



HUMOR

Die Kunst des Schwebens für sich entdecken



VON ANGELIKA BAUMEISTER

Was machen Menschen, wenn ihnen in Krisen oder beruflichen Herausforderungen der Humor abhandenkommt? Sie entdecken die Kunst des Schwebens. Der Berliner Humorexperte und Kommunikationstrainer Paul Kustermann machte das mit aufgeblasenen Luftballons deutlich, die er auf die Reise durch das Plenum schickte.

Sie schwebten durch den Raum, erhielten immer wieder einen neuen Anstoß und alle lachten, die Situation entspannte sich. „Das funktioniert bei allen Menschen in aller Welt“, sagte Kustermann bei der vom Verein Humor Care veranstalteten und vom Ludwigsburger Klinikclown Ludger Hoffkamp organisierten Jahrestagung „Heilsamer Humor – Hilfe in der Not“.

Leichtere Kommunikation

In der Humorfabrik in der Ludwigsburger Weststadt trafen sich rund 100 Teilnehmer aus medizinischen und sozialen Berufen, um Impulse für ihren Arbeitsalltag zu bekommen.

Denn heute weiß man, wie wichtig Humor für die seelische Gesundheit ist und dass damit auch körperliche Erkrankungen besser überwunden werden können.

Die Kunst des Schwebens, die außerdem mit Federn oder Seifenblasen funktioniert, steht auch für eine Leichtigkeit in der Kommunikation, die Kustermann Ärzten sowie Pflegeperso-

nal in Seminaren vermittelt. Humor bezeichnete der Pionier der Klinikclown-Bewegung als eine der komplexesten Lernerfahrungen, denn es gehe hier nicht nur um das Lachen, sondern auch um Distanz zu sich selbst, um eine Statusänderung sowie neue Nähe und Vertrauen.

Die Übung mit der Beere

Wie kann ein Mensch mehr Freude erleben? Der Religionswissenschaftler, Philosoph und Autor Harald-Alexander Korp hatte dazu einen Teller mit getrockneten Preiselbeeren mitgebracht.

Jeder Teilnehmer nahm eine Beere und legte sie auf die Handfläche. Nach langem Anschauen, dem Nachspüren des Gewichts sowie von Form und Farbe wurde die Beere vorsichtig auf die Zunge gelegt.

Zunächst galt es, den Geschmack wahrzunehmen, bevor die Beere verzehrt werden konnte. Eine Achtsamkeitsübung, die die Teilnehmer als sehr entspannend erlebten. Was hat das mit Humor zu tun?

Das Leben im Augenblick

Laut Korp geht es beim Humor wie bei der Achtsamkeit um die Wahrnehmung von Kleinigkeiten, um das Loslassen, das Entdecken einer inneren Freude und um das Leben im Augenblick. Die Wirkung ist Korp zufolge ebenfalls die Gleiche:

Es entsteht Gelassenheit, die Seele kommt ins Gleichgewicht. Ein Scherz und eine Achtsam-

keitsübung schaffen überdies Abstand zum Geschehen. Korp machte aber deutlich, dass man einem hungrigen Menschen nicht mit Humor oder Achtsamkeit kommen könne, da hört der Spaß eben auf.

Der Experte schloss da auch den Hunger nach Anerkennung, Macht und Liebe ein. Solche Menschen befinden sich Korp

zufolge ständig im sogenannten „Doing-Modus“, ihr Tun ist auf die Außenwelt ausgerichtet. Für ein ausgeglichenes Wesen gehöre aber auch der „Being-Modus“, das heißt der Kontakt zur Innenwelt und zur Intuition.

Die innere Freude bei Achtsamkeit und Humor habe ebenfalls mit dem „Being-Modus“ zu tun. Wer sich hingegen nur im

„Doing-Modus“ aufhalte, gerate in Stress und laufe Gefahr, ein Burn-out zu erleiden. Im Humortraining geht es nun um eigene Gefühle und Gedanken sowie die innere Wahrnehmung.

Ein von Harald-Alexander Korp genannter weiterer positiver Effekt: Wer auch im „Being-Modus“ lebt, ist toleranter gegenüber seinen Mitmenschen.

► Pilotstudie: Humor hilft Herzpatienten

Die Professorin Dr. Barbara Wild, Ärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Chefärztin der Stuttgarter Fließender Klinik und Humorforscherin, stellte bei der Jahrestagung zum heilsamen Humor die Ergebnisse einer von ihr entwickelten und von dem Ludwigsburger Torsten Fuchs von der Stiftung „Humor hilft Heilen“ durchgeführten Pilotstudie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart vor. Bei kaum einem anderen Organ hängen körperliche und seelische Erkrankungen so eng zusammen wie beim Herzen. „Herzpatienten entwickeln oft Angststörungen. Internationale Studien belegen zudem, dass Feindseligkeit und Depression Risikofaktoren für eine Herzkrankung sind“, sagt Privatdozent Dr. Peter Ong, Oberarzt der Abteilung für Kardiologie. „Im Nachgang zur körperlichen Behandlung einer Herzkrankung zeigen viele Betroffene hartnäckige psychische Probleme mit

hohem Leidensdruck, denen wir von medizinischer Seite nur schwer begegnen können“, so Ong weiter. Als Kraftquelle wurde nun die Wirkung von Humor untersucht.

Ende 2014 startete die Pilotstudie mit Patienten, die unter therapieresistenten Brustschmerzen sowie psychosomatischen Herzbeschwerden leiden. Insgesamt 31 Patienten im Alter zwischen 55 und 75 Jahren erhielten ein spezielles Humortraining. Das

beinhaltete Lockerungsübungen und Elemente aus dem Improvisationstheater, es wurden aber auch Grundlagen der Psychologie vermittelt.

Die Teilnehmer erhielten außerdem Humorhausaufgaben, wie das Sammeln von Witzen oder originellen Ereignissen aus dem Alltag. „Die Depressivität hat nachgelassen und die Lebensqualität hat sich verbessert“, nannte Barbara Wild als Ergebnis des Humortrainings. (red)

