

Mehr Humor in der Gesundheitspraxis

**Das wird mit Sicherheit möglich mit unserem neuen Kooperationspartner
,Humorcare Deutschland-Austria. E.V.' (HCDA) • www.hcda-akademie.de**

Die HCDA-Akademie ist eine Weiterbildungseinrichtung, die verschiedene Seminare anbietet, die auf der Methodik des heilsamen Humors aufbauen. Den Kontakt vermittelte, bereits vor einem Jahr, unser Mitglied Robert Meisner, der als Gesundheitspraktiker Lachyoga erfolgreich unterrichtet und begleitet. Nun wird es am 9. und 10. Mai ein erstes spannendes Seminar im Raum Stuttgart geben. (siehe Programmseiten)

Die folgenden Zitate entstammen verschiedenen Interviews mit Dr. Titze. Die Überschriften sind von mir, ebenso die Hervorhebungen, die uns Gesundheitspraktiker*innen in besonderer Weise betreffen. **Humor, etwas solide betrachtet:**

Zum Unterschied zwischen Witzen, Unterhaltungshumor und heilenden Humor

Schon mit dem Namen unseres Vereins »HumorCare« versuchen wir zu dokumentieren, dass wir keinen Unterhaltungshumor betreiben, sondern - ganz ernsthaft therapeutisch nützlichen Humor. Dieser Humor hilft, Stress zu bewältigen, Ängste abzubauen, kreativ zu denken. Er heilt Körper und Geist. Der Unterhaltungshumor erschöpft sich in dem Zweck, Menschen einfach zum Lachen zu bringen, also zu bewirken, dass man sich kurzfristig besser fühlt. Beim therapeutischen Humor geht es dagegen um einen längeren und tieferen Effekt: um die Erkenntnis, dass es Kontraste gibt, die zunächst komisch sind. Zum Beispiel der Professor, der mit offenem Hosenstall am Rednerpult steht. Das mag für das Publikum komisch sein. Für ihn selbst ist dieser Kontrast keineswegs komisch. Er wirkt so lange beschämend, bis der Redner bewusst Mittel und Wege findet, mit diesem Kontrast kreativ umzugehen.

Humor und der Mut zur Peinlichkeit

Wir alle tragen das Ideal der Normalität in uns. Wir wollen in der Regel nicht negativ auffallen. Sich selbst als lächerlich zu empfinden, geht allemal auf Kosten des eigenen Ich-Ideals. Darum haben manche Menschen - wie der berühmte Psychiater Viktor Frankl sagte - den faustischen Drang, unauffällig zu sein. Lieber sich ducken als negativ auffallen. Wir von HumorCare versuchen, aus diesem Zwang zur Unauffälligkeit einen Willen, eine Bereitschaft zur Auffälligkeit zu machen. Das wäre dann die

Paradoxe Intention

Wenn ich mir vornehme, etwas bewusst hervorzurufen, über das ich normalerweise keine Kontrolle habe - zum Beispiel eine unfreiwillige peinliche Situation -, kann ich erleben, dass es mir paradoxerweise gelingt, eben diese Situation unter Kontrolle zu bekommen. Ein Assistenzarzt berichtete mir zum Beispiel: »Ich muss morgen in der Klinik einen Vortrag halten. Meistens geht das gut. Aber manchmal kann es sein, dass ich kurzatmig bin oder einen Blackout habe. Was soll ich dann machen?« Ich sagte: »Wahrscheinlich versuchen Sie das

zu überspielen. Das ist falsch. Sie müssen es nicht nur zulassen, sondern sogar noch übertreiben. Ändern Sie also Ihren Tonfall, versuchen Sie zu lispeln, greifen Sie sich theatralisch ans Herz und erklären Sie den Leuten, dass Sie jetzt eine Weile so sprechen werden wie Patienten, die in eine rhetorische Krise hineinrutschen!« Viktor Frankl hat übrigens schon vor 70 Jahren geraten: »Wenn einer Angst vor dem Erröten hat, soll er versuchen, Weltmeister im Erröten zu werden.«

Clowns sind Leute, die sich in der Kunst des Scheiterns auskennen und die Lust am Stolpern wecken. Weil für den Menschen der Übergang von einer unfreiwillig komischen in eine bewusst kontrollierte komische Situation so schwierig ist, parodieren wir das im Clownspiel.

Humor ist das Ergebnis von Kontrasten, vom Zusammenfallen zweier Bezugssysteme. Das eine Bezugssystem entspricht der Strategie des Erwachsenen: der Logik, der Vernunft, der Normen. Das andere wäre das Bezugssystem des Kindes, also das Unvernünftige, Intuitive, das Affektive. Nur wenn ich dieses Bezugssystem nicht unterdrücke, sondern in mein Verhalten strategisch integriere, gibt es eine Synthese, die zur Kreativität und eben auch zur Humorerfahrung führt.

**„Ein Tag ohne Lachen
ist ein verlorener Tag.“**

Charlie Chaplin



Wenn Spass zynisch wird

gibt es Grenzen, sonst nicht. Mir gefällt die Definition: »Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst.« Das heißt: Ich habe ja die Entscheidung, wie ich eine Sache sehen kann. Wenn ich immer nur Erwachsener sein will, dann bin ich eines Tages depressiv. Und wenn ich mich nur als Kind definiere und nicht in der Lage bin, auch ernsthaft zu sein, dann bin ich unreif, kindisch.

Foto Charlie Chaplin (Ausschnitt): Nationaal Archief, Wikimedia Creative Commons CCO

„In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entschlüsseln.“

Thomas Carlyle



„Treffen der fünfunddreißig Köpfe des Ausdrucks“ von Honoré Daumier
Foto: <https://www.wikiart.org/de/honore-daumier> (Ausschnitt)



Frans Hals, Lautenspieler
(Ausschnitt)

Erlebung und Erlebnisse

Man sagt, dass im Lachen die Weisheit des Körpers die totale Dominanz über die Vernunft erringt. Im Lachen verselbstständigt sich der Körper bzw. die dort vorherrschende unbewusste Logik. Man geht in der Forschung davon aus, dass beim Lachen das so genannte Bauchhirn durch die Kontraktion des Zwerchfells stimuliert wird. Daraus ergibt sich etwas auf einer ganz elementar intuitiven Ebene, auf der man nicht in Kategorien und Begriffen denkt. Man spricht auch von Erlebungen - nicht Erlebnissen.

Erlebungen sind nicht verbalisierbar und visualisierbar. Sie geschehen im rein körperlichen Kontext. Wenn Menschen zu lachen anfangen, dann denken sie erst mal gar nicht. Und wenn sie dann versuchen, dieses Lachen zu unterdrücken, gelingt das deshalb nicht, weil sie in diesem Moment nicht fähig sind zu denken. Erst dann, wenn sie die Dynamik des Lachens akzeptieren, kommen die kognitiv erfahrbaren Erlebnisse. Im Lachen ist der Mensch also kein Geist-, sondern ein Leibwesen. Ich habe das mal beim ernsthaften Meditieren selbst erlebt. Da fing plötzlich einer an zu lachen. Der steckte die anderen an. Am Ende lachten wir alle. Und wir konnten es kaum abstellen.

Torsten Fuchs

Geschäftsführer, Seminarleiter
Zertifizierter Humorcoach (HCDA), Socialmediator, Humortrainer für die Stiftung Humor hilft heilen (www.humorhilft-heilen.de). Erlebnispädagogik auf Waldorfpädagogik

Dr. Michael Titze

Leiter der HCDA-Akademie, Seminarleiter, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Humor-Coach (HCDA), Autor, Gründungsvorsitzender von HumorCare

„Kein Mensch kann ohne Torheit ein sinnvolles Leben führen“.

frei nach Erasmus von Rotterdam



Moriae encomium, zu deutsch: Lob der Torheit (oder Lob der Narrheit), ist der Titel eines der bekanntesten Werke des niederländischen Humanisten Erasmus von Rotterdam. Das Werk ist auch als „Laus stultitiae“ bekannt. Zeichnung Hans Holbein