



## Wie die Clowns-nase ins Krankenhaus kam...

Bereits in den 80er Jahren legte der amerikanische Arzt Patch Adams den Grundstein für die Klinikclownerie. Da er erkannt hatte, dass positive Emotionen und Lachen zu einer schnelleren Gesundung beitragen, griff er zur roten Nase und brachte seine Patienten als Clown zum Lachen. 1985 trat der professionelle Clown Michael Christensen in seine Fußstapfen, sein Auftritt in einem New Yorker Kinderkrankenhaus war so erfolgreich, dass er daraufhin regelmäßig als Clown in die Klinik ging. Diesem ersten Klinikclown-Projekt folgten schnell weitere, und Christensen gründete den ersten Verein für Klinikclownerie, das *Big Apple Circus Clown Care*. Laura Fernandez, die dort als Clownin gearbeitet hat, brachte die Idee 1993 aus Amerika mit nach Deutschland und gründete in Wiesbaden die *Clown Doktoren*. Seitdem bringen immer mehr Clowns Fröhlichkeit, Hoffnung und Trost in medizinische Einrichtungen wie Krankenhäuser, Pflegeheime und Hospize. Deutschlandweit gibt es inzwischen über 50 Initiativen und aus vielen Kliniken und Pflegeeinrichtungen sind Clowns inzwischen nicht mehr wegzudenken!

Die Clowns von Clowns-nasen e.V. führen bereits seit 2002 Clownsvisiten im mitteldeutschen Raum durch, mit dieser Erfahrung im Hintergrund gründeten sie 2005 „Clowns-nasen e.V.“!

### Lachen fördert Heilung

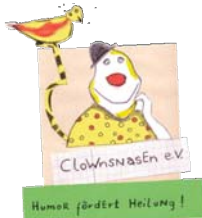
„Ich habe entdeckt, dass Spaß ebenso wichtig ist wie Liebe und Leben. Gesundheit basiert auf glücklich sein. Menschen sehnen sich nach Lachen, als ob es eine essenzielle Aminosäure wäre.“

- Patch Adams -



Die Besuche der Clowns sind Streicheleinheiten für Herz und Seele, sie bringen Spaß ins Krankenhaus, geben neuen Mut und wecken die Lebensgeister. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens und positiver Emotionen ist schon seit Jahrhunderten bekannt und wissenschaftlich erwiesen.

So steht bereits in der Bibel: *„Ein fröhliches Herz tut gut wie eine Medizin“*. Hippokrates aus Kos, der Arzt auf den Mediziner bis heute ihren Eid schwören, empfahl Medizinern ein fröhliches Auftreten gegenüber den Patienten und war von der positiven Wirkung des Lachens so überzeugt, dass er gerne Krankenbesuche von Humoristen und Komödianten verordnet hätte. Auch im 16. Jahrhundert wusste man um die Wirkung des Humors, der Psychiater Robert Burton erklärte daher: *„...ohne diese Heiterkeit, die das Leben und die Quintessenz der Medizin ist, sind Arzneien und was auch immer zur Verlängerung des Menschenlebens angewandt wird, stumpf, tot und wirkungslos.“* James Walsh, amerikanischer Arzt, bestätigte diese Einschätzung, und stellte 1928 die Formel auf: *„Die Gesundheit eines Individuums ist proportional zur Häufigkeit seines Lachens.“* Der Bericht des schwerkranken Journalisten Norman Cousins über seine Selbstheilung durch Lachen in den 80er Jahren führte zur verstärkten Erforschung des Lachens. Forscher der Gelotologie, der neu entstandenen Wissenschaft vom Lachen untersuchen den Zusammenhang zwischen Psyche und Physis, um die gesundheitsfördernden Wirkungen des Lachens gezielt nutzen zu können.



## **Achtung, der Besuch von Klinikclowns schadet ihrer Krankheit!**

### Physiologische Wirkung des Lachens

- Der gesamte menschliche Organismus, insbesondere das Immunsystem wird stimuliert und gestärkt
- Beim Lachen werden die Muskeln des ganzen Körpers gelockert, ein Entspannungszustand setzt ein, der zur Lösung von Blockaden und zur Minderung oder Befreiung von Angstzuständen führt
- Während der Lachphase steigen Puls und Blutdruck, in der anschließenden Entspannungsphase sinkt der Puls dauerhaft, das Gefäßvolumen der Arterien ist erhöht wodurch der Blutdruck niedriger ist
- Lachen baut Stress ab und macht glücklich! Durch Lachen wird die Ausschüttung von Stresshormonen (bspw. Cortisol, Adrenalin) gesenkt, stattdessen werden vermehrt Glückshormone, sog. Endorphine mit schmerzlindernder Wirkung ausgeschüttet
- Die intensive Atmung während des Lachens führt zu einer Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut. Dies verhindert Infektionen der Atemorgane und fördert den Gasaustausch im Körper, verstärkt z.B. die Ausscheidung von Cholesterin

### Kognitive und emotionale Wirkung

Beim Besuch der Clowns ist nichts wie sonst, das Bett zum fliegenden Teppich, die lästige Infusion zum nützlichen Reservetank und der Verband ist der Sicherheitsgurt...

Das Spiel der Clowns regt die Phantasie der Patienten an und fördert ihr kreatives Potential. Die Clowns nehmen die Welt anders wahr und zeigen die Realität aus einer anderen Perspektive. Damit öffnen sie den Patienten Türen zu neuen Sicht- und Denkweisen in Bezug auf ihre Situation und Krankheit, können Hoffnung und Kraft geben. Die Patienten sind befreit und können an der Gesundung (wieder) aktiv mitwirken.

Die Clowns interessieren sich nicht für Werte oder Diagnosen, sie geben den Patienten die Möglichkeit, ihr Herz auszuschütten und Ängste, Ärger, Sorgen und Stress zu thematisieren. Die humorvolle Interaktion und Kommunikation darüber trägt zur Verarbeitung schwieriger Themen bei und erleichtert den Umgang mit der ungewöhnlichen Situation. Das Spiel führt zu einer Verringerung der psychischen Belastungen, das Vertrauen der Patienten in die Behandlung kann gestärkt und ihre Selbstheilungskräfte aktiviert werden.



### Soziale Wirkung

Durch ihre Leichtigkeit und lustigen Einfällen können Clowns zu einer guten Atmosphäre beitragen, die Kommunikation fördern und die Vertrauensbasis zwischen Patient und Pflegepersonal stärken. Denn: Lachen ist ansteckend und gemeinsames Lachen verbindet!

Vor allem für chronisch Kranke und ihre Familien ist der Clown ein verlässlicher Begleiter in allen Situationen, sein Besuch ist ein Stück Vertrautheit und Farbe im grauen Krankenhausalltag. Er versteht die Patienten, hat Zeit, auf sie einzugehen und wird oft in lebensbedrohlichen Situationen gerufen, um den Lebenswillen und die Kräfte der Patienten zu verstärken.