankenhaus „Visite“ machen und mit Mitteln der Improvisation, der Musik und des Theaters kleinen wie großen Patienten Humor und Heiterkeit bringen. Im Gegensatz zum Zirkusclown wird keine feste Darbietung gezeigt, sondern ganz individuell auf die Situation eingegangen, einfühlsam improvisiert und die Humorfähigkeit von Kindern und Erwachsenen sanft geweckt.

Die positive emotionale Wirkung ist in mehreren Studien nachgewiesen. So steigt beispielsweise durch die Begleitung durch einen Clown zum OP das Vertrauenshormon Oxytocin.

Doch Clowns im Krankenhaus sind nur ein Teil der Humorarbeit. Inzwischen gibt es neben den Klinikclowns viele Humortrainer und gut ausgebildete Humor-Therapeuten.

In Workshops für Pflegekräfte geben Trainer und Klinikclowns ihr Wissen über authentischen Kontakt, spontane Herzlichkeit und Seelenhygiene weiter. HUMOR HILFT HEILEN hat spezielle Module für Pflegeteams und Pflegeschulen entwickelt und dies bereits bundesweit mit über 10 000 Pflegenden schon umgesetzt. In Teams wird geübt, gespielt und reflektiert: Wie gehe ich in Kontakt mit jemandem, was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor und wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen?

Humor ist überhaupt nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis in die Absurdität unserer Existenz. Wir kommen aus Staub, wir werden zu Staub, deshalb meinen die meisten Menschen, es müsste dann doch im Leben darum gehen, viel Staub aufzuwirbeln. Humor kann man eben nicht als Pille einnehmen, nur als Haltung. Und dazu braucht es Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt. ■

Weitere Informationen finden Sie auf [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)