

Theresa Keidel

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Ein Plädoyer für mehr Spaß in der Selbsthilfe

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund, und das ist natürlich inzwischen auch erforscht und bewiesen. Der entsprechende Wissenschaftszweig seit den sechziger Jahren hat einen durchaus ernst zu nehmenden Namen: die Gelotologie ist nach Gelos, dem altgriechischen Wort für Lachen, benannt. Lachen ist eine angeborene Beschwichtigungsgeste und zeigt unserem Gegenüber, dass wir in friedlicher Absicht kommen. Denn wer lacht, entspannt seine Kiefermuskulatur und kann so nicht kräftig zubeißen.

Außer der Lockerung der Kiefer stärkt Lachen das Immunsystem, reduziert Stress, erhöht die Sauerstoffkonzentration im Gehirn und trainiert Lunge und Zwerchfell. Insgesamt werden allein 17 Gesichtsmuskeln, im ganzen Körper sogar 300 Muskeln bewegt. Das kann zu einem echten Lachmuskelkater führen, wenn wir das Lachen ganz bewusst trainieren bzw. uns so richtig schlapp lachen.

Wer lacht, kann sich prima entspannen, denn Lachen stoppt den Gedankenkreislauf, und wir fühlen uns danach geistig wach und kreativ. Es kann auch künstlich hervorgerufen werden, wie der Würzburger Forscher Fritz Strack durch seinen „Bleistifttest“ recht anschaulich bewiesen hat. Versuchspersonen mussten sich in einem Experiment Stifte quer zwischen die nach innen gestülpten Lippen klemmen, sodass sich die Mundwinkel fast automatisch nach oben zogen. Spätestens nach zehn Minuten wurde dem Gehirn gemeldet, der Mensch ist gut gelaunt und für Späße bereit, und so begannen die Versuchspersonen zu lachen. Das wiederum löste all die positiven Eigenschaften aus, die oben beschrieben wurden. Übrigens: in Firmen in Japan wird dieser Effekt mit Esstättchen als Gemeinschaftsübung am Morgen zelebriert und hebt so auf launige Art und Weise die Arbeitsmotivation.

Wer diese Methode daheim im stillen Kämmerlein selbst ausprobieren will – bitteschön. Es ist aber etwas gewöhnungsbedürftig, und echter Spaß ist in einer Gruppe leichter zu haben. Denn Lachen ist ansteckend. So lachen Menschen in Gruppen 30 Mal mehr als alleine. Lachen verbindet und schafft Nähe und Vertrauen.

Leider ist das Lachen rückläufig: vor vierzig Jahren wurde noch dreimal soviel gelacht wie heute, und Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene dagegen nur noch 15 Mal.

Lach-Clubs, Lach-Yoga und Humor-Seminare haben sich zur Aufgabe gemacht, den Menschen das Lachen zurückzubringen. Die gute Nachricht: falls Ihnen das Lachen vergangen ist, ist es ziemlich einfach, mit albernen, phantomimischen Übungen, gezielten Atemtechniken, gutem Willen und einer Gruppe das Lachen wieder zu lernen. In meinen Humor-Seminaren im letzten Jahr haben spätestens nach einer Stunde alle gemeinsam gelacht – und die, die am Anfang am meisten Bedenken hatten, oft am lautesten.

Aber Humor ist nicht nur Lachen, sondern viel mehr als das. Das Wort leitet sich ab vom lateinischen *Humores* = Feuchtigkeit, denn die Menschen in der Antike glaubten an ein notwendiges Gleichgewicht der Körpersäfte; nur so könne Humor entstehen. Eine durchaus interessante Theorie, denn durch eine humorvolle Sichtweise kann in der Tat auch in schwierigen Situationen eine innere Ausgeglichenheit hergestellt werden.

Humor als Begriff im Deutschen beschreibt die Fähigkeit, ein Lachen hervorzubringen. Im engeren Sinne aber bedeutet es die Fähigkeit zu entwickeln und zu pflegen, trotz Leidens oder Ärgers – eben *trotzdem* zu lachen. Diese Definition verdanken wir Otto Julius Bierbaum, einem Schriftsteller zur Jahrhundertwende. Nach seiner Meinung ist Lachen also nur dann Humor, wenn es in einer Situation des Scheiterns oder der Gefahr auftritt, also beispielsweise bei einer schweren Erkrankung oder einer Lebenskrise.

Genau hier stellt sich für mich die Verbindung zur Selbsthilfe her. Denn in Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die allen Grund haben, dass das Lachen ihnen im sprichwörtlichen Sinne vergangen ist, aber mit anderen Betroffenen wieder lernen zu lachen. Nach gängiger Sicht erschließt sich der Zusammenhang zwischen Selbsthilfe und Humor trotzdem nicht so einfach. Schließlich treffen sich hier Menschen, denen es schlecht geht, die über ihre Probleme ernsthaft sprechen, die sich informieren und die gemeinsam ihre Lebenssituation so gut es eben geht verbessern wollen.

Gesellschaftlich akzeptiert, wenn auch von manch „Gesundem“ etwas belächelt, wird Selbsthilfe auch als Ventil für negative oder belastende Gefühle und Situationen gesehen: so zeigt man durchaus Verständnis, wenn sich Menschen hier in der Gruppe ausweinen oder mal so richtig Dampf ablassen. Schließlich müssen diese Menschen Abschied nehmen von ihrer Gesundheit oder von einem sorgenfreien Leben. Auch bemüht sich die Selbsthilfe ja seit Jahren selber um Ernsthaftigkeit und Fachlichkeit und betont nüchterne Qualität. Nur unter dieser Ausrichtung wird Selbsthilfe anerkannt, bei Fachleuten ernst genommen und finanziell von Krankenkassen und öffentlichen Geldgebern unterstützt. Da betonen alle doch lieber die ernsthafte Bedeutung ihrer Anliegen – und keinesfalls den Spaßfaktor.

So müssen Selbsthilfegruppen ja auch immer wieder beweisen, dass Sie ihre Fördergelder nicht für Weihnachtsfeiern, kleine Reisen oder Anerkennungsgeschenke ausgeben, sondern dass sie davon Referenten, Computer und Telefonkosten finanzieren.

Nach meiner Erfahrung wird in den meisten Selbsthilfegruppen *trotzdem* viel gelacht. Und das ist auch gut so, denn Lachen ist ein ernstzunehmendes Qualitäts- und Gütesiegel für eine stabile und stabilisierende Selbsthilfegruppe. Und Lachen ist bekanntlich die beste Medizin.

Das zeigt sich am deutlichsten, wenn wir uns Gruppenphasen anschauen, in denen gar nicht oder wenig gelacht wird. Zum Beispiel die Anfangsphase: da steht im Vordergrund, dass sich alle gründlich aussprechen und wichtige

neue Informationen austauschen. Da gibt es noch wenig Vertrautheit und die Angst, sich gehen zu lassen, das eigene Problem, die eigene Erkrankung oder Lebenskrise mit der so heilsamen Distanz des Humors zu betrachten. Auch eine starke Fluktuation von neuen Mitgliedern, die vielleicht nur einige Male da sind und dann plötzlich und unentschuldigt fehlen, dient nicht gerade der Entwicklung des gemeinsamen Lachens. Denn auch dann können sich die anderen Gruppenteilnehmer nicht „gehen“ lassen und wollen den Neuen durch Ernsthaftigkeit Vertrauen und Sicherheit geben. Oder in der Gruppe gibt es Konflikte, Krisen oder einen Wechsel von sehr aktiven Mitgliedern. Auch dann kann der Gruppe selbstverständlich – zumindest zeitweise – das Lachen vergehen. Problematisch ist das Lachen auch in Angehörigengruppen. Denn die Sorge um die kranken oder leidenden Partner, Kinder oder Freunde nicht genügend ernstzunehmen, ja womöglich durch eine humorvolle Sichtweise zu verraten oder lächerlich zu machen, erstickt ein erstes verschämtes Gekicher manchmal schon im Keim.

Wenn aber eine Gruppe eine stabile Phase hat und die Einzelnen sich gegenseitig vertrauen, dann kann es vorkommen, dass sich die Selbsthilfegruppe in heilsamen Lachen nur so schüttelt, sich ausschüttele(l)t vor Lachen. Denn es gibt wenig Lebensmomente, die nicht auch ihr Komisches haben, wenn wir einen selbstkritischen und beherzten Blick wagen. Dann schafft der Humor Distanz zum eigenen Leid und ermöglicht neue Blickwinkel. Die eigene Frustrationstoleranz wird erhöht, er verändert die eigene Einstellung und kann von der Wunschvorstellung befreien, dass das Leben wieder so werden muss, wie es früher war. Manchmal wird es nämlich sogar besser. Im Sommer sagte eine Selbsthilfeaktive zum mir: „Der Krebs war das Beste, was mir je in meinem Leben passiert ist. Seitdem weiß ich, wer meine Freunde sind, und ich kann mich jeden Tag an Kleinigkeiten freuen, die ich vorher gar nicht wahr genommen habe.“

Selbsthilfeaktive haben ein Problem oder sie sind krank, aber sie lassen sich ihre Lebensfreude nicht nehmen. Deutlich wird dies an einigen Beispielen, die im ersten Moment etwas befremdlich wirken. Da gibt sich die Trauergruppe nach einer geraumen Zeit des gemeinsamen Trauerns den neuen Namen „Lust am Leben“, weil sich die Mitglieder durch die Gruppe einen neuen Zugang zur Lebensfreude geschaffen haben. Oder Mütter von überaktiven Kindern können herzhaft über die ulkigsten Situationen lachen, in die ihre unangepassten Kinder sie bringen. Genauso wie die Angehörigen von Alzheimerkranken trotz ihrer schweren täglichen Last den Schuh im Kühlschrank plötzlich auch komisch finden, oder krebskranke Frauen ihre frisch rasierte Glatze. Trockene Alkoholiker können über die ewig gleichen Bemerkungen von Menschen lachen, die partout nicht verstehen, warum sie beim Sektempfang nur Selters trinken, oder frisch Getrennte schmunzeln über den letzten gescheiterten Beziehungsversuch. Und das sind nur einige Beispiele, die mir in der Arbeit mit Selbsthilfegruppen begegnet sind.

Dies ist eine Art von Galgenhumor, und nur unter Betroffenen uneingeschränkt erlaubt. Schon bei den Angehörigen muss immer noch der liebevolle Respekt für ihre Kranken durchklingen, damit das gemeinsame Lachen nicht verletzend und unsensibel wirkt. Wenn dies in der Selbsthilfegruppe gelingt, ist der Keim für Heilung gelegt: denn dann wird *miteinander*, und nicht *über-*einander gelacht.

Im Gegensatz zur Selbsthilfe ist es für einen Arzt oder einen Psychotherapeuten immer schwer, den therapeutischen Humor im richtigen Maße und mit der entsprechenden Einfühlsamkeit einzusetzen. Hier kann selbst gutgemeinter Humor auf das Gefühl von Nicht-Ernst-Genommen- oder Nicht-Verstanden-Werden treffen, oder als Arroganz und Ignoranz ausgelegt werden. Dies ist immer eine Gratwanderung zwischen Verständnis und ironischer Distanz, zwischen humorvollem Umgang und Auslachen. Ein beeindruckendes Beispiel für einen professionellen Helfer, dem dies in positivem Sinne gelang, ist Victor E. Frankl, Begründer der Logotherapie, die den Willen zum Sinn als zentrales menschliches Grundbedürfnis begreift. Frankl war Neurologe und Psychiater in Wien – und während des Krieges Insasse von Konzentrationslagern. In seinem Buch „Trotzdem ja zum Leben sagen“ beschreibt er eine Szene, in der KZ-Häftlinge in der Dusche des Lagers in gemeinschaftliches erleichtertes Lachen ausbrechen. Er entwickelte später als Therapeut ein besonderes Gespür für therapeutischen Humor und setzte ihn in der Behandlung von neurotischen Störungen immer wieder mit großem Erfolg ein. „Nichts lässt den Patienten von sich selbst so distanzieren wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden. Nichts anderes als die Sorge und die Liebe“ (Zitat Frankl). Die wichtigste logotherapeutische Methode ist die paradoxe Intention, in der sich der Patient die Handlungen wünschen oder vornehmen soll, die er am meisten fürchtet. Diese therapeutische Methode wird oft mit humorvollen Formeln umgesetzt. „Heute geh ich einmal aus, um mich vom Schlag treffen zu lassen“, muss sich beispielsweise ein Patient sagen, der an einer Agoraphobie leidet“ (Zitat Frankl). Frankl war auch deshalb als professioneller Helfer so glaubwürdig, weil er uns durch sein eigenes Beispiel bewiesen hat, dass man selbst nach schlimmsten traumatischen Erlebnissen nicht zerbrechen muss und dass Humor dabei helfen kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Lachen ist gesund, Humor erst recht, und in Selbsthilfegruppen *darf* nicht nur, sondern *soll* gelacht werden. Denn der Humor bringt Menschen wieder in ins Leben, zu einer gewissen Normalität zurück. Die Gruppe und die gemeiname Betroffenheit bieten die beste Basis mit heiterer Distanz der Lebenskrise zu begegnen, und so können Neubetroffene von alten Hasen einen humorvollen Umgang mit ihren Problemen lernen. In Selbsthilfegruppen darf also gemeinsam geweint *und gelacht* werden, denn beides gehört eng zusammen. Starke Gefühle sind erwünscht und erlaubt, und das gemeinsame Lachen bringt die wichtige heilsame Distanz zur eigenen, schwierigen Situation und stärkt dadurch die eigenen gesunden Anteile.

Ich plädiere deshalb für Gruppen, die sich die Zeit nehmen, ihre Erkrankung und ihre Lebenskrise näher zu beleuchten, die aber auch gemeinsam feiern, lachen, tanzen, singen und mit einem inneren Lächeln entspannen. In Selbsthilfegruppen dürfen dann neben leidvollen Erfahrungen auch die schöne Erlebnisse ausgetauscht werden. Menschen, die sich nicht nur mit ihrem Schmerz, sondern auch mit ihrer Freude beschäftigen und die dadurch wieder leben und lachen lernen. Denn dann, und nur dann ist die Selbsthilfegruppe eine echte Lernwerkstatt fürs Leben.

Theresa Keidel ist Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Puppenspielerin und seit über 20 Jahren im Selbsthilfebereich aktiv. Seit 2002 ist sie Geschäftsführerin der Selbsthilfekoordination Bayern in Teilzeit, und ergänzend dazu Fortbildungsreferentin für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen.