

NR. 1 lebensfreude



Humor, das ist doch viel mehr als nur Lachen.

Gründonnerstag 2008. An einem unbeschränkten Bahnübergang in der Steiermark wird ein Auto von einem Zug erfasst. Der Familienvater Helmut Eberhart und seine beiden Kinder Thimo (sechs Jahre alt) und Valentina Fini (eineinhalb Jahre alt) kommen ums Leben.

Zurück bleibt die Mutter. Barbara Pacht-Eberhart (33), Clown bei den Rote Nasen Clowndoctors. Sie hat auf einen Schlag alles verloren. Nur eines nicht: sich selbst. Um dieses Selbst, um das, was ihr geblieben ist, ringt sie mit unvorstellbarem Mut. Aufstehen, weiterleben – das kann sie nur, weil die Liebe zu ihrer Familie sie trägt.

Barbara Pacht-Eberhart ist auch Autorin und Ehrenbotschafterin der Rote Nasen Clowndoctors. Ihr Bestseller „Vier minus drei – wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand“ ist ein „Kunststück voll

warmem Humor“ (Hamburger Morgenpost). In ihrem Buch schreibt Barbara Pacht-Eberhart über ihr erstes Trauerjahr, und stellt dabei die Bilder, die wir uns gemeinhin vom Trauern machen, gehörig auf den Kopf. „Wie trauert ein Clown?“, diese Frage stellt sich Barbara Pacht-Eberhart selbst in ihrem Buch. Und findet Antworten, aber auch neue, tiefer reichende Fragen.

Im Interview mit Mai Ulrich von der Hospiz-Bewegung Salzburg spricht sie über Lachen und Weinen, über die Traurigkeit des Clowns und den Wert, den Humor gerade in Zeiten der Trauer haben kann.

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

In Partnerschaft mit
Caritas



Ich lerne Humor auch von Sterbenden!

Lachen spendet neuen Lebensmut und heilt die Seele. Davon ist Petra Klapps, ausgebildete Physiotherapeutin, Fachärztin für Neurologie, Gestalt- und Hypno-Therapeutin, überzeugt. Als Neurologin leitete sie zehn Jahre das „Mobile Aids-Team“ in Berlin.

Seit 1998 ist Petra Klapps Inhaberin und Leiterin von „Kolibri“, dem „Institut für Humor und Kreativität“ und arbeitet als Clownin, Kommunikationstrainerin und Coach mit den Mitteln des Humors, des Improvisationstheaters und der Clownerie sowohl in Wirtschaftsunternehmen als auch in offenen Seminaren. „Ich lerne Humor auch von Sterbenden und lache mit ihnen, wenn es passt“, sagt sie und ist einmal in der Woche als Clown in einem Kölner Krankenhaus unterwegs, wo sie auch die Patient/innen auf der Palliativstation besucht. Sie schildert die Ansichten eines Clowns über Humor am Krankenbett.

Sie bezeichnen sich selbst als Clown. Wie sind Sie auf diese „Figur“ gestoßen, die Sie nun seit Jahrzehnten in Ihren unterschiedlichen beruflichen Tätigkeiten begleitet?

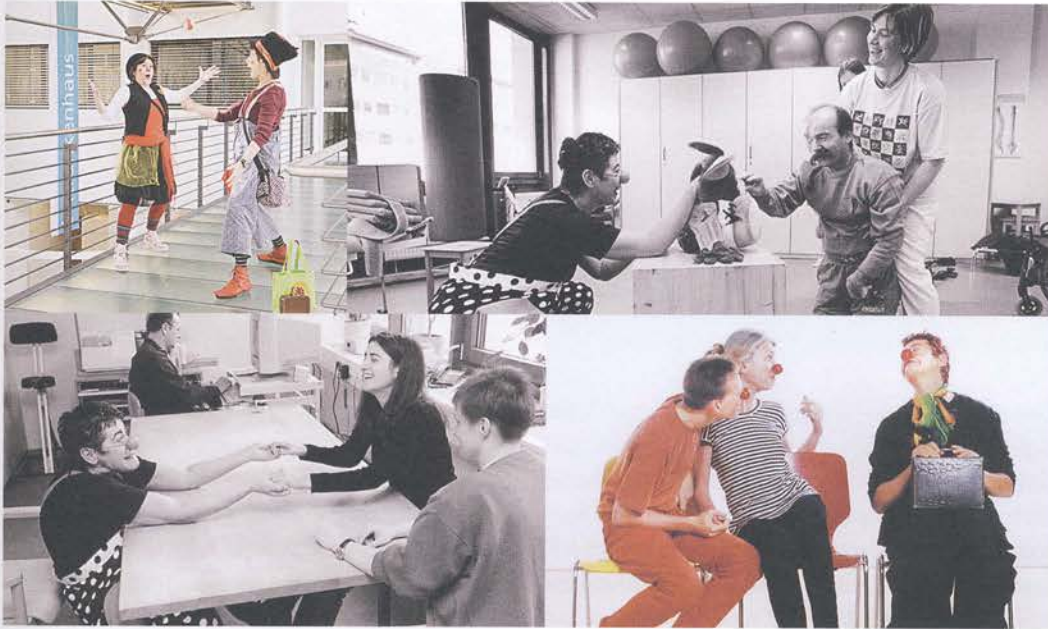
Klapps: Ich war sicherlich immer in meinem Herzen ein Clown, und ich hatte ein großartiges Vorbild: meinen Großvater. Er hatte einen wunderbaren und wertschätzenden Humor, den er, ähnlich wie Viktor

Frankl, auch im KZ nicht verlor, wo er als Widerstandskämpfer von 1940 bis 1945 in Auschwitz einsitzen musste, und den er auch bis zu seinem Tode mit 86 Lebensjahren behielt. Er lehrte mich, auch in den schwierigsten Situationen optimistisch zu bleiben und das Positive im Misslichen zu sehen. Des Weiteren fand ich mit den großen Clowns Grog und Charlie Rivel fabelhafte Vorbilder und natürlich mit Marcel Marceau, Samy Molcho, Dimitri und Jean LeCoq weitere großartige Lehrmeister, die mich im gleichen Sinne unterrichteten. Historisch gesehen interessierte mich immer der „Gegenteiler“ (Heyoka, aus der indianischen Kultur der „verrückte Krieger“, „heilige Clown/Gegenteiler“) die ursprüngliche und ganzheitliche Figur des Clowns, der Heiler, Spaßmacher, Philosoph und weiser Wegbegleiter der Menschen war und ist.

Viele kennen den Clown als Tollpatsch und „Gag-Macher“. Was bedeutet für Sie das Clownsein?

Klapps: Für mich bedeutet Clownsein eine absolut

humor



Ganz besonders in Krankheits- und Krisenzeiten kann der Clown Hoffnung und Lebensgeister wecken.

positive Weltsicht und ein tief sinniges Beobachten und Einfühlen in das Leben, die Lebewesen und Dinge. Es bedeutet tiefen Respekt vor allem Lebenden zu haben und die große Freude, aus dem Herzen zu spielen und in die Herzen der anderen zu schauen und dort all die wunderbaren Perlen zu entdecken, die in jedem stecken. Für mich bedeutet es weiter, in anderen Menschen ein Lächeln in die Herzen und Augen zu zaubern und humorvoll Ressourcen zu wecken.

Lachen und Humor galten lange Zeit als geradezu „wunder“-bares Heilmittel. Wie wirkt Ihrer Erfahrung nach die Lebenssicht des Clowns in Krankheits- und Krisenzeiten?

Klapps: Ganz besonders in Krankheits- und Krisenzeiten kann der Clown mit seiner respektvollen und wertschätzenden Haltung, seiner grundsätzlich positiven Sicht auf die Welt, seiner unbändigen Lebensfreude und seinen meist ungewöhnlichen, humorvollen Lösungsansätzen Hoffnung und Lebensgeister wecken. Durch das Beleben von Fähigkeiten und Res-

ourcen werden Patient/innen oftmals dazu angeregt, mit dem Clown gemeinsam Chancen zu entdecken und Neues auszuprobieren.

Sie gehen als Clown auch auf die Palliativstation. Was wird dort zum Thema, wenn ein Clown ans Bett tritt? Unterscheiden sich die Themen, die zur Sprache kommen, bei einem Besuch an einem „normalen Krankenbett“ von denen am Bett Sterbender? Gibt es ungebrachten Humor und unpassende Scherze am Krankenbett?

Klapps: Anscheinend wird dem Clown zugetraut, er wüsste, was nach dem Tod geschieht. Denn oft werde ich von Sterbenden gefragt, was denn auf sie zukommt („Du weißt das doch sicher ...“). Ich unternehme dann eine kleine Phantasiereise mit meinen Patient/innen, in der ich sie frage, was denn alles bestenfalls geschehen könnte. Welche netten Menschen könnten denn warten (die unangenehmen braucht man ja nicht unbedingt wieder zu treffen ...), wie könnte es denn wünschenswerterweise dort aussehen, welche Farben

humor

.....> könnten vorhanden sein, welche Bilder, welche Landschaften usw. Auch dabei wird häufig gelacht, wenn wir uns gemeinsam die zukünftige Welt ausmalen. Und gleichzeitig verschwindet Angst, Ruhe kann wieder einkehren.

Ein weiteres Thema sind unerledigte Dinge wie Nachlassregelungen oder stets aufgeschobene Gespräche, die noch anstehen können oder auch Wünsche und Träume, die sich vielleicht noch erfüllen lassen.

Und natürlich gibt es leider auch unangebrachte Scherze am Krankenbett, oft aus Unsicherheit und Ängstlichkeit vor der Situation, von Angehörigen oder auch von professionellen Helfern ausgesprochen. Auch hier kann der Clown behilflich sein, indem er die heikle Situation durch seinen liebevollen Humor abbiegt und entschärfen kann.

Sie sprechen in Ihrem Buch auch davon, dass wir häufig nicht so leben, wie wir wollen, sondern wie wir sollen, und dass durch unsere Wohlerzogenheit unsere Talente und Fähigkeiten als „Gegenteilerin“ in den Untergrund geraten sind. Haben Sie erlebt, wie Menschen am Ende ihres Lebens nochmals etwas völlig anderes, vielleicht „Verrücktes“ gemacht haben, um „zu sich zu kommen“?

Klapps: Oh ja, sehr häufig. So erinnere ich mich beispielsweise an einen Patienten, der zu seinen gesunden Zeiten immer ein sehr akkurater, geradezu pingeliger Mensch war, der selten seine starren Grenzen überschritt. Am Ende seines Lebens jedoch wollte er unbedingt etwas Ungewöhnliches und für ihn sehr Wichtiges ausprobieren. So bat er mich, mit ihm zusammen einen Sarg auszusuchen (sein Lebenspartner konnte und wollte ihn nicht begleiten). Er hatte ganz bestimmte Vorstellungen und Wünsche an dieses „Möbel“, wie er es nannte. Da er selbst sehr groß an Statur war (2,13 m), war es seine größte Sorge, dass

er nicht in den Sarg passen könnte bzw. mit angezogenen Beinen dort ruhen müsse. Um all das zu überprüfen, wollte er natürlich auch Probe liegen. Zudem sollte der Sarg eine bestimmte Bemalung und Ausstattung haben. So zogen wir also von einem Bestattungsunternehmen zum anderen und trafen auf zahlreiche verwunderte, verunsicherte und entsetzte Bestatter, bis wir an eine junge Beerdigungsunternehmerin gerieten, bei der alle Wünsche völlig selbstverständlich erfüllbar waren. Wir beide durften zur Probe liegen, er bekam seinen Sarg in Fliederfarbe mit silbernen Sternen bemalt und auch die Innenausstattung wurde wunschgemäß eingerichtet. Völlig zufrieden konnte mein Patient nun gehen.

Andere Menschen erfüllten sich noch ungewöhnliche Reisen, gingen zum Bungee-Springen, machten eine Ballonfahrt (mit Höhenangst), rülpsten öffentlich, traten einmal auf einer Bühne auf, sagten jemandem deutlich die Meinung und vieles weitere mehr.

In der Hospiz-Begleitung wird davon gesprochen, dass es vor allem auf die wertschätzende Haltung ankommt. Am Krankenbett gibt es oft „nicht viel zu sagen“, sondern einfach „da zu sein“. Wie können sich Hospiz-BegleiterInnen ihre „Haltung“ bewusst machen, um sie für eine lebendige und warmherzige Kommunikation einzusetzen?

Klapps: Für ganz besonders wichtig halte ich die Schulung der genauen sinnlichen Wahrnehmung. Nicht nur am Krankenbett, sondern auch im alltäglichen Leben, nehmen wir uns oftmals dafür keine Zeit. Häufig meinen wir, auch aus Unsicherheit heraus, sofort handeln zu müssen, anstatt uns erst einmal in aller Ruhe hinzusetzen und zu spüren, zu sehen, zu hören, wie denn die Situation gerade ist und was sich unser Gegenüber wünscht, auch nonverbal. Genau das tut der Clown, er lässt sich Zeit, erst einmal mit allen Sinnen wahrzunehmen und erst dann zu handeln,

„ Für ganz besonders wichtig halte ich die Schulung der genauen sinnlichen Wahrnehmung.“

humor



Den Kolibri, dieses winzige, geflügelte Kraftpaket hat Petra Klapps als Symbol für ihre Arbeit als therapeutischer Clown gewählt. Er steht für Vitalität, Leichtigkeit und Freude.

meist ohne großartig zu agieren, sondern zu reagieren – eine Hand zu halten, zuzuhören, miteinander zu schweigen oder einander zuzulächeln – und einfach nur zu spüren, was der andere gerade brauchen kann.

Als Ärztin lieben Sie es auch, Ihre eigene „weiße Zunft“ ins Visier Ihres Clown-Humors zu nehmen. Kann Clown-Humor dazu beitragen, das „System Krankenhaus“ menschlicher zu machen?

Klapps: Meiner Erfahrung nach ja. Durch unser liebevolles Spiegeln von nicht immer angemessenen Verhaltensweisen der professionellen Mitarbeiter/innen kommt es immer wieder zu „Aufwachmomenten“ und Verhaltensänderungen, die dann selbstverständlich von uns entsprechend lobend gewürdigt werden. Im Laufe der Zeit sind wir in den Kliniken und Altenheimen, in denen wir vor Ort sind, auch zu wichtigen Ansprechpartnern der Mitarbeiter/innen geworden. Uns kann man erzählen, was gerade Furchtbares geschehen ist, was bedrückt oder über welchen Patienten oder Kollegen man sich gerade geärgert hat. Wir hören zu und sorgen auch hier für Entlastung.

Sie haben bereits als Ärztin für Neurologie auch mit an Aids erkrankten Menschen gearbeitet. Wie hat Ihnen persönlich in Ihrer Arbeit die Fähigkeit der „Gegenteilerin“ geholfen und wie stimmen Sie sich ein, wenn Sie als Clown im Krankenhaus unterwegs sind?

Klapps: Die Gegenteilerin hat mir in allen meinen Berufen sehr geholfen, da sie mit ihrem „anderen“ Blick auf die Menschen und Dinge sehr häufig Lösungen in kürzester Zeit herbeigeführt hat. Und sie hat mich darin unterstützt, über den fachlichen Tellerrand zu schauen und neben dem Schubladendenken der Symptomensicht auch all die wunderbaren Ressourcen in meinen Patient/innen zu erkennen und zu unterstützen. Darüber hinaus hat natürlich der Humor manch schwierige Situation entschärft.

Und immer bevor wir als Clowns auf die Stationen gehen, stimmen wir uns ein, indem wir uns auf unsere Fähigkeiten besinnen und uns mit einem gemeinsamen „JA!“ zum Leben, zueinander und zu all den Menschen einschwingen. ■

*Das Gespräch mit Petra Klapps führte
Martina Eisl-Windner, Hospiz Bewegung Salzburg*