

„Die positiven Wirkungen des Lachens muss man ernst nehmen, so absurd es klingt“

Fragen von Prof. Dr. Jörg Maywald an Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Komiker, Autor und Moderator

Maywald: „Lachen ist gesund“ heißt es im Volksmund. Aber stimmt das wirklich? Ist Lachen tatsächlich eine gute oder sogar die beste Medizin?

von Hirschhausen: Lachen ist gesund! Zum Glück sagt das mittlerweile nicht mehr nur der Volksmund, sondern auch die Wissenschaft. Die positiven Wirkungen des Lachens muss man ernst nehmen, so absurd es klingt. In den letzten Jahren gibt es eine Revolution in den Gesundheitswissenschaften und der Psychologie. Endlich wird nicht nur geschaut, was die Menschen krank macht, sondern auch, was sie gesund hält und vor seelischen Belastungen schützt. Und da sind Humor, seine eigenen Stärken nutzen und Freunde die zentralen Schutzfaktoren.

Maywald: Vor acht Jahren haben Sie die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Was sind die Ziele der Stiftung und welche Projekte werden gefördert?

von Hirschhausen: HUMOR HILFT HEILEN hat viele Ziele, zum Beispiel wird damit der Einsatz von Clowns in Krankenhäusern unterstützt. Lachen hilft gegen Schmerzen. Das kann jeder ausprobieren: Hauen Sie sich mit einem Hammer zweimal auf den eigenen Daumen, einmal alleine und dann noch einmal in Gesellschaft. Sie spüren den Unterschied. Wenn ich mit Anderen lachen kann, lässt der Schmerz nach. Deshalb sollte im Krankenhaus niemand lange alleine sein und etwas zu lachen bekommen. Meine Stiftung macht die Idee jetzt bundesweit noch bekannter, sammelt Geld und baut weitere Gruppen auf, organisiert Weiterbildung, Forschung und Seminare – auch für Ärzte und Pflegekräfte. Inzwischen sind Clowns

auch sehr erfolgreich in der Altenpflege, gerade wenn sie Musik einbeziehen, erreichen sie auch bei Dementen eine Stimmungsverbesserung. Wer es genauer wissen will, findet mehr auf www.humorhilftheilen.de.

Maywald: In vielen Kinderkliniken bzw. Kinderabteilungen in Krankenhäusern haben Klinik-Clowns Einzug gehalten. Wie reagieren Kinder, Eltern und das Fachpersonal auf diese Angebote und welche Auswirkungen hat die Begegnung mit einem Clown auf den Krankheitsverlauf?

von Hirschhausen: Großartig. Die Kinder sagen oft, sie wollen nicht am Dienstag entlassen werden, weil mittwochs die Clowns kommen. Junge Erwachsene sagen im Rückblick an ihre Zeit im Krankenhaus, dass sie sich an die Humorvisiten erinnern, und nicht an all die blöden Dinge dort. Und auch für die Geschwister, die Angehörigen und die Pflegekräfte und Ärzte gibt es eine willkommene Abwechslung und Hinlenkung zu der Kraft positiver Gefühle. Clowns im Krankenhaus waren die ersten „Eisbrecher“, anfangs auf den Kinderstationen, inzwischen auch sehr erfolgreich in der Geriatrie und bei Erwachsenen. 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, wo sie gerade gebraucht werden. Die Qualitätsstandards: sie sollten zu zweit gehen, Supervision und Weiterbildung bekommen, künstlerisch-pädagogisch Profis sein und bezahlt werden, das heißt langfristig könnte hier ein neuer Gesundheitsberuf entstehen, wie in den Niederlanden oder der Schweiz. Zusammen mit der Humboldt-Uni und der

Kinderchirurgie in Greifswald konnte belegt werden, dass ein Kind deutlich weniger Angst vor einer Operation hat, wenn ein Clown bis zur OP die Begleitung übernimmt. Auch die Eltern und Ärzte erlebten das als sehr positiv, und objektiv stieg das Vertrauenshormon Oxytocin im Speichel der Kinder. Bis die Kassen die Clowns zahlen, sind wir auf Spenden angewiesen, aber solche Projekte zeigen: eine humorvolle Zuwendung wirkt „Wunder“.

Maywald: Kinder lachen deutlich häufiger als Erwachsene. Zugleich verstehen Kinder manche Formen des Humors wie beispielsweise die Ironie erst ab einem bestimmten Alter. Worüber lachen Kinder und in welcher Weise unterscheidet sich der Humor von Kindern von dem der Erwachsenen?

von Hirschhausen: Humor ist die komplexeste Hirnleistung überhaupt. Bei Kindern kann man sehr schön die Entwicklungsphasen beobachten, ab wann sie welche Art von Witzen kapiert und schätzen. Es gibt nicht ein Humorzentrum im Kopf, sondern viele Gebiete müssen reibungslos zusammenarbeiten. In der Evolution hat sich Humor als Überlebensstrategie herausgebildet. Zum einen ist das Lachen für den Körper der schnellste Anti-Stress-Mechanismus. Zum anderen korrigiert Humor Fehlannahmen unseres Gehirns über die Welt und schützt uns so davor, uns und unsere Überzeugungen zu ernst zu nehmen. Psychologisch gesehen braucht es den Perspektivwechsel, die Fähigkeit, zwei Bedeutungen gleichzeitig für möglich zu halten und an der Uneindeutigkeit der Welt Freude zu haben. Ironie funktioniert nicht für Kinder, weil die emotionale und die gemeinte Botschaft zu weit auseinander liegen. Aber Kinder



haben früh schon Freude an Sprachspielen, Reimen, Quatschwörtern und Tee-kesselchen. Mit Cartoons lässt sich sogar eine autistische Beeinträchtigung diagnostizieren, zum Beispiel mit Max und Moritz, die Witwe Bolte die Hühnchen durch den Schornstein klauen, während sie im Keller ist. Ein Kind versteht mit vier Jahren bereits, dass der Hund in der Küche zu Unrecht bestraft wird, dass aber Witwe Bolte es nicht besser wissen kann. Der Unterschied zwischen meinem Wissen und der Sicht eines anderen nennt sich auf schlaue „theory of mind“. Ich weiß, dass du etwas anderes weißt als ich. Hochspannend.

Maywald: Humor kann leicht entgleisen und andere Menschen verletzen. Nicht selten wird auf Kosten von Minderheiten gelacht, auch Sarkasmus und Zynismus sind häufig problematisch. Wo liegen die Grenzen des Humors und was tun, wenn einem angesichts einer witzig gemeinten Bemerkung das Lachen buchstäblich im Halse stecken bleibt?

von Hirschhausen: Schadenfreude ist eigentlich auch ein soziales Gefühl. Wenn sich jemand gegen die Gemeinschaft verhalten hat und dann passiert ihm ein Missgeschick, dann freut uns das und ist für ihn ein Ansporn, sich wieder einzugliedern. Wenn eine alte Frau auf einer Bana-

nenschale ausrutscht, lacht ja keiner. Wenn aber ein Wichtigtuer gerade am Handy versucht, die Aktienmärkte zu erschüttern, und dann auf die Bananenschale tritt, erinnert das an „wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt werden“, dann darf man sich schon mal kurz amüsieren. Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen Aus-Lachen und Mit-Lachen. Den muss man lernen zu spüren, und wenn man einmal jemanden unnötig verletzt hat, einfach direkt zugeben und sich entschuldigen.

Maywald: *Manchen Menschen scheint das Lachen vergangen zu sein. Haben diese Menschen nichts zum Lachen oder ist mangelnder Humor eine Frage der Lebenseinstellung beziehungsweise des Temperaments?*

von Hirschhausen: Humor entsteht immer dann, wenn das Gehirn schlagartig versteht, dass die Welt paradox ist. Wer Witze hört, muss Widersprüche aushalten können. Der Verstand sträubt sich gegen Komplexität und wünscht sich, die Welt in rechts und links, oben und unten, richtig und falsch einzuordnen. Nur im Witz, im Traum und in der Psychose können Dinge parallel ablaufen, ohne sich aufzulösen. Eine gute Pointe kommt immer dort um die Ecke, wo man sie nicht erwartet. Es gibt Naturtalente der guten Laune. Die verbreiten Freude, egal wo sie hinkommen. Und es gibt andere Naturtalente, die verbreiten gute Laune, egal wo sie weggehen. Ein Teil unseres Temperaments ist tatsächlich angeboren, aber der Teil, auf den wir Einfluss haben, hängt stark von dem Filter ab, mit dem wir das Leben und andere Menschen betrachten. Menschen „die von Freude erfüllt sind“, kenne ich. Drei Dinge, die mir immer wieder aufgefallen sind: Sie sind nicht nur erfüllt – sie laufen über, sie teilen ihre Freude. Zweites Merkmal: Ihre Freude ist schwingungsfähig und modulierbar. Drittens: Sie senden nicht permanent – sie hören zu und machen andere nicht platt mit ihrer Weltsicht. Zudem sind sie in ihrem Selbstwert nicht so abhängig vom Urteil anderer, sie sind auf eine heitere Art gelassen und frei und dankbar. Und das kann man üben. Und für ein paar Augenblicke ist das jedem möglich.

Maywald: *Wenn Humor eine bedeutsame professionelle Kompetenz ist, stellt sich die Frage, ob diese Fähigkeit vermittelt und gelernt werden kann. Welche Erfahrungen liegen hier vor?*

von Hirschhausen: Humor kann man lernen! Deshalb machen wir von HUMOR HILFT HEILEN ja auch viele Workshops für Pflegende, sowohl an den Pflegeschulen als auch mit den Teams auf Station. Wenn man den Humor verlieren kann, kann man ihn auch wiederfinden. Zurzeit laufen Studien in der Palliativmedizin, bei Herzbeschwerden und in der Altenpflege. Wir haben auch Erzieher einmal gebeten, aufzuschreiben, was Kinder so an Humor spontan produzieren. Mein liebster Satz eines Sechsjährigen: „Man kann nie wieder etwas verlieren, wenn man weiß, wo IRGENDWO ist.“ Das ist doch unglaublich weise, oder?

Maywald: *Der Psychiater und Psychoanalytiker Otto F. Kernberg sieht in dem Witz eine subtile Rebellion gegen konventionelle Sitten und soziale Scheinheiligkeit. Haben Witze tatsächlich eine subversive Funktion?*

von Hirschhausen: Psychoanalyse in einem Satz: Nicht immer, wenn jemand eine Schraube locker hat, liegt es an der Mutter. Ich mag keine Überinterpretation von jedem Witz und jeder Fehlleistung. Womit Kernberg recht hat: die Freiheit des Narren besteht in dem Durchbrechen der Konventionen. Dafür müssen die Kinder die Konventionen aber erst einmal kennen, um Freude an ihrer Durchbrechung zu haben. Und dann kann Kindermund sehr entlarvend sein, wie im Märchen: Des Kaisers neue Kleider. Das Kind spricht aus, was alle versuchen zu vertuschen: Der Kaiser ist nackt!

Maywald: *Es fällt auf, dass es zu den Themen Lachen und Humor wenige Forschungsergebnisse gibt. Woran liegt das und brauchen wir mehr Humorforschung?*

von Hirschhausen: Unbedingt! Die experimentelle Humorforschung ist schwieriger als ein Medikament zu testen, weil jeder Mensch über etwas anderes lacht. Wer Lorient liebt, lacht nicht automatisch über Mister Bean oder Mario Barth. Meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN fördert

Studien, um genauer herauszufinden, was genau wirkt. Das geht weit über Clowns hinaus. Auch die großen Volkskrankheiten wie Depression, Übergewicht und Rückenschmerzen hängen eng mit dem Thema Stimmungsregulation zusammen. Auch in der Psychotherapie ist eine Revolution im Gange. Statt auf den Defiziten der Kindheit herumzureiten, wird zunehmend auf die positive Kraft von humorvollen Geschichten gesetzt, die es ermöglichen, die Perspektive zu wechseln und zu neuen Lösungen zu kommen. Wen man keinen Sinn für Humor hat – welchen dann?

Maywald: *Möchten Sie uns zum Abschluss einen Witz erzählen, über den bereits ein vier oder fünf Jahre altes Kind lachen kann?*

von Hirschhausen: Ein Junge fährt gemächlich mit seinem Fahrrad vor einer Straßenbahn her. Der Fahrer hupt und hupt, nichts passiert. Er macht das Fenster runter und brüllt: „Mensch Junge, kannst Du denn nicht wo anders fahren?“ Darauf der Junge: „Ich schon, aber Du nicht!“ Der Ur-Witz der Menschheit ist die Geschichte von David gegen Goliath. Der mächtige Riese Goliath wird von dem körperlich unterlegenen David niedergestreckt mit seiner Schleuder. Geist gewinnt gegen Gewalt. Wir sympathisieren mit dem Schwächeren, der sich etwas einfallen lässt. Und noch ein Erzieher-Witz: Kommt ein Kind in einen anti-autoritären Kindergarten und fragt die Bezugsperson: „Müssen wir heute wieder tun, wozu wir Lust haben?“

Dr. Eckart von Hirschhausen studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Aktuell tourt er mit seinem Bühnenprogramm „Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt“. In der ARD moderiert er die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“. Mit seiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN engagiert sich Eckart von Hirschhausen für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus. Sein neues Buch „Wunder wirken Wunder“ wirft einen humorvollen Blick auf die bunte Wunderwelt der Heilkunst.