

# Die heilsame Kraft von Humor

Freiwilligenagentur im Zeichen der Lebensfreude: „Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“

Von *Brigitte Janoschka*

**Bad Reichenhall.** „Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“ – mit diesem Gedanken stand eine besondere Veranstaltung der Freiwilligenagentur Berchtesgadener Land ganz im Zeichen von Humor, Menschlichkeit und Lebensfreude. Zahlreiche Teilnehmer waren der Einladung von Barbara Müller ins Landratsamt gefolgt, um mehr über die heilsame Kraft des Lachens in der Betreuung älterer Menschen zu erfahren.

Müller begrüßte die Gäste und betonte die große Bedeutung des Ehrenamts im Landkreis. Es sei ihr ein persönliches Anliegen, freiwilliges Engagement zu fördern und zu unterstützen. Gerade in herausfordernden Zeiten sei es wichtig, die Dinge auch mit einer Portion Humor betrachten zu können. Passend dazu stellte sie den Referenten vor: Werner Gruber, langjähri-

ger Humorbotschafter und 24 Jahre im Hospiz Raphael in Salzburg tätig. Dort kümmerte er sich um die psychosoziale Gesundheit von Patienten und Mitarbeitern. Zudem ist Gruber ausgebildeter Spiel- und Theaterpädagoge.

Von Beginn an machte Gruber deutlich, dass Humor weit mehr ist als bloßes Witze-Erzählen. „Humor ist gelebte Achtsamkeit“, erklärte er und bezog die Teilnehmer aktiv in seinen Vortrag ein. Besonders im Hospiz, wo Tragik und Komik oft eng nebeneinanderliegen, habe er erlebt, welche Kraft in einem ehrlichen Lächeln steckt. Humor helfe nicht nur Patienten und Angehörigen, sondern auch Pflegekräften und Ehrenamtlichen dabei, schwierige Situationen besser zu bewältigen. Gleichzeitig sei er ein wichtiger Bestandteil der eigenen Psychohygiene.

„Was macht ein lebensfroher Mensch an einem Ort, wo Menschen sterben?“, fragte Gruber in

die Runde. Seine Antwort überraschte viele: Gerade dort habe er gelernt, wie schön das Leben ist. Durch die tägliche Begegnung mit Vergänglichkeit relativierten sich viele Sorgen des Alltags.

Mit einfachen Übungen zeigte der Referent, wie leicht Humor im Alltag entstehen kann. So forderte er die Teilnehmer auf, ihre Sitznachbarn bewusst mit strahlenden Augen anzulächeln. Sofort entstand eine heitere Atmosphäre im Raum. Für Gruber ist gemeinsames Lächeln Ausdruck hoher sozialer Kompetenz. „I Laugh You“ stand auf einer seiner Folien – ein Wortspiel, das die Nähe von Liebe und Lachen verdeutlicht.

Auch die neurologischen Hintergründe erläuterte Gruber anschaulich: Beim gegenseitigen Anlächeln werden Spiegelneuronen im Gehirn aktiviert. Sie signalisieren Sympathie und Freundlichkeit,

wodurch Vertrauen und Beziehung entstehen. Humor beginne im Kopf und sei der Gegenpol zum Ernst des Lebens. Mit einem Zitat von Karl Valentin brachte er dies auf den Punkt: „Jedes Ding hat drei Seiten: eine gute, eine schlechte und eine komische.“

Humor, so Gruber, sei vor allem eine Lebenseinstellung. Es gehe darum, den Blickwinkel zu verändern, das Absurde im Alltag zu entdecken und auch den Mut zur eigenen Lächerlichkeit zu besitzen. Humor bedeute nicht, Probleme zu verdrängen, sondern ihnen mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Besonders im Alter spiele Humor eine bedeutende Rolle. Gemeinsames Lachen fördere Würde, Vertrauen und echte Freude – auch im Umgang mit Demenz. Studien belegten zudem, dass bereits 15 Minuten Lachen Stresshormone

abbauen und Glückshormone freisetzen können. Die sogenannte Gelotologie beschäftigt sich sogar wissenschaftlich mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche.

Für die praktische Arbeit empfahl Gruber, humorvolle Elemente bewusst in den Alltag einzubauen – etwa mit lustigen Hüten, Handpuppen oder spontaner Situationskomik. Wichtig sei dabei stets ein wertschätzender Umgang: miteinander lachen statt übereinander. Sein humorvolles Motto dazu lautete: „LMAA – Lächle mehr als andere!“

Am Ende der Veranstaltung wurde deutlich: Humor ist kein oberflächlicher Spaß, sondern eine wertvolle Kraftquelle. Er verbindet Menschen, schenkt Zuversicht und macht das Leben – gerade in schwierigen Momenten – ein Stück leichter.