



Während Erwachsene im Schnitt nur 15-mal pro Tag lachen, kichern und giggeln Kinder täglich rund 400-mal. Und wenn sie einmal krank und weniger fröhlich sind, hilft ihnen Aufmunterung – denn Lachen ist gesund!

Lachen ist die beste Medizin

Ärzte mit roten Nasen

Indem wir die Lippen breit ziehen und mit 100 Kilometern pro Stunde den Atem ausstoßen, drücken wir Heiterkeit, Freude oder Spott aus. Das jedenfalls ist „Lachen“ laut Wörterbuch der deutschen Sprache – eine recht nüchterne Beschreibung für etwas, das so viel mit uns anstellt. Bereits in den 60er Jahren stellten Wissenschaftler fest, dass Lachen eine ganze Reihe körperlicher Vorgänge auslöst. Circa 80 Muskeln sind am Lachen beteiligt; dabei werden die inneren Organe massiert, Brustkorb und Lungenflügel weiten sich. Biochemiker der Universität Maryland (USA) wiesen zuletzt nach, dass ein hupfendes Zwerchfell zudem die Arterien entspannt und den Blutfluss verbessert. Das Herz schlägt wie bei einem Sprint mit 120 Schlägen pro Minute. Davon profitieren Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Apparat. Kurzum:

Lachen ist gesund! Doch nicht nur das. Heute weiß man, dass herzhaftes Lachen sogar das Immunsystem starkt und Heilungsprozesse fördert: Verschiedene Antikörper, die Bakterien und Viren ausschalten können, zirkulieren vermehrt im Blut. „Stresshormone“ wie Cortisol und Adrenalin kursieren dagegen weniger. Stattdessen werden die „Glückshormone“ Serotonin, Acetylcholin, Noradrenalin und Dopamin im Gehirn aktiviert und sorgen für ein Stimmungshoch. Da beim Lachen zusätzlich sogenannte Endorphine im Kreislauf freigesetzt werden, verringert sich selbst die Schmerzempfindlichkeit für mehrere Stunden, ergaben Beobachtungen an Schmerzpatienten. Dass Kranke schneller genesen, wenn sie regelmäßig lachen, wusste der amerikanische Arzt Patch Adams bereits

1971 und gründete ein spezielles „Gesundheit Institute“, in dem Spaß fester Bestandteil des Heilungskonzepts ist.

Spaßmacher im Auftrag der Gesundheit

Inzwischen gibt es hunderte Initiativen, die kleine und große Patienten in Krankenhäusern mit Humor versorgen: die Klinik-Clowns. Der Anfang der Klinik-Clown-Bewegung hat allerdings kaum etwas mit wissenschaftlichen Theorien zu tun. Denn als der amerikanische „Big Apple Circus“-Clown Michael Christensen und sein Kollege erstmals 1986 in New York als Clown-Doktoren auftraten, hatten sie nichts anderes im Sinn, als herzkranken Kindern ein paar glückliche Momente zu schenken. Doch warum sollte man die Kinder nicht auch auf Station besuchen...? Bald schon interessierten sich mehr

und mehr Kliniken für die Clown-Doktoren, die heute als über 100 Mann starke „Clown Care Unit“ von Kinderstation zu Kinderstation ziehen.

Clownerie auf allen Stationen

Als die erfolgreiche Arbeit der Klinik-Clowns in den 90er Jahren auch hierzulande ihre Kreise zog, fanden sich Nachahmer in ganz Europa. Heute haben bereits über 100 Kliniken im deutschsprachigen Raum „ihre“ Clowns. Zahlreiche Vereine – von den „Rote Nasen Clowndoctors“ in Österreich oder den „Medicus Comicus“ in Südtirol über die Dresdner „MediClowns“ bis hin zur „Clownin Traudi“ auf Norderney – wollen vor allem Kindern ihren Krankenhausaufenthalt mit Witz und Humor erleichtern. Den Grundstein in Deutschland legte Laura Fernandez, eine ehemalige Mitarbeiterin Christensens, 1993 in Wiesbaden mit ihren „Clown Doktoren“. Inzwischen geht sie mit 27 Clownkollegen im ganzen Rhein-Main-Gebiet auf Visite. Wir haben uns mit ihr über ihre Arbeit als Clown-Doktorin unterhalten:

Wie können Clowns Kindern in der Klinik helfen?

L. Fernandez: Die Clowns bringen ihnen etwas, das im Krankenhaus Mangelware ist: Humor und Fantasie. Während sich Ärzte und Schwestern um die kranke Seite des Kindes kümmern, nehmen wir uns der gesunden Anteile

an. Auch wenn ein Kind krank ist und Schmerzen hat, so will es doch spielen und Kind sein und nicht nur Patient. Es soll nicht ständig an seinen kranken Körper denken müssen. Mit Kleinigkeiten wie einer Blume, einem Zaubertrick oder Musikinstrument entführen wir Clowns die Kinder für ein paar Momente aus der ernsten, unverständlichen Krankenhauswelt. Dass Spaß und gemeinsames Lachen die Bemühungen der Mediziner gut ergänzen können, zeigen viele Studien. Wir aber sehen es an den sich ändernden Mienen der Kinder. Schon nach ein oder zwei Minuten kann ein entscheidender Stimmungswechsel kommen. Bei manchen Kindern gibt es auch ganz konkrete Themen wie die Angst vor einer Spritze oder einer bevorstehenden Operation, die wir mit einer kleinen Spaßgeschichte angehen. Vor den Besuchen informieren uns die Ärzte daher über die medizinische Situation der einzelnen Kinder. Manchmal sind wir sogar Mittler zwischen den Kindern und der Erwachsenenwelt. Denn die kleinen Patienten erzählen den Clowns vieles, was sie sich Schwestern, Ärzten oder ihren Eltern nicht zu sagen trauen.

Warum treten Sie als „Doktoren“ auf?

L. Fernandez: Mit unseren gestarkten weißen Kitteln und roten Nasen sind wir Clown-Doktoren die lustige Variante der Mediziner. Für die Kinder wollen wir aber gleichzeitig Teil des Krankenhauses sein, um ihnen zu zeigen, dass hier nicht alles



furchterregend und schmerzvoll ist. Von den Clowns haben die Kinder nichts zu befürchten. Als Doktoren mit Titel und Namensschild fällt es uns auch leicht, Ärzte und Schwestern als „Kollegen“ in unsere Spaßwelt mit einzubeziehen. Dadurch entspannt sich übrigens die gesamte Atmosphäre und auch das Klinikpersonal kann natürlich profitieren.

Warum gibt es nicht in jeder Klinik Clowns?

L. Fernandez: Leider lassen sich nicht alle Klinikchefs davon überzeugen, obwohl die Clowns für Krankenhäuser inzwischen ein Wettbewerbsfaktor zu sein scheinen. Oft fragen Eltern beim Aufnahmegespräch für ihr Kind sogar nach den Clown-Besuchen. In vielen Fällen hapert es aber auch am Geld: Fast alle Initiativen müssen sich über Spenden finanzieren. Die „Clown-Doktoren“ finanzieren ihre Arbeit aus den verschiedensten Quellen – von großen Firmen, die für uns Aktionen starten, über Spenden bis hin zum einzelnen Kind, das sein Taschengeld gibt. Die größte Motivation für uns ist jedoch das Feedback der Kinder, Eltern und Kliniken. Erst kürzlich erhielten wir einen ruhenden Brief von einer Mutter, deren krebserkranktes Kind im Sterben liegt: Während sie selbst weinen muss, sieht sie ihre Tochter mit uns glücklich lachen.

Mit Laura Fernandez sprach
Manjke Santjer



Filmtipp

Patch Adams. Ein Doktor mit Herz, Tragikomödie mit Robin Williams, USA 1999, FSK: ab 6 Jahre.

Infos zu den Initiativen der Clown-Doktoren & Co. auf www.kinderwelten.de/information/personen-projekte