

**Carl von Ossietzky**  
**Universität Oldenburg**

Wintersemester 2000/2001

Referat:

Der Beitrag des Sinns für Humor zur Bewältigung belastender Emotionen

vorgelegt im Fachbereich 5

Seminar:

„Bewältigung belastender Emotionen“

Dr. Anette Schmitt

Eingereicht von Isabel Cantero Roca, Ilse Riemer und Claudia Schaa

## **Inhaltsverzeichnis**

|          |   |                      |
|----------|---|----------------------|
| Seite 3  | Begriffserklärung des Humors                | Ilse Riemer          |
| Seite 4  | Wie der Mensch zum Lachen kam               | Claudia Schaa        |
| Seite 5  | Menschliche Entwicklung des Lachens         | Claudia Schaa        |
| Seite 8  | Physikalischer Vorgang beim Lachen          | Claudia Schaa        |
| Seite 9  | Unterschied zwischen „lachen“ und „lächeln“ | Claudia Schaa        |
| Seite 10 | Das Normalitätsprinzip – Was ist „normal“?  | Claudia Schaa        |
| Seite 12 | Abenteuerland ( Lied )                      | Claudia Schaa        |
| Seite 13 | Was heißt „Psychisch krank“                 | Isabell Cantero Roca |
| Seite 13 | Die Humorstation                            | Ilse Riemer          |
| Seite 14 | Humorvoll das Leben meistern                | Ilse Riemer          |
| Seite 15 | Lachen kann jeder                           | Ilse Riemer          |
| Seite 16 | Michael Titze                               | Ilse Riemer          |
| Seite 19 | Literatur                                   |                      |

## 1. Begriffsklärung des Humors

Ich stellte fest, daß es keine einheitliche Definition von Humor gibt. Es erfolgt selten eine deutliche Abgrenzung zu anderen Begriffen wie „Witz“ und „Ironie“.

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Ob das wohl stimmt? Jedenfalls kam dieser Ausspruch vielen Leuten in den Sinn, mit denen ich mich über Humor unterhielt.

Ich betrachte zuerst einmal die Bedeutung des Wortes „Humor“. Humor bedeutet im Lateinischen Flüssigkeit. Die Medizin der Antike ordnete die Temperamente der Menschen der Mischung seiner Körpersäfte zu. Der Körper besaß vier „Humores“. Melancholia, Chole, Phlegma und Sanguis. Der ideale Mensch besaß eine gut abgewogene Mischung aus diesen Körpersäften. Überwog hingegen einer der Humores, so entwickelten sich vier Temperamentsformen, die uns heute noch geläufig sind: der Melancholiker (tiefgründig und schwermütig, antriebsschwach, pessimistisch), der Choliker (heftig, unbefriedigt, reizbar, jähzornig), der Phlegmatiker (schwer ansprechbar, kaltblütig, ruhig, langsam und schwerfällig) und der Sanguiniker (leicht ansprechbar, leichtblütig und lebhaft).

Die Bedeutung des Wortes Humor entwickelte sich im Laufe der Zeit im Englischen wie auch im Französischen in zwei Richtungen. Eine Bedeutung ist „Stimmung“, „Laune“. (good humoured, bad humoured). Die zweite Bedeutung, die sich auch auf den deutschen Sprachraum übertragen hat besagt, daß Humor eine „lächelnde Lebenshaltung“ ist. Jemand mit Humor hat demnach eine Einstellung zum Leben, die die Menschen und menschlichen Verhältnisse, aber auch sich selbst in den Schwächen und Unzulänglichkeiten durchschaut, liebevoll versteht und verzeiht. Humor benötigt einen geistigen Rahmen, einen Standpunkt und eine tiefgehende, weitreichende Haltung zum Leben.

Im allgemeinen Sprachgebrauch versteht man unter Humor jedoch etwas zwischen Witz und Spott, Clownerie und Spaß, Klamauk, Geblödel bis hin zur Satire.

## **2. Wie der Mensch zum Lachen kam**

Unsere Urahnen unterschieden sich- in mehreren Punkten zum heutigen Menschen

- behaart
- kleiner
- stärker
- geringeres Hirnvolumen
- primitivere Schädelform
- keine Sprache

Vor etwa 200.000 Jahren nahm das menschliche Gehirn jenen Umfang an, den es noch bis heute beim Menschen besitzt. Seitdem kam es zu einer stetigen Verfeinerung der Großhirnrinde, die die Voraussetzung für geistige Aktivitäten des Menschen ( bes. abstraktes Denken ) sowie Sprechen darstellt.

Seitdem ist der Mensch dazu in der Lage, Erlebtes zu „speichern“ und in ähnlichen Situationen weiter auszubauen. Er lernt selbständiges Urteilen, zu agieren, bedachtsam zu handeln; er kann also bewusst instinktiv handeln, emotional affektiv reagieren. Dies wiederum ist ein Reflex, der Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Hunger, sex. Lust usw. zulässt. Unter Einbeziehung von körpereigenen Hormonen ( hier: Adrenalin ) wird das vegetative Nervensystem stimuliert. Es kommt zu einem Erregungszustand: der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz ist erhöht, vermehrte Atmung, die Magen-Darm-Tätigkeit wird angeregt, etc. Dieses sind dieselben Symptome, wie sie auch beim Lachen auftreten.

### **Hierzu ein Beispiel:**

Eine Horde von Steinzeitjägern befindet sich auf der Pirsch. Die Männer sind in einer ausnehmend schlechten Stimmung, denn sie haben in den vergangenen Tagen kein Jagdglück gehabt. Dabei sind sie auf Beute angewiesen: Der Winter steht vor der Tür, die Vorräte müssen ergänzt werden, soll das Überleben der gesamten Sippe nicht auf's Spiel gesetzt werden. Ganz plötzlich erhält ein verhaltener Schrei: Einer der Jäger hat Wild gesichtet. Es handelt

sich um ein Rudel von Rehen, das auf einer Lichtung äst. Nicht weit davon steht ein riesiges, bedrohlich wirkendes Mammut. Die Jäger müssen nun eine schwerwiegende Entscheidung treffen. Entweder greifen sie die ungefährlichen Rehe an, um mit etwas Glück eines dieser Tiere zu erlegen, oder sie lassen sich auf den lebensgefährlichen Kampf mit dem Mammut ein. Von ihrem Gefühl, ihrem Instinkt her neigen sie alle der ersten Alternative zu, die ihre existenzielle Sicherheit weitestgehend sichern würde.

Ihre Vernunft, ihre eigentliche menschliche Fähigkeit, sich auf eine unbestimmte Zukunft einzustellen, lässt sie jedoch die Entscheidung für die zweite Alternative treffen. Trotz aller widrigen Umstände, die schwerste Verletzungen, ja sogar den Tod einschließen, „wissen“ die Männer, dass nur eine Beute von der Größenordnung eines Mammut das Überleben der gesamten Sippe über die Winterszeit hinweg sichern kann. Diese weise Voraussicht, zu der ein rein instinktgeleitetes Tier niemals fähig wäre, ist nur dem Menschen kraft seiner höher entwickelten geistigen Fähigkeit zu eigen. So treffen die Jäger also eine Entscheidung, die höchst folgenschwer ist. Sie müssen nämlich gegen ihr instinktives Sicherheitsempfinden handeln, das heißt, jeder ganz natürlichen Furcht trotzen, die jedes Lebewesen befällt, das sich in eine lebensgefährliche Situation begibt. Die konsequenteste Reaktion auf diesen angeborenen Sicherheitsmechanismus wäre die Furcht.

( aus: „Heilkraft des Humors“ , Michael Titze, S. 24, s. Literaturnachweis ).

Dieses Beispiel zeigt auf, dass die Menschen durch die Verfeinerung der Großhirnrinde dazu in der Lage waren, abzuwägen, welche Alternative die günstigere wäre, um die Sippe den Winter über zu versorgen. Sie handeln gegen ihr instinktives Sicherheitsempfinden ( Furcht ) und jagen aus Vernunftgründen das Mammut. In ihnen entsteht dadurch Freude, sie zeigen unkontrollierte Körperbewegungen und lachen.

### **3. Menschliche Entwicklung des Lachens**

Laut Michael Titze ist das Lachen angeboren; durch die Sozialisation wird es entweder positiv oder negativ geprägt.

Er bezeichnet den Menschen als hilflosestes , minderwertigstes Wesen.

Ein Baby ist in jeder Hinsicht auf seine Bezugsperson angewiesen und würde ohne fremde Hilfe sterben. Es macht sich durch weinen und schreien

bemerkbar; werden seine Bedürfnisse befriedigt, so kann es seine

Bezugsperson ab dem 4. Lebensmonat mit Lachen belohnen

Ab dem Krabbelalter entwickelt der Säugling durch „aktives Leben“ eine Aggression - nicht im destruktiven Sinne, sondern im Sinne von „Mutigem Herangehen an die Herausforderungen des Lebens“. Es entdeckt sein Umfeld und macht die Erfahrung, dass es Macht über andere Gegenstände haben kann. Je früher und häufiger ein Kind die Möglichkeit hat, diese Aggression zu erleben und auszuleben, desto besser ist es dazu in der Lage, die angeborene Minderwertigkeit auszugleichen, Mut und Durchsetzungsvermögen werden gestärkt.

Michael Titze vergleicht ein Kind mit einem Entdecker eines völlig fremden Landes. Er sagt, es muss ausschließlich mit Hilfe seiner Sinnesorgane sowie mit eigenständiger Kraft forschen und profitiert nicht vom Wissensvorsprung der Erwachsenen.

Ab diesem Zeitpunkt entwickelt das Kind eine Art „Schwarz-Weiß-Denken“, auch „2- Schubladensystem“ genannt.

Hierzu erneut ein Beispiel:

Ein Kleinkind erblickt auf dem Küchentisch der Mutter eine halbierte Zitrone, die sofort seine Aufmerksamkeit erregt. Die gelbe Farbe ist attraktiv, die weiche Beschaffenheit und Feuchtigkeit ebenfalls. Diese Informationen sprechen dafür, den Gegenstand in die erste Schublade zu tun. Mit zufrieden lächelndem Gesicht unterzieht das Kind schließlich die Zitrone dem letztem, entscheidenden Test: Es nimmt sie in den Mund, saugt daran - und verzieht das Gesicht angewidert und unter Wehklagen! Es hat nämlich feststellen müssen, dass dieser Gegenstand die Eigenschaft an sich hat, widerlich zu schmecken. Fortan wird es alle Zitronen, aber auch andere Zitrusfrüchte ablehnen. Sie wurden nämlich nach dem Motto „einer für alle, alle für einen“ in die negative Schublade gesteckt. Dort bleiben sie so lange, bis sich mit zunehmendem Entwicklungsalter das ursprüngliche Schwarz - Weiss - Schema aufzufächern beginnt. Dann wird das Kind allmählich begriffen haben, dass Zitronen und Orangen einander nicht völlig gleich sind, sondern sich nur ähneln ( und folglich auch eine ganze Reihe von unterschiedlichen Eigenschaften haben) . In entsprechender Weise wird das Kind auch lernen, seine Mitmenschen differenzierter zu sehen und nicht mehr entweder über den „guten“ oder den

„bösen“ Kamm zu scheren. ( aus: „Heilkraft des Humors“, Michael Titze, S.38, s. Literaturnachweis )

Durch vergleichbare Beispiele findet bei einem Kind entweder eine Steigerung der Lustgefühle bei positiven Eigenschaften von Gegenständen oder eine Verminderung der Lustgefühle bei negativen Eigenschaften von Gegenständen statt.

Erwachsene tun das kindliche Verhalten als Unsinn ab, da sie nicht dieselben Hintergründe sehen. So sagt z.B. ein Kind, Bauchweh und Donner seien das gleiche. Im Hinblick auf das „2 - Schubladensystem“ lässt sich dieses leicht erklären, denn Bauchweh sind schmerzhaft und Donner ist unheimlich; es hat also beides eine negative Komponente und wird daher in die negative Schublade gestellt

Etwa im 2. Lebensjahr beginnt es, die Sprache der Erwachsenen zu verstehen. Es kann jetzt, neben seinen bereits erworbenen Kenntnissen

( 2 - Schubladensystem ), auch durch Sprache lernen. Genau zu diesem Zeitpunkt setzt die sogenannte „Vernunftserziehung und Gewissensbildung“ ein: Es soll zu einem „normalen“ Kind erzogen werden, das sich anpassen kann und letztlich in die Gesellschaft „passt“.

Das Kind spürt jetzt:

a. wenn es sich gewissen Dingen nicht fügt ( Hausaufgaben; ins Bett gehen, ohne müde zu sein; etc. ) hat es negative Konsequenzen.

b. wenn es sich dem jedoch fügt, erfährt es Wohlwollen.

Das sogenannte „Lustprinzip“ wird durch das „Normalitätsprinzip“ abgelöst. Dieses stellt einen Widerspruch zur Sozialisation bis zum 2. Lebensjahr dar, in der es frei, ohne Norm „experimentieren“ durfte.

Folgendes Beispiel verdeutlicht es: Denkt man an das Essverhalten von Kindern, so gesteht man einem Kind von einem Jahr eher ein, mit der Marmelade herumschmiert; Erwachsene finden diese Situation sogar lustig und lachen darüber. Ein drei-jähriges Kind hingegen würde sofort zurechtgewiesen.

Die Trotzphase eines Kindes tritt genau zu dem Zeitpunkt ein, in dem es auch die Sprache verstehen lernt. Es wird von den Erwachsenen immer mehr nach dem Normalitätsprinzip erzogen, und es darf viele Sachen nicht mehr tun, die es vorher ohne weiteres tun durfte. Sich dem entgegenzusetzen, ist für das Kind lebensnotwendig. Nur so kann es seine Minderwertigkeit ausgleichen und gerät in keine Minus - Position.

Ausschließlich auf diese Weise ist es dazu in der Lage, im späteren Leben „seinen Mann zu stehen“ und sich mutig und selbstsicher der Bewältigung seiner Aufgaben zu stellen. ( s. auch: „Die Heilkraft des Humors“, S.36, wo Michael Titze diese Begebenheiten mit Huckleberry Finn, Pippi Langstrumpf und Michel aus Lönneberga vergleicht! ). Hat ein Kind diese Möglichkeit nicht und wird fortwährend in der Trotzphase unterdrückt, so entstehen Misstrauen, Hemmungen und Unsicherheiten; die Minderwertigkeit steigt.

D.h. allerdings nicht, dass einem Kind seine Grenzen nicht aufgezeigt werden sollten. Aber: Durch eine zu strenge Erziehung kann es angeregt werden, den Erzieher als Vorbild zu sehen. Es entwickelt dann eine Gegenaggression in Form von destruktiver Nachahmung, woraus KZ - Verherrlichung und Misshandlung der eigenen Kinder resultieren ( Titze: „Heilkraft des Humors“ )

Aggressivität von Kleinstkindern ist nicht böartig; sie ist eine notwendige Voraussetzung für die Selbstbehauptung eines erwachsenen Menschen.

Hierzu ein persönliches Beispiel: Als meine Tochter etwa 3 Jahre alt war, hielten wir uns in einem Bekleidungsgeschäft auf, als eine andere Mutter mit ihrem wesentlich jüngeren Kind, das noch im Sportwagen saß, den Laden betrat. Meine Tochter kam auf mich zugerannt und fragte: „Mama, darf ich das Baby *einmal* hauen ?“

Über meine Reaktion - ich war entsetzt - möchte ich nicht weiter eingehen, aber jetzt, nachdem ich das Buch von Michael Titze z.T. gelesen habe, ist mir klar geworden, warum meine Tochter so etwas fragen konnte: Sie hat in dem Moment das Gefühl von Macht gespürt, weil sie ein kleineres Kind vor sich hatte und wollte diese unbedingt ausleben. Auf der anderen Seite war ihr jedoch bekannt, dass hauen keine Lösung ist. Aus Unsicherheit darüber, ob sie nun aktiv werden sollte oder nicht, fragte sie mich lieber noch einmal um Erlaubnis. Es war nach M. Titze also eine gar nicht so unnormale Reaktion, was mich selbst jetzt im Nachhinein immer wieder beruhigt

#### **4. Physikalischer Vorgang beim „Lachen“**

Aus vollem Herzen lachen ist wie Leistungssport. Folgendes geht währenddessen im Körper vor:

- Anspannung der gesamten Körpermuskulatur
- Blutdruck steigt



- Atmung wird schneller
- Lungentätigkeit wird erhöht, daher mehr Sauerstoffzufuhr
- Gesicht und Kopf werden stärker durchblutet
- Tränendrüsen werden aktiviert
- Verdauungsdrüsen werden angeregt
- Herzfähigkeit steigt
- Immunabwehr wird gestärkt
- das Zwerchfell „hüpft“ = Massage der inneren Organe ( ist u.U. schmerzhaft, daher auch der Ausdruck „wir krümmen uns vor Lachen“ oder „den Bauch halten vor Lachen“
- Ausschüttung des Hormons Endorphin, - das dem Morphin gleichkommt, also luststeigernd, stimmungsaufhellend und schmerzlindernd wirkt.

Nach einem „Lachenfall“ kommt es zu einer absoluten Entspannung. Blutdruck, Herzfrequenz und die gesamte Körpermuskulatur sinken weit unter den Normalwert.

### **5. Unterschied zwischen „lachen“ und „lächeln“**

Eine Person lächelt eher, als dass sie aus vollem Herzen lacht; lächeln gilt weniger als primitiv.

Lächeln entspannt nicht die Person selbst, sondern dient eher dazu, eine Situation zwischen zwei Personen zu entspannen, oder dem anderen Mitgefühl, Sympathie, Bewunderung zu signalisieren. Bei der Erteilung einer Absage, einer Entschuldigung, also in Situationen, in denen die Verlegenheit eine Rolle spielen kann, wirkt ein Lächeln entwaffnend und situationslindernd.

Andererseits wird gelächelt, um eine negative Situation zu verstärken, z.B. das Grinsen eines Zynikers oder Sadisten; in alltäglichen Situationen, wenn einer Person etwas Peinliches passiert, etc.

Lt. Michael Titze nimmt das Lachen im mitteleuropäischen Raum immer mehr ab. Er behauptet, dass wir aufgrund der hohen Arbeitslosigkeit, der zerstörten Umwelt, aufgrund von Zukunftsängsten sowie stetigem Leistungsdruck usw. „nichts mehr zu lachen haben“.

Wer richtig lacht, gerät in den Blick anderer. Er fällt auf, ähnlich wie jemand, der öffentlich rölpst und gilt als unkontrolliert, vielleicht sogar als verrückt ( „Der spinnt doch !“ ), albern, naiv und dumm.

Menschliche Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Aggressivität, Freude, etc. heißt es heute, unter Kontrolle zu haben, um nicht negativ aufzufallen, und der „Norm“ nicht zu entsprechen.

## **6. Das Normalitätsprinzip - Was ist „normal“ ?**

Ab dem 2. Lebensjahr findet in etwa die Ablösung des „Lustprinzips“ durch das „Normalitätsprinzip“ statt. Das Kind wird der „Norm“ entsprechend erzogen, damit es einen „guten Stand“ in der Gesellschaft hat; die Gewissensbildung setzt ein.

*Psychologische Definition von „Gewissen“ : „Verinnerlichung“ all jener Gebote und Verbote, die vom Erzieher an das Kind herangetragen werden. Das entwickelte Gewissen ist die Stimme der Gesellschaft.*

M. Titze stellt folgenden Vergleich auf: Er behauptet, das Gewissen würde einer Bremse im Auto ähneln, die das Kind in uns dann bremst, wenn es nicht passend wäre, nach dem Lustprinzip zu handeln. Ist diese Bremsfunktion nicht gegeben, so läuft der Betreffende Gefahr, in Konflikte mit der Gesellschaft zu geraten, weil er der „Gesellschaftsordnung“ nicht entspricht. Er gerät u.U. auf die schiefe Bahn und wird zu einem verwahrlosten Jugendlichen, einem Psychopathen oder Kriminellen.

*Da mir diese Folgerung etwas übertrieben erscheint, habe ich folgende Erklärung*

*gefunden: Der Jugendliche gerät in einen Teufelskreis. Durch die nicht vorhandene Bremsfunktion wird er aufgrund falschen Verhaltens von der Gesellschaft nicht akzeptiert oder sogar ausgegrenzt. Er reagiert darauf mit Gegenmaßnahmen in Form von gesellschaftswidrigem Verhalten und fällt immer mehr aus der Rolle. Schließlich gerät er auf die schiefe Bahn.*

Andererseits gibt es jedoch Menschen, deren Bremsfunktion viel zu gut funktioniert. Für sie heißt es, immer der Norm zu entsprechen, und bloß nicht aus der Rolle zu fallen. Sie wollen keinen negativen Eindruck hinterlassen.

Diese Menschen werden übergewissenhafte Perfektionisten oder „Neurotiker“ genannt.

Ein Neurotiker fühlt sich gehemmt und stets minderwertig. D.h., er ist aggressionsgehemmt und somit nicht dazu in der Lage, seine Minderwertigkeitsgefühle auszugleichen.

Normal ist, wer den goldenen Mittelweg zwischen Lust - und Normalitätsprinzip gefunden hat, der einerseits dazu in der Lage ist, sich der Gesellschaft mit entsprechendem Verhalten anzupassen, sich andererseits jedoch Freiräume lässt, in denen er Kind sein darf ( Beispiel: Berufsleben - Karneval ).

*M. Titze sagt: Gesund ist der, der dem Erwachsenenleben ins Gesicht lacht, sich um Gebote und Verbote des Erwachsenenlebens nicht allzu sehr sorgt und sich unbekümmert über diese hinwegsetzt!*

Der Neurotiker ist nicht normal. Er sieht alles zu verbissen und ist nie dazu in der Lage, „fünfe gerade sein zu lassen“. Durchschnittlichkeit ist für ihn fehlerhaft; Relativierung ist ihm ein Fremdwort. Er strebt nach Vollkommenheit, Folge: Mutlosigkeit, Depression. Er hat eben nichts zu lachen!

Als Abschluss spiele ich das Lied „Abenteuerland“ von der Gruppe „PUR“. Den Text findet Ihr in der Anlage.

## Abenteuerland

Der triste Himmel macht mich krank  
Ein schweres, graues Tuch  
Das die Sinne fast erstickt  
Die Gewohnheit zu Besuch

Lange nichts mehr aufgetankt  
Die Batterien sind leer  
In ein Labyrinth verstrickt  
Ich seh`den Weg nicht mehr

Ich will weg, ich will `raus  
Ich will...Wünsch mir was  
Und ein kleiner Junge nimmt mich an die Hand  
Er winkt mir zu und grinst  
Komm hier weg, komm hier `raus  
Komm ich zeig`dir was  
Das du verlernt hast vor lauter Verstand

Komm mit  
Komm mit mir ins Abenteuerland  
Auf deine eigne Reise  
Komm mit mir ins Abenteuerland  
Und tu´s auf deine Weise  
Deine Phantasie schenkt dir ein Land  
Das Abenteuerland

Neue Form,verspielt und wild  
Die Wolken mal´n ein Bild  
Der Wind pfeift dazu dieses Lied  
In dem sich jeder Wunsch erfüllt

Ich erfinde, verwandle mit Zauberkraft  
Die Armee der Zeigefinger brüllt:“Du spinnst!“  
Ich streck´den Finger aus  
Ich verhexe, verbanne, ich hab´die Macht  
Solange der Kleine da im Spiegel noch grinst

Komm´mit.....

Peter Pan und Captain Hook mit siebzehn Feuerdrachen  
Alles kannst du sehen, wenn du willst  
Donnervögel, Urgeschrei, Engel, die laut lachen  
Alles kannst du hören, wenn du willst

Du kannst flippen, flitzen, fliegen und das größte Pferd kriegen  
Du kannst tanzen, taumeln, träumen und die Schule versäumen  
Alles ist möglich in dir drin, in deinem Land  
Trau dich nur zu spinnen, es liegt in deiner Hand

## **7. Was heißt „Psychisch krank“**

Die meisten Menschen, die sich in eine Psychotherapie begeben, fühlen sich subjektiv schlecht. Sie haben Existenzängste, sie fühlen sich niedergeschlagen, mutlos und haben das Gefühl, schwächer und „minderwertiger“ zu sein. Diese psychischen Symptome treten in der Regel mit körperlichen Beschwerden zusammen auf, z.B. Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Schwindelgefühlen, Magen Darm Beschwerden.

Was die meisten psychisch bzw. psychosomatisch kranken Menschen eigentlich krank macht, ist ihre besondere Art zu denken. Der psychisch gesunde Mensch nimmt die negativen Seiten des Lebens nicht besonders zur Kenntnis. Bei dem psychisch Kranken ist das umgekehrt, er denkt, dass das Leben ungeheuer gefährlich sei. Daraus ergibt sich ein Teufelskreis und die Menschen finden nicht den Weg, ihn zu durchbrechen. Diese negative Sichtweise führt zu einer übervorsichtigen, übervernünftigen und übergewissenhaften Lebensweise. Und diese Lebensweise führt zur Dauerspannung und diese zu psychosomatischen Symptomen. Diese psychosomatischen Symptome sind begründet durch die negative Sichtweise.

## **8. Die Humorstation**

Die Heilkraft des Lachens

Lachen hält nicht nur gesund und dient der sozialen Kommunikation, Lachen kann auch heilend sein. In den USA hat diese Theorie um die gute Laune bewirkt, daß es viele Humortherapeuten gibt. Auch bei uns setzt sich dieser Trend durch. Besonders in Kinderkliniken findet diese Idee, daß Lachen die Patienten gesund machen kann, immer mehr Anklang. Clowndoktoren unterstützen den Heilungsprozeß bei jungen Menschen. Die Idee dazu ist in den USA entstanden. Ein professioneller Clown vom Big Apple Circus in New York begann 1986 damit, Kinder in Krankenhäusern zu besuchen und sie zu unterhalten. Er hatte Erfolg, die Kinder lachten- und erstaunlicherweise wurden sie schneller gesund. Wenn der Clowndoktor kommt, vergessen die Kinder ihre Schmerzen. Dabei kommt dem Spaßmacher zugute, daß er den Patienten keine

Schmerzen zufügen muß und auch mal über die Ärzte Scherze machen kann. Dinge über die man lacht, verlieren ihren Schrecken. Einigen Schwestern fiel auf, daß die kleinen Patienten an Tagen, an denen sie viel lachten, weniger Schmerzmittel brauchten – auch wenn der Clown wieder weg war. (während des „Lachanfalls“ wird körpereigenes Endorphin freigesetzt, das schmerzlindernd wirkt)

Auch in der Psychotherapieabteilung einer Klinik in Norddeutschland wurde der Versuch einer stationären Humorthherapie durchgeführt. Depressive und angstneurotische Patienten, die in einer gedrückten und „todernsten“ Stimmung in der Aufnahme erschienen, wurden von den Schwestern in Zusammenarbeit mit den Psychotherapeuten systematisch zum Lachen gebracht. So wurde zum Beispiel die „Lachsack Übung“ durchgeführt. Entsprechend jenem Scherzartikel, aus dem schallendes Gelächter ertönt, sobald er aufgezogen wird, saßen die Patienten im Kreis zusammen und versuchten, um die Wette zu lachen. Dies gelang über kurz oder lang immer, da Lachen eben ansteckend wirkt.

Humor ist der Knopf, der verhindert, daß uns der Kragen platzt. (J. Ringelnatz)

### **9. Humorvoll das Leben meistern**

Humor dient einer gesunden Lebensbewältigung. Der Scherz, den der Humor macht, ist nicht das Wesentliche, die Hauptsache ist die Absicht, welche der Humor ausführt, ob er sich nun an der eigenen oder an fremden Personen betätigt. Er will sagen: *Sieh her, das ist nun die Welt, die so gefährlich aussieht. Ein Kinderspiel, gerade gut, einen Scherz darüber zu machen*. Sofern wir über Humor verfügen, sind wir in der Lage, unangenehme Gefühle zu vermeiden. (Freud) Den Humor, den wir selbst in unserem Leben aufbringen, produzieren wir in der Regel auf Kosten des Ärgers, anstatt uns zu ärgern. Je nachdem welche Gefühlsregung wir uns zugunsten des Humors ersparen, ergeben sich die Arten des Humors, so z. B. bei erspartem Mitleid, Ärger, Schmerz, Rührung, usw. Wird einer außergewöhnlichen seelischen Angespanntheit nur ein Teil seiner Energie entzogen und diese durch Humor ersetzt, so ergibt sich z.B. „Humor, der unter Tränen lächelt“. Dazu ein Beispiel aus dem Leben Heinrich Heines. Heine verbringt die letzten Jahre

seines Lebens in Paris, er ist schwer erkrankt und durch Lähmungserscheinungen an das Bett gebunden. Ein Besucher kam, als die Pflegerin, eine große Mulattin, den abgezehrten und armseligen Körper Heines sorgsam von seinen Matratzen am Boden emporhob, um ihn ins Bad zu tragen. Als Heine den Besucher erblickte, scherzte er: „*Da sehen sie, wie man mich in Paris auf Händen trägt.*“ Mit der doppelsinnigen Verwendung dieser Redensart setzt er sich über sein Leiden hinweg, erspart sich und dem Besucher das Mitleid und bringt beiden Lustgewinn.

Der Humorvolle Mensch ist sich also der realen Situation bewußt, aber er weigert sich, sich von der Realität kränken zu lassen, denn Humor ist nicht resigniert, er ist trotzig, er behauptet sich gegen die Ungunst der realen Verhältnisse, ohne die Wirklichkeit zu leugnen.

### **10.Lachen kann jeder**

Ehrliches Lachen läßt sich nicht bewußt steuern. Es ist eine Reaktion auf einen Reiz bestimmter Regionen im Gehirn, der Hirnstamm sendet dann Impulse an die Muskeln aus. Doch auch wenn uns eigentlich gar nicht danach zumute ist, können wir zumindest mechanisch lächeln: ein „aufgesetztes Lächeln“ läßt sich vor dem Spiegel ganz einfach üben und zumindest soweit perfektionieren, daß es auf den ersten Blick für Fremde überzeugend wirkt. Allein die positive Reaktion der anderen auf unser Lächeln wird unsere Stimmung aufhellen. Und auch wenn wir ganz allein sind und vor uns hin lächeln, wirkt das auf unsere mentale Verfassung oft Wunder- die Wissenschaft erklärt das damit, daß das Muskelspiel der Mimik den Blutstrom im Gehirn beeinflusst. Wie dem auch sei, es funktioniert: Versucht es einmal an einem grauen Morgen. Wenn ihr eine gewisse Zeit durchhaltet zu lächeln, werdet ihr den Erfolg gleich spüren. Versuch: Schließt die Augen und konzentriert euch auf eure Atmung, jetzt versucht ein leichtes Lächeln, vielleicht mit den Augen, so, als ob ihr an etwas Schönes denkt. Verändert sich etwas in Eurem Körper? Wie fühlt ihr Euch? Ich habe diesen Versuch beim Einschlafen gemacht, als ich bemerkte, daß mein Gesicht ganz angespannt war, der Erfolg war wirklich verblüffend. Zum Schluß noch eine Anregung: Humor ist grundsätzlich erlernbar, will aber auch trainiert werden, wenn er zum festen Bestandteil der eigenen Lebenshaltung werden soll, also regelmäßig und beständig üben!

## **11. Michael Titze**

Über den Autor des Buches „Heilkraft des Humors“  
therapeutische Erfahrungen mit Lachen. Freiburg .1985.

Michael Titze, Jahrgang 1947, studierte Psychologie, Philosophie und Soziologie. Er ist Diplom - Psychologe und Doktor der Sozialwissenschaften. Nach dem Studium folgte eine mehrjährige Ausbildung zum tiefenpsychologischen Psychotherapeuten. Er vertritt die Individualpsychologie Alfred Adlers. ( Die Individualpsychologie gehört neben der Psychoanalyse Freuds und der Analytischen Psychologie C. G. Jungs zu den drei klassischen tiefenpsychologischen Schulen). Grundpfeiler der Individualpsychologie sind „Minderwertigkeitsgefühl“, „Kompensation“ und „Gemeinschaftsgefühl“. Jeder Mensch strebt demnach vom Tag seiner Geburt an aus einem Gefühl der Schwäche und Minderwertigkeit nach einem Lebensziel, das in der Überwindung aller Schwierigkeiten seines menschlichen Daseins besteht.



## **Literatur**

Titze, M.: Heilkraft des Humors. Therapeutische Erfahrungen mit Lachen.  
Freiburg. 1985

Bernhardt, Juan Andres., Humor in der Psychotherapie.  
Weinheim und Basel. 1985.

Maier, Brigitte und Dr. Theilacker, Jörg, Lachen macht Laune und gesund. in  
Galileo – Sehen, Staunen, verstehen – S.81-88. Köln, 2000.