



Wir haben uns mit dem Humorbotschafter Werner Gruber, den Clowns Cosimo, Pünktchen und Pippa sowie mit Dr. Manfred Stelzig, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin, getroffen und uns über die Kraft des Humors unterhalten.

Text Elisabeth Trauner Fotos Thomas Kirchmaier, Kolibri/Bina Winkler

# DIE KRAFT DES Humors

An einem sommerlichen Vormittag fahren wir zu einem eher ungewöhnlichen Ort, um uns mit dem Thema Humor und Lebensfreude auseinanderzusetzen. Werner Gruber ist Humorbotschafter und hat uns eingeladen, ihn an seinem Arbeitsplatz zu besuchen: dem Raphael-Hospiz in Salzburg. Er begrüßt uns mit einem herzlichen Händedruck und mit Vorfreude auf das Gespräch. „Wissen Sie, ich bin ein humorvoller Mensch und bezeichne mich deshalb als Humorbotschafter, weil ich jemand bin, der andere mit guter Laune anstecken möchte“, erzählt er uns mit einem Lächeln im Gesicht. Schon seit etwa 18 Jahren arbeitet der

„Hier im Hospiz habe ich erfahren, was Humor alles kann.“

Werner Gruber, Humorbotschafter

ausgebildete Spiel- und Theaterpädagoge im Hospiz im Leitungsteam und ist neben der Öffentlichkeitsarbeit und der Koordination von ehrenamtlichen Mitarbeitern auch für die psychosoziale Unterstützung von Patienten und deren Angehörigen zuständig.

**Humor als Kraftquelle.** „Ursprünglich wollte ich eigentlich nie in einem Hospiz arbeiten, weil ich dachte, dass ein lebensfroher Mensch wie ich in einer Einrichtung, in der Menschen sterben, nicht hineinpasst“, verrät uns Werner Gruber. Durch seinen besten Freund, der das Hospiz aufgebaut hat, ließ er sich dennoch überreden, mitzuarbeiten. Werner Gruber ist aber nach all den Jahren überzeugt, dass er immer noch ein lebensfroher Mensch sei, sogar noch viel mehr, als er es damals war. „Hier im Hospiz habe ich erfahren dürfen, was Humor alles kann. Mit Humor kann man eine Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten. Das erleichtert vieles“,

her Mensch sei, sogar noch viel mehr, als er es damals war. „Hier im Hospiz habe ich erfahren dürfen, was Humor alles kann. Mit Humor kann man eine Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten. Das erleichtert vieles“,



**HUMOR-BOTSCHAFTER.** Werner Gruber arbeitet seit über 18 Jahren im Raphael-Hospiz.

ist er überzeugt. Aber auch im Team untereinander stellt er fest: Wo viel gelacht wird, arbeitet man motivierter, geht gerne zur Arbeit und es gibt eine gute Fehlerkultur. Humor ist seiner Meinung nach für die eigene Psychohygiene wichtig und eine enorme Kraftquelle. „Ich kann mir keine Einrichtung vorstellen, bei der Tragik und Komödie so nahe beieinanderliegen wie im Hospiz“, sagt der Humorbotschafter. „Zu den traurigsten Situationen und Momenten benötigt es unbedingt einen Gegenpol. Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können.“

**Leichtigkeit schaffen.** Dabei heißt Humor nicht zwingend, dass man ständig gute Laune haben muss. Mit Humor legt man aber den Grundstein für die Auflockerung einer manchmal schwierigen Situation. „Wenn ich Pati-

einem fünfjährigen Mädchen notiert, bei dem sich die Ärztin wortringend bemüht, dem Mädchen zu erklären, dass ihre Oma im Sterben liegt. Darauf antwortet das Kind unbefangen: „Aber das macht nichts, wir haben doch schon so viele Fotos von der Oma!“ In dem Moment ist zumindest für eine

und um glücklich zu sein. „Meine These ist, dass nicht die Hoffnung zuletzt stirbt, sondern der Humor“, sagt Werner Gruber. „Lachen und Leichtigkeit, wenn es um das Sterben geht, sind tausendmal besser, als Trübsal zu blasen“. Oder wie es eine Bewohnerin im Hospiz einmal formuliert hat, die mit



„Bei der Clownerie passiert sehr viel auf emotionaler Ebene.“

Birgit Berger, Kolibri-Clown „Pippa“



kurze Zeit eine unglaubliche Schwere aufgehoben und eine erfrischende Leichtigkeit kommt in die Situation. „Und genau um diese Leichtigkeit geht es“, betont Werner Gruber.

enten auf feinfühlig, humorvolle Weise begegne, ist sofort ein Vertrauensverhältnis da. Humor setzt Hierarchien außer Kraft“, sagt Werner Gruber. „Ein Patient, der von mir abhängig ist, hat oft sehr viel Angst. Mit einer wohlwollenden Art und einer Prise Humor sind wir auf gleicher Ebene. Das erleichtert die Kommunikation, die Menschen schließen einen ins Vertrauen, können sich entspannen und erzählen offen über ihre Ängste und Sorgen.“ Werner Gruber hat auch ein Humortagebuch im Raphael-Hospiz eingeführt, in dem bewusst der Fokus auf die positiven, heiteren Dinge gelegt wird und von den Mitarbeitern jene Erlebnisse eingetragen werden, die im Laufe des Hospiz-Alltags vorkommen. So ist auch ein Gespräch zwischen einer Ärztin und

**Humor und Sterben. Passt das zusammen?** „Hier im Hospiz habe ich gelernt, wie schön das Leben ist“, erzählt uns der Humorbotschafter. „Und man sollte sich bewusst sein, dass alles ganz schnell anders kommen kann“. Für den Hospiz-Mitarbeiter ist klar: Humor ist eine Lebenseinstellung. Für ihn gehört zu Humor Dankbarkeit sowie Dinge annehmen zu können, die einem das Leben zuwirft. Aber auch Mut. Mut, aus der eigenen Komfortzone zu treten und über sich selbst lachen zu können. Dabei erwähnt Werner Gruber den inneren Vogel, den jeder in sich hat. Das ist der Teil in uns, der genau weiß, warum wir überhaupt hier sind: Um das Leben zu lieben, zu lachen, zu tanzen

ihrem Leben und ihrer unheilbaren Krankheit Frieden geschlossen hatte: „Wenn ich einmal sterben muss, dann mit Vergnügen!“

**Clownerie – ein Stück Lebenskunst.** Unser nächster Weg führt uns zu den Kolibri-Clowns, ein Team bestehend aus Peter Gruber (Clown Cosimo), Andrea Öllerer (Clown Pünktchen) und Birgit Berger (Clown Pippa). Sie bieten regelmäßig ihre Clownvisite in Seniorenwohnhäusern, Rehabilitationseinrichtungen und auch in Schulen und Kindergärten an. „Bei der Clownerie passiert sehr viel auf der emotionalen Ebene“, erzählt uns Birgit Berger. Als Clowns arbeiten sie in Seniorenheimen, deren Bewohner häufig eine Demenzerkrankung haben. „Wir gehen zu den Menschen in das Zimmer und nehmen Emotionen auf“, erzählt sie weiter. Dabei geht es bei den Kolibri-Clowns ganz bewusst um das Im-Hier-und-Jetzt-Sein. Es gibt kein vorgefertigtes Konzept oder Programm und es wird das gemacht, was es in der Situation eben gerade braucht. Empathie, Gefühle, Intuition – das sind die Eckpfeiler ihrer Clownvisiten. →