

Wissenschaft?
Hokuspokus?

Lachen macht gesund

Ein Bericht über die Chemnitzer Klinikclowns



VON JO SUSANN GRAFF

Hilfe, Ich kann nicht mehr, keucht der kleine Max und hält sich den Bauch vor Lachen. Tränen kullern seine zarten, angelaufenen Wangen hinunter und das Krankenbett ächzt verächtlich unter seinem freudigen Herumwälzen. Es scheint, als ob er sich fantastisch fühlt.

LACHEN ALS THERAPIE

Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, die Durchblutung angeregt und Kalorien verbraucht. Unser Körper bildet glückbringende Endorphine, das Immunsystem wird gestärkt, Spannungen gelöst und die nächtliche Atmung gefördert. Erwachsene lachen statistisch gesehen durch-

schnittlich nur 15-mal pro Tag, Kinder dagegen fast das 26-fache. Lachen ist gesund, aber kann es gefährliche Krankheiten heilen?

RATIONALE WISSENSCHAFT

Seit Jahren beschäftigen sich Forscher mit dieser Frage auf dem Gebiet der Gelotologie, ohne bisher wissenschaftlich fundierte Ergebnisse präsentieren zu können. Man untersucht den Einfluss von Adrenalin- und Endorphinausschüttungen, Blutdruck, Puls und die physiologischen Wirkungen des Lachens.

UMSTRITTENE METHODE

Im Zusammenhang von Lachen und Gesundheit ist Patch Adams

bereits 1971, dass Patienten schneller genesen, wenn sie regelmäßig lachen, weshalb er versuchte, diese Möglichkeit in die Tat umzusetzen. Adams gründete ein Institut in Adington, Virginia, um schweren Krankheiten auf andere Art zu begegnen. Er wurde Gründungsvater der weltweiten Bewegung der Klinikclowns. Deren Ziel ist es, die Menschen mit Humor und strahlendem Lächeln zu behandeln. Es wird behauptet, dass Adams selbst bei Totkranken außergewöhnliche Methoden anwandte. Die Methode der Klinikclowns galt lange als unstatuen, entwickelte sich jedoch in den folgenden Jahren und schwappte Anfang der 90er Jahre von Amerika nach Europa über.

DIE PRAXIS KULLERNASE

Seit Anfang 2002 gibt es in Chemnitz die „Praxis Kullernase“, ein Projekt des Arthur e.V., einem kleinen soziokulturellen Verein in freier Trägerschaft. Die Idee zur Geburt der Chemnitzer Rotnasen reifte im Kontakt mit Clowns aus anderen Städten und schließlich in einem Workshop in der medizinischen Universität Dresden bei Gründungsvater Patch Adams.

Die Chemnitzer Clowns sind nicht mit Spaßmachern aus dem Zirkus zu vergleichen. Sie haben sich auf Kinder und Jugendliche in Krankenhäusern spezialisiert – sowohl auf Kinder, die nur für kurze Zeit stationär behandelt werden, als auch auf Langzeitpatienten. Um ein Klinikclown zu werden, braucht man Lust, Vertrauen, Reife und Probiefreude“, meint Peter Böttcher – einer von sieben aktiven Kullernasen, die kranken Kindern Abwechslung bieten möchten. Radiomitarbeiter, Gymnasiallehrer, Monteur, Streetworker, Heilpädagogin, Rentner, Altenpflegerin oder Kundenberater im Call-Center: Sie alle haben Spaß daran, ehrenamtlich in eine andere Rolle zu schlüpfen.

ES GIBT VIELE FACETTEN

Das Training der Clowns ist typbedingt. Die ehrenamtlichen Neulinge lernen auf bestimmte Situationen reagieren zu können und erforschen ihre eigene Persönlichkeit, um den individuellen Clownstyp zu

finden: hektisch, schüchtern, frech oder verspielt. Jeder Clown muss wissen, wie er Kindern mit verschiedenen Veranlagungen und Krankheiten gegenübertritt.

MIT HERZBLUT DABEI

„Kinder sind für Quatsch zu haben“, lächelt Böttcher sanftmütig. Bereits seit über drei Jahren besucht der Diplommathematiker und Theaterwissenschaftler Kinder regelmäßig im Klinikum Chemnitz an der Flemmingstraße und in der Kinderpsychiatrie. „Man muss mit Herzblut dabei sein und Kinder lieben“, sagt der Vater von Zwillingen. „Ich finde es wundervoll, wenn ich in strahlende Kinderaugen blicke und weiß, ich habe etwas bewirkt. Ich kann ihnen neue Hoffnung geben und sie von ihrem Alltag ablenken. Willen zum Leben entsteht durch Optimismus. Pessimisten geben sich zu schnell auf.“ Die Clowns können nur partiell helfen, aber sie erleichtern ungemein.

SKEPSIS VS. DANKBARKEIT

„Zu Beginn reagierten meine Kollegen und ich verhalten“, erinnert sich Siegrid Seidel, Krankenschwester auf der Onkologischen Kinderstation im Klinikum Chemnitz. Sie dachten, die Clowns würden den Ablauf im Krankenhaus durcheinanderbringen. Doch diese Skepsis wandelte sich schnell. „Die Clowns bringen den Kindern Spaß und lenken sie ein

wenig von Schmerz und Therapie ab, vor allem Jüngere und Kinder ohne Besuch.“ Jugendliche Kranke dagegen würden die Kullernasen meiden, weil sie vielleicht als uncool gelten könnten.

Für die Krankenschwester ist der ungewöhnliche Besuch im Krankenhaus eine Erleichterung im Spätdienst. Die attraktive blonde Frau fährt fort: „Ich weiß, die Kinder werden versorgt und ich kann sich um Medizinisches kümmern.“

Patienten der Kinderstation werdenganzheitlich, beispielsweise mit Musik und Kunst, therapiert. Für Siegrid Seidel ist das Zusammenspiel verschiedener Behandlungsmethoden entscheidend.

HILFE UNGLEICH HILFE

Cornelia Haupt, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin seit 1983, sieht die Zusammenarbeit mit Schwestern und Clowns als unbedingt notwendig an. „Sie lenken die Kinder von ihren Krankheiten ab und unterstützen gleichzeitig das Personal.“ Die Ärztin erklärt, die Hilfe der Clowns müsste jedoch differenziert betrachtet werden. So sei ihre Hilfe beispielsweise bei psychomatischen Beschwerden wesentlich effektiver als bei Tumorkrankheiten. „Allgemein kann man sagen, dass Lachen und eine positive Lebenseinstellung die Gesundheit beeinflusst und den Heilungsprozess begünstigt.“

IHR ARZT EMPFIEHLT

Ob Lachen gesund *macht*, ist also nach wie vor ungeklärt, eines ist jedoch unverkennbar: Lachen *ist* gesund. Eine Minute herzhaftes Kichern und Scherzen ist erfrischend, befreit uns von Stressgefühlen und ist vergleichbar mit 45 Minuten Entspannungstraining. Also: Einfach täglich mehrmals Lachen! ■



IMPRESSUM
Article & Design by: Jo Susann Graff
Photos by: „Tim Fed.“ / www.jugendfotos.de, CC-
Lizenz(by-nc) & una.knipsolina | photocase.com