

**Lachen  
macht  
stark!**



Wissenschaftliche  
Untersuchungen bestätigen,  
dass Humor und Lachen  
das Gesundwerden positiv  
beeinflussen können.



Sie nennen sich Prof. Dr. Dr. Leopold Machtnix oder Dr. Trine Tropf, sie tragen rote Nasen, singen frohe Lieder und heitern die Zuschauer mit ihren Späßen auf – kaum eine Miene bleibt ernst und verschlossen, wenn die Klinikclowns mit ihren überdimensionalen Schuhen durch die Krankenhausflure stolpern. Der unbedarfte Betrachter indes könnte vermuten, dass sich hier ein paar Zirkusartisten in der Adresse geirrt haben. Doch Klinikclowns sind mehr als lustige Tollpatsche. Sie wurden für therapeutische Aufgaben zusätzlich ausgebildet und bringen das Lachen – die „beste Medizin“ – dorthin, wo es am nötigsten gebraucht wird: zu den Kranken.

Die Clowns muntern auf, sie reden mit den Patienten, sie hören zu und stärken den Lebensmut.

Je mehr auf den Stationen gelacht wird, wissen Betroffene aus Erfahrung, desto besser geht es Patienten, Angehörigen und Pflegepersonal. Denn Lachen lässt die Menschen für ein paar erholsame Minuten lang Angst und Schmerzen vergessen. Das konnten wissenschaftliche Untersuchungen in den letzten Jahren eindrucksvoll bestätigen. Der Tuttlinger Humorforscher und Psychotherapeut Michael Titze etwa beschreibt die Bedeutung der Krankenhausclowns so: „Ihre zentrale Funktion besteht darin, das kranke Kind aus der bedrohlichen Welt einer anonymen und kalten Technologie in die warme Heimgelikeit der konkreten Spielwelt zurückzuführen.“ Die Idee stammt aus den USA, wo die Humorthherapie mit regelmäßigen Clownsbesuchen in Krankenhäusern schon vor

**Lachen  
animiert  
wichtige  
körperliche  
Prozesse.**



rund dreißig Jahren entstand. In europäischen Kliniken wurde die Idee ab Anfang der 1990er-Jahre und seit 1993 auch in Deutschland umgesetzt. Seither wächst die Szene stetig: Heute gibt es hierzulande schätzungsweise 500 Klinikclowns, die in 50 bis 60 Vereinen organisiert sind.

Auch bei schwer herzkranken Kindern sind Clowns, die Freude stiften, gerne gesehen. Aber sind Klamauk und Geckicher an sorgenvollen Orten, wo Kinder von ihren Eltern und Geschwistern getrennt sind, wo sie Angst haben und oft schmerzhaft Eingriffe über sich ergehen lassen müssen, tatsächlich am richtigen Platz? Die Antwort lautet: Ja, genau hier hilft Humor! Das bekräftigt auch Felix Berger, Professor für Kinderkardiologie an der Charité-Universitätsmedizin Berlin und Leiter der Klinik für angeborene Herzfehler im Deutschen Herzzentrum Berlin: „Lachen animiert wichtige körperliche Prozesse, die das Gesundwerden fördern. Nach der Clownsvisite sind die Kinder voller Energie und gehen mit ihrer Krankheit gestärkter um.“ Selbst die Mitarbeiter der Stationen großer Krankenhäuser sprachen sich unlängst in einer Studie für regelmäßige Visiten der Clowns aus – auch, wenn die liebevollen und einfühlsamen Tollpatsche den Klinikalltag oft zusätzlich belasten.

## Mehr Glück durch Clowns?

Den großen positiven Einfluss, den Klinikclowns auf Menschen mit angeborenem Herzfehler ausüben, bestätigte Anfang 2016 eine Pilotstudie der Universitätsmedizin Greifswald in Kooperation mit der Humboldt Universität Berlin. Die Berliner Psychologin Tabea Scheel fasst die Ergebnisse der Studie mit dem Titel „Mehr Glück durch Clowns in der Kinderchirurgie?“ so zusammen: „Die Ergebnisse unserer Humorstudie sind eine kleine Sensation. Wir konnten zeigen, dass sowohl auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene positive Effekte nachweisbar sind.“ Die Studie sei die erste, die gleichzeitig physiologische und psychologische Effekte gemessen habe. Das Ziel der Forscher ist es, die heilende Wirksamkeit des Humors mit weiteren „harten“ wissenschaftlichen

## Eine anerkannt wissenschaftliche Kraftquelle

Methoden zu belegen. Schon heute sprechen sich die Forscher aufgrund ihrer Resultate dafür aus, therapeutische Clowns als festen Bestandteil der Behandlung in die Klinikteams zu integrieren. In anderen europäischen Ländern, etwa in den Niederlanden und in der Schweiz, betont Tabea Scheel, sei das schon längst der Fall.

Wie herzhaftes Lachen dem Herzen helfen kann, wollte eine weitere Pilotstudie wissen, die Ende 2014 im Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus startete und deren Ergebnisse jetzt in einer Doktorarbeit ausgewertet werden. Bei kaum einem anderen Organ hängen seelische und körperliche Erkrankungen so eng zusammen wie beim Herzen, das ist schon lange bekannt. „Nach großen Eingriffen entwickeln Herzpatienten oft starke Ängste“, weiß der Kardiologe Dr. Peter Ong, der die Stuttgarter Studie zusammen mit der Neurologin und Psychiaterin Prof. Dr. Barbara Wild leitete. Von medizinischer Seite aus könnten Ärzte oft nur schwer etwas dagegen tun, erklärt Ong. Genau hier komme der Humor ins Spiel. „Er ist eine wichtige wissenschaftlich anerkannte Kraftquelle“, bekräftigt die Chefarztin Barbara Wild, die in Deutschland das Humortraining für psychiatrische Patienten mitbegründet hat.

Doch welche Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche sind tatsächlich schon messbar? Das konnte der amerikanische Psychiater William Fry, ein Pionier der Gelotologie, des Fachgebiets für therapeutischen Humor, in seinen Studien zeigen: Lachen vertieft die Atmung und führt zu Sauerstoffanreicherung im Blut, es setzt schmerzstillende Endorphine frei, senkt die Produktion des Stresshormons Cortisol, aktiviert das Immun- wie das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck. Die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Lachen in der Medizin ist eine ernste Angelegenheit. Denn der Humor kann Menschen helfen, und er ist schon seit Jahrtausenden ein fester Bestandteil der Therapie in allen Kulturen. In Indien etwa heißt es: „Der beste Arzt lebt in dir – und er lacht.“

*Martina Hinz*

# Lachen auf Rezept?

Welche wissenschaftlichen Belege gibt es für die Bedeutung des Humors in der Therapie? Das haben wir Eckart von Hirschhausen gefragt. Der prominente Mediziner und Kabarettist hat bereits vor rund zehn Jahren die Stiftung „Humor hilft heilen“ gegründet und fördert die Humorforschung.

## **Herr von Hirschhausen, Sie plädieren für mehr Humor in der Medizin. Warum sollte man lachen, wenn man krank ist?**

*Eckart von Hirschhausen:* Von dem Komiker Karl Valentin stammt die Einsicht: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Das gilt auch für das Kranksein. Keiner ist gerne krank – aber wie sehr man darunter leidet, hat etwas damit zu tun, wie hilflos oder wie aktiv man sich in der Zeit des Krankseins fühlt.

## **Sie engagieren sich auch für die Arbeit der Klinikclowns. Führen Sie selbst auch immer eine rote Nase mit sich?**

Tatsächlich habe ich immer eine Clowns-nase griffbereit in der Tasche – und auch mindestens eine zum Verschenken. Das ist das Schöne am Lachen: Es wird nicht weniger, wenn man es teilt.

## **Macht es Sinn, Lachen auf Rezept zu verordnen?**

In der positiven Psychologie sind Lachen und Humor wesentliche „Resilienz-Faktoren“. So nennt man Eigenschaften, die uns seelisch gesund halten und Krankheiten und Schicksalsschläge besser verarbeiten lassen. Aber man kann sich nicht selbst kitzeln und zum Lachen bringen. Es braucht ein Gegenüber, das diese Seite in einem Menschen zum Schwingen bringt. „Verordnen“ lassen sich also nur Profis, die darin geübt sind, mit einem Gegenüber in Kontakt zu treten und die versuchen zu helfen, wenn jemand sein Lachen und seinen Humor verloren hat.

## **Gibt es eine Art Gütesiegel für einen guten Klinikclown?**

Ja, es gibt Qualitätsmerkmale. Es ist vor allem wichtig, dass diese Arbeit von Profis mit künstlerischem, pädagogischem und psychologischem Hintergrundwissen geleistet wird. Es ist keineswegs aus-

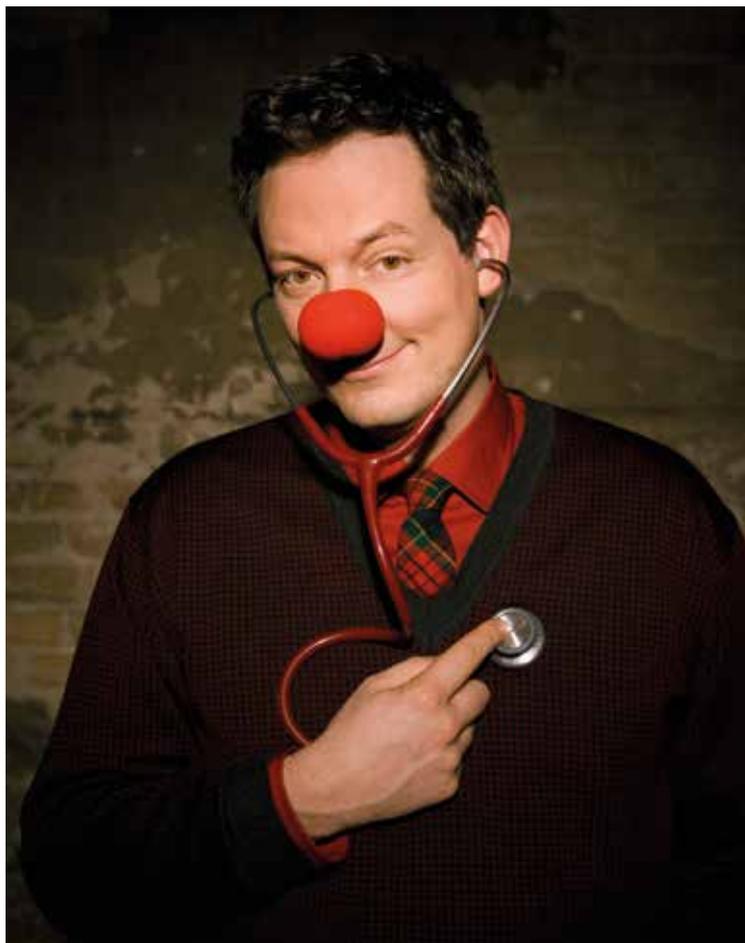
reichend, sich eine Nase aufzusetzen und zu denken, man sei jetzt damit auch schon lustig – es ist eine Kunst, eine sehr leise, improvisierende Kunst. Nicht der Clown steht dabei im Mittelpunkt, sondern das Kind. Es hat viel mit Achtsamkeit für den jeweiligen Moment zu tun. Denn dieser Moment kann nicht nur heiter, sondern auch ernst oder traurig sein. Unsere Stiftung „Humor hilft heilen“ organisiert jedes Jahr eine große Fortbildungsveranstaltung, hinzu kommen über das Jahr hinweg viele Coachings, die es sich zum Ziel gesetzt haben, die Qualität der Szene zu heben und hoch zu halten. Leider gibt es auch Nachahmer und zahlreiche verstreute Einzelgänger, deren Qualität schwer einzuschätzen ist. Der Dachverband „Clowns in Medizin und Pflege Deutschland“ und unsere Stiftung haben klare Grundsätze: Es sollen keine ehrenamtlichen Hobbyspaßmacher sein, die in den Kliniken auftreten, sondern gut ausgebildete Könnern mit Supervision und Weiterbildung.

## **Nicht alle Kinder finden den Besuch eines Spaßmachers am Krankenbett lustig, zum Beispiel, wenn sie nach einer Operation noch lange Schmerzen haben oder schon einmal eine unangenehme Begegnung mit einem Clown hatten.**

Unsere Clowns klopfen an und fragen: Dürfen wir kommen? Sie sind eine „Maßnahme“, die Kinder im Krankenhaus auch abweisen dürfen. Niemand wird „zwangsbespaßt“! Unsere Clowns gehen grundsätzlich zu zweit. Manchmal spielt man auch erst nur für die Eltern oder für die Geschwister – das Lachen kommt dann indirekt über die Familienbande zum Kind.

## **Welche Erfahrungen gibt es mit herzkranken Kindern?**

Seit zehn Jahren finanziert unsere Stiftung die Arbeit der Clowns am Deutschen Herzzentrum in Berlin. Gerade bei Kindern, die lange auf der Station



Eckart von Hirschhausen fördert mit seiner Stiftung „Humor hilft heilen“ seit Langem die Arbeit von therapeutischen Clowns, etwa im Deutschen Herzzentrum Berlin.

bleiben und viele Unsicherheiten aushalten müssen, ist es wichtig, die Stimmung hochzuhalten. In einer Studie, welche die Berliner Humboldt-Universität gemeinsam mit Kinderchirurgen aus Greifswald unternahm, wurde beispielsweise untersucht, ob und welche Vorteile es bringt, wenn Clowns die Kinder zur Operation begleiten und ihnen während des Transports und beim Warten die Angst nehmen. Das Ergebnis: Es wirkt fantastisch. Das sagen die Kinder, die Eltern, die Pflege- und die Ärzteschaft – und das sagt auch die Wissenschaft: das Vertrauenshormon Oxytocin im Speichel der betreuten Kinder stieg um 30 Prozent. Aber Humor kann man eben nicht als Tablette einnehmen. Es braucht immer menschliche Zuwendung. Grundsätzlich gibt es dazu noch viel zu wenig Forschung – das wollen wir ändern!

»In den Kliniken sollen keine ehrenamtlichen Hobbyspaßmacher auftreten, sondern gut ausgebildete Könnern mit Supervision und Weiterbildung.«

**Kliniken wie das Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus wollen ein „Humortraining“ für Pflegekräfte anbieten. Sollen sich hart arbeitende Mitarbeiter jetzt auch noch zum Clown machen?**

Nein. Es geht dabei darum: Wie trete ich in Kontakt mit den Patienten, was nehme ich wahr, wie kann ich Vertrauen aufbauen und Ängste nehmen. Wie gehe ich selbst mit Belastung um, und in welchen Momenten entsteht Spielfreude und Spontaneität. Schon über 3000 Pflegekräfte wurden in solchen Trainings wieder an ihre innere Freude herangeführt. Jetzt sind wir dabei, diese Inhalte auch in die Ausbildung und in die Pflegeschulen zu bringen.

**Das medizinisch verordnete Lachen wird noch immer wenig ernst genommen.**

Die Idee ist bei uns ja gerade einmal zwanzig Jahre alt – dafür haben wir schon viel erreicht! Heute sind Clowns im Krankenhaus längst nicht mehr so exotisch, wie es noch vor zehn Jahren der Fall war. Aktuell sind die Fragen präsent, wie die Wirkung beurteilt und wie erreicht werden kann, dass der Effekt nachhaltiger wird. Der Gedanke, der mich persönlich dabei umtreibt, ist: Was kann man den desaströsen Kräften des Sparens, der rein ökonomischen Denke in der Medizin entgegensetzen? Wenn man Menschen ausschließlich zu „Fallpauschalen“ macht, dann geht der ursprüngliche „Geist“ der Heilkunst verloren. Darunter leiden die Patienten, aber auch alle Mitarbeiter. *Martina Hinz*

Zum Weiterlesen:

- Michael Titze, Christof T. Eschenröder: Therapeutischer Humor, Fischer TB, 9, 95 Euro
- Miriam Prieß: Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke. Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Südwest Verlag München, 19, 99 Euro
- Harald Görlich: Was Lebenskünstler richtig machen. Von Achtsamkeit bis Zufriedenheit, Schattauer Verlag, 19, 99 Euro
- Michael Stefan Metzner: Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes. Schattauer Verlag, 19, 99 Euro