



Die heilende Kraft des Humors

Youssef A. Shehata



Abstrakt

Die vorliegende Forschungsarbeit beschäftigt sich vor allem mit dem Humor als Phänomen und seinen positiven Effekten. Zusätzlich behandelt sie fünf verschiedene Humorthorien. Außerdem versucht diese Forschungsarbeit aufzuzeigen, dass der Humor auch als Therapie für viele Gesundheitsprobleme eingesetzt werden könnte. Folglich werden verschiedene positive physische Wirkungen vom Humor beschrieben, näher besprochen und erklärt. Darüber hinaus wirft die Forschungsarbeit das Licht auf die Entstehung und Entwicklung der Klinikclowns, um die Rolle, die sie in den letzten Jahren im Bereich der Lachtherapie und Beratung gespielt haben, zu zeigen. In diesem Bezug ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass eine neue Studie im Bereich der psychosozialen Beratung hervorgeht; je stärker die Beziehung zwischen dem Kunden bzw. Patienten und dem Berater geworden ist, desto besser ist das mögliche Ergebnis der Therapie.¹

Schlüsselwörter:

- Humor
- Humorthorien
- Klinikclowns
- Lachen

حول القوة الشافية للفكاهة

يتعرض الإنسان المعاصر للعديد من الضغوطات اليومية والصراعات الداخلية والخارجية على حد سواء، مما يجعله فريسة سائغة للعديد من المشاكل النفسية والجسدية. ولكن وسط هذا الصخب الشديد والإيقاع المنهك للحياة، يمكن أن تكون الفكاهة هي الحل السحري للتغلب على العديد من المشاكل وكذلك للخروج من تلك الأزمات، كما يمكن أن تساعد الإنسان في الوصول إلى حالة من السلام الداخلي والرضا. يتناول البحث الجوانب المتعددة لمفهوم الفكاهة وكذلك الآثار الإيجابية المصاحبة لها. حيث يتطرق لخمسة من أشهر النظريات الخاصة بالفكاهة. علاوة على ذلك، يعرض البحث كيفية استخدام الفكاهة في علاج العديد من المشاكل الصحية. كما يعالج البحث مفهوم الضحك وما هي الآثار الإيجابية المترتبة عليه على أجهزة وأعضاء جسم الإنسان. كما يلقي البحث الضوء على نشأة وتطور ما يعرف بمستشفيات المهرجين وكذلك ما تقدمه من خدمات للمرضى.

¹ Vgl. Willenborg, Manuela: Humor in der psychosozialen Beratung. Theoretische Hintergründe, Methoden und Funktion. 2016. S.4.



„Wer lacht, lebt länger und vor allem gesünder“¹

Der deutsche Dichter, Otto Julius Bierbaum, hat einmal gesagt: „*Humor ist, wenn man trotzdem lacht.*“² Wenn man sich aufgrund von Umständen, auf die man keinen Einfluss hat, in einer schwierigen Lage findet, soll man die Emotionen und Reaktionen kontrollieren. In diesem Bezug könnte man mit Humor die meisten schwierigen Situationen leichter überwinden und viele komplizierte Probleme bewältigen. Der Humor könnte stattfinden, wenn man über Dinge oder Sachen lacht, die wirklich nicht komisch bzw. lustig sind.³

Die vorliegende Forschungsarbeit beschäftigt sich vor allem mit dem Humor als Phänomen und seinen positiven Effekten. Zusätzlich behandelt sie fünf verschiedene Humortheorien. Außerdem versucht diese Forschungsarbeit aufzuzeigen, dass der Humor auch als Therapie für viele Gesundheitsprobleme eingesetzt werden könnte. Folglich werden verschiedene positive physische Wirkungen vom Humor beschrieben, näher besprochen und erklärt. Darüber hinaus wirft die Forschungsarbeit das Licht auf die Entstehung und Entwicklung der Klinikclowns, um die Rolle, die sie in den letzten Jahren im Bereich der Lachtherapie und Beratung gespielt haben, zu zeigen. In diesem Bezug ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass eine neue Studie im Bereich der psychosozialen Beratung hervorgeht; je stärker die Beziehung zwischen dem Kunden bzw.

¹ Faust, Volker: Von Amok bis Zwang, Volume 1. Ecomed Medizin. 2011. S.135.

² Maiwald, Juliane: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – Zur Bedeutung des Humors in der Sozialen Arbeit. Diplomica Verlag. 2013. S.3.

³Vgl.Dometios-Murphy, Maria-Heleni: Die Entwicklung intellektueller Leistungen beim Reproduzieren von Witzen. Herbert Utz Verlag. 2001. S. 82.



Patienten und dem Berater geworden ist, desto besser ist das mögliche Ergebnis der Therapie.¹

Einführung

„Der Humor ist der Regenschirm der Weisen.“

Erich Kästner ²

Dieses Gleichnis bedeutet, dass oftmals ein Witz erzählt wird, um von eigenen Fehlern abzulenken bzw. als Tarnung (Camouflage) genutzt zu werden. Folglich ist der Humor vielfach als ein der besten Abwehrmechanismen des Menschen angewendet. Darüber hinaus besteht kein Zweifel, dass im Allgemeinen der Humor ein wichtiges Element zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden im Leben ist.

Definitionen

Es besteht kein Zweifel, dass der Humor jedem bekannt und ein vielseitiges Phänomen ist, dennoch gibt es bis zum heutigen Tag keine einheitliche Definition des Humors. Das Wort „Humor“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“.³ Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass im Kontext der Ästhetik der Humor als eine besondere Begabung eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und den Schwächen der Menschen sowie den

¹ Vgl. Willenborg, Manuela: Humor in der psychosozialen Beratung. Theoretische Hintergründe, Methoden und Funktion. 2016. S.4.

² Vgl. Blei, Virginie: Irgendwo zwischen Himmel und Hölle. BoD. 2016. S.15.

³ Maiwald, Juliane: a.a.O. S.6



alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, gilt.¹

Humortheorien

In der Tat gibt es verschiedene Humortheorien, die man durchgehen sollte, um besseres Verständnis des Humors zu erreichen.

In der vorliegenden Arbeit befasst man sich hier auf die berühmtesten Theorien in diesem Bereich. Diese Theorien sind: Die Überlegenheitstheorie, die Diskrepanztheorie, die Spieltheorie, die Entlastungs- und Befreiungstheorien sowie die sozialen Theorien des Humors. Es gibt keine Widersprüche zwischen diesen Theorien, sondern sie stellen offensichtlich unterschiedliche Versuche dar, den Humor aus verschiedenen Perspektiven hervorzuheben.² Einerseits behandeln die Überlegenheits-, die Diskrepanz- und die Spieltheorie das Wesen des Humors, andererseits konzentrieren sich die Entlastungs- und Befreiungstheorien sowie die sozialen Theorien auf den Zweck des Humors.

Die Überlegenheitstheorie

„Wenn wir also über das lachen, was an unseren Freunden lächerlich ist, so ergibt die Überlegung, dass wir Lust mit Neid und damit also die Lust mit Unlust mischen. Denn darüber sind wir uns schon lange einig, dass der Neid

¹ Vgl. Bärsch, Tim: Sei kein Opfer ... und kein Täter: Das Praxisbuch zu den Themen. Das Praxisbuch zu den Themen Kommunikative Deeskalation, Gewaltprävention und Zivilcourage. BoD. 2014.S. 43.

² Siegel, Siglinde Anne: Darf Pflege(n) Spaß machen? –Humor im Pflege- und Gesundheitswesen; Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen eines außergewöhnlichen Phänomens. Freiburger Schriften. 2005.S. 22.



eine Unlust der Seele ist, das Lachen
aber eine Lust und dass in diesen Fällen
beide zusammen entstehen.“ Sokrates¹

Nach der Überlegenheitstheorie des Humors lacht man über das Versagen, das Missgeschick oder die Unterlegenheit anderer, um die eigene Überlegenheit zu zeigen. Diese Art vom Humor könnte oftmals als Verachtung oder Aggression betrachtet werden. Bemerkenswert in diesem Fall ist, dass es immer ein Opfer als Zielscheibe des Spotts geben sollte.

Die Diskrepanztheorie (Inkongruenztheorie)

„Das Lachen ist ein Affekt aus der
plötzlichen Verwandlung einer
gespannten Erwartung in nichts.“
Immanuel Kant²

Im Allgemeinen geht die Diskrepanztheorie des Humors davon aus, dass etwas Überraschendes, Unerwartetes stattfinden sollte, um den Humor hervorzurufen. Dabei liegt eine Diskrepanz oder auch Inkongruenz zwischen den bestehenden Vorstellungen und den Erwartungen. Im diesem Bezug betrachtet der deutsche Philosoph, Immanuel Kant, die Widersinnigkeit als Quelle des Lachens.

Zum Beispiel:

Ein älter Mann, Diabetiker, geht in ein Kaffeehaus und bestellt beim Kellner: „Tee, bitte.“

¹ Räwel, Jörg: Humor als Kommunikationsmedium. Herbert von Halem Verlag. Köln. 2017. S.11.

² Rolf Arnold, Müller: Komik und Satire. Juris-Verlag. Köln. 1973. S.12.



Der Kellner fragt nach: „Mit Zucker?“, der Mann erwidert: „Nein, Zucker habe ich selber“.¹

Die Spieltheorie

Nach der Spieltheorie des Humors wird das spielerische Element als die notwendigste Komponente des Humors betrachtet. Humor passiert, wenn man aufhört, Dinge ernst zu nehmen, was normalerweise während des Spiels der Fall sei. Darüber hinaus betrachtet diese Theorie den Humor als eine Form menschlicher Kommunikation, die spontan oder absichtlich ausgelöst werden könnte.²

Die Entlastungs- und Befreiungstheorie

Nach den Entlastungs- und Befreiungstheorien könnte der Humor Ängste, Spannungen oder Frustrationen besiegen oder mindestens reduzieren. Einerseits könnte diese Entlastung auf kognitiver Ebene stattfinden oder auf emotionaler Ebene vorkommen. In diesem Zusammenhang treten Sigmund Freud und Herbert Spencer als die wichtigsten Vertreter der Befreiungstheorie auf. Der österreichische Tiefenpsychologe, Sigmund Freud, war der Meinung, dass wir auf unsere eigenen Probleme und verdrängten unbewussten Konflikte lachen könnten. Folglich sei das Lachen eine gesunde Form und Methode, um mit unseren Problemen umzugehen.³

Die sozialen Theorien des Humors

Die sozialen Theorien des Humors beschäftigen sich mit den sozial verbindenden Komponente oder Aspekten des Humors. So bemerken Titze und Eschenröder, dass „*Im gemeinsamen*

¹ Vgl. Fallmann, Sabine: Humor in der Pflege, Denn Lachen ist gesund! Grin Verlag. 2011.S. 13.

² Vgl. Ebd.

³ Vgl. Ebd.



Lachen eine starke emotionale Nähe zwischen den einzelnen Mitgliedern herstellt, aus der ein vergnügliches Wir- Gefühl entsteht, das die Gruppenkohäsion festigt. ¹ Folglich könnte der Humor also das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe verstärken.

Zur Definition des Lachens:

Zunächst gibt es in diesem Bezug einige Begriffe, die man erfassen sollte, um das Thema „Der Humor“ aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Erstens ist das Lachen ein der wichtigsten angeborenen emotionalen Gesichtsausdrücke der Menschen, der vor allem in der Kommunikation mit den anderen Menschen offenbar ist. Im Durchschnitt lächeln die Kleinkinder bereits ab dem 3. Monat. Meistens spiegelt das Lachen wider, was man fühlt.² Bemerkenswert in diesem Zusammenhang ist, dass es viele Arten des Lachens gibt, z.B spöttisches Lachen, glückliches Lachen, freundliches Lachen....usw. Es ist auch schon bekannt, dass das Lachen in den meisten Fällen ansteckend ist.

Ein weiter wichtiger Begriff in diesem Kontext ist die Heiterkeit. Sie bezeichnet eine fröhliche Stimmung oder eine gute Laune. Früher hatte man unter dem Begriff „die Heiterkeit“ die Klarheit oder die Serenität verstanden und im Gegensatz dazu war das Wort Schwermut.³ Selbstverständlich könnte man die Heiterkeit als einen Zustand erfassen. Die Heiterkeit könnte auch in vielen Fällen mit Lachen verbunden werden.

¹ Vgl. Frittm, Markus: Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor: Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch. Springer Verlag 2008. S. 42.

² Fallmann, Sabine: Humor in der Pflege Denn Lachen ist gesund! Grin Verlag. 2011.S. 13.

³ Vgl. Ostermann, Doris: Gesundheitscoaching. VS Verlag. 2010. S. 166.



Schließlich versteht man unter dem Begriff „die Gelotologie“ das neue Fachgebiet der Wissenschaft, das die Auswirkungen des Lachens behandelt. Diese Disziplin beschäftigt sich mit den verschiedenen körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens.¹ Besonders bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang die Theorie von William Fry.² Der amerikanische Forscher geht in seiner Forschungsarbeit über die „Physiologie des Humors“ davon aus, dass das Humorvolle einer Situation mit drei Komponenten verstanden werden könnte: einem Stimulus, einer emotionalen Reaktion und einem Begleitverhalten.“³

Theorien von Lachen:

Das Lachen könnte ein möglicher Ausdruck von Heiterkeit sein. Es ist schon bekannt, dass das Lachen ein natürliches und biologisch- physiologisches Phänomen ist.

Viele Wissenschaftler und Experten haben sich mit diesen eng verbundenen Themen „der Humor und das Lachen“ befasst. Der bekannte österreichische Neurologe und Tiefenpsychologe, Sigmund Freud, versuchte das Phänomen „das Lachen“ gründlich zu untersuchen und entwickelte dabei drei Haupttheorien, warum man lacht:⁴

1. Die erste Theorie des Lachens von Freud geht davon aus, dass das Lachen die Überlegenheit widerspiegelt. Diese Theorie beschreibt das Lachen eines Menschen zu seinem Gesprächspartner als einen Versuch, die Situation zu

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/gelotologie>, abgerufen am 29/7/2017.

² William Finley Fry, Jr. (* 25. März 1924 in Cincinnati, Ohio; † 16. Mai 2014[1]) war ein US-amerikanischer Psychiater, Begründer der Gelotologie und Pionier im Fachgebiet Therapeutischer Humor. Ab 2003 war er Ehrenvorsitzender von HumorCare Deutschland.

³ Siegel, 2005, S. 20.

⁴ Le Goff, Jacques: Das Lachen im Mittelalter. Klett-Cotta, 2004. S28.



beherrschen. Folglich ist das machtbewusste Lachen in diesem Zusammenhang ein Symbol oder ein Merkmal der Überlegenheit.¹

2. Die zweite Theorie geht davon aus, dass das ungehörliche Lachen stattfindet, wenn man grundsätzlich etwas wahrnimmt, das nicht in die normale oder gesellschaftliche Ordnung passt.²

3. Die dritte Theorie beschäftigt sich mit der sogenannten „relief theory“ Freuds oder die Theorie der Entspannung. Nach dieser Theorie erspart und entspannt sich der Mensch durch sein Lachen. In diesem Fall könnte das Lachen als Abwehrmechanismus gegen drohende Konflikte und vor allem gegen entstehende Ängste sein, was als Verlegenheitslachen bekannt ist.

Entwicklung von Humor in der Pflege

Humor könnte auch in schwierigen Zeiten als ein Mittel zur Heilung angesehen werden. Bei einer schweren Krankheit, im Tod eines geliebten Menschen und sogar in Naturkatastrophen oder Kriegen tritt der Humor oft als ein uneingeladener Gast auf. In diesem Zusammenhang gilt das Lachen als ein erfolgreicher Abwehrmechanismus. In der Tat hat man viele psychologischen und physiologischen Abwehrmechanismen, wie z.B. das Lachen und die Tränen. Die beiden Mechanismen dienen der Erleichterung des Körpers.³

Im diesem Zusammenhang schrieb die britische Krankenschwester und die Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege, Florence Nightingale, im Pflichtenheft des ersten

¹ Ebd.

² Ebd. S. 29

³ vgl. Bischofberger, 2008, S. 21.



Berufslehrgang für Pflegefachpersonen, dass die professionell Pflegenden freundlich, geduldig und heiter sein sollten¹

Humor- und Lachauswirkungen

„Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“ Aristoteles²

Diese Aussage von Aristoteles weist darauf hin, dass die positive Auswirkungen des Humors und Lachens schon seit der Antike bekannt sind. Neue wissenschaftliche Studien haben diese Idee bestätigt und nachgewiesen.

Physiologische Wirkungen

Um die psychologischen und die physiologischen Auswirkungen des Lachens zu erfassen, wird nun gründlich der physiologische Lachvorgang untersucht. Offensichtlich werden die Muskeln der Nase angespannt und die Nasenlöcher werden größer. Dann sollte folglich auch der Kopf zurückgelegt werden und die Augen geschlossen werden. In Folge findet sich die berühmte Lächelngeste statt, als der Muskel „Zygomaticus“ den Mund nach oben zieht und zeigt einen fröhlichen Gesichtsausdruck. Darüber hinaus werden die Augenmuskeln angespannt, darunter sind z.B. die Muskeln des Tränensacks, sodass die Tränen stattfinden sollen. Natürlich dehnt sich der Mund, denn die Einatmung und Ausatmung werden plötzlich vervielfacht. Endlich kommen die typischen Lachlaut.³

¹ Zimmer, Claudia Madeleine: Lachen: 3x täglich: Humor in Gesundheitsberufen. Springer. 2013. S.19.

² Frees, Sibylle: Die schönsten Aphorismen für jede Lebenslage. dotbooks, München. 2013.S. 57.

³ Vgl. Dr. rer. soc. Michael Titze: Lachen ist die beste Medizin. UGB-Forum. veröffentlicht am 6/2002.



Lacheffekte auf das Herz

Das Lachen ist die einzige kostenlos Medizin. Gleichzeitig hat es keine Nebenwirkungen. Lachen verursacht eine Puls-, Blutdruck- und Zirkulationssteigerung, wobei meistens der Blutdruck nach der Lachaktion unter das vorherige Niveau fallen könnte. Die zirkulationsanregende Wirkung von Lachen wird manchmal auch „inneres Jogging“ benannt. Insgesamt könnte die Fähigkeit zum Lachen eine kardioprotektive Wirkung haben.¹ Bemerkenswert ist, dass diese Form des Joggings gerade für ältere Personen ganz einfach und hilfreich sein könnte, denn es lässt sich auch im Bett oder im Rollstuhl praktizieren, was keine körperliche Anstrengungen verlangt.

Lacheffekte auf die Lunge

Während des Lachens atmet der Mensch mehr Luft aus als ein, folglich hilft es, die Lungen von alter Luft zu befreien. In der Tat wird beim Lachen der Gasaustausch um das Drei-bis Vierfache gegenüber dem Ruhezustand gesteigert. Einige Forscher sind der Meinung, dass das Lachen eine Heilungskraft gegen einige Atmungsprobleme hat. Oftmals wird eine kurzatmige Atmung mit offenem Mund und ohne Atempause bei ängstlichen Patienten bemerkt. Im Gegensatz dazu ist die Atmung beim Lachen eine gesundheitliche Atmung, denn der Gasaustausch verdreifacht sich während dieses Lachereignisses.²

Lacheffekte auf die Skelettmuskeln

Im Allgemeinen führt das Lachen zu einer erhöhten Durchblutung und Muskelanspannung im Körper, z.B. in Abdomen und Brustmuskulatur, was eine vermehrte Entspannung in der nicht gebrauchten Muskulatur bedeutet.

¹ Vgl. Bischofberger, Iren: 2008. S. 53.

² Vgl.Ebd.



Lacheffekte im Blut

Das Lachen führt zur Erhöhung der Ausschüttung der Glückshormone und eine Verminderung der immunschwächenden Hormone. Gleichzeitig könnte eine verbesserte humorale und zelluläre Immunantwort, im Speichel nachgewiesen werden. Darüber hinaus senkt Lachen den Cholesterinspiegel.¹

Lacheffekte auf den Darm

Aus wissenschaftlicher Sicht hilft das Lachen im Verdauungsprozess. Denn der Darm und andere innere Organe werden über das vibrierende Zwerchfell massiert.²

Psychologische und emotionale Wirkungen

„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ Immanuel Kant³

Wenn das Leben grausam ist und man sich so schlecht fühlt oder wenn man so deprimiert ist, könnten einem nur wenige Dinge retten, wie z.B. das Lachen!

In der Tat beleuchtet die Wissenschaft die positive Wirkung von Humor und Lachen auf die Psyche und den Körper. Darüber

¹ Vgl. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/03/koerper-psyche-gefuehle-gesundheit/seite-2> abgerufen am 2/8/2017.

² Rein, Jan: Das Pups-Tabu: Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttut. Heyne Verlag. 2017. S.25.

³ Hartung, Gerald und Kleinert, Markus: Humor und Religiosität in der Moderne. Springer Verlag. 2017.S. 33.



hinaus gilt das Lachen als eines der herausragendsten Merkmale der Menschheit. Nur der Mensch kann lachen!¹

„Wenn ein Tier einen tiefen Schmerz fühlt, dann schreit es. Der Mensch- als einziges Lebewesen dieser Erde- hat noch eine zweite Möglichkeit: Er kann lachen.“ Alfred Adler
2

Aus wissenschaftlicher Perspektive passieren im mesotelencephalen Belohnungssystem - der Neurotransmitter des mesolimbischen Systems das bekannte „Dopamin“ ist entscheidend an der Entstehung der Emotion „Freude“-erstaunliche Vorgänge, wenn man lacht. Folglich ist das Lachen eng verbunden mit der Gesundheit und den Selbstheilungskräften des Körpers.³

Das Lachen hat die Macht, von konventionellen, moralischen und logischen Zwängen zu befreien und retten. Darüber hinaus trainiert es die Menschen für das Verständnis der schlagartig Veränderung der Situationen. Bemerkenswert ist, dass eine Grundvoraussetzung für Kreativität die Befreiung von Konvention und Logik ist, deshalb hilft das Lachen in diesem Zusammenhang unkonventionale Ideen und aussergewöhnliche Lösungen zu finden.

In der Tat gilt der Humor als ein Zeichen für die Offenheit und das Vertrauen. Wenn Humor mit anderen Menschen vorkommen

¹ Kienzl, 2005, S. 79.

² Rieken, Bernd: Alfred Adler heute. Zur Aktualität der Individualpsychologie. Waxmann, 2011. S. 238.

³ Vgl. Ebd.



könnte und verstanden wird, entsteht möglicherweise schnell ein Gefühl des Vertrauens und der emotionalen Nähe.

Eine andere Möglichkeit, die der Humor den Menschen bieten könnte, ist die bessere Akzeptanz der Persönlichkeit oder der Krankheit, da der Humor den Menschen die Macht gibt, sich nicht in der Opferrolle zu verlieren.¹

Es besteht kein Zweifel, dass der Humor ein Ausdruck innerer Harmonie ist. Diese Harmonie entsteht, wenn man unangenehme Sachen mit Humor zu nehmen lernt.

Endlich könnte der Humor den negativen Stress abbauen. Solcher Stress könnte den Körper und den Geist schädlich beeinflussen. Im Gegensatz dazu könnte eine humorvolle Sichtweise die anspannungsreichen Situationen entspannen. Die Gelassenheit gibt den Menschen die Chance, schwierige Situationen besser zu kontrollieren.

In diesem Zusammenhang bestätigt der bekannte deutsche Maler Anselm Feuerbach, die Wichtigkeit des Lachens.

„Der Humor trägt die Seele über
Abgründe hinweg und lehrt sie mit
ihrem eigenen Leid Spielen“

²Anselm Feuerbach

Der Humor könnte der magische Ausweg aus den Problemen des Menschen sein. Man sollte das Lachen lernen, um im Leben glücklicher zu sein. In der Tat sollte man offen für alle

¹ Ebd. S.80.

² Schneeloch, Dieter: Kann ich mein Leben noch bejahen?: Philosophische Lebenskunst mit einem konkreten Selbstgespräch BoD. 2009..S.302.



Möglichkeiten - vor allem der Humor- sein, damit es überhaupt die Oberhand über sein Leben haben könnte.

Die Klinikclowns

Für viele Menschen gelten die Krankenhäuser als Symbol für die Traurigkeit, den Schmerz und das Leid. Besonders für Kinder könnten die Atmosphäre im Krankenhaus ganz unerträglich sein. Die Kinder könnten wegen ihrer Krankheit aus der gewöhnlichen Umgebung herausgerissen werden. Es ist offensichtlich, dass die Trennung von den Freunden wegen z.B. des Krankenhausaufenthalts ganz peinlich sein können.

In diesem Bezug könnten die Klinikclowns die Kinder doch nicht heilen, aber sie bringen ihnen etwas Wichtiges, den Humor!

Geschichte

Der amerikanische Arzt Patch Adams gilt als der Begründer der Humormedizin. Die Geschichte dieses Arztes und Sozialaktivisten wurde schon verfilmt. Das große Ziel von Adams ist die Lebensqualität des Patienten durch den Humor entlang dem Heilungsprozess zu verbessern. 1972 gründete Patch Adams das „Gesundheit Institut“. In diesem Krankenhaus stellt der Humor einen wichtigen Bestandteil der Behandlung dar. Oft tritt Patch Adams als Krankenhaus-Clown auf, um den Kindern zu helfen, die unter Ängsten leiden.

Mitte der 80er Jahre begann die Geschichte der Klinikclowns in den USA. Nach einer Einladung kam Michael Christensen, der Mitbegründer eines New Yorker Stadtzirkusses, im Kinderkrankenhaus. Gemeinsam mit anderen Clowns erschien Michael Christensen, gekleidet als ein Arzt mit weißem Kittel und roter Clowns-Nase an der Veranstaltung. Diese Aufführung



war sehr erfolgreich. Folglich kam Christensen die Vorstellung, als Clown-Doktor kranke Kinder regelmäßig in die Krankenhäuser zu besuchen. Nur nach kurzer Zeit war diese Initiative überall in den ganzen USA bekannt. Dieses Clown-Doctoring Projekt inspirierte viele anderen Krankenhäuser, sodass Christensen die Idee kam, eine Clown Care Unit zu gründen. Heutzutage gibt es bei dieser Clown Care Unit mehr als 90 Clowns.

Bemerkenswert in diesem Zusammenhang ist, dass Mitte der 90er Jahre die erste deutsche Clownssprechstunde statt fand und wurde von Laura Fernandez begründet.

Diese Clown-Behandlung beruht auf einer einfachen Idee: Es geht um eine Mischung des Lachens mit Sensibilität. Jedes Kind bekommt sein eigenes maßgeschneidertes Programm. Es geht nicht nur um die Sache, dass während der Clowns-Besuche gelacht wird, sondern wichtiger ist näher mit den kleinen Patienten einzugehen. Zunächst wird vor jedem Clown-Besuch die physischen und psychischen Umstände des Kindes bei den Schwestern und Ärzten erfragt. Diese gründliche Vorbereitung ermöglicht eine effektive Behandlung, besonders mit den kleinen Kindern.

Diese Clown-Behandlung verlangt das freiwillige Lachen von den Patienten. Der Clown geht niemals in ein Zimmer ohne Genehmigung des Patienten. Wenn ein Kind nicht an diesem Programm teilnehmen möchte, wird dieser Wunsch natürlich mit großem Respekt akzeptiert. Das Endziel dieses Projektes ist schließlich, die Kinder zum Lachen zu bringen und nicht zu belästigen oder zu verärgern.

Diese Clown-Besuche zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte des Kindes zu aktivieren. Dies wird erreicht, wenn die Kinder stets in die Späße der Clowns eingegangen werden und immer



die gesunde Seite des Kindes besprochen werden soll, es geht bei den Clowns um die Träume und Wünsche der Patienten.

Nicht nur das kranke Kind zu unterhalten, sondern auch sein Lebensmut und Selbstbewusstsein zu stärken, sind die Ziele des Mediclown-Projektes. Diese Clowns ermutigen immer die Kinder den Optimismus nie zu verlieren.

Es besteht kein Zweifel, dass die kranken Kinder in dieser schweren Zeit Freunde brauchen. Diese Klinikclowns arbeiten mühsam um den Kindern diese gewünschten Freunde zu geben.

In der Tat ist die professionelle Ausbildung die Kennzeichnung der Klinikclown. Die auffällige Kleidung und die rote Nase stellen die herausragende Merkmale der Klinikclowns dar. Erst nachdem die Nase aufgesetzt wurde, wird aus diesem der beste und lustigste Freund der kranken Kinder.

Fazit

Es gibt verschiedene Humorthorien. Diese Theorien sind: Die Überlegenheitstheorie, die Diskrepanztheorie, die Spieltheorie, die Entlastungs- und Befreiungstheorien sowie die sozialen Theorien des Humors. Es gibt keine Widersprüche zwischen diesen Theorien, sondern sie stellen offensichtlich unterschiedliche Versuche dar, den Humor aus verschiedenen Perspektiven hervorzuheben

Die Forschungsarbeit hat auch festgestellt, dass der Humor auch als Therapie für viele Gesundheitsprobleme eingesetzt werden könnte. Zusätzlich hat sie verschiedene positive physische Wirkungen vom Humor auf den Körper und die Organe beschrieben. Zum Abschluss beschreibt das folgende Zitat sehr treffend die Wichtigkeit des Humors und des Lachens:



Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.¹

¹ Plattes, Willi und Plattes, Yvonne: Weisheiten für jeden Tag: Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist. Digibook. 2012. S. 61.



1. Literaturverzeichnis

2. Bärsch, T (2014): Sei kein Opfer ... und kein Täter: Das Praxisbuch zu den Themen. Das Praxisbuch zu den Themen Kommunikative Deeskalation, Gewaltprävention und Zivilcourage. BoD.
3. Blei, V (2016): Irgendwo zwischen Himmel und Hölle. BoD.
4. Dometios, M und Heleni, M (2001): Die Entwicklung intellektueller Leistungen beim Reproduzieren von Witzen. Herbert Utz Verlag.
5. Faust, V (2011): Von Amok bis Zwang, Volume 1. Ecomed Medizin.
6. Fallmann, S (2011): Humor in der Pflege, Denn Lachen ist gesund! Grin Verlag.
7. Frees, S (2013): Die schönsten Aphorismen für jede Lebenslage. dotbooks, München.
8. Frittum, M (2008): Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor: Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch. Springer Verlag.
9. Hartung, G und Kleinert, M (2017): Humor und Religiosität in der Moderne. Springer Verlag.
10. Rieken, Bernd (2011): Alfred Adler heute. Zur Aktualität der Individualpsychologie. Waxmann.
11. Le Goff, J (2004): Das Lachen im Mittelalter. Klett-Cotta.



12. Maiwald, J (2013): „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – Zur Bedeutung des Humors in der Sozialen Arbeit. Diplomica Verlag.
13. Ostermann, D (2010): Gesundheitscoaching. VS Verlag. 2010.
14. Plattes, W und Plattes, Y(2012): Weisheiten für jeden Tag: Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist. Digibook.
15. Räwel, J (2017): Humor als Kommunikationsmedium. Herbert von Halem Verlag. Köln.
16. Rein, J (2017): Das Pups-Tabu: Was wirklich gegen Blähungen hilft – und dem Darm guttut. Heyne Verlag.
17. Rolf Arnold, M (1973): Komik und Satire. Juris-Verlag. Köln.
18. Schneeloch, D (2009): Kann ich mein Leben noch bejahen?: Philosophische Lebenskunst mit einem konkreten Selbstgespräch BoD.
19. Siegel, A (2005): Darf Pflege(n) Spaß machen? –Humor im Pflege- und Gesundheitswesen; Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen eines außergewöhnlichen Phänomens. Freiburger Schriften.
20. Willenborg, M (2016): Humor in der psychosozialen Beratung. Theoretische Hintergründe, Methoden und Funktion.
21. Zimmer, C (2013): Lachen: 3x täglich: Humor in Gesundheitsberufen. Springer.



Weblinks

1. <http://de.wikipedia.org/wiki/gelotologie>, abgerufen am 29/7/2017.
2. <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/03/koerper-psyche-gefuehle-gesundheit/seite-2> abgerufen am 2/8/2017.