

10. Patientenveranstaltung vom 5. November 2016

Spannende Patientenveranstaltung vom 5. November 2016 im Sorell Hotel Zürichberg

„Me(H)er Lachen im Alltag“

Bei regnerischem Herbstwetter begrüsst die Präsidentin von Fabrysuise, Dorothea Vollenweider die knapp 30 Teilnehmer zur diesjährigen Patientenveranstaltung.

Anschliessend beginnt Frau Cornelia Hürlimann-Ruckli ihren Vortrag zum Thema "Me(h)er Lachen im Alltag". Frau Cornelia Hürlimann-Ruckli ist Gründerin von SymbiosART (www.symbiosart.ch). Sie unterstützt und begleitet Menschen mit Kunst und Kreativität auf der Reise zu ihrem Selbst – wo Ressourcen und Resilienz bewusst hervorgerufen werden, um den Lebensweg mit mehr Leichtigkeit und Freude zu gehen. Sie sieht sich als "Lebens-Reise-Begleiterin".

Frau Cornelia Hürlimann-Ruckli lässt uns wissen, dass sie vor etwa acht Jahren die Lektüre des Buches "Conni der Sternen Clown" fasziniert hat. Da bemerkt ein Zirkuskind folgendes: das Publikum ist vor Eintritt in den Zirkus traurig gestimmt. Dem Zirkus Clown gelingt es jedoch – durch das Verschenken von Sternen in Form von Lachen – das Publikum fröhlich zu stimmen.

Beim Lachen bewegen wir mehr als 100 Muskeln. Dies bewirkt nicht nur ein Training unserer Muskulatur, sondern beeinflusst unseren Gemütszustand positiv. Die Referentin erinnert uns, dass sie vor Beginn der Veranstaltung den einzelnen Teilnehmern/-innen die Hand gegeben und den Augenkontakt gesucht hat. Diese Aktivität generiert ein Lächeln, welches "Nähe" zur angesprochenen Person kriert. – Ähnlich verhält es sich, wenn jemand einen Raum betritt und die Anwesenden mit einem „Hallo“ begrüsst. Niemand fühlt sich angesprochen. Werden Anwesende mit ihrem Namen begrüsst, fühlen sie sich persönlich angesprochen, was ebenfalls "Nähe" zu dieser Person kriert.

Die Referentin erklärt uns, dass Menschen sich bevorzugt innerhalb ihrer Komfortzone bewegen. Das Verlassen der Komfortzone braucht Überwindung, weil diese Zone uns weniger vertraut ist. Das Verlassen führt dann aber zu mehr Kreativität, Spontanität und Fröhlichkeit ("Lachen"). Die Referentin fragt das Plenum, ob der Begriff "SUMSI MIT PO" bekannt ist. Verdutzt verneint dieses. Die Erklärung der Referentin – "SUMSI MIT PO" ist "Optimismus" rückwärts geschrieben – bringt die Teilnehmer zum Lachen. Die Zuhörer werden ermuntert die Dinge im Leben mit "SUMSI MIT PO" – also mit Optimismus und Fröhlichkeit – anzugehen. Lachen kann man lernen! – Lachfalten im Gesicht sind uns sicherlich lieber als Sorgenfalten auf der Stirn.

Die Referentin verteilt den Teilnehmern eine "rote Clown-Nase" (Symbol des Lachens). Sie führt dann in kleinen Gruppen einige angeleitete Experimente durch. Anschliessend werden die Teilnehmer gefragt, was Lachen auslösen bzw. bewirken kann:

- J "Lachen schafft eine Verbindung zu anderen Menschen"
- J "Lachen erinnert uns an bestimmte Situationen"

- J "Lachen ist das schönste Schmiermittel der Gesellschaft"
- J "Lachen steigert das Leistungspotential, die Motivation sowie das Wohlbefinden"
- J "Lachen lockert alte Gedankenmuster und fördert flexibles, kreatives Denken"
- J "Lachen verringert emotionale Blockaden, Zweifel und Ängste"
- J "Lachen kostet nichts"
- J "Dort wo gelacht wird, möchte man selber teilnehmen"

Zum Schluss rät uns die Referentin ihren Vortrag nicht passiv zu konsumieren. Sie ermuntert die Teilnehmer/-innen über folgende Fragen nachzudenken: Wie kann ich Humor in mein Leben integrieren?

Der Vortrag von Frau Cornelia Hürlimann-Ruckli wird mit viel Applaus belohnt. Nach einer kurzen Pause begeben sich die Veranstaltungsteilnehmer zur Diskussion in eine von vier Gesprächsgruppen.

Eine Gruppe – geleitet von Frau Cornelia Hürlimann-Ruckli – führt weitere Experimente zum Thema Lachen durch. Mit folgendem Spruch bringt ein Teilnehmer das Plenum zum Lachen:

"Alt macht nicht die Zahl der Jahre,
alt machen nicht die grauen Haare,

alt ist, wer den Mut verliert
und sich für nichts mehr interessiert.

Drum nimm alles mit Freud' und Schwung,
dann bleibst Du auch im Herzen jung.

Zufriedenheit und Glück auf Erden,
sind das Rezept, um uralte zu werden." (Autor unbekannt)

Eine andere, von Dr. Alfred Künzler (Fachpsychologe FSP – Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz) moderierte Gruppe, diskutiert Anliegen und Sorgen von betroffenen Patienten. Einige Teilnehmer belastet die Unsicherheit, was mit ihren ebenfalls von der Erbkrankheit betroffenen Kinder und Enkelkinder passieren wird (Schuldgefühl). Die Teilnehmer sind sich einig, dass Optimismus, Lachen bzw. Humor hilfreich sind um besser über schwierige Momente im Leben hinwegzukommen.

Eine dritte, von Andreas Dörner (Diplom-Psychologe am Kinderspital des Kantospitals Aarau) moderierte Gruppe, diskutiert mit Angehörigen. Die Gruppe stellt fest, dass von Morbus Fabry betroffene Kinder oft humorvoll und unbeschwert mit der Krankheit umgehen. Ein Teilnehmer stellt die interessante Frage, ob Humor nicht dazu führt, dass man sich selber belügt. Dies ist eine Frage der Perspektive. Unbestritten ist, dass Humor/Fröhlichkeit in uns positive Emotionen weckt, uns motiviert und unser Wohlbefinden steigert.

In einer vierten Gruppe, erhalten betroffene Patienten die Gelegenheit Fragen an Frau Dr. Albina Nowak (Ansprechpartnerin für Speicherkrankheiten am Universitätsspital Zürich) zu stellen: wie entstehen Speicherkrankheiten? Wie werden diese therapiert? Welche Nebenwirkungen können die entsprechenden Medikamente verursachen? Wie können diese behandelt werden? Welche neuen Ansätze werden erforscht?

Nachmittags finden dann getrennt die Generalversammlungen von Fabrysuise und Lysosuise statt. Die Veranstaltung findet einen gemütlichen Ausklang bei einem Apéro.

Die nächste Patientenveranstaltung findet am Samstag, den 4. November 2017 wiederum im Sorell Hotel Zürichberg statt. Wir freuen uns schon heute auf viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen.