

**Unkonventioneller Herzöffner.** Durch die emotionale Begegnung öffnen sich bei den Menschen oft Schleusen, sie erzählen Dinge über ihr Leben, von denen nicht einmal das Betreuungspersonal etwas weiß. „Man kann es oft nicht in Worte fassen, welche Gefühle hier mitschwingen. Es entsteht eine tiefe Ebene“, erzählt Andrea Öllerer. Dabei gehen die Clowns sehr behutsam vor und achten auf die persönlichen Grenzen eines jeden Menschen, dem sie begegnen. Das ist aber auch, was die sensible und poetische Figur eines Clowns ausmacht: Er bemüht sich, Farbe in die Welt zu bringen und dem Menschen etwas die Schwere zu nehmen. „Wir kommen nicht, um uns über jemanden lustig zu machen oder den Finger auf ihn zu zeigen“, sagt Peter Gruber und ergänzt: „Wir wollen einfach nur da sein und die Menschen berühren. Ob wir gemeinsam lachen, schweigen, spielen oder weinen, das hängt ganz von der jeweiligen Situation ab.“

Birgit Berger erzählt von einer älteren Dame im Seniorenheim, die ganz alleine an ihrem Tisch sitzt – wortlos

und in sich versunken. Um einen Kontakt mit ihr herzustellen, stupst sie als Clown Pippa einen kleinen Ball sanft auf die Bewohnerin zu, den diese aber sofort abwehrt. Als Pippa dann eine Seifenblase zur älteren Dame hinbläst und an ihrem Arm vorbeistreifen lässt,

„**Wir müssen lernen, den Fokus im Leben auf das zu legen, was uns glücklich stimmt, was unser Leben bunt und schön macht.**“

*Dr. Manfred Stelzig, Psychotherapeut*

passiert etwas Magisches: Die Dame richtet sich auf, strahlt Pippa an und flüstert ihr zu: „Das kenne ich!“ Danach kehrt sie wieder in ihre versunkene Haltung zurück.

„Solche Momente, so ein Strahlen, das gibt einem sehr viel zurück“, sagt Birgit Berger sichtlich gerührt. „Gewisse Situationen kann man nicht planen, sie entstehen intuitiv.“

Was für manche widersprüchlich klingen mag: Oft fühlen sich die Bewohner gerade von den Clowns ernst genommen und verstanden. „Viele haben Anforderungen an ältere Menschen – dass sie etwa ihre Medikamente nehmen, sich waschen lassen und essen sollen. Wir als Clowns wollen nichts von ihnen. Wir sind einfach nur da für sie“, erzählt Andrea Öllerer.

**Was wir von Kindern lernen können.** Man sagt, Kinder lachen am Tag 400 Mal, Erwachsene nur 20 Mal. „Im Gegensatz zu Erwachsenen haben Kinder einen ganz anderen Zugang zu Humor. Sie finden viel schneller hinein und leben mit“, erklärt uns Peter Gruber. „Kinder können wunderbar im Moment leben, sich in ein Spiel oder eine Sache vertiefen. Sie haben noch diesen unbeschwernten ‚Flow-Zustand‘, den man als Erwachsener oft nicht mehr zulässt. Wir werten viel zu viel

und schränken uns ein: Sind wir gut genug? Ist das passend? Schaut das gut aus? Uns Erwachsenen fehlt die Leichtigkeit des Seins, das müssen wir oft mühsam wieder erlernen.“

**Don't worry, be funny!** Die Kollibri-Clowns sind sich einig: Jeder Mensch hat einen Clown in sich! „Man muss nur etwas nachforschen und suchen“, ist Andrea Öllerer überzeugt. „Der innere Clown ist bei uns Erwachsenen manchmal nur sehr gut versteckt – er eckt ja auch oft an in der Gesellschaft und überrascht, wenn er zum Vorschein kommt“, fügt Birgit Berger hinzu. Um den Clown in sich zu finden, braucht man ein Gegenüber, Interaktion mit anderen Menschen. „Es ist ein

zitiert er. Das bedeutet, dass man natürlich der Situation entsprechend traurige oder ernste Gefühle durchleben soll, aber zudem die Fähigkeit haben soll, in Rollen wie Lebensfreude, Ausgelassenheit und Unbeschwertheit wechseln zu können. „Dazu gehört eben auch der Humor“, ergänzt Dr. Stelzig. Humor ist für den Fachmediziner eine Form von Leichtigkeit. Begegnungsbereit zu sein, miteinander Freude zu haben, lachen zu können, Spaß zu haben und spielen zu können. „Es kann hilfreich sein, sich folgende Frage zu stellen: ‚Was macht mein Leben lebenswert?‘“, so Stelzig. „Wir müssen lernen, den Fokus im Leben darauf zu legen, was uns glücklich stimmt, was unser Leben bunt und schön macht. Insofern ist Humor

ein Gegensteuern zu Rollen, die in uns Stress verursachen.“ In der Opferrolle zu sein heißt, leiden, jammern oder sich als benachteiligt zu fühlen. Humor ist dabei eine feine Möglichkeit, frei und flexibel agieren zu können und nicht zwanghaft in einer Rolle stecken zu bleiben.

Ernst des alltäglichen Lebens an das Lachen zu erinnern und sich Momente des Lachens zu suchen und zu schaffen. Außerdem: Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich weniger vor sozialen Konflikten.

**Wer lachen kann, hat mehr vom Leben.** Was beschenken mir Lebensfreude, Humor und Leichtigkeit? In welchen Situationen ist mir dieser leichte Zustand aufgefallen? Wie kann ich mich selber gut versorgen? „Wenn ich eine positive Einstellung zu mir habe und mit mir selber gut umgehe, hat man diese Leichtigkeit, die es wiederum einfacher macht, humorvoller im Leben zu sein und die schönen Seiten im Leben genießen zu können“, ist Dr. Manfred Stelzig überzeugt.

Nach diesen Gesprächen wird klar, dass man ein humorvolles und genussvolles Leben eigentlich recht einfach erreichen kann. Man muss es nur probieren, jeden Tag aufs Neue: Das, was uns guttut, bewusst öfter machen, im Moment sein, Dinge, die wir für wahr halten, auch von einer anderen Perspektive betrachten und nicht zuletzt unseren inneren, wilden Vogel fliegen lassen, damit er sich zeigen kann in all seinen bunten Farben. Der große deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe bringt es auf den Punkt: „Iss dein Brot mit Freude, genieße den Wein. Trage schöne Kleider und sei fröhlich mit den Menschen, die du magst. Denn die Tage sind flüchtig auf dieser Erde.“



FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE.  
Dr. Manfred Stelzig

**DREI CLOWNS FÜR ALLE FÄLLE.**  
Erfrischend, feinfühlig und fantasievoll erobern die Kollibri-Clowns die Herzen der Menschen, denen sie begegnen.



lebenslanger Prozess“, sagt Peter Gruber. Für ein humorvolles Leben sind für die drei Clowns folgende Dinge wichtig: über sich selbst lachen zu können und die Augen offen zu halten für die humorvollen Dinge im Leben, nicht im Vergangenen haften zu bleiben und sich nicht dauernd über das Gleiche zu ärgern, sondern versuchen, die Dinge anders zu sehen, die Perspektive zu wechseln und es eben wie die Clowns zu machen: im Moment leben.

**Verschiedene Rollen.** Der bekannte Bestseller-Autor und Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin Dr. Manfred Stelzig bezieht sich im Hinblick auf Humor auf die verschiedenen Rollen von Gefühlszuständen: „Im Psychodrama heißt es, der Mensch ist der Gesundeste, der die meisten Rollen in sich vereinen kann“,

**Gesunder Humor.**

Humor wirkt sich nachweislich positiv auf den Körper aus, denn Neurotransmitter wie Serotonin und Endorphine werden ausgeschüttet, die eine Unbeschwertheit auslösen und auch gegen Schmerzempfinden wirken. Für die kurze Zeit des Lachens ist der Körper in einem positiven Stresszustand. Bis zu 300 verschiedene Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und Sauerstoff wird über die Atmung in die Lungen gepumpt. Nach dem Lachen fällt der Blutdruck langsam wieder ab und Stresshormone werden abgebaut. „Bei Humor wird man kräftig durchgeschüttelt und es wird auf positivste Art und Weise die Muskulatur gelockert, man wird entspannter. Das Immunsystem wird gestärkt“, erklärt Dr. Stelzig. Grund genug also, sich auch im

**Infos & Kontakt**

**Kollibri-Clowns**  
www.kollibri.at  
office@kollibri.at

**Humorbotschafter Werner Gruber**  
www.gepflegterhumor.at  
werner.gr@aon.at

**Manfred Stelzig – Beratung, Firmen-coaching & Lehrtherapie**  
www.manfredstelzig.com  
m.stelzig@gmx.at