

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

Humor – heilsam oder zerstörend?



Klaus Aurnhammer und Martina Kern Humor in der Sterbebegleitung – ist das möglich? Eckart von Hirschhausen »Unsterblichkeit ist nicht jedermanns Sache« Hans-Joachim Pieper Wenn der Tod kommt, ist Sense Alfred Gerhards »Das Lächeln am Fuße der Bahre« – Sterben, Trauer und Humor

(K)ein Thema wie jedes andere: der Tod.



LEBENSWENDE
ABSCHIED | TRAUER | ANFANG

Offen über das
sprechen, was
zum Leben gehört.

Den Tod offen kommunizieren, umfassend und
fundierte aufklären, enttabuisieren – das ist der
Leitgedanke der Messe LEBENSWENDE.

23. | 24. | 25.
November 2013

Haus der Wirtschaft | Stuttgart
www.messe-lebenswende.de

Humor und Trauer – Heilsam oder zerstörerisch?

Ein Heft, das sich ausschließlich mit Humor in Trauer, Leid und Krise befasst, weckt Neugierde, kann aber auch befremden. Heißt es doch in dem in der Medizin bekannten Satz: »In Gegenwart des Kranken haben Gespräche zu verstummen, entfliehe das Lachen. Während die Krankheit alles beherrscht.«¹ Ist diese Haltung antiquiert, überholt und steht heute anstelle ihrer die Forderung »Humor ist, wenn man trotzdem lacht« – auch wenn es innerlich weh tut?

Vielleicht ist der Tod nur mit Humor zu ertragen, wenn man ihm schon nicht entkommen kann. Woody Allen drückte es anders aus: »Ich habe nichts gegen den Tod, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.« Nach manchen Definitionen ist Humor die Fähigkeit, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren – und wo wäre diese heitere Gelassenheit wichtiger als bei Krankheit, Sterben und Tod? Wäre das nicht ein guter Tod: mit einem entspannten Lächeln auf den Lippen und am besten mit einem Bonmot wie das von Oscar Wilde: »Entweder geht diese scheußliche Tapete – oder ich.«

Die lateinische Herkunft des Wortes Humor verweist auf Feuchtigkeit, gemeint ist die Zusammensetzung der Körpersäfte, die Temperament und Stimmungslage festlegen. Auch die Etymologie bietet schon die Nähe zur feuchten Erde des Grabes. Im Mittelalter wurde der Tod oft auch als Narr dargestellt und umgekehrt.

Zumindest für manche Menschen scheint auch ein tiefschwarzer Humor sehr hilfreich zu sein beim Umgang mit Leid und Verlust. So wie der krebskranke Patient, der sich als Handy-Ton »Spiel mir das Lied vom Tod« eingestellt hatte und sich immer, wenn er angerufen wurde, mit klammheimlicher Freude umsah, wie die Anwesenden auf diesen makaberen Ton reagierten.

Ist Humor heilsam oder zerstörerisch? Zu dieser Frage kommen in diesem Heft Fachleute aus unterschiedlichen Bereichen zu Wort. Sie berichten aus ihrer Tätigkeit und zeigen, wie Humor in der Begleitung von Menschen in Krise, Leid oder Trauer als menschliches Phänomen wirkt, wo er in ihrer Arbeit seinen Platz hat und wie er als Ressource für Bewältigungs- und Heilungsprozesse genutzt werden kann. Sie erklären, welche tieferliegende Auffassung hinter ihrem Humorverständnis steht, wie Humoristisches das Ziel verfehlen kann und wo sie die Grenzen setzen. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Humor ist bei ihnen nicht nur erlaubt, sondern ist eine Notwendigkeit.

So geht es in diesem Heft also nicht um die Frage, ob Humor sinnvoll und sinnstiftend eingesetzt werden kann oder soll, sondern darum, wie wir mit den hellen und dunklen Seiten des Humors bei uns selbst wie auch bei den Betroffenen und ihren Angehörigen umgehen können. Humor ist eine wichtige Ressource in der Begleitung – zu wichtig, als dass wir darauf verzichten könnten!



Dorothee Bürgi



Lukas Radbruch

¹ Praesente aegroto taceant colloquia, effugiatur risus. Dum omnia dominat morbus.



17 Wolfgang Lalouschek
Burnout und Humor



26 Lukas Radbruch
**Glossar zu Humor
und seinen Spielarten**

35 Dr. Jo
**Humor in Momenten
der Trauer**

Inhalt

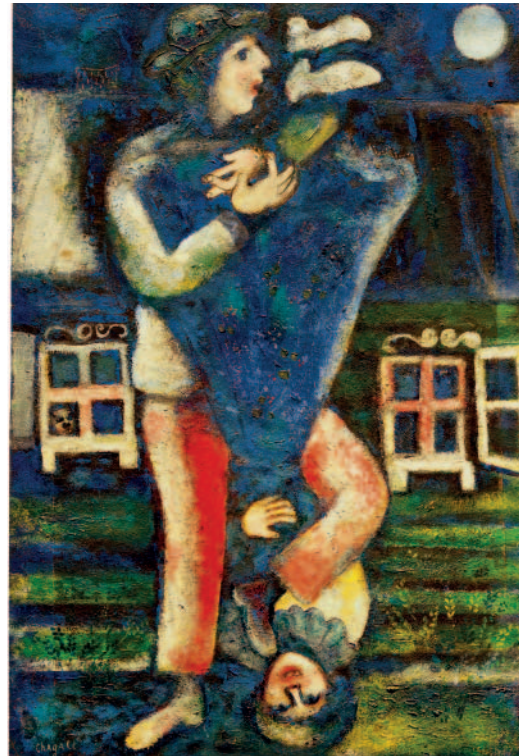
- 1** Editorial
- 4** Klaus Aurnhammer und Martina Kern
Humor in der Sterbebegleitung – ist das möglich?
- 12** Margit Schröer und Susanne Hirschmüller
»Da sind uns vor Lachen die Tränen gekommen!«
- 22** Arnold Langenmayr
Humor und seine unbewussten Wurzeln
- 30** Eckart von Hirschhausen
**»Unsterblichkeit ist nicht jedermanns Sache«
(Goethe)**
- 39** Dorothee Bürgi
**Humor – die Einwilligung, sich Haltgebendem zu
überlassen**
- 44** Wolfgang Oelsner
»So ein Tag, so wunderschön wie heute«
- 49** Georg Schwikart
Jeder Tod hat sein Gelächter
- 52** Hans-Joachim Pieper
Wenn der Tod kommt, ist Sense
- 58** Alexander Radinger
**Der Mensch ist des Menschen Medizin
(afrikanisches Sprichwort)**



- 71** Hans Mader
Ein Pfarrer sammelt Todesanzeigen
- 75** Rainer Pause
Bloß keinen trockenen Streuselkuchen!
- 80** Werner Ebner
Es darf gelacht werden – Cybermobbing
- 84** Reiner Sörries
Der *Lustige Friedhof* von Kramsach in Tirol
- 88** Alfred Gerhards
**»Das Lächeln am Fuße der Bahre« –
Sterben, Trauer und Humor**
- 91** Fortbildung
- 94** Rezensionen
- 96** Nachrichten
- 99** Vorschau
- 100** Impressum



- 61** Wolfgang Neumann
Viel Freud im Leid



- 64** Beatrix Wondraczek
Trauer und Humor



- 68** Ernst Heller
Humor ist der Schlüssel zur Seele

Humor in der Sterbebegleitung – ist das möglich?

Klaus Aurnhammer und Martina Kern

Humor in der Sterbebegleitung – geht das? Ein erster Impuls vieler Menschen ist: Nein, das geht nicht. Man kann ja über vieles lachen im Leben, aber doch nicht über das Sterben. Und schon gar nicht über den Sterbenden. Letzteres stimmt. Aber darum geht es ja auch nicht. Es geht um die Frage, ob im Angesicht des Todes sterbende Menschen selber noch humorfähig sind.

Bevor wir diese Frage beantworten, sollten wir überlegen, was wir überhaupt unter Humor verstehen. Wichtig ist eine Abgrenzung: Humor ist mehr als Comedy und Witzmachen. Humor ist, wie der Duden das einmal formulierte, »die Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen«. So verstanden ist Humor also etwas, das dem Menschen hilft, mit Widrigkeiten klarzukommen. Humor zeigt vielleicht erst gerade dann seine wohltuende Wirkung, wenn es Menschen schlecht geht. Beim politischen Witz ist das zum Beispiel erkennbar. Repressive Systeme erzeugen sehr subtile und meist doppelbödige Witze. Man könnte hier fragen, in welchem Teil Deutschlands bis 1989 der bessere politische Witz existierte. Ein weiteres Beispiel ist der jüdische Witz. Als immer wieder unterdrücktes Volk in West- und Mitteleuropa kennen die Juden eine Unzahl wunderbarer, heiterer und selbstironischer Geschichten und Witze.

Überlegenheitstheorie – vom Unten oder Oben im Erleben

Humortheoretiker nehmen diese Art des politischen und gesellschaftlichen Humors als Beispiel für die sogenannte Überlegenheitstheorie

(Bischofberger 2008). In sozialen Systemen, so die Theorie, gibt es ja immer ein mehr oder weniger ausgeprägtes Oben und Unten. Eine Geschichte wird dann zum Witz, wenn sie auf überraschende Art »die da oben« aufs Korn nimmt oder wenn sie eine Eigenschaft »derer da unten« selbstironisch kommentiert. In beiden Fällen bietet der Witz eine entlastende Funktion für die Betroffenen. Der Witz funktioniert als entlastendes Element aber nur, wenn er aus der Perspektive der Bedrängten erzählt wird.

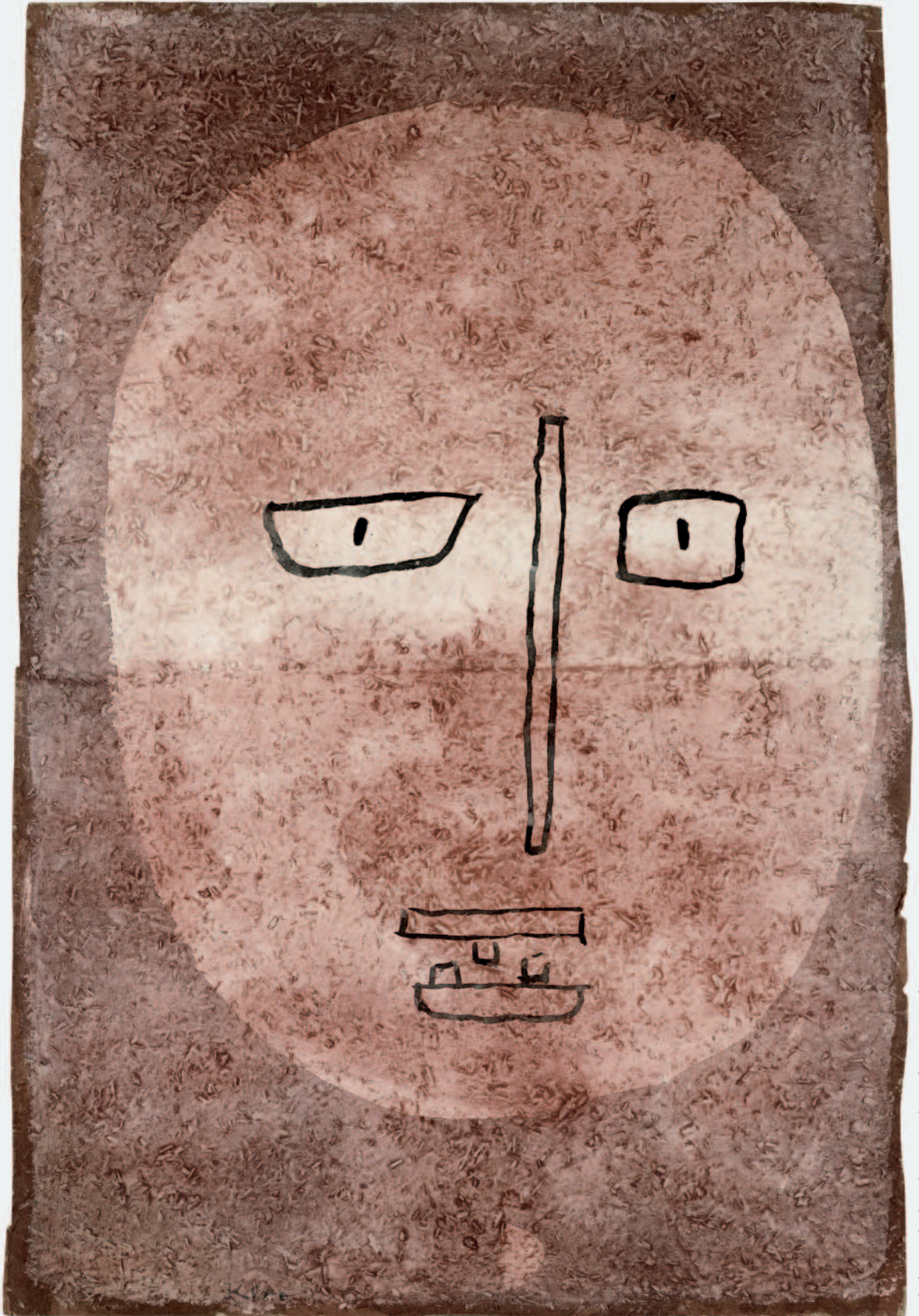
Was für den politischen Witz plausibel erscheint, wird für den Sterbenden zur Frage. Gilt auch für schwersterkrankte und sterbende Menschen, dass sie in der Bedrängnis des bald endenden Lebens noch Humor entwickeln, oder hört der Spaß dann auf?

Herr Moritz, 84 Jahre alt, ist in letzter Zeit immer hilfälliger geworden. Sein Herz ist schwach, er kann immer weniger selbst verrichten. Seine Kinder versorgen ihn liebevoll. Eines Tages sagt er lächelnd bei der Morgenpflege zu seinem Sohn: »Weißt du, ich glaube mein Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen.«

»Kopf hoch, Schwanz geringelt«, sagt Herr Ludwig. Er ist Sägewerksbesitzer und hat gerade in einem Aufklärungsgespräch erfahren, dass sein Leben nur noch kurz sein kann.

Die beiden Männer zeigen Humor. Statt sich vom drohenden Sterben niederdrücken zu lassen, erheben sie sich mit einem »flotten Spruch« über ihr Schicksal und trotzen ihm.

Es stimmt: auch am Lebensende sind Menschen zum Humor fähig.



Paul Klee, Maske dreizahn, 1932 / The Bridgeman Art Library

Gilt auch für schwersterkrankte und sterbende Menschen, dass sie in der Bedrängnis des bald endenden Lebens noch Humor entwickeln, oder hört der Spaß dann auf?

Inkongruenztheorie – irgendwas passt hier nicht

Eine weitere Theorie beschreibt, wie der Witz auch zustande kommen kann: durch Inkongruenz. Der Grundgedanke der Inkongruenztheorie lautet: Zwei verschiedene Situationen oder Gedanken, die eigentlich nicht zusammenpassen, werden auf überraschende Weise zusammengefügt.

In einer Familie wird die Krebserkrankung der Oma besprochen. Auch die noch jüngeren Enkelkinder sind anwesend. Ruhig und offen wird erklärt, was die Oma hat, von Krebs ist die Rede, allen ist der Ernst der Lage anzumerken. Irgendwann bemerkt die Enkeltochter: »Ach Mist, Oma, dass du Krebs hast. Warum kannst du nicht eine Winkelkrabbe haben?« Die Kleine war eine Woche zuvor an der Nordsee gewesen und hatte dort den Unterschied zwischen Krebs und Winkelkrabbe anschaulich entdeckt. Die bedrückende Stimmung war sofort aufgehoben, alle lachten erleichtert.

Die witzige Überraschung und der Grad des Kontrasts bestimmen den humorvollen Effekt. Dieses Prinzip entdecken wir häufig in der Situationskomik. Diese Form von Humor erfordert ein Auge für das Unerwartete und Unkonventionelle. Der Effekt des Humors ist nach dieser Theorie folgender: Menschen können stressige und schwierige Situationen durch Perspektivenwechsel selbst besser verarbeiten.

Herr Meier starb als junger Familienvater viel zu früh. Seine Frau, seine Eltern und sein kleiner Sohn sind tief betrübt. Eines Tages ist Frau Meier mit ihrem Sohn im Badezimmer. Der Kleine sitzt in der Wanne. Er sagt: »Es ist doch so Mami: Wenn dir das Wasser bis zum Hals steht, darfst du den Kopf nicht hängen lassen, sonst gehst du unter.« Kaum gesagt, probiert er das aus und taucht unter.

Das Schmunzeln, das die Mutter zeigt, rührt daher, dass ihr Sohn überraschenderweise das Baden mit dem Trauern um den Vater verknüpft. Der tiefere Sinn aber liegt darin, dass der Jun-



ge mit dieser sehr einfachen Umschreibung die Umgangsstrategie »Kopf hoch« der Familie beschreibt. Auch das wird Frau Meier in diesem Moment klar.

Abstand von zu viel Betroffenheit bekommen

Humor hat gerade da, wo das Sterben nahe ist, verschiedene Funktionen. All diese Funktionen eint, dass sie den Beteiligten gut tun, sie führen zueinander hin, schaffen und fördern Beziehungen und benennen scheinbar Unaussprechliches.

Eine Grundfunktion, die den Humor auszeichnet, ist Abstand zu bekommen, Abstand zu dem, was eigentlich so drängend nahe ist.

Frau Lang liegt auf der Palliativstation. Sie weiß, dass ihr Leben nur noch kurz währt, und hat begonnen die »letzten Dinge« zu regeln. Sie lebt geschieden und hat mit ihren Kindern nur gelegentlich Kontakt. Eines Morgens kommt sie auf das Thema Bestattung zu sprechen. »Am liebsten würde ich mich verbrennen lassen«, sagt sie, »und die Asche soll auf dem Aldi-Parkplatz verstreut werden.« Die Krankenschwester ist erstaunt. »Wieso denn das?«, fragt sie. »Ganz einfach«, antwortet Frau Lang, »dann bin ich mir sicher, dass sie mich wenigstens einmal die Woche besuchen kommen.«

Am Ende des Lebens zu realisieren, dass die engsten Beziehungen gestört sind, ist bedrängend. Da schafft die Idee, die Asche auf einem Parkplatz zu verstreuen, für Frau Lang eine Distanz, die – zumindest für den Augenblick – gut tut. Der Abstand erleichtert, lässt durchatmen, Kraft schöpfen. Ein ähnliches Phänomen finden wir beim sogenannten Leichenschmaus. Nach der so intensiven und dichten Bestattungsfeier am Grab, gefüllt mit Trauer und Bedrängnis, kann es sein, dass beim anschließenden Kaffeetrinken die Erinnerungen an den Verstorbenen auch humorvollen Charakter bekommen. Da werden heitere

und lustige Anekdoten berichtet, die Trauergäste können schmunzeln oder lachen. So ist Abstand gewonnen, der das eigentlich Schwere anders tragen lässt.

Leichtigkeit schaffen

Eine weitere Funktion des Humors besteht darin, ein wenig Leichtigkeit im sonst so schwer zu Tragenden zu schaffen. Man könnte auch sagen: Humor entkrampft.

Herr Bär leidet an einem Darmtumor. Er war vor einem Jahr operiert worden. Jetzt wurden Metastasen in der Leber und am Bauchfell festgestellt. Herrn Bär ist der Ernst der Lage bewusst, er hatte sich von Beginn seiner Erkrankung an für alle medizinischen Details und Hintergründe interessiert. Jetzt will er vom Arzt wissen, wie lange er noch zu leben hat. Doch so ganz direkt will er nicht fragen, das fällt ihm dann doch zu schwer. Stattdessen wählt er eine andere Lösung. Er fragt grinsend den Arzt: »Sagen Sie ehrlich, lohnt es sich noch, einen Jahreswagen zu kaufen?«

Der Humor, den Herr Bär hat, erleichtert es ihm, seine Frage nach dem Sterben zu stellen, ohne das Sterben direkt zu benennen. Das hilft. Aber es hilft nicht nur ihm. Ohne Zweifel ist die Frage nach dem Jahreswagen auch für den fragten Arzt eine Brücke. Ein pfiffiger und humorbegabter Arzt könnte zum Beispiel antworten: »Na ja, Herr Bär, vielleicht wäre ein günstiger gebrauchter passender.« Ein solcher Wortwechsel würde Dinge klären, ohne sie zu verharmlosen und ohne sie zu dramatisieren. Je nach Situation könnte dies der Einstieg in ein tieferes Gespräch darüber sein, was Herr Bär noch erwartet. Genauso gut könnte es aber sein, dass diese beiden Sätze für Herrn Bär und den Arzt ausreichen. Auch ohne eine Fortsetzung des Gesprächs hätten die beiden einander und die Situation – das Leben ist begrenzt – verstanden.

Kontakt aufnehmen – wider die Sprachlosigkeit

Humor hat also nicht nur psychische Funktionen für den einzelnen Menschen, sondern auch kommunikative. Niemand kann sich selbst Witze erzählen. Das funktioniert einfach nicht. Humor lebt in und von Beziehung. Humor ist im Wesentlichen eine Gabe und Fähigkeit zu interagieren und zu kommunizieren. Im Zwischenmenschlichen zeigt sich der ganze Reichtum des Humors.

Patient zu sein bedeutet abhängig zu sein, abhängig von der Erkrankung, abhängig von denen, die gesund sind und einfach mehr können, abhängig von den Fachleuten, den Ärzten und den Pflegenden. Patienten fühlen sich eben nicht »obenauf«, sondern eher »am Boden«. Der Humor erlaubt, genau dieses Gefälle auf den Kopf zu stellen.

Herr Meiser liegt auf der Onkologie. Die Chemotherapie, der er erhält, nimmt ihn sehr mit, er ist geschwächt und benötigt im Moment viel pflegerische Unterstützung. Diese Abhängigkeit von anderen stößt ihm bitter auf. Eines Tages fragt er die Krankenschwester verschmitzt: »Schwester, was ist der Unterschied zwischen einem Tumor und einer Krankenschwester?« Die Schwester schüttelt den Kopf: »Keine Ahnung.« »Ganz einfach«, antwortet Herr Meiser, »ein Tumor kann gutartig sein.« »Eins zu null für Sie«, sagt die Krankenschwester lachend.

Die Abhängigkeit ist für einen Moment vergessen, Herr Meiser hat diese Runde gewonnen, seine Unterlegenheit ist aufgehoben. Durch das gemeinsame Humorverständnis ist die Beziehung zu Herrn Meiser ein wenig intensiver und vertrauter geworden. »Sie sind meine Verbündete im Leid«, erklärt Herr Meiser später. »Diese ganze Betroffenheit ist nämlich nicht zum Aushalten hier.«

Sprachfähig machen

Die Abhängigkeit der Patienten von anderen erfährt immer da eine Zuspitzung, wo es um Intimes geht. Wo die Selbständigkeit und Mobilität nachlassen und die Pflegebedürftigkeit zunimmt, erleben kranke Menschen, dass andere ihnen körperlich nahekommen: Gewaschen werden, an- oder ausgezogen werden, zur Toilette gebracht werden, das sind Situationen, in denen der Kranke seine Intimsphäre verletzt sieht. Er muss diesen Raum, der sonst im Leben mit Scham geschützt war, öffnen. Vielen fällt das schwer. Wie kann man mit diesen Tabubrüchen (»darüber spricht man nicht«) umgehen? Auch in diesen Situationen hat der Humor eine wichtige Funktion. Er macht intime Dinge benennbar und besprechbar.

Herr Denzer leidet an Peniskrebs. Wegen anhaltender Schmerzen und wegen starker Wässereinlagerungen vom Becken abwärts kam er auf die Palliativstation. Allein aufstehen kann er nicht, die schmerzenden und unförmigen Beine hindern ihn daran. Bei der Visite sagt er dankbar zur Stationsärztin: »Frau Doktor, gucken Sie doch mal, wie er kleiner geworden ist.« Er zeigt auf seinen abgeschwollenen Penis. »Die Jüngeren wären darüber nicht froh. Aber es kommt immer darauf an, wie er gebraucht wird.«

Diese humorvolle Interpretation seiner Lage schafft Herrn Denzer einen ausreichend großen Abstand zu einer eigentlich kaum auszuhaltenen Lage. Und zugleich ermöglicht er mit seinem Satz der Ärztin, mit ihm über etwas sehr Intimes zu sprechen. Sein Humor hat einen Sprachraum eröffnet, der ansonsten mit Scham geschützt ist und verschlossen bleibt.

Nicht ganz so tragisch erscheinend, aber doch auf derselben Linie ist folgende Begebenheit, die sich in einem Altenpflegeheim zutrug.

Herr Bender ist 92 Jahre alt und lebt seit einem halben Jahr im Altenheim. Er benötigt zwar pflegerische Unterstützung, versucht aber immer noch vieles allein zu regeln. Eines Tages läuft er mit offener Hose über den Flur. Die Altenpflegerin spricht ihn darauf an. Herr Bender schaut gar nicht erschrocken nach unten. In ruhigem Ton antwortet er mit tragender Stimme: »Da, wo ein Toter ruht, da lass ein Fenster offen.«

Humor statt Scham – Raum schaffen in herausfordernden Situationen

Doch nicht nur körperliche Intimzonen oder Sexualität sind schamgeschützte Bereich des menschlichen Lebens. Es gibt auch andere Peinlichkeiten, die es dem Kranken erschweren, mit anderen in Kontakt zu gehen. Immer wieder führt dies zu sozialer Isolation. Daran leiden Menschen genauso wie an ihrer Grunderkrankung. Auch hier kann Humor eine hilfreiche Funktion haben:

Frau Claus hatte vor fast zwanzig Jahren Brustkrebs entwickelt. Die Brust wurde entfernt, sie erhielt Bestrahlung und Chemotherapie, der Krebs schien besiegt. Nun hatten ihr die Chirurgen aufgrund eines neu gewachsenen Tumors an der Innenseite des Oberarms den gesamten Arm amputieren müssen. Ihr war die Situation peinlich. Die fehlende Brust hatte man ihr nie ansehen können, aber der fehlende Arm war so offensichtlich. Sich auf der Straße zu zeigen oder auf Leute zuzugehen, fiel ihr schwer. Eine ihrer Töchter lebte einige Hundert Kilometer entfernt und begann in der Zeit der Erkrankung ihrer Mutter Briefe zu schreiben. Eines Tages kam ein solcher Brief. Knapp unterhalb der Briefmarke hatte die Tochter, mit feinem Filzstift gezeichnet, ein »Strichfrauenchen« auf den Briefumschlag gesetzt.

Eine Brust, ein Arm, damit konnte nur sie selbst gemeint sein. Peinlich berührt und er-



bost rief sie bei der Tochter an, um sich zu beschweren: »Was soll denn das?«, so Frau Claus, »das bin doch ich!« »Klar«, antwortete die Tochter, »und, hat der Briefträger etwa dumm geschaut?« »Nein, hat er nicht. Er hat das gar nicht kapiert, dass ich das bin.« »Eben«, sagte die Tochter, »jeder kann's sehen, aber keiner, dem du's nicht sagst, versteht den Zusammenhang. Den verstehen nur wir zwei.«

Von diesem Brief an zierten alle folgenden Briefumschläge solche Bildchen, mal mit Schirm, mal mit Hut, mal im einhändigen Handstand. Mutter und Tochter hatten stets ihre heimliche Freude daran, dass das, was eigentlich sichtbar war, nur ihnen beiden vorbehalten blieb.

Der Tochter von Frau Claus gelang es mit dieser gewagten Humorintervention, einen schamgeschützten Bereich besprechbar zu machen, ohne die Scham zu durchbrechen. Für die beiden Frauen war ein Sprachraum entstanden, der nur für sie beide reserviert war. Die Scham konnte weiter bestehen, aber sie isolierte Frau Claus nicht mehr. Solches zu bewirken verleiht dem Humor eine gewisse Eleganz und Raffinesse.

Verbindung schaffen durch Humor

Wenn Menschen Humor miteinander teilen können, sind sie inniger verbunden als vorher. Zugleich schafft es der Humor immer wieder, ganz unterschiedliche Themen miteinander zu verknüpfen. Humor verdichtet sozusagen.

Ebenfalls mit Scham hat folgende Geschichte zu tun. Obwohl in den letzten Jahren die Urnenbeisetzung als Bestattungsform rasant zugenommen hat, ist sie für viele Menschen immer noch fragwürdig: Darf man das überhaupt? Ist das wirklich gut? Solche Fragen tauchen auf.

Frau Herzog war gestorben. Sie hatte zuletzt viele Hautmetastasen am ganzen Körper gehabt, die ihr Aussehen sehr verändert hatten. Sie und ihre Familie hatten sich für eine Urnenbeisetzung entschieden. In einer Trauergruppe erzählt die Tochter von Frau Herzog dem begleitenden Seelsorger davon.

»Wir haben sie dann eben verbrannt. Wissen Sie, so entstellt, wie sie zuletzt aussah, konnten wir sie da oben doch nicht aufwachen lassen.«

Der Humor dieses Satzes vereint und verschränkt ganz unterschiedliche Themen miteinander: das Leid der Entstellung durch die Krankheit, das Ringen um die Würde der Bestattung und die Hoffnung auf ein Jenseits, das nicht einfach etwas fortsetzt, sondern etwas Neues, Schöneres umfasst. Zugleich ist die Äußerung der trauernden Frau Herzog eine Einladung, mit ihr und den

angedeuteten Themen in Verbindung zu gehen. Ein gutes Trauergespräch könnte so beginnen.

Rollen klären und neu sortieren

In der Begleitung Sterbender steht die Kommunikation insgesamt auf dem Prüfstand. Nicht alles, was im Alltag bisher zählte und kommunikativ »normal« war, trägt in dieser besonderen Situation. Immer wieder machen Ehepartner, Familien oder Freunde die Erfahrung, dass jetzt ein besonders Feingefühl gefragt ist. Das Gewohnte, das Eingeschliffene, das Routinierte kommt an seine Grenzen. Auch die gewohnten Rollen sind davon betroffen. Der, der immer für alles gesorgt hat, der immer alles wusste und konnte, liegt jetzt als Kranker und Sterbender da und kann nicht mehr, die, die immer tat, was von ihr verlangt war, muss jetzt von sich aus tun und regeln. Das fällt allen schwer.

Herr Gärtner ist so ein Regler und »Alles-Köner« gewesen. Jetzt hat ihn ein Lebertumor schwach und kraftlos gemacht. Er kommt nicht mehr aus dem Bett heraus, braucht für alles Handreichung und Hilfe. Seine Frau sitzt treu an seiner Seite, fühlt sich aber hilflos und der Situation nicht gewachsen. So tut sie, was sie auch früher tat. Sie sorgt sich um ihn. Sie hilft beim Waschen und Ankleiden, bringt Selbstgekochtes mit ins Krankenhaus. Herrn Gärtner aber hat der Appetit verlassen. Nur widerwillig isst er die mitgebrachten Speisen seiner Frau zuliebe. Er möchte ihr nicht vor den Kopf stoßen, traut ihr nicht offen zu sagen, dass er nicht mehr essen mag. Frau Gärtner kommt auf die Station und hat Himbeeren mitgebracht. »Schau«, sagt sie, »aus dem Garten. Und so zubereitet, wie du sie magst.« Herr Gärtner seufzt und probiert zwei oder drei Himbeeren. Dann lässt er den Löffel sinken. »Was ist?«, fragt seine Frau. Herr Gärtner schaut seine Frau an und sagt: »Krebs mag keine Himbeeren!«

Herr Gärtners Humor hinterlässt den Zuhörer nicht schenkelklopfend. Sein Humor ist eher still und leise. Er macht nachdenklich. Nachdenklich machen ist eine ganz besondere Gabe des Humors. Er bricht das Alte und Gewohnte auf und eröffnet neue Denk- und Sprachräume. Humor verändert, die Situation, das Altbekannte, letztlich alle die, die mit ihm in Kontakt gehen. Frau Gärtner jedenfalls hatte verstanden. Es lag nicht an ihrem Mann, dass er nicht mehr aß, es lag auch nicht an ihr und ihrem Bemühen. Es war schlicht und einfach der Krebs, der hier eine Grenze gezogen hatte. Frau Gärtner verzichtete von da an darauf, ihren Mann zum Essen zu drängen.

Beziehungen intensivieren

Frau Senzig geht es gar nicht gut. Sie ist Patientin auf der Palliativstation, klagt über Schmerzen und Übelkeit. In den letzten beiden Tagen hat sich ihr Zustand nochmals verschlechtert. Das Sterben rückt offensichtlich näher. Gegen die anflutende Angst hatte sie Medikamente zur Beruhigung erhalten. Daraufhin hatte sie in der Nacht gut geschlafen. Bei der Visite am Morgen fragt der Oberarzt wie es ihr gehe. Frau Senzig antwortet: »Noch ein bisschen besser und es wäre gar nicht zum Aushalten.«

Die kommunikativen Funktionen des Humors bewirken, dass Menschen intensiver miteinander in Kontakt kommen. Beziehungen vertiefen sich, werden klarer und deutlicher. All dies kann geschehen, ohne dass die Beziehung selbst Thema des Gesprächs wird. Menschen müssen nicht immer »über« sich und den anderen reden, um einander besser und tiefer zu verstehen. Im und durch den Humor geschieht es »einfach«. Natürlich braucht es für dieses »Einfache« Voraussetzungen. Alle Agierenden, der Kranke und Sterbende, die Angehörigen, die professionellen Helfer und Begleiter müssen offen sein, für das, was da geschieht, sie benötigen ein Verständnis

für die vielschichtigen und immer miteinander verwobenen Schichten des Humors.

Wenn es stimmt, dass Humor Gabe und Fähigkeit zugleich ist, dann braucht es auch Übung. Sonst verkümmert die Fähigkeit. Am schönsten ist es immer, wenn wir diese Fähigkeit bei Menschen beobachten dürfen, die sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzen müssen.

Humor und Weisheit

Die erzählten Beispiele zeigen noch etwas: Humorbegabte Menschen sind auf dem Weg der Weisheit unterwegs. Der Humor hilft ihnen, das, was ihnen im Leben widerfährt, mit einer gewissen Gelassenheit zu betrachten. Zugleich leugnen sie aber das kommende Sterben nicht. Monika Müller (2004) hat dies so beschrieben, dass sich im Humor sterbender Menschen zugleich Ergebenheit wie Erhabenheit zeigt. Menschen ergeben sich in die Situation des Sterbens, sie wehren es nicht (mehr) einfach ab, sie nehmen es hin. Zugleich aber erheben sie sich aus ihrem Leid, indem sie nicht mit ihm übereinstimmen. Dies gelingt mit dem Humor. In der Verknüpfung beider Dimensionen zeigt sich tatsächlich Weisheit.



Klaus Aurnhammer, Diplom-Theologe und Krankenpfleger, arbeitet als Seelsorger auf Palliativstationen; Mitarbeit in der Leitung eines ambulanten Hospizdienstes; Vorstandsmitglied der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz Saarland e. V.

E-Mail: klaus.aurnhammer@marienhaus.de



Martina Kern, Gesundheits- und Krankenpflegerin, ist Leiterin des Zentrums für Palliativmedizin am Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg; Leiterin von ALPHA Rheinland, der Ansprechstelle des Landes NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung.

E-Mail: Martina.Kern@malteser.org

Literaturhinweise

- Bischofberger, I.: Das kann ja heiter werden. 2. Auflage. Bern 2008.
 Duden: Das Herkunftswörterbuch. Mannheim 2007.
 Müller, M.: Dem Sterben Leben geben. Gütersloh 2004.

Trauernde können in für sie besonders belastenden Situationen durch Humor Abstand gewinnen. Auf diese Weise können ein Durchatmen, auch ein Lächeln oder sogar Lachen möglich werden.



»Da sind uns vor Lachen die Tränen gekommen!«

Humor – Ein Schutzfaktor für Trauernde und ihre Begleiterinnen

Margit Schröer und Susanne Hirschmüller

Wohl dem, der Humor hat – in guten wie in schweren Zeiten. Dabei ist Humor immer sehr individuell. Als Charaktereigenschaft kann er Menschen auch in Zeiten größter Belastung wie zum Beispiel in der Trauer begleiten. Andererseits werden Menschen, die in guten Zeiten keinen Humor haben, in Phasen der Belastung und des Leidens wohl kaum einen Zugang zu diesem Schutzfaktor finden können.

Der Verlust eines geliebten Menschen macht

es für alle Betroffenen immer wieder notwendig, ihre je eigenen Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dieser Krisensituation zu suchen und zu finden. Hierbei gehört auch Humor zu den möglichen Reaktionsweisen (Bonanno 2011), denn er ist eine der Einstellungen zum und im Leben und daher auch in der Trauer. Humor ist eine lebensbejahende Haltung, die um die »Brüchigkeit der menschlichen Existenz mit ihren unvermeidlichen Abschieden« weiß und diese akzeptiert.

Es sei denn, man traut sich den Bär zu fragen:

Im Wald wird erzählt, der Bär habe ein Buch, in dem geschrieben steht, wer sterben wird. Der Hase grübelt und grübelt darüber nach und geht schließlich nach einigem Zögern zum Bären. »Bär, hast du so ein Buch?«, fragt der Hase. Der Bär nickt. »Stehe ich auch darin?« Der Bär schaut im Buch nach und nickt: »Ja, hier stehst du.« Der Hase tut einen tiefen Seufzer, fällt um und ist tot.

Der Dachs denkt über das Gerücht nach und geht auch zum Bären. »Stehe ich in deinem Buch?« Der Bär blättert und sagt: »Ja, Dachs, hier stehst du.« Der Dachs geht in seinen Bau und wurde nie mehr gesehen.

Der Spatz flattert hin und her und fliegt schließlich auch zum Bären. »Stehe ich auch in deinem Buch, Bär?« Der Bär blättert erneut und sagt: »Ja, hier stehst du.« Der Spatz überlegt einen Moment und fragt dann: »Bär, kannst du mich da rausstreichen?« Darauf der Bär: »Ja, na klar, kein Problem!«

Worin liegen die Schutzfunktionen von Humor für Trauernde und Begleiterinnen?

Im individuellen psychischen Bereich

»Nichts ist mehr geeignet, Distanz zu schaffen, als der Humor« (Viktor Frankl). Trauernde können in für sie besonders belastenden Situationen durch Humor Abstand gewinnen. Auf diese Weise können eine kurze Ablenkung und Entspannung – sozusagen »Kurzferien vom Sich-betreffen-Lassen« (Müller 2004) – ein Durchatmen, auch ein Lächeln oder sogar Lachen möglich werden. Nicht selten sind die Trauernden danach über sich selbst erschreckt: »Wie konnte ich nur so lachen? Ich darf doch nicht lachen, denn ich bin doch so traurig.«

Trauerbegleiterinnen, die Humor, Heiterkeit und auch Lachen nicht vor der Tür lassen, sondern bewusst in ihre Tätigkeit mit hineinnehmen, eröffnen Betroffenen und sich selbst den Raum, diesen elementaren Aspekt des menschlichen Lebens zu erfahren. Sie können dabei sensibel das »schlechte Gewissen« der Trauernden, wenn diese sich selbst beim Lachen oder Fröhlichkeit ertappen, thematisieren. Sie kapitulieren nicht sprachlos vor dem Tod, dem Ende jeglicher Lebendigkeit, sondern setzen an geeigneten Stellen – ausgehend von Äußerungen der Trauernden – mit Humor behutsam ein Gegengewicht.

In belastenden Situationen komische Elemente wahrzunehmen und darauf adäquat reagieren zu können beziehungsweise zu dürfen, ermöglicht einen Perspektivenwechsel und kann so vielleicht auch neue Denk- und Handlungsoptionen eröffnen.

Martin (2001) unterscheidet adaptive (verbindende oder selbststärkende) und maladaptive (aggressive oder selbstentwertende) Humortypen. Dabei beinhalten die adaptiven Humortypen als positive Bewältigungsform ein erhebliches protektives Potenzial. Humor zu haben schützt in diesem Sinne zwar nicht vor schmerzhaften Verlusten, aber er kann bei der Bewältigung hilfreich sein, indem eine humorvolle Perspektive selbst unter Stress und Belastungen eingenommen wird.

Wild (2012) unterstreicht diese Funktion: »Die Beschäftigung mit humorvollen Inhalten kann vom Nachdenken über innere Konflikte oder Schwierigkeiten ablenken (im Sinne von therapeutisch oftmals eher negativer Vermeidung). Andererseits kann dieser Mechanismus aber auch helfen, das oft erfolglose innere Wiederkäuen von negativen Wahrnehmungen, Selbstvorwürfen oder Ängsten zu unterbrechen. Wo Distanzierung gewünscht ist, ist Humor ein probates Mittel.«

Auch Freud beschreibt in seiner Erleichterungs- und Entspannungstheorie des Humors

*Den Schutzfaktor
Humor zu nutzen be-
deutet für Trauernde
und für Trauerbeglei-
terinnen, sich auch
heitere Momente zu
erlauben.*



Guslav Klimt, Rosen unter Bäumen, ca. 1905 / Giraudon / The Bridgeman Art Library

die Möglichkeit, sich durch Heiterkeit vorübergehend dem Erleben von Leid zu entziehen. In diesem Sinne dient Heiterkeit auch zur seelischen Reinigung (Katharsis), in dem sie hilft, belastende seelische Erregung abzubauen.

Eine Mutter, die ich länger therapeutisch begleitete, erzählte mir (M. S.) schmunzelnd wenige Wochen nach dem Tod ihres schwer behinderten 21-jährigen Sohnes: »Wissen Sie, ich vermisse ihn so sehr. Dann sage ich mir aber, andere Jungs ziehen in dem Alter doch auch von zu Hause aus!«

Im zwischenmenschlichen
kommunikativen Bereich

Humor kann helfen, Sprachlosigkeit zu durchbrechen und damit dem zunächst Unausprechlichen Ausdruck zu verleihen. Adäquat eingesetzter Hu-

mor ermöglicht und unterstützt eine angstfreiere, offenere Kommunikation in wohlwollender Gesprächsatmosphäre.

Der Ausspruch »Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen« (Victor Borge) macht die soziale Bedeutung von Humor und Heiterkeit deutlich. Zu den wichtigen Faktoren in der Gestaltung von Beziehungen gehört zweifellos der Sinn für Humor.

Hirsch (2001) hat fünf Stufen des Phänomens Lachen beschrieben, die Begleiterinnen helfen können, die individuellen Möglichkeiten der Trauernden, Humor zu verstehen und adäquat darauf zu reagieren, zu erkennen und zu unterscheiden (zitiert nach Bischofberger 2008, S. 41):

1. nicht lachen können (ein Mensch kann aufgrund seiner individuellen Vorerfahrungen das Erlebte in der aktuellen Situation nicht lustig finden);

2. über andere lachen können (ein Mensch lacht über Missgeschicke anderer);
3. über mich selber lachen können (wichtige Stufe in der Persönlichkeitsentwicklung);
4. andere dürfen über mich lachen (weiterer Reifungsschritt, Vorbild Clown);
5. gemeinsam mit anderen über mich selbst lachen.

Eine Trauernde hatte innerhalb weniger Wochen zuerst ihre leicht demente Mutter und dann den sechsjährigen Sohn verloren. Beide waren nacheinander im gleichen Grab bestattet worden. Die Trauernde überwand ihre und die Sprachlosigkeit der Trauerbegleiterin angesichts ihres unermesslichen Leids, als sie hoffend feststellte: »Es tröstet mich zu wissen, dass Benjamin nun auf meine Mutter aufpasst, denn er kannte sich im Dorf schon ganz gut aus und meine Mutter kann ihn jetzt – wo ich es nicht mehr kann – oft knuddeln und lieben. Und dann stelle ich mir die beiden zusammen im Himmel vor.«

Zusammenfassend kann festgehalten werden:

Die Situation eines trauernden Menschen mit Humor zu betrachten bedeutet nicht, ihren Ernst in Abrede zu stellen. Allerdings kommt es dabei in der Begleitung immer auf die jeweils adäquate (situations- und trauerspezifische) »Dosis und Applikation« des Humors an. »Wer Humor hat, muss nicht notwendig optimistisch sein. Er kann einverstanden sein mit Fragilität, Verfall und Tod«, betont die Psychoanalytikerin Brigitte Boothe (2007). Das Komische und das Lachen können dann ein mögliches Ventil für angestaute Wut, Verzweiflung oder Angst in der Trauer sein.

Den Schutzfaktor Humor zu nutzen bedeutet für Trauernde und für Trauerbegleiterinnen, sich auch heitere Momente zu erlauben. Begleiterinnen können aber darüber hinaus Humor bewusst

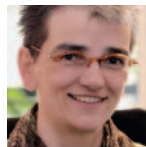
zur Distanzierung einsetzen und so den Trauernden gelegentlich zu einer kurzen Auszeit verhelfen.



Dipl.-Psych. Margit Schröer war 30 Jahre leitende Psychologin einer großen Kinderneurologie und hat in dieser Funktion die Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern therapeutisch begleitet, sie ist Gründungsmitglied einer ambulanten Hospizgruppe und

seit 20 Jahren in deren Vorstand, sie ist seit mehr als 10 Jahren in klinischen Ethikkomitees mehrerer Krankenhäuser tätig und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethik und Kommunikation im Gesundheitswesen an der Universität Witten/Herdecke.

E-Mail: info@medizinethikteam.de



Dr. med. Susanne Hirmüller ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, M. Sc. Palliative Care (Universität Freiburg), Psychonkologin, Medizinethikerin und leitet seit 2006 das Hospiz am Evangelischen Krankenhaus in Düsseldorf. Außerdem ist sie ehrenamtlich im Vorstand einer Hospizgruppe tätig.

E-Mail: susanne.hirmueller@evk-duesseldorf.de

Literaturhinweise

- Aurnhammer, K., Kern, M., Hirmüller, S., Schröer, M.: Humor in der Palliativmedizin – ein lebensnotwendiges Therapeutikum? Zeitschrift für Palliativmedizin, 2010, 11, 276–282.
- Bischofberger, I. (Hrsg.): Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege. 2. Auflage. Bern 2008.
- Bonanno, G. A.: Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden. Bielefeld 2012.
- Boothe, B.: Prächtige Selbstdarstellung und humoristischer Scharfblick. In: Bachmaier, H. (Hrsg.): Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen 2007, S. 46–56.
- Karpawitz, J., Berenbrinker, U.: Humorkompetenz. In: Bachmaier, H. (Hrsg.): Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen 2007, S. 83–95.
- Klein, A.: The courage to laugh. Humor, hope and healing in the face of death and dying. New York 1998.
- Martin, R. A.: Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. Psychological Bulletin, 2004, 127 (4), S. 504–519.
- Müller, M.: Dem Sterben Leben geben. Gütersloh 2004.
- Titze, M., Eschenröder, C. T.: Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. 4. Auflage. Frankfurt a.M. 2003.
- Wicki, W.: Humor und Entwicklung. Eine kritische Übersicht. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 2000, 32 (4), S. 173–185.
- Wild, B.: Humor, Gesundheit und psychische Erkrankungen – ein Beipackzettel. In: Wild, B. (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis. Stuttgart 2012, S. 47–65.



Der Einfluss von Humor auf das soziale Klima hilft somit auch, die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung von Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zu erweitern, und ermöglicht eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens.

Burnout und Humor

Wolfgang Lalouschek

*Ein bisschen glücklicher bitte ...
da schöpfen Sie Hoffnung!
(Nikolaus Harnoncourt bei der Orchesterprobe)*

*»Der Humor ist ein menschliches Organ, das irgendwo zwischen der Leber und der Tränendrüse sitzt, ganz in der Nähe seines Nachbarorgans, der Phantasie. Kürzlich hatte ich Gelegenheit, mich mit Gott über seine Schöpfung zu unterhalten, und da hat er mir gesagt, wie stolz er auf diese beiden Organe sei, die er dem Menschen eingepflanzt habe, und wie enttäuscht er sei, dass wir nicht mehr Gebrauch davon machen, denn er hätte sie dem Menschen gegeben, wie den Katzen die Krallen, nämlich um sich in der feindlichen Welt zu behaupten.«
(Franz Hohler, Schweizer Kabarettist und Autor).*

Burnout und Humor – Geht das zusammen?

Als mich vor einiger Zeit Dorothee Bürgi nach einem Artikel zu »Humor und Burnout« fragte, habe ich gleich erfreut zugesagt. Wenngleich ich bislang in den Jahren der Begleitung von Burnout-Betroffenen nicht explizit über dieses Thema nachgedacht hatte, so schien es mir doch gut zu unserem Verständnis der Begleitung und der Beziehung zu unseren Klienten und Patienten zu passen. Eine ganz grundsätzliche Lebensfreude und positive Einstellung – trotz aller Belastungen – sind doch auch die Ingredienzien, die wir vermitteln möchten – so dachte ich.

Als ich jedoch begann Literatur zu dem Thema zu suchen, folgte eine gewisse Ernüchterung. Je mehr ich mich mit dem Thema bewusst auseinandersetzen begann, umso humorloser fühlte ich mich. Wenig ansprechenden Buchumschlä-

gen folgten trockene Ausführungen, wie gesund Lachen doch sei, und lahme Witze, deren Esprit sich mir lesenderweise so gar nicht erschließen wollte. Warum war das so?

Dieser Gedanke führte mich zu einigen grundsätzlichen Kennzeichen, die mein persönliches Bild von Humor prägen. Das erste davon ist sein spontanes Auftreten. Humor als geplante Intervention, mit viel Hintergrundwissen über seine Entstehung und Auswirkungen, schien mir fremd. Das zweite ist der enge Kontext zu der Situation, in der Humor auftreten und passend sein kann. Mir theoretisch vorzustellen, wie ich Humor »einsetzen« könnte, fühlte sich so an, als wolle man eine lockere und spontane Improvisation bestimmten Regeln und Strategien unterwerfen. Und obwohl es für meine Klienten im Gespräch mit mir sicher immer wieder humorvolle Situationen gibt, wollte mir kaum eine konkrete davon einfallen. So flüchtig, wie man eben eine improvisierte Melodie nach drei Tagen auch nicht mehr wiedergeben kann. Das dritte Merkmal ist die sichere und – bei allem professionellen Kontext – liebevolle Beziehung zu meinen Patienten. Ohne dieses Fundament kann Humor – dem Titel dieses Themenhefts entsprechend – tatsächlich zerstörerisch und verletzend sein. Im Lesen über Patienten, die ich nicht kannte, war dieses Gefühl für mich auch nicht spürbar und der beschriebene »Humor« in den Dialogen ziemlich theoretisch.

Nun habe ich mittlerweile dazugelernt und mein persönliches Bild von Humor in der Begleitung von Menschen etwas erweitern und ändern dürfen. Zum einen merkte ich, dass unter dem Begriff »Humor« oft verschiedene Aspekte vermischt werden. Zum anderen erlaubt die Dif-

ferenzierung dieser verschiedenen Aspekte eine bessere Beurteilung ihrer Einsatzmöglichkeiten beim klinischen Bild von Burnout.

Die Kennzeichen und Entstehungsbedingungen von Burnout

Burnout ist gekennzeichnet durch folgende Kernsymptome:

- emotionale Erschöpfung als eine verminderte bis aufgehobene Fähigkeit, positive Gefühle zu empfinden;
- zunehmende Ineffizienz und Leistungsmin- derung und
- eine grundlegend negative Einstellung den Menschen gegenüber, mit denen man es (beruflich) zu tun hat (»beruflich« deswegen in Klammern, da Burnout generell stark mit beruflicher Belastung assoziiert wird, im Alltag aber sehr häufig Mehrfachbelastungen ausschlaggebend sind).
- Weiters findet sich eine Häufung von Symptomen auf der Ebene des Körpers: Herz/ Kreislauf, Magen/Darm, Immunsystem, Schlafstörungen, Schmerzen, Störungen der Sexualität;
- kognitive Symptome: Störungen von Konzentration und Merkfähigkeit, Verlust von Kreativität und Entscheidungsfreude;
- emotionale Symptome: depressive Stimmungslage, Nervosität und Unruhe, Angstzustände und Panikattacken, Gereiztheit, innerer Kontaktverlust zu Mitmenschen;
- Verhaltenssymptome: anfangs vermehrte Aktivität, später Leistungsmin- derung, Rückzug, Fehlleistungen und Suchtverhalten.

Praktisch bei jedem fortgeschrittenen Burnout findet sich eine depressive Symptomatik. Dennoch sind Burnout und Depression nicht gleichzusetzen. Im Vergleich zur Depression ist Burnout als ein Zustand zu betrachten, bei dem es auf dem Hintergrund einer langdauernden Überbelastung (oder Fehlbelastung; dazu weiter unten)

zu einer über Monate und Jahre dauernden schleichenden Entwicklung geht. Diese nimmt ihren Anfang – bestärkt durch Persönlichkeitsmerkmale wie Streben nach Anerkennung (Liebe) durch Leistung, Perfektionismus, Schwierigkeiten, dabei fremde Hilfe anzunehmen, oder starkem Kontrollbedürfnis – meist in besonderem Einsatz, geradezu Hyperaktivität, unter Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse. Erst später gesellen sich dazu eine zunehmende Verflachung des Lebens, der Verlust des Bezugs zu ehemals wichtigen Lebensbereichen und Aktivitäten sowie häufig die Verleugnung, überhaupt ein Problem zu haben. Zunehmende psychosomatische und emotionale Symptome bis hin zum totalen Zusammenbruch vervollständigen schließlich das klinische Bild.

Äußere Faktoren, welche diese Entwicklung begünstigen, lassen sich gut unter den Begrifflichkeiten »high demand/low influence« subsumieren – quantitative Überbelastung, Mangel an Kontrolle und Gestaltungsfähigkeit, Unfairness oder Mangel an Anerkennung. Zentral beteiligt an der Entstehung sind auch zwei miteinander eng verbundene Faktoren:

Zum einen ist es eine Arbeitswelt, in der die Aufgaben trotz Anstrengung bei gleichzeitiger dauernder Erreichbarkeit immer mehr zu werden scheinen. Dies ruft auf Dauer ein – biologisch gesehen durchaus sinnvolles – Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Bemühens hervor. (Vergrößert sich der Abstand zur unter großer Anstrengung verfolgten Gazelle immer mehr, ist es ja durchaus sinnvoll, dass eine innere Stimme dem Jäger sagt: »Was du da tust, ist sinnlos, jage lieber ein anderes Ziel.«).

Zum anderen spielen Wertekonflikte zwischen den eigenen Werten und denen des Arbeitgebers oder der Gesellschaft an sich ein Rolle. Neben der Überbelastung kann somit in der Tiefe ein Mangel an innerer Zustimmung zum eigenen Tun (bzw. gegenüber einem Lebensweg, dem man sich eher passiv ausgesetzt fühlt) konstatiert werden. In einer solchen Situation können oberflächliche Maßnahmen – Ablenkung durch Konsum, »Be-

lohnungen«, vermehrte Urlaube, Rücknahme des eigenen Engagements – nicht langfristig Erfolg zeitigen, ja im Gegenteil, die Situation noch verschlechtern, da es zur zunehmenden Entfremdung vom eigenen Tun bis hin zur inneren Emigration kommt. Ein zwar nachvollziehbarer, doch letztlich dysfunktionaler Schutz- und Vermeidungsmechanismus.

Die Begleitung von Menschen mit Burnout sollte grundsätzlich multiprofessionell erfolgen. Mögliche somatische und psychiatrische Differenzialdiagnosen sind ebenso zu klären wie die Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung – speziell bei schwereren Fällen wie beispielsweise einer zugrunde liegenden Traumatisierung. In vielen Fällen ermöglicht eine ziel- und lösungsorientierte Begleitung im Sinn eines Coaching – am besten mit medizinischer oder psychotherapeutischer Grundkompetenz – rasche Verbesserung von Coping-Strategien. Auf der Basis der Entstehungsgeschichte von Burnout mit dem Zusammenspiel intrapersoneller Stressverschärfender Denk- und Handlungsmuster mit äußeren Belastungsfaktoren und einer anhaltenden vegetativen Stressreaktion kann Humor in der Begleitung und Prävention auf mehreren Ebenen hilfreich sein.

Humor hat viele Spielarten

Schon herzhaftes Lachen führt über neuroendokrine Wirkungen – nach einer anfänglichen vermehrten Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin – zu einer länger anhaltenden vermehrten parasympathischen Aktivität. Dies erklärt einen Teil seiner entlastenden und stressreduzierenden Wirkung. Dieser Effekt ist übrigens nicht nur durch echtes Lachen auslösbar. Ebenso kann durch eine mindestens 30 Sekunden anhaltende lächelnde Mimik eine positivere Stimmungslage induziert werden. Und die durch eine ängstliche oder ärgerliche Mimik induzierten vegetativen Stressreaktionen können dadurch vermieden werden.



INTERFOTO / SuperStock

Humor reduziert negative Emotionen, die als Reaktion auf einen Stressor ausgelöst werden.

Humor kann aber auch bei der Relativierung bestimmter – vom Klienten als zwingend wichtig erachteter – Ziele hilfreich sein, wie sie gerade bei den typischen Hochleistungs-Burnout-Klienten häufig anzutreffen sind. Humor hilft so auch Situationen umzudeuten – zum Beispiel: »Der Glücksfall: Ein Spaziergänger, dem eine Taube das blütenweiße Hemd beschmutzt, denkt bei sich: ›Wie gut, dass Kühe nicht fliegen können.«

Humor mag sich auch als subversives Element gerade in Burnout-Situationen bewähren. Diese sind ja oft auch durch gesellschaftliche »Antreiber« angeheizt: Wir müssen immer schön, jugendlich, vital, sexy und entspannt sein und alle Belastungen souverän meistern und uns ständig mit anderen vergleichen. Ebenso finden wir oft eine Art kollektive »Massentrance« in Unternehmen, die alles, was im Unternehmen passiert, als extrem wichtig suggeriert und schon den Gedanken an die Möglichkeit eines Leben außerhalb des Unternehmens fast unmöglich macht. Humor kann hier helfen, diese Vorannahmen zu hin-

terfragen, einmal »gegen den Strich zu bürsten«, und so ihre Absurdität und Paradoxie zutage treten lassen. Immerhin haben wahrscheinlich zumindest einzelne Menschen auch außerhalb des eigenen Unternehmens überlebt.

Humor erlaubt es Personen auch, Fehler zu machen. Wenn Menschen zusammensitzen und sich über ihre größten Fehler oder schlimmsten Peinlichkeiten unterhalten und gemeinsam darüber lachen können, zeigt das neue Wege des Umgangs mit Fehlern.

Durch oft überraschende Perspektivenwechsel regt Humor auch sogenanntes divergentes und laterales Denken an und fördert somit Vorstellungsvermögen, Kreativität und geistige Flexibilität.

Hinreichend erforscht ist die starke Wirkung humoriger Ereignisse, die von außen auf Personen einwirken. Humor reduziert negative Emotionen, die als Reaktion auf einen Stressor ausgelöst werden. Die Tatsache, dass der Einsatz von Humor speziell vor einem unangenehmen Ereignis sowohl starke angstreduzierende Wirkung erzielt wie auch eine Steigerung positiver Stimmung hervorruft, kann gerade in belastenden Situationen hilfreich sein.

Im Kontext von Burnout sind auch die positiven Einflüsse von Humor auf das Arbeitsklima relevant. Der Förderung sozialer Unterstützungsprozesse als präventive Maßnahme kommt neben dem Abbau arbeitsbezogener Stressoren und der Erweiterung des Handlungs- und Entscheidungsspielraums große Bedeutung zu. Der Einfluss von Humor auf das soziale Klima hilft somit auch, die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung von Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zu erweitern, und ermöglicht eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens, in der Einzelne keine Angst vor Fehler zu haben brauchen. Plato wird der Satz zugeschrieben: »In einer Stunde gemeinsamen Spielens kann man mehr über eine Person entdecken als in einem Jahr Konversation.« Dieser Effekt ist auch bei Betriebsausflügen gut zu beobachten.

Der Einfluss von Humor auf die drei Dimensionen des Burnout (Erschöpfung, Depersonalisierung, reduziertes Leistungsgefühl) wurde in einer Befragung von 284 Auszubildenden von Krankenschwestern erforscht. Das Ergebnis zeigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen Humor und Depersonalisierung sowie persönlicher Leistungsfähigkeit. Personen mit hoch ausgeprägtem Sinn für Humor zeigen geringere Anzeichen von Depersonalisation und höhere Leistungsfähigkeit. Keine Verbindung ist zwischen dem Einsatz von Humor als Coping-Strategie und emotionaler Erschöpfung zu erkennen. Darüber hinaus bestätigt diese Studie, dass Personen in höheren hierarchischen Positionen mehr Humor benutzen.

Humor erlaubt auch in schwierigen und aussichtslos erscheinenden Situationen, das Gefühl der Kontrolle über die eigene Kraft zu erleben. Am Beispiel von Vietnam-Soldaten lässt sich die Bedeutung von Humor als Mittel für sehr individuelles Bewältigungsverhalten, als Methode der zwischenmenschlichen Kommunikation zur Unterstützung anderer und als Möglichkeit, Vertrauen in einem klar umschriebenen Bereich herzustellen, beweisen. Auch Viktor Frankl beschreibt die Funktion von Humor im Zusammenhang mit den enormen Belastungen des Holocaust als »Waffe der Seele im Kampf um die Selbsterhaltung«. Vietnam-Soldaten waren vieler Machtquellen beraubt und daher bestrebt, Kontrolle über so viele Situationen wie nur irgendwie möglich zu erhalten. Indem sie die Wirkung von Humor nutzten, bekamen sie das Gefühl, irgendetwas, nämlich ihre eigenen Ideen und Gedanken, kontrollieren zu können.

Humor als Haltung

Diese Beispiele führen uns zur allgemeineren Betrachtungsweise der Fähigkeit, humorvoll zu sein, als Teil einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Sinn steht Humor für eine bestimmte Haltung, eine humorvolle Einstellung zum Leben, eine Tendenz zum humorvollen Verhalten

und den Gefallen an humorvollen Reizen verschiedener Art. In diesem Sinne verstanden umfasst der Begriff auch eine Reihe grundsätzlich erlernbarer Fähigkeiten (im Gegensatz zum allgemeinen Sprachgebrauch, der Humor als eine Eigenschaft ansieht, die man besitzt oder eben nicht).

Die einzelnen Komponenten im Bereich des humorvollen Verhaltens beziehungsweise einer humorvollen Haltung sind grundsätzlich veränderbar: etwa die Fähigkeit, selbst humorvolles Verhalten zu initiieren oder über das humorvolle Verhalten anderer zu lachen; die Vorliebe für bestimmte Arten von Humor als ästhetische Ressource als auch die Fähigkeit, unter widrigen Umständen eine humorvolle Einstellung zum Leben zu behalten. Entsprechend sind auch Programme zur Verbesserung dieser einzelnen Komponenten und somit auch des gesamten Sinns für Humor entwickelt worden.

Als Beispiel kann das Humor-Training von McGhee genannt werden, das in sieben Stufen die Fähigkeit fördert, Humor an sich zu entdecken, humorvolle Situationen und Aspekte überhaupt wahrzunehmen oder Humor in schwierigen Situationen zu behalten. In diesem Training bekommen die Teilnehmer die Aufgabe – zunächst an guten Tagen –, eine spielerische Haltung zu kultivieren, mehr Zeit mit Tätigkeiten oder Gesellschaften zu verbringen, die öfter zum Lachen animieren, ihren verbalen Humor zu üben wie auch den Humor im Alltag zu finden.

Als letzten Eckpfeiler der Humorfertigkeiten üben die Teilnehmer die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, über die eigenen Fehler, Schwächen, Macken etc. Dazu sollen sie eine möglichst lange Liste von empfindlichen Punkten erstellen, bei denen es schwerfällt, sie heiter zu sehen, wie beispielsweise bestimmte körperliche Merkmale oder bestimmte politische Themen. Schon beim Schreiben der Liste beginnen manche der Teilnehmer zu lächeln, je länger diese wird. Nachdem all diese Fertigkeiten an guten Tagen geübt wurden, beginnt schließlich die Ausweitung der

humorvollen Haltung auch auf stressreiche Tage und Situationen.

So kann ich abschließend feststellen, dass für uns alle und unsere Klienten die verschiedenen Aspekte des Humors wohl gerade in der Prävention von Burnout oder im Herauskommen aus einem Burnout so hilfreich sein können, dass ich hoffentlich bald über unsere Erfolge in der Implementierung dieser Aspekte in unserem Team und unserer Arbeit berichten kann! Anschließend an die Methode von McGhee kann vielleicht so geschlossen werden:

»Der Gefahr, dass die Götter über unser unaufhörliches Bemühen, Stolpern und Wiederaufstehen lachen, können wir vielleicht am besten vorbeugen, indem wir immer wieder auch über uns selbst lächeln können.«



Dr. Wolfgang Laluschek, ao. Univ.-Prof. Mag., ist Facharzt für Neurologie und systemischer Coach (MSc). Er ist medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums *The Tree* in Wien (www.thetree.at) und Geschäftsführer der Medical Coaching GmbH (www.medicalcoaching.at). Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind die Behandlung und Begleitung von Menschen mit Burnout und anderen Stress-assoziierten Erkrankungen, Coaching und Organisationsberatung für Krankenhäuser, Organisationen und Unternehmen. Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsqualität und Burnout.

E-Mail: w.laluschek@thetree.at

Literaturhinweise

- Buber, R.: Humor und Burnout. Einflussfaktoren von Humor auf Burnout. Master Thesis Interdisziplinärer Universitätslehrgang für Sozialwirtschaft, Management und Organisation Sozialer Dienste. Wien 2002.
- Hohler, F.: Göttliche Gespräche. In: Dimitri. Humor. Dornach 2000.
- Falkenberg, I.: Humortraining mit psychiatrischen Patienten. Wild, B.: Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie, Methoden, Praxis. Stuttgart 2012.
- Farely, F., Brandsma, J. M., Petzold, E., Schneider-Gramann, G.: Provokative Therapie. Stuttgart 2009.
- McGhee, P. Humor als Copingstrategie. In: Wild, B.: Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie, Methoden, Praxis. Stuttgart 2012.
- Titze, M., Eschenröder, C. T.: Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. 6. Auflage. Frankfurt a. M. 2011.

Humor und seine unbewussten Wurzeln

Arnold Langenmayr

Wissenschaftler haben die Angewohnheit, Dinge, die aller Welt klar erscheinen, zu hinterfragen und zu komplizieren. Warum jemand bei einem Witz lacht, warum in irgendeiner Runde gute, humorvolle Stimmung aufkommt, scheint zunächst sonnenklar. Man denkt nicht lange nach, sondern fühlt nur die Stimmung.

Aber warum lacht der eine bei dem einen Witz und ein anderer kann dabei keine Miene verziehen? Warum erscheint mir der eine Witz als ungeheuer lustig, der andere als eher langweilig oder gar geschmacklos? Warum kann man im einen Land über einen Witz lachen, in einem anderen würde man gar nichts daran finden oder ihn gar nicht verstehen? Was an einem Witz macht es genau, dass wir ihn als erheiternd empfinden? Wie muss er konstruiert sein, wie seine Entwicklung, um solche Effekte hervorzurufen? Und was macht eigentlich Lachen so ansteckend?

Wir sehen schon, so einfach wird die Angelegenheit doch nicht. Freud (1905) war wohl der erste, der sich die Dynamik beim Anhören eines Witzes psychologisch zu erklären versucht hat. Doch lassen Sie uns die Dinge vielleicht an zwei Beispielen entwickeln.

In einem netten kleinen Kreis erzählt jemand: »Wisst ihr, dass man jetzt auch schon in Fischstäbchen Pferdefleisch gefunden hat?« Die Zuhörer sind unangenehm erinnert an den jüngsten Pferdefleischskandal. Gut, dass man in Nahrungsmitteln wie Lasagne statt Rindfleisch zumindest zum Teil Pferdefleisch zugesetzt fand, ist ja schon schlimm genug. Die Erwähnung des Themas löst Gefühle von Ekel aus, auch von betrogen sein, ausgenutzt werden, finanziell über den Tisch gezogen werden, sich auf andere nicht verlassen



können. Bei Pferdeliebhabern wird sich auch Mitleid mit ans Herz gewachsenen Tieren regen. Wir haben als Zuhörer damit zu tun, all diese negativen Gefühle niederzuhalten. Es sind Gefühle, die unangenehm sind, die (zum Teil) verdrängt sind. Mit der Tatsache, dass wir, um zu überleben, andere lebende Wesen töten und verzehren, jedenfalls die meisten von uns, haben wir uns in unserer Kindheit einmal auseinandersetzen müssen. Diesen Konflikt haben wir gelöst, indem wir nicht mehr an ihn denken, wir ihn ins Unbewusste abgeschoben haben, ihn nicht mehr zum Bewusstsein zulassen oder nur unter den oben beschriebenen höchst unangenehmen Gefühlen.



Die Spaßigkeit von Witzen ist nicht nur individuell basiert, sondern hat auch soziale Wurzeln in größeren Gruppen, in national verdrängten Inhalten, im Zeitgeist.

Bestattungsgroßhandel / Peter Frischmuth / argus

Gerade jetzt, nachdem der Pferdefleischskandal richtig aktuell war, sind Zuhörer weit unangenehmer berührt, als dies vielleicht noch vor dem Skandal gewesen wäre.

»Ja, ganz genau«, fährt unser Erzähler fort, »in den Fischstäbchen hat man Fleisch von Seepferdchen gefunden.« Alle Umstehenden lachen, sind erleichtert, dass die andrängenden unangenehmen Gefühle sich erübrigt haben, entschärft worden sind, unsere Erwartung, mit Ekel und Wut konfrontiert zu werden und damit umgehen zu müssen, in sich zusammengefallen ist. Die hierfür reservierte Energie wird nun plötzlich nicht mehr gebraucht. Sie kann im Lachen abreagiert werden.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Der Lehrer fragt in der Schule den kleinen Peter: »Wie viel ist 6×6 ?« Der antwortet: »37«. Darauf der Lehrer: »Das ist doch unglaublich mit dir. Stell dich vor die Tür und bleib da eine halbe Stunde stehen.« (Das Beispiel stammt aus früheren Zeiten, wo dies noch üblich war.) Während Peter nun vor der Tür steht, kommt Fritz von der Toilette zurück und will an Peter vorbei ins Klassenzimmer. Er fragt: »Wieso stehst du denn hier draußen, Peter?« »Ach, der Lehrer hat mich gefragt, wie viel 6×6 ist.« »Na ganz einfach, das ist 36.« Darauf Peter: »Geh bloß nicht rein, ich hab schon 37 geboten.«

Humor und Trauer – Heilsam oder zerstörerisch?

Was spielt sich hier beim Hörer ab? Die Erzählung beginnt mit dem mathematischen Versagen von Peter, so jedenfalls scheint es uns zunächst. Wir erinnern uns an Schulsituationen, in denen wir manches auch nicht konnten. Für manche von uns war gerade Mathematik ein schwieriges Fach. Wir erinnern uns an Situationen des Ausgrenztwerdens, weil wir eine von uns gewünschte Leistung nicht erbringen konnten. Wir sind damit beschäftigt, schmerzhaft Gefühle niederzuhalten oder mit ihnen irgendwie umgehen zu müssen. Die völlige Uminterpretation der Situation durch Peter, der aus der Leistungssituation einen Bieterwettbewerb macht, entschärft die Lage, macht unsere Ängste, die mit früheren eigenen Schwierigkeiten in der Schule verbunden sind, überflüssig. Der vermeintlich Dumme, mit dem wir uns schmerzhaft identifiziert hatten, ist möglicherweise der Cleverere. Auch hier entsteht ein Energieüberschuss.

Lassen Sie uns das zweite Beispiel minimal abwandeln, um zu sehen, welchen Effekt dies hat: Wir machen aus Peter Petra und Fritz bleibt Fritz. Nun ist also Petra die Versagerin in Mathematik. Hier kommt nun zusätzlich die Mann-Frau-Dimension ins Spiel. Abwertung von Frauen als unmathematisch, technisch unbegabt und so weiter könnte aktiviert werden und entsprechend in der Pointe zusätzlich überflüssig werden.

Machen wir noch einmal einen Namenswechsel: Der Junge mit der missglückten Lösung heißt nun Moische und der andere Levi. Wir merken sofort, dass hier nun alle Ängste in Bezug auf die jüngere deutsche Vergangenheit durch die jüdischen Namen aktiviert werden. Auch hiermit wird mancher während des Aufbaus des Witzes zu kämpfen haben. Gefühle der Vorsicht, des Erschreckens mögen auftauchen. Umso erleichternder mag es empfunden werden, dass sich in der Pointe die missglückte mathematische Lösung als harmlose Geschäftstüchtigkeit herausstellt. Auf der Basis individueller Einstellungen könnte man sich aber auch gerade dadurch einen nicht so großen Entlastungseffekt vorstellen.

Nun beantworten sich auch schon einige der oben gestellten Fragen: Dass der eine unseren zweiten Witz besonders lustig findet, der andere weit weniger, hat etwas damit zu tun, dass der eine bei der Erwähnung von Schule oder speziell von Mathematik mehr Verdrängungsaufwand zu leisten hat als der andere.

In manchen Situationen, in manchen Gesellschaften oder zu manchen Zeiten mögen Witze humorvoller aufgenommen werden als sonst, was damit zusammenhängt, dass es sich um Situationen handelt, in denen der Inhalt des Witzes, sein Thema, mehr oder weniger Verdrängungsaufwand erfordert. Tobias Brocher, der ehemalige stellvertretende Leiter des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt/Main, erzählte in einem Interview, dass nach 1945 die ersten Witze über Psychoanalyse in Deutschland keine Reaktion auslösten. Sie waren unverständlich, niemand hatte Erfahrungen mit den Belastungen und damit verbundenen Aggressionen, die eine Psychoanalyse naturgemäß auslöst. Entsprechend hatte auch niemand zu verdrängende negative Gefühle.

In einer Serie des polnischen Fernsehens über Sex in Europa wurden Liebespäpchen der verschiedensten Nationen gezeigt. Das deutsche Pärchen zeichnete sich dadurch aus, dass der Mann beim Sex das Kommando gab: »1–2, 1–2, 1–2.« Für Polen eine sehr belustigende Angelegenheit, zu sehen, wie die Nation, die militärisch als so stark erlebt wurde, in Polen handstreichartig einmarschiert ist (Assoziationen, die das Thema zunächst auslöst), mit genau dieser militärischen Haltung sich jeden Spaß an dieser lustvollen Betätigung verdirbt, wie man selbst als kleine unterlegene Nation hier viel besser dran ist. Die Darbietung dieses Themas bei deutschen Zuhörern löst, wie ich selbst merken konnte, nur höflichkeitsbedingtes Lächeln aus. Die Entlastung durch die Pointe ist bei ihnen gering, da sie als zusätzliche Abwertung und nicht als Befreiung erlebt werden kann.

Die Psychoanalyse bietet also folgende Erklärungen für Witze und ihre Wirkung an: Im

Aufbau eines Witzes werden verdrängte Gefühle, Ängste, Motivationen angesprochen. Um diese im Unbewussten zu halten, wird Energie benötigt. In der Pointe wird dieser Aufwand hinfällig und die Energie wird im Lachen abgeführt. Im Witz findet sich eine Kombination unbewusster Fantasien, Abwehren, Wünsche und Über-Ich-Regungen (Silverman 1995).

Die Spaßigkeit von Witzen ist nicht nur individuell basiert, sondern hat auch soziale Wurzeln in größeren Gruppen, in national verdrängten Inhalten, im Zeitgeist (Wexler 2010).

Überblickswerke kommen zu dem Schluss, dass die psychoanalytische Theorie des Witzes eine der empirisch best abgesicherten ist: So ließ Kelling (1971) 39 Cartoons auf einer 10-Punkte-Skala bezüglich ihrer Witzigkeit einstufen. Sexuelle, aggressive und auf den Tod bezogene Cartoons wurden am lustigsten erlebt. Hier war der zunächst zu leistende Verdrängungsaufwand der größte.

Mit den genannten Überlegungen bietet sich auch eine Erklärung an für die vielfach behauptete gesundheitsfördernde Wirkung des Humors und des Lachens (Titze 1988): Wenn das Lachen der Befreiung von unterdrückten Affekten dient, so wird durch den Witz verdrängtes Material zunächst unter Ängsten bewusstseinsnäher, um anschließend durch die Pointe entschärft zu werden. Genau dies ist nichts anderes als ein therapeutischer Prozess.

Nun können wir uns zuletzt noch fragen, wie es kommt, dass wir Lachen als ansteckend empfinden, dass manchmal kleine gesellschaftliche Gruppen sich soweit in Gefühle des Belustigtseins hineinsteigern, dass sie nahezu über jede Kleinigkeit lachen und sich gar nicht mehr bremsen können. Die Psychologie führt den sogenannten Carpenter-Effekt (auch ideomotorisches Phänomen genannt) an. Er besagt, dass wir bei der Betrachtung des Gefühlsausdrucks unseres Gegenübers minimal auch selbst dieselben mimischen, gestischen und anderen körperlichen Reaktionen zeigen. Es ist sozusagen ein automatischer Anste-

ckungsprozess, dem wir unterliegen. Die neuere physiologische Forschung hat dies eindrucksvoll bestätigt: Die sogenannten Spiegelneuronen zeigen in der Magnetresonanztomografie genau die minimale Aktivierung der Gehirnregionen, die auch bei unserem Gegenüber für die gerade von ihm empfundenen Gefühle zuständig sind. Wir sind also schon auf der rein körperlichen Ebene sehr soziale Wesen.



Prof. Dr. Arnold Langenmayr ist Psychologe und Psychotherapeut. Er lehrt an den Universitäten Duisburg-Essen und Trier, arbeitet als Therapeut in eigener Praxis und ist Mitglied des Bundesverbands Trauerbegleitung e. V. Seine Arbeits- und Forschungsschwerpunkte sind Trauer, Trauerberatung, Familienkonstellation und Psychosomatik.

E-Mail: arnold.langenmayr@vr-leidfaden.de

Literaturhinweise

- Freud, S.: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten. Frankfurt a. M. 1905/1986.
- Kelling, G.W.: An empirical investigation of Freud's theory of jokes. *Psychoanalytic Review*, 1971, 58 (3), S. 473–485.
- Silverman, H. L.: An introduction to jokes and jokers. *Psych-Critiques*, 1995, 40 (9).
- Titze, M.: Humor und Lachen: Spekulationen, Theorien und Ergebnisse der Lachforschung. *Praxis Spiel + Gruppe*, 1988, 1, S. 3–12.
- Wexler, J. P.: Jokes and their relation to the unconscious in heart of darkness. *Psychoanalytic Review*, 2010, 97 (3), S. 469–482.



Nach 20 Jahren Sorgträger rechts sollten Sie mal auf der anderen Seite gehen"

© Thorsten Adelt



»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll ...«. Chris Paul legt hier erstmals einen umfassenden Leitfaden für den Umgang mit Trauernden vor, der Sprach- und Hilflosigkeit überwinden hilft, zur Anteilnahme ermutigt und den Abbau von Ängsten und Überforderung ermöglicht.

Chris Paul

KEINE ANGST VOR FREMDEN TRÄNEN!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen
176 Seiten / Klappenbroschur
€ 17,99 (D) / € 18,50 (A) / CHF* 25,90
ISBN 978-3-579-07303-3

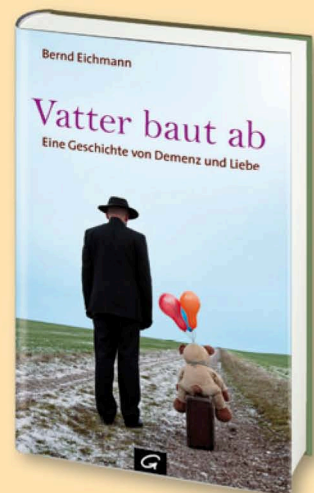


Was bedeutet häusliche Pflege? Was ist mit der Pflegeversicherung? Welche Pflegedienste und Einrichtungen kommen in Frage? Wie beschäftige ich legal Personal aus Osteuropa? Wie sieht die Rechtslage aus? Hermann Bierleins Buch ist eine wahre Fundgrube für Betroffene.

Hermann Bierlein

PFLEGE DAHEIM

Planung. Finanzierung. Unterstützung aus Osteuropa.
144 Seiten / kartoniert
€ 14,99 (D) / € 15,50 (A) / CHF 21,90
ISBN 978-3-579-06643-1



In seiner dokumentarischen Erzählung schildert Bernd Eichmann liebevoll und heiter die letzten zweieinhalb Jahre seines an Alzheimer erkrankten Vaters. Er beschreibt detailliert, was es bedeutet, einen demenzerkrankten Angehörigen zu pflegen und ihn bis zum Tode zu begleiten.

Bernd Eichmann

VATTER BAUT AB

Eine Geschichte von Demenz und Liebe
192 S. / geb. mit Schutzumschlag
€ 17,99 (D) / € 18,50 (A) / CHF* 25,90
ISBN 978-3-579-07060-5

*empf. Verkaufspreis

Dem Sterben Leben geben

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



www.gtvh.de