

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Humor - die Medizin mit positiver Nebenwirkung  
**Autor:** Staat, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724556>

### **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:** 31.01.2026

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





# Humor – die Medizin mit positiver Nebenwirkung

*Humor als Pflegekonzept heisst, die Heiterkeit nicht mehr nur dem Zufall zu überlassen. Das Alters- und Pflegeheim Grossfeld in Kriens LU fährt gut damit.*

VON YVONNE STAAT

Leider herrscht in vielen Köpfen die Vorstellung, alte Menschen hätten nichts mehr zu lachen», sagt Rita Rust, Leitung Pflegedienst im Alters- und Pflegeheim Grossfeld in Kriens. Für sie hat jeder Mensch ein Recht auf Heiterkeit – auch betagte, pflegebedürftige Menschen. Im Oktober 2003 startete Rita Rust im Grossfeld ein Projekt mit dem Ziel, Humor als festen Bestandteil in die Betreuung der Heimbewohner zu integrieren.

«Ein Umdenken hat stattgefunden», sagt Iren Bischofberger, Pflegewissenschaftlerin und Dozentin für Humor im Gesundheitswesen. Vor zehn Jahren war die Skepsis viel grösser. Alter und Humor galten als entgegengesetzte Pole. Seither interessieren sich immer mehr Altersinstitutionen, Ausbildungsstätten und Fachzeitschriften fürs Pflegekonzept Humor.

Im Altersheim Grossfeld existiert unterdessen eine eigene Projektgruppe zum Thema Humor, bestehend aus je einer Pflegefachfrau pro Station. Rita Rust leitet

die Gruppe und verteilt die Aufträge. Diese sind wichtig, damit das Humorprojekt nicht versandet. Der Auftrag kommt in Form eines kleinen roten Balls daher, der innerhalb der Pflegeeinheiten einer Station regelmässig verschickt wird. «Wer den Ball erhält, muss eine Humorintervention für und mit den Heimbewohnern planen und durchführen», sagt die Pflegedienstleiterin. Etwa Musizieren und Singen, Sketches vorführen, Witze erzählen, Kegeln oder Lottospiele organisieren.

## Mit Humor wächst die Lebensfreude

Jeden zweiten Monat gibts einen Filmnachmittag, an dem beispielsweise Emil oder Lorientfilme gezeigt werden. An manchen Nachmittagen zieht das Personal auch die Humorbox mit Spielen, Ballonen oder Fingerpuppen hervor. Auch Furz-kissen sind drin, «die uns die Heimbewohner heimlich auf den Stuhl legen», sagt Rita Rust. Es geht nicht nur darum, Heiterkeit und Amüsement bewusst entstehen zu lassen. Ebenso wichtig ist, bei den Heimbewohnern die Lust und Freude

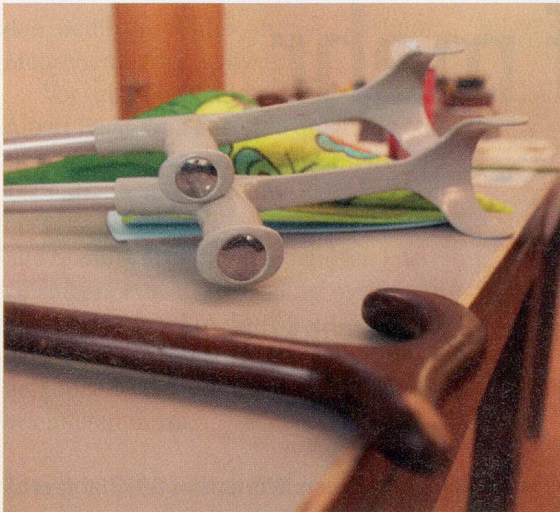
an humorvollen oder grotesken Situationen zu wecken und sie dazu zu bringen, selbst Humor ausdrücken zu können.

Iren Bischofberger ist von der positiven Wirkung von Humor überzeugt. Heitere Stimmung zwischen Heimbewohnern und Pflegepersonen schaffe Vertrauen und stärke das Gefühl von Gemeinschaft. Die Atmosphäre sei viel lockerer und familiärer, die Kommunikation wacher: «Die Leute necken sich, sind frecher.»

Die Pflegewissenschaftlerin spricht gar vom «therapeutischen Humor». Sie geht davon aus, dass die Fähigkeit zu lachen eng mit der Entwicklung der inneren Reife verknüpft ist. Wer über sich selbst lachen kann, gesteht sich die eigenen Schwächen ein und steht den unangenehmen oder beschämenden Dingen im Leben gelassener gegenüber. «Humor verleiht die Macht, sich nicht in der Opferrolle zu verlieren, und ermöglicht, die gesundheitlichen Defizite besser zu akzeptieren und ins Leben zu integrieren.»

Rita Rust geht es nicht nur ums laute Lachen oder um alberne Blödeleien,





BILDER: DANY SCHULTHESS

**Mehr Freude am Leben:** Im Heim Grossfeld in Kriens gehört der Humor zum Alltag. Und davon profitieren die Bewohner dieses Heims genauso wie das Personal.

sondern darum, im Grossfeld eine Atmosphäre der Heiterkeit und Lebensfreude zu schaffen. Die kann sich auch in einem Augenzwinkern äussern. Wichtig ist, niemanden zu überrollen, sich dem persönlichen «Humorstil» der Heimbewohner anzupassen und auf die körperlichen oder geistigen Defizite einzugehen.

Gerade bei Demenzpatienten ist Feingefühl geboten. Ihnen etwa einen Witz zu erzählen, sei fehl am Platz, weil sie die Pointen nicht mehr nachvollziehen können, meint Rita Rust. Dafür seien singende Teddybären oder Puppen sehr beliebt. Gezielte Fragen – etwa nach humorvollen Erinnerungen an die Kindheit, nach dem Lieblingskomiker oder nach schlechten Erfahrungen mit Humor – helfen, sich an die Humorvorlieben der Menschen im Heim heranzutasten. «Die Ergebnisse halten wir auf dem Biografieblatt in der Pflegedokumentation fest», sagt die engagierte Leiterin des Pflegedienstes.

### **Humor ist nicht gratis zu haben**

Wer Humor systematisch angehen will, muss ihn immer wieder hinterfragen. Um sicher zu sein, dass der Humor wirklich greift und die Leute anspricht, trifft sich die Projektgruppe um Rita Rust regelmässig zur Auswertung. Sie diskutiert, ob die Humorintervention der Situation angemessen war, ob sie half, die Beziehung zwischen Personal und Heimbewohnern

zu stärken sowie Spannungen abzubauen, ob sie Erleichterung und Ablenkung verschaffte. Oder, allgemeiner, ob der Humor im Heim wirklich spür- und sichtbar ist.

Humor ist das Gegenteil von starrer Rigidität und Kontrolle. Er ist spontan, überraschend – und wirkt subversiv, indem er gängige Strukturen, Normen oder Vorstellungen auf die Schippe nimmt. Nicht jede Führungsperson kann mit dem scherzenden, ironischen Ton ihres Pflegeteams umgehen. «Das macht den Humor beim Management nicht immer beliebt», meint Iren Bischofberger.

Damit Humor aber nicht nur an der Oberfläche bleibt, sondern sich als Geisteshaltung, als «Humorkultur» in der Institution durchsetzt, braucht es die ganze Unterstützung der Chefetage. In Sachen Humor in der Pflege gibt es genug Weiterbildungsmöglichkeiten. Das Angebot wird von den Pflegefachleuten auch rege genutzt – allerdings oft aus Eigeninitiative. «Die Führung ist teilweise noch zu wenig sensibilisiert, um die Mitarbeitenden gezielt für eine Weiterbildung zu motivieren – und danach von ihnen Ideen für den eigenen Betrieb einzufordern», meint Iren Bischofberger.

Anders ist das im Altersheim Grossfeld: Die Heimleitung steht voll hinter Rita Rust und hat den humorvollen Umgang miteinander sogar explizit als Heimziel formuliert.

**Buchtipp:** Iren Bischofberger (Herausgeberin): Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege. Verlag Hans Huber, Bern 2002, 288 Seiten, CHF 45.80. Bestelltalon auf Seite 70.

**Infos im Internet:** [www.humor-pflege.ch](http://www.humor-pflege.ch), [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch), [www.nachttopf.ch](http://www.nachttopf.ch)

## **FÜR SIE GELESEN**



### **Reise ins Vergessen**

Demenzkranken leben in einer Welt, die zunehmend von ihrer Vergangenheit bestimmt wird. Der Seelsorger Martin Weidenfelder beschreibt, was diese Menschen brauchen.

Unter «Demenz» verstehen wir eine Vielfalt von Krankheitsformen, die zum Verlust der Denkmöglichkeiten und damit zum Verschwinden des Selbst führen. Am bekanntesten ist die Alzheimer-Krankheit. Die Ursachen der Demenz sind bis heute noch zu wenig begriffen. Therapie kann den Krankheitsprozess höchstens verlangsamen, aber nicht stoppen.

Der in Württemberg wirkende Seelsorger unternimmt in seinem Buch den spannenden Versuch, nicht in erster Linie die Defizite der Demenzkranken zu thematisieren, sondern ihre Kompetenzen zu benennen und zu beschreiben, wie diese gefördert werden können. Bei Menschen mit Demenz treten Verstand und Logik zunehmend in den Hintergrund. «Dafür werden Empfindungen immer wichtiger», schreibt Weidenfelder. Das Gefühlsleben hat seine tiefsten Wurzeln in der Kindheit. Diese tritt bei Demenzkranken ins Zentrum dessen, was von ihrer Persönlichkeit geblieben ist.

Demente Menschen benötigen bei ihrer Reise ins Vergessen ein Gegenüber, das ihnen mit einfühlsamer Akzeptanz und Wertschätzung begegnet. Der Autor beschreibt seinen Ansatz der «Emotionalen Kommunikation» und was er für die Begleitung der Kranken bedeutet. Martin Weidenfelder macht auch deutlich, dass pflegende Angehörige wie professionell Pflegenden Unterstützung benötigen, um nicht innerlich «auszubrennen».

kas



Martin Weidenfelder: Mit dem Vergessen leben: Demenz. Verwirrte alte Menschen verstehen und einfühlsam begleiten. Kreuz-Verlag, Stuttgart 2004, 180 Seiten, CHF 26.90. Bestelltalon Seite 70.