



Prof. h.c. Dr. Ulrich Beer war nach dem Studium der Psychologie, Philosophie und Zoologie Leiter eines Internats und lehrte an der Fachhochschule für Sozialwesen in Reutlingen und an der Universität Heidelberg. Bekannt wurde er als Autor vieler Sachbücher sowie als kommentierender Psychologe in der ZDF-Serie „Ehen vor Gericht“. Für wissen & gesundheit verfasst er regelmäßig Beiträge rund um unser psychisches Wohlbefinden.



Foto: Julien BASTIDE - Fotolia.com

Von der Heilkraft des Humors

Nicht immer haben die am meisten zu lachen, denen es gut geht.
Im Gegenteil: Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Humor ist eine ernste Sache. Das Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft. Das Wohlbefinden des Menschen hängt – das wussten schon die antiken Ärzte Galen und Hippokrates – von der ausgeglichenen Balance der Körpersäfte ab. Ist die Balance gestört, versucht der Arzt mit Medikamenten, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Hiermit hat man wahrscheinlich den Humor im übertragenen Sinne auch als Lebenssaft verstanden, weil er die Kraft hat zu heilen, das Leben schöner und zumindest das Schwere erträglicher zu machen – sozusagen ein Psychopharmakon aus der Apotheke der Natur. Bertolt Brecht hat den Humor einmal als die Fähigkeit bezeichnet, sich zu distanzieren, vor allem, sich von sich selbst zu distanzieren.

Sicher haben manche Menschen reichere Voraussetzungen für die schöne Gabe des Humors. Oft entwickelt er sich erst in der Auseinandersetzung mit dem persönlichen – meistens sogar schweren – Schicksal. Hier bildet er sich aus, hier kann und muss er – wenn nicht erworben so doch – trainiert werden. Nach Sigmund Freud lässt sich der Druck einer belastenden Realität verschieden ertragen. Dazu habe ich folgende Möglichkeiten:

- Ich flüchte vor dem Druck und damit vor der Realität.
- Ich unterwerfe mich dem Druck und dem Diktat der Wirklichkeit.
- Ich forme den Druck und damit auch die Wirklichkeit um.
- Ich akzeptiere, was mich bedrückt und auf mich zukommt, und setze mich über den Druck hinweg.

In dieser vierten Möglichkeit, den Sorgen und dem Kummer, der Schwere des Schicksals zu begegnen, erfüllt der Humor seine heilende Wirkung. Er vermittelt Gelassenheit und Abstand und lässt uns das Kunststück fertigbringen, Schmerz und Ärger des Tages mit einem Schmunzeln einzuhüllen. Jeder kann das fast täglich üben, denn irgendetwas geht immer schief: Ein Glas zerbricht, das Kleid bekommt einen Fleck, das Salzfass rutscht uns aus – lauter Gelegenheiten, entweder sich zu ärgern oder sich lächelnd zu sagen: Es hätte alles viel schlimmer kommen können.

Humor ist nicht nur Spaß und Jux

Meist haben ihn nicht die lauten Lacher und Witzmacher, sondern eher die Stillen im Lande mit einem Zug zur Melancholie. Gerade die großen Humoristen – Wilhelm Busch, Fritz Reuter, Mark Twain, Werner Finck, Kurt Tucholsky und Karl Valentin – sind alle aus ähnlichem Holz geschnitzt mit kräftig ausgefurchten Zügen, die deutlich machen,

*Ein Alter wird gefragt:
„Hast du auch Probleme mit dem
Altern?“ „Nein“, antwortet der:
„Das geht bei mir immer
ganz von selbst.“*

dass ihr Humor aus einem oft bitterschweren Leben erwachsen ist und nicht aus flatterhafter Oberflächlichkeit.

*Kommt Herr Meier zum Arzt und sagt:
„Herr Doktor, Sie haben mir doch
dieses Stärkungsmittel verschrieben.“
Der Arzt fragt darauf: „Was ist denn
damit?“ „Ich bekomme die Flasche
nicht auf!“*

Humor ist der Aufstand gegen das Tragische, ist der Versuch, das Große, das Schicksal, das den Menschen sonst erdrücken würde, klein und damit dem Lachen ver-

fugbar zu machen. Der Humor vermag es, auch über das eigene Ich zu lachen und dessen bedrückende Wirklichkeit unbedeutender zu sehen, als sie ist.

Humor überrascht uns, und sei der Anlass auch noch so unbedeutend. Als eine schwäbische Putzfrau gestorben war, las man auf ihrem Grabstein: „Ich kehre nie wieder.“

Gegen alle Widrigkeiten

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, hat nicht Wilhelm Busch gesagt, sondern Otto Julius Bierbaum. Und der Tiefenpsychologe Victor Frankl, der einen KZ-Aufenthalt überlebte, hat ihn als eine „Trotzmacht“ bezeichnet. Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen: Mit Humor wird alles er- und werden alle verträglicher. Humor ist das Öl im Getriebe der heiß gelaufenen zwischenmenschlichen Beziehungen. Statt Feindseligkeit, die sich bei unterschiedlichen Meinungen und Interessen so leicht einstellt, vermittelt der Humor so etwas wie ‚Freundseligkeit‘. Jean Paul hat den Humor mit einem umgedrehten Fernglas verglichen, mit dem wir Dinge, die uns soeben noch ganz nah waren und bedrückten, wie durch einen kleinen Zaubertrick ganz winzig und mit Abstand sehen können, sie sozusagen in die Ferne entrücken.

Geistige und emotionale Qualität

Humorvolle Leute sind nicht vollkommen und versuchen auch nicht, es zu sein oder so zu erscheinen. Sie akzeptieren die Fehler der anderen, sie akzeptieren auch ihre eigenen und machen weder sich selbst noch anderen etwas vor. Der Perfektionist, der um jeden Preis vollkommen sein oder - wenn dies schon nicht gelingt - doch wenigstens erscheinen möchte, verbaut sich damit selbst den Zugang zur Grundeinstellung des Humors und damit auch zu seiner Heilkraft. Humor ist ebenso eine geistige wie eine emotionale Qualität. Sie wurzelt im Gemüt. Darum kann weder ein Geistloser noch ein Herzloser Humor haben. □

Lach mal wieder!

Lachen ist die beste Medizin – für Groß und Klein, für Kranke und Gesunde.

Muss ein Kind ins Krankenhaus, macht nicht nur die Medizin selbst Angst. Es fehlen die gewohnte Umwelt, die Familie, die Freunde. Kein Wunder, dass sich Kinder dann eingeschüchtert in ihren Zimmern verkriechen. Klinikclowns versuchen, ein Gegengewicht zum trostlosen Klinikalltag zu schaffen. Heilen können sie nicht, aber Humor und Lachen sind wichtige Unterstützer der ernstesten Medizin. Urvater der Klinikclowns ist Patch Adams, dessen Geschichte auch schon verfilmt wurde.

Der Erfolg von Humor im Krankenhaus und überhaupt in allen Lebensbereichen ist übrigens nicht nur gefühlt, sondern kann auch wissenschaftlich belegt werden.

Seit 2001 beschäftigt sich sogar ein Verein namens „Humorcare Deutschland“ mit der wissenschaftlich fundierten Anwendung von Humor in klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen.

Allzweckwaffe Lachen

Lachen kann den negativen Folgen von Stress vorbeugen, und der ist an den häufigsten Krankheiten unserer Gesellschaft wie Bluthochdruck und Herzleiden, Angst und Depressionen, Magengeschwüren, Schlaflosigkeit und sogar Krebs mit beteiligt. Lachen setzt Glücksbotenstoffe frei, die zu Entspannung und Wohlbefinden führen. Durch Lachen werden alle Organe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt, das Immunsystem wird gestärkt, das Gehirn aktiviert. Es lässt uns das Leben spielerischer und humorvoller nehmen, verbindet und schafft Freunde.

Heute schon gelacht?

Kinder lachen 300- bis 400-mal am Tag – Erwachsene nur noch 15-mal. In den Fünfzigerjahren des letzten Jahrhunderts lachten die Menschen 18 Minuten am Tag – heute bringe wir es höchstens noch auf sechs Minuten täglich. Lach-Yoga soll uns wieder zum Lachen bringen. Inzwischen gibt es in Deutschland bereits 35 Lach-Clubs, denn Lachen ist in der Gruppe doch viel schöner. Eine Lach-Yoga-Sitzung beginnt mit tiefer Atmung und einer Ho-ho-ha-ha-ha-Übung. Darauf folgen viele anregende Lachübungen wie das „Herzliche Lachen“, das „Stille Lachen“, das „Löwen-Lachen“, das „Handy-Lachen“, das „Ein-Meter-Lachen“, das „Cocktail-Lachen“, das „Rasenmäher-Lachen“ und viele weitere fantasievolle Formen des Lachens. Aus dem bewusst herbeigeführten Lachen kann in der Gruppe schnell ein echtes Lachen werden, denn Lachen ist ansteckend, und es breitet sich unaufhaltsam aus. ➤

www.humorcare.com; www.lachyoga.de



Foto: Trina Morford - Fotolia.com

FK