

Humor hilft heilen

E. v. Hirschhausen

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum wir Menschen zwar andere kitzeln können, aber nicht uns selbst? Als ehemaliger Arzt in der Kinderneurologie und Gründer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN darf ich verraten: Vieles am Humor bleibt rätselhaft – zum Glück. Aber das mit dem Selbst-Kitzeln hat eine gute Erklärung. Wir können uns nicht selbst überraschen. Wenn wir die Ausführung der Bewegung im motorischen Kortex planen, geht eine Kopie ins Kleinhirn und „petzt“: „Pass auf, gleich berührt dich jemand in der Seite, erschrick nicht, das bist du selbst!“ Es ist so ähnlich wie beim Sex. Immer nur alleine, fehlt etwas von der Überraschung.

Um das Niveau wieder zu retten: Das mit dem Kitzeln hat Sarah-Jayne Blakemore in London mithilfe von MRTs untersucht. Aber Fragen bleiben offen – wozu lachen wir überhaupt, was weiß die Wissenschaft, und wie lässt sich der Humor klinisch einsetzen?

Charles Darwin sah im Kitzeln den Ursprung allen Humors. Denn wenn ein Kind gekitzelt wird und glücklich vor sich hin gluckst, animiere es die Eltern weiterzumachen und sich immer neue Späße auszudenken. Dazu passt die Theorie, dass das Kitzeln oder das Lachen, das damit verbunden ist, uns dazu bringen soll, miteinander zu agieren und so den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Denn das wäre ein evolutionärer Vorteil für die Fortpflanzung und damit fürs Überleben.

Was beim Lachen im Körper passiert, verstehen Forschende immer besser. Der Lachreflex lässt Gesichts- und Bauchmuskeln kontrahieren und kur-



HUMOR-HILFT-HEILEN-Clown auf einer Kinderstation

belt das Herz-Kreislauf-System an. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und tiefer. Die Lunge nimmt dabei etwa dreimal so viel Sauerstoff auf wie im Normalzustand. Organe und Hirn werden besser versorgt. Zahlreiche Studien zeigen, dass Lachen Stress reduzieren und angestaute Emotionen lösen kann. Forschende konnten messen, dass in der Entspannungsphase nach einem Lachanfall die Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Körper signifikant abnehmen, gleichzeitig nimmt die Zahl der Endorphine, also der Glückshormone, zu. Kurz gesagt: Biochemisch und physiologisch ist Lachen eine Anspannung mit darauffolgender Entspannung, deswegen tut es uns so gut. Lachen hätte also als Medikament nie eine Zulassung bekommen – zu viele Nebenwirkungen!

Fest steht: Humor kann man gar nicht als Pille einnehmen – sondern nur in Form einer humorvollen, spielerischen Haltung. Und dazu braucht es Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt. Eine humane Humanmedizin ist auch immer eine, die ein Augenzwinkern auf Augenhöhe ermöglicht. Und weil schnell im Stress des Alltags und bei aller Technisierung, Digitalisierung und Beschleunigung des Gesundheitswesens der Humor verloren gehen kann, braucht es bisweilen Profis, um ihn wiederzufinden.

Als Kind schon habe ich Witze gesammelt, war fasziniert von Zauberei und der positiven Kraft von Gemeinschaft. Als ich durch den Erfolg von meinem Buch „Die Leber wächst mit ihren Auf-

gaben“ die Möglichkeit dazu bekam, habe ich vor 20 Jahren die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet, abgekürzt HHH (sprechen Sie das mal laut aus). Ich freue mich, allen neugierigen Kolleginnen und Kollegen eine Zusammenfassung der aktuellen Projekte und des Forschungsstandes zu geben.

Los ging es mit Clowns auf Kinderstationen. Gute Idee, nicht immer gut ausgeführt, denn es braucht eine Ausbildung, Zweierteams, Supervision und Weiterbildung. Und deshalb auch Spenden und Projektfinanzierung und professionell geschulte, sorgsam ausgewählte Menschen dafür. Als bald wurde klar: Diese Clownsvisiten sind auch für Bewohner von Pflegeheimen hilfreich, und ein Teil der Fähigkeiten, den eigenen Humor und die spontane Freude an der Begegnung, lässt sich in Workshops und der Pflegeausbildung trainieren. Inzwischen gibt es HHH Projekte von Musiktherapie auf Frühchenstationen der Charité bis in die Palliativmedizin, um den ganzen Bogen des Lebens zu bespielen.

Fangen wir einmal hinten an, am Ende des Lebens. Gibt es unter sterbenskranken Menschen etwas zu lachen? Wenn man Menschen fragt, was ihnen am Ende des Lebens wichtig ist, dann ist einer der Top-Ten-Antworten: Ich möchte meinen Humor nicht verlieren. Dazu tragen wir mit HUMOR HILFT HEILEN bei.

Auf der Palliativstation von Lukas Radbruch an der Uniklinik in Bonn hat die Psychologin Lisa Linge-Dahl eine aufwändige Studie durchgeführt, was solche Humor-Interventionen bewirken, da bisher Daten rar sind. Die randomisierte Kontrollstudie umfasste Besuche von professionellen Krankenhausclowns, die mit den Patienten interagierten und humorvolle Elemente in die Gespräche einbrachten. Die Clowns nutzten Requisiten und improvisierten,



Klinikclownsvisiten sind auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen hilfreich.

um Momente zu schaffen, die auf den Vorlieben der Patienten basierten und diese unterstützten, sich an lustige Episoden aus ihrer Vergangenheit zu erinnern und komische Aspekte im Hier und Jetzt zu erkennen. Die Teilnehmer füllten danach Fragebögen zu Lebenszufriedenheit, Heiterkeit, Symptombelastung und Stress aus und gaben, wenn möglich, Speichelproben zur Untersuchung von Oxytocin ab. Ergebnis: In der Interventionsgruppe reduzierten sich signifikant Ernsthaftigkeit, schlechte Stimmung und Stress, die Heiterkeit stieg. Gleichzeitig wurde deutlich, die Erhebungsinstrumente sollten vereinfacht werden, um die Teilnahme zu erhöhen. Klar, wer am Ende des Lebens steht, hat nur noch begrenzt Lust, lange Fragebögen auszufüllen.

Das kenne ich auch bereits aus den Projekten, bei denen Kinder mit Clowns zum OP begleitet werden, wie aktuell in Bonn. Wenn man dann versucht mit Wattebausch und Speichelproben Oxytocin zu messen, lässt sich belegen, dass die Angst sinkt. Zum Teil werden auch nach der OP weniger Schmerzmittel gebraucht. Aber um das alles zu „beweisen“, hätte auch ein Blick in die Kinderaugen ausgereicht, die wieder ein klein wenig strahlen.

Patienten kommen und gehen, wer aber die Stimmung auf Station trägt, sind die Pflegefachkräfte und der „Spirit“ im interprofessionellen Team. So wie die Clowns die Eisbrecher der Stimmung sein können, braucht es Kontinuität. Dafür bietet HHH Workshops für Pflegekräfte an und initiiert Forschungsprojekte.

Warum zahlt das bei all der Evidenz nicht längst die Kasse? Immerhin gibt es seit 2023 ein Projekt der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen mit dem Modellvorhaben „Humor in der Pflege“ und den Kollegen der Roten Nasen. Das Pilotprojekt setzt sich aus drei Angeboten zusammen: Clownsvisiten für die Heimbewohner, Humorweiterbildungen für Pflege- und Betreuungskräfte und Informationsangebote für pflegende Angehörige. Das Vorhaben läuft über drei Jahre in drei Einrichtungen in Leipzig und Erfurt und wird von der Europa-Universität Flensburg begleitet. Das Ziel ist, das Programm im Sinne des § 5 SGH XI des Präventionsgesetzes in der Pflege zur Stärkung psychosozialer Gesundheit auf Grundlage von erfolgreichen Studienergebnissen in ganz Deutschland zu implementieren. Das wäre mal was! „Wir verzahnen die betriebliche Gesundheitsförderung mit

der Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen“, sagt Heiko Kotte, Fachbereichsleiter Gesundheitsförderung. „Die Beschäftigten und Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen sind seit geraumer Zeit hohen Belastungen ausgesetzt. Das Projekt soll helfen, ihre Freude im Umgang miteinander und ihr seelisches Gleichgewicht zu erhalten.“

Heute sprechen wir viel mehr über „mental load“, über seelische Gesundheit und Resilienz. Den Grundstein für diese zentralen Pfeiler der eigenen seelischen Widerstandskraft legte der Wiener Psychiater Viktor Frankl, der die KZs Theresienstadt, Auschwitz und Dachau überlebte. Frankl schrieb 1946: „Humor war eine weitere Waffe der Seele im Kampf, sich selbst am Leben zu erhalten.“ Mit einem Mithäftling, einem Arzt, vereinbarte er, dass sie sich jeden Tag eine heitere Anekdote ausdachten, was nach dem Tag ihrer Befreiung passieren würde. Viktor Frankl baute in seinen Geschichten auch Vorkommnisse aus dem Lagerleben ein. Ich hatte das Glück, sein Museum in seiner Wohnung in Wien kennenzulernen und seine Frau zu interviewen. An dieser Stelle sei daher erwähnt, dass es gerade sehr unlustige rechtspopulistische und menschenverachtende Entwicklungen in Deutschland gibt, die alle Ärztinnen und Ärzte, alle im Gesundheitswesen, alle Fans einer offenen Gesellschaft und Demokratie auffordern, sich klar zu positionieren. Die Ärztekammern haben ja vor den Wahlen darauf hingewiesen, dass wir alle auf Mitarbeitende mit verschiedenen Herkunftsnamen angewiesen sind, die sich in Deutschland wohl fühlen. Und in jedem Vortrag zeige ich den Insta-Post der Uniklinik Magdeburg:

„Als wir vor knapp 72 Stunden den ‚#Massenanfall von Verletzten‘ bei uns im Klinikum ausrufen mussten, waren sie alle da: Mitarbeitende aus über 20

Nationen. Es spielte keine Rolle, aus welchem Land jemand kam. Oder welcher Religion er angehörte. Menschen halfen Menschen, weil sie Menschen waren. Denn das Klinikum Magdeburg ist ein Ort, an dem Hass und Hetze keinen Platz haben. An dem es keinen Unterschied macht, welchen Vornamen Du hast. Oder welchen Nachnamen. Was zählt, ist das Mensch sein. Mag sein, dass das einige anders sehen. Doch nur, weil sie laut brüllen, sind sie nicht viele. Nur, weil sie Angst verbreiten wollen, dürfen wir nicht zulassen, dass die Angst siegt. Unser Krankenhaus wäre ohne die Kolleginnen und Kollegen aus anderen Ländern von heute auf morgen dicht. Wir hätten nicht helfen können, als es darauf ankam. Wir hätten die Erwachsenen und Kinder nicht retten können. Respekt ist nicht nur ein Wort für Sonntagsreden. Respekt muss gelebt werden. – Wir tun dies. Jeden Tag. Danke noch mal an alle im Haus!“

Jedwede Ideologie zeigt sich an der absoluten Humorlosigkeit ihrer Anhänger. Und deshalb haben sie auch so Angst vor den freien Meinungsäußerungen der „Hofnarren“, wie wir das auch gera-

de in den USA erleben. Umso wichtiger, dass wir wissen: Humor ist diagnostisch, therapeutisch und in der Prävention des eigenen Burn-Outs wertvoll und aus der Medizin nicht mehr wegzudenken.

Nach diesem ernsten, aber notwendigen Einschub noch ganz praktisch: Wer seinen Humor trainieren möchte, kann sofort damit anfangen: Gerade weil absurde Situationen ständig passieren, aber auch sehr flüchtig sind, lohnt es sich, sie gleich aufzuschreiben oder auch einen Schnappschuss mit dem Handy zu machen. In einer Studie zu Kinderhumor sagte ein Kita-Kind in Leipzig aus dem Nichts heraus: „Man kann nie mehr etwas verlieren, wenn man weiß, wo irgendwo ist!“ Das finde ich schon sehr nahe an einer buddhistischen Erleuchtung, an einem Zen-Koan. Hätte es die Erzieherin nicht sofort aufgeschrieben, wäre uns diese tiefe Weisheit verloren gegangen. Ein anderer Weg, seinen Humormuskel zu trainieren, ist, sich gezielt mit humorvollen Menschen zu umgeben oder auch live Kabarett, Theater, Stand-up Comedy oder Poetry Slams zu besuchen. Notfalls auch digital. Es steckt an,



Momente der Freude

Wir machen uns seit mehr als 17 Jahren stark im Gesundheitswesen.

Werden auch Sie Humorspender!

Unterstützen Sie Humor Hilft Heilen



www.humorhilftheilen.de

und automatisch sieht man leichter die humorvollen Situationen im eigenen Alltag, auch mit den Patienten. Für die Teams in unserem Training für Pflegekräfte gibt es eine sehr einfache Übung: die Übergabe zwischen den Schichten immer mit einer positiven Rückmeldung zu beenden. Sehr oft fokussiert man sich notgedrungen auf alles, was dringlich ist, schief ging, noch passieren muss. Darüber vergisst man oft, dass es die kleinen Momente der Dankbarkeit, der Besserungen, der geglückten

Entlassungen sind, die einen ja ursprünglich dazu motiviert haben, ins Gesundheitswesen zu gehen.

Oder um mit dem allerersten Klinikclown, Michael Christensen vom New Yorker Big Apple Circus zu enden: „Verliere nie aus den Augen, welche Kraft darin liegt, einfach ein Mensch zu sein, dem andere am Herzen liegen.“

Weitere Informationen, Studien und Projekte auf www.humorhilftheilen.de ■



Dr. med. Eckart von Hirschhausen
Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der
Stiftung HUMOR HILFT HEILEN und der
Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen



Werden auch
Sie Humorspender!

CARTOON

