

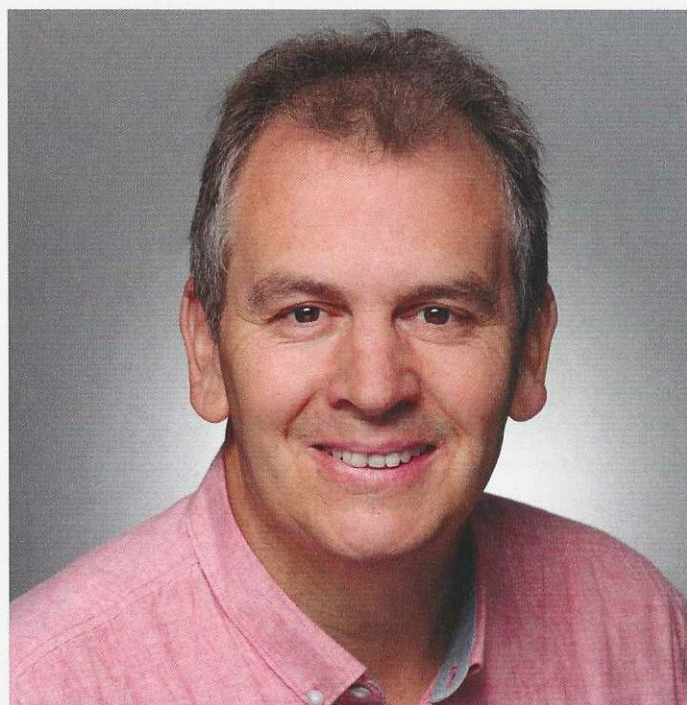


„LACHEN IST SELBSTFÜRSORGE“

Ein Gespräch mit Ludger Hoffkamp alias Kampino

Wer könnte besser über das Thema Humor sprechen als Ludger Hoffkamp? Seit mehr als zehn Jahren ist er ein fester Bestandteil der AWO Ludwigsburg – als Klinikclown und Seelsorger auf den Pflegestationen sowie als Humorcoach in Fortbildungen für Mitarbeitende. Mit Empathie und dem Blick für das Positive erreicht er die Menschen und vermittelt ihnen die Kraft des Humors.

Wir haben mit ihm darüber gesprochen, warum Lachen und positives Denken essenziell für den Alltag sind und wie Humor zu einem erfüllten Leben beitragen kann.



Ludger Hoffkamp alias Kampino

Mit Humor in den Tag starten

Wie gehen Sie damit um, wenn sie mal mit schlechter Laune aufwachen?

Unsere Gefühle können wir nicht direkt beeinflussen, aber unsere Perspektive darauf sehr wohl. Denn wie Viktor E. Frankl sagte: „Ich muss mir von mir selbst ja nicht alles gefallen lassen.“

Es liegt an uns, wie wir die Dinge bewerten. Auch an einem schlechten Tag gibt es positive Momente, auf die ich meinen Fokus richten kann – zum Beispiel der erste warme Kaffee nach dem Aufstehen. Ich frage mich dann: Worauf freue ich mich heute? Was möchte ich erleben? Fehlt die Antwort, dann bleibe ich einfach liegen (kleiner Scherz). Ich muss wissen, wofür ich lebe und wofür ich tue was ich tue.

Warum fällt uns positives Denken so schwer?

Negatives bleibt leichter in unserem Gehirn haften – das ist evolutionsbedingt. Unsere Vorfahren mussten auf Gefahren wie den Säbelzahn tiger vorbereitet sein. Deshalb speichern wir Negatives schneller und auch ganz automatisch. Positives Denken ist mit Anstrengung verbunden da der Fokus aktiv auf das Positive gelenkt werden muss.

Unglückliche Menschen grübeln viel und die Glücklichen sind dankbar für die schönen Dinge um Sie herum. Wie Michael Christensen, Gründer der Klinikclowns, sagte: „In every room there is a shining person, look where he or she is and you feel better“ In jeder Person und in jeder Situation steckt etwas Positives – wir müssen nur genau hinsehen.



Kampino bei uns im Haus mit Herrn Fuchs

Sein Tipp: Dankbarkeit üben

Herr Hoffkamp, wird Ihnen ihre Arbeit als Klinikclown oder Seelsorger manchmal auch zu viel?

Ja, aber selten! Ich mache das, was ich tue, einfach wahnsinnig gerne. Dass es mir mal zu viel wird ist ein Luxusproblem, denn ich bin unheimlich gerne als Clown oder als Seelsorger unterwegs. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich mit all den Menschen zusammenarbeiten darf.

Humor schafft Nähe und Verbindung

Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Menschen, denen Sie mit Humor begegnen?

In meiner Arbeit als Klinikclown und Seelsorger komme ich oft in einen Raum mit gedrückter Stimmung. Ich merke bei jedem Besuch bleibt etwas Freude und Licht dort. Die Leute nehmen dieses Licht auch wahr und sagen ganz oft „Kommet se wieder!“. Der Humor ist nicht nur Unterhaltung - er schafft Nähe und Verbindung. Frau Elke Maier zum Beispiel aus Wohnbereich 1 ist inzwischen zu einer richtigen Freundin geworden.

Humor hilft in schwierigen Situationen

Wie kann Humor schwierige Situationen erleichtern?

Eine Pflegefachkraft erzählte mir einmal, wie schwer es war, eine Bewohnerin zu duschen, da sie sich dagegen wehrte. Ihr fiel ein, dass Boney M. die Lieblingsmusik der Frau war und fing vor dem Duschen an dazu zu singen. Plötzlich war die Situation entspannt, weil der Fokus der Frau auf die Musik gerichtet war. Das Duschen war kein Problem mehr. Diese Erfahrung zeigt, wie wichtig es ist, die Biografie der Menschen zu kennen, um eine Verbindung herzustellen. Gemeinsames Lachen erleichtert nicht nur die Pflege, sondern schafft auch Vertrauen.

Humor als Gegenmittel von Stress

Wie wird sich positives Denken, Ihrer Einschätzung nach, in den kommenden Jahren entwickeln?

Wir brauchen mehr positives Denken um uns herum und es wird immer wichtiger. Die aktuellen gesellschaftlichen und politischen Unsicherheiten rufen große Sorgen und Ängste hervor und da müssen wir gut auf uns und die anderen aufpassen. Chronischer Stress, der daraus entsteht, kann weitreichende gesundheitliche Folgen haben. Humor und eine positive Einstellung sind ein Gegenmittel.



Kampino und Frau Becker haben gemeinsam eine tolle Zeit

Positives Denken muss noch selbstverständlicher werden und dafür brauchen wir wieder mehr Verbindung zu unseren Mitmenschen. Uns Menschen verbindet mehr als uns trennt und gemeinsames Lachen und echtes Interesse aneinander bringt uns wieder in Verbindung. Es schafft Nähe und die brauchen alle Menschen.

Die Balance zwischen Clown und Seelsorger

Die Arbeit als Clown und als Seelsorger erscheint auf den ersten Blick sehr unterschiedlich – wie schaffen Sie es, diese beiden Rollen miteinander zu verbinden?

Es hat mich selbst überrascht, dass das so gut geht! Ich dachte auch, dass da eventuell ein Rollenkonflikt besteht, allerdings geht es bei beiden Rollen um dieselben Themen: Wie begegne ich Menschen! Ich versuche die Menschen in der Seele zu berühren und zum Lächeln zu bringen. Eine schöne Beerdigung hilft Abschied zu finden und ins Helle, ins Positive zu schauen. Traurig sind die Menschen von allein. Es braucht in dem Moment jemand der sie aufbaut und die schönen Dinge wieder in den Blick rückt.

Der Clown hilft dem Seelsorger die Dinge nicht zu ernst zu nehmen und der Seelsorger hilft dem Clown nicht zu oberflächlich zu sehen. „Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, wenn Menschen sterben und es hört nicht auf ernst zu sein, wenn wir lachen.“ (G. Bernard Shaw).

Ich versuche das Licht und Humor ins Pflegeheim zu bringen, denn das steckt an.

Mit Humor geht das Leben leichter

Haben Sie zum Abschluss noch eine Botschaft für unsere Leser*innen, die Sie uns mit auf den Weg geben möchten?

Du kannst der Unterschied sein, der den Unterschied macht! Wir müssen wieder lernen uns für unser Gegenüber zu interessieren, um Verbindungen zu schaffen.

Wer sich selbst auf den Arm nimmt, nimmt anderen die Arbeit ab. Wenn wir unseren Stress reduzieren wollen müssen wir ihm etwas entgegensetzen, in dem wir uns erlauben zu lachen und den Blick auf das Positive zu lenken.

Lachen ist Selbstfürsorge!



Unsere Klinikclowns mit Frau Zimmermann und Frau Becker aus Wohnbereich 3