

Lachen ... kann Ihr Leben retten

VON GABRIELE SCHÖRGHOFFER

Kleine Geschichte des Humors

Der Humor und das Lachen sind wesentlich für unsere seelische Gesundheit verantwortlich. Wenn wir „nichts mehr zu lachen“ haben, uns sprichwörtlich „das Lachen vergeht“ oder gar „im Halse stecken bleibt“, ist es höchste Zeit innezuhalten und das Leben neu zu überdenken.

Vor 40 Jahren, so fanden Forscher heraus, haben die Menschen noch drei Mal mehr gelacht als heute. Nur noch auf 15-mal Lachen oder Lächeln pro Tag bringen es Erwachsene im Schnitt. Kinder sind deutlich fröhlicher – und glücklicher: Sie lächeln oder lachen täglich durchschnittlich 400-mal.

Viele Dinge, die dem Menschen von seinem Wesen her eigen sind, muss er in der heutigen technisierten Welt wieder erlernen. So wie der Mensch größtenteils vergessen hat, dass er eigentlich ein „gebürtiger“ Philosoph ist und eine unsterbliche Seele besitzt, benötigt er heute auch Erinnerungen und Anleitungen dazu, wie er von der Tragik des Lebens Abstand nehmen kann, ohne größeren Schaden zu nehmen.

Dazu gehört auch ganz besonders das Lachen.

Humor

„Herr, schenke mir Sinn für Humor! Gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile.“

Thomas Morus, 1535

Der Humor gilt auf den ersten Blick als die Fähigkeit, ein Lachen hervorrufen zu können. Als humorvolle Personen werden jene bezeichnet, die andere zum Lachen bringen.

Das Wort „Humor“ besitzt verschiedene Bedeutungen, leitet sich aber ursprünglich vom lateinischen Wort „umor“ ab, was soviel wie Feuchtigkeit, Flüssigkeit oder auch Saft bedeutet. In der Antike im Sinne von der richtigen Mischung der Körpersäfte, die zu einer guten Stimmung verhilft.

Diese Bedeutung bildete den Ausgangspunkt für die antike Körpersäfte- und Temperamentenlehre (heute bezeichnet als Humoralpathologie nach Hippokrates von Kos, griech. Arzt, 460-375 v. Chr.), welche die Temperamente des Menschen der

Mischung seiner Körpersäfte (*humores*) zuordnete und ihnen somit eine große Bedeutung für Charakter und Gesundheit beimaß.

Unterschieden wurde zwischen vier Grundelementen: Schleim (*Phlegma*), Blut (*Sanguis*), schwarzer Galle (*Melancholia*) und gelber Galle (*Chole*). Der gesunde und ideale Mensch wurde durch ein ausgewogenes Verhältnis dieser Säfte bestimmt. Eine jeweilige Dominanz galt als Ursache für die typologischen Eigenschaften:

- **Melancholiker** (introvertiert, schwermütig, antriebschwach)
- **Choleriker** (extravertiert, heftig, unbefriedigt, reizbar)
- **Phlegmatiker** (introvertiert, schwerfällig, kaltblütig)
- **Sanguiniker** (extravertiert, lebhaft, leichtblütig)

In der Renaissance hatte sich dieses Verständnis weiterentwickelt, da man einem Menschen, dessen *Humores* in ausgeglichenerem Verhältnis vorhanden war, auch einen „guten Sinn für Humor“ zuordnete.

Humor drückt also die Fähigkeit eines Menschen aus, der Unzulänglichkeit dieser







Welt, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Er ist somit Ausdruck einer gewissen geistigen Reife und Leistungsfähigkeit, denn eine Grenzüberschreitung zwischen Ernst und Spaß wird vom humorvollen Menschen willentlich vollzogen.

Das Lachen

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

Charlie Chaplin

Im Jahre 1964 erfuhr der US-amerikanische Wirtschaftsjournalist Norman Cousins, dass er an einer als unheilbar geltenden Entartung der Grundsubstanz des Knochengewebes leide. Ärzte gaben ihm eine Heilungschance von nur eins zu 500, womit er sich aber nicht abfand. Er verließ das Krankenhaus, mietete ein Hotelzimmer, das er sich gemütlich einrichtete, und setzte nach Rücksprache mit seinem Hausarzt alle Medikamente ab. In medizinischen Zeitschriften hatte er über die Wirkung von Vitamin C (Ascorbinsäure) gelesen, dass es eine wichtige Rolle bei der Bildung von Knochen und Zähnen spiele. So versuchte er sich durch tägliche Ascorbinsäure-Infusionen zu therapieren. Das Besondere dieser Therapie war jedoch, dass er sich selbst zusätzlich eine gezielte, selbst erdachte Lachtherapie verordnete: Monatelang sah er sich Slapstickfilme an und ließ sich witzige Bücher vorlesen, wobei er entdeckte, dass minutenlanges Lachen eine anästhetische (schmerzausschaltende) Wirkung hatte. Nach längerem Lachen konnte Cousins zumindest ein bis zwei Stunden schmerzfrei schlafen und nach einiger Zeit vollkommen von seiner Krankheit genesen, was in der Medizin sehr großes Aufsehen erregte. Wenig später erhielt er als Humorberater einen Lehrstuhl an der medizinischen Fakultät in Stanford und gründete an der Universität von Los Angeles eine Abteilung für therapeutische Humorforschung.

„Kein Geist ist in Ordnung, dem der Sinn für Humor fehlt.“

Samuel Coleridge

Norman Cousins' Entdeckungen über die positiven Auswirkungen des Lachens, die ihm die Bezeichnung als „Vater der Humortherapie“ einbrachten, regten Forscher dazu an, den Einfluss von Humor und Lachen auf die Gesundheit genauer zu untersuchen. So wurde in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts der Wissenschaftszweig der Gelotologie (griech. „gelos“ = das Lachen) gegründet. Der amerikanische Psychiater William F. Fry untersuchte schon seit den 50er Jahren die physiologischen Auswirkungen des Lachens. Weltweite Popularität kam der Gelotologie erst in den 80er Jahren zu, als verschiedene internationale Fachgesellschaften im Bereich des therapeutischen Humors gegründet wurden, wie z. B. die amerikanische „Vereinigung für therapeutischen Humor“, der heute über 600 Ärzte und Psychologen angehören.

„Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.“

Curzio Malaparte

Was passiert nun genau, wenn wir lachen? Lachen ist Schwerarbeit. „20 Sekunden Lachen entsprechen einer körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern oder Laufen“, stellte William Fry anhand seiner Studien fest. Vom Gesicht bis zum Bauch werden beim Lachen bis zu 300 Muskeln bewegt. Allein im Gesicht spannen sich 15 verschiedene Muskeln an. Einige drücken auf die Tränensäcke, weshalb wir Tränen lachen können. Bei einem richtigen Lachanfall pressen die Bauchmuskeln die Luft mit einer Geschwindigkeit von mehr als 100 km/h aus dem Körper. Sturmwarnung!

Lachen hilft bei Bluthochdruck, Herzkrankungen, Angstzuständen,

Schlafstörungen, Potenzproblemen, Magengeschwüren, Allergien und sogar bei Krebs. Neben diesen relativ offensichtlichen Erscheinungen des Lachens gibt es noch weitere:

Grundsätzlich ist feststellbar, dass das Lachen das Immunsystem stärkt und somit die Widerstandskraft des Organismus gegen Krankheiten vergrößert. Lacht der

Mensch, befällt ihn ein heiteres und erhebendes Glücksgefühl, das allgemeine Wohlbefinden steigert sich. So wirkt das Lachen auch bei Depressionen, Schwermut, Resignation oder Verhaltensstörungen, zumindest für kurze Zeit, aufheiternd. Dafür verantwortlich sind so genannte Glückshormone als Auslöser positiver Emotionen. Die Ausschüttung von Endorphinen zum Beispiel wirkt luststeigernd, euphorisierend, schmerzlindernd und so der chronischen Unlust entgegen. Auf die Gesundheit des Menschen wirkt das Lachen regenerierend, was langfristig die Chance eines „Burnouts“ verringert.

Die Facetten des Humors

Der humorvolle Mensch behauptet sich gegen die Ungunst realer Verhältnisse, ohne diese Wirklichkeit zu leugnen, was die Bedeutung der „lächelnden Lebenshaltung“ bestätigt.

Als „schwarzen Humor“ bezeichnet man das Scherzen mit Schrecken und Grauen. Er bezieht sich häufig auf gesellschaftliche Tabuthemen. Bei dieser Art entzieht sich der Mensch häufig den empfundenen Schmerzen oder seiner Angst, um die unangenehmen Gefühle zu verdrängen und Belustigung hervorzurufen.

Ähnlich verhält es sich beim „Galgenhumor“, welcher Heiterkeit im Bewusstsein des Unentrinnbaren auslöst und somit hilft, die mögliche problematische und bedrohliche Situation zu entschärfen und sich von dieser Angst zu distanzieren. z. B.: *Ein Delinquent, der am Montag zum Galgen geführt wird und sagt: „Na, die Woche fängt ja gut an!“*

Die „Ironie“ bezeichnet als weitere Humorart eine Ausdrucksweise, die spottend das Gegenteil des Gesagten meint. Der ironische Mensch verzichtet auf den vorhandenen Ärger zugunsten des Humors, wobei es ihm außerdem gelingt, eventuelle Kritik auf weniger verletzende Weise zu äußern. Aggressivere Formen der Ironie, z. B. Sarkasmus und Zynismus, finden häufig in boshaften und pessimistischen Haltungen ihren Ausdruck.

Besonders in Form literarischer Werke will „Satire“ aktuelle Missstände, Anschau-

ungen, menschliche Schwächen oder Personen lächerlich machen, wobei sie sich der Übertreibung, Verzerrung ins Lächerliche und Überbetonung negativer Aspekte bedient.

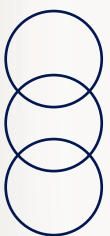
Der Witz: Das Wort „Witz“ ist etymologisch verwandt mit dem englischen *wit* „Gewitztheit, Esprit“, leitet sich aber vom althochdeutschen *wizzi* „Wissen“, „scharfe Beobachtung“ zu „wissan“, „gesehen haben“ ab (vergl. englisch *wit* auch: „geistige Wendigkeit“, *witness* „Zeuge“, „etw. miterleben“). Erst im 19. Jahrhundert wurde es üblich, das Wort „Witz“ auf die Produkte witziger Veranlagung zu beziehen. Witz im älteren Sprachgebrauch bezeichnet eine raffinierte Gebrauchsform des Verstandes, in der heutigen Form die *Gewitztheit*, den *Esprit* (französisch „Geist“) als Fähigkeit zu überraschenden, aber gehaltvollen Assoziationen, oder den *Clou*, den Kern einer Sache.

Die Kunst des richtigen Lachens – der Sinn für Humor

„Humor ist nicht erlernbar. Neben Geist und Witz setzt er vor allem ein großes Maß an Herzengüte voraus, an Geduld, Nachsicht und Menschenliebe.“

Curt Goetz

Welche Art des Humors ist es, die den Menschen sich selbst näher bringt?



3. Der weise Narr

2. Mensch mit Sinn für Humor

1. Der dumme Narr

1 Der dumme Narr: Hier wird der Humor als Maske verwendet. Der Mensch lacht nur „oberflächlich“ und hat Angst, sein Inneres zu zeigen. Der Witz ist bissig, oft aggressiv und verletzend, oder einfach nur Spott. Durch die fehlende Bereitschaft zur

Konfrontation mit den eigenen Fehlern und Schwächen richtet sich der Kampf des Lebens nach außen. Verbitterung, Humorlosigkeit und häufig auch Krankheit sind die Folge. Der dumme Narr ist „Opfer des Schicksals“ und stets auf der Suche nach Schuldigen oder Verursachern für seine Umstände.

„Dem Humorlosen mangelt es an Demut, an klarem Verstand, an Leichtigkeit, er ist zu sehr von sich selbst eingenommen, fällt auf sich selbst herein, ist zu streng oder zu aggressiv und lässt es daher fast immer an Großzügigkeit, an Sanftmut, an Barmherzigkeit fehlen.“

André Comte-Sponville

2 Mensch mit Sinn für Humor: Enttäuscht – „der Täuschung enthoben“, nimmt der Mensch sich selbst nicht mehr so ernst und beginnt über sich selbst zu lachen. Hier beginnt der philosophische Humor. Er erlangt eine gesunde Distanz zu den Schwierigkeiten des Lebens, konfrontiert sich mit seinen eigenen, inneren Schattenseiten und macht sich daher frei von den Umständen. Die Kunst, über sich selbst zu lachen und sich selbst nicht ganz so ernst zu nehmen sowie immer wieder neu eine heitere Distanz zu den Dingen und Menschen zu gewinnen, ist auf dem Weg der Selbsterkenntnis wesentlich. Heitere Gelöstheit, Lachen, Witze, humorvolle Freude sind ein „erfrischender Wind“ inmitten von unangemessener Ernsthaftigkeit.

„Humor ist einer der wichtigsten Schlüssel zur inneren Freiheit!“

Michael von Brück

3 Der weise Narr: Die „Weisheit des Narren“ ist der losgelöste Aspekt. Der Weise lebt zwar in der Welt, ist jedoch innerlich von den Lebensumständen nicht mehr betroffen, er ist nicht mehr Opfer der Umstände, sondern sieht die Bewältigung der Schwierigkeiten als Gelegenheit, sich selbst und dem Sinn des Lebens näher zu kommen. R. Moody beschreibt hier den „kosmischen Perspektive-Typ“: „... jemand, der sich und die anderen auf etwas distanzierte Weise sehen kann. Er betrachtet das Leben aus einer veränderten Perspektive, in der er über Menschen und Bege-

benheiten lachen kann und trotzdem mit ihnen in emotionalem Kontakt bleibt. Ein solcher Mensch kann das Leben komisch finden, ohne dadurch die Liebe und Achtung für sich selbst und für die Menschheit zu verlieren.“

Humor ist ... Mensch sein

Dieser kleine Streifzug durch die Geschichte des Humors war ein Versuch, Ihnen die lächelnde Lebenshaltung schmackhaft zu machen. Heitere Menschen wirken in manchen Kreisen unserer Gesellschaft vielleicht sogar störend, vor allem dann, wenn wir uns dem geschäftigen Versuch, dem Ernst des Lebens ins Auge zu schauen und den vielen Notwendigkeiten gerecht zu werden, widmen. Eine angemessene Portion „Feuchtigkeit“ (humores) führt zu mehr Ausgewogenheit unserer Temperamente und verleiht uns die Fähigkeit, den Unzulänglichkeiten dieser Welt, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.

Der philosophische „Witz“ muss wieder den Humor heben, daraus entsteht ein glücklicher Mensch. Ein Mensch, der glücklich ist, strahlt Freude und Heiterkeit aus, er befindet sich auf dem Weg zu sich selbst. Vergessen wir nicht, dass das Leben ein Spiel ist, in dem der Humor als Tugend eine wesentliche Rolle spielt. Er hilft uns, uns selbst nicht so wichtig zu nehmen und mehr Tiefe im Leben zu erlangen, wenn wir uns nicht mit der Oberfläche begnügen, sondern hinter die Dinge blicken und wirklich eintauchen wollen. Lachen kann Ihr Leben retten, wenn Sie es als guten Begleiter nehmen, um ein wenig weiser und nicht humorlos daraus hervorzugehen. ■

Literatur:

- André Comte-Sponville, „Ermütigung zum unzeitgemäßen Leben“ (Rowohlt)
- Raymond A. Moody, „Lachen – über die heilende Kraft des Humors“ (Rowohlt)
- WIKIPEDIA: Humor, Lachen; <http://de.wikipedia.org>