

April 2021

  
GUT BEGLEITET IM ALTER

# Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Bild: Alexander Jaquemet

Heinz Däpp  
Gelassener  
dank Satire

Seite 10

«Humor puffert  
schwierige Dinge ab»

Seite 4

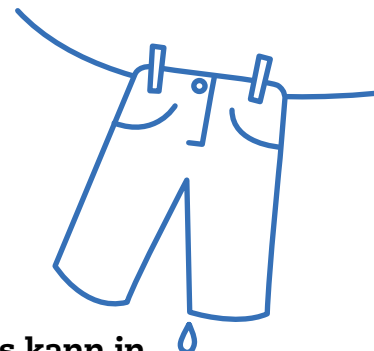
Gardi Hutter:  
«Mit Menschen lachen,  
nicht über sie»

Seite 8



### Die grössten Lacher sind die Kleinsten

Kinder kugeln sich bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene haben nur noch 15- bis 20-mal etwas zu lachen. Schon ein bisschen traurig – oder sollen wir besser darüber lachen?



### Das kann in die Hose gehen

Lachen entspannt – auch die Blasenmuskulatur. Die Redensart «sich vor Lachen in die Hose machen» kommt also nicht von ungefähr.



### Die beste Medizin

Lachen regt den Kreislauf an, stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, reduziert Stress und bewirkt noch viel mehr Gutes für Körper und Geist. So viel, dass es sogar die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens gibt, die Gelotologie.



### Yogahahaha

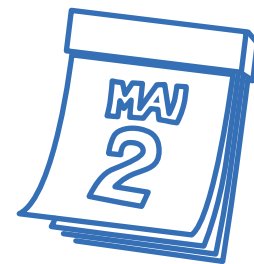
2 Minuten Lachen sind so gesund wie 20 Minuten Joggen, stellte Dr. Madan Kataria fest. Aus seiner Erkenntnis entwickelte der lustige Arzt und Yogi in den 1990ern das Hasya-Yoga. Lachyoga wird heute weltweit praktiziert, auch in Bern.

# Sachen zum Lachen



### Fitness für die Lachmuskeln

Ein herzhaftes Lachen bewegt 17 Gesichtsmuskeln – und bis zu 80 am ganzen Körper. Wer sich vor Lachen biegt, vollbringt also einen wahren Kraftakt. Ha!



### Der lustigste Tag des Jahres

Kein Witz: Seit 1998 wird am ersten Sonntag im Mai der Weltlachtag begangen. Lachen Sie mit!



**Esther Flückiger**  
Direktorin Marketing  
und Kommunikation

## Heiter und gelassen kommen wir weiter

Als sich mitten im Februar in der Natur die ersten Frühlingsboten zeigten, waren rundherum Freude und Leichtigkeit zu spüren. Eine heitere Gelassenheit machte sich da und dort breit.

Heitere Gelassenheit brauchen wir nicht nur nach trüben und grauen Winterwochen. Sie hilft uns in jeder Jahreszeit, herausfordernde Situationen zu akzeptieren und für das Gegenüber immer wieder ein aufmunterndes Wort zu finden.

Bei Domicil leben wir heitere Gelassenheit als einen unserer Werte. Wertschätzung, Achtsamkeit, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit und heitere Gelassenheit zeichnen uns in der Pflege und Betreuung von älteren Menschen und im Umgang miteinander aus. Mit heiterer Gelassenheit ist mehr gemeint als lustig zu sein und Spass zu haben. Es ist eine Haltung, die uns erlaubt, im anspruchsvollen – und manchmal auch belastenden – Alltag Unabänderliches anzunehmen. In heiterer Gelassenheit können wir auch mal über uns selbst lachen und beim einen oder anderen Missgeschick grosszügig ein Auge zudrücken.

Dass uns die heitere Gelassenheit auch in schwierigen Zeiten nicht abhandengekommen ist, wissen wir heute mehr denn je zu schätzen. Daraus schöpfen wir Kraft und nehmen diese zum Anlass, die Heiterkeit, den Humor und die Gelassenheit auf den folgenden Seiten aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten.

«Oft ist es die heitere Gelassenheit,  
die uns hilft,  
Schweres auszuhalten.»



Bild: Golden Pictures by Renate Szinyei

**Willibald Ruch**

Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik

Willibald Ruch wurde am 22. Juli 1956 geboren und wuchs im österreichischen Bundesland Kärnten auf. Nach dem Schulabschluss studierte er zunächst Konzertgitarre am Landeskonservatorium Klagenfurt. Danach folgte ein Psychologiestudium in Graz, Oxford im amerikanischen Bundesstaat Ohio und Düsseldorf. Seit 2002 ist Willibald Ruch ordentlicher Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, wo er die Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik leitet. Einer seiner Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte ist Humor, Lachen und Heiterkeit.

## «Humor puffert schwierige Dinge ab»

Humor macht das Leben besser: Er verstärkte Freude, mildere Stress und versöhne uns mit den Problemen des Alters, sagt der Psychologieprofessor Willibald Ruch.

**Wie wirken sich Humor und Gelassenheit auf Menschen aus?**

Willibald Ruch: Humor und Gelassenheit sind Persönlichkeitseigenschaften, welche die Gefühle einer Person regulieren. Sie verstärken positive Emotionen wie Freude und gute Laune. Negative Emotionen hingegen dämpfen sie. Denn Humor und Gelassenheit puffern schwierige Dinge wie Widrigkeiten und Stress ab, sodass sie nicht ungemindert auf den Organismus einwirken. Sie nehmen ihnen sozusagen die Schärfe. Wenn wir über etwas lachen oder zumindest schmunzeln können, gewinnen wir einer eher tragischen oder unangenehmen Situation sogar etwas Positives ab. Humor und Gelassenheit regeln zudem unsere Beziehungen zu anderen Menschen, da wir über gemeinsames Lachen Nähe ausdrücken können.

**Wie eignet man sich Humor und Gelassenheit an?**

Diese Frage ist nicht völlig geklärt. Zum einen haben wir eine angeborene Fähigkeit zum Spielen, und Humor ist nichts anderes als ein Spiel mit Ideen, mit unserer Gedankenwelt, mit den Dingen unserer Umgebung. Zum anderen lernen wir, Humor zu entwickeln und ihn einzusetzen. Mit unserer kognitiven Reifung begreifen wir auch die Mechanismen von Witzen. Wir erkennen, dass einen nicht nur überraschende Dinge zum Lachen bringen, sondern auch jene, die Sinn machen. So mögen wir uns zuerst wundern, warum ein Schotte etwas Bestimmtes tut. Erst wenn wir wissen, dass er – zumindest in Witzen – geizig ist, verstehen wir seine Handlungen.

**Heisst dies, dass man Humor lernen kann bzw. lernen muss?**

Wir müssen Humor erlernen, wie fast alles im Leben. Die Veranlagung zum Spielen, zum Lachen und zu Humor ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt. Zudem lernen manche schneller als andere. Hinzu kommt, dass manche Menschen ihren Humor abstreifen, wenn sie ins Arbeitsleben eintreten. Sie tun dies aus Angst, nicht professionell zu wirken oder nicht ernst genommen zu werden. Die Befürchtungen sind nicht unbegründet, denn wir müs-

sen bei der Arbeit unsere Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen. Die Forschung zeigt jedoch, dass Menschen mit Humor Probleme besser lösen und bessere Beziehungen haben. Anders als Humor muss man lachen nicht lernen. Wir lernen allerdings, wann wir nicht lachen sollen, zum Beispiel in der Kirche oder wenn es jemandem schlecht geht.

**Welche Bedeutung hat Humor im Alter?**

Viele Menschen werden im Alter gelassener. Sie haben viel erlebt und wissen, dass nicht alles so schlimm ist, wie es vielleicht scheinen mag – ganz so, wie Eltern beim dritten Kind gelassener reagieren als beim ersten. Gleichzeitig verändert sich im Alter die Lebensrealität. Es tauchen neue Themen auf, zum Beispiel Missgeschicke, Vergesslichkeit, Verwechslungen und die nachlassende körperliche Kraft. Sie werden zum Gegenstand unseres Humors, denn wir bauen das, was uns beschäftigt, in unseren Humor ein. Humor kann uns deshalb mit den Problemen versöhnen, die das Alter schrittweise mit sich bringt. Er erleichtert unseren Alltag – einen Alltag, den wir eh nicht ändern können – und bringt uns eine Alternative zum Heulen, Toben und Schreien.

**Hat die akademische Beschäftigung mit Humor Sie selbst zu einem humorvolleren Menschen gemacht?**

Ich habe schon als Kind gerne Witze erzählt und später damit begonnen, Dinge aus dem Alltag auf eine lustige Weise zu kommentieren. Und zwar so, dass es mir und anderen Leuten gut tut.



Viele Menschen werden laut Willibald Ruch im Alter gelassener.

Bei der Betreuung meiner Mitarbeitenden und Doktoranden verwende ich Humor, um sie zu neuen Sichtweisen zu ermuntern und in schwierigeren Situationen die Stimmung zu heben. Das Beforschen selbst zeigt mir, wie wichtig Humor ist und wie fein die Grenzen zu Ironie und Sarkasmus sind, mit

denen man andere Menschen verletzen kann. Es gibt tatsächlich Menschen, für die Humor etwas Unangenehmes ist, weil sie es nur als Waffe kennen. Ob mich die akademische Beschäftigung mit Humor aber humorvoller gemacht hat, kann ich schwer beurteilen.

■ km



**Diesen Tipp präsentiert Ihnen Beat Hänni**  
«Humorarbeiter» und Präsident des Stiftungsrates der Schweizerischen Stiftung Humor und Gesundheit, Basel. Ehem. Präsident von HumorCare Schweiz (2008-2017).



## Dem Humor auf der Spur

Er ist überzeugt, dass jede und jeder Humor hat, dieser jedoch immer persönlich gefärbt ist. Den ureigenen Humor zu mobilisieren, nennt Beat Hänni «Humorhygiene». Während vieler Jahre besuchte er als Till Heiter Alters- und Pflegeheime sowie psychiatrische Alterskliniken – nicht als Unterhalter, sondern als heiterer Moderator seiner «Humorwerkstatt». Einige seiner Tipps lassen sich in jedem Lebensalter umsetzen:

Lachen Sie morgens im Badezimmer Ihrem Spiegelbild ins Gesicht. Mit Sicherheit lacht der Spiegel zurück. Mit einem heiteren Start in den Tag ist dieser schon halb gewonnen.

Grüssen Sie die Menschen, die Ihnen begegnen, freundlich und authentisch mit einem Lächeln. Sie können damit rechnen, dass Ihr Gruss mit einem netten Blick erwidert wird. Freuen Sie sich darüber!

«Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt».  
Joachim Ringelnatz



Legen Sie an Ihrem Arbeitsplatz humorvolle Spuren: Schreiben Sie «Heiterkeitszone» an Ihre Tür oder hängen Sie ein «Smiley» auf. Und probieren Sie aus, wie ein Schild mit der Aufschrift «Hier darf gelacht werden!» wirkt.

Sparen Sie bei Ihrem Gegenüber nicht mit einem Kompliment, denn «die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.»

Denken Sie immer wieder an die Geschichte des Mannes, der jeden Tag einen Spaziergang macht. Bevor er losgeht, steckt er ein paar Bohnen in seine linke Hosentasche. Bei jeder Gelegenheit, die ihn

unterwegs erheitert, wechselt er eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche. Zuhause angekommen, nimmt er die Bohnen aus der rechten Hosentasche und freut sich über die heiteren Erlebnisse.



**Dieses Rezept präsentiert Ihnen Philipp Genner**  
Leiter Küche und Gastronomie Domicil Hausmatte

## Glück im Gaumen

Ein ehemaliger Sternekoch kreiert im Bistro Domicil Hausmatte mit Leidenschaft kulinarische Köstlichkeiten. Er verrät, warum essen glücklich machen kann.

Philipp Genner weiss, dass viele Faktoren zu einem gelungenen Gericht beitragen: Sorgfältig ausgewählte Zutaten, eine fehlerfreie Zubereitung und ein kunstvoll angerichteter Teller lassen das Essen zu einem Glücksmoment werden. Spürt er bei seinen Gästen die Begeisterung für ein Gericht, so schlägt auch sein Herz höher.

«In meinem Pouletbrust-Rezept vereinige ich zahlreiche Lebensmittel, die aufgrund ihres Serotoningehalts als glücklich machend gelten. Dazu gehören Ananas, Trockenfrüchte wie Feigen und Datteln, aber auch Chili, Peperoni und Pfeffer», erläutert der erfahrene Küchenchef.

### Genussvolle Glücksmomente und Gaumenfreuden

Philipp Genner ist nicht nur am Herd kreativ: Als das Bistro Hausmatte aufgrund der behördlichen Verfügung während der Corona-Pandemie keine Gäste mehr am Tisch bedienen durfte, stellte er die Küche kurzerhand auf ein Take-Away-Angebot um – mit Erfolg. Genussvolle Glücksmomente und Gaumenfreuden sind in Hinterkappelen also weiterhin garantiert. ■ sd



#### «Chicken-Top» Mit Trockenobst gefüllte Pouletbrust

(4 Personen)

##### Trockenobst-Füllung

50 g	Getrocknete Feigen	Feigen und Datteln in kleine Würfel schneiden, den Saft der Orangen darüber giessen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Das geschnittene Trockenobst mit Saft dazugeben und mit etwas Weisswein ablöschen. Die Cashewnüsse grob hacken und begeben. Alles einkochen und danach erkalten lassen.
150 g	Getrocknete Datteln	
3	Orangen (nur Saft)	
1	Zwiebel	
2	Knoblauchzehen	
20 g	Olivenöl	
wenig	Weisswein	
80 g	Cashewnüsse	

##### Pouletbrust

4	Pouletbrüstli	Pouletbrüstli unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und anschliessend mit einem scharfen, schmalen Messer von der Stirnseite her eine längliche Öffnung einschneiden. Die Trockenobst-Füllung mit einem Spritzsack satt in die Pouletbrüstli füllen. Olivenöl erhitzen, die Pouletbrüstli rundherum goldbraun anbraten und danach im Ofen bei 90 Grad ca. 20 Min. garen.
	Olivenöl	

##### Peperoni-Frühlingszwiebel-Garnitur

240 g	Rote Peperoni	Peperoni in Streifen und Piment in feine Ringe schneiden, Frühlingszwiebeln zerkleinern. Alles in der Poulet-Bratpfanne auf kleiner Stufe dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbouillon zugeben und die Garnitur weich garen. Zum Schluss fein gehackten Koriander (oder Petersilie) begeben.
1	Roter Piment	
1 Bund	Frühlingszwiebeln	
	Salz, Pfeffer	
1 dl	Hühnerbouillon	
¼ Bund	Koriander oder Petersilie	

##### Dazu passt

Trockenreis mit Vanille-Kardamom-Sauce und Ananas-Chutney. Diese Rezepte finden Sie unter [domicilbern.ch/gluecksrezepte](http://domicilbern.ch/gluecksrezepte)

# Mit Menschen lachen, nicht über sie

Humor, findet Gardi Hutter, könne das Unvermeidliche ertragbar machen. Deshalb greift sie gerne Tabus auf. Als Clownin Hanna ist sie auf der Bühne schon 3000 Mal gestorben.

Gardi Hutter, klein, pfiffig und flink, kann Tränen lachen über Tabus. Als Clownin Hanna, verstrubbelt und tollpatschig, nimmt sie das Thema Sterben so unverfroren auf die Schippe, dass auch das Publikum unwillkürlich lacht. «Immer ohne Schadenfreude, eher mit dem Gefühl, noch einmal davongekommen zu sein», betont Gardi Hutter, 68. Dieses Lachen – miteinander, nicht übereinander – findet sie wichtig: «Unsere Vergänglichkeit können wir nicht abwenden. Aber indem wir über das Unvermeidliche lachen, wird es ertragbar.»

Humor rettete Gardi Hutter, aufgewachsen mit drei Brüdern in einem streng katholischen Elternhaus im ländlichen Rheintal, schon durch ihre Jugendzeit: «Bei aller Strenge konnte meine Mutter herzlich lachen.» Angeboren sei ihr das Clownsein allerdings nicht: «Vor allem war ich eine Rebellin.» Als Jugendliche, mitten in den 68er-Jahren, habe sie sich zunächst gegen alles aufgelehnt. Danach engagierte sie sich politisch, dann sozial, arbeitete unter anderem in den Banlieues von Paris mit sozial benachteiligten Jugendlichen. Dort entdeckte sie die Kultur «als lustvolle Verbindung zwischen Sozialem und Politik», und schliesslich den Humor als überlebenswichtiges Mittel.



Bild: Adriano Heimann

## Endlich Zeit für Ordnung

Seit anderthalb Jahren stehen in «Gaia Gaudi» sogar vier Hannas auf der Bühne: Im neusten Programm spielt Gardi Hutter zusammen mit Tochter Neda, 31, Sohn Juri, 35, und Schwiegertochter Beatriz, 43, und übt die Generationenübergabe. Sie schmunzelt. «Wir haben das Stück gemeinsam hart erarbeitet, sind oft an die Grenzen gekommen, haben gestritten, geheult und vieles geklärt.» Das Loslassen an sich bereitet ihr allerdings keine Mühe. «Ich

bin heute viel gelassener und habe zwar weniger Energie, kann diese aber viel besser einteilen.» Einzig auf Fotos mag sie sich je länger je weniger: Was da in einem statischen Moment herauskommt, vermag ihre lebhaftere Persönlichkeit nur ungenügend einzufangen.

Das vergangene Jahr hingegen hat sie erstaunlich gut überstanden, grossteils in ihrem alten Haus mit Garten im Tessiner Dorf Arzo. Zwar ist kaum vorstellbar, dass die energische Macherin, die sonst fast die Hälfte des Jahres auf Tournee unterwegs ist, nicht schier verzappelte. Sie lacht. Tatsächlich

## Hanna ist mit Gardi gereift

Was auf der Bühne so locker-flockig daherkommt, ist in Wirklichkeit harte Arbeit. Allein die Entwicklung der kecken Figur Hanna kostete Gardi Hutter drei intensive Jahre: Mit 24 Jahren, als frisch ausgebildete Schauspielerin und Theaterpädagogin, reiste sie nach Mailand, absolvierte am Centro di Ricerca per il Teatro eine Art dreijährige Gesellinnenzeit als Clownin und kreierte dabei ihre Bühnenfigur. Und was lange währt, wird endlich gut: 1981 wurde «die tapfere Hanna» als Schneiderin auf einen Schlag berühmt.

Inzwischen hat Hanna ihre Schöpferin während 40 Jahren durch 3700 Vorstellungen begleitet, und die beiden sind zusammen gereift, haben sich parallel zur Gesellschaft weiterentwickelt. Gardi Hutter: «Der Humor ist feiner geworden.» Wie sie selber ist aber auch Hanna mitunter widerborstig. Als Hutter sie ein bisschen anpassen wollte und dafür Bauch- und Po-Polster wegliess, reagierte Hanna verschnupft. Gardi Hutter konnte machen was sie wollte, «das Programm nahm nicht richtig Schwung auf». Nach drei frustrierenden Wochen riet ihr der Regisseur, sie solle versuchsweise die Polster wieder anziehen. Und Hoppla! Hanna war wieder da, in bester Form.



Bild: Daniel Riffs

Gardi Hutter pflegt ihre Clownschuhe: Sobald es möglich ist, möchte sie ihre Tournee fortsetzen – in Neuseeland.

habe sie es sogar genossen, Zeit für ihre längst geplanten Bücher zu finden, ein Werkbuch und eine Biografie\*. «Diese hätte ich sonst nebst allem anderen hineinquetschen müssen, jetzt konnte ich mir Zeit dafür nehmen.» Zudem sei ihr Haus noch nie so aufgeräumt gewesen.

## Gelebt – und das Sterben geübt

Angst vor dem Altwerden hat Gardi Hutter nicht. «Alte Clowns sind die besten Clowns», sagt sie schlicht. Falls sie es eines Tages nicht mehr auf die Bühne schafft, könnte sie ja jungen Leuten clowneske Techniken beibringen. Oder schreiben. «Oder auf einem Diwan Geschichten erzählen.» Im Moment freut sie sich vor allem darauf, möglichst bald wieder auf der Bühne zu

stehen, und zwar in Neuseeland: Dort wäre sie letztes Jahr gebucht gewesen und dorthin möchte sie unbedingt noch reisen, es wäre das 35. Land, in dem sie ein Stück aufführt.

Auch der Tod schreckt sie nicht: «In meinen Stücken habe ich das Sterben schon über 3000 Mal geübt», sagt sie im Scherz. Dann, ernster: Sie habe ihre Träume verwirklichen können, sei sowohl Mutter als auch Künstlerin geworden. Natürlich hoffe sie, bis zum Ende gesund zu bleiben, ansonsten sei sie angstfrei: «Ich habe gemacht, was ich wollte – ich habe gelebt.» ■ cw

\*Denise Schmid, «Trotz allem – Gardi Hutter», März 2021, Verlag Hier und Jetzt, 384 Seiten, 44 Franken.

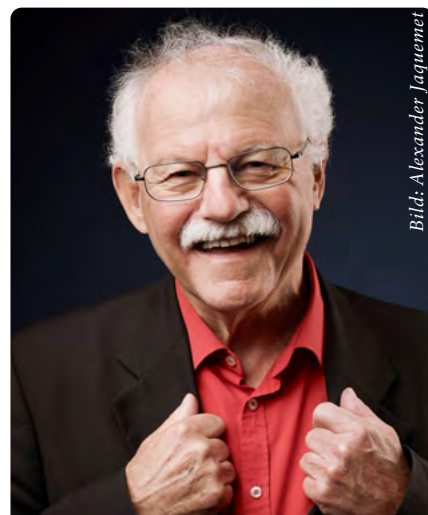


Bild: Alexander Jaquemet

### Heinz Däpp Satiriker und Journalist

Heinz Däpp wurde am 11. April 1942 geboren. Nach einer Ausbildung zum Primarlehrer arbeitete er als Redaktor beim Berner Tagblatt, beim Burgdorfer Tagblatt und bei der Basler National-Zeitung. Später wurde er Berner Korrespondent der Basler Zeitung und war als Radiojournalist beim damaligen Radio DRS1 tätig. In dessen Berner Regionaljournal präsentierte er von 1995 bis 2010 wöchentlich den «Schnappschuss», in dem er Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft parodierte. 2005 erhielt er dafür den Berner Bären-dreck-Preis. Heinz Däpp wohnt in der Berner Altstadt.

## Gelassener dank Satire

In seinen satirischen Programmen nimmt der ehemalige Journalist Heinz Däpp das eigene Älterwerden auf die Schippe – und gewinnt ihm so etwas Heiteres ab.

Der rastlose Rentner Fritz Freiburghaus, der einen Tag lang mit der SBB-Tageskarte zwischen Genf und Romanshorn hin und her fährt. Die unerschrockene Elise Hebeisen, die dem Professor nach der Vorlesung an der Seniorenuniversität sagt, so gut habe sie tagsüber noch selten geschlafen. Der rasante Lorenz Schnell, der erst mit dem Ferrari, dann mit dem frisierten Rollator dem Geschwindigkeitsrausch erliegt. Sie alle sind Kunstfiguren, erfunden vom pensionierten Journalisten Heinz Däpp. In seinem neuesten Programm «Nümm wie aube – es satirisches Autersturne» parodiert er mit ihnen das Alter(n).

### Das Diktiergerät ist beim Sport dabei

Heinz Däpp weiss, wovon er spricht: Mit seinen 79 Jahren erfährt er die Tücken des Älterwerdens schon länger am eigenen Leib. Viele Ideen für sein Programm findet er denn auch in seinem Alltag. Etwa, wenn er den Kühlschrank öffnet und nicht mehr weiss, was er herausnehmen wollte, wenn er seinen Hausschlüssel nicht mehr finden kann oder wenn es hier oder da schmerzt. Heinz Däpp ist aber auch ein scharfer Beobachter der Menschen um ihn herum. Erste Form nehmen seine Stücke draussen an. «Die besten Ideen habe ich, wenn ich in Bewegung bin», sagt Heinz Däpp. Deshalb baumelt immer ein Diktiergerät um seinen Hals, wenn

er der Aare entlang joggt oder mit dem Velo auf den Ferenberg fährt. Bis er ein Programm ausgearbeitet hat, vergehen rund sechs Monate.

«Der satirische Umgang mit meinen altersbedingten Unzulänglichkeiten ist für mich eine Art Bewältigungsstrategie, eine Alternative zum Verzweifeln und Versauern», meint Heinz Däpp. Denn das Alter(n) ist für ihn ein ernstes Thema, das neben körperlichen Gebrechen und Vergesslichkeit auch den Verlust von langjährigen Gefährtinnen und Gefährten mit sich bringt. «In der satirischen Verarbeitung erlange ich eine gewisse Gelassenheit. Damit meine ich nicht Resignation, sondern die Tugend, die das Alter ehrt», findet Heinz Däpp. Dem Alter gewinnt er jedoch auch gute Seiten ab: «Wenn man älter wird, kann man, wie man will, und muss nicht mehr, wie man soll.» Für Heinz Däpp bedeutet diese Narrenfreiheit: Er kann sich ganz der Satire widmen und genussvoll drauflos fabulieren.

### «Satire macht mehr Spass als Journalismus»

Auf die Satire gekommen ist Heinz Däpp lange bevor das Alter für ihn zum Thema wurde. Er war in den 60er-Jahren in den Journalismus eingestiegen und hatte es als staatspolitische Aufgabe betrachtet,

seinen Leserinnen und Lesern die Fakten zu vermitteln, die sie aus seiner Sicht benötigten, um am demokratischen Diskurs teilnehmen zu können. «In den darauffolgenden Jahrzehnten kam es zu einem schleichenden Paradigmenwechsel: Der Journalismus wurde immer kommerzialisiert. Die politisch engagierten Verleger-Patriarchen wurden von Managern abgelöst, die Zahlen statt Buchstaben im Kopf haben. Dadurch ist mir der Journalismus ein wenig verleidet», sagt Heinz Däpp. Um seine politischen Ansichten weiterhin pointiert äussern zu können, wandte er sich der Satire zu. Und merkte: «Satire macht mehr Spass als Journalismus. Denn in der Satire kann ich meiner Fantasie freien Lauf lassen, während ich mich als Journalist auf die Fakten beschränken muss. Weniger ernst ist die Satire deswegen nicht.»

Mittlerweile hat Heinz Däpp sechs abendfüllende Programme kreiert. «Nümm wie aube – es satirisches Autersturne» konnte er jedoch nur wenige Male aufführen, bis ihm Corona einen Strich durch die Rechnung machte. Die Zwangspause hat er genutzt, um das Programm zu aktualisieren und mit seinen Betrachtungen zu Covid-19 zu ergänzen. Nun hofft er, bald wieder auf Kleinkunsth Bühnen und an Altersnachmittagen auftreten zu dürfen, denn der Applaus fehle ihm. Dieser ist ihm auch bei Unternehmensjubiläen und Geburtstagsfeiern gewiss. Denn Heinz Däpp setzt sich nicht nur mit Politikerinnen und Politikern, unserem gesellschaftlichen Leben und dem Älterwerden auseinander, sondern schreibt auch Satiren auf Bestellung. Im Gegensatz zu seinen kritischen Arbeiten seien diese «augenzwinkernd liebevoll», findet Heinz Däpp: «Mein Publikum soll sich unbeschwert amüsieren können.» ■ km



Bild: Christoph Hogué

Vom Journalisten zum Satiriker: Heinz Däpp ist auch mit 79 Jahren vielbeschäftigt.

# Humor entsteht im Moment

Sie ist in den Werten von Domicil fest verankert und schafft wohltuende Begegnungen: die heitere Gelassenheit. Mit ihren vielen Facetten fördert sie die Lebensqualität. Wie sich heitere Gelassenheit bei Domicil auf Pflege und Betreuung auswirkt, wissen unsere Mitarbeitenden – und Clowns.

## Gespür für heitere Situationen

Monika Hoffleit ist Leiterin Pflege von Domicil Selve Park in Thun. Nach vielen Jahren Berufserfahrung weiss sie, dass es viel Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl braucht, um im Pflegealltag immer wieder Gelassenheit und eine gewisse Leichtigkeit zu leben. Mit den Bewohnerinnen und Bewohnern kann sie durchaus über eigene Fehler oder Missgeschicke lachen. «In der Langzeitpflege kennen sich Bewohnende und Mitarbeitende gut. So spürt man, wenn eine humorvolle Bemerkung oder Situationskomik Platz hat. Um Humor in der Pflege umzusetzen, braucht es kein Konzept», ist Monika Hoffleit überzeugt. Sie schmunzelt: «Humor entsteht meistens dann, wenn ich mich selbst nicht allzu ernst nehme.»

## Emotionen zulassen

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker schafft auf vielen Ebenen Raum, um Menschen mit Demenz emotionale Erlebnisse zu ermöglichen. Als Leiter Soziokultur und Aktivierung erfährt Nico Meier, dass emotionale Erlebnisse eine umso grössere Rolle spielen, wenn die geistigen Fähigkeiten der erkrankten Menschen eingeschränkt sind. Deshalb organisiert er mehrmals pro Jahr Humorvisiten für die Bewohnerinnen und Bewohner.

Während der Humorvisite im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker weckt Marcel Briand Emotionen.



Bild: Domicil Nahr

«Die Besuche des Begegnungs-Clowns erwecken oft eine sehr grosse Aufmerksamkeit – auch bei Bewohnenden, die in sich gekehrt wirken. Sie reagieren authentisch und können ihren Emotionen freien Lauf lassen», freut sich Nico Meier. Begegnungs-Clown Marcel Briand erklärt: «Ein Clown legt wenig Wert auf Rationales – er spricht Emotionen an und überbrückt damit Grenzen». Deshalb fühlt er sich in seiner Clown-Rolle den Menschen mit Demenz besonders nah.

## Unterwegs als Begegnungs-Clown

Marcel Briand begibt sich bei seinen Besuchen in die Welt der Bewohnerinnen und Bewohner. Als Pflegefachmann hat er mehrere Jahre in der Psychiatrie gearbeitet, seit zwanzig Jahren lebt er seine Berufung als Clown. Von den Begegnungen, die zwischen ihm und den Bewohnenden entstehen, ist er selber immer wieder berührt.

Oftmals benutzt er Musik als Türöffner: In seiner Sammlung von über 6000 Schellack-Platten finden sich manche Melodien, die bei Bewohnerinnen und Bewohnern starke Emotionen hervorrufen. «Zwischen der Figur des Clowns und den Bewohnenden entsteht eine emotionale Verbindung, die nicht selten dazu führt, dass bei einer nächsten Begegnung Erinnerungen an das Erlebte hervorgerufen werden», erzählt Marcel Briand. Auf die Frage, welche Bedeutung der Humor für ihn persönlich hat, antwortet er feinsinnig: «Eine humorvolle Haltung hilft mir, mich mit meiner Unzulänglichkeit zu versöhnen.»



## Humorvisiten mit anhaltender Wirkung

Auch Domicil Alexandra organisiert regelmässig Humorvisiten. Der diplomierte Pflege- und Aktivierungsfachmann Oliver Stöckli hat das Ziel, Menschen glücklich zu machen. Damit spricht er nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch die Mitarbeitenden an. Denn er weiss: «Gemeinsam erlebte, humorvolle Momente verbreiten Freude und Leichtigkeit – und wirken lange nach».

«HumOlli», wie sich der Clown humorvoll nennt, will den Menschen bei seinen Besuchen nichts vorspielen. Vielmehr bezieht er sie in seine spontanen Handlungen mit ein. Oft helfen ihm dabei allerlei Gegenstände, die er in einem alten Kinderwagen mitführt. Je nach Situation zaubert er daraus Hüte, überdimensionierte Sonnenbrillen oder Plastikblumen hervor. «Als Clown begegne ich den Bewohnerinnen und Bewohnern auf Augenhöhe und lasse Begegnungen im Moment entstehen, beschreibt Oliver Stöckli sein Vorgehen. Fachwissen und viel Einfühlungsvermögen leiten ihn dabei, und lassen ihn erkennen, wie er sein Gegenüber abholen und zum Schmunzeln bringen kann. ■ sd



Oliver Stöckli will Menschen glücklich machen.

## Wohnen im Herzen von Hinterkappelen

Im Domicil Hausmatte wohnen Sie komfortabel, selbstständig und sicher mitten in Hinterkappelen. Sie geniessen Ihr unabhängiges Leben und beziehen auf Wunsch massgeschneiderte Dienstleistungen. Domicil Hausmatte erscheint nach einer umfassenden Renovation in neuem Kleid: Im Erweiterungsbau verfügen wir über zusätzliche Pflegeplätze mit hellen Einzelzimmern. Gönnen Sie sich im haus-eigenen Bistro regionale und marktfrische Spezialitäten.

**Kontakt**  
031 560 17 00  
hausmatte@domicilbern.ch



## Wir kochen für Sie

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Wenn Sie nicht mehr die Kraft haben, täglich selber zu kochen, beliefert Sie Domicil Cuisine gerne mit ausgewogenen Menüs. Dank unserem Mahlzeitservice geniessen Sie gesunde Gaumenfreuden in Ihrem Zuhause – ohne grossen Aufwand.

Unser Küchenteam bereitet die Menüs frisch mit hochwertigen und regionalen Produkten zu. Anschliessend werden die Mahlzeiten portionenweise in der Domicil Cuisine verpackt und ein- bis zweimal pro Woche durch die Pro Senectute Region Bern zu Ihnen nach Hause geliefert.



### Impressum

**Herausgeberin:** Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, [www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch). **Gesamtverantwortung:** Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Esther Flückiger (ef), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil. **Druck:** Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). **Mediendaten:** 236 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Gut beraten – im Domicil Infocenter



**Regula Roth**, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte),  
**Mirjam Huldi** (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

Domicil Infocenter ist Ihre Anlaufstelle für sämtliche Fragen und Informationen rund um das Thema Wohnen und Leben im Alter. Unsere Beraterinnen zeigen Ihnen gerne die verschiedenen Möglichkeiten auf. Das Ziel jeder Beratung ist, gemeinsam die Wohn- und Lebensform zu finden, die ideal zu Ihrer persönlichen Situation passt und Ihnen im Alter eine hohe Lebensqualität bietet.

**Domicil Infocenter**  
Neuengass-Passage 3, 3011 Bern  
Montag bis Donnerstag: 8–12 und 13.30–16.45 Uhr  
Freitag: 8–12 und 13.30–16 Uhr

031 307 20 65, [infocenter@domicilbern.ch](mailto:infocenter@domicilbern.ch)  
[domicilbern.ch](http://domicilbern.ch)

## Demenz-Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von an Demenz erkrankten Menschen möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen – und ihnen helfen, diese zu meistern. An unseren regelmässigen Abendanlässen vermitteln Ihnen erfahrene Fachpersonen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

### Einblicke in die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz

Wie wird eine Demenz diagnostiziert?

Was erleben Menschen mit Demenz?

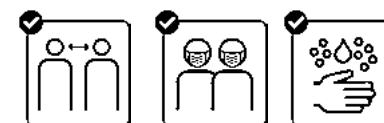
Wie können Angehörige mit der Diagnose Demenz umgehen?

**Datum** Montag, 6. September 2021  
**Zeit** 18.30–20 Uhr  
**Ort** Domicil Kompetenzzentrum Demenz  
Oberried  
Seftigenstrasse 116  
3123 Belp  
**Anreise** S-Bahn S3, S31, S4 oder S44 Richtung  
Belp–Thun bis Haltestelle Belp Bahnhof  
**Kosten** Die Veranstaltung ist kostenlos.

**Anmeldung**  
031 307 20 20 oder  
[zeitung@domicilbern.ch](mailto:zeitung@domicilbern.ch)

Die Platzzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 20. August 2021 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

### Wichtiger Hinweis zu unseren Veranstaltungen



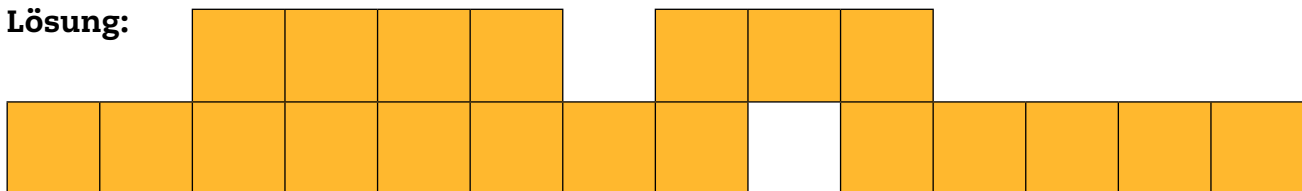
Domicil setzt bei allen Anlässen konsequent das Schutz- und Hygienekonzept um. In allen Häusern gilt Maskenpflicht und es wird auf die Einhaltung des Mindestabstands geachtet. Die genauen Vorgaben können sich je nach aktueller Einschätzung der Situation verändern. Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

# Wer gewinnt, hat gut lachen

Humor im Blut: Er, Läubli und Sohn Lorenz		das ist gar nicht lustig: Wucher mit Plunder		eine Quote, ein Schein oder gar ein Bond?		☺	Humor kann auch so sein (nicht nur in England)		This, Mätü oder wie in Bayern und Österreich	<b>Diese Felder verraten, was Humor auch ist.</b>
				Feuer im Herzen gibt ... im Kopf						Hanna, * in Milano, tritt als ... auch vierfach auf
☺				wird er geschüttelt, gib'ts was zu lachen		ist modisch, aber nicht immer schicklich				
darauf wird gelegt oder (beim Film) gedreht	in dieser Stadt lachen auch die Kookaburras						gross - aber kein Fisch			eine der 7 Todsünden
Heinz Däpps beliebteste Radiosendung ... (1. Teil)						ein wichtiges Requisit von Gardi Hutter (ital.)				
dert het dr Papscht ds Späckbsteck z spät bstellt	ein Auge mit einem hängenden ... wie Karl Dall					wird «Brot der Wüste» genannt			fliesst neben einer Lach- & Schiessgesellschaft	
«... uf dr FOTO het'er usgeh wie ...» (2. Teil)			Humor ist oft auch die beste ...							
				US-Satire-Magazin - föhnte Trump sein Toupet				Vorname von Aurel, Chagall oder Berthod		
«... upon a time in the West» oder in Märchen			ergreift manche, wenn Zoten erzählt werden		☺	☺				
Hofnarr im Sommer-nachtstraum & Spielgerät					vor Lachen vergiessen (nur eine, aber englisch)					dt. Autor, Lerne lachen ohne zu weinen. (I)
			irren ist menschlich (lateinische Abk.)				Wer , sagt, muss nicht immer B sagen		I = Initialen	
überrascht, erstaunt, Pointe nicht verstanden?	Humor ist oft das ... in der Suppe (frz.)				☺					

Rätselautor: Edy Hubacher

**Lösung:**



Zu gewinnen:  
**3 Geschenkkarten von Bern City im Wert von je CHF 100.-**

Tragen Sie das richtige Lösungswort bis am **31. Mai 2021** auf folgender Webseite ein:  
[domicilbern.ch/wettbewerb](http://domicilbern.ch/wettbewerb)

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**