

Humor als Ressource bei schweren Erkrankungen

Wie kann Humor uns helfen, in belastenden Situationen innere Beweglichkeit zurückzugewinnen? Und warum schafft ein heiterer Gedanke manchmal mehr Entlastung als jedes gut gemeinte „Kopf hoch“? Im folgenden Beitrag beschreibt Humortrainerin und Klinikclownin Nuria Hansen, die selbst an Krebs erkrankt ist, wie Humor als Haltung entsteht und welche Kraft er in Zeiten schwerer Erkrankung entfalten kann.

Als ich zum dritten Mal die Diagnose Krebs erhielt, zog es mir – wie die Male zuvor – den Boden unter den Füßen weg. Es war nicht mehr ganz so schlimm wie beim ersten Mal, weil ich inzwischen einschätzen konnte, was auf mich zukommt; aber dennoch Eine Mischung aus Angst – „Das kann doch nicht sein!“ – und Abwehr, innerem Erstarren und der Frage: „Wie sage ich es meiner Familie?“ prasselte auf mich ein. Dann begann wieder die Mühle aus Diagnostik, Arztgesprächen und Entscheidungen – alles in einem engen Zeitfenster. Und irgendwann das Gefühl von Akzeptanz: „Ich muss

da durch, und ich will da durch. Ich will leben. Ich mag mein Leben und alles, was dazugehört.“

Zum Leben gehören Angst und Wut genauso wie Freude und Glück. Beide Seiten – Licht und Schatten – helfen uns, Situationen einzuordnen und zu verstehen, was wir brauchen oder ändern müssen. Wenn wir eine Situation als negativ bewerten, reagiert unser Körper sofort mit Anspannung, schneller Atmung oder Herzklopfen. Das sind Schutzreaktionen zur Vorbereitung auf Kampf und Flucht, die wir in Situationen realistischer Gefahr wie z. B. Feuer, dringend benötigen. Da unsere Gedanken und Bewertungen aber keine Fakten sind, haben wir die Möglichkeit, unsere Perspektive auf die Situation zu verändern. Dadurch entstehen neue Handlungsspielräume und Stärken werden aktivierbar.

Humor als Werkzeug nutzen

Da sind wir nun beim Thema: „Humor als Ressource bei schweren Erkrankungen“.

Humor bedeutet hier nicht, besonders witzig sein zu müssen. Er zeigt sich vielmehr darin, dass wir auf herausfordernde Situationen auch heiter und gelassen reagieren können. Vielleicht klingt das paradox: Ich soll heiter und gelassen bleiben, wenn mir eine Krebsdiagnose gestellt wird? Nein, so ist es nicht gemeint. Es geht vielmehr um die innere Beweglichkeit, mit der wir die Diagnose aufnehmen.

Am Anfang steht das nüchterne Anerkennen: Es ist, wie es ist. Die Situation kann ich nicht ändern. Weglaufen geht nicht, sich totstellen – zu früh –, mich komplett zurückziehen oder mich in Grübeleien und Selbstmitleid verlieren, das nützt nichts; weder mir noch meinem Umfeld.

Humor bedeutet, eine Haltung einzunehmen

Bei aller Unkontrollierbarkeit der Erkrankung: Was ich beeinflussen kann, ist meine Bewertung der Situation. Ich kann mich entscheiden, meine Perspektive zu verändern, um nicht in Hilflosigkeit stecken zu bleiben. Und genau hier kann Humor helfen – als innere Haltung, als Einstellung zum Leben. Das Glas ist halbvoll oder halbleer: Meine eigene Entscheidung.

Humor ist eine Form psychischer Beweglichkeit. Er erlaubt, für einen kurzen Moment Abstand zur Angst zu gewinnen und andere Blickwinkel zu entdecken. Das heißt nicht, irgend etwas schönzureden, sondern es bedeutet, der inneren Starre etwas entgegenzusetzen. Wir nehmen also eine bestimmte Haltung ein.

Humor steckt in jedem Menschen, auch wenn er sich unter Stress gerne versteckt. Ihn wieder hervorzuholen und zuzulassen, ist eine kleine Übung in Perspektivwechsel.

Humor als Selbstfürsorge

Humor ist auch Selbstfürsorge. Lachen – oder auch nur ein humorvoller Gedanke – kann nachweislich Stress reduzieren, die Stimmung aufhellen und das Gefühl stärken, trotz Krankheit Handlungsmöglichkeiten zu haben. So trägt Humor dazu bei, dass es uns psychisch besser geht. Das wirkt sich positiv auf unseren Körper und unser Immunsystem aus.



Wenn ich mich psychisch besser fühle und so Momente der Leichtigkeit zulassen kann, hat das auch eine Wirkung auf mein soziales Umfeld: Meine Mitmenschen reagieren anders auf mich, was wiederum auf mich eine Auswirkung hat. Ein Ping-Pong-Effekt also. Es entsteht ein Wechselspiel aus Entspannung und Verbundenheit.

Humor hilft beim Perspektivwechsel

Natürlich dürfen wir nach einer Krebsdiagnose schockiert, traurig oder verzweifelt sein. Humor ist keine Pflicht, sondern eine zusätzliche Option. Er kann – wo er passt – das Gefühl von Hilflosigkeit verringern und Handlungsräume öffnen. Und wo Handlungsräume gespürt werden, entsteht Hoffnung.

Solche Ratschläge klingen immer so einfach. Ich weiß, dass es nicht einfach ist. Aber die Bereitschaft, die eigenen Wertungen und Einstellungen zu hinterfragen, ist ein guter Anfang. Meine Ausbildung und Tätigkeit als Klinikclownin und Humortrainerin haben mir dabei sehr geholfen. Man muss dafür jedoch nicht Clown werden. Humor steckt in jedem von uns und es hilft, wenn wir ihn zulassen.

Humor ermöglicht einen Perspektivwechsel. Er schafft Distanz zu Grübeleien und Angst, oft nur für Sekunden – aber diese Sekunden können reichen, um innerlich wieder Boden zu spüren.

Karl Valentin sagte: „Ich freu’ mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freu’, dann regnet es auch.“ Dieser Satz beschreibt genau diesen humorvollen Perspektivwechsel.

Die Haltung der anderen

Bei schweren Erkrankungen sind wir dünnhäutig, spüren Stimmungen intensiver und fühlen uns abhängig von den Menschen, die uns behandeln. In dieser Situation hilft mir auch die Art, wie andere auf meine Sorgen und Ängste reagieren. Das kann einen großen Unterschied für mein Wohlbefinden und meine Genesung machen.

Ich brauche dabei kein Mitleid oder übertriebene Dramatik. Viel wichtiger sind kleine, mutmachende Gesten: ein Lächeln, ein freundlicher Blick, ein wohlwollender Kontakt, so dass ich mich gesehen fühle. Sie kosten kaum Zeit, können aber die Stimmung heben und sorgenvolle Angst lindern.

Eine freundliche Geste, ein Lächeln oder ein zugewandtes Wort sind nicht Humor im engeren Sinne, doch sie schaffen Räume, in denen Humor entstehen kann. Sie sind Teil einer humorfreundlichen Atmosphäre – und die ist im Krankenhaus oft Gold wert.

Humor bedeutet Begegnung und Präsenz

Mir hat auf dem Weg zur Chemotherapie sehr geholfen, wenn die Pflegekraft mir offen und zugewandt begegnete. Dadurch wurde die bedrohliche Situation leichter. Und erst in einer solchen Atmosphäre konnte auch ich mit einem kleinen Scherz oder einer Bemerkung reagieren. Es gibt den schon beschriebenen Ping-Pong-Effekt, von dem beide Seiten profitieren.

Für mich bedeutet Humor, offen zu sein für Menschen, Situationen und kleine Lichtblicke. Neugierig zu bleiben, das Gute zu suchen und mich über Kleinigkeiten zu freuen – mit anderen Worten, eine humorfreundliche Haltung einzunehmen.

Wir haben nur ein Leben und das findet im Hier und Jetzt statt, ob mit oder ohne Erkrankung. Und so wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute, viel Freude, Mut und Erfolg beim Finden und Ausprobieren Ihres eigenen Humors.

Ihre Nuria Hansen

Autorin dieses Beitrags



Nuria Hansen

Klinikclownin und Humortrainerin
u.a. bei der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

Die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH)

Die Stiftung wurde 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründet. Sie engagiert sich für mehr Menschlichkeit in der Humanmedizin durch Klinikclown-Visiten in Kliniken und Angebote zur Stärkung von Pflegefachkräften. Spendenkonto: Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH IBAN: DE24 2001 0020 0999 2222 00