



Mit Musik geht (fast) alles besser!

Otto Spirig

Lic.Phil.Musiker, Musiktherapeut, Fachdozent

Nationale Fachtagung Wohnen, 3. März 2008

Betreutes Lachen. Lachen – eine Grundhaltung im Betreuungsalltag

Lachen im Alter,
oder
Was gibt es da noch zu lachen?

Es ist auffällig, dass sich in den letzten Jahren viele Leute mit dem Humor, der Komik, dem Lachen und der Heiterkeit beschäftigen: Philosophen, Psychologen, Ärzte, Schriftsteller; Pflegende und Betreuende. Es gibt Tagungen darüber. In Krankenhäusern bringt man Patienten zum Lachen, da man herausgefunden hat, dass dies die Heilung unterstützt. Es gibt Kurse, in denen man lernen kann verblüffende und schlagfertige Antworten zu geben. Ist das lediglich eine neue Mode, ein Auswuchs unserer Spass-Gesellschaft, das Ende der Fun-Welle, die Kollektivbelustigung gesteuert durch die Freizeitindustrie und das Fernsehen, bei denen die Belustigung auf eine saloppe und nicht immer geistvolle Art stattfindet? – Fast könnte man meinen es sei so, wenn ich erlebe wie da meistens mit grobem Geschütz, Spott und Schadenfreude aufgefahren wird, damit wohl alle mitkommen. Jeden Tag geschieht viel Unerfreuliches, uns selbst, den Menschen um uns herum oder auf der Welt sowieso, und vieles bewältigen wir einfach besser, wenn wir es von der heiteren Seite nehmen. Wenn uns etwas bedrückt, können wir wählen zwischen dem, was uns noch mehr bedrücken würde und demjenigen, das die Last leichter macht.

Lachen ist Zeichen von Kommunikation und Kontaktaufnahmen, Zeichen von Solidarität, Zeichen von Verständnis. Auch wenn Trauer, Schreck, Frustration und Ratlosigkeit zum Leben gehört, sollen wir trotzdem fröhlich sein, wie es schon in der Bibel heisst.

Das Lachen im Alter ist ein Zeichen dafür, dass all dies nicht das letzte Wort hat. Alte Menschen können humorvoll auf die Realitäten des Altwerdens oder Altseins reagieren. Sie können die so genannte Tragödie des Alterns leben, ohne ihr das letzte Wort zu lassen. Im Lachen wird der falsche Zwang „jung bleiben“ zu müssen aufgehoben, und man gewinnt gleichzeitig die Freiheit „lächelnd“ auf das Leben zu blicken.

In meiner direkten Arbeit mit alten Menschen erlebe ich ein Lachen aus Leichtigkeit (i cha`s gsorget gäh), aus Verlegen- und Vergesslichkeit (s`chunnt mir grad nid i Sinn), kaum aus Gleichgültigkeit und Frustration (s`geit mi nüt meh a/ was wosch no), erfahre ich das Lachen aus dem Vertrauen heraus, getragen zu sein, ein Lachen über sich selber und ein Lachen über das, was kommen mag.



Mit Musik geht (fast) alles besser!

Otto Spirig

Lic.Phil.Musiker, Musiktherapeut, Fachdozent

Diese Erfahrung setzte ich mit meinen Möglichkeiten (Musik, Spiel, Sprache, Situationskomik, Bildern, Übertreibungen usw.) bewusst ein:

- Herr A. lacht herzlich, wenn ich ein Musikstück mittendrin aufhöre oder falsch spiele.
- Frau R. lacht, wenn wir Reimwörter suchen oder ein Lied textlich verändern.
- Frau W. lebt auf und lacht, wenn eine Mitarbeiterin ihr einjähriges Kind zu Besuch mitbringt und dieses die ersten tappsigen Gehversuche macht.
- Frau B. muss lachen, wenn ihr beim Singen ihr Gebiss auf den Tisch fällt.
- Zwei Frauen, die zusammen Tango tanzen, setzen ein strahlendes, fast lautloses Lachen auf.
- Lustige Volkslieder und Lumpenlieder bringen die ganze Gruppe zum Schmunzeln, zu hörbaren Lachanfällen.
- Usw.

Otto Spirig, Musiker, Musiktherapeut, Musikanimator