

# Über die Kraft des Humors

**Mag. Werner Gruber ist Sozialarbeiter, schloss ein Studium für sozialwissenschaftliche Berufe ab und arbeitet seit mehr als 15 Jahren im Raphael Hospiz Salzburg. Der ausgebildete Spiel- und Theaterpädagoge sieht sich als Botschafter des Humors und hält Vorträge und Workshops zum Thema. Im Interview erzählt er, warum das Leben oft leichter ist, wenn man nicht alles zu schwer nimmt.**

DAS GESPRÄCH FÜHRTE ELKE KAGER

**Mag. Werner Gruber,  
Sozialarbeiter,  
Spiel- und Theaterpädagoge**



## Wie wird man Humorbotschafter?

Als Mitarbeiter in einem stationären Hospiz bin ich quasi an der Quelle des Humors. Kaum woanders liegen Tragödie und Komödie näher beisammen als in einer Einrichtung wie dieser, in der schwerkrank Menschen ihre letzte Lebensphase verbringen. Als prinzipiell lebensfroher Mensch habe ich mir nie vorstellen können, in einem Hospiz zu arbeiten. Jetzt bin ich da schon 15 Jahre und sehe mich noch lebensfroher als damals, vielleicht gerade auch deshalb, weil ich mit sterbenden Menschen zu tun habe. Ich habe in dieser Einrichtung die Kraft des Humors entdecken dürfen. Eine der ersten Patientinnen, zu der ich ein Vertrauensverhältnis aufbauen konnte, meinte eines Tages:



„Herr Gruber, Sie sind ein besonderer Mensch. Sie gehören eigentlich einigerahmt und aufgehängt!“ Spätestens da wurde mir bewusst, dass ich den Humor als eine mögliche Ressource in schwierigen Situationen auch gerne anderen Menschen zugänglich machen wollte.

## Kinder lachen noch 400 Mal täglich, Erwachsene nur noch 15 Mal. Ist uns Erwachsenen sprichwörtlich das Lachen vergangen?

Tatsächlich leben Kinder noch unbeschwerter und erfreuen sich unbremst an den täglichen Dingen des Lebens. Sie lachen, weil es ihnen in die Wiege gelegt wurde, fröhlich zu sein und das Leben zu tanzen. Sie sind neugierig, staunen und bleiben fröhlich, bis zum Schuleintritt. Dann beginnt „der Ernst des Lebens“, dann ist „Schluss mit lustig“. Wir Erwachsene glauben zu wissen, was unsere Kinder jetzt brauchen: verantwortungsvolles Handeln und „endlich erwachsen werden“. Und wenn wir dann erwachsen geworden sind, schließlich haben wir uns an den Rat unserer Eltern gehal-

ten, haben wir den Ernst des Lebens gefunden. Dann beginnt die Suche nach den Möglichkeiten, den Widrigkeiten des Alltags etwas entgegenzusetzen, die Suche nach Heiterkeit und Gelassenheit.



## Wird unsere Welt eine ernstere und humorlosere?

Ich glaube nicht, dass unsere Welt an sich eine ernstere geworden ist. Ich denke, dass viele Menschen Probleme haben, ihre Gewohnheiten, ihr Empfinden den neuen Herausforderungen unserer Zeit anzupassen. Medien und soziale Netzwerke überschütten uns mit Negativschlagzeilen, unsere täglichen Belastungen und Ängste nehmen zu. Das Bedürfnis nach Sicherheit, Wohlbefinden und heiterer Gelassenheit steigt.

## Was macht es für mein eigenes Leben aus, ob ich es humorvoll angehe?

Gegen Humor und Lachen sind Tragödien weitgehend machtlos. Verrückt sein heißt letztendlich nichts anderes, als ein kleines Stück die Wirklichkeit zu verschieben, eine kleine Distanz zu den belastenden Dingen des Alltags herzustellen. Und dieser Perspektivenwechsel kann aufheitern, Ärger und Frustration in den Hintergrund drängen und Ängste mindern. Humor hilft Stress zu reduzieren und hat einen günstigen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. „Was die Seife für den Körper ist, ist das Lachen für die Seele“, heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort.

## Sie schreiben auf Ihrer Homepage [www.gepflechterhumor.at](http://www.gepflechterhumor.at): „Wenn wir nichts mehr zu lachen haben, dann ist es höchste Zeit, innezuhalten, sein Leben zu überdenken, die Perspektive zu verändern ...“

Wie ist dieser andere Blickwinkel für einen schwer erkrankten Menschen möglich?

Es kann grundsätzlich sehr hilfreich sein, nicht nur die belastenden, sondern auch die positiven und kraftspenden Ressourcen zu sehen.

Schwerkranke Menschen und deren Angehörige brauchen ihren Humor nicht verlieren, im Gegenteil, Humor kann als Kraftquelle gerade in schwierigen Lebenssituationen entdeckt und bewahrt werden. Lachen und Humor können in dieser belastenden Zeit für psychische und physische Entspannung und Stärkung sorgen. Der österreichische Psychiater Viktor Frankl meinte mal: „Humor spielt mit der Angst, was dazu führt, dass die Angst ihren Schrecken und Macht über uns verliert (wenigstens für Momente).“ Humor (insbesondere der schwarze) sucht die Distanz zu negativen Gefühlen, gibt Unaussprechlichem eine Sprache und hilft, nicht im Leid zu versinken und die Würde zu behalten.

## Hat Ihr eigener Humor in der täglichen Arbeit auch Auswirkungen auf Ihr Team?

Humor im Hospizalltag schafft eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens. Niemand braucht Angst vor Fehlern

zu haben, sie sind menschlich. Es passieren in unserer Einrichtung auch viele lustige Dinge, wir schreiben sie auf, in einem „Humor-Tagebuch“. Dies ist eine ganz wunderbare Möglichkeit, die Kraft des Humors festzuhalten.

## Thema Humor und Kommunikation – Erleichtert das eine das andere?

Humor und Lachen lösen Hemmungen, der spontane Austausch von menschlichen Gefühlen wird erleichtert. Es gibt Situationen – gerade am Lebensende oder bei schweren Erkrankungen – in denen Worte nichts mehr ausrichten können, sehr wohl aber ein Lächeln, das von Herzen kommt.

## Und zuletzt noch eine persönliche Frage: Wann haben Sie zuletzt herzlich gelacht? Verraten Sie auch den Grund?

Gottseidank heute schon mehrmals. Es sind die kleinen Missgeschicke, die mich zum Lachen bringen können, meistens sind es meine eigenen.