

Dank Humor positiver durchs Leben

Humor hilft, Emotionen zu regulieren und Distanz zu belastenden Situationen zu schaffen. Dieses Potenzial können Menschen mit Parkinson ebenso nutzen wie Angehörige und betreuende Fachleute.

Text: Thomas Schenk

Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, meinte, Humor helfe, schwierige Situationen zu meistern. Seit vielen Jahren schon versuchen Clowns in Spitälern und Pflegeinstitutionen Patientinnen und Patienten aufzuheitern. Und in Lachseminaren soll Menschen zu guter Laune verholfen werden.

Humor als Gesundheitsfaktor: Das Thema kam in den 1970er-Jahren aus den USA nach Europa, so richtig ernst genommen wurde es dann ab dem Jahr 2000 als Teil der positiven Psychologie. Diese erforscht die Eigenschaften und Bedingungen, die ein gelingendes Leben ausmachen. Über 20 Charakterstärken, die mit Lebenszufriedenheit in Verbindung stehen, werden unterschieden. Eine davon ist Humor.

Doch lässt sich der positive Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit überhaupt belegen? Und leben humorvolle Menschen länger?

Was ist Humor?

Einer, der diese Fragen beantworten kann, ist Willibald Ruch, emeritierter Psychologieprofessor der Universität Zürich. Sein ganzes Forscherleben widmete er der positiven Psychologie. Zur Wirkung von Humor auf die Gesundheit äussert er sich

differenziert. «Die meisten Studien, die bis heute dazu vorliegen, sind nicht gut gemacht.» Er verweist auf methodische Fehler. «Häufig wird nicht präzise definiert, welcher Aspekt von Humor untersucht wurde.» So ist zu erklären, dass es Studien gibt, die einen positiven Zusammenhang zwischen Humor und einem gesünderen Immunsystem oder einer geringeren Sterblichkeit zeigen, aber auch solche, die keine oder gar eine negative Beziehung nahelegen.

Willibald Ruch pocht deshalb auf begriffliche Genauigkeit. Lachen und Witze erzählen dürfe nicht mit Humor gleichgesetzt werden. «Humor ist viel mehr, er kommt aus dem Leben. Er hilft, gewisse Belastung aufzuheben. Sodass wir in einer schwierigen Situation gelassen bleiben und ihr etwas Positives abgewinnen können.» Von dieser wohlwollenden Art seien negative Qualitäten zu unterscheiden, etwa

«Lachen und Witze zu erzählen, ist nicht das Gleiche wie Humor.»



Eine heitere Sicht auf Dinge hilft, Stress abzubauen.



Sarkasmus oder Zynismus. Diese könnten Situationen verschlechtern.

Was Humor bewirkt

Einzelne Aspekte, wie Humor wirkt, sind dennoch gut belegt. «Humor hilft, positive Emotionen zu steigern und negative Gefühle abzumindern», weiss Ruch. «Eine heitere Sicht auf Dinge bewirkt weniger Stress, das wurde in kontrollierten Experi-

menten nachgewiesen.» Auch die Wirkung von Lachen lässt sich messen: Brust- und Atemmuskulatur sowie der Herzkreislauf werden aktiviert, der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und schüttet Endorphine, also Glückshormone aus. Und Lachen hilft gegen Schmerzen. «Wer seine Hand in eiskaltes Wasser hält und dabei von einem Film zum Lachen ange-regt wird, hält den Schmerz länger aus.»

Tipps für mehr Humor

Humor, sagen Fachleute, lässt sich trainieren. Hier ein paar Tipps:

- lustige Erlebnisse in einem Humortagebuch festhalten
- Witze, Cartoons und humorvolle Videos sammeln und regelmässig anschauen
- sich Programme von Kabarettisten, über die man von früher lachen konnte, wieder anhören oder ansehen
- soziale Kontakte pflegen – zusammen lacht man häufiger als allein
- Zeit mit Freunden verbringen, die Humor zeigen

«Wer humorvoller ist, kann den Ernst der Welt besser aushalten.»



Humor hilft, positive Emotionen zu steigern.

Und selbst bei chronischen Erkrankungen hilft Humor. Ruch verweist auf eine Studie mit Patienten, die an COPD litten, der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung. «Hier bewirkte eine einstündige Visite eines Clowns eine Verbesserung der Atemfunktion. Die Wirkung hielt einen Tag an.»

Humor und Parkinson

Lassen sich diese Erkenntnisse auf Menschen mit Parkinson übertragen? Ja, sagt Jürg Kesselring, ehemaliger Chefarzt für Neurologie und Rehabilita-

tion der Rehaklinik Valens. Bei seiner Arbeit mit Patientinnen und Patienten habe er oft mit ihnen gelacht. «Auch mit Menschen, die sehr schwer von Parkinson betroffen waren.» Dabei nutzte er konkrete Situationen, um das Humorvolle im Kontakt mit Patientinnen und Patienten zu fördern. «Wir wollten das Thema nicht Clowns oder anderen Humorprofis überlassen. Wirksamer Humor hat immer etwas Spontanes.»

Jürg Kesselring weiss aus Erfahrung, dass Humor hilft, sich etwa von Zwängen, denen jemand ausgesetzt ist, zu befreien, zu sich Distanz zu finden. Der Neurologe hat Menschen bis in den Tod begleitet und erfahren, dass es selbst dann möglich ist, Humor zu erleben. «Der Mensch kann sich gegen die Angriffe auf die Lebensfreude zur Wehr setzen.»

Wie gelang es ihm, Betroffene zu unterstützen? Nicht damit, dass er als Chefarzt Witze erzählt habe. Zudem würden viele Witze auf Kosten anderer Menschen gehen. «Wichtig ist, im Augenblick humorvoll zu reagieren. Damit dies gelingt, muss man Menschen mögen, ihnen mit Wohlwollen begegnen.» Wenn dies die Patienten spürten und Vertrauen hätten, könnten sie sich von Zwängen befreien.

Dazu, wie Menschen mit Parkinson auf Humor reagieren, liegen nur wenige Studien vor. Sie zeigen zum Beispiel, dass Lach-Yoga das Wohlbefinden oder auch die Schlafqualität verbessert. Andere deuten darauf hin, dass der Sinn für Humor bei Parkinson eingeschränkt ist oder Betroffene Mühe haben, Ironie zu verstehen. Allerdings weisen die Studien methodische Schwächen auf, sagt Psychologieprofessor Willibald Ruch, der sie sich angesehen hat. Die Untersuchungen seien nicht überprüft worden und die Resultate deshalb nur vorläufig.

Für mehr Gelassenheit

Auch Anke Scheel-Sailer, Cheförztn Muskuloskelettale Rehabilitation am Berner Reha Zentrum, weiss um die Bedeutung von Humor. Bevor sie vor zwei Jahren nach Heiligenschwendi wechselte,

arbeitete sie 17 Jahre am Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Dort befragte sie Patientinnen und Patienten, die nach einer akuten Querschnittlähmung rehabilitiert wurden, was ihnen helfen würde, Ziele in der Rehabilitation zu setzen oder zufrieden zu sein. «Viele gaben an, dass ihnen Humor und auch eine humorvolle Umgebung helfen und zu ihrer Zufriedenheit beitragen würde. Manche schilderten auch spontan, dass Humor ihre Schmerzen reduzieren würde. Das hat uns überrascht und gezeigt, dass Humor auch bei der Behandlung chronischer Schmerzen zentral ist.»

Am Berner Rehasentrum betreut sie immer wieder Menschen mit Parkinson. Dabei versucht sie, Humor in der Begegnung mit ihnen entstehen zu lassen. «Es gibt keinen Standardhumor, den ich einsetzen kann. Es geht um eine Grundhaltung, eine Offenheit. Damit ist es möglich, in belastenden Situationen einen humorvollen Ansatz zu finden.»

Über auftretende Probleme zu lachen oder wenigstens zu schmunzeln, das helfe auch Angehörigen zu Hause, ist Anke Scheel-Sailer überzeugt. Wenn etwas Unangenehmes passiere, sollte man sich nicht ärgern. «Es hilft, souverän und etwas leichter damit umzugehen. Und man darf sich erlauben, gemeinsam zu lachen und es das nächste Mal vielleicht besser zu machen.» Je humorvoller man sei, desto besser könne man den Ernst der Welt aushalten.



Humor lässt sich trainieren

PD Dr. med. Anke Scheel-Sailer, Cheförztn Muskuloskelettale Rehabilitation am Berner Rehasentrum, im Interview.

Sie betreuen auch Menschen mit Parkinson. Welche Erfahrungen machen Sie, wenn es um Humor geht?

Ich habe festgestellt, dass Menschen, die trotz Parkinson ihren Humor behalten, die Erkrankung leichter ertragen. Zwar kann es vorkommen, dass Parkinson die Humorfähigkeit etwas einschränkt und Menschen Mühe haben, humorvolle Situationen zu erkennen. Aber wenn es die Atmosphäre während einer Rehabilitation erlaubt, trotz den Schwierigkeiten humorvoll zu sein, dann führt dies zu grosser Erleichterung und Zufriedenheit.

Sie nutzen Situationskomik, um ihren Patientinnen und Patienten etwas Distanz zu Sorgen und Schmerzen zu verschaffen. Worauf kommt es dabei an?

Basis ist die Kommunikation. Dazu gehört, dass ich im gleichen Tempo bin wie mein Gegenüber. Konkret heisst das, dass meine Kommunikation auf der Visite häufig viel langsamer wird. Kommunikation ist wie ein Duett, in dem mein Gegenüber das Tempo angibt.

Lässt sich Humor trainieren?

Auf jeden Fall. Humorfähigkeit lässt sich rehabilitieren, genauso wie die Fähigkeit zu gehen. Hilfreich ist zum Beispiel, ein Humortagebuch führen. Das heisst, jeweils am Abend aufzuschreiben, was tagsüber lustig war. Oder sich die Kabarettisten, über die man früher lachen konnte, wieder anhören oder ansehen. Ich kann mich zum Beispiel noch immer an Emil, Otto Waalkes oder Lorient freuen. Wer dies tut, flieht nicht aus der jetzigen Welt, sondern holt sich Energie für die jetzige Situation.

Foto: iStockphoto

Fotos: z/g