

Humor trotz(t) Schmerzen

Eine positive Bewältigungsstrategie durch die Kraft des Humors

Werner Gruber



Was ist eigentlich Humor?

Wir alle wissen, dass es unterschiedliche Formen von Humor gibt. So verschieden wir Menschen sind, so differenziert ist auch unser Verständnis von Humor geprägt. Schon im frühen Kindesalter durften wir die Erfahrung machen, dass es neben dem sozial verbindenden auch das ausgrenzende Lachen gibt und welche Kräfte diesen Formen innenwohnen. Alle wurden ausgelacht, die irgendwie anders waren als wir. Auf diese Weise fanden wir unsere Zugehörigkeit in der Gesellschaft und das Andere, das Unbekannte, das Bedrohliche konnten wir so auf Distanz halten. Und wir genossen schon als Kinder die unbeschwerete und befreiende Art des Lachens.

Eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie (die Lehre vom Lachen), beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Es ist eine der ältesten Fähigkeiten des Menschen, älter noch als das Sprechen. Jeder kann es, jeder liebt es und wenn jemand damit beginnt, machen wir alle mit. Heiterkeit wird oft mit einem gelungenen Leben in Verbindung gebracht. Thomas Holtbernd macht drei unterschiedliche Ebenen aus, auf denen Humor seine Wirkung ausbreitet: die emotionale, die kognitive und die kommunikative Ebene. Humor kann Hemmungen lösen und verdrängte Gefühle reaktivieren, er regt die Kreativität an und provoziert einen Perspektivenwechsel und er kann Beziehungen festigen und ein Klima der Gleichwertigkeit fördern. (Holtbernd, 2002)

Lachen öffnet Türen, nimmt Ängste, erzeugt Sympathien und ermöglicht oft überraschend neue Lösungen. Das macht den Humor für uns alle so wichtig. Er ist eine Strategie, um das private und berufliche Leben erfolgreicher und glücklicher zu gestalten. Einen Sinn für Humor zu haben bedeutet vor allem, dass man Vertrauen in den eigenen Humor gewinnt. Schließlich ist alles in uns darauf ausgelegt, glücklich zu sein. Wir können uns zwar ständig über die Unzulänglichkeiten des Alltags ärgern, wir sind aber nicht dazu verpflichtet. „Humor ist die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren!“ Diese oder ähnliche Definitionen über den Humor werden Sie in den gängigen Nachschlagewerken finden. Man könnte aber auch sagen: „Humor ist die Kunst, sich selbst und seine Probleme nicht so wichtig zu nehmen.“ Egal welche Erklärung Ihnen besser zusagt, entscheidend ist, was er mit Ihnen macht.

Ich möchte Sie zu einem kleinen Selbstversuch einladen (er dauert nur wenige Minuten): Machen Sie es sich bequem und schließen Sie nun ihre Augen (für ca. 20 Sekunden), dabei ziehen Sie nun Ihre beiden Mundwinkel ganz nach oben und lächeln einfach in sich hinein. Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Entstehen vor Ihrem inneren Auge fröhliche Bilder? Wie ist Ihre Atmung? Wahrscheinlich erlebt es Ihnen im Moment wie vielen anderen. Sie fühlen sich entspannt? Vielleicht empfinden Sie jetzt eine innere Wärme oder Sie spüren eine leichte Heiterkeit aufkommen? Sie denken gerade an eine lustige Begegnung? Die Atmung ist tief und regelmäßig? Die meisten Menschen fühlen sich nach dieser kurzen Übung wohl und können sich diesen Zustand auch für einen längeren Zeitraum vorstellen. Und weil Sie jetzt gerade entspannt sind, lade ich Sie zu einer weiteren kleinen Übung ein: Schließen Sie bitte wieder Ihre Augen, ziehen beide Mundwinkel nach oben und lächeln Sie nochmals in sich hinein (wieder ca. 20 Sekunden). Nun versuchen Sie dabei an etwas Unangenehmes oder Belastendes zu denken. Was fällt Ihnen auf? Es geht nicht? Ihre Mundwinkel ziehen automatisch nach unten? Sie merken einen kleinen inneren Kampf? Wer gewinnt, das Lächeln oder das Unangenehme? Oder gehören Sie zu den glücklichen Menschen, denen es gelingt, die Mundwinkel oben zu behalten und festzustellen, dass das Belastende die Schwere verliert?

Was Sie bei dieser Übung jetzt erlebt haben, dafür sind Spiegelneuronen in unserem Gehirn verantwortlich, darüber sind sich Gelotologen einig. Es handelt sich also um ganz natürliche körperliche Reflexe. Diese wenigen Sekunden der gehobenen Mundwinkel reichen schon aus, um unser sogenanntes „inneres Humornetzwerk“ zu aktivieren und Lebensfreude aufkommen zu lassen. Wir fühlen uns entspannt, alles in unserem Körper ist im Fluss. Tatsächlich stammt das Wort „Humor“ vom lateinischen Begriff „*umor (umoris)*“, was so viel bedeutet wie „Feuchtigkeit, im Fluss sein“. Schon in der Antike unter Hippokrates wurde den vier Grundelementen Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle eine große Bedeutung für die Gesundheit und den Charakter beigemessen. (Holtbernd, 2002) Sind die Grundflüssigkeiten in einem ausgeglichenen Verhältnis, ist der Mensch gesund. Aber wehe, wenn einem ständig die Galle hochkommt. Vielleicht sind Sie mit dieser Erklärung von Humor einverstanden, wenn ich behaupte, dass Humor ein „Seeleninstallateur“ ist, der aufgestaute Gefühle wieder zum „Fließen“ bringt? Humor ist also viel mehr als Komödie oder Witz, Humor ist eine Lebenseinstellung. Der Begriff „Humor“ ist übrigens einer der meistverwendeten in Partnerbörsen. Viele, die einen Partner suchen, wünschen sich einen „humorvollen“ Menschen an ihrer Seite. Paartherapeuten bestätigen, dass gemeinsames

Lachen für eine gelingende Partnerschaft enorm wichtig ist. Es „fließt“ quasi positive Energie zwischen den Liebenden. Sind wir uns doch ehrlich, was erzählen wir unserer besten Freundin, unserem besten Freund, wenn wir gerade jemanden kennengelernt haben: „Stell dir vor, jetzt habe ich mir gerade jemanden *angelacht*!“ Oder behaupten Sie lieber, dass Sie sich jemanden angeraunzt, angeernstet oder angewusst haben? Humor ist also ein fantastischer Beziehungsstifter.

Auch die Wirtschaft hat längst erkannt, dass überall dort, wo Humor ist, auch die „Kohle fließt“. Fällt Ihnen spontan ein Werbespot ein? Wenn ja, wird es vermutlich einer sein, der ein Produkt mit lustigen Statements anpreist. Humor ist auch in der Werbung mittlerweile ein Erfolgsgarant geworden. Mit Humor kann man sehr gut Spannungen abbauen, persönlichen Seelenmüll entsorgen und die Gefahr des „Ausbrennens“ vermindern. Humor und Lachen haben eine teamfördernde, stressmindernde und konfliktlösende Wirkung und können das physische und psychische Wohlbefinden enorm steigern. Mit einer humorvollen Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. Gegen Humor und Lachen sind Tragödien weitgehend machtlos.

Humor ist ein wichtiger Gegenpol zu tragischen Momenten. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ Dieses altbekannte Sprichwort beschreibt sehr gut jene Lebenseinstellung, die viel mehr ist als nur immer guter Laune zu sein. Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen eine positive Wirkung des Humors auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei geht es vor allem um eine grundlegende Einstellung, den Schwierigkeiten des Alltags mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen. Humor bedeutet viel mehr als immer nur lustig zu sein. Humor heißt auch, die Erinnerung an die Kraft des Lachens und die damit empfundene Lebensfreude zu wecken und wach zu halten. Daraus kann eine heilsame Distanz zu belastenden Situationen erwachsen und eine entspannte Leichtigkeit entstehen, die uns den Blick auf die positiven und wohltuenden Aspekte des Lebens lenken hilft. Insgeheim spüren wir alle unseren ureigensten Daseinsgrund, nämlich das Leben zu lieben, zu tanzen und vor allem glücklich zu sein.

Scherzen gegen Schmerzen

Dr. Madan Kataria, indischer Arzt und Gründer der Lach-Yoga-Bewegung, ist davon überzeugt, dass stressbedingte Krankheiten in der heutigen Zeit immer mehr im Vormarsch sind. Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzleiden, Angstzustände, Erkältungskrankheiten, Erkrankungen des Magen-Darmtraktes, Allergien, Menstruationsbeschwerden, Migräne und sogar Krebserkrankungen würden seiner Meinung nach durch Stress verursacht. Um dem zu entkommen, flüchten sich immer mehr Menschen in Alkohol- oder Drogenkonsum. (Dr. Madan Kataria, 2002). Durch die Errungenschaften der modernen Medizin haben wir es dennoch geschafft, die durchschnittliche Lebenserwartung zu steigern. Allerdings, so die Gelotologen, sinken im Gegenzug dazu immer mehr die Zufriedenheit und Lebensfreude, wir lachen immer weniger.

Die Begründerin der modernen Hospizbewegung, Cicely Saunders, hat in den 60iger Jahren das Konzept des völligen Schmerzes oder Leids definiert, das sogenannte „Total Pain Konzept“. Inhaltlich beschreibt dieses Konzept vier verschiedene Ebenen oder Qualitäten

von Leid und Schmerz. Mit der körperlichen Dimension sind Patienten und medizinisches Fachpersonal bestens vertraut. Schwieriger wird es da schon mit der seelischen Dimension, obwohl der Psyche heute mehr Stellenwert zuerkannt wird. Zumindest ansatzweise teilt man das Wissen von Therapeuten und Psychiatern, dass die Seele auch körperliche Beschwerden auslösen kann. Dass Schmerz auch eine soziale Dimension haben kann, merkt man oft am Verlust einer sozialen Rolle im Verlauf einer schweren Erkrankung, also all das, was einen Menschen bisher gefühlt ausgemacht hat. Dazu zählen beispielsweise der Verlust der Berufstätigkeit, der Verlust der Rolle in der Familie oder die Unfähigkeit, sein soziales Leben mit Freunden aufrecht zu erhalten. Bei der spirituellen Dimension erkennen wir oft das Leid von Betroffenen am Zweifel nach Sinn. (Palliare, 2015)

Was Gelotologen mit der Lach-Yoga-Bewegung verbindet, ist der gemeinsame Ansatz, mithilfe von Humor die Selbstheilungskräfte von Patienten zu stärken. Dabei ist es wichtig, die Betroffenen in ihrer Situation wahr- und ernst zu nehmen. Dass Schmerzen eine ernste Sache sind, schließt eine heitere Gelassenheit nicht aus. Humor ist in unserer Vorstellung sehr eng mit einer positiven Einstellung zum Leben verknüpft. Körperliche Schmerzen zu empfinden bedeutet meist in einer Zwangslage zu sein, die die Außenwelt uninteressant erscheinen lässt. Betroffene können oft nur mehr den Schmerz fokussieren. Die Gedanken kreisen permanent um das eigene Leid. In solchen Situationen kann ein Perspektivenwechsel eine wichtige Rolle spielen. Wenn es gelingt, den Blickwinkel des Leidenden zu verändern, vom Negativen zum Positiven zu lenken, vom „was geht nicht mehr“ zum „was ist aber noch möglich“ umzuformen, den spielerischen Umgang mit Realitäten zu wecken, dann wird es vielleicht möglich, den Schmerz zu schwächen und in den Hintergrund zu drängen. Humor fungiert als eine Art Rettungshubschrauber, der uns erst mal aus der Gefahrenzone bringen kann. Humor ist nicht geeignet, Schlimmes weniger schlimm zu machen. Mit seiner Hilfe können wir aber Begleitumstände von Schmerzen erträglicher machen. Schon der Schauspieler und Schriftsteller Heinz Erhardt bemerkte einst: „Schmerzen werden erst, nachdem sie nachgelassen, angenehm“ (Heinz Erhardt, 1984)

Aus Erfahrungen der Lachforschung wissen wir heute, dass Lachen Endorphine freisetzt. Diese auch als Glückshormone bezeichneten Endorphine spielen eine wichtige Rolle in der Schmerzverarbeitung und helfen dem Organismus bei der Bewältigung von physischem und psychischem Stress. Lachen löst verkrampfte Muskeln in Schultern und Nacken, fördert die Durchblutung und beugt so Herz- und Kreislaufbeschwerden vor. Es soll auch vor Schmerzen schützen, fanden Forscher der Universität Oxford nach mehreren Experimenten mit Menschen, deren Schmerzempfindlichkeit sie testeten, heraus. Demnach setzt das Lachen, vor allem in Gemeinschaft, Endorphine frei und erhöht die Reizschwelle für Schmerzempfinden. (focus.de 2014) Gemeinsames Lachen trägt also dazu bei, die negativen Auswirkungen von Stress zu beseitigen und unser Immunsystem zu stärken. Aus präventivem Blickwinkel hilft es uns, eine dauerhaft gute Gesundheit zu erhalten.

Der amerikanische Journalist Norman Cousins gilt als Begründer der Gelotologie. Er litt an ankylotischer Spondylitis, einer unheilbaren Krankheit der Wirbelsäule. Enorme Schmerzen prägten seinen Alltag und der modernen Medizin gelang es nicht, ihm zu helfen. Er experimentierte mit der heilenden Kraft des Lachens und drängte so seine Symptome zurück. Seine Schmerzen verschwanden fast völlig und er wurde wieder gesund (Dr. Kataria,

2002). In der Folge entdeckten Wissenschaftler (Mediziner, Immunologen, Psychiater, Stressforscher, etc.) auf der ganzen Welt, welche Wirkung das Lachen auf verschiedene Systeme des Körpers hat. Trotz dieser nachgewiesenen Vorteile lachen die Menschen heute immer weniger. Natürlich gibt es keinen Ersatz für die moderne Medizin, denn sie kann Menschen in der Tat vor Leid, schweren Krankheitsverläufen und manchmal vor dem frühzeitigen Tod bewahren. Humor und Lachen als Ergänzung zu den medizinischen Errungenschaften unserer Zeit sollten aber langsam in unser Bewusstsein dringen, denn sie können unser Immunsystem stärken, bei der Abwehr von vielen Erkrankungen helfen und so eine Menge Kosten im Gesundheitssystem einsparen.

„Wer (bis) zuletzt lacht, ...“ Humor in der letzten Lebensphase

Humor und Lachen sind ebenso weit verbreitete Phänomene unseres Lebens wie Kummer und Not. Humor tritt in Zeiten des Glücks und in Zeiten der Trauer gleichermaßen auf. (Vera M. Robinson, 2002) Er kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können. In meiner mehr als zwei Jahrzehnte langen Erfahrung in einem stationären Hospiz habe ich oft die Bestätigung erhalten, dass Tragik und Komödie sehr nahe beieinander liegen, dass das eine ohne das andere gar nicht existieren könne. Und heute weiß ich mit Bestimmtheit, dass nicht die Hoffnung, sondern der Humor zuletzt stirbt. Zu den traurigsten Situationen und Momenten benötigt es unbedingt einen Gegenpol. Schon ein Lächeln kann bewirken, dass die Angst ihre Macht über uns verliert. Ich möchte Ihnen ein persönliches Erlebnis aus dem Hospiz erzählen, das verdeutlichen hilft, welche immense Kraft Humor in besonders belastenden Augenblicken entfalten kann:

*In einer ersten Teamsitzung am Morgen wurde ich von meinen Kolleg*innen auf eine neue Patientin vorbereitet. Man sagte mir, dass es sich bei ihr um eine alleinstehende Dame handle, die wegen ihrer rasch fortschreitenden Tumorerkrankung sehr verzweifelt sei. Sie habe sich innerlich zurückgezogen und reagiere auf Kontaktversuche durch das medizinische Personal mürrisch und wirke unnahbar. Dieses Briefing durch meine Kolleg*innen war für mich nicht gerade ermutigend, zumal ich der Patientin noch einen Besuch abstatten musste, um mit ihr die Aufnahmeformalitäten für das Hospiz zu erledigen. Ich näherte mich also ihrem Zimmer, klopfte ganz vorsichtig und betrat in Erwartung auf eine schlimme Begegnung den Raum. Ich begrüßte die Patientin (leiser als sonst) und brachte mein Anliegen vor. Aber gleich darauf fügte ich hinzu: „Wenn es Ihnen gerade nicht passen sollte, kein Problem, ich komme gerne ein andermal, weil sie laufen mir ja eh nicht dav....“. Es war tatsächlich passiert, und keine Chance, die Worte wieder zurückzuholen. Nun befürchtete ich das Allerschlimmste. Aber genau in diesem Moment geschah etwas völlig Unerwartetes: Die Patientin begann schallend zu lachen und sagte plötzlich: „Wissen Sie, womit ich gerade beschäftigt war, als Sie das Zimmer betraten? Ich las gerade das Horoskop der Tageszeitung und da stand geschrieben: >Sie sollten mehr für Ihre Gesundheit tun, probieren Sie es mal mit einer Kampfsportart! <“. Daraufhin ballte sie ihre Fäuste, lächelte mich an und meinte: „Wollen Sie mit mir raufen?“ Nach einigen kurzen Augenblicken begannen wir beide herhaft zu lachen. Das Eis war gebrochen. Von diesem Moment an entwickelte sich zwischen der Patientin und mir ein inniges Vertrauensverhältnis und in der Folge hatten wir einige tiefgreifende Gespräche.*

Warum ich diese Geschichte erzähle? Weil ich zeigen möchte, dass Humor überall lauern kann, und oft dort auftaucht, wo man ihn am wenigsten erwarten würde, und schon gar nicht in so einer außergewöhnlichen und bedrückenden Situation. Es war die Patientin, die die Gelegenheit ergriff, eine sehr unangenehme Situation mit einer humorvollen Bemerkung zu entschärfen und der Begegnung eine unerwartete Wendung zu geben, ein Perspektivenwechsel zum richtigen Zeitpunkt. Und dieses gemeinsame Lachen schuf ein Band des Vertrauens.

Walter Müller, ein bekannter Salzburger Literat, Trauerredner und Freund meinte mal bei einer Begegnung im Hospiz: „Lachen, auch wenn es um das Sterben geht, ist tausendmal besser als Trübsal blasen!“ Genau dieser Satz offenbart die wundersame Stärke von Humor in belastenden Momenten. Wir können das Sterben nicht verhindern. Ängste spielen in der letzten Lebensphase eine wesentliche Rolle. Auch diese Ängste können wir nicht vermeiden, aber wir können diesen Ängsten zumindest den Humor entgegensetzen, damit sie etwas an Macht über uns verlieren. Im palliativen Setting braucht es immer wieder eine heilsame Distanz zu den Dingen und einen wachen Geist, der sich schnell neu orientieren kann. Diese achtsame Präsenz schafft Entschleunigung und Flexibilität und eröffnet somit den Blick auf die schönen und heilsamen Kräfte. Der bekannte bayerische Kabarettist Karl Valentin schrieb: „Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische!“ Diese komische Seite können wir wahrnehmen, wenn es uns gelingt, in belastenden Situationen in den Moment einzutauchen, den Geist leer zu machen, das Beurteilen zu reduzieren und zu akzeptieren, was gerade ist. Eines ist nämlich sicher, dass gewissermaßen nichts sicher ist.

Humor heißt, sich immer wieder an die unterstützende Kraft von Lachen und Freude zu erinnern, sie wertzuschätzen und einzusetzen. Daraus kann auch in schwierigen Momenten eine entspannte Leichtigkeit entstehen. Von dieser Leichtigkeit können alle Beteiligten in hohem Maße profitieren. Schwer kranke Menschen, die an Schmerzen leiden und Ängste haben, fühlen sich entlastet und getröstet. Humor erleichtert die Kommunikation mit Angehörigen und Pflegenden. Angehörige erfahren angesichts des Leids Entlastung, wenn sie mit den Patienten gemeinsam lachen können, da dies hilft, ihre Scham- und Schuldgefühle abzubauen. Für das medizinische Personal hilft das Lachen, Kraft im besonders anstrengenden Arbeitsalltag zu schöpfen. (Korp H-A, 2014)

Es kann grundsätzlich sehr hilfreich sein, nicht nur die belastenden, sondern auch die positiven und kraftspendenden Ressourcen im Auge zu behalten. Schwer kranke Menschen und deren Angehörige brauchen ihren Humor nicht zu 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 körperliche Entspannung und Stärkung sorgen. Eine besondere Rolle in der letzten Lebensphase spielt der sogenannte schwarze Humor. Diese besondere Form des Humors gibt Unaussprechlichem eine Sprache, bricht mit Tabus und hilft Betroffenen und Helfern, nicht im Leid zu versinken und die Würde zu behalten. Der schwarze Humor erfüllt im Angesicht von schwerer Krankheit und Tod eine Ventilfunktion. Er hilft emotionale Spannungen abzubauen und Leichtigkeit entstehen zu lassen. Dort wo Menschen schwer krank sind, wo der Tod ein großes Thema ist, dort fühlt sich der schwarze Humor zuhause, auf onkologischen und internen Stationen, in Hospizen, auf Unfallchirurgien, in Pflegeheimen,

etc. Für Außenstehende ist diese Humorform oft schwer nachzuvollziehen. Ein Erlebnis im Hospiz hat mir besonders verdeutlicht, wie schwarzer Humor einen spannungsgeladenen Moment entschärfen kann: *In unsere Einrichtung kam ein Mann um die 60. Er hatte eine weit fortgeschrittene Tumorerkrankung. Allen Beteiligten war bewusst, dass er nur mehr eine sehr beschränkte Lebenserwartung hatte. Bei der Aufnahme fielen uns sofort seine langen ungepflegten Haare auf. Am nächsten Tag besuchte ich den Patienten in seinem Zimmer. Ich bemerkte sofort seine neue Frisur, einen modernen Kurzhaarschnitt. Ich stellte ihm eine besonders intelligente Frage: „Waren sie beim Friseur?“, darauf der Patient: „Nein, das war meine Frau. Sie möchte eine schöne Leich““. Mir blieb das Lachen förmlich im Hals stecken. Als dies der Patient bemerkte, prustete er lauthals los. Und das war für mich das Zeichen, dass ich entspannen konnte. In der Folge entwickelte sich ein sehr vertrauensvolles Gespräch, bei dem mir der Patient auch seine Ängste anvertraute. Vier Tage nach dieser Begegnung ist er verstorben.*

Sterben ist natürlich nicht lustig. Viele Menschen haben Angst, allein gelassen zu werden, haben Angst vor Schmerzen, vor geistigem und körperlichem Verfall, vor dem Abschiednehmen. Gerade in diesen Momenten kann es für alle Betroffenen sehr hilfreich sein, die Perspektive von den belastenden Umständen auf die positiven und kraftspendenden Ressourcen zu lenken, um zumindest zeitweise für Entlastung zu sorgen. Für das medizinische und pflegerische Personal ist der Humor ein unverzichtbares Handlungsinstrument, das helfen kann, die eigene Hilflosigkeit und das Scheitern besser annehmen zu können. H-A. Korp meint, dass Humor für das Pflegepersonal sogar die zweitwichtigste Ressource im Pflegealltag ist, direkt nach dem Rückhalt im Team. Um den Fokus besser auf diese kräftigenden und entlastenden Augenblicke zu lenken, habe ich auf unserer Station vor einigen Jahren ein Humortagebuch eingerichtet. Ich habe begonnen, heitere Momente und lustige Aussprüche von Patient*innen, Angehörigen und Kolleg*innen aufzuschreiben. Wie oft bleiben wir doch in unseren Erinnerungen an den tragischen Momenten hängen. Das Humortagebuch hat uns geholfen, diese Perspektive ein kleines Stück zu ver-rücken. Seither achten auch meine Kolleg*innen vermehrt auf diese fröhlichen und wohltuenden Augenblicke und befüllen fleißig unser Tagebuch, das uns schon in so manchen schwierigen Teambesprechungen ein wenig erheitern konnte. Hier einige Auszüge aus dem Humorbuch der Hospizeinrichtung:

- ☺ Eine Patientin über das Sterben: „Einige tun sich ganz leicht, aber manche plagen sich dabei zu Tode!“
- ☺ Ein Patient auf die Frage „Wie geht's?“: „Geradeaus“
- ☺ Ein Patient, nachdem seine Gattin eine Unterschrift von ihm wollte: „Bevor i net g'storben bin, unterschreib i gar nix!“
- ☺ Eine 85-jährige Patientin: „Ich sag ihnen ganz ehrlich, ich möchte mal nicht alt werden!“
- ☺ Die Ärztin erklärt zaghaft einem kleinen Mädchen, dass ihre Oma im Sterben liegt. Darauf das Mädchen: „Ach das macht nichts, wir haben schon so viele Fotos von der Oma!“
- ☺ Eine Patientin zur Ärztin: „Was habe ich denn eigentlich?“, die Ärztin: „Sie haben Krebs!“ – „Und wie lange habe ich den noch?“ – „Bis an ihr Lebensende!“ – „Was, so lange kann man Krebs haben?“

- ☺ Eine Patientin nach einem kleinen Missgeschick: „Meine Blase ist schließlich auch schon 95 Jahre alt!“

Die 5-Ü Regel

Aufgrund meiner langjährigen Hospizarbeit kann ich versichern, dass noch nie jemand das Leben lebendig verlassen hat ☺. Wir alle haben nur dieses eine Leben zur Verfügung. Zu meinen schlimmsten Erfahrungen in meiner Arbeit zählen Situationen, in denen mir Patient*innen mitteilen: „Ach, hätte ich doch ...“, wenn ihnen bewusst wird, dass sie viele Chancen auf Glück und Zufriedenheit in ihrem Leben verpasst haben. In solchen Momenten relativieren sich viele meiner Probleme und Problemchen und es wird mir klar, dass es höchst an der Zeit ist, das Leben und vor allem mich selbst nicht allzu ernst zu nehmen, dass ich mich eiligst darauf besinnen sollte, den Dingen des Alltags wieder die komischen Seiten abzugewinnen, das Absurde zuzulassen. Aus der Humorforschung wissen wir, dass wir zumindest zufriedener sind, wenn wir regelmäßig und herhaft lachen. Oft reicht auch schon ein kleines Lächeln, um Wohlbehagen und Selbstzufriedenheit zu erlangen. Humor ist Teil unseres Lebens, auch in Krisenzeiten und im Angesicht von Stress und Gefahr. Obwohl wir das alles wissen, wird der Humor nicht immer ernst genommen. Wir sollten dafür sorgen, dass er vermehrt als Kommunikationsmittel und Bewältigungsmechanismus genutzt wird.



Wir können den Humor gezielt herbeiführen

Wie also kann man den Sinn für Humor schärfen und eine humorvollere Einstellung lernen? Vera M. Robinson beschreibt vier Phasen, die man durchlaufen sollte, um dem Humor mehr Platz im Leben einzuräumen. Zunächst ist es wichtig, das Wesen des Humors zu verstehen. (Wenn Sie bis hierher gelesen haben, tun sie das mit ziemlicher Sicherheit schon) In einer zweiten Phase geht es darum, die positive Kraft des Humors zu akzeptieren, für Humor von anderen offen zu sein und sich damit wohlzufühlen. In einer dritten Phase vollzieht sich dann ein innerer Wandel, der Sinn für Humor wird vertieft. Man erkennt, dass Humor nicht nur für uns selbst gesund und heilsam ist, sondern auch unser privates und berufliches Umfeld davon profitiert. In der vierten und letzten Phase geht es um die praktische Umsetzung des Gelernten. Diese Phase verändert vieles im Leben zum Positiven. Wir können nun humorvolle Situationen bewusst für unsere Zwecke nutzen oder auch gezielt herbeiführen.

Wir sind nun in der Lage, humorunterstützt zu intervenieren, zu kommunizieren, zu informieren und zu instruieren. (Robinson, 2002)

Humor ist also ein Tool für alle Lebensbereiche. Wenn Sie die heilsame und stärkende Kraft des Humors kennenlernen und für sich verwenden möchten, dann braucht es viel Mut, die persönliche Komfortzone zu verlassen. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, das zu tun, was Ihnen gut tut und versuchen Sie mal nicht die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Sie können auf Ihren Humor vertrauen. Nehmen Sie sich mal selbst nicht allzu ernst, das erledigen ohnehin die anderen. Beginnen Sie über sich selbst zu lachen, schließlich sind wir alle nicht perfekt und das macht uns menschlich und liebenswert. Verhalten Sie sich humorvoll, probieren Sie es in ihrem Umfeld aus. Wenn Sie den Humor wohlwollend einsetzen, werden Sie niemanden verletzen. Das einzige Risiko, das Sie eingehen, ist, dass Sie keine Resonanz vom Gegenüber bekommen. Dann können Sie immer noch sagen: „Es tut mir leid, wissen Sie, ich habe nämlich einen Vogel!“ Öffnen Sie Ihre Augen und seien Sie offen für das Absurde in ihrem Umfeld und schätzen sie den Humor von anderen. Und wenn Sie ein Lächeln aussenden, dann wird es höchstwahrscheinlich erwider.



Seien Sie offen für das Absurde in Ihrem Umfeld

Zählen Sie zu den Menschen, die sich durch regelmäßige körperliche Aktivitäten (Joggen, Wandern, Rad fahren, Fitnessstudio, etc.) fit halten, dann kennen Sie wahrscheinlich dieses Phänomen: nach längeren Pausen, erzwungen oder freiwillig, fällt der Wiedereinstieg in die körperliche Ertüchtigung oft gar nicht so leicht. Nach zähem Wiederbeginn wird es von mal zu mal leichter. Dieses Phänomen lässt sich auch auf den Humor umlegen. Deswegen stelle ich Ihnen nun die 5-Ü Regel vor: Üben, Üben, Üben, Üben und Üben! Und Sie erahnen es vielleicht schon: Durch regelmäßiges Üben wird auch Ihre humorvolle Kraft stärker, probieren Sie es aus. Ich möchte Ihnen nun zum Abschluss einige Übungen vorschlagen, die Ihren Sinn für Humor schärfen und Ihnen im besten Fall zu einem glücklicheren Leben verhelfen können. Welche Sie ausprobieren wollen und in welcher Frequenz, das liegt ganz alleine bei Ihnen. Aber ich versichere Ihnen, wenn Sie die 5-Ü Regel konstant umsetzen, wird sich Ihr Leben zum Positiven verändern.

- ☺ In sich hineinlächeln: Erinnern Sie sich noch an die Übung, die ich Ihnen ganz zu Beginn vorgeschlagen habe? Diese können Sie jederzeit machen (auch jetzt!)

- ☺ **Das Strahlen der Augen:** Bringen Sie Ihre Augen zum Strahlen. Setzen Sie Ihr schönstes Strahlen auf und achten Sie darauf, was Ihre Mundwinkel machen. Wenn Sie das 30 bis 60 Sekunden durchhalten, wird Ihr Gehirn Glückshormone ausschütten. Genießen Sie den Moment. (Schinzilarz, Friedli, 2013)
- ☺ **Morgenprogrammierung:** Wenn sie morgen früh munter werden, denken sie an zwei Dinge, auf die sie sich an diesem Tag freuen. Sie geben dem Tag eine Chance, dass er ein guter werden kann. (self fulfilling prophecy)
- ☺ **Der Morgenspiegel:** Wenn Sie am frühen Morgen Ihr Spiegelbild anblicken, ist das oft der einzige Moment, an dem Sie Ihr eigenes Gesicht sehen. Probieren Sie verschiedene Gesten aus, spielen Sie mit ihrer Mimik. Welches Gesicht gefällt Ihnen am besten? Setzen Sie dieses auf, wenn Sie zur Arbeit gehen. Dieses Gesicht dürfen Kolleg*innen oder Kund*innen schließlich einen ganzen Tag betrachten.
- ☺ **Mein Ärger in 20 Jahren:** Wenn Sie sich über irgendetwas ärgern müssen (kommt öfter vor als man denkt), dann versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie in 20 Jahren an diese Situation denken. Sie werden staunen, wie schnell der Ärger verfliegt.
- ☺ **Die Supermarktschlange:** Kennen Sie diese Situation, wenn Sie an einem Freitagnachmittag in den Supermarkt einkaufen gehen und dann vor langen Schlangen an der Kassa stehen? Sie suchen sich die vermeintlich Schnellere aus und es ist immer die Langsamere? Die Übung besteht darin, dass Sie beim nächsten Mal ganz bewusst die längere Schlange wählen und dann beobachten, welche lustigen Situationen sich vor den Kassen abspielen. Sie werden feststellen, dass Sie in diesen Momenten entschleunigen, dass das Beobachten von lustigen Alltagssituationen viel besser ist als sich zu ärgern und Sie werden vielleicht bemerken, dass Sie die schnellere Schlange gewählt haben.
- ☺ **Lächeln unter Menschenmassen:** Versuchen Sie mal in bewegten Fußgängerzonen oder Einkaufszentren für 2 Minuten lächelnd durch die Menschenmenge zu gehen. Auch wenn Ihnen diese Zeit lang erscheinen möge, Sie werden wunderbar heitere Momente erleben, die Ihre Stimmung sofort aufhellen.
- ☺ **Ein Kompliment:** Machen Sie jeden Tag einem Menschen (für Fortgeschrittene: auch fremden Menschen) ein ernstgemeintes Kompliment, frei nach dem Motto: „Wer andere glücklich macht, macht sich selbst glücklich!“

Es gibt noch unzählige weitere Übungen, Sie werden sie entdecken. Überfordern Sie sich nicht. Sie werden es nicht schaffen, 24 Stunden am Tag und sieben Tage in der Woche fröhlich zu sein. Vielleicht gelingen Ihnen heitere Momente aber immer öfter (5-Ü Regel!). Wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht, versuchen Sie, sich positive Erlebnisse in Erinnerung zu rufen. Die unbekümmerte Art von Kindern kann Sie auf positive Gedanken bringen, verbringen Sie Zeit mit ihnen. Treffen Sie fröhliche Menschen und lassen Sie sich von deren guter Laune anstecken. Sind um uns beschwingte und lachende Menschen, verbessert sich auch unsere eigene Stimmung. Meiden Sie emotional belastende Personen und ärgern Sie sich nicht selbst. Sind sie mal positiv und heiter gestimmt, dann schreiben Sie Ihre Gedanken in ein Gute-Laune- oder Motivationstagebuch. Dieses Büchlein kann ein treuer Gefährte auch in Krisenzeiten werden. Und nicht vergessen: Ein Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück!

Fazit

Humor verkörpert eine Strategie, die wir definitiv kultivieren und effektiver nutzen lernen sollten. Er lässt uns überleben und schwierige Situationen meistern, er eröffnet uns überraschend neue Lösungsansätze, er sorgt für emotionale Entlastung, er hilft uns, ein gesundes und heilsames Gleichgewicht herzustellen und er erinnert uns an unseren elementarsten Lebenssinn, nämlich glücklich zu sein. Eine stimmige Humorhaltung kann eine gekonnte Resilienz möglich machen. Und genau so eine Haltung kann erarbeitet und eingerichtet werden, sodass sie die Grundlage für eine gelungene Bewältigung des Lebens darstellt. Wenn uns das gelingt, dann können viele Krisensituationen wahrlich mit einem Lächeln bewältigt werden. Mit Humor kann man Distanz zu Problemen herstellen und oftmals einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, denn das erleichtert vieles.

„Was die Seife für den Körper, das ist das Lachen für die Seele“, heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort. Guter Humor ist viel mehr als Witz oder Komödie, Humor ist eine Lebenseinstellung!

Werner Gruber, März 2023

Literatur

Das große Heinz Erhardt Buch (1984). Goldmann, München

Focus.de (2014) <https://www.focus.de/archiv/gesundheit/30-07-2014/> zugegriffen: 17.02.2023

Holtbernd Thomas (2002) Der Humor-Faktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern. Junfermann, Paderborn

Kataria Dr. Madan (2002) Lachen ohne Grund. Eine das Leben verändernde Erfahrung, vianova, Petersberg

Korp Harald-Alexander (2014) Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh

Palliare eV Förderverein zugunsten schwerstkranker Patienten der Palliativmedizin Sana Klinikum Offenbach, <https://palliare.org/2015/09/14/total-pain-konzept-nach-cicely-saunders/> zugegriffen: 17.02.2023

Robinson Vera M. (2002) Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. Verlag Hans Huber, Bern

Schinzilarz Cornelia, Friedli Charlotte (2013) Humor in Coaching, Beratung und Training. Beltz, Basel

Valentin Karl: [11 Zitate von Karl Valentin, die dein Leben bereichern | Mit Vergnügen München \(mitvergnuegen.com\)](https://mitvergnuegen.com/zitate-von-karl-valentin/)