

Über das Buch
„Das kann ja heiter werden – Humor und Lachen in der Pflege“
(Iren Bischofberger)

John Gilman

Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,
Er flattert sehr und kann nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
Die Krallen scharf, die Augen gluh.
Am Baum hinauf und immer höher
Kommt er dem armen Vogel immer näher.

Der Vogel denkt: Weil das so ist
Und weil mich doch der Kater frisst,
So will ich keine Zeit verlieren
Und noch ein wenig quinquilieren
Und lustig pfeifen wie zuvor.

Der Vogel, scheint mir, hat Humor

Wilhelm Busch

„Humor in der Pflege“

John Gilman

Vorwort

Als ich zum ersten Male davon hörte, eine Arbeit anfertigen zu sollen, die sich mit dem Thema „Humor in der Pflege“ beschäftigt, hob ich sofort alle mir zur Verfügung stehenden Hände – am liebsten hätte ich gar noch geschrien:

„Hier! Ich!“

Ich ahnte zu diesem Zeitpunkt nicht annähernd, was sich alles hinter diesem Thema verbirgt, wie umfangreich es ist und vor allem: wie ernstzunehmend Humor in der Behandlung und Pflege alter und kranker Menschen wirklich ist.

Meine jahrelange Tätigkeit in der Kranken- und Altenpflege, in Verbindung mit eigenen Erfahrungen bezüglich eines Einsatzes von Humor an ungezählten Krankenbetten, hatten mich in meiner ersten Begeisterung dazu hingerrissen, dieses Thema mit Freuden anzunehmen – um es gleich vorweg zu nehmen: Ich habe diesen Entschluss nicht eine Sekunde bereut.

Die Betreuung von Kranken und Alten, ja sogar die Möglichkeit einer positiven Beeinflussung ihres Krankheitsverlaufes; die Aussicht darauf, Humor möglicherweise einmal als ernstzunehmendes Pflegekonzept erleben zu dürfen, sind faszinierende Aussichten für die Zukunft – aber die hat ja bekanntlich bereits begonnen.

Nach fast 25 Jahren in der Pflege habe ich immer wieder zwei ganz wichtige positive Erfahrungen machen dürfen: Die Dankbarkeit von Menschen, denen man durch richtig dosierten und plazierten Humor etwas Angst nimmt und das Geben freiwilliger, unaufdringlicher Streicheleinheiten – auch wenn es nur ein Sekundenstreicheln am Oberarm eines kranken Menschen ist – bewirken zweierlei: Glück und Zufriedenheit. Glück, Hoffnung und weniger Angst auf der einen – die Zufriedenheit, geholfen zu haben auf der anderen Seite

Leider leben wir in einer Gesellschaft, in der es nur noch wenige Menschen gibt, die Humor haben oder Gefühle zeigen- oder gar beides! Wir alle „verrohen“ diesbezüglich immer mehr, haben Angst vor Blamage – Angst, eine Schwäche zu zeigen, die eigentlich eine Stärke ist und uns Menschen an sich in so großem Maße geschenkt wurde: Gefühle.

Ich sage dies aus gutem Grund: Meiner festen Überzeugung nach kann nur ein Mensch Humor therapeutisch wirksam einsetzen, wenn er ihn gefühlsmäßig zum richtigen Zeitpunkt, im richtigen Tonfall und in einer unaufdringlichen „Dosierung“ anwendet.

Humor und Gefühl stehen sich deshalb sehr nahe.

Mag sein, dass es deshalb gar nicht so einfach ist, Humor in der Krankenpflege oder in der Altenpflege einzusetzen. Überhaupt einmal wieder Humor zu „praktizieren“.

Aber ich bin ganz sicher, dass es jeder von uns lernen kann – vorausgesetzt er will es wirklich.

John Gilman
Im April 2003

Einleitung

Ich bin von Beruf Krankenpfleger und leite seit 1999 im Marienstift in Schorndorf, einem Altenpflegeheim mit 60 Betten, einen Wohnbereich.

Die Mehrzahl „meiner“ Bewohner sind bei uns wegen Selbstversorgungsdefiziten, Altersdemenz und natürlich auch organischer Erkrankungen. Nach jahrelanger Arbeit in Krankenhäusern – zuletzt war ich als OP-Pfleger in einem großen norddeutschen Haus tätig, fehlte mir immer mehr der Kontakt zu hilfebedürftigen Menschen.

Seit ich zurückdenken kann, habe ich versucht, mit humorvollen Bemerkungen Patienten oder Bewohner aufzumuntern, ja manchmal geradezu zu stabilisieren – oft ist es mir gelungen, oft natürlich auch nicht. Insgesamt jedoch habe ich mit praktiziertem Humor ausgezeichnete Erfahrungen gemacht, sodass mich das Thema „Humor in der Pflege“ sehr reizte.

Ich habe es bewusst vermieden, den gesamten Buchinhalt zu bearbeiten. Vielmehr den Versuch gestartet, mit meiner Arbeit

a) das Interesse am Praktizieren von Humor in der Pflege zu wecken und

b) dabei die Kapitel zu behandeln, die sich in erster Linie mit dem Humor von betagten, kranken Menschen befassen - insbesondere auch bei dementiell Erkrankten.

Bei der Recherche stieß ich immer häufiger auf den Begriff „Gelotologie“ – die Ähnlichkeit mit dem Begriff der Gerontologie ist rein zufällig.

Das Wort „gelos“ kommt aus der griechischen Sprache und bedeutet soviel wie: lachen, Gelächter. Die Gelotologie ist also eine Wissenschaft, die sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens befasst.

Um ehrlich zu sein: Ich hatte nie davon gehört und wunderte mich anfangs sehr, dass es tatsächlich eine solche Sparte der Wissenschaft gibt – mir ging es wie vielen anderen, die zum ersten Mal davon erfahren und schmunzelnd die Ernsthaftigkeit in Frage stellen.

Es ist eine uralte Weisheit, dass Redewendungen wie „Lachen ist gesund“ oder „Lachen ist die beste Medizin“ seit Jahrhunderten benutzt werden, aber die Wissenschaft hat sich erst recht spät mit diesem Phänomen auseinandergesetzt.

1953 entstand in Palo Alto [1] eine Gruppe von Wissenschaftlern unter der Leitung eines gewissen Gregory Bateson [2]. Die Psychologen, Psychiater und Sozialwissenschaftler dieser Gruppe entdeckten zunächst das sogenannte „double bind Phänomen“: Das Verhältnis zwischen Sprache und Körpersprache, deren Inhalte oft unterschiedlich sind, und revolutionierten weite Bereiche der Psycho- und Hypnotherapie.

Aus diesen Arbeiten entwickelte Paul Watzlawick [3] den Grundstein für seine „Lebens- und Therapie-Rezepte: Seine Bücher, die sich mit neuen Therapiearten wie „neues Lebensgefühl“ –

1[1] Kalifornische Universität © 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

2[2] Gregory Bateson, 1904 als Sohn des englischen Biologen und Genetikers William Bateson geboren, betrieb nach einem Studium der Anthropologie in den 30er Jahren Feldforschungen in Neu-Guinea. Anschließend konzentrierte er sich insbesondere auf Fragen der Evolutionstheorie und arbeitete als Ethologe. Ab 1942 war er zusammen mit Norbert Wiener an den ersten Entwicklungen der Kybernetik und der Informationstheorie beteiligt. 1947 wurde er Visiting Professor für Anthropologie an der Harvard University; danach arbeitete er am Langley Porter Neuropsychiatrie Institute in San Francisco sowie am Palo Alto Veterans Administration Hospital, wo er die 'double bind-Theorie' entwickelte und eine neue Theorie des Lernens formulierte. Am Ozeanischen Institut in Hawaii arbeitete er mit Delphinen, gleichzeitig lehrte er an der Universität von Hawaii. 1972 schließlich wurde er Mitglied der University of California at Santa Cruz, und 1976 wurde er zum Mitglied des Board of Regents of the University of California ernannt. Gregory Bateson starb im Jahre 1980 © 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

3[3] PAUL Watzlawick, 1921 geboren in Villach, 1939 Matura am Bundesrealgymnasium Villach, anschließend Studium der Philologie und Philosophie in Venedig, Ausbildung zum Psychotherapeu-

den ehrlichen Umgang mit den eigenen Gefühlen, Ängsten und Sehnsüchten befassten, wurden Bestseller und machten seine Therapien populär. Sein bekanntestes Buch „Die Anleitung zum Unglücklichsein“ sollte den Leser auf einen glücklichen Lebensweg führen.

Aber erst der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins⁴[4] („Der Arzt in uns selbst“) verstand es Ende der siebziger Jahre, die Öffentlichkeit auf eine neue Therapie, die Lachtherapie, aufmerksam zu machen. Er litt heftig unter der Bechterewschen Erkrankung – und heilte sich selbst durch Lachen! Cousins tauschte nach ungezählten erfolglosen Behandlungsversuchen das Krankenbett gegen ein Hotelappartement ein, schaute sich witzige Filme an, ließ sich Witze erzählen oder auch witzige Bücher vorlesen. Auf diese Art und Weise verbesserte er kontinuierlich seinen Gesundheitszustand und nach seiner Genesung untersuchte der Stanford-Professor William F. Fry dieses Wunder und gründete 1964 ein Institut zur Humorforschung.

Kurz darauf entstand in den USA der neue Wissenschaftszweig der Gelotologie

In der Gegenwart sind bekannte Namen in der Lachforschung: Michael Titze, Peter Hain, Madan Kataria⁵[5], Christop Eschenröder. Und während in USA schon mehr als 1000 Ärzte die Lachtherapien erfolgreich anwenden, es in England bereits das „Lachen auf Rezept“ gibt, stehen wir wieder einmal weit hinter der Entwicklung zurück.

Gesundheit durch Lachen?

Durch Humor?

Na ja.....

(schmunzel)

Als ich vor vielen Jahren meine Ausbildung machte, wurde beispielsweise alles belächelt, was auch nur annähernd mit Naturheilkunde und den Anwendungsmöglichkeiten der Heilpraktiker – die ohnehin ja nicht ernst genommen wurden – zu tun hatte. Zwei der vielen Behandlungsmöglichkeiten der Naturheilkundler waren Neuraltherapie und Akupunktur. Beide sind mittlerweile längst in der Hand der Schulmediziner gelandet – nicht zuletzt deshalb, weil diese Anwendungen zwar zur damaligen Zeit sehr ungewöhnlich waren, aber eben auch sehr erfolgreich. Ist es vielleicht ein wenig so wie bei Galilei? Der wurde auch angefeindet, weil er etwas aussprach, das keiner glauben wollte und dann hat er unser ganzes Weltbild verändert.

Bleibt zu hoffen, dass das Einbringen der Lachtherapien durch den gezielten Einsatz von Humor einen ähnlich erfolgreichen Verlauf nimmt.

peuten am C.-G.-Jung-Institut in Zürich, 1957 Ruf an die Universität von El Salvador, 1960 Forschung am Mental Research Institute in Palo Alto, 1976 Professor für Psychotherapie an der Stanford University. © 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

⁴[4] *Norman Cousins, geb.1915, Wissenschaftsjournalist und Schriftsteller*, Er erkrankte vor rund vier Jahrzehnten an einer schmerzhaften rheumatischen Entzündung der Wirbelsäule und Gelenke. Die Aussichten auf eine Heilung waren gering. Schließlich ersann er eine Lachtherapie, mit der er seiner Schmerzen Herr wurde. Mittlerweile ist Cousins vollständig genesen. © 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

⁵[5] Seit Mitte der neunziger Jahre erobert eine besondere Form des Lachens die Welt: Der indische Arzt Manda Kataria hat eine Yoga-Form, Hasya-Yoga, entwickelt, die Elemente aus dem Yoga und der Lachtherapie verbindet. Er begann Mitte der neunziger Jahre in Bombay Menschen zu einem 20-minütigen morgendlichen Gruppengelächter in einem Park zu versammeln. 1995 wurde von ihm der erste Lachklub gegründet. Seitdem finden Lachklubs immer mehr Anhänger. In Deutschland gibt es bereits über 30. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig zu Lachübungen. Jedoch sollte bedacht werden, dass Lachen und Weinen nah beieinander liegen. Daher könne es passieren, dass während des Lachens seelische Probleme aktiviert werden. © 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

Das Wort „Humor“^{6[6]} kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Körpersäfte“ (Humores), nämlich nach dem römische Arzt Galen: Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle. Mit diesen genannten Säften, bzw. dem vermehrten Auftreten in einem Individuum, wurden verschiedene Persönlichkeitsgrundzüge assoziiert: Melancholiker (traurig), Sanguiniker (fröhlich), Phlegmatiker (pessimistisch) und Choliker (aktiv aufbrausend).

Heute weiß man natürlich, dass Menschen nicht so einfach in Schubladen zu stecken sind, sondern dass sich ihre Persönlichkeit weiterentwickelt.

Aber einer der damaligen Grundsätze hat auch heute noch – vielleicht mehr denn je – seine Bedeutung: Lachen ist gesund.

Philosophische Perspektiven fragten sich, ob der Humor das Gute oder das Schlechte eines Menschen wiedergibt. Jedenfalls beschäftigten sich die frühen Philosophen damit. Platon^{7[7]} und Aristoteles^{8[8]} setzen zum Beispiel Schadenfreude mit Humor gleich – also war die Komik dann wohl eher der Inbegriff des Bösen oder Schlechten für sie. Leider hatte die Einstellung der griechischen Philosophen einen sehr hemmenden Einfluss auf die Entwicklung der Forschung in Richtung Humor.

Wie dem auch sei: Heute ist man (hoffentlich) etwas schlauer. Ist es nicht erstaunlich, dass sich ein vermeintlich hartes Schicksal leichter ertragen lässt, wenn man einmal beginnt in der Situation herzhafte und andauernd zu lachen? Menschen mit Humor – sagt man – meistern ihr Leben und ihre Karriere oft im Spiel.

Lachen lockert Komplexe und senkt Hemmschwellen. Hebt die Stimmung – die eigene und die der anderen. Ist entscheidendes Kriterium auch bei der Gruppenzugehörigkeit; das wusste schon Goethe „Durch nichts bezeichnen die Menschen mehr ihren Charakter, als durch das, was sie lächerlich finden“. (Zitat)

Lachen ist ein wichtiges Ventil zum Beispiel um angestaute Aggressionen abzubauen.

Lachen IST gesund. Für die Seele – aber auch für den Körper.

^{6[6]} Humor

In der Literatur begegnet Humor im Altertum und Mittelalter selten; bei Shakespeare erscheint er mit dem Tragischen verknüpft; seine eigentliche Ausprägung erfuhr er bei den Schöpfern des humoristischen Romans L. Sterne und H. Fielding, dann bei Jean Paul, der auch eine Theorie des Humors entwarf. In der Erzählliteratur des 19. Jahrhunderts herrscht sowohl ein satirisch-kritischer als auch gemütvoll-resignierender Humor vor (C. Dickens, G. Keller, F. Reuter, W. Raabe, W. Busch, A. Tschechow); in der neueren Literatur mischt sich Humor mit ironischen, grotesken, auch tragischen Elementen (»Schwarzer Humor«). Volkstümlicher Humor ist bei allen Völkern reich vertreten. Humor in der Musik beruht meist auf spielerischer oder ironischer Imitation außermusikalischer Schallereignisse.

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

^{7[7]} **Platon**, lateinisch **Plato**, griechischer Philosoph, * Athen 427 v. Chr., † ebenda 348/347 v. Chr.; aus adligem Geschlecht, Sohn des Ariston und der Periktione. Der junge Platon beabsichtigte, die politische Laufbahn einzuschlagen, wurde davon jedoch durch die politischen Wirren in Athen abgehalten. Durch Sokrates wurde er zum philosophischen Fragen nach den sittlichen Werten (»Tugenden«) und nach dem einen göttlichen Guten geführt und nachhaltig beeinflusst. Das Gedächtnis an seinen Lehrer bewahrte er in seinen Schriften

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

^{8[8]} **Aristoteles**, griechisch **Aristoteles**, genannt der Stagirit, griechischer Philosoph, * Stagira (östliche Chalkidike) 384 v. Chr., † bei Chalkis (auf Euböa) 322 v. Chr.

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

Weiter?

Gerne!

Intensives Lachen regt den Gasaustausch in der Lunge an, was zur Sauerstoffanreicherung im Blut führt, was für die Verbrennungsvorgänge von großer Bedeutung ist, da dadurch der Stoffwechsel der biologischen Fette entscheidend gefördert wird. Dabei entsteht Kohlensäure, die beim Lachen konsequent ausgestoßen wird – auf diese Art und Weise ist der Gasaustausch etwa 3-4 mal so hoch wie bei der normalen Atmung

oder: Das Lachen übt, wenn es herzlich ist, eine Art Schockwirkung auf das neurovegetative Nervensystem aus: das gesamte Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, Endorphine und Enkephaline werden ins Blut gebracht – ebenso die gesamte hormonelle Produktion gesteigert, was zur Folge hat, dass für Stunden nach einer „Lachattacke“ auch die Immunabwehr stark erhöht ist.

Lachen verringert quälende und chronische Schmerzen, Eingeengtheit und Gefühlsstarre, Niedergeschlagenheit, Isolation – Scham- Schuldgefühle: Insgesamt wirkt das Lachen entspannend, und und und

Es würde den Rahmen sprengen, wollte ich hier alle positiven Reaktionen, die das Lachen im menschlichen Körper auslöst, wiedergeben. Es ist Ausdruck von Befreiung und Spannungslösung, wir steigen während des Lachens aus jeglicher Selbstkontrolle aus und überlassen uns wie ein neugeborenes Baby ganz der Weisheit unseres Körpers.

Und die Forschung in dieser Richtung ist gar nicht mal mehr so weit weg: Was beim Lachen im Gehirn passiert, das ist bislang wenig erforscht. Wissenschaftler an der Uniklinik in Tübingen versuchen im Moment mit einem Kernspintomographen^{9[9]} herauszufinden, was im Gehirn während des Lachens passiert.

Erhebt sich eigentlich die Frage, warum man nicht schon viel früher begonnen, mit Humor zu therapieren.

Gerade in der Pflege scheint das Lachen einen immer wichtiger werdenden Stellenwert einzunehmen. Durch das schon erwähnte Lösen von Beklemmungs-, Beschämungs- und Angstzuständen, durch die schlagartige Veränderung oft angespannter Situationen wird zunehmend ein Potential genutzt, das im Laufe des Lebens bei vielen Menschen aufgrund vielfältiger negativer Erfahrungen dermaßen verdrängt wurde, dass es im höheren Lebensalter oftmals kaum noch vorhanden ist: wir leben in einer Gesellschaft, die dabei ist, ihren Humor zu verlieren und das Lachen zu verlernen. Es reicht, sich einmal in der Woche eine Comedy Sendung im Fernsehen anzuschauen, nach innen zu schmunzeln und danach zufrieden ins Bett zu gehen.

Der in der Pflege tagsüber eingesetzte Humor kommt – man glaubt es kaum – vor allem der Nachtruhe zugute. Es hat sich herausgestellt, dass liebevoll und humorvoll behandelte Patienten wesentlich günstigere Schlafverhaltensweisen zeigen und mehr Vertrauen gegenüber dem betreuenden Personal haben, als andere.

Nach einem Erfahrungszeitraum von nunmehr über zwei Jahrzehnten in der Kranken- und Altenpflege habe ich persönlich immer Humor praktiziert und dabei vielerlei Erkenntnisse gewonnen. Besonders aber eines ist mir dabei immer wieder aufgefallen: Die Anwendung von Humor muss grundsätzliche Regeln einhalten, wenn er wirksam sein soll. Der falsche Humor, zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort, im falschen Tonfall zum falschen Patienten an den Mann ge-

9[9]Kernspinresonanztomographie, Untersuchungsverfahren zur Erzeugung von Querschnittsbildern der anatomischen Verhältnisse des menschlichen Körpers unter Nutzung der Kernspinresonanz. Der Patient befindet sich im Magnetfeld eines Kernspintomographen. Aus den räumlichen Verteilungen der Kernresonanzsignale können, vergleichbar der Computertomographie mit Röntgenstrahlen, mittels Computer Schichtbilder mit beliebigen Orientierungen der Schnittflächen erzeugt oder Stoffwechselvorgänge verfolgt werden

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

bracht auweia. Damit wird alles nur noch schlimmer. Also ist die Anwendung von Humor nur etwas für jemanden, der eine wichtige Voraussetzung erfüllt: Gefühl.

Der Anwender muss ganz einfach das Gefühl für den richtigen Moment haben, in dem er den richtigen Humor in einer richtigen Dosierung anbringt – nur so funktioniert es.

PS

Ich vergaß es, zu erwähnen: Männer lachen mit etwa 270 Hertz/Sekunde – Frauen mit etwa 500 Hertz/sek – und wenn sie richtig loslegen werden es manchmal sogar 6000 Hertz/Sekunde
Kinder lachen etwa 400 mal am Tag – Erwachsenen nur noch 15 mal.

Noch vor 40 Jahren wurde dreimal soviel gelacht wie heute.

Beim Lachen werden etwa 300 verschiedene Muskeln aktiviert.

Und eine Untersuchung der Tränenflüssigkeit ergab: emotionale Tränen, die beispielsweise beim Lachen entstehen („Ich habe Tränen gelacht.....“) führen zu einem Toxinabbau – während Tränen, die durch das Schneiden einer Zwiebel entstehen, fast nur physiologisches Wasser enthalten

Schon gut – Ich höre ja schon auf

Zitate und Devisen zum Thema Humor und Lachen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Diese Devise hat der deutsche Schriftsteller Otto Julius Bierbaum (1865 bis 1910) seinem Buch „Yankeedoodle-Fahrt und andere Reisegeschichten« (1909) vorangestellt. Man zitiert sie in Situationen, in denen man es als das Beste erkannt hat, allen Schwierigkeiten des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Auch als Kommentar zu einem schlechten Witz oder zu einem Missgeschick ist das Zitat gebräuchlich.

Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren
(Sprüche 17:22)

Der Mensch alleine leidet so tief, dass er das Lachen erfinden musste
(Nietzsche)

Will man Humor hervorbringen, ist das, als ob man fragt, wie das Glückliche eingefangen werden kann. Der Effekt zerrinnt dir zwischen den Händen, ist subjektiv und nicht erklärbar. Du weißt, wann er da ist, und du spürst es, wenn er nicht da ist.
(Gene Reynolds)

Nicht durch Zorn, sondern durch Lachen tötet man die Angst.
(Friedrich Nietzsche)

Galgenhumor ist die Kunst, sich den Ast zu lachen, auf dem man sitzt.

(Wolfgang Neuß)

Gott ist ein Komiker, der seine Vorstellung vor einem Publikum gibt, welches Angst davor hat zu lachen.

(Voltaire)

Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

(Immanuel Kant)

Humor ist die Kunst, sich ohne Spiegel selber ins Gesicht zu lachen.

(Hörbiger, Paul)

Der Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens.

(Börne, Ludwig)

Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.

(Raabe, Wilhelm)

Wer lächelt statt zu toben, ist immer der Stärkere.

(Japanisches Sprichwort)

Im Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entziffern.

(unbekannt)

Mancher Charakter ist lange nicht zu verstehen, aber da braucht der Mensch nur einmal aus ganzem Herzen zu lachen, und sein Charakter liegt offen vor einem wie auf der Handfläche.

(Fjodor Dostojewski)

Vielleicht ist das Lachen eine der größten Erfindungen Gottes.

(Ephraim Kishon)

Du kannst nicht lange wütend bleiben auf jemanden, der dich zum Lachen bringt. (Jay Leno)

Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.

(Chamfort)

Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.

(unbekannt)

Man muss lachen, bevor man glücklich ist, weil man sonst sterben könnte, ohne gelacht zu haben. (Jean de La Bruyere)

Ein Tag, der ohne Lachen war, bringt leicht die Schönheit in Gefahr. Er macht dir Falten ins Gesicht, drum lache viel – vergiss das nicht!
(Juttas Poesiealbum)

Gibt es eine bessere Form, um mit dem Leben fertig zu werden, als mit Humor?
(Charles Dickens)

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (

Das Geleitwort von Vera Robinson

Vera Robinson, selbst publizierende Vertreterin (z.B. Praxishandbuch Therapeutischer Humor, H.Huber Verlag) von Humor als Pflegekonzept, schrieb das Geleitwort zum Buch.

Begeistert beschreibt sie die Möglichkeit, Humor in der Pflege zu nutzen und ihn als Konzept erfolgreich einsetzen zu können, erklärt mit beeindruckenden Worten den derzeitigen Zustand der Humorlosigkeit in der Gesellschaft und wie es dazu gekommen ist, fügt brillante und interessante Details von Nightingale¹⁰[10] bis Bill Cosby ein und vergisst nicht darauf hinzuweisen, dass Humor nicht nur gefühlsmäßig richtig angewandt werden muss sondern auch, wie schwer es manchmal ist, den Humor trotz aller Schwierigkeiten des Berufes noch zu behalten.

Besonders beeindruckend ihr Satz:

„Die Natur von Humor ist eben, dass sich Lustiges immer im Kontext der jeweiligen Situation manifestiert, und dieser Kontext ist vielerorts im Gesundheitswesen von Stress, Krankheit, nackten Körpern, Exkrementen, Blut, invasiven Prozeduren, Trauma, Behinderung und Tod geprägt.“
(Zitat Robinson, Vera M.)

sowie die Aussage, dass der Wunsch des Menschen nach Humor und Lachen ebenso existenziell ist, wie der nach Liebe und Unbeschwertheit.

Darüber hinaus gibt sie bereits Tipps zur Anwendung des Humors durch "Profis" – z.Beispiel, dass der Bedarf an Humor zunächst abgeklärt und die Interventionen geplant werden müssen – dabei sei das Ziel, ein Lachen „mit“ dem Patienten und nicht etwa „über“ ihn.

Vera Robinson hat bereits 1978 eine Pflegeforschungsarbeit zum Nutzen des therapeutischen Humors geschrieben. Es folgten viele andere Arbeiten und die Veröffentlichung zahllosen Fachbeiträgen sowie einiger Bücher zum Thema.

Frau Robinson zählt nicht zuletzt deshalb für mich zum Kreis derjenigen, die den Einsatz von Humor in den letzten Jahren überhaupt erst ermöglichten. Lediglich eine Aussage in ihrem Geleitwort hat mich etwas gestört: den „Bedarf“ an Humor zu klären und Interventionen zu planen. Meiner Meinung nach hat erstens jeder Mensch einen existentiellen Bedarf an Humor – das sagt

10[10] **Nightingale** Florence, britische Krankenpflegerin und Sozialreformerin, geb.in Florenz am 12.5.1820, gest. in London 13.8.1910; verbesserte im Krimkrieg (1853/54p56) die Organisation der Krankenpflege; entwarf einen Plan für militärische und zivile Krankenpflege und gründete 1860 eine Schwesternschule. Als erste Frau erhielt sie 1907 einen Verdienstorden.

sie an anderer Stelle selbst aus – und zweitens muss diese „Bedarfsklärung“ gefühlsmäßig erfolgen. Auch von geplanten Aktionen in dieser Richtung halte ich nichts, denn ich denke, gerade die Spontaneität ist ein wichtiger Punkt bei der Anwendung von Humor.

Der künftige „Profi“ muss einfach lernen, sein Talent dann in richtiger Art und Dosierung anzuwenden, wenn er den Bedarf „spürt“. Ansonsten ist sicher die Gefahr nicht auszuschließen, dass der Patient nach einigen Aktionen alles durchschaut und der Erfolg damit zunichte ist.

Humor – ein Pflegekonzept im Aufwind

Die Autorin beschreibt den Werdegang sowie die Entwicklung des Humors in der Pflege und stellt die grundsätzliche Frage, was gesundheitliche Beeinträchtigungen mit Humor und Heiterkeit zu tun haben. Dabei geht sie ein auf die Behandlung durch so genannte Klinik-Clowns und lässt nicht außer acht, dass die Herausforderung trotz aller Erfolge groß ist, Begriffe wie Krankheit und Humor in Einklang zu bringen, da sie sich diametral entgegenstehen.

Unter der Rubrik „Humor – eine Trotzmacht auch im Krankenhaus“ erfolgt ein Hinweis auf den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams, der dieses Thema sehr eindrucksvoll bereits vor Jahren schildert und hätte aufhorchen lassen müssen, beschreibt er doch das Leben und Schaffen des Dr. Adams, der gegen das „Krankenhaus Syndrom Humorlosigkeit“ kämpfte und deshalb nicht nur mit Krankenhausverbot und dem kollegialem Hohn fertig werden musste, sondern auch fast noch mit einem Berufsverbot. (Dr. Adams bietet übrigens heute in einem eigenen Gesundheitsinstitut in den USA kostenlose medizinische und psychosoziale Behandlungen an....)

Unter der gleichen Rubrik die Aussage des amerikanischen Psychologen Paul McGhee, in vielen medizinischen Einrichtungen seien Humor und Krankheitserreger gleichermaßen verpönt – eine Aussage, die sicher von verantwortlichen Stellen nicht gern gehört, aber dennoch ganz sicher der Wahrheit entspricht.

Welche Kreise sich mit dem Thema Humorlosigkeit und gar der Angst vor Humor ganz allgemein befassen, wird ebenfalls sehr eindrucksvoll geschildert:

Der Film „Im Name der Rose“ nach dem Roman von Umberto Eco ist nicht nur sehr bekannt, sondern behandelt auch die Angst vor dem Humor in der Kirche – hier werden gleich eine Klosterbibliothek und die klösterliche Gemeinschaft geopfert auf der Suche nach dem Buch „Das Komische“ vom Aristoteles Schüler Theophrast....

Lachen als eine Gefahr für die Hierarchie in der Kirche – Humor als Beweis und Auslöser für eine geringe Gottesfürchtigkeit und sogar der Zusammenhang zur Entstehung von Geisteskrankheiten; offenbar war der Kirche derzeit jedes Mittel recht, um die Gläubigen bei der Stange zu halten. Auch hier ist der geschichtliche Rückblick interessant gestaltet und liest sich wie ein guter Roman – der Leser versteht, warum unsere Gesellschaft mittlerweile den Bezug zum Humor verloren hat.

Bei dem Versuch, den Begriff Humor zu definieren (Rubrik Humordefinitionen – Ein bunter Strauss u. a.) scheitert Frau Bischofberger zwar nicht, aber sie trifft auch nicht den berühmten „Nagel auf den Kopf“ – und befindet sich damit in guter Gesellschaft. Wie sollte denn auch ein so vielgesichtiges und phänomenales „Kontinuum zwischen bissig und liebevoll...“ (Zitat Bischofberger „Das kann ja heiter werden“ Seite 35) wie den Humor einheitlich und mit wenigen Worten definieren lassen:

„Humor ist ein menschliches Phänomen, das sich trotz Gesundheitsbeeinträchtigungen und Behinderung durch alle Lebensphasen hindurch zieht. Sowohl die Gabe als auch die Fähigkeit, Humor wahrnehmen und ausdrücken zu können, verändern sich im Laufe der Biographie. Daher können sich auch die Bedürfnisse der kranken Menschen und deren Familien in Bezug auf Heiterkeit und Lachen wandeln. Im Zentrum steht stets das Ziel, den krankheitsbedingten Missge-

schicken und Unzulänglichkeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen“ (Zitat Bischofberger, „Das kann ja heiter werden“ S.35).

Die drei Säulen von Vera Robinson (Kommunikative, Soziale und Psychologische Funktion) sind dagegen verständlich und nachvollziehbar für meine Begriffe.

Auszug aus „Das kann ja heiter werden“ von Iren Bischofberger

Vera Robinson definiert Humor anhand von drei Funktionen (Robinson 1977)

„1. Kommunikative Funktion: Zwischen PatientInnen und Pflegepersonen kann eine heitere Stimmung rascher Vertrauen bilden. Bereits beim ersten Kontakt fließt Humor oft unbewusst in das Gespräch ein. Dies drückt sich zum Beispiel durch den Gesichtsausdruck, ein Augenzwinkern oder eine neckische Bemerkung aus (Mallet/A`Hern, 1996). Ein heiterer Einstieg in ein Gespräch ermöglicht auch, das Terrain für spätere schwierige Fragen abzutasten und allenfalls zu ebnet.

2. Soziale Funktion: Humor und Heiterkeit unterstützen die Bewältigung von externen Stressoren, z.B. mit den Anforderungen des Krankenhausalltages fertig zu werden. So beschreibt Hammer (1993) überspitzt einige Techniken, mit denen sich PatientInnen auf den Spitalaufenthalt vorbereiten können. Zum Beispiel: Sie sollen mehrfach versuchen, in den Deckel eines Lippenstiftes Wasser zu lösen. Die witzig-ernsthafte Empfehlung zielt darauf ab, die Durchführung mancher diagnostischer Tests ad absurdum zu führen.

3. Psychologische Funktion: Humor verhindert Anspannung und Ängstlichkeit. Ein lockerer Spruch, ein leichter Schubs an der Schulter oder eine liebevolle, heitere Anekdote sind verbale und nonverbale Kommunikationsformen, die in angespannten Situationen Erleichterung und Heiterkeit auslösen können. Humor in bissiger und spritziger Form vermag auch starke Emotionen wie Ärger oder Frustration in stressreichen Situationen abzupuffern (Ashworth, 1999).

Mir persönlich erscheint als eine mögliche Definition die Mischung der Aussagen von Haig (1986) und Graig/Ware (1998):

„Humor ist ein Prozess, bei dem Amüsantes oder Komisches wahrgenommen und ausgedrückt wird (HAIG1986). Entscheidend dabei ist, ob unerwartete (inkongruente)^{11[11]} und absurde Situationen kognitiv als humorvoll eingeordnet werden können. Gelingt es, so kann sich der individuelle Sinn für Humor an einer Reihe von lebenslang erworbenen und gelebten Handlungen entwickeln, die sich im Alltag ergeben oder bewusst erlebt werden (Craik/Ware 1998)“ (Zitat)

Zum Thema Humortheorien und Humorprozesse erfolgt zunächst eine Einteilung in die Überlegenheitstheorie (Fehler und Missgeschicke anderer; Schadenfreude aber auch über sich selbst lachen können), Inguenztheorie (Situationskomik; erfordert erhöhtes Einfühlungsvermögen sowie einen Blick für das Komische im Unerwarteten und Unkonventionellen) und die Erleichterungstheorie (Entspannungseffekt zur Erleichterung; befreiendes Lachen) – kurz, prägnant und

¹¹[11] inkongruent

[lateinisch], nicht übereinstimmend, sich nicht deckend; Gegensatz: kongruent.

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

mit Beispielen versehen. Die Kenntnis dieser Theorien halte ich persönlich bei der Anwendung jeglichen Humors für ausgesprochen wichtig.

Danach die Beschreibung des therapeutischen Humorprozesses mit seine fünf Stufen – auch die Kenntnis dieser Stufen ist sicher ebenso wichtig, wie die oben genannten Theorieformen.

Auszug aus Bischofberger „Das kann ja heiter werden“
Therapeutische Humorprozesse, Seite 38

„Stufe 1 – nicht lachen können: Auf dieser Stufe kann ein Mensch nicht lachen, da er aufgrund seiner individuellen Situation, seiner Werthaltung oder seines Umfeldes ein bestimmtes Ereignis nicht als lustig wahrnimmt und auch nicht mit Lachen reagiert.

Stufe 2 – Über andere lachen können: Analog zur Überlegenheitstheorie sind hier die Missgeschicke anderer Auslöser für Gelächter.

Stufe 3 – Über mich selbst lachen können: Auf dieser Stufe ist bereits ein Prozess der Selbsterkenntnis in Gang gekommen. Lachen über sich selber bedeutet einen wichtigen Reifeprozess in der Persönlichkeitsentwicklung.

Stufe 4 – Andere dürfen über mich lachen: Die Stufe wird uns oft von Clowns vorgelebt, die Missgeschicke parodieren und sie uns auf der Bühne überspitzt vorführen. Gelingt dies im Alltag und dazu noch rasch nach dem Erlebnis, so ist in der Tat ein weiterer und großer Schritt in Richtung „Komik im Alltag“ getan.

Stufe 5 – Gemeinsam mit anderen über mich selber lachen: Auf diesem höchsten Niveau lachen die betroffene(n) Person(en) gemeinsam mit anderen Leuten über ein selber erlebtes Ereignis und sind dabei fähig, es vor dem inneren Auge Revue passieren zu lassen und darüber lachen zu können.“

Hier wird die Beziehung zwischen Persönlichkeit und der Fähigkeit zu lachen deutlich gemacht und es stellt sich die Frage, ob die Stufe 1 – nicht lachen können – ein krankhaftes Symptom oder nur unterentwickelte Fähigkeit ist und entsprechend zu behandeln wäre. Auch die Differenzierung zwischen Humor und Lachen („Lachen und Witz sind glitzernder Schaum der Oberfläche – Humor ist die Perle aus der Tiefe“ (Kalenderspruch) sind ebenso wichtig zum Verständnis wie eindrucksvoll beschrieben.

Bezüglich des Einsatzes des therapeutischen Humors gefällt mir ein Satz der Verfasserin besonders gut:

„ unterscheidet sich vom Unterhaltungshumor dadurch, dass er die Gefühlswelt eines Menschen bewußt berühren möchte und im therapeutischen Sinne für angestrebte Verhaltens- oder Gefühlsveränderungen hilfreich sein kann“

(Zitat Bischofberger „Das kann ja heiter werden“, Seite 39)

Aber auch der Hinweis darauf, dass Humor am Fließband produziert, schnell zu einer Sättigung führt und die Tatsache, dass Lachen nicht immer nur Ausdruck von Heiterkeit, sondern manch-

mal eben auch von Peinlichkeit oder Gruppendruck sein kann. Ein sehr wichtiger Hinweis, wie ich finde, denn auch hier sehe ich meine Einstellung wieder bestätigt, dass der Einsatz von Humor in außerordentlich großem Maße abhängig ist von der Sensibilität des Anwenders.

Es folgen die ethischen Richtlinien die von der Schweizer Gesellschaft „Humor Care“ 1998 aufgestellt wurden – Artikel eins und zwei wurden vollständig gedruckt.

Ich erspare es mir jedoch, diese Artikel in vollem Wortlaut zu übernehmen – dem Interessierten sei angeraten, die vollständigen ethischen Richtlinien aus dem Internet herunterzuladen.

(<http://www.humorcare.ch>)

Der abschließende Satz ist m. E. wichtiger als alle Beschreibungen:

„Aus der Sicht der Pflege ist diesen Richtlinien hinzuzufügen, dass warmherziger Humor auch ein Zeichen der Menschlichkeit und der Wertschätzung des kranken Menschen darstellt (Ästedt-Kurki et.al.,2001.). In Anlehnung an Max Frisch heißt dies, dass Humor pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen wie ein warmer Mantel hingehalten und nicht wie ein nasser Waschlappen ins Gesicht geschlagen werden soll“ (Zitat Bischofberger „Das kann ja heiter werden“, Seite 43) also auch hier wieder: es bleibt zu einem großen Teil eine Gefühlssache.

Die folgende Tabelle über emotionale und kognitive Wirkungen von Humor halte ich für so wichtig, dass ich sie hier vollständig wiedergeben möchte:

Emotionale und kognitive Wirkungen von Humor	
Therapeutisch Wirksamer Humor	Erläuterungen und Beispiele
Humor ermöglicht, Gesundheitsbeeinträchtigungen ins Leben zu integrieren	Über sich selbst lachen können bedeutet, eigenen Schwächen einzugestehen und sich als Menschen mit Unzulänglichkeiten zu schätzen. Eine Diabetikerin wird im Restaurant gefragt, wie sie den Kaffee gerne serviert haben möchte „Mit Milch und ohne Zucker bitte – den habe ich nämlich schon“
Humor ist ein Ausdruck der Offenheit, ein Zeichen des Vertrautseins	Wenn Humor mit anderen Menschen geteilt werden kann und verstanden wird, entsteht rasch ein Gefühl des Vertrauens. Voraussetzung ist, dass dieses Vertrauen nicht missbraucht wird. Bei bissigem Humor ist deshalb immer eine große Portion Wohlwollen erforderlich. Patch Adams sagte zu seiner Mutter, der wegen des jahrelangen Rauchens ein Bein amputiert werden musste: „Nun – mit einem Bein bist du jetzt ja schon fast im Grab..“ (Adams/Mylander,1997:88)
Durch Humor werden die Persönlichkeit oder die Krankheit besser akzeptiert	Humor verleiht die Macht, sich nicht in der Opferrolle zu verlieren und ermöglicht dadurch, trotz und mit Krankheit oder Behinderung die Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Ich erinnere mich dazu an eine Situation mit einer Pflegekollegin, die ich bei einer Konferenz traf. Sie sagte zu mir „Ich setze mich beim nächsten Vortrag ganz vorne hin, denn ich sehe nicht so gut“ Ich fügte mit Schmunzeln hinzu „Prima Idee, ich komme mit, ich höre nämlich nicht so gut“ Wir lachten uns an und saßen kurze Zeit später wie die Blinden und die Lahmen zuvorderst im Konferenzsaal...
Humor ist ein Ausdruck innerer Harmonie	Harmonie entsteht, wenn man unangenehmen und beschämenden Dingen im Leben mit heiterer Gelassenheit gegenüberstehen lernt. Eine Patientin unter Chemotherapie sagte mir einst in selbstironischem Unterton: „Wissen Sie, seitdem ich keine Haare mehr habe, machen mir auch die grauen nichts mehr aus!“
Humor hilft, die Perspektive angesichts chronischer Krankheit zu verschieben	Heitere Gelassenheit hilft, missliche Situationen mit Schmunzeln oder gar Lachen zu kommentieren. Vaillant (1977) zählt Humor zu einem von fünf Mechanismen, die von erwachsenen Menschen für die erfolgreiche Bewältigung von widrigen Umständen genutzt werden. Ein HIV positiver Patient meinte einmal zu mir: „Weißt du, zwischen dem Aufstehen und Zubettgehen wird es irgendwann mal Feierabend mit dem Leben. Entscheidend ist, was ich dazwischen mache- und das tue ich am liebsten in Gesellschaft von lachenden Menschen“
Humor kann negativen Stress abbauen	Negativer Stress wirkt einengend auf Körper und Geist, und die Kreativität versiegt. Eine humorvolle Sichtweise kann anspannende Situationen auflockern und entspannen – auch völlig unerwartet, wie das folgende Beispiel zeigt: Die Ehefrau eines stark dementen Mannes war oft damit beschäftigt, seine aufgewühlten Gefühle zu besänftigen. Sie fand heraus, dass ein altes Familienfotoalbum, das sie mit ihm gemeinsam anschaute, sehr beruhigend auf ihn wirkte. Eines Abends konnte sich der Mann einfach nicht beruhigen, auch das Album half nichts. Die Ehefrau war

	<p>verzweifelt und begann zu weinen, weil sie die Situation einfach nicht mehr aushielt. Da legte er ihr den Arm auf die Schulter und sagte tröstlich "Ich weiß, es ist nicht einfach für dich. Hast du schon versucht, ein Fotoalbum anzuschauen?" (Buckwalter et.al.,1995)</p>
Humor kann Unannehmlichkeiten vermindern	<p>Humor ist ein Zeichen benigner Macht, die eine gewisse Distanz zum Leben ermöglicht. Angst einflößende Situationen können ins Absurde hochstilisiert werden und verlieren dadurch ihre Schrecken.</p> <p>Eine Pflegekollegin fragte jeweils ihre Patientinnen, die viele Tabletten schlucken mussten: „Wie hätten Sie`s denn heute gerne: Medium, blutig oder durchgebraten?“</p>
Humor kann Ablenkung verschaffen	<p>Humor als Ablenkung führt dazu, der Krankheit und den Symptomen im Leben einen weniger prominenten Platz einzuräumen.</p> <p>Eine Freundin rief mich eines Tages an und erzählte, dass ihr Onkel schwerkrank im Spital liege. Da sie ihn als heiteren Menschen kannte, war sie um seinen sinkenden Lebensmut sehr besorgt. Sie wollte ihn mit einem kleinen Geschenk aufheitern und entschied sich für ein Buch von Elke Heidenreich und einen Bildband mit witzigen Fotos aus dem Sport. Der Onkel war sehr erfreut und konnte so je nach seinen Kräften ein Buch schauen oder das andere lesen. Die Bücher, und damit die Ablenkung von der Krankheit, waren ein sehr willkommenes Geschenk</p>
Humor hilft zur besseren Kontrolle in Angst einflößenden Situationen	<p>Zahlreiche Situationen im Zusammenhang mit Krankheit oder mit dem Gesundheitswesen sind Angst einflößend. Eine heitere und scherzende Geisteshaltung macht auch vor solchen Umständen nicht Halt, wie das folgende Beispiel zeigt:</p> <p>Der deutsche Komiker Globo erzählte mir, dass er am Morgen vor seiner Operation aufgefordert wurde, sich auf die schmale, flache Liege zu legen, auf der er in den Operationssaal gefahren werden sollte. Er wollte jedoch keineswegs rücklings und mit Blick zur kahlen Decke losfahren. So bat er die Dienst tuende Pflegeperson, das Rückenteil höher zu stellen, damit er zumindest aufrecht fahren könne. Dann setzte er sich zum Erstaunen aller eine Pappkrone auf und griff rasch nach einem Apfel. Und so fuhr er, zum „König“ geschmückt, in den OP, wo er mit Gelächter empfangen wurde.</p>

Lachen – ein Muntermacher

Eine interessante Aussage ist, dass es sich bei allen bisher durchgeführten Studien über die körperlichen Auswirkungen des Lachens auf den menschlichen Organismus in der Regel um quantitative Untersuchungen bei Psychologie- und Medizinstudenten handelt. Also Versuche mit jungen, gesunden Menschen.

Hier wäre sicher eine entsprechende Vergleichsstudie mit älteren und / oder kranken Menschen sinnvoll.

So gibt denn auch die aufgeführte Tabelle über mögliche physiologische Auswirkungen des Lachens mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eben nicht die Reaktionen dieser Klientel wieder.

Frau Bischofberger lässt an dieser Tatsache keinen Zweifel offen und wünscht sich ebenfalls qualitative, vor allem längerfristige Studien da die Aussagen diesbezüglich derzeit zumindest nur sehr limitierte Rückschlüsse auf alte und kranke Menschen zulassen.

Humor im Alter

Alte Menschen werden häufig unterschätzt, nicht nur was den Humor angeht. Krank sein und altern bedeuten für die meisten Menschen Trauer, Bedrücktsein, ernst bleiben zu müssen, leistungsunfähig zu sein – es „schickt“ sich nicht, im Krankenhaus oder Altenheim zu lachen.

Im genannten Kapitel beschreibt die Autorin in einem Praxisbeispiel die folgende Situation: Eine wegen ihrer unflätigen Ausdrucksweise recht unbeliebte Bewohnerin eines Altenheimes wird eines Tages im gleichen Tonfall angesprochen und plötzlich ist „das Eis gebrochen“.

Eine Erfahrung, die ich selbst schon sehr häufig mit alten Menschen machen durfte – so, oder so ähnlich. Dies bezieht sich allerdings nicht nur speziell auf den möglicherweise etwas derben Humor einiger Bewohner, sondern ist ganz allgemein ein Phänomen: „Schwierige“ Menschen werden plötzlich verstanden, wenn man sie in „ihrer Sprache“ anspricht - fühlen dies auch so und ändern ihr Verhalten.

Auch hier ist es im Grunde wieder eine Frage des „Feelings“ und wahrscheinlich auch etwas der Menschenkenntnis eine solche Taktik anzuwenden, um anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu öffnen.

Ein wirklich großes Problem in unserer Gesellschaft scheint es zu sein, dass an Krankenhäusern und Altenheimen ein offenbar unsichtbares Schild steht mit der Aufschrift „Lachen und Fröhlichsein strengstens untersagt!“ Und obgleich es niemand lesen kann handelt (fast) jeder danach – vielleicht steht dieses Schild doch mehr in unseren Köpfen, als an den Eingangstüren.

Die Autorin beschreibt diese Problematik ausführlich und lässt auch nicht außen vor, dass das Pflegepersonal wegen der ständig wachsenden Mehrarbeit und anderen Belastungen oft einfach nicht mehr in der Lage sein kann, auch noch humorvoll zu reagieren. Sie erkennt sehr genau, dass stetig wachsende Qualitätsansprüche einerseits und die kontinuierliche Reduzierung des Personals andererseits, verbunden mit dem Herausbringen von immer mehr unrealistischen Vorschriften und Gesetzen - ohne sich dabei um die erforderlichen Voraussetzungen zu kümmern - das Arbeiten in der Pflege immer schwieriger wird.

„Obwohl wir alle Regeln der modernen Pflege einzuhalten versuchen, haben wir häufig den Eindruck, den Anforderungen der kranken und pflegebedürftigen Menschen und ihrer Angehörigen, denen der Vorgesetzten und Träger von Einrichtungen nicht zu genügen. Noch unzufriedener aber sind wir meist mit uns. Wir machen uns Vorwürfe, klagen uns an, vergegenwärtigen uns, dass wir strukturelle Missstände und Unzulänglichkeiten nicht beheben können und >>schalten ab<<.“

(Zitat Bischofberger, Das kann ja heiter werden, Seite 150)

Darauf folgend versucht Frau Bischofberger die „Trotzmacht“ Humor als „soziales Schmiermittel“ auch für den Pflegenden interessant zu machen – wer trotz aller o. g. Belastungen seinen Humor behält, hat es leichter in der Bewältigung der täglichen Arbeitsprobleme; es profitieren demnach sowohl Patient, als auch der Pflegende von einem Humor, der dann hoffentlich nicht sehr schnell in Sarkasmus¹²[12] abrutscht.....

Humor und Heiterkeit im Alter – Ressource und Schmiermittel (Ralf Hirsch)

Der Hinweis darauf, dass Humor wichtig ist, um das Leben angstfrei und sinnvoll zu gestalten und das die Voraussetzung der therapeutischen Anwendung, nämlich über sich selbst lachen zu können, ebenso vorhanden sein muss wie die Reife, die eigenen Belastungen und Beschwerden „todernst zu nehmen“ (Zitat Ralf Hirsch) entbehrt denn doch nicht einer gewissen Ironie – kennt man die Arbeitsbedingungen mancher Häuser.

Meine Hochachtung vor diesen Mitarbeitern, die nicht nur ihren Humor nicht verlieren, sondern ihn bei allen vielschichtigen Forderungen des Berufes auch noch zeigen und anwenden können. „Grundsätzlich sollte jeder, der einen helfenden Beruf ausübt, über eine >gute Portion< Humor verfügen, um den Belastungen am Arbeitsplatz gewachsen zu sein. Es ist daher eine unabdingbare Forderung an Lehr- Ausbildungs- und Weiterbildungsstätten, in ihren Lehrplänen hierfür Platz zu schaffen. Humor ist lernbar!“ (Zitat Ralf Hirsch)

Ich denke, hier wird der Bogen ein wenig überspannt. Dass Humor wichtig ist, dürfte mittlerweile keine Frage mehr sein. Inwieweit man jedoch Humor an den genannten Institutionen den in den dann in die Lehrpläne aufgenommenen Humor vermitteln kann sehr wohl eine.

Meiner Meinung nach muss Humor von innen kommen, freiwillig und von Herzen. Ihn gezwungenermaßen einzusetzen, birgt ganz sicher nicht nur die Gefahr, nicht erfolgreich zu sein, sondern auch den Zustand des Betroffenen zu verschlimmern.

Herr Hirsch geht in seiner Einleitung des Kapitels so weit, Humor als Ressource und mögliche Interventionen für jede Fallbesprechung bzw. Supervision zu fordern – eine Vorstellung die mir persönlich nun wiederum sehr zusagt.

Zwischen Tragik und Komik – Humor bei verwirrten Menschen im Altenheim

(Jutta Bisaz)

Jetzt wird es richtig interessant für mich als Pfleger in einem Altenheim und jemanden, der täglich mit dementen Menschen zu tun hat.

Frau Bisaz betont in der Einleitung des Kapitels noch einmal die Notwendigkeit, den Alten, Dementen den Alltag so zufriedenstellend und schön zu gestalten, wie irgend möglich – spricht die heutige Alterskurve an (immer mehr werden immer älter) und bezeichnet den Humor im Pflegealltag als ein wahrnehmbares und genießenswertes Fragment der Betreuung auch dementer Menschen.

Unter der Überschrift „Wie äußert sich Humor bei verwirrten Menschen“ führt sie drei Beispiele aus der Praxis an: Herrn Berger, Frau Walter und Frau Müller.

12[12] Sarkasmus

[griechisch, zu sarkázein »zerfleischen«] der, beißender, verletzender Spott, Hohn.

Erstgenannter, älterer – sonst immer sehr korrekt gekleideter Herr sitzt eines Tages in Unterhose und offenen Schuhen in der Eingangshalle, umgeben von voll bekleideten Mitbewohnern.

Die Reaktion der Pflegeperson: Sie muss schmunzeln. Dann aber reagiert sie professionell auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig: schmunzeln, Herrn B aus der „Gefahrenzone“ bringen, und die Überlegung: was wird Herrn B. jetzt gut tun.

Frau Walter hat Schwierigkeiten, die Pflegeprodukte und Hilfsmittel zu erkennen und kann sie nicht mehr ihrem Zweck entsprechend gebrauchen. Die Pflegekraft gibt ihr die Zahnbürste in die Hand, drückt die Zahnpasta drauf,.....und Frau W. kämmt sich die Haare.

Die Pflegekraft reagiert richtig: sie lässt Frau W. weitermachen und verschiebt die Reinigung der Haare auf einen späteren Zeitpunkt, als sie erkennt, dass die Bewohnerin glücklich strahlt. In dieser Situation Ärger zu zeigen wäre zwar menschlich – aber fachlich völlig falsch.

Allerdings: was wird die Tochter beim Anblick ihrer Mutter sagen, wenn sie diese mit zahnpastaverschmierten Haaren am Frühstückstisch sieht? Wie praktikabel sind also die fachlich korrekten Reaktionen wirklich?

Frau Müller ist nicht mehr in der Lage, alltägliche Dinge korrekt zu meistern und schickt deshalb das Personal immer wieder aus dem Zimmer um ihre Selbstständigkeit zu demonstrieren. Eines Tages klagt sie über Obstipation und verlangt ein Abführzäpfchen. Sie bekommt es, schickt das Personal wieder hinaus und beklagt sich kurze Zeit später über Ohrenschmerzen: Das Zäpfchen steckt im Ohr.

Schön, schön – nette Geschichten, über die ich schmunzeln muss. Aber so eigentlich mit dem Thema hat dies meines Erachtens wenig zu tun. Weder war die Reaktionen des Personals humorvoll, noch kann man davon ausgehen, dass die betroffenen Bewohner ihre Defizite erkannten und selbst darüber lachen konnten.

Über den Schaden der anderen nicht lacht – das steckt in uns allen.

„Eine wichtige Erkenntnis aus meinem Praxisalltag ist jedoch, dass die verwirrten Menschen selber die grotesken Situationen viel weniger tragisch zu empfinden scheinen. Erst wenn die Betreuungspersonen versuchen, die Realität zu klären, werden die die Verwirrten aufgerüttelt und nehmen ihre Defizite wahr“ (Zitat Jutta Bisaz)

Mit anderen Worten: Es ist Unfug verwirrte Menschen, die ganz offensichtlich nicht unter ihrer Verwirrtheit leiden, aus „ihrer“ Welt herauszuholen – dies führt sehr wahrscheinlich nur zu einer Verschlimmerung ihres Zustandes.

Wie können Pflegende ihren Humorsinn schärfen (Jutta Bisaz)

In diesem Kapitel beschreibt Frau Bisaz verschiedene Praxisbeispiele über den oft kreativen Witz dementer Menschen und kommt dann im letzten Absatz auf den Punkt: Was können wir aus all diesen kleinen, lustigen Anekdoten lernen.

Hier geht es aber zunächst mehr um die schriftliche Fixierung der Geschehnisse und der Möglichkeit, die Mitarbeiter zu belustigen, als darum, Humor bei dementiell Erkrankten anzuwenden. Aus der Perspektive gesehen, dass nur ein humormotivierter Mitarbeiter auch Humor anwenden kann, ist es sicher ganz brauchbar. Aber eine wirkliche Aussage macht das Kapitel für mich nicht – hier hatte ich wirklich etwas mehr, etwas anderes erwartet.

Wie wirkt geplanter Humor ?

Hier wird als einzige Möglichkeit von geplantem Humor der Einsatz von „Klinik-Clowns“ besprochen – einer Möglichkeit, der ich nicht viel abfinden kann. Kein Wort darüber, beispielsweise mit witzigen Bemerkungen den Bewohner entweder „aufzutauen“, also auch Grenzen abzustechen, oder gar ganz gezielt aufzumuntern. Lediglich der letzte Satz des Kapitels warnt davor, sich auf den Erfolg des Einsatzes dieser Clowns allein zu verlassen und erwartet, „Humor und Heiterkeit auch zwischen den Clownbesuchen zu fördern“. (Zitat Jutta Bisaz)

Im Unterkapitel „Gefahr von Humor: Auslachen“ wird beschrieben, dass angewandter Humor durchaus eine Gratwanderung sein kann: auf der einen Seite die Pflegenden, die die Missgeschicke als etwas humorvolles empfinden – auf der anderen Seite verwirrte, alte Menschen.

Untermauert wird diese Tatsache durch ein Praxisbeispiel bei dem die Situation durch ein nicht umsichtiges Verhalten der Pflegeperson durchaus hätte eskalieren können. In solchen und ähnlichen Situationen wird ein gutes Einfühlungsvermögen und das Verständnis für die Wahrnehmungsfähigkeit der verwirrten Menschen vom Pflegepersonal erwartet sowie der Respekt als die entscheidende Voraussetzung für das Thema Humor.

Für mich ist diese Aussage zentral.

Ohne Empathie¹³[13], Menschenkenntnis und die Achtung des Gegenübers ist der Einsatz von Humor – zu welchem Zweck auch immer – der großen Gefahr der Kränkung, der Verletzung ausgesetzt.

Was aber bedeutet das für den Anwender. Lieber ganz auf Humor zu verzichten, um ja nichts falsch zu machen? Ich denke, dies ist eine Ermessenssache. Ein Pfleger, der von sich selber glaubt, Humor zu haben, sollte - vielleicht zunächst einmal zaghafte – Versuche unternehmen, um die Wirkung auszuprobieren und / oder das Terrain abzustechen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es hier oft eine Art „Humorschwelle“ gibt, die es zu überschreiten gilt. Ich kann jedoch versichern, dass jede diesbezügliche Aktion einen Schritt voraus bedeuten wird und nach der Absolvierung seiner „Lehrjahre“ der Humorgeselle (oder gar –meister) den Humor so gezielt und selbstverständlich anwendet, wie er einen Verband wechselt oder ein Bett bezieht.

Führung und Humor – getrennte Welten ?

Führung allgemein und die Führung im Gesundheitswesen ist eine ernste Sache und erfahrungsgemäß scheint der Humor hier fehl am Platze zu sein. Nicht zuletzt ist auch das Design unserer Gesundheitsinstitutionen sicherlich nicht sehr humorunterstützend.

„Er ist spontan, unberechenbar, überraschend, situativ und kann auch subversiv sein“ (Zitat Jutta Bisaz)

Praktizierter Humor also in der Führungsetage ?

Leider hat Frau Bisaz mit dieser Aussage nur zu recht. Im Folgenden versucht sie, anhand von Praxisbeispielen Werbung für den Humor bei den Führungskräfte zu werben – ein Unterfangen, das meines Erachtens kaum von Erfolg gekrönt sein wird, leider.

Der Untertitel „Führung in Altenpflegeinstitutionen – eine Herausforderung“ enthält zu diesem Thema eine so wie ich meine zentrale Aussage:

13^[13] Empathie

[griechisch-englisch] *die*, Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Erlebnisweise anderer Menschen einzufühlen.

© 2002 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

„Im Klartext heißt dies, dass eine neue Form von Altersbetreuung gefunden werden muss, die sich nicht mehr am Spitalmodell sondern vielmehr am ganz normalen Leben orientiert. (Gebert / Kneubühler 2001)“ (Zitat Jutta Bisaz) und eine weitere Kernaussage folgt direkt danach:

„Betagte Menschen haben jedoch nicht nur das Bedürfnis nach fachlich guter Pflege, sondern sie verbringen ihr Leben in Altersinstitutionen. Dieses Bedürfnis nach Leben und Lebenserfahrungen findet trotz Pflegebedürftigkeit und erheblicher geistiger und körperlicher Defizite weiter statt. Es ist jedoch nicht von der Hand zu weisen, dass zahlreiche Alterseinrichtungen diesem Bedürfnis auch heute noch wenig nachkommen. Im Gegenteil. Durch herkömmliche Führungsstile, die knappe Personalplanung und die architektonischen Gegebenheiten werden Defizite noch verstärkt“ (Zitat Jutta Bisaz)

Das hört sich schlimm an und ist es sicher auch. Die „knappe Personalplanung“ bekommen wir alle zu spüren – mehr, als es uns Recht ist. Da helfen auch keine Aussagen wie „Das Personal ist immer unzufrieden, und es sind auch immer zu wenig Leute da – auch wenn doppelt so viele zum Einsatz kommen“ Das eigentliche Problem wird damit versteckt - man verschließt die Augen davor, versucht die Mitarbeiter an ihrer humanen oder christlichen Ader zu packen und es scheint so, als interessiere es niemanden wirklich, dass so mancher Pflegende bereits „auf dem Zahnfleisch“ geht wenn man ihm erneut Mehrarbeiten zumutet. Wen wundert`s, wenn unser Beruf so unattraktiv geworden ist. Ständig steigende Qualitätsansprüche : sprich – mehr Arbeit; gleichzeitige Personalreduzierung verbunden mit der Tatsache, dass die Bewohner, die in ein Heim kommen, immer kränker sind: noch mehr Arbeit. Die Folge: Überlastung, Motivationsverlust, schlechtes Arbeitsklima, hoher Krankenstand und schließlich ein Ausscheiden aus dem Beruf.

Nur die Idealisten oder / und ganz hart Gesottene(n) bleiben „bei der Stange“. Und das – zumindest das Erstere – gibt mir persönlich wieder den Mut, zu glauben, dass dieser „harte Kern“ vielleicht auch einmal in der Lage sein wird, Humor therapeutisch zu praktizieren.

Es ist an der Zeit, nicht nur Führungsstile anzupassen oder gar zu verändern. Sicherlich sollte im Bereich der Pflege kein nahezu militanter, knallharter Managertyp aus der Industrie eine Führungsrolle übernehmen – nur um so genannte schwarze Zahlen zu schreiben. Dies mag wichtig sein – lässt sich aber auf eine andere Art sicher ebenso gut erreichen. Die Lebensqualität der Alten und Kranken wird aber auf diese Art ganz sicher nicht gefördert, denn ich muss hier sicher nicht erläutern, wie sich das zwangsläufig kommende, schlechte Betriebsklima auf unsere „Kunden“ (eine furchtbare Bezeichnung für alte oder kranke Menschen – Anm.d.Verf.) auswirken muss.

Dem Pflegenden muss die Möglichkeit gegeben werden, den Bedürfnissen des ihm anvertrauten Menschen gerecht zu werden. Wer auch immer verantwortlich ist für die Entwicklung in unserem Gesundheitswesen: **HIER MUSS ETWAS GESCHEHEN.**

Wie sonst sollen wir die „Gegengifte zur Einsamkeit, zur Hilflosigkeit und zur Langeweile der alten Menschen“ (Zitat Jutta Bisaz) nachhaltig und sinnvoll praktizieren?

Frau Bisaz geht zum Schluss ihres Kapitels auch auf die Möglichkeit des praktizierten und praktizierbaren Humors im Bereich der Pflegedienstleitung ein – auch wieder mit anschaulichen Praxisbeispielen. Zur Nachahmung empfohlen!

Im Schlussplädoyer beantwortet sie die Frage, wie der eigene Humor in Führungsrolle und Führungsverhalten eingebracht werden kann. „Die Antwort lautet schlicht: Vorleben, Geduld haben, Respekt zeigen“ (Zitat Jutta Bisaz)

Ich werde genau das beherzigen, egal in welcher Stellung ich mich in der Zukunft auch bewegen werde.

Leider besteht immer die Gefahr, als „zu weich“ oder „nicht durchsetzungsfähig“ – oder gar als ein Clown von seinen eigenen Vorgesetzten betrachtet zu werden. Warum eigentlich. Ich bin sicher, dass Humor auch mit einer Führungsrolle in Einklang zu bringen ist. Vielleicht nach dem alten paracelsischen Grundsatz: „Die Dosis macht's.....“

Das Kapitel „Türen öffnen zum Menschen mit Demenz“ lasse ich hier bewusst aus, denn es behandelt das vom Kuratorium Deutsche Altershilfe herausgegebene „Qualitätshandbuch Leben mit Demenz“, über das ich gut und gerne ebenfalls noch viel – zu viel fürchte ich – schreiben könnte. Interessant die Tatsache, dass sich bereits das Kuratorium mit dem Einsatz von Humor bei dementiell Erkrankten befasst.....

Fazit / Eigene Gedanken

Es hat mir sehr großen Spaß gemacht, dieses Buch zu lesen. Die leider viel zu wenigen wirklichen Aussagen haben mir persönlich nicht viel gegeben, um damit arbeiten zu können. Die aufgeführten Praxisbeispiele sind durchweg amüsant und flüssig geschrieben – ich habe so manches Mal lauthals lachen müssen beim Lesen. Nicht zuletzt deshalb, weil mir die eine oder andere Situation doch sehr bekannt vorkam.

Das Thema Humor in der Pflege wird sich künftig ausweiten, davon bin ich überzeugt. Schon aufgrund der Tatsache, dass Humor nichts kostet. Das mag ironisch klingen, und vielleicht sogar ein wenig verbittert und möglicherweise ist es das ja auch. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass hier ein großes, bisher kaum genutztes Potential darauf wartet, aus seinem Dornröschenschlaf aufgeweckt zu werden. Nach meinen eigenen Erfahrungen mit dem Humor ganz allgemein und speziell mit alten und / oder kranken Menschen ist es sehr lohnenswert, es zumindest auszuprobieren. Die Menschen öffnen sich, man sieht lachende Gesichter, wo sonst oft nur ein verbissener Ausdruck war. Man kann Angst nehmen, beruhigen und ablenken. Und noch so vieles mehr: ein gewisses Glücksgefühl verschenken.

Zum Abschluss würde ich gerne noch einen offenen Brief anfügen, den ich vor nicht allzu langer Zeit an die Angehörigen „meiner“ Bewohner gerichtet habe. Insgesamt bin ich nämlich der Meinung, dass vieles in unserem System krank ist. Das wir so vieles ändern müssen – und es auch können, wenn wir nur endlich mutig genug sind. Vielleicht leben wir alle mittlerweile in unserer Leistungsgesellschaft falsch und gehen deshalb auch falsch mit dem Älterwerden und den alten Menschen um. Für viele bedeutet alt sein, nicht mehr leistungsfähig – alt und krank schon fast überflüssig und unbequem zu sein. Was hat uns nur dorthin gebracht. Sehen wir doch, dass in anderen „Kulturkreisen“ ganz anders verfahren wird. Je „zivilisierter“ wir uns bezeichnen, desto grausamer reagieren wir diesbezüglich. Wir sollten uns gelegentlich einmal daran erinnern, was einmal jemand gesagt hat – leider ist nicht bekannt wer es war:

„Arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen. Liebt, als hätte euch noch nie jemand verletzt. Tanzt, als würde keiner zuschauen – singt, als würde niemand zuhören. Lebt, als wäre das Paradies auf der Erde.“

Wir sind bereits so weit, dass das Blödeln und Scherzen, das Lachen mit Kranken oder Behinderten oder Alten schon als Normverletzung gilt. Und das, obgleich die Betroffenen nur ausgesprochen selten gefragt werden, was für sie die gewünschte Norm ist.

Mit Humor den Menschen entgegenzutreten – auch dem alten, kranken Menschen – ist nur ein Baustein, ein ganz kleiner, im Gefüge. Das Ziel muss sein, aus vielen solcher Bausteine ein „Haus“ zu bauen in dem sich alte und / oder kranke Mitmenschen wohl fühlen. Unsere Gesellschaft, also wir alle, müssen uns daran erinnern, dass es nicht nur junge, gesunde Menschen gibt – auch wenn uns die Massenmedien dieses immer wieder glauben machen wollen. Auch wir werden – wenn wir Glück haben - einmal alt sein. Und wenn wir Pech haben: alt und krank.

Jeder weiß, dass die Lebenserwartung immer weiter steigt. Das es immer mehr Menschen geben wird, die immer älter werden. Und dass diese Menschen etwas besseres verdient haben, als das, was man ihnen jetzt zukommen lässt.

Fangen wir endlich an, dass zu ändern
Vielleicht erst mal mit ein wenig Humor - warum nicht.
Wir sollten stets daran denken: Jeder Tag, an dem man nicht einmal herzlich gelacht hat – ist ein verlorener Tag.
Für unsere Bewohner.
Aber auch für uns selbst.

Offener Brief

Wir alle können es ändern. Nur ein Traum ?

Manchmal träume ich von unserem Wohnbereich im Marienstift.
So – wie ich ihn mir wünsche.

Von viel Humor, mit dem man die Bewohner fröhlich stimmt und für den viele so dankbar sind.
Der ein Lachen auf ihre Gesichter zaubert, das manchmal den ganzen Tag anhält und glücklich macht.
Sie und mich.

Von Liedern, die gemeinsam gesungen oder vorgesungen werden – Liedern, die aus Ihrem Leben kommen, aus dem Radio. Melodien, zu denen Sie ein Verhältnis haben, die an etwas Schönes erinnern. Lieder von Zarah Leander, Hans Albers und wie sie alle heißen.
Texte, die plötzlich mitgesungen werden von Bewohnern, sie sonst kein Wort mehr sprechen.
Oder auch nur mitsummen. Und dabei glücklich strahlen.

Von Hunden und Katzen im Wohnbereich, die so viel geben können, wenn sie alten Menschen begegnen. Vielleicht, weil sie viel besser wissen und spüren, wann sie gebraucht werden. Zum Schmusen, lieb haben, einfach nur da sein.

Von alten Möbeln auf den Fluren und in den Zimmern. Und alten Fotos an der Wand – so groß, dass die alten Herrschaften sie auch erkennen können.

Von ausreichendem Personal, das gerne zur Arbeit mit den Bewohnern kommt, weil es zufrieden ist und nicht entnervt und überlastet.

Ein Traum.
Sicher.

Wir leben in einer (leider) humorlosen Gesellschaft – jeder Mensch mit Humor weiß es. Und trotzdem: Humor ist so wichtig, wenn er richtig dosiert angewandt wird. Kann so viel geben.
Wir alle könnten das ändern.

Wir leben auch in einer Gesellschaft, in der einer schief angesehen wird, weil er aus voller Kehle singt – leider. Warum eigentlich? Aus Angst, man könne ihn schief ansehen. Sich blamieren, weil weder der Text noch die Melodie immer so perfekt dargeboten werden können. Wo ist es

geblieben, das alte Sprichwort: Wo man singt und lacht, da lass dich ruhig nieder : Böse Menschen haben keine Lieder.....

Wir alle könnten das ändern.

Wir leben auch in einer Wegwerfgesellschaft. Wie schön wäre es, wenn so manches alte Möbelstück oder Foto nicht auf dem Sperrmüll oder im Altpapiercontainer, sondern bei uns landen würde. Um wie viel wohler würden sich unsere Bewohner fühlen können.....

Auch das könnten wir ändern.

Und wir leben leider auch in einer Gesellschaft, in der man zwar alt (schlecht) aber besser nicht alt und krank (ganz schlecht) werden darf, denn alte Menschen haben keine Lobby.

DARAN liegt es, wenn das Personal immer knapper wird, immer mehr leisten muss, immer weniger Zeit aufbringen kann für den Einzelnen .

Was ist los mit diesem System! Ist es die Borniertheit, Überheblichkeit, Dummheit oder wird einfach nur verdrängt, dass JEDER in die Situation kommen kann, alt und krank zu sein ?

Aber: vielleicht können wir auch das einmal ändern

Sicher: es ist nur ein Traum.

Aber manchmal werden Träume ja auch wahr.

Wir alle könnten ihn wahr werden lassen

Anlagen

Interview mit Professor William Fry – Auszug aus der Süddeutschen Zeitung vom 10.12.1999

Lachen Sie sich gesund .Von Beate Hoffmann

Ärzte Zeitung vom 12.03.2002

Ärzte Zeitung vom 17.05.2000

Ärzte Zeitung vom 17.11.2000

Ärzte Zeitung vom 26.03.1999

Ärzte Zeitung vom 30.05.2000

Saterländer Zeitung 17.01.2002

"Haben Sie schon einmal Ihren Hund gekitzelt?"

Prof. Dr. William Fry, der große alte Mann der Lachforschung über Humor, Selbstversuche und lachende Affen.

Interview: Simona Kosog und Till Hein

SZ-Magazin der Süddeutschen Zeitung vom 10.12.1999

Herr Dr. Fry, womit wollen Sie anfangen? Einer Ihrer Kollegen, Prof. Paul McGhee, beginnt angeblich jede Veranstaltung mit einem Witz.

Ich würde vorschlagen, wir reden einfach. Wenn es um Humor geht, bin ich ein ernsthafter Mensch.

Es darf hier also ab sofort nicht mehr gelacht werden?

Doch, natürlich, aber das kommt schon von allein. Humor und Ernsthaftigkeit schließen sich keineswegs aus - ich hatte immer Spaß bei meinen Untersuchungen.

Erinnern Sie sich noch an Ihr erstes Experiment?

Sicher. Das war in den sechziger Jahren und die Lachforschung war damals noch absolutes Niemandsland. Ich selbst war eine meiner Testpersonen. Ich hatte mir einen Film von Laurel & Hardy besorgt, um mich zum Lachen zu bringen - die Folge, wo die beiden ein Klavier den Hügel hinaufschieben. Ich liebe diesen Film. Wir wollten herausfinden, was genau im Körper während des Lachens passiert. Also steckte ich mir eine Kanüle in den Arm, durch die mir in regelmäßigen Abständen Blut abgenommen wurde. Anschließend ließen wir das Blut chemisch analysieren.

Und?

Die Ergebnisse waren sensationell: Wir stellten fest, dass die Aktivität der natürlichen Killerzellen während der Lachphase ansteigt. Der Körper wird also widerstandsfähiger.

Und sobald wir aufhören zu lachen, werden wir wieder so anfällig wie vorher?

Nein, nein. Tests haben ergeben, dass die Stimulation des Immunsystems oft über mehrere Stunden anhält.

Das heißt, wer alle zwei, drei Stunden ordentlich lacht, kriegt keinen Schnupfen?

Um solche Aussagen machen zu können, sind noch viele Untersuchungen nötig. Zum Glück bekamen wir damals Unterstützung von Firmen wie Hewlett-Packard und Beckman Instruments, die selbst noch völlig unbedeutend waren - das ganze Silicon Valley war ja noch eine Apriosenplantage. Beckman Instruments hatte gerade ein Gerät entwickelt, das die Atmung erfasste, indem es ein elektrisches Signal von der Vorder- zur Rückseite des Brustkorbs sendete. So stellten wir fest, dass sich die Atemfrequenz beim Lachen deutlich erhöht - das war nie zuvor objektiv gemessen worden.

Der berühmte Arzt Patch Adams brachte mal ein Mädchen, das einen Tumor im Gesicht hatte, zum Lachen, indem er sich selbst eine Tumorratze umschnallte. Hätte auch danebengehen können, oder?

Adams war Profi, er wusste, was er tat. Aber das Beispiel zeigt, dass es nicht reicht, ein paar Witze zu machen.

Kann das Lachen einer Behandlung nicht auch im Wege stehen? Ihr Kollege Rod Martin spricht von «Verdrängungslachen»: Statt Gefühle zu zeigen, lacht man lieber.

In der Therapie gibt es kein Verdrängen, das von vornherein schlecht ist, es kann sogar sehr wichtig sein: wenn der richtige Zeitpunkt noch nicht da ist, sich bestimmten Dingen zu stellen. Da würde ich als Therapeut niemals die Konfrontation erzwingen. Ich selbst habe nur das «heitere Lachen» untersucht, also das Lachen als Reaktion auf Humor, aber natürlich sind da noch viele andere Arten: höhnisches Lachen, zwanghaftes Lachen, ängstliches Lachen, triumphierendes Lachen.

Krankhaftes Lachen?

Klar. Es gibt zum Beispiel Babys, die lachend zur Welt kommen. Auslöser ist eine Art epileptischer Schock, hervorgerufen durch den Geburtsstress. Es wäre mal interessant zu untersuchen, wie sich diese Kinder weiterentwickeln. Ich hatte auch mal einen Patienten, der nicht aufhören konnte, merkwürdig abgehackt zu lachen. Er litt an den Folgen einer Kriegsverletzung, bei der das Gehirn in Mitleidenschaft gezogen worden war. Die Medizin ist leider noch nicht in der Lage, zerstörtes Hirngewebe zu ersetzen. Ich konnte dem Patienten deshalb lediglich Beruhigungsmittel verschreiben, die seine Symptome linderten.

In welcher Gehirnregion liegt eigentlich die Schaltstelle für das Lachen?

Es sind viele Sektoren beteiligt, zum Beispiel der Hypothalamus und Teile der frontalen Hirnrinde. Im Mittelalter glaubte man übrigens noch, dass die Milz das Lachzentrum sei. Die ja im Englischen bezeichnenderweise spleen heißt.

Wie kommt es, dass wir manchmal weinen, wenn wir lachen?

Das ist eine anatomische Sache. Wenn man lacht, steigt der Luftdruck im oberen Teil der Nase. Die Luft drückt auf die Tränendrüsen. Wie bei einem Strohhalm, in den man hineinpustet statt daran zu saugen: Die Luft entweicht ins Wasser, das Wasser blubbert an der Oberfläche. Beim Lachen führt der Luftdruck zu Tränen.

Wieso lachen wir, wenn wir gekitzelt werden, aber nicht, wenn wir uns selbst kitzeln?

Da spielt das Element der Ambivalenz eine Rolle. Die Untersuchung des Immunsystems erregte weltweit Aufsehen. Inzwischen sind unsere Ergebnisse wiederholt bestätigt worden. Aber es gab

auch Leute, die mich gerade mal so ernst nahmen, dass sie mir vorschlugen, an einem Comic-Wettbewerb teilzunehmen. Eines Abends genehmigte ich mir ein paar Gläser Sherry und dachte mir: Zum Teufel, warum eigentlich nicht? Die Vorgabe war ein Strip mit zwei Engeln auf einer Wolke, dazu sollte man sich einen Text ausdenken.

Was haben Sie hingeschrieben?

Der eine Engel sagt zum anderen: «Ach, diese Wolken sind herrlich für meine Hämorrhoiden.» Die Jurymitglieder waren so begeistert - wahrscheinlich litten sie selbst unter Hämorrhoiden - dass sie mir den ersten Preis gaben. Aber sehen Sie: Sie lachen auch.

Erklären Sie doch mal, was nun genau in meinem Körper passiert.

Eine ganze Menge: Der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck geht hoch und im Gehirn finden elektrochemische Reaktionen statt, die typisch für erhöhte Wachsamkeit sind. Die Hauttemperatur steigt und der Körper schüttet mehr Hormone aus. Es gibt bestimmte Muskeln, die während des Lachens angespannt werden, die Bauchmuskeln zum Beispiel, logisch. Andere Muskeln entspannen sich. Sie haben bestimmt schon mal beobachtet, dass kleine Kinder vor lauter Lachen auf den Boden fallen: Die Muskelentspannung ist der Grund dafür. Das Lachen ist also ein unglaublich komplexer Vorgang. Man nimmt sogar an, dass die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt wird.

Wie stellen Sie so was fest? Zum Beispiel, dass wir beim Lachen mehr Schmerzen aushalten?

Das hat Paul McGhee, auch ein Pionier der Lachforschung, herausgefunden. Seine Testpersonen mussten die Hand in eiskaltes Wasser tauchen; ab einem gewissen Punkt tut das weh. Diese Schmerzgrenze hat er gemessen und festgestellt, dass sie sich nach oben verschiebt, wenn die Versuchspersonen gleichzeitig ein lustiges Video sehen.

Klingt, ehrlich gesagt, ein bisschen unwissenschaftlich. Vielleicht hat das Video die Studenten ja einfach nur abgelenkt.

Das stimmt schon: Andere Untersuchungen ergaben später, dass auch tragische Filme, etwa eine Dokumentation über Auschwitz, die Schmerzempfindlichkeit senken. Wahrscheinlich gilt das sogar für jede Art von emotionaler Erregung.

Was finden Sie sonst noch lustig?

Eine Menge! Ich habe mir eine komplette Humorsammlung angelegt, die kann ich nur empfehlen. Da stehen zum Beispiel Filme von verschiedenen Komikern.

Kein Lachsack?

Nein, das Lachen wäre mir zu künstlich. Aber ich liebe Calvin & Hobbes-Comics. Kennen Sie die? Darin geht es um einen Jungen, der sich vorstellt, einen Tiger zum Freund zu haben. Die helfen hervorragend gegen Konzentrationsstörungen. Statt mir einen Tee zu kochen, was eine Viertelstunde dauert, nehme ich einfach Calvin & Hobbes zur Hand und lache mich drei Minuten kaputt. Der Blutdruck steigt, das Hirn wird gut durchblutet und ich kann wieder an die Arbeit gehen.

In einer Studie haben sie das Lachen mal mit Aerobic verglichen.

Die Leute meinen immer, ich spinne! Aber zwanzig Sekunden Lachen entsprechen der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern oder Laufen. Sie werden sehen, irgendwann wird die Welt die Lachwissenschaft anerkennen.

Sie selbst sind in letzter Zeit ebenfalls kritisiert worden, weil Sie Ihre wichtigen Untersuchungen ohne Kontrollgruppe gemacht haben.

Zum Teil ist diese Kritik berechtigt: Nur mit Kontrollgruppe können wir beweisen, dass die positiven Auswirkungen auf das Immunsystem nicht durch Zufallsfaktoren wie Hunger oder die Laboratmosphäre ausgelöst wurden. Aber ich habe damals bei Null angefangen! Ich bin der Erste, der sagen würde: Weitere Untersuchungen sind nötig.

Haben Sie auch mal Versuche mit Lachgas gemacht?

Nein, darauf habe ich bewusst verzichtet. Wenn Sie die Monde des Jupiter erforschen wollen, untersuchen Sie ja auch keine Luftballons. Mich interessiert das natürliche Lachen.

Was halten Sie von Norman Cousins Selbstversuch? Der Journalist, der an einer tödlichen Wirbelsäulenkrankheit litt, bekämpfte seine Schmerzen mit Videos der Marx Brothers. Cousins behauptete, dass er danach endlich mal wieder ein paar Stunden ohne Schmerzen habe schlafen können. Sein Buch wurde ein Bestseller.

Ein faszinierendes Buch, aber ich finde den Wirbel darum übertrieben. Cousins ist ein Einzelfall und bedenken Sie: Der Mann konnte schreiben! Ich warne vor übereilten Schlüssen. Wir dürfen nicht den Fehler machen, erst sensationelle Erkenntnisse hinauszuposaunen und nachträglich mit der Grundlagenforschung zu beginnen. Das wäre so, als würden wir erst die Hose anziehen und anschließend in die Unterhose schlüpfen.

Dann stehen Sie also nach fast vierzig Jahren Forschung immer noch in der Unterhose da?

Schlimmer: Ich liege noch in den Windeln. Aber es tut sich doch eine Menge.

Es gibt inzwischen Lachkongresse, Therapien, Lachclubs.

Und eine Gesellschaft Humorcafe, die den Humor in der Psychotherapie fördern will. Verglichen mit früher ist das natürlich ein gewaltiger Fortschritt. Als ich in den fünfziger Jahren an der Stanford-Universität mein Institut für Lachforschung gründete, wurde ich verspottet. Es war Konsens in der Medizin, dass Humor im Krankenhaus gar nichts zu suchen hat.

Lachen Sie sich gesund!

Heiterkeit als Medizin: Bessere Stimmung, höhere Lebensqualität und weniger körperliche Beschwerden

Von Beate Hoffmann

Lachen ist die beste Medizin, sagt eine alte Volksweisheit. Und unsere Großmütter und Tanten hatten damit nicht ganz Unrecht. Auch wenn es kein Allheilmittel ist, so kann das Lachen doch gesundheitsfördernd wirken. Das haben Humorforscher herausgefunden. Seit den 70er Jahren beschäftigt sich ein neues Forschungsgebiet mit dem Zusammenhang von Heiterkeit und Gesundheit: die Gelotologie. Gelos kommt aus dem Griechischen und bedeutet Lachen. 1964 gründete der Stanford-Professor William F. Fry ein Institut zur Humorforschung. Seine Idee erschien damals so abwegig, dass er von Kollegen nicht ernst genommen wurde. Inzwischen ist die «Science of Pleasure» eine weltweit anerkannte Disziplin. Mitangestoßen wurde diese Entwicklung durch den amerikanischen Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins. Als er vor etwa 30 Jahren an der Wirbelsäule erkrankte, litt er unter starken Schmerzen und hatte schlechte Heilungsaussichten. Systematisch unterzog er sich einer Lachkur, ließ sich lustige Filme vorführen und witzige Bücher vorlesen. In seinem Krankheitsbericht («Der Arzt in uns selbst») beschreibt Cousins, wie nach zehn Minuten Lachen seine Schmerzen nachließen.

Die Gelotologen haben dafür mittlerweile eine Erklärung gefunden: Beim Lachen werden körpereigene entzündungshemmende Hormone - Katecholamine wie Adrenalin und Noradrenalin - ins Blut ausgeschüttet. Untersuchungen des kanadischen Humorforschers Rod Martin belegen zudem, dass Lachen Teilaspekte des Immunsystems verbessert, weil es zum Beispiel die Abwehrzellen wie T-Lymphozyten und T-Helferzellen aktiviert. Diese positiven Befunde sollten zwar nicht überbewertet werden. Als gesichert gilt aber, dass Menschen, die auch angesichts widriger Umstände ihren Humor behalten, stressfreier durchs Leben gehen als diejenigen mit wenig Sinn für Heiterkeit.

«Humorvolle Menschen reagieren seltener mit Stimmungsverschlechterung oder körperlichen Beschwerden, selbst wenn sie negative Erlebnisse haben», erklärt Willibald Ruch, Humorforscher im Fachbereich Psychologie an der Universität Düsseldorf. Für die weniger Humoristischen hat er einen Trost parat: Die Fähigkeit zum Humor scheint zu kleinen Anteilen auch genetisch bedingt zu sein.

Lachen schadet jedenfalls nie, es hebt die Stimmung und Lebensqualität. «Und Spaß verströmt heilsame Energie im Krankenzimmer», erkannte der amerikanische Arzt Patch Adams, dessen

Geschichte von Robin Williams im Kino verkörpert wurde. Mit roter Pappnase und Engelskostüm heiterte er Schwerkranke auf und verbreitete Optimismus und Lebenswillen. Von seinem Konzept haben sich auch hierzulande immer mehr Ärzte überzeugen lassen. Seit fünf Jahren kommen Clowns in die Kinderklinik Berlin-Buch und besuchen einmal wöchentlich krebs- und rheumakranke Kinder. Für diese haben die Clowns einen hohen Stellenwert. «Sie helfen mir, gesund zu werden», zitiert die Klinik-Psychologin Nicole Schuh ein kleines Mädchen. Manche der Kinder wünschen sich, dass der Clown sie während einer schmerzhaften Untersuchung begleitet und ablenkt. Die Clowns bringen Abwechslung in das Leben der kleinen Patienten, die manchmal über Monate im Krankenhaus bleiben müssen.

In Amerika gehen ehrenamtliche «Humorberater» durch die Krankenhäuser, um Patienten aufzuheitern. Mit so genannten Gelächterwagen ziehen sie über die Stationen und bieten lustige Bücher und Spaßartikel an. Angeblich verkürzt sich dadurch die Verweildauer der Patienten im Krankenhaus. In England ist man vom Humor als alternative Therapie so überzeugt, dass die Regierung den Kliniken 900 Millionen Mark Lotteriegelder zur Verfügung gestellt hat, um Kranke zum Lachen zu bringen. International unstrittig ist sicher, dass Humor eine Medizin ohne Risiken und Nebenwirkungen ist.

Ärzte Zeitung, 12.03.2002

Ein ganzer Kongress zum Thema Humor in der Medizin

"Heilsames Lachen" - in Stuttgart findet Anfang Mai der Kongress "Therapeutischer Humor in Aktion" statt. Eröffnung ist am Freitag, am dritten Mai, mit einem öffentlichen Vortrag zu Humor im Krankenhaus. Am Wochenende gibt es dann Vorträge und Workshops. Da geht es etwa um das Yoga-Lachen (die "Ärzte Zeitung" berichtete), um Sterben, Trauer und Humor, um Klinik-Clowns, um die Kostenstelle Humorlosigkeit, um Lachclubs, um Humor als Kraftreserve. Bis zum 19. Mai finden außerdem Gesprächsgruppen, Projekte und Vorträge statt. Außer für die öffentlichen Veranstaltungen ist Anmeldung erforderlich. Einige Workshops sind schon ausgebucht.

(eb)

Hospitalhof / Evangelisches Bildungswerk, Gymnasiumstrasse 36, 70174 Stuttgart, Telefon: 07 11 / 20 68-117, Fax: 07 11 / 20 68-327, Internet: <http://www.elk-wue.de/hospitalhof/>

Ärzte Zeitung, 17.05.2000

Früher war Dr. Petra Klapps Ärztin, heute therapiert sie Kranke als Profi-Clown

"Lachen ist eine relativ billige Form, das Immunsystem zu stärken"

Von Anja Krüger

Schon der legendäre Komiker Groucho Marx wusste: "Lachen ist wie ein Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell." Das hat sich herumgesprochen. In Belgien, Japan, den USA und vielen anderen Ländern gehört die Humor- und Lachtherapie zu den anerkannten Heilformen im medizinischen Alltag. Die Ärztin Dr. Petra Klapps hofft, daß Spaßmachen auch in Deutschland verschreibungsfähig wird. Sie hat ihren ursprünglichen Beruf an den Nagel gehängt. Jetzt ist sie professioneller Clown - und therapiert immer noch Kranke.

"Wer lacht, wird schneller und fröhlicher gesund"

"Wer lacht, wird schneller und fröhlicher gesund", sagte die Ärztin bei einem Vortrag im Neurologischen Therapiezentrum in Köln. Die Tagesklinik behandelt Patienten mit neurologischen Stö-

rungen, etwa nach einem Schlaganfall oder durch Multiple Sklerose. Einmal in der Woche bietet Klapps hier ihre frohsinnige Gruppentherapie an. Die Spaßmacherin versucht auf unterschiedliche Weise Kontakt zu den Patienten herzustellen und sie zu aktivieren. Mal imitiert sie die lethargische Haltung eines Einzelnen, mal schildert sie pantomimisch den Umgang mit einem Handicap, beispielsweise eine Gehstörung. Sie widmet sich dabei auch einzelnen Patienten - außer jenen, die signalisiert haben, dass sie in Ruhe gelassen werden möchten.

"Seit Jahrtausenden gehört das Lachen in vielen Kulturen zum festen Bestandteil der medizinischen Therapie", erklärte Klapps. Ob bei den nordamerikanischen Sioux, den australischen Aborigines, den neuseeländischen Maori oder in buddhistischen Kulturen - der schamanische Clown gilt als Heiler, denn er vertreibt die Traurigkeit und trägt zur Gesundung des Kranken bei. "Der Glaube an die Heilkraft des Lachens herrschte in Europa bis ins späte 19. Jahrhundert vor", so Klapps. Die danach aufkommende Schulmedizin verstand lange keinen Spaß. "Erst in den 70er Jahren unseres Jahrhunderts beschäftigte man sich wieder mit der heilsamen Wirkung des Lachens." Mittlerweile ist sogar ein Wissenschaftszweig entstanden, der sich damit beschäftigt: die Gelotologie.

"Lachen ist eine relativ billige Form, das Immunsystem zu stärken", sagte Klapps. Komisches regt die "körpereigene Opium-Produktion" an, also die der Endorphine. Das führt zur Verminderung der Stresshormone und zum Anstieg der immunstärkenden B- und T-Zellen. Groucho Marx lag mit seinem Vergleich von Heiterkeit und Acetylsalicylsäure nicht falsch. "Humor trägt dazu bei, das Schmerzempfinden herabzusetzen", sagte Klapps. Ein Patient, der Spaß hat, kann den Schmerz besser ertragen. "Lachen ist ein kräftigendes Herztraining und kann auch den erhöhten Blutdruck senken", erklärte sie. Und ein herzhaftes Ha-Ha-Ha normalisiert den Atemrhythmus.

Ein Clown gibt niemals auf, er findet immer eine Lösung

Therapeutische Clowns wie Klapps versorgen Patienten mit der wichtigen Medizin Humor. Und mit Zuversicht. Denn ein Clown gibt niemals auf. Er findet immer eine Lösung, sei sie auch noch so grotesk, betont die Ärztin. "Wenn er nicht weiß, wie er sich auf einen Stuhl setzen soll, kann er sich erst einmal darunter legen."

In Kinderkrankenhäusern sind die Medi-Clowns schon lange keine seltenen Gäste mehr. Spaßmacher für kranke Erwachsene dagegen sind hierzulande eine Rarität. Ein Grund: die fehlende Finanzierung. Klapps' wöchentlicher Einsatz im neurologischen Zentrum wird von privaten Spendern getragen. Finden sich nicht bald neue Sponsoren, werden die neurologischen Patienten bald auf ihre Humorthherapie verzichten müssen. Die englischen Gesundheitsbehörden stellen in diesem Jahr übrigens 900 Millionen Mark für Humorthérapie zur Verfügung.

Ärzte Zeitung, 17.11.2000

Im Ernst: Lachen schützt das Herz.

Ärzte am Zentrum für präventive Kardiologie in Baltimore im US-Staat Maryland haben einen bisher noch unbekannt gewesenen Unterschied zwischen Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit und Menschen ohne KHK entdeckt. Menschen mit KHK haben einfach weniger Humor und lachen viel seltener.

Wie Professor Michael Miller und Dr. Adam Clark beim Kongress der American Heart Association in New Orleans berichtet haben, sind sie zu dieser Erkenntnis durch eine Fragebogen-Studie gekommen. 150 KHK-Patienten und 150 Personen ohne KHK haben angekreuzt, wie sie auf bestimmte Alltagssituationen reagieren. Dabei hat sich ergeben, dass KHK-Patienten im allgemeinen viel weniger Humor haben und eine geringere Fähigkeit zu lachen. Der Unterschied ist mit einem p-Wert von 0,004 statistisch hochsignifikant.

Die Wissenschaftler schließen daraus, dass Lachen das Herz schützt. Auf welchem biochemischen Weg das geschieht, ist ihnen allerdings noch nicht klar. "Vielleicht", so spekuliert Miller ganz ernst, "wird durch Lachen ein Schutzfaktor fürs Endothel in den Gefäßen ausgeschüttet." (HR)

Ärzte Zeitung, 26.03.1999

Im Gespräch

30 Minuten lang Lachen auf Rezept - britischer NHS fördert die Lachtherapie

Von Arndt Striegler

In englischen Krankenhäusern und Arztpraxen wird zu wenig gelacht. Da Lachen aber gut für die Gesundheit ist, haben diverse große Krankenhäuser des staatlichen Gesundheitsdienstes (National Health Service, NHS) damit begonnen, Lachtherapeuten einzustellen. Die Idee: Der kranke Patient hat eine halbe Stunde lang Spaß auf Rezept; der NHS spart im Gegenzug Geld, weil das Lachen der Genesung zuträglich ist.

Initiator der Lachtherapie ist der US-Arzt Patch Adams

Gerade hat der britische Gesundheitsminister Frank Dobson den staatlichen Krankenhäusern und Primärarztpraxen umgerechnet rund 900 Millionen DM zusätzlich aus Überschüssen der Nationallotterie zugewiesen. "Ein Teil dieses Geldes sollte für alternative Therapien eingesetzt werden", sagte Dobson vor dem britischen Unterhaus. Lachtherapie gehört zu den bevorzugten Verwendungszwecken. Er lache selbst "gerne und sehr oft", gestand der kleine, dickliche Gesundheitsminister kürzlich in einem Interview.

Initiator der Lachtherapie ist der in Amerika recht bekannte Arzt Patch Adams vom Gesundheitsinstitut in Virginia. Adams wurde kürzlich eigens nach Großbritannien eingeladen, um Chefarzten und Verwaltungsdirektoren großer NHS-Krankenhäuser die praktische Anwendung der Lachtherapie zu erläutern. Wenn Adams zum Beispiel eines der vielen englischen Sterbehospize besucht, verkleidet er sich am liebsten als Engel. Komplett mit Harfe und Goldflügeln. Den Patienten stellt er sich gerne als "bevorstehende Attraktion" vor. Diese Art von Galgenhumor kommt bei den meisten Patienten an. "Viele können sich vor Lachen kaum wieder einholen", berichtete Angela Lauryn vom Londoner Mildmay Mission Hospital, einem Sterbehospiz für AIDS-Patienten.

Englands Regierung verspricht sich von den Lachkursen "eine nachprüfbare Wirkung auf den Krankenstand", so heißt es im Gesundheitsministerium. Die Kosten für die Therapie werden von der nationalen Einheitsversicherung (National Insurance, NI) übernommen. Voraussetzung ist, dass der Hausarzt des Patienten sein Einverständnis gibt.

Praktisch sollen die Kurse so ablaufen: Ein vom Krankenhaus auf Teilzeitbasis beschäftigter "Therapeut" kommt regelmäßig auf die Stationen, um mit ausgewählten Patienten seine Späße zu treiben. Der behandelnde Arzt entscheidet, ob ein Kranker von einer Dosis Lachen gesundheitlich profitieren würde oder nicht. Die Lachkurse dauern je nach Krankenhaus zwischen 30 und 60 Minuten. Lachtherapeuten sollen Komiker, Zauberer, Akrobaten und andere Unterhaltungskünstler sein. Eine medizinische Ausbildung, um britische Patienten zum Lachen zu bringen, sei nicht nötig, sagte Dobson.

Lachtherapie ist freilich nicht neu. Könige vergangener Jahrhunderte hielten sich Hofnarren, sie wussten, was gesund war. In der mittelenglischen Stadt Birmingham gibt es bereits seit knapp zehn Jahren eine spezielle "Lachpraxis". Ein örtlicher Hausarzt bietet seinen Patienten Erheiterung auf Rezept an - mit großem Erfolg. Die Kurse sind ständig ausgebucht. Die Birminghamer

Gesundheitsverwaltung ist vom gesundheitlichen Nutzen der Lachpraxis ebenfalls überzeugt: Patienten erhalten die Lachtherapie auf NI-Kosten.

Lachen erhöht Zufuhr von Sauerstoff ins Muskelgewebe

Mediziner erklären einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Lachen und Gesundheit so: Lachen verlangsamt den Puls und erhöht die Sauerstoffzufuhr zum Muskelgewebe. Dabei werden Endorphine frei gesetzt. Diese Glückshormone - körpereigene Peptide mit opiatartiger Wirkung - stimulieren das Wohlbefinden und bauen Stress ab.

Ärzte Zeitung, 30.05.2000

Im Gespräch

US-Forscher untersuchen, ob Lachen die Heilung beschleunigt

Von Sabine Schiner

Lachen ist gesund. In Belgien, Japan, Großbritannien, den USA und vielen anderen Ländern werden Humor- und Lachtherapie bei der Behandlung von Kranken eingesetzt. Auch in Deutschland gibt es beispielsweise Klinik-Clowns, die Patienten in Krankenhäusern auf andere Gedanken bringen.

Mediziner und Psychologen der Universität von Kalifornien in Los Angeles haben jetzt ein Projekt gestartet, um zu untersuchen, ob und wie das Lachen den Heilungsprozess beschleunigen kann. Die Wissenschaftler spielen Kindern an 100 amerikanischen Grundschulen in der ersten Projektphase Videos mit lustigen Szenen vor. Die Forscher wollen herausfinden, welche Art von Kino- und Fernsehfilmen, Cartoons und Trickfilme sich für eine Lachtherapie im Krankenhaus besonders eignen.

In einem zweiten Teil wollen die Wissenschaftler untersuchen, welche Auswirkungen Lachen auf das Nerven- und Immunsystem der Kinder hat. So soll jeweils vor und nach dem Schauen der Videos die Konzentration des Stresshormons Cortisol gemessen werden, außerdem Pulsfrequenz und Blutdruck: Lachen verlangsamt den Puls und erhöht so die Sauerstoffzufuhr zum Muskelgewebe. Es geht den Wissenschaftlern jedoch nicht nur darum, ob Stresshormone durch Lachen günstig beeinflusst werden, sondern ob das Immunsystem insgesamt durch eine Humortherapie gestärkt werden kann.

Die Studie soll außerdem klären, ob beispielsweise Leukozyten nach einer Chemotherapie schneller wieder auf ihr normales Level ansteigen, wenn die Patienten an einer Lachtherapie teilgenommen haben. Außerdem soll untersucht werden, ob Lachen die Wundheilung fördert und das Schmerzempfinden senkt.

Studien hätten gezeigt, dass Ärger, Depressionen und eine pessimistische Lebenseinstellung die Immunantwort verschlechtern sowie die Genesung nach Operationen und die Wundheilung verzögern, sagt die Codirektorin der Studie, Professor Margaret Stuber vom Fachbereich Psychologie und Verhaltenswissenschaften gegenüber dem amerikanischen Nachrichtensender CNN. In fünf Jahren sollen erste Ergebnisse vorliegen. Die Wissenschaftler der Universität in Los Angeles arbeiten bei diesem Projekt mit dem gemeinnützigen Verein "Rx Laughter" zusammen. Die Mitglieder des 1998 gegründeten Vereins haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Humortherapie in den Staaten bekannter zu machen. Auf ihrer Homepage im Internet (www.rxlabelaughter.org) wird das Projekt beschrieben.

Initiator der Lachtherapie in den USA ist der auch in Europa bekannte Arzt Patch Adams. Er stellt demnächst seine Ideen während einer Vortragsreise durch Deutschland vor.

Saterländer Zeitung 17.01.2002

Der Chefarzt empfiehlt Humor als Heilmittel

Altenpflege-Fachtagung der Caritas in Cloppenburg: In Altenheimen und Pflegeeinrichtungen geht es viel zu ernst zu

CLOPPENBURG. In den Altenheimen und Pflegeeinrichtungen für Senioren wird nach Ansicht eines Professors für Alterspsychiatrie zu wenig gelacht. Das befreiende Lachen werde als Heilmittel völlig unterbewertet, sagte der Chefarzt der Abteilung Alterspsychiatrie an den Rheinischen Kliniken Bonn, Prof. Rolf D. Hirsch, bei einer Fachtagung des Caritasverbandes für Altenpflegerinnen und Pflegeschüler in Cloppenburg.

Humor sollte nicht nur in der Kinder-Medizin, sondern auch in der Pflege und Therapie alter Menschen gezielt eingesetzt werden, rät Hirsch. Es sei erwiesen, dass die lebhaft gefühlte Sauerstoffversorgung und Durchblutung fördere. Sie stärke das Immunsystem und kräftige die Muskulatur zwischen Brustkorb und Becken.

Chronische und quälende Schmerzen ließen sich damit deutlich lindern. Lachen helfe damit auch Medikamente sparen. Die Erhaltung der "Humorfähigkeit" bei alten Menschen sei daher ein wichtiges Ziel der Altenpflege. Gute Erfahrungen habe er, Hirsch, in der eigenen Klinik mit einer "Humorgruppe" gemacht.

"Humor ist lernbar" meint Hirsch. Er müsse jedoch sorgfältig vom "Witz" unterschieden werden, der zumeist über den Kopf und zu Lasten anderer gehe. Zur "Humor-Kompetenz" gehöre der Verzicht darauf, andere zu verlachen und die Fähigkeit über sich selbst lachen zu können. Gelegentlich seien dafür auch Grimmassier-Übungen vor dem Spiegel hilfreich.

Die Kölner Ärztin, und auch als Clown auftretende Psychotherapeutin Dr. Petra Klapps empfahl auf der Tagung den gezielten Einsatz therapeutischer Clowns in Alteneinrichtungen. Damit seien bereits sehr gute Erfahrungen gemacht worden. Clowns vertrieben mit ihrer stets "anderen Sicht der Dinge" depressive Stimmungen bei Patienten und Betreuern. Sie beschleunigten Gesundungsprozesse und entlasteten Angehörige, Pflegekräfte und Ärzte.

In vielen Ländern sei die Humor- und Lachtherapie bereits fester Bestandteil der Heilverfahren im medizinischen Alltag. In England und Italien finanzierten Krankenkassen bereits diese Therapieform. -In

Entnommen aus: ©2001 ga-online Verlagsgruppe General-Anzeiger

Literaturverzeichnis

1. Bischofberger, I., (Hrsg) (2002) Das kann ja heiter werden, Hans Huber Verlag, Bern; Göttingen; Toronto; Seattle
2. Robinson, V.M., 2. Auflage (2002) Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe, Hans Huber Verlag, Bern; Göttingen; Toronto; Seattle
3. Busch, W., (1988) Ausgewählte Werke, Reclam, Stuttgart
4. Arnold/Eysenck/Meili, Lexikon der Psychologie 10.Auflage (1993), Herder, Freiburg; Basel; Wien
5. Tölle/Windgassen, Psychiatrie, 13.Auflage (2003), Springer Verlag, Berlin; Heidelberg; New York

6. Roche, Lexikon Medizin, (Hrsg) 3.Auflage (1993) Urban & Schwarzenberg, München; Wien; Baltimore
7. Titze, M., Die heilende Kraft des Lachens, (1996) Kösel, München
8. Berliner Morgenpost vom 01.04.2000
9. SZ-Magazin der Süddeutschen Zeitung vom 10.12.1999
10. Ärzte Zeitung vom 12.03.2002
11. Ärzte Zeitung vom 17.05.2000
12. Ärzte Zeitung vom 17.11.2000
13. Ärzte Zeitung vom 26.03.1999
14. Ärzte Zeitung vom 30.05.2000
15. Saterländer Zeitung 17.01.2002
16. ©2001 ga-online Verlagsgruppe General-Anzeiger
17. <http://www.humorcare.com/>

zurück: <http://www.lachclub-recklinghausen.de>