

Das Lachen im Angesicht des Todes

Weserzeitung, 30.11.2012

Humor kann psychisch helfen, mit dem Gedanken an das Sterben fertig zu werden

VON CATHERINE HOLDEFEHR

And the winner is: ein deutsch-türkisches Ehepaar, das seine Ferienwohnung mit einer Selbstschussanlage gesichert hatte – und dann vergaß, diese auszuschalten. Tödliches Pech für die „Verlierer im Roulette des Lebens“. Für die außergewöhnlichste und dümmste Art und Weise, sich zu töten, bekamen sie den Darwin-Preis 2011 verliehen. Applaus, Applaus. Oder doch geschmacklos? Darf man über den Tod Witze machen oder geizt es sich nicht, sich – fast – totzulachen?

„Ein Jegliches hat seine Zeit, Weinen hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit“, zitiert der studierte Religionswissenschaftler, Philosoph und Physiker Harald-Alexander Korp, der ehrenamtlich in einem Hospiz arbeitet, aus der Bibel. „Auch beim Thema Tod und Sterben gibt es immer zwei Seiten, Trauer auf der einen, aber auch das Komische auf der anderen Seite.“ Dazwischen gelte es, eine Harmonie zu finden. Das Wort Humor stammt vom Lateinischen Begriff „Humores“ (Feuchtigkeit, Saft) ab, der in der Antike die Körperflüssigkeiten, die im Menschen fließen, bezeichnete. Erst, wenn sich die-

se in Harmonie befanden, ungestört fließen konnten, verfügte der Mensch im Wortsinne über Humor.

Sigmund Freud erzählt in seinen Psychologischen Schriften die Anekdote, wie ein Henker zum Häftling kommt. Der Verurteilte fragt ihn: „Welchen Tag haben wir denn heute?“ Der Henker antwortet: „Montag.“ Der Gefangene seufzt: „Na, die Woche fängt ja gut an!“. Galgenhumor. Schwarzer Humor kann einen durchaus ernst gemeinten Hintergrund haben: „Witze und Humor helfen gegen Angst. Das Thema Tod ist häufig damit verbunden“, erklärt Prof. Dr. Christina Bermeitinger, Juniorprofessorin für Allgemeine Psychologie an der Universität Hildesheim. Angst vor dem eigenen Sterben, vor dem Tod, vor dem Verlust eines geliebten Menschen – Lachen könne in allen Fäl-

len entspannen und sei dadurch ein sehr wirksames Mittel gegen Angst. Deshalb könne es hilfreich sein, sich dem Thema Tod mit Humor zu nähern. Ein Gedanke, den Clowns, die mit kranken oder sterbenden Kindern oder in Altenheimen arbeiten, bewusst aufgreifen. „Ich habe keine Scheu, in Zimmer zu gehen, wenn jemand im Sterben liegt“, sagt Barbara Ziegler, die seit als Altenheim-Clownin arbeitet. Keine Schenkelklopfer, aber eine Heiterkeit und Leichtigkeit wolle sie mithilfe ihres Clowninnen-Ichs, Antoinette, vermitteln. „Wenn ich die Ernsthaftigkeit der Sache grundsätzlich nicht in Frage stelle, darf ich auch Witze machen“, findet sie. Als Antoinette singt sie mit den Patienten, spielt fröhliche Lieder auf ihrer Melodika, oder stolpert über ihre eigenen Füße.

Sagt ein Pianist, der im Hospiz arbeitet: „Ich trete gerne hier auf, denn da habe ich immer neues Publikum.“ Ein totkranker Mann ruft laut durch den Raum: „Also, wenn ich jetzt nicht gleich einen Kaffee bekomme, dann sterbe ich vor Langeweile.“ Harald-Alexander Korp kennt viele Witze über Tod und Sterben, auch im Hospiz hat er schon viel Lustiges gehört und er-

lebt. „Eine allgemeine Grenze dessen, was erlaubt ist, gibt es nicht. Das kommt auf die Situation und den Menschen an“, sagt er. Auch je nach Kultur sei der Umgang mit dem Tod ganz anders. „In anderen Kulturen wird auch bei Beerdigungen gelacht und gefeiert, so werden in Ghana und Madagaskar zum Beispiel die Särge in die Luft geworfen.“

Humor kann nicht nur psychisch helfen, mit dem Gedanken an den Tod fertig zu werden, sondern auch physisch. Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, belegt, dass Lachen auch eine Schmerz stillende Wirkung haben kann. Beim Lach-Yoga, einer Technik, die 1995 von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt wurde, werden auf der Grundlage von Yoga verschiedene Lachübungen praktiziert, um sich gesund und glücklich zu lachen. Auch in Aerzen wird in einem Lach-Club das gesundheitsfördernde Lachen praktiziert. Und für den Fall, dass es nicht klappt, fällt einem ja vielleicht noch eine besonders witzige Art ein, seinem Leben als Gewinner des Darwin-Preises ein Ende zu bereiten.

Die Auszeichnung werde übrigens fast immer posthum verliehen, heißt es auf www.darwinpreis.de

