

PELLO



Pello ist gelernter Berufsschullehrer und hat ein Psychologie- und Pädagogikstudium ohne Abschluss absolviert. Im Anschluss wurde er in Jacques Lecoqs „Ecole, Mime, Mouvement, Théâtre“ (Paris) zwischen 1972-74 in Clownerie, Artistik, Maskenspiel und Pantomime ausgebildet. Seine Musikausbildung fand am Conservatoire de Paris statt.

In der Folge gab es verschiedene Circus Engagements:

Cirque de Paris 1975; Cirque d'hiver d'Amiens, 1975/76; Variété-Circus Pic-o-Pello, 1975/76/79; Circus Roncalli, 1980/81; Katharinas Circus, 1984; Gala im Circus Knie 1989.

In dieser Zeit engagierte sich Pello auch in den Clown-Kabarett-Masken-Programmen: „Lachstation“, „Maskenschau“, „Clown-Erwachen“ und „Evergreens“. 1987 erhielt er den Deutschen Kleinkunstpreis. Pello hatte eine Vielzahl von Fernseh-Gala-Auftritten und war in einer Reihe von Spielfilmen zu sehen.

Seit 1995 leitet Pello Seminare und Referate mit Demonstration und humoristischen Zwischenspielen zum Thema: „HUMOR ALS SCHWIMMING AUF DEM STROM DES ALLTAGS“ und arbeitet als Humorberater für Firmen, Schulen, Kliniken und Pflegeheime - Konzepte und Aktionen.

Pello: Wie ich zum therapeutischen Humor kam¹

Wie es begann

Wir waren eine Familie mit sechs Kindern, da war es unmöglich, dass alle gleichzeitig redeten. Wenn der Vater am Mittagstisch die Nachrichten von Radio Beromünster hören wollte, so hatten alle ruhig zu sein. So verständigten wir Kinder uns mit Händen und Füßen, mit Grimassen und vielsagenden Blicken. Vermutlich hat dies meine Liebe zur Pantomime, der Muttersprache des Clowns, in mir geweckt. Die nötige Komik und die Lust, die andern zum Lachen zu bringen, entdeckte ich, kaum drei Käse hoch, alsdann beim weihnächtlichen Krippenspiel im Chor der calvinistisch-protestantischen Kirche, wo ich einen Hirten – in einen selbst gebastelten, umfunktionierten Jute-Zuckersack aus der Konditorei mei-

¹ Nach einem Interview, erschienen in der 1. Ausgabe des „Humor-Magazins“ von HumorCare Deutschland im Oktober 2005.

nes Onkels als Kostüm gekleidet – mimen durfte. Der kleine Zibobeli, so mein elterlicher Kosenname, hatte der heiligen Familie im Stall zwei Sätze zu überbringen, die ich jedoch in der kindlichen Aufregung verwechselte, was bei der aufmerksamen Gemeinde in der andächtigen Kirche ein Schmunzeln und zum Teil gar ein prustendes Lachen auslöste. Obwohl im Moment beschämt, hatte ich insgeheim, für den weiteren Lauf durchs Dickicht des Lebens, eine wundersame, gewaltfreie Waffe entdeckt, die ich sorgsam bewahre und täglich neu aufpoliere. Dieses heitere Lachen von damals leuchtet mir noch heute, wie ehemals der Stern zu Bethlehem.

Allerdings, ohne Jacques Lecoq, meinen großen Lehrmeister und Begründer der „Ecole mime, mouvement, théâtre“ in Paris, hätte ich den Wegweiser zum Circus und die Straße der Clowns kaum gefunden.

Meine professionellen Highlights

Meine erste Tournee führte mich null Meter über Meer, an die Côte d'Azur in Südfrankreich. „Le plus petit cirque du monde“ lud die Feriengäste mit Saxophon und Pauke zu Falispa (das war mein Partner aus Italien) und Pello, unter den freien Himmel zu Hochseilattraktionen, Musik und den Ohrfeigen der Clowns. Damals leuchteten die Lichterketten in den Strandkaffees noch heller als die Girlanden der Spaßmacher. Trotzdem, ein Highlight – noch mit dem Glanz der Amateure. Die Münzen klimperten in den Hut und ermöglichten das Auftanken für die Weiterfahrt zum nächsten „Vorhang auf! Das Spiel beginnt!“

Das nötige Glück stand mir als „Dummer August“ oft zur Seite. Ich begegnete Jango Edwards, arbeitete mit Pic und durfte unter der Regie von Emil Steinberger die Manege des Circus Roncalli bespielen. So macht die Profession des Spaßmachers viel Spaß. Der Deutsche Kleinkunstpreis hat mir überdies märchenhafte Türen geöffnet. Und trotzdem, das Zittern vor jedem Auftritt ist mir bis heute erhalten geblieben.

Die Figur des Clowns

„Den Dummen August zu spielen, ist gut für die Gesundheit, niemand scheltet einen, im Gegenteil, alle klatschen Beifall! Dieser Satz von Federico Fellini gefällt mir. Jeder Mensch trägt einen Clown in sich, dieses vielfarbige, bunte Wesen – kindlich verspielt, chaotisch und frech, simpel und naiv, sich vertrauend und offen nach vorne schauend...

„Der Clown darf weder zu weit weg, noch zu nah an der Erde wohnen. Der richtige Ort ist ein kleiner Hügel, hoch genug, um die Dinge aus der Distanz wahrnehmen zu können, doch nicht zu hoch, dass er sie aus dem

Blick verliert.“ (Giovanni Mosca) Der Clown ist ein Bremser in der heutigen schnelllebigen Zeit.

Mein Interesse am therapeutischen Humor

Den Virus für mein Interesse am therapeutischen Humor und letztlich auch für die Kongresse in Basel und Bad Zurzach, hat mir mein Freund Dr. Michael Titze aus Tuttlingen übertragen. Er empfing mich 1998, anlässlich des Humor-Kongresses in Basel mit offenen Armen und integrierte mich als Spaßmacher und später auch als seriösen Referenten und Workshopleiter in alle nachfolgenden Kongresse.

Später wollte ich dem therapeutischen Humor in Bad Zurzach eine Heimat geben. Der heimelige Ort am Rhein bot strukturell und organisatorisch beste Voraussetzungen für erfolgreiche Humor-Kongresse, die 2006 und 2011 stattfanden. Veranstalterin war die RehaClinic Zurzach. Ein heiter besinnliches Rahmenprogramm mit Komödianten, Kabarettisten und Clowns mit ihren Bühnenauftritten ermöglichte einen Einblick in das, was im Rahmen dieser Kongresse HumorArt genannt wurde. Rund um das Kongressgelände entstand ein fröhlicher Markt mit Maskengesichtern, Karussell und Zuckerwatte. Das Motto der Zurzacher Kongresse war – HUMOR GEWINNT.





Pello: Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags: Wie ich den Hofnarren in die psychosomatische Therapie gebracht habe²

Guten Tag Herr Doktor

Ich pflege zu meinem Hausarzt eine freundschaftliche Beziehung. Als ich vor vielen Jahren wieder mal grippig war, begab ich mich zur Untersuchung in seine Praxis. Es war nichts Schlimmes. Er verordnete mir eine sanfte Therapie – riet mir zu etwas mehr Arbeitspausen, viel heißem Tee und, wenn unbedingt nötig, so solle ich vor dem Schlafengehen ein Pülverchen einnehmen. Die Behandlung dauerte nur eine ganz kurze Zeit und so blieb uns genügend Raum für den persönlichen Austausch, für lustige Alltagsgeschichten, für Späßchen und auch zum gemeinsamen Lachen.

Der Doktor war vom Wesen des Clowns angetan. Er schlug mir vor, da er nebenbei an der Basler Universität Lehrer für Hausarztmedizin war, für seine angehenden Kollegen und Kolleginnen eine Vorlesung zum Thema „Die ersten 3 Minuten des Patienten in der Arztpraxis“ zu geben. Das tat ich mit Vergnügen und verkörperte im übervollen Hörsaal, mit stilisierten Theatermasken die verschiedensten Patiententypen, die dem

² In diesem Text wird der Lesbarkeit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

„Halbgott in Weiß“ in seinem Alltag begegnen (und die seiner Autorität manchmal auch ein bisschen ausgeliefert sind). Die Stimmung in der Vorlesung war heiter, es wurde geschmunzelt und auch befreiend gelacht. Als die Ärzte dann selber mit aufgesetzten Masken Patienten mimen und spiegeln durften, war die Ausgelassenheit im Hörsaal dermaßen ansteckend, dass sie auch noch am folgenden Arbeitstag bei ihrer sattsam bekannten Aufforderung: „Der Nächste bitte“ in lebendiger Erinnerung war. Die Wahrnehmung dem Patienten gegenüber hatte sich dadurch ein bisschen verfeinert. Der Arzt war sich wieder etwas bewusster, dass seine Körperhaltung, sein Blick, der Händedruck, die Stimme, seine Mimik und Gestik, auch die Nähe oder die Distanz, die Beziehung zum Patienten merklich mitbestimmen.

Fortan reichte die Behandlungszeit dem Hausarzt auch zwischendurch für ein kleines Späßchen, wie etwa dieses: *Patient: „Guten Tag, Herr Doktor, mein Problem ist, dass ich ignoriert werde.“ – „Der Nächste, bitte!“*

Lachstation – Hereinspaziert

Unbewusst tat ich an diesem Universitäts-Tag einen ersten Schritt in die Spitalwelt. Sie erschien mir fremd und befremdend. Ein eigenartiger Zirkus. Vieles von dem, was wir normalerweise mögen, uns gut tut, wir als wohligh und aufheiternd empfinden, gibt es in dieser Umgebung, wo Menschen einerseits leiden und die andern hart arbeiten, kaum. Im Gegenteil, die Anforderungen werden immer mehr.

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.

Im Bonner Klinikum schrie die Oberärztin aus dem 3. Stock über den Innenhof zu den fröhlich scherzenden Pflegefachfrauen am offenen Fenster: *„Hier wird nicht gelacht, wir befinden uns in einer ernsthaften Einrichtung!“* Dann knallte sie das Fenster zu.

Ich wendete mich ab und lieber den Proben für mein neues Theaterprogramm mit dem Titel *„Lachstation“* zu. Die Inspiration für diese Bühnenschau gaben mir die Stummfilmkomiker, Clowns und Kabarettisten, die immer wieder unermüdlich versuchten, heitere Leichtigkeit und echtes Lachen in den düsteren Alltag zu bringen. Auch der Querdenker René Schweizer war für mich wegweisend bei der Kreation der *„Lachstation“*.

Und was ist mit dem Humor, dem Lachen? Weiß denn kaum noch jemand, dass Lachen Raum schafft, so viel Raum, dass für ein Gedankengedrange

kein Platz ist? Lacht mal bewusst und schaut euch dabei zu. Schaut an, was ihr seht. (René Schweizer, aus dem Vorwort zu diesem Buch)

Für die Recherche der medizinischen und psychologischen Fakten zu Humor und Lachen besuchte ich in Basel den 1. Internationalen Kongress „Humor in der Therapie“, wo ich dann auch Michael Titze und Peter Hain, die beiden Hauptmoderatoren der Humorkongresse, und all die europäischen und amerikanischen Humorforscher kennenlernte. Sie führten mich auf einen guten Weg und ich war mit der ambulanten „Lachstation“, meinem neuen Solo-Programm, schon bald auf Bühnentournee:

Heute lachen die Menschen noch 12mal am Tag. Als Clown ging ich von der Annahme aus, dass im Jahr 2070 niemand mehr lacht, dass das Lachen ausgestorben sein wird, dass wir lachmatt sind. Für meine Bühnenshow „Lachstation“ rief ich deshalb das „Gelotologische Institut Pello für die Erhaltung des Lachens“, kurz GIPEL, ins Leben. In diesem Zusammenhang machte ich auf der Bühne eine Video Live-Schaltung mit Prof. Dr. Helmut Ueberschlag von der Gelotologischen Universität in Heidelberg, der das Publikum auf eine abstruse Art über die physiologischen und emotionalen Auswirkungen des Lachens aufklärte. Als nächstes berichtete der verklemmte Martin in der Männergruppe von seiner Gelotophobie – von seiner unermesslichen Angst, von den andern ausgelacht zu werden. Danach trat ein Fundbüroangestellter auf, der das verlorene Lachen dem Publikum zurückbrachte. Und Frau Michaela Titzini (Hommage an Michael Titze!) gab schließlich ihre 10 Minuten Lachgymnastik zum Besten; für Lachnotfälle in der Familie oder am Arbeitsplatz sollte die sogenannte Lachspange therapeutisch wirksam sein...



Seit 1999 bietet Pello Humorthherapie für chronische Schmerzpatienten und Humorberatung an der RehaClinic, CH-Bad Zurzach an.

Der Weg von der Theaterbühne in die Gesundheitseinrichtung

Im Dezember 1999 holte mich der Chefarzt einer Schweizer Rehabilitationsklinik für Rheumatologie und Neurologie direkt von der Bühne in seine Gesundheitseinrichtung. Ihm gefiel mein Spiel anlässlich des Personal-Weihnachtssessens – und noch mehr berührte ihn während der Vorstellung das ausgelassene Applaudieren, Lachen und Schmunzeln seiner Mitarbeitenden. Er wünschte sich diese Stimmung homöopathisch auch im Klinikalltag. Ich habe mir zu seinem Wunsch kaum Gedanken gemacht und sagte ahnungslos zu. Meine Kreativität war mir dankbar, dass sie, nebst meinen Theaterauftritten, meine Hirnschale für eine noch unbestimmte und geheimnisvolle neue Aufgabe verlassen durfte. Eine neue Spielwiese war für mich immer gut.

Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt, wie bereits erwähnt, Spitäler und Kliniken kaum von innen bewusst wahrgenommen. Die Gesundheit war mir immer gut gesinnt. So war es mir dann auch ziemlich mulmig im Magen, als ich die Rehabilitationsklinik zum ersten Mal betrat. Es empfing mich eine weitflächige, niedrige Eingangshalle, selbstverständlich in Weiß gehalten, verstellt mit Clubtischchen, auf denen verwaschene Stickdeckchen, frisch gestärkt, ausgelegt waren und darauf zur Zierde kümmerliche Sankt Paulinchen Topfpflänzchen, die wenig Pflege abverlangten. Die niedrigen Tische waren umrahmt von wuchtigen Ledersesseln, in denen vereinzelte Patienten, teils im Beisein von Angehörigen, versunken Lindenblütentee tranken. In alle Richtungen verschwanden lange, verwinkelte Therapiegänge, Treppen rauf und runter und immer wieder hastiges Klinikpersonal, das sich zielstrebig und emsig durch das Labyrinth bewegte. Etwas verloren fragte ich eine jüngere Mitarbeiterin in weißer Berufsbekleidung, wo es zum Leiter Psychologie ginge, der mich zur Einführung durchs Haus begleiten sollte. Sie hielt kaum inne, denn die nächste Patientin würde bereits auf sie warten und blieb mir eine Antwort schuldig. Dies war mein neuer Arbeitsort, einmal die Woche, immer am Mittwoch.

Der Clown wurde beauftragt, die Patienten während ihrer Rehabilitationszeit aufzuheitern und ihnen eine zuversichtliche und lebensbejahende Grundhaltung hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Zukunft zu vermitteln. Die Rehabilitierung setzt sich ja zum Ziel, einen Menschen wieder in seinen vormals existierenden körperlichen und seelischen Zustand zu versetzen. Der Chefarzt verstand Humor als einen wesentlichen Bestandteil einer interdisziplinären Behandlung.

Auf meiner ersten Visite habe ich dann aber schnell gemerkt, dass die Klinik-Angestellten mit ihrer hohen Arbeitsbelastung und ihrer großen Verantwortung den erkrankten Menschen gegenüber genauso des Humors bedurften wie die Patienten. „Nicht der Kunde, sondern der Mitarbeiter ist König“, packte mich ein Gedanke, und nur über diesen Weg würde sich der Patient während seines Erholungsaufenthaltes königlich fühlen und die nötige Wertschätzung erfahren können.

Ich bin nun also der Hofnarr aller Menschen, die in der Rehabilitationsklinik ein- und ausgehen – eingesetzt von der obersten Instanz dieser Gesundheitseinrichtung, von der Medizinischen- und von der Verwaltungsdirektion. Für das Gelingen und das Angenommen werden meiner Humoraktionen und Humorthapien ist es ganz wesentlich, dass meine Interventionen von der Klinikleitung bewusst gewollt, unterstützt und auch finanziell mitgetragen werden. Diese bejahende Haltung spiegelt sich auch im Klinikleitbild wider: „Wir arbeiten teamorientiert, geprägt von gegenseitiger Toleranz, Fairness, Offenheit und Humor.“ Unter „Die Philosophie der Klinik“ steht geschrieben: „Der Erfolg unserer Bestrebungen zeigt sich vielleicht am besten in einem Lächeln, das wir all den Menschen, die wir betreuen dürfen, schenken – und als Dank vielleicht auch zurückerhalten.“

Für die Planung und Organisation meiner Humortätigkeit wurde ein kompetentes Team, die *Gruppe Humor*, einberufen. Deren Mitglieder sind Führungsleute aus verschiedenen Berufsbereichen der Klinik. Für die Projektdurchführungen konnte ich zuverlässig auf die Unterstützung der Administration und des technischen Hausdienstes zählen.

Ein Humor-Konzept

Der Humor soll einerseits als Bestandteil der Betriebskultur der Klinik gelebt werden und andererseits die Rehabilitation unserer Patienten nachweislich unterstützen. Daraus ergeben sich folgende Zielformulierungen:

- Bei den Patienten soll das Therapie-Instrument Humor eingesetzt werden, um damit nachweislich die Rehabilitation zu unterstützen.
- Humor soll die Arbeitshaltung und Lebenseinstellung des Personals positiv unterstützen und fördern.
- Der gelebte Humor soll durch bewusstes Gestalten der Räume sichtbar gemacht werden.

Der Hofnarr im Klinikalltag

Ich arbeite nun bereits seit 14 Jahren als Humorberater und Clown in der Rehabilitationsklinik, ungeschminkt und ohne rote Nase, als ganz gewöhnlicher Mensch.

Meine Bühnenerfahrung ist die Basis für mein Wirken in der Klinik – ebenso die eigenen Ideen, die Kreativität, die Phantasie – auch Träume und Visionen. Ich vermittele nur das, was mir auch selber nahe steht und Spaß macht. Als Clown bin ich ein unermüdlicher Optimist und fühle mich dem geistigen Ansatz der Salutogenese vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994) verbunden.

Aus Kritik an dem vor allem biomedizinischen Krankheits- und Präventionsmodell gibt Antonovsky der Frage, warum Menschen gesund bleiben, den Vorrang vor der Frage nach den Ursachen von Krankheiten und Risikofaktoren. Primär geht es um die Bedingungen von Gesundheit und Faktoren, welche die Gesundheit schützen und erhalten.

Humor ist diesbezüglich eine erwiesene Interventions-Strategie. Als anhaltende Begleitung dient mir auch die sinnliche Bildung der Theater- und Clown Schule „Mime, mouvement, théâtre“ von Jacques Lecoq, die ich von 1972-1974 in Paris besuchte. Lecoq schreibt in seinem Buch „*Der poetische Körper*“, Alexander Verlag Berlin:

„Ich habe die Ausbildung mit einem doppelten Ziel konzipiert: Ein Teil meines Interesses richtet sich auf das Theater, ein anderer auf das Leben. Ich habe immer versucht, Menschen auszubilden, die in beidem gut sind. Vielleicht ist das eine Utopie, aber ich wünsche mir, dass der Schüler ein Lebendiger im Leben und ein Künstler auf der Bühne ist.“

Genau das probiere ich und schätze dabei die Narrenfreiheit, die mir von der Klinikleitung gewährt wird. Als fast einziger Mitarbeiter des Hauses habe ich für meine Tätigkeit viel Zeit. Ich bin also privilegiert. Meine anfängliche Skepsis ist längst verflogen. Sie hat vielen eindrücklichen und berührenden, heiteren und auch traurigen Erlebnissen Platz gemacht. Als Bühnenkünstler war ich immer auf mich allein gestellt. In der Klinik bereichert mich die Zusammenarbeit im Team.

Humor-Aktionen für das Personal und die Patienten in der Rehabilitation

Die Statistik zeigt es: Der Durchschnittsmensch lacht nur 6 Minuten am Tag. Besonders Frauen halten sich zurück, weil lautes Lachen immer noch verpönt ist. Dabei macht Lachen sympathisch und selbstbewusst. Ein humorvoller Mensch verschafft sich Beachtung und hat auch mehr Erfolg im Leben.

Natürliche Lebensfreude ist dem Menschen mitgegeben. Babys lächeln, um versorgt zu werden. Auch Kinder lachen 20 Mal mehr als Erwachsene. Wenn der „Ernst des Lebens“ im perfektionistischen Alltagsleben zu sehr die Oberhand gewinnt, dann vergeht uns das Lachen. Aber: Das Lachen lässt sich trainieren. Wer sich bewusst entscheidet, ausgiebig zu lachen, setzt also einen positiven Kreislauf in Gang. Im Körper wird ein biochemischer Prozess ausgelöst, der sofort gute Laune macht. Die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird gestoppt. Das Gehirn bekommt das Signal, Endorphine (Glückshormone) auszuschütten.

Wenn der Körper vor Lachen bebt und das Zwerchfell hüpfet, können sich Blockaden im Körper nicht mehr halten. Eine Minute Lachen ist so wirkungsvoll wie 45 Minuten Entspannungstraining. Dabei werden rund 80 Muskeln bewegt, das Herz schlägt schneller, und die Lunge bekommt eine Extraportion Sauerstoff. Probleme relativieren sich.

In der Gruppe Humor haben wir wöchentlich sehr lebendig fantasiert und diskutiert, welche Themen in der Klinik in der Luft liegen, welcher humorvolle Anstoß dem Personal und den Patienten gut tun könnte. Ich konnte fast uferlos meine Ideen einbringen und sie dann auch ausführen. Das verantwortliche Team ließ mir einen wohltuend großen Spielraum. Meine Hauptaktionsplätze waren vor allem die Eingangshalle und das Personalrestaurant. Ich benutzte sie für Installationen, Ausstellungen, Spieltische, Sinnwahrnehmungserfahrungen, Mitmachaktionen, Bildeinspielungen – für Angebote, die die Interessierten in eine etwas andere Welt verführten. Meine Trompeten- und Saxophontöne, immer am Mittwoch bereits früh morgens, weckten bei vielen Mitarbeitenden und Patienten die Neugierde für Pello's Themen bezogene Humorinjektionen.

Es ist mein Ziel, das Personal mit meinen Humoraktionen zu unterstützen. Der Mitarbeiter soll spüren und sagen können: Ich habe eine gute Arbeit, einen guten Arbeitsplatz, eine gute Arbeitgeberin. Die gute Stimmung im Team überträgt sich dann unwillkürlich, aber hoffentlich auch willkürlich, wohltuend auf die Patienten. Zudem trägt der Mitarbeiter diese wertschätzende Stimmung mit nach Hause, wird also auch im privaten Bereich eine humorvolle Stimmung ermöglichen. Und wenn das Zusammenleben zu Hause friedlich ist, so kommt der Mitarbeiter am nächsten Tag wieder gut gelaunt zur fordernden Klinikarbeit.

Erlebnisberichte und Bilder aus dem Klinikalltag

☺ Humor ist der spielerische Umgang mit der Realität

Diese kurzen Erlebnisberichte und Bilder mögen zur Anregung einen Einblick geben, was ein Humorprojekt zugunsten des Arbeitsklimas und des Klinikaufenthaltes bewirken kann.

Eine Auswertung der Humorinterventionen ergab bei den Mitarbeitenden eine hohe Akzeptanz:

Die Humoraktionen fanden gute Beachtung, das Bewusstsein für Humor wurde gefördert, der bewusst gelebte Humor im Klinikalltag wurde als sehr wichtig erachtet und das Humorprojekt als feste Einrichtung war von einer großen Mehrheit der Angestellten erwünscht.

Das Bedürfnis der Mitarbeitenden war allerdings eher gering, sich selber bei den Humoraktionen einzubringen. Man fand, der Hofnarr mache das ganz gut und er wäre ja auch dafür ausgebildet und habe einen großen Erfahrungshintergrund.

Eine Auswertung erstellte ich auch kontinuierlich bei den chronischen Schmerzpatienten. Während ihres vier Wochen dauernden Klinik-Aufenthaltes besuchten sie in einer Achtergruppe viermal neunzig Minuten die Humor-Therapie. Ich befragte die Patienten am Anfang und am Schluss anhand einer Skala von 1-10 nach ihrem Wohlbefinden. Bei ca. 90% der Patienten hatten die Humorinjektionen eine positive Auswirkung – sie fühlten sich von den Schmerzen abgelenkt, erhielten neue Denkanstöße, erfuhren Wertschätzung und erlebten die Gruppendynamik als positive Erfahrung.

Da ich die Therapie-Themen hauptsächlich über Bilder, Metaphern und sinnliche Gegenstände vermittelte, sind deren Inhalte auch multikulturell leicht begreifbar und gut verständlich.



Pello (links) „auf Station“ ...

☺ Das Klinikorchester

Für das Personalfest haben wir ein Klinikorchester gegründet. Sogar ein Arzt kommt mit seiner Ziehharmonika zur Probe. Später berichtet mir seine Frau, dass sie erstaunt, sehr dankbar und glücklich sei, dass ihr Mann nach so vielen Jahren auch wieder mal sein Instrument pflege und wieder etwas Musik in den privaten Alltag bringe.

☺ Medizinerklänge in den Klinikgängen

Ein weiterer Arzt, er hat ebenfalls im Klinikorchester mitgewirkt, hat durch des Humorberaters Töne zum Saxophonspiel gefunden. Nun ertönen seine Klänge regelmäßig und unüberhörbar aus seiner Praxis heraus im Ambulatorium. Der Arzt hat sich wahrlich unter die Leute gespielt. Seitdem geht er ein bisschen aufrechter durch die Klinikgänge und sein Gesicht hat eine merkbare Aufheiterung erfahren.

☺ Gipfeltreffen

Bereits um sieben Uhr, eine halbe Stunde vor Arbeitsbeginn, treffen sich siebzig Klinik-Mitarbeitende zu Kaffee und Gipfel in der Eingangshalle. Ein anregendes Beisammensein zu früher Morgenstunde. Der Tag hat zufrieden und lustig angefangen.

☺ Ich will nicht nach Hause

Eine ältere Patientin hat Angst und macht sich Sorgen, nach der fürsorglichen Zeit in der Klinik allein nach Hause gehen zu müssen. Sie bockt und bleibt stur auf dem Bettrand sitzen. Ein Einvernehmen mit dem Pflegepersonal war nicht mehr möglich. Der Hofnarr wird gerufen. Er kommt mit seinem Spiel auf Zimmer 317. Er schenkt Frau X anfänglich keine Beachtung, behält sie aber aus seinen Augenwinkeln im Blick. Er wendet sich mit seinen Humorinstrumenten bloß den drei ebenfalls anwesenden Zimmermitbewohnerinnen zu. Es kommt eine gelassene Heiterkeit auf. Die Neugierde der trotzen Frau X ist geweckt. Die nächste Seifenblase gilt ihr. Auch das nächste Maskengesicht. Das Spielerische lenkt sie ab. Sie lässt den Hofnarren gar neben sich auf dem Bettrand sitzen. Die Stimmung der Patientin verändert sich.

Ein Lächeln kommt auf, schließlich ein heiteres Lachen. Und, die Koffer sind zügig und noch rechtzeitig gepackt. Wie es ihr dann zu Hause erging, weiß ich nicht ...

☺ Humor-Gruppentherapie für chronische Schmerzpatienten

Ein von Schmerz geplagter Patient vergisst während seines Spiels, geschützt von einer lustigen expressiven Maske, sein Leiden gänzlich. Er

schlägt mit einer großen Bewegung das Leintuch zurück und lässt sich dann völlig unkontrolliert von der Therapieliege zu Boden fallen. Mir stockt der Atem. Der Patient steht aber flugs wieder auf, als wäre nichts gewesen, spielt ausgiebig gestikulierend und lustvoll weiter und freut sich über das bestätigende Lachen und Klatschen seiner Mitpatienten. Für Augenblicke war Schmerz bei ihm kein Thema.

☺ Besuch vom Ortsbäcker

Im Zusammenhang mit dem Jahresthema „Wahrnehmung – unsere 5 Sinne“ kam anlässlich der Aktion „Die taktile Wahrnehmung – was wirken und bewirken unsere pflegenden Hände im Therapie-Alltag?“ unser Bäcker, der vertragliche Brotlieferant des Hauses, mit 25 kg Teig zu uns ins Personalrestaurant.

Am selben Tisch vereint kneteten und formten sich die Therapeutin, der Mediziner, die Wäscherin, der Buchhalter, die Pfarrerin, alle beruflichen Disziplinen gemischt, ihr persönliches Brot – jemand mit der Zugabe von Nüssen, die andern von Rosinen, Sesam- oder Kürbiskernen.

Gespräche kamen in Fluss, interdisziplinäre Alltagsgeschichten, da und dort wurde über die über und über mit Teig verklebten Hände, auch über die individuell und fantasievoll gestalteten und verzierten Brotformen gescherzt und gemeinsam gelacht. Die Köche backten dann die aufgeblähten Laibe im hauseigenen Backofen.

Am Abend, nach getaner Klinikarbeit, konnten alle ihr eigenes, noch warm duftendes Brot mitnehmen und nach Hause bringen, während die Seelsorgerin ihr Gebäck mit den Patienten teilte.

☺ Lass mich in Ruhe

Um 06:45 Uhr empfangen ich jeweils die zum neuen Arbeitstag erscheinenden Mitarbeiter beim Haupteingang der Klinik. Oft sind die Ankommenden noch verträumt, finden aber zu meinem Erstaunen fast blindlings im Kliniklabyrinth zum Wäschewagen mit den frischen Arbeitsuniformen, dann zur Umkleidegarderobe und zum Frührapport.

Es ist vom Clown schon fast ein gemeines Ansinnen, diese Menschen bereits frühmorgens mit einer Humorinjektion aufwecken zu wollen. Ich versuche es dennoch, lustvoll, mal laut, mal leise.

Heute, zum Beispiel, geht es an die Nase. Bereits riecht es überall im Haus nach Lavendelduft. Mein eigenes Riechorgan habe ich scherzhaft mit einer lang gezogenen Pinocchio-Gummi-Nase verziert. Als Morgenpost liegen auf einem Tischchen auch Text-Blätter mit „Was riecht denn da? – Sprüche zur Aufheiterung und zum darüber Nachdenken“ zur

Selbstbedienung auf, etwa: *„Frauen benützen Parfüm, weil die Nase leichter zu verführen ist als das Auge.“*

Es war also eine weitere Humor-Aktion zum Jahresthema „Wahrnehmung – der Geruchssinn“ angesagt. Ich halte den eintreffenden Kollegen und Kolleginnen ein Lavendelsäckchen zum Beschnupern unter die Nase. „Guten Morgen, magst Du mal riechen? Wonach riecht es? Riecht es nach gar nichts? Hast Du eventuell die Nase noch nicht gereinigt? Hier hast Du ein Papiertaschentuch. Nach der Nasenreinigung merkst Du besser, wen oder was Du heute mehr oder weniger riechen magst. Tschüss, ich wünsche Dir einen herrlich duftenden Tag!“ Da kommt bereits die nächste Person, ein Physiotherapeut: „Guten Tag, magst Du mal riechen?“ „Nein, ich bin eh‘ schon zu spät!“ bläst mir ein rauer Wind entgegen.

„Sag Deinem Chef, Du wärst in einer Humor-Behandlung gewesen, so wird er Dein Zuspätkommen entschuldigen“, versuche ich zu scherzen. Aber da tönt es bereits unmissverständlich an mein Gehörorgan: „Lass mich in Ruhe!“ Ich akzeptiere das und plane bei diesem Kollegen für später einen Arbeitsplatzbesuch, überreiche ihm ein Lavendelsäckchen und erkläre dem Familienvater, dass dessen Duft seinen quirligen siebenjährigen Sohn wunderbar beruhigen und abends friedlich einschlafen lassen würde. Sein einvernehmliches Lachen war mir eine Bestätigung, dass wir nun unsere gemeinsame Sprache gefunden hatten.

☺ Heute ist Lachtag

Einmal die Woche, immer am Mittwoch, ist mein Kliniktag. Ich war wieder mal mit meinem Humormobil in den Therapiegängen, auf den Pflegestationen und den Verwaltungsbüros, in der Küche, in der Bettendisposition und beim technischen Dienst unterwegs. Der verchromte, doppelstöckige Servicewagen ist beladen mit Quietschinstrumenten, Wunderblumen, Handpuppen, Zaubertricks, farbigen Daunenfedern, Seifenblasen, Ballons, allerlei Kinderspielzeug und den verschiedensten Maskengesichtern.

Ich sang und spielte die Trompete „O sole mio“ bei den Wasch- und Bügelfrauen der Lingerie im fensterlosen Untergeschoss. Da und dort vermochten meine Scherzartikel die 17 Lachmuskeln, die für ein heiteres Lachen nötig sind, zu therapieren. Eben wollte ich den Tag beschließen, da begegnet mir noch der Oberarzt: „Ich war im 7. Stock auf der Visite, da habe ich aus dem Untergrund Deine Trompetentöne gehört, sie kamen durch die ganze Klinik zu uns hoch, haben mir einen sanften Stupser versetzt: Ah, heute ist ja Mittwoch, Humortag, ich sollte ja lachen – danke und auf Wiederlächeln!“

☺ Die geklauten Rosenbilder

Die langen Klinikkorridore und die große Eingangshalle bieten sich wunderbar für wechselnde Ausstellungen an. So bin ich für die Suche der Bilder oft auf Flohmärkten oder in Buchantiquariaten anzutreffen.

Das Thema „Rosige Zeiten“ steht an. Ich begrüße frühmorgens die Klinikmenschen, geschmückt mit einem Rosenkranz auf dem Haupt. Zuvor habe ich noch die gesamte Gesundheitseinrichtung mit Rosenduft besprüht. Natürlich bot mir das blumige Thema auch die Gelegenheit, meine wunderschöne Rosenbildersammlung zu präsentieren. „Pello“, ruft mir eine enttäuschte und zugleich aufgebrachte Therapeutin zu: „Im Fahrstuhl fehlen zwei Deiner schönen Rosenbilder, jemand hat sie geklaut, einfach mitlaufen lassen – so gemein!“ „Ist doch super!“ entgegne ich, „meine Ausstellung ist bei dieser Person auf großes Interesse gestoßen, die Rosen sind bei ihr so gut angekommen, dass jemand diese Bilder unbedingt auch für sich haben wollte. Was kann ich mit meinem Tun Besseres bewirken – wirklich rosige Zeiten!“ Ein Lächeln ist ihrem verärgerten Gesichtsausdruck gewichen: „Ja, eigentlich hast Du recht, so herum habe ich das noch nie überlegt – das kann man auch so sehen.“ Mit strahlenden Augen schaute die Therapeutin auf ihren Arbeitsplan und entschwand in die Entspannungstherapie.

Die Humorkongresse 2006 und 2010 in Bad Zurzach

Nach einigen Jahren der Aufbauarbeit hatte die Gruppe Humor das Bedürfnis, die gemachten Erfahrungen und weitere Entwicklungen aus der internationalen Humor- und Lach-Forschung und aus der Praxis in Zusammenarbeit mit HumorCare Schweiz und HumorCare Deutschland und der großen Unterstützung der RehaCline Bad Zurzach einem größeren Publikum zugänglich zu machen – ganz im Sinne der Humorkongresse von Arosa, Basel und Stuttgart. Die beiden Veranstaltungen „Humor gewinnt“ (2006) und „Ein Glücksfall – Humor“ (2010) fanden ein reges Interesse und waren ein konkretes Zeugnis für die Lebendigkeit der Humorbewegung.

Ausblick: Anlegestelle Humor

Die Hausärzte im Hörsaal der Universität Basel haben mich ermutigt meine Reise mit dem Clown-Koffer zu den Gesundheitseinrichtungen weiter zu gehen. Michael Titze holte mich ins Boot von HumorCare und wir fanden gemeinsam schon viele Humor-Anlegestellen. Auf einer weiteren Welle strandete ich dann bei der RehaClinic in Bad Zurzach. Da

durfte der Hofnarr ausgiebig ein Bad nehmen und seine Humorspritzer bei Patienten und Mitarbeitenden lustvoll und leidenschaftlich wirken lassen. André Aeschlimann, Chefarzt der RehaClinic in Bad Zurzach und Roberto Brioschi, Psychologe, Leiter des Schmerzzentrums und der Gruppe Humor von RehaClinic haben mir in ihrer Gesundheitseinrichtung eine weite und fast grenzenlose Spielwiese ausgebreitet, auf der ich mein inneres Kind, mal leise und auch mal etwas lauter, ausleben durfte. Es waren wunderbare Begegnungen im Schwimmbecken von Bad Zurzach – gespeist von einer natürlichen heißen Quelle. Ich wünsche ein solches Bad noch vielen weiteren Hofnarren.

Alle meine Erkenntnisse und Erfahrungen mag ich gerne in meinen Seminaren und Referaten weitergeben: *Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags* – und hoffe, dass wir uns dann immer wieder mal ein bisschen schwerelos, einem Baby gleich, vom Wasser getragen fühlen und vielleicht eines Tages gar keine Schwimmhilfen mehr brauchen.



Pello beim 4. Kongress 1999
(Foto © Congress Center Basel)