

# Zeit zum Schmunzeln



# Gruß ans Krankenbett

*Es war einmal ein Junge, der bei einem Unfall seinen linken Arm verloren hatte. Trotz dieses Handicaps wollte er unbedingt einen Kampfsport erlernen.*

*Auch wenn ihn deshalb viele heimlich belächelten, meldete er sich bei einem Judo-Meister.*

*Er begann mit dem Training und der Meister brachte ihm einen Griff bei. Nach zwei Monaten hat er diesen Griff perfektioniert. Nun wollte er mehr: „Meister, wird es nicht langsam Zeit, dass ich auch andere Griffe lerne?“*

*„Nein!“ antwortete der Meister. Und so trainierte er fleißig weiter und übte ständig*

*den einen Griff.*

*Schließlich nahm er an seinem ersten Turnier teil. Niemand gab dem Jungen mit einem Arm eine Chance.*

*Doch überraschend für alle gewann er Kampf für Kampf bis zum großen Finale.*

*Im Finale stand er einem Gegner gegenüber, der wesentlich größer und stärker war. Dem Jungen kamen Zweifel und er teilte diese seinem Meister mit.*

*„Stell dich dem Gegner. Vertraue deinem Griff!“ Und so kam es, dass er zum Staunen aller Teilnehmer auch gegen den scheinbar übermächtigen Gegner gewann.*

*Nach dem Kampf fragte er seinen Meister: „Wie kam es, dass ich dieses Turnier gewonnen habe? Ich kann es immer noch nicht fassen!“*

*„Dafür gibt es zwei Gründe: Ich habe dir einen der schwierigsten und effektivsten Griffe im Judo beigebracht, den du perfekt beherrscht. Und der zweite Grund besteht darin, dass die einzige Verteidigung für diesen Griff darin besteht, dass der Gegner deinen linken Arm zu fassen bekommt.“*

*Autor unbekannt*



## Was wäre der Mensch ohne sein Lachen?

KATEGORIALE SEELSORGE ERZDIOZESE WIEN

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin: Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorge der Erzdiözese Wien  
Herstellung: NetInsert GmbH, 1220 Wien Auflage: 4.500  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Christoph Schmitz Redaktion: Karin Koller  
Alle: 1010 Wien, Stephansplatz 6/6/634, Tel.: 01 51 552-3369, Fax: 2118, Email: krankenreferat@edw.or.at  
Bilder in Lesereihenfolge: José Manuel Gelpi Díaz; Robert Kneschke; BeTa-Artworks; – alle Fotolia

Monatsblatt der katholischen Kirche  
(nicht nur) für kranke Menschen

März 2014

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Schmunzeln, kichern, lautes Lachen oder ein Lächeln, das Ihnen geschenkt wird – auch Sie kennen sicher die heilsame Wirkung von Humor.

Auch oder gerade im Krankenhaus und Pflegeheim können Sie als PatientIn oder BewohnerIn, als Angehörige und auch als MitarbeiterIn von einer „gesunden Dosis“ Humor profitieren. Humor ist natürlich kein Medikament, das verordnet werden kann. Doch ein Lachen über sich selbst oder über eine gerade erlebte Situation kann Stress reduzieren und entlasten. Ein herzhaftes Lachen verändert den Blutdruck, den Puls und fördert durch die andere Art von Atmung zudem die Zwerchfellarbeit.

Und Humor hat die beste Nebenwirkung, die es gibt: Er wirkt doppelt – nach innen und nach außen. Wenn es Ihnen gut geht, können Sie andere Menschen damit anstecken. Und Sie werden meistens einen Dank, in Form eines Lächelns, zurückbekommen.

Wenn Sie als PatientIn ins Krankenhaus kommen oder wenn mit der Übersiedlung in ein Pflegewohnhaus eine neue Lebensphase für Sie beginnt, dann erleben Sie einen schmerzlichen Einbruch. Sie fühlen sich aus Ihrem Leben und Ihrem Alltag gerissen. Ihre alltäglichen Rituale zu Hause werden jetzt vom Alltag des Krankenhauses oder Pflegehau-

ses bestimmt. Wenn Sie dann in eine entspannte Atmosphäre kommen, in der die Pflegekräfte, Ärztinnen, Therapeutinnen, SeelsorgerInnen oder Psychologinnen Ihnen ein Lachen schenken oder ein wenig mit Ihnen scherzen, hilft es Ihnen, gut anzukommen und Nervosität abzubauen.

Lachen befreit, und ein Lächeln ist dabei für das Gegenüber ein erstes Angebot, ebenfalls zu lächeln. Befreiendes, loslassendes Lachen öffnet mich für das Göttliche. Und in manchen spirituellen Traditionen, wie Zen, kann das spontane Lachen ein Zeichen der Erleuchtung, der Gottese Erfahrung, sein.

„Wenn Schwester M. ins Zimmer kommt, dann geht die Sonne auf. Sie hat immer ein Lächeln für uns und steckt uns an mit ihrem sonnigen Wesen. Da schaut die Welt gleich anders aus“, erzählt eine Patientin.

Humor ist jedoch nicht immer gleich Lachen. Humor kann zum Beispiel in Momenten der Trauer Platz haben. Oft wird nach einem Begräbnis beim Essen gemeinsam gelacht und gescherzt. Die Anspannungen der letzten Stunden am Friedhof verwandeln sich in Erleichterung, ohne dabei weniger zu trauern oder Schmerz zu empfinden. Humor kann Distanz zu Ihren Sorgen schaffen, damit Sie die Belastungen

wieder besser aushalten können. Herr H., ein Patient von mir, der durch einen Unfall eine Lähmung von den Halswirbeln abwärts erlitt, sagte auf meinen Hinweis, dass ich später wiederkomme: „Keine Sorge, Frau Koller, ich laufe Ihnen schon nicht davon“, und zwinkerte mir zu. Nur mit Humor konnte Herr H. seine Situation überhaupt ertragen. Dazwischen gab es aber auch viele Phasen der Resignation, der Todessehnsucht und der Verzweiflung.

Solche und ähnliche Situationen finden speziell für Krankenhäuser und Pflegeheime ausgebildete Clowns häufig in den Krankenzimmern und Pflegehäusern vor. Sie erfassen ganz schnell die Situation und lösen die traurige, angespannte oder angstvolle Atmosphäre mit ihrer Komik, ihrer Musik und ihren Übertreibungen auf. und das führt oft zu allgemeinem Gelächter.

Mag. Isabella Ehart, Pflegeheimseelsorgerin und Clownin, erzählt über die vielleicht größte Qualität des Clowns: „Er stolpert, er fällt – aber er bleibt niemals liegen! Er steht wieder auf! Und wenn es auf diese Weise nicht geht, dann sucht er eben einen anderen Weg – so lange, bis es halt doch wieder weitergeht.“ So ähnlich fühlen Sie sich vielleicht gerade mit Ihrer Erkrankung oder den Folgen Ihres Unfalls. Sie sind dadurch eingeschränkt, Sie spüren

Unsicherheit und Angst und es steht die Frage im Raum, wie es weitergehen soll. Und dann kommen ein Clown und eine Clownin in Ihr Krankenzimmer und heitern Sie mit kleinen Gesten oder einem Lied auf.

Denn der Clown fordert auf, fordert heraus und mutet Ihnen auch etwas zu. Weil er Sie konfrontiert mit der Frage: „Glauben Sie eigentlich daran, dass das Leben positiv ist? Gerade auch dann, wenn der äußere Anschein genau das Gegenteil zeigt?“

Das Lachen gehört zu unserem Menschsein wie das Weinen. In diesem Sinne ist uns allen eine Dosis Humor zu verordnen!

**Karin Susanna Koller**  
Klinische Seelsorgerin im  
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern

