

## HUMOR HILFT HEILEN, kurz: HHH

Vor nicht allzu langer Zeit lernte ich einen Lachjogatrainer kennen. Ein ehemaliger Sozialarbeiter UND Asthma-Erkrankter, der seine persönliche Krise mit Selbsttherapie meisterte. Man muss sich das auf der Zunge zergehen lassen: Vom chronisch Kranken Asthmatiker ist er zum Humor-Lach- und Selbsthilfetherapeuten geworden. Trotz Atmungsschwierigkeiten hat er das Lachen professionell zum Beruf gemacht. Einen größeren Gegensatz kann man sich kaum vorstellen, aber dieser Mann hat sich mit einer bestimmten Atemtechnik selbst geheilt. Menschen, die nicht mehr richtig lachen können (oder, die das Lachen sogar gänzlich verlernt haben!), haben sich im Verlauf ihrer Lebensgeschichte gerade jene Erwachsenen-Strategie allzu sehr zu eigen gemacht, die dem Motto folgt, dass spontane Impulse um jeden Preis kontrolliert werden müssen. Das mag im Alltagsleben zwar gewisse Vorteile bringen, doch die lebendige Effektivität - die sich stets auch im Lachen äußert - bleibt unweigerlich auf der Strecke! Deshalb sollten wir den spielerischen Umgang mit der natürlichen Aggressivität des »Kindes in uns« ermöglichen. Denn Lachen ist ganz normal, zur richtigen Zeit ist Lachen Therapie.

Er erklärte mir einige Techniken des erlernbaren Humors:

- Man kann sich mit entsprechenden Spielen „locker“ machen. Z.B.: Man konzentriert sich mit Blickkontakt auf den anderen Menschen, Blickkontakt ist ein großes Problem bei chronisch Kranken (wie z.B. Epileptikern). Im prüfenden Blick fühlt sich dieser häufig bloßgestellt, er fürchtet den skeptischen Blick des Anderen und das Lächeln, das er als Spott oder Geringschätzung wahrnimmt. Das aus der Angst vor dem Ausgelacht werden empfundene „dreckige grinsen“, kann eine traumatisierende Wirkung ausüben.
- Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber, sodass jeweils ein Teilnehmer einem anderen ins Gesicht blicken kann. Der rechte Arm wird ausgestreckt, damit die Hand auf der linken Schulter des Partners aufliegen kann. Dadurch wird einerseits die Distanz bemessen, andererseits ergibt sich so auch ein Körperkontakt. Nun wird das Gesicht ausgiebig verzogen - entsprechend dem Vorbild der Slapstick-Komiker »Dick« und »Doof«: Abwechselnd werden die Backen aufgebläht (= »Dick«) und das Kinn so weit wie möglich hinabgezogen, sodass sich der Mund leicht öffnet (= »Doof«). Es gilt die paradoxe Anweisung, dabei möglichst ernst zu bleiben, was auf die Dauer allerdings kaum gelingen wird!

- Der Clown ist der reduzierte Mensch schlechthin: Er ist in jeder Hinsicht weniger kompetent als der normale Erwachsene. Bewusst will er weniger gescheit, weniger geschickt, weniger redegewandt usw. sein. So ist der Clown das Ebenbild eines unvollkommenen Menschen. Da der Clown dies absichtlich will, zeigt er eine enge Seelenverwandtschaft zum unverletzten kleinen Kind. Wie dieses orientiert er sich in seinem Tun naiv und bedenkenlos am Lustprinzip. Wie das Kind kümmert er sich nicht um etwaige peinliche Konsequenzen. Denn der Clown ist in seiner Reduktion ganz bei sich selbst!
- Man soll einen komischen Vortrag halten. Zunächst beginnt man ganz normal über ein beliebiges Thema zu sprechen. Auf ein Zeichen hin wird eine bestimmte Sprechhemmung eingeleitet, so dass der normale sprachliche Fluss schlagartig verändert wird. Das wird dadurch bewirkt, dass zum Beispiel - ein Schluck Wasser im Mund behalten wird, - ein Streichholz zwischen die Schneidezähne geklemmt wird, - Brausepulver im Mund aufgeschäumt wird, - ein Bleistift in die Mundwinkel geschoben wird, - »rückwärts geatmet«, das heißt beim Einatmen gesprochen wird, - mit weit ausgestreckter Zunge gesprochen wird. Das Lachen und die Komik bleibt nicht aus.
- Im Zwiegespräch wird eine typische Konfliktsituation inszeniert. Der Herr „X“ bringt seine Vorwürfe vor, während der Herr „Y“ begeistert zustimmt und jeweils hinzufügt: »Das ist unheimlich wichtig für mich, dass du mir das sagst! « Oder: »Jetzt wird mir endlich klar, warum ich sozial so schlecht ankomme! « Nach jeder dieser Beispiele offenbart der Angegriffene eine weitere »Schwäche«, zum Beispiel: »Wusstest du übrigens, dass ich außerdem nicht richtig buchstabieren kann? « Und dann werden die Rollen vertauscht, jetzt ist der „Y“ der vorwirft! Es kommt erstaunliches zum Vorschein. Aus: © Dr. Michael Titze

Eines darf der gesunde Humor nie: Er darf den anderen nicht verletzen oder beleidigen. Die Grenzen des Humors sollten eingehalten werden. Wer über sich Selbst mit Anderen so richtig herzlich lachen kann, lebt einfach selbstbestimmter und unabhängiger. Denn: Wer immer ernst und verantwortungsschwer ist, wer das Leben stets als Problem sieht, ist leichter lenkbar und somit auch gut vor den Karren anderer Interessen zu spannen.

Lachen ist ganz normal und kostet nichts, warum soll man es nicht tun?

**Lachen steckt an und zwar ganz ohne Nebenwirkungen ;- ) Tu es einfach, diese Ansteckung braucht keine Medikamente!! Und es wirkt garantiert**

Menschen die einfach mal humorvollen „Quatsch“ machen, leben –statistisch gesehen- länger.  
Mein Lachjogatrainer sagte damals:

**„Krankheit ohne Humor führt häufig zu Depressionen, Krankheit mit Humor führt wieder ins Leben!“**

**Also versucht zu leben, es lohnt sich!**

### **Humor und Freude ist nötig, besonders bei Epileptikern**

Der Mensch, egal ob krank oder gesund, neigt zum Pessimismus:

**„Der da vorne bekommt immer das bessere, das größere, das meiste – ich bin nicht so gut, bin auch kleiner und habe auch weniger“**

Man kann auch sagen – **„Der da vorne ist gesund, glücklich und reich. Ich bin krank, unglücklich und arm“.**

Ist das wirklich so?

Fehlt hier vielleicht eine Portion Selbstbewusstsein? Neigen wir nicht gar zu leicht zum jammern und zu Selbstmitleid? Stellt Euch vor, der Andere hat plötzlich nichts mehr, weil er bestohlen wurde. Wie reagieren wir? Mit Genugtuung? Oder gar mit Freude? Sind wir wirklich realistisch? Kann es sein, dass wir zu sehr egoistisch sind?

**Wir dürfen solche Vergleiche nicht machen!** Der Reiche wie der Arme sind am Sterbebett haargenau gleich dran, der eine wie der andere kann nichts mitnehmen.

Hier wäre **Demut, Rücksicht, Freude** und vor allem **Humor** das Mittel zum sozialen Frieden. Es schreibt sich so leicht, ist aber so schwer umzusetzen. Kann es sein, dass wir nicht mehr fähig zum Lachen sind?

**Lachen ist kinderleicht, man meint das braucht man nicht mehr. Man ist ja schließlich erwachsen geworden.** Was für eine Fehleinschätzung, Lachen ist die Grundnahrung unseres Gemütszustandes.

**Lachen - trotz und gerade mit Epilepsie**

«Humor verhindert, dass uns der Kragen platzt». «Lächeln ist das Kleingeld des Glücks», meinte Heinz Rühmann sehr weise. Denn ein Lächeln oder ein herzhaftes Lachen entspannen einen kritischen Moment oder eine peinliche Situation und schaffen eine neue Nähe zwischen jenen, bei denen das Lachen aufkam. Darauf kann man auch zukünftig bauen.

Humor und Lachen sind eigentlich für alle Menschen unverzichtbar. Beides erleichtert manch gespannte Situation im Beruf und im gestressten Alltag. Dies gilt sowohl in gesunden als auch kranken Tagen, und auch vom Kind bis zum Greis.

### **Humor ist eine nette Form, Einsichten weiterzugeben.** Anonym

Was aber ist Humor? Hat nur Humor, wer gut Witze erzählen kann? Kann man Humor überhaupt lernen? Und wenn ja, wie können Humor und Lachen in der Familie gefördert werden? Wirf mal einen kurzen Blick hinter die Kulissen des Phänomens Humor.

Einige Anregungen:

Zunächst sehen wir in einem Beispiel, wie Humor im Leben einer hochbetagten Epileptikerin noch immer einen sehr wichtigen Platz einnimmt: Diese Frau, nun 80-jährig, ging, als Sie noch keine Epilepsie hatte, immer gerne ins Cabaret, in den Zirkus oder an andere Orte, wo es etwas zu lachen gibt. Aus gesundheitlichen Gründen kommt sie nun seit einigen Jahren nicht mehr gut aus dem Haus heraus. Anstatt über diesen Verlust zu jammern, kaufte sie sich ein leeres Buch. Darin können nun ihre Besucher allerlei Heiteres aufschreiben, einkleben oder zeichnen. Insbesondere eine Nichte schreibt regelmäßig eine lustige Anekdote auf. So gibt es nicht nur Gesprächsstoff während des Besuchs, sondern die alte Dame schafft sich zuhause eine Art heitere Privatbühne. Dieses Beispiel zeigt, dass Humor trotz und mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen aktiv wach gehalten werden kann.

### **Humor ist die Lust zu lachen, wenn einem zum Heulen ist.** Werner Finck

Dies fällt einer betagten Frohnatur bedeutend leichter als einer durch Schwermut und Griesgram gezeichneten alten Person. Wenige Menschen sind jedoch immer und ausschließlich griesgrämig. Manchmal können einige Fragen weiterhelfen, um dem Humor auf die Spur zu kommen.

### **Humor ist der Versuch, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen.** Ernst Kreuder

Diese Fragen können sowohl Angehörige als auch das Fach-Personal im Krankenhaus stellen: Welche Streiche habt ihr früher am 1. April gemacht?

Welche Streiche habt ihr in der Schule mit dem Lehrer gespielt?

Gibt es einen Komiker oder Kabarettisten, den du besonders gerne magst? Was gefällt dir an ihm/ihr?

Worüber kannst du lachen oder schmunzeln?

Die Antworten zu diesen Fragen geben Hinweise über den Humorstil und Humorvorlieben. Mitunter entstehen daraus konkrete Vorschläge, wie Humor aktiv in den Alltag integriert werden kann:

Sollen wir wieder einmal ein altes Fotoalbum anschauen?

Ich habe den Film «Komiker» mit Oliver Hardy und Stan Laurel gesehen. Er handelt von Humor eines US-amerikanischen Duos auch unter den Bezeichnungen **Dick und Doof** oder **Stan & Ollie** bekannt. Manchmal ging es auch ziemlich deftig zu und her. Willst Du das Video einmal zusammen mit uns ansehen?

**Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.** Wilhelm Raabe

Wenn du Erich Kästner magst, bringe ich dir ein Buch von ihm mit und lese dir daraus vor. Humor im Alltag zu leben, heißt also längst nicht nur Witze erzählen. Vielmehr ist Humor eine Geisteshaltung, dank der man das Leben nicht allzu ernst nimmt. Betroffene und Angehörige chronisch kranker Menschen nähern sich mitunter recht zaghaft dem Thema Humor. Oft liegt der Schmerz über die Erkrankung und das Leiden der nahen Verwandten oder Freunden wie ein schweres Gewicht auf ihren Schultern. Das gibt ihnen vor allem zu Beginn der Krankheit manchmal kaum Freiraum für Heiterkeit und Lachen. In solchen Momenten kann es für Angehörige sehr erleichternd sein, wenn sie beim Therapeuten Heiterkeit spüren oder Lachen hören.

**Humor ist, durch die Dinge hindurchsehen, als ob sie aus Glas wären.** Kurt Tucholsky

Nicht selten nehmen Therapeuten eine Art Katalysator- Funktion ein, um Humor zum Leben zu erwecken. Angehörige sind deshalb oft dankbar für Anregungen, wie Heiterkeit trotz und mit Krankheit im Alltag spürbar werden kann. Quelle: IREN BISCHOFBERGER

Man kann an diesen wunderbaren Beispielen die Wege erkennen, aus einer scheinbar ausweglosen, traurigen Situation herauszukommen. Aber laufen und nachmachen müsst Ihr schon selbst.

Ein Schulfreund von mir sagte einmal: **Aus einem verzagtem Arsch kommt kein fröhlicher Furz**

Er hat recht, denn Bauernsprüche enthalten oft viel Wahres.

Ich wünsche Euch viel Optimismus und fröhliche Momente