

# Die Kraft des Humors

Humor wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus – das belegen zahlreiche Forschungsergebnisse. Man muss dafür aber nicht ständig guter Laune sein und lachen. Es geht vielmehr um eine grundlegende Einstellung, die auch in schwierigen Situationen gelebt werden kann.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können.

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ – Ein altbekanntes Sprichwort, das ziemlich genau jene Lebenseinstellung beschreibt, die mehr ist als bloß immer guter Laune zu sein. Etwas ausführlicher formuliert es der Duden: „Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“ Damit das gelingen kann, dürfen wir den Fokus nicht auf das Negative im

Leben legen, sondern auf das Positive, das Schöne, das Gute und auch das Lustige. Lernen können wir dabei von den Kindern. Sie lachen nicht nur bis zu 400 Mal am Tag, während

Erwachsene nur auf ca. 15 Mal kommen, Kinder machen sich auch keine Sorgen um die Zukunft, sondern leben im Moment, können sich ganz in eine Sache vertiefen und so einfach die Leichtigkeit des Seins im Hier und Jetzt genießen.

## Humor im Hospiz

Dass Humor auch in ernstesten Situationen seinen Platz haben kann, weiß Mag. (FH) Werner Gruber, der seit mehr als 18 Jahren im Raphael Hospiz Salzburg arbeitet: „Im Hospiz habe ich erfahren dürfen, was Humor alles kann. Mit Humor kann man eine Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg

aus dem Alltäglichen bieten. Das erleichtert vieles.“ Humor ist nach Meinung des ausgebildeten Sozialarbeiters, Spiel- und Theaterpädagogen für die eigene Psychohygiene wichtig. „Zu den traurigsten Situationen benötigt es unbedingt einen Gegenpol. Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können.“

Auch schwerkranke Menschen und deren Angehörige bräuchten ihren Humor nicht zu verlieren, betont Gruber, „im Gegenteil, Lachen und Humor können in dieser belastenden Zeit für psychische und physische Entspannung und Stärkung sorgen. Der Psychiater Viktor Frankl meinte, dass wir Ängste zwar nicht eliminieren können, dass wir aber imstande sind, Gegenkräfte zu entwickeln. Und so eine Kraft ist der Humor. ‚Humor spielt mit der Angst‘, so Frankl, was dazu führe, dass die Angst ihren Schrecken und ihre Macht über uns verliert (wenigstens für Momente).“

Dabei heißt Humor nicht, dass man ständig gut gelaunt, lustig oder komisch sein muss. Mit Humor kann man aber den Grundstein für die Auflockerung einer schwierigen Situation legen. „Wenn ich PatientInnen auf feinfühlig, humorvolle Weise begegne, ist sofort ein Vertrauensverhältnis da. Humor setzt Hierarchien außer Kraft“, weiß Werner Gruber aus Erfahrung.



Es gibt Situationen, in denen Worte nichts mehr ausrichten können, sehr wohl aber ein Lächeln, das von Herzen kommt.

zuletzt stirbt, sondern der Humor. Lachen und Leichtigkeit, wenn es um das Sterben geht, sind tausendmal besser als Trübsal. 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.“

### Therapeutische Wirkung

Eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie, beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Begründet wurde sie vom US-amerikanischen Psychiater William F. Fry, der 1964 erstmals über die Auswirkungen des Lachens auf körperliche Vorgänge forschte. Heute beschäftigen sich weltweit mehr als 2.000 PsychologInnen, ImmunologInnen, NeurologInnen und Stress-expertInnen mit dem Phänomen.

Unumstritten ist, dass sich Humor positiv auf unseren Körper auswirkt, denn dabei werden Neurotransmitter wie Serotonin und Endorphine ausgeschüttet, die eine positive Stimmung und Unbeschwertheit auslösen. Für die kurze Zeit des Lachens ist der Körper in einem positiven Stresszustand. Bis zu 300 verschiedene Muskeln spannen sich beim Lachen an, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und Sauerstoff wird über die Atmung in die Lungen gepumpt. So werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Atemfunktion mobilisiert, die Verdauung angeregt sowie der Cholesterinspiegel und der Blutdruck gesenkt.

Beim Lachen wird man auch kräftig durchgeschüttelt, wodurch sich die Muskulatur lockert und man entspannter wird. Darüber hinaus löst Humor Hemmungen, erlaubt den spontanen Ausdruck von Gefühlen, lässt Kontrollverlust zu, fördert kreatives Denken und begünstigt einen Perspektivenwechsel. Er stellt eine gesunde innere Distanz zu schwierigen Situationen her und überwindet die hemmende Distanz zu Menschen. Durch eine humorvolle Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. ■

Humor hilft dabei, Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Werner Gruber hat auch ein Humortagebuch im Raphael Hospiz eingeführt, in dem MitarbeiterInnen Erlebnisse aus dem Alltag im Hospiz eintragen. Darin findet sich zum Beispiel ein Gespräch zwischen einer Ärztin und einem fünfjährigen Mädchen, bei dem sich die Ärztin bemüht, dem Mädchen zu erklären, dass ihre Oma im Sterben liegt. Darauf antwortet das Kind unbefangen: „Das macht nichts, wir haben doch so viele Fotos von der Oma!“ In dem Moment ist zumindest für kurze Zeit die unglaubliche Schwere der Situation aufgehoben und eine erfrischende Leichtigkeit kommt auf. „Und genau um diese Leichtigkeit geht es“, betont Mag. Gruber. „Meine These ist, dass nicht die Hoffnung

### HUMORBOTSCHAFTER

Mag. (FH) Werner Gruber ist Sozialarbeiter, Spiel- und Theaterpädagoge und im Raphael Hospiz Salzburg der Barmherzigen Brüder im Leitungsteam sowie für die Koordination der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und die psychosoziale Unterstützung von PatientInnen und Angehörigen zuständig. Zudem vermittelt er als „Humorbotschafter“ in Seminaren und bei Veranstaltungen, wie sich Humor in schwierigen Situationen positiv auswirken kann.  
Infos: [www.gepflegterhumor.at](http://www.gepflegterhumor.at)

