

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Was gibts da noch zu lachen? : Humor im Heim  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722766>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Was gibts da noch zu lachen?

## Humor im Heim



Humor wird von Bewohnerinnen und Bewohnern im Heim als Wert verstanden, der hilft, das Leben zu tragen und manchmal zu ertragen.

Foto: Martina Issler

Von Esther Kippe

**Maria Karlinger ist Pflegeleiterin in einem Alters- und Pflegeheim im Kanton Solothurn. Dort wird viel gelacht. Vor allem im Pflegeteam. Manchmal auch unter den Bewohnerinnen und Bewohnern; und hin und wieder lachen Pflegende und Bewohner und Bewohnerinnen gemeinsam. Aber was verstehen die Menschen im Heim eigentlich unter Humor? Worüber lachen sie? Diesen Fragen ging Maria Karlinger im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Schule für Angewandte Gerontologie in Zürich nach und fand interessante Antworten.**

**W**as ist Ihrer Meinung nach Humor? Finden Sie im Heimalltag oft Anlass zum Lachen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie heute weniger, mehr oder gleich viel lachen im Vergleich zu früher, als Sie noch nicht im Heim waren? Wenn Sie Heimverantwortung hätten, würden Sie dafür sorgen, dass mehr Gelegenheiten zum Lachen organisiert würden? Woran liegt es, dass gewisse Menschen humorvoller sind als andere? 26 konkrete Fragen dieser Art stellte Maria Karlinger elf Bewohnerinnen und Bewohnern sowie elf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Heimes, in dem sie tätig ist.

### Humor ist, wenn ...

... ja, «wenn man trotz allem Ernst lustig durchs Leben gehen kann», wie eine 44-jährige Mitarbeiterin meint. Aber nicht nur. Eine 77-jährige Bewohnerin versteht unter Humor zum Beispiel, «wenn man alles mehr auf die leichte Waage nimmt und die Zukunft sieht, dass es immer weiter geht.» Oder Humor ist «... wenn ich auch über mich selber lachen kann», findet eine jüngere Pflegerin. Dagegen versteht eine 81 Jahre alte Bewohnerin unter Humor vor allem, «wenn man Witze erzählt, solide

Witze, über die man lachen kann», während eine ihrer Mitbewohnerinnen beim Stichwort Humor vor allem an die Fähigkeit denkt, mit sich selber zufrieden zu sein.

Humor kann also ganz unterschiedlich aufgefasst, umschrieben und gelebt werden: als Problemlösungsstrategie in schwierigen Situationen, als lachen können über sich selber, über die persönlichen Eigenheiten und Missgeschicke; aber auch als gemeinsames Lachenkönnen in Gesellschaft und als Trotzdem-Haltung gegen den Ernst des Lebens oder einfach als Zufriedenheit.

### Was beim Lachen geschieht

#### Körperlich:

- Lachen beeinflusst das vegetative Nervensystem. Zuerst steigert sich der Blutdruck, dann verlangsamt sich der Herzrhythmus aufgrund einer Hemmung des sympathischen Systems. Durch die Gegenwirkung des Parasympathikus bleibt der Herzrhythmus langsam, der Blutdruck niedrig.
- Der Gasaustausch in der Lunge wird beschleunigt; er kann den dreifachen Wert desjenigen im Ruhezustand aufweisen.
- Im Bauch, im Nacken, im Brustkorb und in den Schultern kommt es zu einer erhöhten Durchblutung und Muskelanspannung. In den nicht gebrauchten Muskulaturregionen kommt es zu einer Entspannung.
- Das Immunsystem wird gestärkt. Stresshormone werden abgebaut.

#### Psychisch:

- Lachen setzt Lachende miteinander in Beziehung. Die Menschen lachen sehr selten allein.
- Lachen kann Aggressionen auflösen. Es entwaffnet, bringt Eis zum Schmelzen, löst Förmlichkeiten auf und überwindet Konventionen.

Während die älteren Menschen im Heim vor allem die Aspekte des Zusammen-Lachens und der Zufriedenheit betonen, sind für die Angestellten eher die Trotzdem-Haltung und das «Lachen-können-über-sich-selbst» wichtig.

Konrad Adenauer hatte im Bundestag gesprochen. Da stand einer der Abgeordneten auf und rief: «Herr Bundeskanzler, man merkt es, Sie sind alt geworden, ein Greis. Gestern haben Sie nämlich genau das Gegenteil von dem behauptet, was Sie heute sagten.» Adenauer erwiderte lächelnd: «Na und? Gönnen Sie es mir nicht, dass ich noch jeden Tag klüger werde?»

## Nicht mehr so viel zu lachen

Offensichtlich haben Heimbewohnerinnen und -bewohner nicht mehr so viel Gelegenheit zum Lachen wie früher. Sie lachen vor allem beim Fernsehen, bei lustigen Filmen und in fröhlicher Gesellschaft. Zwei Drittel der Befragten geben auch an, jetzt seltener zu lachen als vor dem Heimeintritt. Sie begründen dies einerseits mit körperlichen Schmerzen und Krankheit, aber auch mit dem Alter an sich. «Ich denke, je älter man wird, desto ernster wird man auch», meint eine 75-Jährige. Auch die eigene Lebensgeschichte spielt eine Rolle, erklären andere: «Man studiert daran herum, was man alles verloren hat, den Mann, Sohn, Verwandte.» Dazu kommt, dass die Heimatmosphäre manchmal als belastend empfunden wird.

Das betreuende Team dagegen lacht oft und über vieles; auch über Witze, über lustige Begebenheiten, über eigene und fremde Missgeschicke, über Clowns und lustige Theaterstücke. Darauf haben die Bewohner und Bewohnerinnen nach eigenen Angaben in jüngeren Jahren, als sie noch nicht im Heim waren, auch gelacht.

Dass die älteren Menschen im Heim vor allem nicht mehr lachen können

über eigene Missgeschicke, wie aus der Befragung hervorgeht, erklärt sich Maria Karlinger damit, dass der Aufenthalt im Heim etwas mit Verlust und mit eigenen Unzulänglichkeiten zu tun hat. «Immer mehr eigene Missgeschicke können passieren; in der Häufung fällt es wahrscheinlich zunehmend schwerer, noch darüber lachen zu können. Es ist einfach nicht mehr lustig, ständig oder oft auf physische, psychische oder geistige Verluste hingewiesen zu werden. Wenn mir oft etwas aus der Hand fällt oder wenn ich immer wieder Namen verwechsle, dann fehlt mir vielleicht einmal der Grossmut, darüber noch lachen zu können.»

Eine ältere Dame weiss sich nicht mehr zu helfen und geht zum Psychiater. Ohne Umschweife erzählt sie von ihren Ängsten: «Immer wenn ich abends zu Bett gehe, muss ich mich auf den Boden legen und nachsehen, ob unter dem Bett kein Mann liegt. Was soll ich bloss tun?» Der Psychiater rät: «Das ist ganz einfach. Sägen Sie doch die Füsse des Bettens ab.»

## Humor fördern – aber wie?

Darin ist sich jedoch der Grossteil (81,8%) der befragten Heimbewohnerinnen und -bewohner einig: Humor ist ihnen wichtig. Und im Gegensatz zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind sie auch eher der Meinung, der Humor komme im Heim nicht genügend zum Tragen. Allerdings sehen sie kaum eigene Möglichkeiten, mehr Humor in den Alltag zu bringen. Zum Teil erachten sie dies nicht als notwendig oder sind der Meinung, dass dies nicht machbar sei und Humor auch nicht organisiert werden könne. Hingegen kam in Maria Karlingers Untersuchung deutlich zum Ausdruck, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner eine Verbesserung der Kommunikation untereinander wünschen. Gefragt sind mehr Freundlichkeit und Toleranz.

Der Humor im Heim hat also Grenzen, und das spüren die Bewohnerin-

## ZEITLUPE UMFRAGE

### Lassen Sie andere mitlachen!

Liebe Leserinnen und Leser

Sie kennen sicher einen Witz, den sie besonders lieben und den sie immer präsent haben – unabhängig davon, ob Sie viele Witze kennen oder eben nur diesen einen. Schicken Sie uns den Witz, den Sie am liebsten haben und den Sie immer wieder erzählen.

Bitte schreiben Sie uns. Ihr Witz sollte bis zum 9. März 1999 bei uns eintreffen. Jeder veröffentlichte Witz wird mit 10 Franken honoriert.

ZEITLUPE, Leserumfrage,  
Postfach 642, 8027 Zürich,  
Fax 01 283 89 10,  
E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch

nen und Bewohner. Die Gründe dafür bringt ein betagter Mann auf einen einfachen Nenner: «Unzufriedenheit mit dem Leben. Die Unzufriedenheit würde ich sogar noch vor das Alter stellen.»

Für Maria Karlinger ist diese Unzufriedenheit mit dem Leben eng mit der Frage verknüpft «Was ist sinnerfülltes Alter?» In Bezug auf das Heim ziehe diese Frage die Auseinandersetzung mit der Lebenssituation der einzelnen Heimbewohner, mit der Betreuungsqualität und mit den Heimstrukturen nach sich. Mit ihrer Diplomarbeit will sie Anregungen für diese Auseinandersetzung geben. Sie ist sicher, dass in einer Atmosphäre des gegenseitigen Wohlwollens auch der Humor seinen Platz im Heim erhalten wird. ■

**Die Schule für Angewandte Gerontologie** wird von Pro Senectute geführt und bietet in Bern und Zürich je eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung an für Menschen, die in der Altersarbeit tätig sind und ein fundiertes Fachwissen erwerben möchten.

Auskunft:

Schule für Angewandte Gerontologie,  
Schulhausstrasse 55, Postfach,  
8027 Zürich, Tel. 01 283 89 40



älteren Menschen

## Veranstaltungen

Das Verzeichnis aller Veranstaltungen mit detaillierten Angaben ist im Internet abrufbar (seniorweb.ch). Hier sind vor allem Aktionen aus der Deutschschweiz aufgeführt.

### März

Paulus-Akademie Zürich: «Was ist Altern heute?» 2.3.: Interdisziplinärer Diskurs zur Frage des guten Alterns. 9.3.: Vortrag von Prof. F. Höpflinger zur sozialen Lage älterer Menschen in der Schweiz. 16.3.: Vortrag der Historikerin H. Witzig «Altsein in der Schweiz vom 18. bis zum frühen 20. Jh.». 23.3.: Theologischer Vortrag «Die Beziehungen zwischen den Generationen gerecht regeln» 26.27.3.: Tagung «Wie menschenwürdig sterben?» (Sterbebegleitung/Sterbehilfe)

### 7.3.: Tag der Kranken

15./16.3.: Jahrestagung Arbeitsgemeinschaft der Sozial-Diakonisch Mitarbeitenden (SAG) zum Thema «Mit Lust älter werden», Schloss Wartensee 9.16.,23.3.: Senioren-Jassmeisterschaften, Pro Senectute Kanton Glarus, (Finale 22.6.) 19.3.: Jubiläum in Bern von Senior Expert Corps «Hilfe zur Selbsthilfe durch erfahrene Senioren – 20 Jahre Senior Expert Corps in der Entwicklungszusammenarbeit» 19.-21.3.: Brain Fair Zürich, Tagung zu «Gehirn im Gespräch – Gespräche im Gehirn»

### April

7.4.: Gemeinsamer Tag «Gesundheit im Alter» (Schweiz. Rotes Kreuz) 17.4.: Verleihung des Pro-Senectute-Literaturpreises «Prix Cronos» in Genf 29.4.: Jahrestagung des Verbands Christlicher Institutionen (VCI) in Olten: «Endgame 1999», ein Aktionstag zum Thema «Neue Würde für alte Menschen»

### Mai

6.5.: Tagung Palliative Pflege «Selbstbestimmt bis ans Ende der Tage ...?» (Verband Christlicher Institutionen) 11.5.: Vortrag der Dargebotenen Hand in Winterthur: Marta Emmenegger «Lebensstil im Alter – Aspekte zu Liebe und Sexualität»

### Juni

3.-6.6.: Lernfestival (Schweiz. Vereinigung für Erwachsenenbildung) 4./5.6.: Eröffnungsfest des renovierten Basler Geriatriespitals «Adullam»: offizieller Festakt zum Thema «Zukunft der Altersversorgung» 4./5.6.: 50-Jahr-Feier Avivo in Genf 7.-13.6.: Circolino Pipistrello: Zirkus unter Einbezug von Heimbewohner/innen, Altersheim St. Urban, Winterthur 10.6.: Ökumenische Kirchentagung zum Thema Alter in Bern: «Leben gestalten – Kirche leben» (Schweiz Gesellschaft für Gerontologie in Zusammenarbeit mit der Schweiz. Bischofskonferenz und dem Schweiz. Evangelischen Kirchenbund)

15.6.: Seniorensporttag in Magglingen, Pro Senectute Kt. Bern und Berner Kantonalbank 15.6.: Pro Senectute Kt. Zug: Tagung «Zum Alter stehen» in Zug 22.6.: Tageskurs im Alterszentrum im Tiergarten in Zürich «Erinnerungspflege – sinnvolle Biografiearbeit mit älteren Menschen» 23.6.: «Senioren öffnen ihr Schatzkästlein» Darbietungen von Senior/innen in Schaffhausen (Evang. Kirchgemeinden SH)

### August

4.8.: Seniorenlandsgemeinde des Schweiz. Rentner- und Seniorenverbands: Politische Diskussionen und gemütliches Zusammensein in Weesen SG 21.8.: Sport- und Begegnungstag in Olten, (Pro Senectute Kanton Solothurn)

### September

6.-10.9.: Sommerakademie in der Uni Bern «Beziehungen zwischen den Generationen» (Pro Senectute Schweiz) 16.-18.9.: Aktionstage «Hallo Alter!» im Hauptbahnhof Zürich (Pro Senectute Kt. Zürich und Gesundheitsdep. Stadt Zürich) 16.9.: Tagung im Tertianum Berlingen zur «Altersethik» 18.9.: Spielnachmittag für Alt und Jung in Hochdorf (Pro Senectute Kt. Luzern)

### Oktober

Projekt «Bahnhofstrasse Zürich» im Oktober (Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich) 1.10.: Colloque romand de Pro Senectute «Y-a-t-il une retraite pour les femmes?» mit Bundesrätin Ruth Dreifuss 2.10.: «Global Embrace» Marche inter-générationnelle mondiale in Genf 3.10.: Tag der offenen Tür in den Alters- und Pflegeheimen: Begegnung zwischen den Generationen (VCI, Heimverband Schweiz, Forum stationäre Altersarbeit) 11.-13.10.: «V Congresso ATTE», verranno trattati temi sulla comunicazione dal punto di vista tecnico, filosofico e relazionale nell'ambito della terza età. (Lugano) 14.10.: Gerontologietag in Zürich: Forschung und Berufsfelder (Pro Senectute Kanton Zürich, Universität Zürich, Schule für Sozialarbeit Zürich) 28.10.: Alterssession in Bern (Beziehungen zwischen den Generationen/Generationenvertrag/Charta zwischen den Generationen) zusammen mit Jugendorganisationen (Vasos)

### November

5./6.11.: SGG-Kongress in Luzern: Altern im 21. Jahrhundert: Kontinuität und Wandel 25./26.11.: Paulus-Akademie Zürich, Seminar zum Thema «Mit 80 Jahren kann man lieben wie mit 16...» Liebe und Sexualität im Alter

### Dezember

2.12.: Tagung des Tertianums in Basel zum Thema Sicherheit

## Literaturliste «Humor»

*Alter schützt vor Weisheit nicht. Heiteres und Besinnliches. Quattrini, Leonie. Frankfurt a. M.: R. G. Fischer 1997. 104 S. [70.107 A]*  
*Begegnung mit einem alten Mann. Criegern, Axel von; Friederike Waller. Tübingen: Attempto Verlag 1992. 69 S. [98.3.96]*

*Humor in einem Alters- und Pflegeheim. Eine Untersuchung mit Anregungen. Karlinger, Maria. Diplomarbeit Schule für angewandte Gerontologie (SAG). Zürich 1998. 64 S. [60.762]*

*Die Kunst, jung zu bleiben oder das Leben beginnt mit Vierzig. Breinholst, Willy. 3. Auflage. Bergisch Gladbach: Lübbe 1994. 125 S. [70.194]*

*Lang lebe unser Opa. Karikaturen. Mit Aphorismen. Marcus, Fred. Rosenheim: Rosenheimer Verlagshaus 1990. 95 S. [70.151]*

*Menschen und Humor im Altersheim. Brunner, Georg A. Praxiskonzept im Rahmen der Ausbildung für Betagtenbetreuung VCI. Luzern 1996. 63 S. [60.726]*

*Senioren auf Überholspur. Hohenauer, Silvia; Konrad Köhl; Louis Oberwalder. Neuigkeiten, Tips und Anregungen für geglücktes Altern. Innsbruck: Tyrolia 1996. 175 S. [70.213]*

*Wechseljahre. Ein ironisches Trostbuch. Hartmann-Allgöwer, Anna Regula. (Karikaturen) 2. Aufl. Bern: Zytglogge 1996. 79 S. [70.233]*

Die Literaturliste wurde zusammengestellt von der Bibliothek von Pro Senectute Schweiz. Die Bücher und Broschüren sind im Buchhandel oder bei den angegebenen Organisationen erhältlich, sie können aber auch bei der Bibliothek gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden. [Signatur in Klammer]. Die Bibliothek befindet sich an der Lavaterstr. 44, 8027 Zürich, geöffnet werktags von 9.00–11.30 und 13.30–16.00 Uhr.

Tel. 01 283 89 81. Fax 01 283 89 84. E-Mail: [bibliothek@pro-senectute.ch](mailto:bibliothek@pro-senectute.ch)

Einem älteren Patienten misst der Arzt den Puls und meint: «Ihr Puls geht aber sehr langsam.» Die Antwort des Patienten: «Das macht nichts, Herr Doktor. Ich habe Zeit.»