



Humor als therapeutische Maßnahme

„Lachen ist die beste Medizin“, sagt ein Sprichwort. „Humor hilft heilen“ heißen das Credo und die Stiftung des bekannten Mediziners und Kabarettisten Dr. Eckart von Hirschhausen. Was daran ist am Lebenselixier Lachen und Heilmittel Humor, erklärt der Allgemeinmediziner und Hausarzt Emanuel Jauch aus Kenzingen.



© Foto: Hannamariah - shutterstock.com

Lachen ist die beste Medizin

ben. Man kann jede Situation unterschiedlich betrachten und das Lustige in ihr suchen. Man kann sich entscheiden, ob man sich ärgern oder über etwas lachen will.

Humor also als eine Art Lebenseinstellung...?

Ja, genau. Man kann sich heitere und entspannende Momente auch bewusst schaffen. Wer sich z. B. anstelle ernster Dokumentationen Komödien im Fernsehen ansieht und dabei herzlich lacht, gerät nicht nur in bessere Stimmung, sondern tut auch etwas für die Durchblutung, denn er hat 30 bis 50 % weitere Gefäße. Das Beste ist aber, in Gesellschaft zu lachen. Lachen verbindet und ist dann besonders effektiv. Das ist ja das Tolle: Humor ist zwar ansteckend und man kann sich halb totlachen, eine Krankheit ist er trotzdem nicht.

Kann Humor Krankheiten verhindern oder gar heilen?

Verhindern sicher nicht, aber deren Risikofaktoren lassen sich dadurch erheblich verringern. Und Krankheitsverläufe werden günstig beeinflusst.

Was passiert denn im Körper, wenn man lacht?

Lachen führt durch die vermehrte Ausschüttung von Serotonin, Dopamin und Endorphinen – das sind Botenstoffe, die im Gehirn für das Wohlbefinden mitverantwortlich sind – zur Verbesserung der Stimmung, zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung. Lachen bedeutet auch verstärkte Muskelarbeit – ich hoffe, jeder hat schon mal vor lau-

ter Lachen Muskelkater gehabt –, aber auch Muskelentspannung. Gleichzeitig kommt es zu einer verminderten Produktion der „Stresshormone“ Adrenalin und Kortison. Lachen führt durch eine vermehrte Bildung von Antikörpern – Immunglobulin A – sogar zu einer Verbesserung der Immunabwehr. Wer lacht, der nimmt durch die Freisetzung von Endorphinen auch Schmerzen weniger intensiv wahr.

Das Leben ist aber nicht immer lustig. Wenn Stress den Alltag beherrscht, bleiben Humor und Lachen oft auf der Strecke.

Was also tun?

Das Schöne ist ja, dass wir das ein Stück weit selbst in der Hand ha-

Zur Person

„Lachen ist eine therapeutische Maßnahme ohne Altersgrenze“, findet der Allgemeinmediziner und Hausarzt Emanuel Jauch.



Kontakt und Information:
www.praxis-jauch.de und
post@praxis-jauch.de

Als Hausarzt haben Sie auch viele Patienten im Seniorenalter, die an mehreren Krankheiten und damit anzunehmenden körperlichen Einschränkungen leiden. Was bewirkt Humor in Bezug auf das Alter(n)?

Humor und Lachen kennen keine Altersgrenze. Wir verfügen über diese Ressourcen seit Kindertagen, doch verlernen wir diese leider im Lauf des Lebens etwas. Laut Studienergebnissen lacht ein Deutscher rund sechs Minuten am Tag. Vor 40 Jahren war es noch dreimal so viel. Erwachsene lachen im Durchschnitt nur noch 15-mal am Tag, Kinder dagegen 400-mal. Das finde ich traurig, aber man kann dagegen etwas tun, nämlich rausgehen und sich andere Menschen

und Gelegenheiten zum gemeinsamen Fröhlichsein suchen. Man findet immer Möglichkeiten, wenn man sie sucht oder herausfordert. Man muss nur Augen und Ohren offen halten.

Damit appelliere ich besonders an die Älteren, von denen nicht wenige unter Einsamkeit leiden. Und wir wissen, dass Einsamkeit ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist – ähnlich gefährlich wie Rauchen und Übergewicht.

Humor ist die Lust zu lachen, wenn einem zum Heulen ist.

*Werner Finck
(1902 – 1978)*

Wie sieht das in Ihrem Praxisalltag aus, in dem es ja nicht selten auch um ernsthafte und lebensbedrohliche Krankheiten geht. Können Sie in solchen Situationen Patienten mit Humor begegnen?

Es gibt tatsächlich Situationen, da gibt es nichts zu lachen. Aber eine humorvolle Herangehensweise passt häufiger, als man denkt. Humor kann manchmal etwas Abstand schaffen oder die Sichtweise verändern, er kann entspannen und oftmals auch einer Sache die Dramatik nehmen. Aber zwanghaft Humor um jeden Preis – das funktioniert nicht. ■

Das Interview führte Ines Jonas

Humor in der Pflegeausbildung

Menschen mit existenziellen Gesundheitsfragen zu beraten und zu begleiten, stellt Pfleger in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen vor große Herausforderungen. „Humor kann ein wichtiges Bewältigungsinstrument in solchen seelischen Notlagen sein – sowohl für die Kranken als auch für die Pflegenden“, sagt Iris Unser, Lehrerin für Pflegeberufe an der Gesundheitsakademie der Berliner Charité. Damit dieser „behutsam, aber durchaus mutig“ angewendet wird, bietet sie seit 2010 innerhalb des Curriculums

zur Gesundheits- und Krankenpflege die achtstündige Lehreinheit „Mit Humor arbeiten“ an. Dabei setzen sich die Auszubildenden u.a. mit ihrer eigenen Definition von Humor auseinander und reflektieren ihre „Humor-Sozialisation“. Sie erhalten Einblick in die Wissenschaft des Lachens, die Gelotologie, sie lernen geschlechterspezifische Unterschiede kennen und erfahren, wie sich der Humor im Lauf des Lebens verändert. Die Lehreinheit beinhaltet auch Informationen über die emotionale Wirkung von Humor, über die

physiologischen Wirkungen des Lachens und die Auseinandersetzung mit Humorethik. Abgerundet wird das Ganze mit praktischen Lachyoga-Übungen und Anregungen zu „Humorinterventionen“ (z.B. Humor-Tagebuch, mit „komischen“ Gegenständen heitere Anlässe schaffen). ■ I.J.

Kontakt und Information:

Internet: akademie.charite.de/ausbildung/gesundheits_und_krankenpflege.de

E-Mail: iris.unser@charite.de