

HUMOR und GESUNDHEIT - Ansichten eines Clowns -

Das Lachen und der Humor gelten als die ältesten Heilmittel der Welt. Was aber ist Humor bzw. wie wird er definiert?

Kierkegaard beschreibt ihn „als Lächeln, Heiterkeit, Versöhnlichkeit und die gelassene Betrachtung menschlicher Schwächen und irdischer Unzulänglichkeiten“. Morgenstern hält Humor für „die äußerste Freiheit des Geistes“ Und Haecker schreibt: „Der letzte, weiteste und höchste geistige Raum des Humanen ist der Humor“. Für de Bono ist Humor „das weitaus wichtigste Phänomen des menschlichen Geistes“.

Für mich selbst ist Humor eine heiter-gelassene Weltsicht, die das Über-sich-selbst-Lachen-Können beinhaltet.

Echter Humor wirkt heilend und verbindend und ist versöhnend. Humor trägt dazu bei, eine Situation der Verslossenheit in eine Atmosphäre der Wärme, Offenheit und gegenseitigen Wertschätzung zu überführen.

Humor ist die wesentliche Schlüsselqualifikation für den Umgang mit Menschen und ist unabdingbar für echte Beziehungsfähigkeit.

Humor ist bereits seit Jahrtausenden fester Bestandteil der Kommunikation und der Therapie in allen Kulturen. Die Italiener sagen: „Lachen macht gutes Blut“. In Indien besteht die Auffassung: „der beste Arzt lebt in dir und lacht.“ Die Chinesen halten sich an das Sprichwort: „eine Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.“

Ein Stammesältester der australischen Aborigines sagte einmal dazu: „Der Humor ist so wichtig für unser Wohlbefinden, dass du nie schlafen gehen solltest, bevor du nicht während des Tages irgendwann gelacht oder Freude empfunden hast. Falls nicht, so

Bei vielen Indianervölkern ist das Lachen ein wichtiges Ereignis im Leben eines Menschen, denn erst, nachdem der kleine Hopi, Azteke oder Apache zum ersten Mal gelacht hat, erhält er seinen Namen. Für die amerikanischen Ureinwohner wird der Mensch erst mit dem Lachen vollständig.

Und von Charly Chaplin stammt das Zitat: „Ein Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“.

Noch bevor der Mensch sprechen lernt, beginnt er zu lachen. Das erste Lächeln eines Kindes erscheint bereits zwischen der 5. und 6. Lebenswoche, das laute Lachen mit vier Monaten. Allgemein lachen Kinder 400 Mal am Tag. Erwachsene dagegen bringen es nicht einmal auf 20 Lacher. Laut Studienergebnissen lacht ein Deutscher rund sechs Minuten am Tag, vor 40 Jahren war es noch drei Mal so lang.

2

Der Glaube an die Heilkraft des Lachens herrschte in Europa bis ins späte 19. Jahrhundert vor. So schreibt ein Arzt im Mittelalter: „Der Patient sollte alle Sorge und Traurigkeit vermeiden. Bereite ihm Freude und Vergnügen mit all der Hilfe, die er schätzt.“ Henri de Mondeville, ein Chirurg des 13. Jahrhunderts, stellte fest, daß Lachen eine schnellere Heilung und Erholung nach Operationen herbeiführte. Voltaire schrieb, dass die Medizin den Patienten in heiterer Stimmung halten solle, während die Natur ihn heilt.

Im Zuge der Industrialisierung, der Entstehung und der Verwissenschaftlichung der Schulmedizin ging dieses Wissen und das Interesse daran weitgehend verloren. Erst gegen Ende der 70iger Jahre des letzten Jahrhunderts besann man sich wieder auf die heilsame Wirkung des Lachens und mittlerweile gibt es dafür sogar einen eigenen Wissenschaftszweig, die Gelotologie - die Wissenschaft des Lachens.

Inzwischen ist es für fast alle Länder der Welt um Deutschland herum selbstverständlich, Humorthherapie als festen Bestandteil der Heilformen in den medizinischen Alltag zu integrieren. In England zahlen seit Mai 1999 die Krankenkassen diese Therapieform; Italien finanziert Humorthherapie seit Juni 2000 und 2001 haben sich noch Frankreich, Belgien und die Niederlande angeschlossen.

Welche besonderen „gesunden“ Wirkungen hat denn nun eigentlich das Lachen? Kontrollierte Studien von über 200 Humorforschern haben gezeigt, dass Humor und Lachen in der Lage sind, über die körpereigene Glückshormon oder auch Serotonin-Ausschüttung, die Stresshormone (wie Adrenalin, Cortisol und Wachstumshormon) im Blut zu senken und die Bildung von immunstärkenden Zellen anzuregen, somit also das Immunsystem zu stärken.

Man weiß heute, dass Menschen, die humorvoll leben, ein weitaus stabileres Immunsystem haben und deutlich seltener erkranken als humorlose Menschen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass humorvolle, positive Menschen im Durchschnitt eine um fünf Jahre höhere Lebenserwartung haben. Und weiterhin haben Forscher herausgefunden, dass man sich nach einer Minute Lachen so gestärkt fühlt wie nach einem 45-minütigen Entspannungstraining.

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Gesichtsmuskeln, auch die Gedankenmuster werden frischer und leichter – man ist zufriedener, kreativer und spontaner. Die geistige Leistungsfähigkeit verbessert sich – Müdigkeit und Apathie verschwinden.

Psycho-Neuroimmunologen stellten fest, dass das Nerven- und Immunsystem und alle Regionen des Körpers auf negative und positive Gedanken reagieren.

In einer Studie wurden Schauspieler engagiert, die „fröhliche“ und „traurige“ Szenen darstellten.

Selbst wenn die Schauspieler nur vorgaben, fröhlich zu sein, stärkte das ihr Immunsystem (IgA). Wenn sie jedoch Traurigkeit vorgaben, schwächte dies ihr Immunsystem zeitweilig.

Es ist inzwischen ebenfalls wissenschaftlich erwiesen, dass das Anschauen von humorvollen und positiven Filmen das Immunsystem stärkt; Action- und Horrorfilme oder Berichte über Terror und Gewalt schwächen eindeutig das Immunsystem. Selbst einige Tage, nachdem man sich beispielsweise über einen lustigen Film

3

amüsiert hat, sind erhöhte Werte körpereigener Abwehrstoffe im Blut feststellbar. Und: wer lacht, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein!

Lachen bewirkt eine Entspannung der Muskulatur und des vegetativen Nervensystems. Darüber hinaus wird durch Lachen das Schmerzempfinden herabgesetzt. Schmerz wird so als weniger belastend empfunden und kann, zumindest für eine Weile, in den Hintergrund treten. Der Verbrauch von schmerzstillenden Medikamenten sinkt drastisch. Es wurde festgestellt, dass die Schmerzlosigkeit nach wenigen Minuten Lachen um mehrere Stunden bestehen blieb. Überraschenderweise gab es sogar Kranke, die nach einer 10- bis 14-tägigen Humorthherapie völlig schmerzlos wurden. Kopf- und Rückenschmerzen verringern sich ebenso. Das wusste auch schon Groucho Marx, ein berühmter Komiker der Marx-Brothers, der zu diesem Thema bereits in den 30iger Jahren des letzten Jahrhunderts sagte: „Lachen ist wie ein Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell“.

Lachen kräftigt den Herzmuskel und schützt die Innenwände der Blutgefäße. Studien der Universitäten Maryland und Amsterdam stellten fest, dass Menschen mit optimistischer Lebenseinstellung ein um 23 Prozent geringeres Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben als Pessimisten.

Ein erhöhter Blutdruck senkt sich und ebenso normalisiert sich nach einem herzhaften Lachen der Atemrhythmus.

Das Hormonsystem wird gestärkt; das Gehirn und das übrige Zentrale Nervensystem stimuliert - Denken funktioniert besser; Allergien werden gelindert. Zudem wirkt Humor eindeutig als Antidepressivum.

Neueste Studien haben ebenfalls gezeigt, dass Lachen über eine Verbesserung der Durchblutung auch Knochen, Sehnen und Bänder stärkt - damit also eine gute Osteoporose-Prophylaxe darstellt.

Und für Sportmuffel: eine weitere Studie hat belegt, dass ein herzhaftes Lachen für den gesamten Körper so wohltuend ist wie eine halbe Stunde Dauerlauf / Jogging.

Neuerdings weiß man auch, wo genau das entsprechende Areal für Humor im Gehirn sitzt. Im Dezember 2003 wurde eine Studie der amerikanischen Stanford - Universität veröffentlicht.

Die Forscher hatten 16 Probanden lustige oder neutrale Comics vorgeführt und die Aktivität verschiedener Hirnareale überwacht. Dabei stellte man fest, dass ein ganz bestimmter Hirnbereich - der „Nucleus accumbens“ ausdrücklich für Humor und Lachen zuständig ist. Er wird nach einem Lächeln und einem herzhaften Lachen mit dem Botenstoff Dopamin überschüttet, der wiederum positive Emotionen erzeugt. Gleichzeitig ist er aber auch für die Hochstimmung bei der Aussicht auf Geld sowie beim Anblick eines attraktiven Gesichts verantwortlich, aber ebenso für das Hochgefühl nach Kokaingenuss.

Humor fördert die Kreativität und entschärft Konflikte. Humor reduziert Angst und sorgt gleichzeitig für eine höhere Anzahl von guten Ideen. Wir alle wissen: kreative Lösungen können nur in einer angstfreien Atmosphäre gefunden werden.

Durch Humor und Lachen wird Stress abgebaut, es entsteht eine größere innere Gelassenheit, kreative Lösungen entwickeln sich fast von allein. Humor lässt auch

4

Nichterreichbares und Scheitern annehmbarer erscheinen, Humor fördert den Mut und die Entschlossenheit. Humor erleichtert und fördert die Kommunikation. Humor fördert die Teamfähigkeit und die Gleichwertigkeit. Humor stärkt die Motivation und Humor macht das Leben, auch in Unternehmen, menschlicher.

Ein Mittel, Humor und Lachen in Gesundheitsbetriebe zu bringen, ist die Einbeziehung von Clowns als Therapeuten, Kommunikationstrainer und Coaches. Auch Clowns können mittlerweile auf eine Jahrtausende währende Geschichte zurückblicken. So galt und gilt noch bis zum heutigen Tag der Clown in vielen Kulturen der Welt als Stammesheiliger, da er in der Lage ist, Heiterkeit und Lachen zu verbreiten.

Er hatte und hat noch immer seinen festen Platz bei vielen nord- und südamerikanischen Indianerstämmen (z.B. den Navajo, den Sioux, den Hopi, den Cheyenne, um nur einige zu nennen), bei der Bevölkerung der Südsee, den australischen Aborigines und den neuseeländischen Maori, in Tibet, Sri Lanka, Afrika. Und sogar die Kelten, unsere Vorfahren, kannten und liebten Clowns.

Die wesentliche Funktion des Clowns besteht bei allen Kulturen zum einen darin, zu heilen – er war zumeist Heiler und Spaßmacher in einer Person; denn alle Kulturen waren sich klar darüber, dass Humor und Lachen in der Lage sind, gute Laune zu verbreiten und Krankheiten zu vertreiben.

Des Weiteren war und ist er dafür zuständig, das Heilige, das Unberührbare, die Tabus anzutasten; der Absolutheit von Religionen und der Macht der Götter sowie der Politik entgegenzuwirken. Seine Aufgabe ist es, eine positive Stimmung zu schaffen und/oder starre soziale und kulturelle Rituale humorvoll zu stören und aufzulösen. Diese Funktion hatte er bereits im Rahmen heiliger Kultorgien im alten Ägypten, im antiken Griechenland und im alten Rom.

Und sogar im frühen Mittelalter störten Spaßmacher (oftmals selbst Priester) in Kirchen die Gottesdienste. Im Rahmen der Reformation wurde dieses bunte Treiben verboten. Bis in unsere heutige Zeit hinein erhalten hat sich als Fragment der Karneval / Fasching.

Das war das Ende des ganzheitlichen Clowns in westlichen christlichen Ländern. Es blieben von ihm in der Folge nur noch Rudimente übrig. So setzte der Clown seine später bisweilen lebensgefährliche Karriere als Hofnarr fort und endete hierbei oftmals etwas „kopflös“.

Er diente weiterhin als Gaukler und landete im späten 19. Jahrhundert als „dummer August“ im Circus.

In einigen anderen Kulturkreisen ist der Clown allerdings noch als Gesamtfigur präsent. Die Indianer nennen die ganzheitliche Figur Clown „Gegenteiler“ (Heyoka), der, der immer das Gegenteil dessen tut, was richtig erscheint und andere von ihm erwarten – und genau das reizt zum Lachen.

Er galt und gilt als Heiler, da das Lachen zur Gesundung beiträgt und die Traurigkeit vertreibt. Der Clown hat z.B. in der Deutung der Indianer jede Angst überwunden vor Schuld, Schmerzen, Krankheit und Tod. Er ist derjenige, der die tiefere Wahrheit kennt und der die Menschen aus dem Dunkel der Erde ans Licht der Sonne führt. Mit seinem Humor kann er dabei Krankheiten vertreiben. Er vermag Krankheiten bei der

Wurzel zu packen, in dem er den Kranken mit seiner Sorglosigkeit ansteckt und Leben und Farbe in dessen Alltag von Routine und Konformität bringt.

Heute bringen Clowns Lachen und Heiterkeit von „außen“ zu Kranken und Gesunden - Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern. Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass der regelmäßige Besuch von Clowns in Kliniken und Altenheimen den Heilungsverlauf drastisch beschleunigt und damit auch Liegezeiten deutlich verkürzt. Ebenso wird die Stimmung kranker *und* gesunder Menschen sehr deutlich positiv beeinflusst.

Wir erleben immer wieder, dass wir auch zu einer stimmungsaufhellenden Wirkung innerhalb der Therapeutenteams beitragen. Und somit haben wir auch hier eine „immunstärkende“ Wirkung. Humor und Lachen fördert bei den Mitarbeitern die Teamfähigkeit, die Kreativität sowie die Freude und Einsatzbereitschaft in der Arbeit und die Kommunikationsbereitschaft, und das wirkt sich natürlich auch wieder positiv aus auf die kranken Menschen.

Was aber ist nun das Besondere an Clowns?

Charlie Rivel sagte dazu: „Jeder Mensch ist ein Clown, aber nur wenige Menschen haben den Mut, es zu zeigen.“

Clowns sind Wesen, die herzlich über sich selbst lachen können und die ihre eigenen Fähigkeiten kennen und zu schätzen wissen. Und sie sind in der Lage, diese Ressourcen auch im Gegenüber zu entdecken, anzuregen und zu fördern. Der Clown hilft auf humorvolle Weise dabei, im Anderen Kraftquellen aufzuspüren und diese aufzutanken.

Der Clown verkörpert und repräsentiert stets eine andere Sicht der Dinge. Er durchbricht anerkannte Regeln und Normen, in dem er sie mit einem Lachen ad absurdum führt. Er ist der „Gegenteiler“, der liebevoll und immer neugierig über Grenzen geht.

Er ist das intakte heitere Kind, das sich immer wieder wundern kann über das Alltägliche. Er kennt keine Zukunft und keine Vergangenheit - er kennt nur das Jetzt. Und in diesem völlig unbekanntem Jetzt ist alles so furchtbar neu und gilt, mit unbändiger Lebensfreude entdeckt und bestaunt zu werden.

Und der Clown darf übertreiben - aus Spaß und reiner Freude heraus. Er spiegelt gerne auf liebe- und respektvolle Weise, was er sieht und erlebt und schafft es so, dass auch andere von ihm lernen können, wenn sie es nur wollen.

Und wenn er auch das eine oder andere Mal stolpert und scheinbar scheitert, so gibt er doch niemals auf. Er findet *immer* eine Lösung, und sei sie auch noch so grotesk und absurd - und genau das macht anderen Mut.

Angesichts von Hindernissen und Stolpersteinen stellt der Clown-Gegenteiler interessiert fest: „ach so, so funktioniert das also schon mal nicht!“ Und probiert es wieder neu. Er ist dabei gespannt, was er aus dem scheinbaren Scheitern alles wieder Neues lernen und daraus das Beste machen kann. Und er fragt sich bei jedem Stolpern, was denn das Positive, das Gute an genau dieser Situation ist. Darüber hinaus ist für den Clown ein Problem grundsätzlich etwas Positives, steckt doch das Wort „*pro*“ darin. Wäre es etwas Negatives, hieße es ja „*Kontra*blem“!

Clowns sind wichtige Unterstützer der Kranken **und** der Gesunden. In Kliniken entlasten und ergänzen sie dabei sowohl die Arbeit der Angehörigen, der Pflegenden und Therapeuten, Seelsorger als auch der Ärzte. Aber auch in Unternehmen kann der Clown durch seine unkonventionelle Art zu kommunizieren anderen Menschen zu neuen Sicht- und Arbeits- bzw. Lebensweisen verhelfen. Clowns schaffen durch ihren „anderen Blick“ kostbare Momente der Überraschung inmitten des stationären aber auch des sonstigen beruflichen Alltags und der Routine.

Unbekümmert wundern sie sich über das Selbstverständliche. Sie dürfen Gefühle zeigen und sie im Gegenüber wecken. Dazu gehört auch mal das Weinen, das Sich-Verstanden-Fühlen im Traurigsein.

Und dabei benötigen Clowns bei all ihren Aktionen keine Sprache, um sich zu verständigen - sie brauchen allein ihre Mimik, einen Blick, Gesten und allenfalls einmal ein paar Töne.

Gegen Sorge und Ungewissheit setzen Clowns die Gewissheit des Lachens.

Ein Lächeln (Gedicht eines unbekanntens Autors des 17. Jahrhunderts)

Ein Lächeln kostet nichts, aber es gibt viel.

Es macht den reich, der es bekommt, ohne den, der es gibt, ärmer zu machen.

Es dauert nur einen Augenblick, aber die Erinnerung bleibt - manchmal für immer.

Niemand ist so reich, dass er ohne es auskommen kann und niemand so arm, dass er nicht durch ein Lächeln reicher gemacht werden könnte.

Ein Lachen bringt Glück ins Haus, fördert den guten Willen im Geschäft und ist ein Zeichen für Freundschaft.

Es gibt dem Erschöpften Ruh, dem Mutlosen Hoffnung, dem Traurigen Sonnenschein und es ist der Natur bestes Mittel gegen Ärger. Man kann es nicht kaufen, nicht erbetteln, leihen oder stehlen, denn es ist so lange wertlos, bis es wirklich gegeben wird.

Manche Leute sind zu müde, dir ein Lächeln zu geben. Schenke ihnen deines, denn niemand braucht ein Lächeln nötiger als jener, der keines mehr zu geben hat.

Die Autorin / Referentin:

Dr. Petra Klapps,

Fachärztin für Neurologie, , Psychotherapeutin, Trainerin und Coach; Pantomime und Clown

Kolibri-Institut,

Landsbergstr. 39, 50678 Köln,

Tel.: 0221 - 32 42 43, Fax: 0221 - 932 75 52

E-Mail: info@kolibri-institut.de,

Internet: www.kolibri-institut.de