



Die beste Medizin?!

Pflegeworkshop
in Bethel/Bielefeld
mit Pflegekräften
des Johanniswerks.
© Steven Haberlandt

Humor im therapeutischen Kontext

Eckart von Hirschhausen

Humor hilft heilen, davon ist nicht nur unser Autor überzeugt, der mit seiner gleichnamigen Stiftung dabei hilft, professionell ausgebildete Clowns deutschlandweit in Kliniken und Pflegeheimen zu etablieren und auszubilden sowie die Humorforschung voranzutreiben. Er erläutert, welche Möglichkeiten Humor im Gesundheitswesen bietet und zeigt, dass sowohl PatientInnen als auch Menschen, die in Gesundheitsberufen arbeiten, davon profitieren können. Sein Traum: eine Welt, in der man Humor nicht mehr nur belächelt, sondern seine therapeutischen Qualitäten endlich zu schätzen weiß.

Barbara Wild, Ärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, war vor zehn Jahren an der Universität Tübingen eine der Ersten, die Humor ernsthaft untersuchte. Das heißt in der modernen Welt: mit bildgebenden Verfahren. Erst wenn man auf teuren Bildschirmen ein paar bunte Punkte im Gehirn aufleuchten sieht, wird als wahr anerkannt, was ebenso sichtbar ist, wenn man die strahlenden Augen eines Menschen sieht, der herzlich lacht. Aber die Augen werden vom MRT nicht erfasst, der Proband schaut im wahrsten Sinne in die Röhre. Und er muss ganz still liegen, was bei echt guten Witzen – die jeden

anderen beim Lachen richtig durchschütteln würden – eine Schwierigkeit darstellt.

Humor als komplexes Geschehen

Aus diesem Grund wird uns wohl verborgen bleiben, was richtig gute Witze ausmacht, aber anhand von mittelguten Witzen wird verständlich, wie das Hirn diese komplexe Leistung meistert. Wir wissen, dass es nicht nur ein Humorzentrum im Gehirn gibt, sondern dass viele verschiedene Gebiete gut miteinander kommunizieren müssen, damit wir Humor überhaupt verstehen können. Der Witz geht im besten Sinne um die Ecke, in einem runden Hirn besser gesagt um die Kurve, und muss aufpassen, dass er bei den ganzen Windungen, die er durchqueren muss, nicht aus der Kurve fliegt. Denn Humor ist extrem anfällig, gerade weil er so komplex ist.

Eine Ablenkung, etwas Stress oder der berühmte „falsche Fuß“ beim Aufstehen stören dieses präzise Zusammenspiel: hören, analysieren, auf Bedeutungen abklopfen, erkennen, dass es Dinge gibt, die zunächst nicht zusammenpassen, auf einer anderen Bedeutungsebene dann aber wieder doch, schließlich Mund, Zwerchfell und Gesicht vermelden, dass das Gehörte etwas Komisches und nichts Bedrohliches ist und dann Lachen. Sie

ahnen: Humor ist Schwerstarbeit für unser Gehirn!

Und deshalb trauen sich auch so wenige an das Thema heran, dabei hat Humor diagnostischen, therapeutischen und prophylaktischen Wert. Eins der ersten Zeichen für Burn-out und Depression ist die fehlende Resonanz auf positive Emotionen, man kann sich nicht mehr freuen, wenn sich andere freuen. Bei Psychosen und autistischen Erkrankungen fehlt die Fähigkeit, die Welt mit den Augen eines anderen zu sehen, oder mehrere Bedeutungsebenen zu unterscheiden. Und in der Genesung ist das Wiederauftauchen von Humor ein entscheidender Indikator. In jeder Krankenakte wird vermerkt, wie oft jemand Stuhlgang hat. Warum gibt es keine Spalte dafür, wie oft jemand lacht? Einen Tag nicht gelacht ist bedrohlicher als einen Tag nicht gekackt! Mentale Obstipation sozusagen.

Wissenschaftliche Humorforschung

Seit Ende 2014 leitet Barbara Wild neben ihrer therapeutischen Arbeit eine Pilotstudie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Dort bringt ein Theaterpädagoge mit dem Manual des US-amerikanischen Humorforschers Paul McGhee und eigenen Erweiterungen einer Gruppe von psychosomatischen Herzpatienten bei, wieder Leichtigkeit in ihr Leben zu bringen und sich von ihren Ängsten humorvoll zu distanzieren. Die Teilnehmer sind begeistert, es wurden zusätzlich weitere Gruppen gegründet, und ob sich der subjektive positive Eindruck der Teilnehmer auch in den objektiven kardiologischen Messwerten spiegelt, zeigt sich hoffentlich demnächst in der wissenschaftlichen Auswertung der Studiendaten.

Allgemein wird die Humorarbeit oft mit Clowns im Krankenhaus gleichgesetzt. Das war zwar historisch der Beginn, aber insgesamt ist es nur ein Teil der möglichen Einsatzfelder. Psychologen der Humboldt-Universität Berlin untersuchen gerade an erwachsenen Patienten nach einem Schlaganfall, ob eine stationäre Intervention mit Clowns – in Kombination mit Workshops für die Pflegenden und Ärzte – den Therapieerfolg steigern und die depressiven Begleitsymptome mindern kann.

Humor ist nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis in die Absurdität unserer Existenz. „Humor ist Tragik plus Zeit“. Wir können an den Wi-



Clownsarbeit.
Clownin KLARA im
Seniorenheim.
© Christian Weische

dersprüchen der Welt verzweifeln, verrückt werden oder wir können über sie lachen – das sind die Optionen. In den letzten Jahren findet endlich ein Umdenken in der Psychologie statt, weg von den Defiziten und Diagnosen hin zu den Ressourcen und Resilienzfaktoren. Was schützt unsere seelische Gesundheit? Was gibt uns Kraft, wo tanken wir auf, wofür stehen wir morgens überhaupt auf?

Humor als „Joker“ der Zuwendung

Meine Stiftung „HUMOR HILFT HEILEN“ fördert heilsame Stimmung im Krankenhaus. Clowns im Krankenhaus waren die ersten „Eisbrecher“, anfangs auf den Kinderstationen, dann bei Erwachsenen und inzwischen auch sehr erfolgreich in der Geriatrie, der Altenpflege und der Palliativmedizin. Wie die Hospizbewegung ist die Idee von der heilenden Wirkung des Humors etwa seit 20 Jahren Teil einer Gegenkultur zur industrialisierten Medizin. Der große Vorteil der Clowns: Sie stehen außerhalb der Hierarchien, sie können sich ihre Zeit frei einteilen, sie sind die „Joker“ der Zuwendung und können dorthin gehen, wo sie gerade gebraucht werden.

So wie beispielsweise Ulrich Fey, der in der Figur „Albert“ seit über zehn Jahren Altenpflegeeinrichtungen besucht. Seinen großen Erfahrungsschatz hat er in seinem bemerkenswerten Buch „Clowns für Menschen mit Demenz – Das Potenzial einer komischen Kunst“ zusammengefasst. Auch auf seiner Homepage gibt der gelernte Journalist in der Rubrik „Begegnung der Woche“ Einblick in seine Arbeit: *Die kleine Gruppe, die im Gemeinschaftsraum des Frankfurter Altenheimes zusammensitzt, ist bunt gemischt: Orientierte Damen und Herren ebenso wie nur einge-*

schränkt Orientierte, Sehende und Nicht-Sehende, Sprechende und Nicht-Sprechende. Doch alle wollen mit dem Clown singen. „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten“ und „Oh, mein Papa“ aktivieren, „Muss i denn“ noch mehr. „Ach, des hat der Elvis aach so schee g’sunge“, sagt eine am Ende gedankenverloren. „Wer?“, fragt eine sonst in sich versunkene Bewohnerin. „Der Elvis Presley“, lautet die Antwort, gefolgt von der neuen Frage: „Hat der hier auch ein Zimmer?“

Elvis lebt! Haben wir doch immer gewusst. In einer anderen Begegnung fragte Clown Albert eine 91-Jährige: „Darf ich Sie besuchen?“ – „Ja, im Himmel.“ Darauf der Clown: „Da komme ich auch gerne hin, das kann aber noch dauern.“ Die Antwort: „Das macht nichts, ich kann warten.“

Professionalisierung als Ziel

Gute Clowns leisten großartige Arbeit, doch leider sind nicht alle gut. Die Idee wurde auch von halbguten Clowns als „Arbeitsmarkt“ entdeckt, weshalb die Kliniken und Heime dringend darauf achten sollten, mit wem sie zusammenarbeiten. Der „Dachverband für Clowns im Krankenhaus“ und „HUMOR HILFT HEILEN“ haben Qualitätsstandards definiert und helfen gerne bei Weiterbildung und Coaching der Gruppen vor Ort. Die Clowns sollten zu zweit arbeiten, Supervision und Weiterbildung erhalten, künstlerisch-pädagogische Profis sein und bezahlt werden – langfristig könnte hier ein neuer Gesundheitsberuf entstehen, wie es in den Niederlanden oder der Schweiz schon flächendeckend realisiert ist.

Aus meiner kleinen Stiftung, die ich 2008 gegründet habe, ist inzwischen der wichtigste Förderer der Humorforschung geworden, mit dem klaren Ziel, es bald

nicht mehr sein zu müssen. Denn sobald sich in Pilotstudien eine Wirkung belegen lässt, sollte es Sache der großen Forschungsgemeinschaften sein, diese zu finanzieren, zu vertiefen und zu verstetigen. Leider sind die Milliarden Forschungsgelder leichter für Mäuse und ihre Rezeptoren zu beantragen als für Menschen und ihre Beziehungen.

Auch Pflegende profitieren

Je länger ich die Humorarbeit unterstütze, desto wichtiger werden mir die Pflegekräfte. Ausgerechnet die Idealistischen und Hochmotivierten unter ihnen brennen am schnellsten aus, wenn ihre Ansprüche und die Realität aufeinanderprallen. Und die Flexiblen und mehrfach Begabten wechseln das Terrain, weil sie keine Aufstiegs- und Entwicklungschancen sehen.

„Pflegezeit ist Lebenszeit!“ Und das sollte für beide Seiten gelten, für Patienten und Pflegende. Aber wer hat heute noch Zeit? Wenn Zeit Geld ist, und gespart wird, wird am grausamsten an Zuwendung gespart, denn das fällt erst einmal nicht so auf. Ich habe selbst noch an der Universitätsklinik in Berlin gearbeitet, die heute zur Charité gehört. Es ist das größte Klinikum Europas. Was die wenigsten noch wissen: Das Wort Charité kommt nicht von Shareholder Value (dt.: Aktionärswert). Charité kommt von Caritas, der Nächstenliebe. Sich um kranke Menschen zu kümmern, war im christlichen Abendland ursprünglich ein Akt der Barmherzigkeit. Ein Patient ist kein Kunde, sondern ein leidender Mensch. Und die wichtigste Frage sollte auch nicht sein, wie ich mit der Behandlung des Patienten 20 Prozent Rendite mache, sondern: Was kann ihm helfen?

Wenn die Lokführer oder die Piloten streiken, kommt man ein paar Tage nicht von A nach B. Aber wenn die Pflege streikt, kommt keiner mehr vom Bett aufs Klo. Und nach zwölf Stunden ist jedem klar, was schlimmer ist. Alle reden von „personalisierter Medizin“, sparen aber gleichzeitig am Personal. In der Pflege gibt es Naturtalente der guten Laune, die kommen in ein Zimmer und verbreiten Heiterkeit und Hoffnung. Es gibt andere Naturtalente, die machen es genau anders herum. Und es gibt viele dazwischen, die in die eine oder andere Richtung „kippen“ können.

Seit mehreren Jahren führen wir Workshops zu „Humor in der Pflege“ durch, in denen Teams von 15 Teilnehmern in drei Stunden üben, spielen und reflektieren: Wie trete ich in Kontakt mit jemandem, was nehme ich alles wahr, was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor, wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen und wie Sorge ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht „aufgesetzt“ werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? In einem bislang deutschlandweit einmaligen Projekt schult das Johanneswerk in Bielefeld derzeit 2.500 Mitarbeiter mit diesem Konzept, das vom Team des Professors für Persönlichkeitspsychologie Willibald Ruch der Universität Zürich und dem Altersinstitut Dortmund wissenschaftlich begleitet wird.

„You may say, I'm a dreamer ...“

Mich wundert nach wie vor, wie hartnäckig sich Vorurteile gegen Humor in Deutschland halten. Hierzulande vertraut man eher Pillen als einer humorvollen Geste und Zuwendung. Das mag vielleicht auch an einer starken psychoanalytischen

Tradition liegen. Salopp gesagt: Nicht immer, wenn einer eine Schraube locker hat, liegt es an der Mutter. Humor ist nicht nur Verdrängung und Fehlleistung, Humor ist vor allem stimmungsaufhellend und fördert die Resilienz! Die Heroen dieser Betrachtungsweise sind Viktor Frankl, Paul Watzlawick und Frank Farrelly. Leider sind sie alle schon tot. Umso wichtiger ist es, ihre großartigen Gedanken und therapeutischen Weisheiten am Leben zu erhalten und an die nächste Generation weiterzugeben – auch an die nächste Generation der Mediziner. Wunderbare Arbeit macht dabei das Team von Eva Ullmann in Leipzig mit dem Projekt „Arzt mit Humor“. In der Kombination von Vorlesung, Workshops und Coaching am Krankenbett wird klar: Ärzte können lernen, ihre Persönlichkeit und ihre Worte so sorgsam und heilsam einzusetzen wie ihre Medikamente.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden heute auf einer Party jemandem als Humorforscher vorgestellt. Was wären die ersten Fragen Ihres Gegenübers? Kann man davon leben? Haben Sie was Richtiges gelernt? Oder: Jetzt mal im Ernst, was machen Sie wirklich?

Ich träume davon, dass es in einer Generation gelingen wird, die Humorforschung als eine anerkannte Wissenschaft zu etablieren – mit mehreren Lehrstühlen in Deutschland, als Inhalt in allen medizinischen und therapeutischen Berufen. Und mit Partys, auf denen man sich schämt, wenn man Jurist, Verwaltungsdirektor oder Steuerberater ist. ■

Unter www.humor-hilft-heilen.de finden Interessierte unter anderem Informationen und Fördermöglichkeiten für Workshops.



Vortrag von Eckart von Hirschhausen zum Thema Humor in der Medizin. © Jürgen Appelhans

Dr. Eckart von Hirschhausen

geb. 1967, studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Mehr über Eckart von Hirschhausen erfahren Sie unter: www.hirschhausen.com