



.....
PELLO

Clown, Maskenspieler und Humorberater, www.pello.ch,
Basel, CH

Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags

Bitte, lesen Sie diesen Artikel nicht.



Statt des Lesevergnügens gönnen Sie sich doch besser für einige Minuten Kurzzeitferien: Stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer, an einem weißen Sandstrand, die Sonne scheint angenehm warm, ein lauer Wind weht Ihnen ins Gesicht ... In diesem Moment segelt eine Lachmöwe über Ihren Kopf hinweg. Ihr Blick begleitet den Vogelflug, und unmerklich werden Sie sel-

ber zur Möwe. Sie fühlen sich getragen, und Ihr Blickwinkel auf das manchmal belastende Alltagsgeschehen verändert sich.

Oder statt den Gedanken des Clowns zu folgen, machen Sie einige Schritte zum nahegelegenen Kindergarten und vergnügen sich am unbeschwertem Spiel und Lachen der Knirpse ... Sie beobachten unvermittelt: Kinder leben weder in der Ver-

gangenheit noch in der Zukunft – sie genießen die Gegenwart.

Unsere jüngsten Erdenbürger lachen bis zu 500 Mal täglich, wir Erwachsene tun es gerade noch 20 Mal am Tag.

Sind Sie noch da? Oder sind Sie bereits wohligh am weiten Meeresstrand gelandet? Wenn ja, so gratuliere und applaudiere ich Ihnen herzlich! Sie sind Ihr eigener Humorberater und brauchen nicht weiterzulesen.

Doch weiterlesen ...?!

Ich nehme Sie auch gerne weiter mit auf meine Gedankenreise, und Sie erfahren, dass ich kein leichtes Kind war und die Schwere des Heranwachsenden kenne.

Mit 30 Jahren, ich war ausgebildeter Lehrer und diplomierter Clown, schaute ich morgens in den Spiegel und erschrak über die ernste und sorgenvolle Gesichtslandschaft meines Ichs mir gegenüber.

Ich schreibe dies nicht, um Mitleid zu erwecken – oh, der arme, traurige Clown – sondern in der Überzeugung, dass sich die Finsternis abwenden lässt. Humor ist erlernbar! Ich habe meine Sonderheiten, meine sogenannten Fehler, angenommen und ihnen einen Wert gegeben. Meine Langsamkeit, meine Kompliziertheit, meine Verträumtheit, meine Angriffslust sind zum Markenzeichen meines Clowns geworden, und heute verdiene ich mit diesen sogenannten menschlichen Schwächen meinen gesamten Lebensunterhalt.

«Den dummen August zu spielen ist gut für die Gesundheit, niemand schilt einen, im Gegenteil, alle klatschen Beifall.»

Federico Fellini

Ein Beispiel aus dem Familienalltag

Fällt der Tochter ein Suppenteller zu Boden und zer-

schellt in tausend Splitter, so ziehe ich innerlich mit einem blauen Klebeband rechteckig eine Abgrenzung um den Scherbenhaufen. Mit dem Blick aus der Vogelperspektive nehme ich nun das Missgeschick als Kunstwerk wahr, welches sich an der «Art Basel» für viel Geld verkaufen ließe.

Zudem ist bemerkenswert: Vom zerbrochenen Teller ist noch alles da, es gibt keinen Verlust, und so wie sich nun der Teller zersplittert auf dem Boden präsentiert, ist er, so finde ich, wesentlich spannender und ausdrucksstärker als der Teller, der schön ordentlich im Geschirrschrank lagert.

Es ist für mich zur Gewohnheit geworden, in bedrängenden Zeiten immer wieder zur Möwe zu werden und aus veränderter Perspektive auf mich und meine Umwelt zu schauen. Ich schaffe es dabei immer besser, im Alltag meinen Blick auf das zu lenken, was uns Menschen so einzigartig macht.

«Der Humorist darf weder zu weit weg noch zu nah an der Erde wohnen. Der richtige Ort ist ein kleiner Hügel, hoch genug, um die Dinge aus der Distanz wahrnehmen zu können, doch nicht zu hoch, dass er sie aus dem Blick verliert.»

Giovanni Mosca

Humor in der Gesundheitseinrichtung

Neben meinen Bühnenauftritten und Humorseminaren für Teambuilding arbeite ich regelmäßig als Humorberater in der Rehabilitationsklinik in Bad Zurzach. Sofern Sie den Faden noch nicht verloren haben, möchte ich Sie nun gerne in diese Einrichtung mitnehmen.

Im Dezember 1999 holte mich der Chefarzt von «RehaClinic», einer Schweizer Rehabilitationsklinik für Rheumatologie und Neurologie, direkt



«Singen und Lachen können das Alter zur Jugend machen.»

von Patientin RehaClinic

Der Clown, unser inneres Kind, ist das Wesen, das die alltäglichen Unzulänglichkeiten in Heiterkeit zu kehren vermag.

Der Clown liebt es zu stolpern, die Alltagsdinge verkehrt zu machen. Das kann er gekonnt, und wir lachen herzlich darüber.

Herr Konrad Duden erklärt das Phänomen Humor in einem Satz:

Humor ist die Fähigkeit eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich selber zu lachen.



von der Bühne in seine Anstalt. Ihm gefiel mein Spiel anlässlich des Personal-Weihnachtssessens, doch noch mehr berührte ihn während der Vorstellung das ausgelassene Applaudieren, Lachen und Schmunzeln seiner Mitarbeiter. Er wünschte sich eben diese Stimmung «homöopathisch» auch im Klinikalltag. Ich hatte mir zu seinem Wunsch kaum Gedanken gemacht und sagte ahnungslos zu. Meine Kreativität war mir dankbar, dass sie, nebst meinen Theaterauftritten, meine Gehirnareale für eine noch unbestimmte und geheimnisvolle neue Aufgabe verlassen durfte. Eine neue Spielweise war für mich immer gut.

Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt Spitäler und Kliniken kaum von innen bewusst wahrgenommen. Die Gesundheit war mir immer gut gesinnt. So war es mir dann auch ziemlich mulmig im Magen, als ich die Rehabilitationsklinik zum ersten Mal betrat. Es empfing mich eine weitflächige, niedrige Eingangshalle, selbstverständlich in Weiß gehalten, verstellt mit Clubtischen, auf denen verwaschene Stickdeckchen, frisch gestärkt, ausgelegt waren. Darauf standen zur Zierde kümmerliche

Sankt Paulinchen Topf-Pflänzchen, die wenig Pflege abverlangten. Die niedrigen Tische waren von wuchtigen Ledersesseln umrahmt, in denen vereinzelte Patienten, teils im Beisein von Angehörigen, versunken Lindenblütentee tranken. In alle Richtungen verschwanden lange, verwinkelte Therapiegänge, Treppen rauf und runter und immer wieder hastiges Klinikpersonal, das sich zielstrebig und emsig durch das Labyrinth bewegte. Etwas verloren fragte ich eine jüngere Mitarbeiterin in weißer Berufsbekleidung, wo es zum Leiter der Psychologie gehe, der mich zur Einführung durchs Haus begleiten sollte. Sie hielt kaum inne, denn die nächste Patientin wartete bereits auf sie. Sie blieb mir eine Antwort schuldig. Dies war mein neuer Arbeitsort, einmal die Woche, immer am Mittwoch.

Der Clown wurde beauftragt,

die Patienten während ihrer Rehabilitationszeit aufzuheitern und ihnen eine zuver-

sichtliche und lebensbejahende Grundhaltung hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Zukunft zu vermitteln. Die Rehabilitation setzt sich ja zum Ziel, einen Menschen wieder in seinen vormaligen körperlichen und seelischen Zustand zu versetzen. Der Chefarzt verstand Humor als einen wesentlichen Bestandteil einer interdisziplinären Behandlung.

Bei meiner ersten Visite habe ich aber schnell gemerkt, dass die Klinik-Angestellten mit ihrer hohen Arbeitsbelastung und ihrer großen Verantwortung genauso des Humors bedürftig waren wie die Patienten. *Nicht nur der «Kunde», sondern auch der Mitarbeiter ist König*, packte mich ein Gedanke, und nur über diesen Weg würde sich der Patient während seines Erholungs-aufenthaltes königlich fühlen und die nötige Wertschätzung erfahren können.

Ich bin nun also der Hofnarr aller Menschen, die in der Klinik ein- und ausgehen – eingesetzt von der obersten Instanz dieser Gesundheitseinrichtung, von der Medizinischen und von der Verwaltungsdirektion. Für das Gelingen und die Aufnahme meiner Humoraktionen und Humorthapien ist es ganz wesentlich, dass meine Interventi-

onen von der Klinikleitung bewusst gewollt, unterstützt und auch finanziell mitgetragen werden. Diese bejahende Haltung spiegelt sich auch im Klinikleitbild wider: «Wir arbeiten teamorientiert, geprägt von gegenseitiger Toleranz, Fairness, Offenheit und Humor.»

Unter dem Kapitel «Die Philosophie der Klinik» steht geschrieben: «Der Erfolg unserer Bestrebungen zeigt sich vielleicht am besten in einem Lächeln, das wir all den Menschen, die wir betreuen, schenken – und als Dank vielleicht auch zurückerhalten.»

Nicht nur der «Kunde», sondern auch der Mitarbeiter ist König, packte mich ein Gedanke

Humor in der Therapie

Mein Hauptaugenmerk in der «RehaClinic» gilt den chronischen Schmerzpatienten.

Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass Menschen mit derlei Problemen in ihrem bisherigen Leben mit ihrem Handeln und Denken vorab für die anderen da waren und der Achtsamkeit sich selber gegenüber wenig Raum gaben. Mit meinen Humorinjektionen fördere ich bei ihnen die Selbstpflege, den Selbstwert und die Selbstachtung.

«Die Ursache für die heutige Distress-Gesellschaft ist nicht der Mangel an Altruismus, sondern vielmehr der Mangel an gesundem Egoismus.» Pello

Meine Methode basiert weniger auf der Sprache, sondern vielmehr auf Bildern, Metaphern – ich vertraue der Bildersprache, weil wir sie nachhaltiger verinnerlichen.

Ein aufgeblasener Luftballon kann ein Bild für einen Menschen sein, angespannt, mit hohem Tonus, dem Platzen nah. Wenn ich aus dem Ballon Luft entweichen lasse, überträgt sich dieser Vorgang spielerisch auf das Gegenüber. Genauso, wenn ich eine leichte Feder fliegen lasse. Dann überträgt sich die Gelassenheit. Da sind die Spiegelneuronen im Spiel.

Auch der mit Heliumgas gefüllte Smiley-Ballon, eben-

falls eine Metapher für uns Menschen, ausbalanciert, sodass er im Luftraum stehen bleibt, lässt uns, einem Vogel gleich, schweben. Die Schwerelosigkeit überträgt sich auf uns, ohne Worte. Probieren Sie es mit Ihrer Vorstellungskraft selber einmal aus!

In meinem Humor-Labor –

der Therapieraum in der Klinik ist so beschriftet – dürfen die Patienten laborieren, sich einem Kind gleich ausprobieren. Die meisten tun dies sehr gerne. Sie lassen sich von der kreativen Kraft der Metaphern berühren, und es sind eben diese Bilder, welche die Patienten für einen Moment ablenken und immer wieder ein Lächeln auf deren Gesichter zaubern. Zudem wird meine Methode von allen Kulturen leicht verstanden und verinnerlicht.

Ich habe über 100 Bilder, Metaphern zu emotionalen, psychologischen und kognitiven menschlichen Befindlichkeiten, entwickelt, die ich bei chronischen Schmerzpatienten in der Humor-Therapie mit Erfolg anwende und auch in Fortbildungen an das Klinikpersonal weitergebe.

Sie haben die Gedanken des Clowns zu Ende gelesen. Das freut mich. Ich hoffe, Sie haben sich von der Weisheit des Humors ein bisschen anstecken lassen. ■



Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte

Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich im nächsten Leben versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen, ich würde mich mehr entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen bin, ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen, Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen, mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen, die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten; freilich hatte ich auch Momente der Freude, aber wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu haben.

Falls du es noch nicht weißt, aus diesen besteht nämlich das Leben; nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte, würde ich von Frühlingsbeginn an bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen. Und ich würde mehr mit Kindern spielen, wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt und weiß, dass ich bald sterben werde.

*Jorge Luis Borges * 24. August 1899 in Buenos Aires; † 14. Juni 1986 in Genf, Schweiz; (mit vollem Namen Jorge Francisco Isidoro Luis Borges Acevedo) war einer der bedeutendsten argentinischen Schriftsteller. Er verfasste eine Vielzahl phantastischer Erzählungen, Gedichte und Essays.*

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

