

Patch Adams-

Die Heilkraft des Humors

Bakkalaureatsarbeit



Name: Matthias Urlesberger

Matrikelnummer: 0533899

Name und Ort der Universität: Medizinische Universität Graz

Name und Adresse der Begutachterin: Ao. Univ. Prof. Dr. Anna Gries

Harrachgasse 21/5

8010 Graz

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bakkalaureatsarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebenen Quellen nicht verwendet habe und die benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Grambach, am 22. September 2010 Unterschrift:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'U' followed by a long horizontal stroke that curves upwards at the end.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
1. Die Person „Patch Adams“	6
2. Das Leben von „Patch Adams“.....	8
2.1 Kindheit und Jugend.....	8
2.2 Familienverhältnisse	9
2.3 Der Wendepunkt.....	10
2.4 Das Medizinstudium.....	11
2.5 Dr. Hunter „Patch“ Adams in der Praxis.....	13
3. Der Humor – Das Lachen.....	15
3.1 Etymologie.....	15
3.2 Definitionen.....	16
4. Die Entstehung von Lachen – Die Geschichte des Humors.....	19
5. Die Heilkraft des Humors.....	22
5.1 Muskuläre Veränderungen.....	23
5.2 Neurohormonelle Bedeutung des Lachens und deren Wirkung.....	23
5.3 Die psychologischen Auswirkungen.....	24
5.4 Soziale Aspekte.....	27
6. Wissenschaftliche Beweise.....	28
7. Krankengeschichte.....	29
7.1 Gareth`s Geschichte.....	30
8. Fazit.....	33
9. Literaturverzeichnis.....	34
10. Abbildungsverzeichnis.....	36

Einleitung

„Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das sind lachende Gesichter für die Menschen“¹

Von Joseph Addison

Glaubt man der aktuellen Literatur zum Thema Humor, so wird behauptet, dass der Mitteleuropäer immer weniger lacht. Die Gründe liegen zugleich auf der Hand: Europa ist gebeutelt von der Wirtschaftskrise, die Arbeitslosenzahlen steigen rapide, Umweltkatastrophen in Europa werden häufiger, außergewöhnlicher Stress und Leistungsdruck am Arbeitsplatz beschäftigen die Menschen, nebenbei erhöht sich die Rate der Burnouts und anderer psychischer Krankheiten wie beispielsweise Depressionen. Es besteht daher anscheinend ein Zusammenhang, dass einerseits die Welt immer weniger lacht und andererseits die neurologisch psychiatrischen Erkrankungen zunehmen. Ist es tatsächlich so, dass die Welt heutzutage eher in einem blassen öden Grauton schimmert als sich in bunter und fröhlicher Heiterkeit zu präsentieren, um es metaphorisch auszudrücken?

Unglücklicherweise scheinen wirklich vielen Menschen der Humor und das Lachen sprichwörtlich vergangen zu sein. Burnout, Depression, Suchverhalten, wie auch diverse Rückschläge steuern unsere Verhaltensweisen. Das heißt, der Mensch verzweifelt in seiner befindlichen Situation, sieht sich mit seinen Ressourcen am Ende und kann sich selbst nicht mehr weiterhelfen. Oftmals liegen die Gründe für das „Unglücklich sein“ in zerrütteten Familienverhältnissen, extremer Belastung am Arbeitsplatz, Druck von der Gesellschaft, finanzielle Probleme, Armut, sowie persönlichen Schicksalen, um nur wenige davon anzuführen. Für manche Menschen ist das „Glücklich sein“ meilenweit entfernt und scheint wahrlich unerreichbar. Darüberhinaus wird die Medizin technisch zwar bis aufs feinste perfektioniert, aber trocknet oft zwischenmenschlich immer mehr aus.

Aus Medienberichten der jüngeren Vergangenheit habe ich erfahren, dass zur Debatte steht, auch psychologische Aspekte in der öffentlichen Gesundheitsversorgung mehr zu berücksichtigen, was mich wiederum an die Vision von Patch Adams erinnert hat. Er hat sich ebenfalls nicht nur auf die Behandlung der körperlichen Leiden beschränkt, sondern auch die Psyche des Menschen miteinbezogen. Sein Motto lautete:

„Wenn man eine Krankheit behandelt gewinnt oder verliert man. Aber wenn man einen Menschen behandelt gewinnt man immer. Ganz gleich, wie die Diagnose ausfällt“²

Speziell Personen die an einer Krankheit leiden haben oft kaum etwas zum Lachen. Eltern deren Kinder möglicherweise schwer krank sind investieren viel Kraft, Emotionen, Hoffnung

¹ www.nur-zitate.com/Adisson

² Patch Adams

in eine Heilung. Die Medizin hingegen ist zum Teil bereits so abgestumpft, dass Ärzte und Pflegende nicht mehr sehen, was die Patienten wirklich brauchen. Es sind nicht immer Medikamente und Therapien. Ein Stück Menschlichkeit, Wärme, oft reicht nur, ein wenig zuzuhören um den Menschen bei deren Genesung zu helfen. Menschlichkeit, ein wenig Liebe und Humor lassen sich nicht als Pille schlucken oder gar einimpfen. Sie müssen von Mensch zu Mensch entgegengebracht werden und ihnen wohnt ein kleiner Zauber inne. Ein Zauber, der Vertrauen schafft und möglicherweise auch heilen kann, denn wie heißt es so schön: *„Humor ist keine Gabe des Geistes, es ist eine Gabe des Herzens“*³

Die Frage die sich mir dadurch stellt ist: „Ist das was Patch Adams betreibt, reine Clownerie oder ist es eine Art der medizinischen Behandlung? Gibt es eine Heilkraft des Humors und stimmt die Volksweisheit: „Lachen ist gesund?“

³ www.nur-zitate.de/ Carl Ludwig Borene

1 Die Person „Patch Adams

Name: Hunter Adams

Geb: 28.5.1945

Beruf: Arzt, Gründer des *Gesundheits -Institutes*

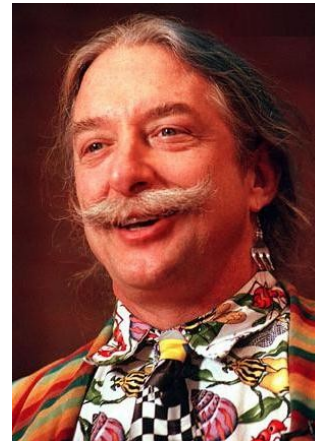


Abb.1: Adams

Sie kennen die Person Dr. Hunter „Patch“ Adams wahrscheinlich gar nicht oder nur aus dem nach ihm benannten Film mit *Robin Williams* in der Hauptrolle, in dem das Leben des Arztes verfilmt wird. Darin wird er als Clown – Doktor dargestellt, der stets ein Lächeln auf den Lippen trägt, Menschlichkeit, Liebe ebenso wie Humor an die Krankenbetten heranträgt und den Patienten hauptsächlich das Lachen einimpft.

„Patch“ ist einer derjenigen Personen, die Gesundheit des Menschen als ganzheitlich betrachten. Gesundheit basiert seiner Meinung nach auf „Glücklich sein“ und dazu gehören einige Faktoren wie Umarmungen, Clownerien, sowie die Freude die wir in der Familie und bei Freunden finden. Überdies die Zufriedenheit in der Arbeit und das Leben im Einklang mit der Natur und den Künsten.⁴

Bekannt wurde er, weil er der erste war, der als Clown verkleidet zu den Patienten ging, aufgrund dessen er als „Vater der Klinik Clowns“ gilt. Nicht zuletzt hat Patch Adams eine große Vision in seinem Leben, der er sich mit vollster Leidenschaft und Aufopferung hingibt. Darüber ließe sich eine eigene ausführliche Arbeit schreiben, denn Patch Adams sieht diese Vision als seine Lebensaufgabe. Ich möchte ihnen an dieser Stelle nur sehr kurz näher bringen worum es sich dabei handelt. Dr. Adams ist dabei ein traditionelles Krankenhaus zu errichten, in dem klassische medizinische Behandlungen mit alternativer Medizin und Homöopathie kombiniert werden. Es ist eine kostenlose Klinik, die wie eine eigene gesundheitsorientierte Öko-Gemeinschaft funktioniert. Ärzte, Pflegende, Patienten und deren Familien sowie Mitarbeiter, die zur Aufrechterhaltung des Systems dienen, sollen in enger Symbiose miteinander leben. Neben den Behandlungen wird dieserart gleichermaßen auf künstlerischen Ausdruck, Handwerk, Naturerlebnis, Bodenbewirtschaftung und Entspannung geachtet. Die

⁴ Vgl. Patch Adams (1999) S. 8

Hauptrolle nehmen dabei Kreativität und Lebensfreude ein. Die Arzt-Patienten Beziehung kann sich beim gemeinsamen Kochen, bei Gartenarbeiten oder Spaziergängen festigen. Menschen sollen voneinander lernen und nicht zuletzt ist das übergeordnete Ziel der Institution insbesondere, Menschlichkeit und Liebe weiterzugeben.⁵

Das Leben von Patch Adams war dessen ungeachtet nicht stets von Glück und Freude geprägt. Genauso wie viele andere Menschen, musste auch er lernen, Schicksalsschläge zu akzeptieren, Krisen zu bewältigen, daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen und etwas aus seinem Leben zu machen. Für den jetzt wohl bekanntesten Arzt der Welt war nicht von Beginn an klar, dass er Medizin studieren beziehungsweise mehr Humor, Liebe und Menschlichkeit in die Klinik bringen möchte. Hunter befand sich bereits als junger Teenager in einer tiefen Krise und wollte sich sogar das Leben nehmen ehe er aus seiner tiefsten Verletzung sein größtes Talent machte. Demzufolge verschrieb er sein Leben dem Dienst an der Menschheit und möchte herausfinden was zum „*Glücklich sein*“ notwendig ist.

Aus diesem Grunde möchte ich nun näher auf das Leben und die Biographie jenes wohl bekanntesten Mediziners eingehen.

⁵ http://de.wikipedia.org/wiki/Patch_Adams; Ärzte Zeitung Nr. 105, 2000, S. 17

2 Das Leben von Patch Adams

2.1 Kindheit und Jugend

Hunter Patch Adams wurde am 28. Mai 1945 in Washington, D.C. geboren. Sein Vater war Offizier beim Militär und er wuchs in der Kaserne auf. Schon sehr früh stellte sich heraus, dass der Junge eine Begabung für Mathematik und Naturwissenschaften hatte und auch sonst in der Schule sehr gut war. Jedoch ebenso früh entwickelte er Charaktermerkmale, die er bis ins hohe Alter mit sich trägt. Hunter Adams ist ein Mensch der gegen den Strom schwimmt und auffällt. In der Schule manifestierte es sich insofern er als jegliche Regeln in Frage stellte und stets den Klassenclown abgab. Diese Clownerie hat Patch, wie ihn seine Kollegen liebevoll nennen, nie abgelegt, wobei, dank ihm Humor und Albernheiten in der Medizin Anerkennung gefunden haben. Außerhalb der Schule beschäftigte er sich als Junge mit Poolbillard, dabei liebte er, die Ein- und Ausfallwinkel auszutüfteln, Biologie und Chemie. Im Alter von zwölf Jahren bekam er zu Weihnachten ein Mikroskop geschenkt und dieses eröffnete ihm neue und bis dahin ungeahnte Möglichkeiten, sämtliche Lebensformen auf der Erde unter die Linse zu bekommen. Im Dachboden des Elternhauses, welches sich zu diesem Zeitpunkt in Deutschland befand, richtete er sein eigenes Labor ein. Dort wurde mikroskopiert, seziiert sowie mit Chemikalien experimentiert. Im weiteren Laufe der Zeit nahm der Junge Hunter Adams an wissenschaftlichen Wettbewerben teil und stellte dabei sein Geschick für Naturwissenschaften unter Beweis. Beispielsweise seziierte er einen Frosch vor einer Fachjury und ein anderes Mal hielt er das Herz eines Meerschweins in einer Ringerlösung am Leben. Das ist eine, dem Blut physiologisch ähnliche Substanz, die ein schlagendes Herz am „Leben“ erhalten kann.⁶

⁶ vgl. Patch Adams (1999)S. 9ff.

2.2 Familienverhältnisse

Die Beziehung zu seinem Vater war von Anfang an von Distanz geprägt. Aufgrund der Anstellung bei der Armee war der Vater nicht oft zu Hause, wodurch es für den Jungen sehr schwierig war eine Beziehung aufzubauen und wenn der Vater dann zu Hause war saß er nur herum und trank. Die Mutter hingegen brachte ihm und seinem Bruder sehr viel Liebe und Zuneigung entgegen. Er bezeichnet sie sogar als Fels seiner Kindheit. Der ältere Bruder war in seiner Jugend wie ein bester Freund, was sich durch einen engen Zusammenhalt und füreinander Dasein auszeichnete. Als der Hunter 16 Jahre alt war starb sein Vater sehr plötzlich an einem Herzanfall, nachdem sie sich eine Woche davor erst wieder nähergekommen waren. Die Auswirkungen dieses Ereignisses waren sehr weitreichend und es war der Beginn einer lang andauernden Krise, welche ihn schlussendlich sogar in die Psychiatrie brachte. Aber alles der Reihe nach. Als damaliger Teenager litt er sehr unter dem Tod seines Vaters, konnte seinen Gefühlen keinen Ausdruck verleihen und die Mutter wollte über unangenehme Dinge nicht sprechen. Die Familie zog von Deutschland in Richtung Nord Virginia, zu den Eltern der Mutter. Mittlerweile wurde Patch Adams schön langsam erwachsen und durchschritt die High-School. Beibehalten hat er dabei seine rebellierende Art und seine depressive Stimmung. Niemand seiner Mitmenschen konnte wahrnehmen, dass er tief betrübt war und nicht wusste, was er mit seinem Leben anfangen sollte. Als sein Onkel, der die Rolle eines Ersatzvaters und weisen Ratgebers einnahm, schließlich zur gleichen Zeit Selbstmord beging wie seine Freundin „Donna“ aus dem Abschlussjahr an der High-School mit ihm Schluss machte, war das Fass endgültig am Überlaufen. Hunter war dermaßen verzweifelt, dass er sein Studium am College abbrach, weil er nicht wusste, was er mit seinem Leben anfangen sollte. Daraufhin spielte er ernsthaft mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen. Er beschrieb die Situation mit eigenen Worten:“ Also fuhr ich zu einem Kliff in der Nähe des Colleges, genannt „das Sprungbrett der Liebenden“. Ich saß am Rand der Klippen und schrieb epische Liebeshymnen für Donna. Ich dichtete Sonette und suchte nach den richtigen Worten, die ihr mächtige Schuldgefühle einflößen sollten. Wenn ich je mit meinen Ergüssen zum Ende gekommen wäre, dann wäre ich gesprungen; glücklicherweise war ich zu langatmig.“⁷

Nach diesem Ereignis stapfte Patch zehn Kilometer durch den Schnee nach Hause. Dort angekommen erzählte er seiner Mutter, dass er sich das Leben nehmen wollte und sie ihn

⁷ Patch Adams (1999); S. 13

besser in eine psychiatrische Klinik bringen sollte. Gleich darauf wurde der spätere „Clown-Doktor“ in die geschlossene Abteilung des Fairfax Krankenhauses eingeliefert.⁸

2.3 Der Wendepunkt

Zwei Wochen lang dauerte der Aufenthalt in dieser Klinik und Patch Adams beschrieb ihn als den Wendepunkt in seinem Leben. Dabei waren es nicht die Ärzte sondern insbesondere sein Zimmergenosse Rudi, seine Familie und Freunde, die den stärksten Einfluss auf seine Genesung hatten. Es war eine Art spirituelles Erwachen indem er merkte, welche große Liebe ihm jene Menschen in seiner Umgebung entgegenbrachten und welche Kraft er daraus schöpfen konnte. Mit den Erkenntnissen, welches Gewicht Liebe und seine Mitmenschen in seinem Leben hatten war Hunter bereit, seine traurige Einsamkeit hinter sich zu lassen und neue Wege einzuschlagen. Durch die vielen Gespräche mit seinem Zimmerkollegen Rudi und den anderen „vermeintlich“ verrückten Leidensgenossen in der Klinik entwickelte er zu dieser Zeit ein Gespür für die Vielschichtigkeit des Lebens entwickelt und lernte gleichermaßen die unterschiedlichsten Pfade ins „Unglücklich sein“ kennengelernt, denn glücklich mit seiner persönlichen Situation war keiner der Patienten in der Anstalt. Genau diese Erfahrungen lösten den Wendepunkt im Leben von Hunter „Patch“ Adams aus. Er machte aus seiner tiefsten Verletzung sein größtes Talent, nämlich den Umgang mit Menschen, überdies den Dienst an der Menschlichkeit und entschied sich nach dem Krankenhausaufenthalt für das Studium der Humanmedizin. Nach der Entscheidung, sich für Humanmedizin zu inskribieren beschäftigte er sich bis zum Beginn des Studiums mit der Philosophie. Speziell mit der Philosophie des „Glücklich seins“. Der junge Hunter Adams „experimentierte“ mit den Menschen⁹ und beschrieb es wie folgt:

„Ich experimentierte mit Freundlichkeit, indem ich Hunderte von falschen Telefonnummern wählte, nur um Gespräche mit Menschen zu üben. Ich wollte sehen, wie lange ich sie an der Strippe halten konnte und wie nahe wir uns kommen konnten(...) Ich ging auf die Straße und verwickelte Fremde in Unterhaltungen. Ich fuhr in Fahrstühlen, um herauszufinden wie viele Stockwerke nötig waren, um die Fahrgäste dazu zu bewegen, sich gegenseitig vorzustellen oder gar Lieder zu singen(...) Ich ging in Bars und nahm mir vor, das Lokal nicht eher zu verlassen, bis ich die Geschichte jedes einzelnen Gastes kannte – oder wenigstens versucht

⁸ Vgl. Patch Adams (1999) S 13.

⁹ Vgl. Patch Adams (1999) S.13.ff

*hatte sie zu erfahren(...) Wie ein moderner Seefahrer fühlte ich eine unwiderstehliche Verlockung, mit jedem Menschen über das Leben mit seiner Freude und seinem Weh zu sprechen.*¹⁰

Patch war interessiert an den Menschen. Er wollte herausfinden was jede einzelne Person bewegt, welche Leidenschaften hinter den Charakteren steckt beziehungsweise was den Menschen glücklich macht. Er teilte in unzähligen Gesprächen mit den Menschen deren Schicksale ebenso wie deren Freuden.

2.4 Das Medizinstudium

Im Jahr 1967 begann Hunter Adams sein Medizinstudium an der medizinischen Hochschule von Virginia, welche als sehr konservativ galt und die Eindrücke, die er bald darauf sammelte, stimmten nicht mit seiner Vorstellung von Medizin überein. Kaum ein Hauch von Fürsorge, Offenheit und Einfühlungsvermögen war zu verspüren. Niemand zeigte Freude an der Arbeit mit den Menschen. Verbissenheit regierte anstelle von Menschlichkeit und Teamwork auf den Stationen. Vortragende Professoren verhielten sich arrogant, Ärzte traten wie Halbgötter auf, die alle Antworten wussten und die Patienten wurden mit dem Namen der Krankheit benannt, so als ob die Krankheit wichtiger wäre als die Person selbst, die an ihr litt. Patienten waren überhaupt nur passiver Empfänger der Weisheiten. Den jungen Medizinerinnen wurde beigebracht in kürzester Zeit die nötigsten Informationen aus dem Patienten zu entlocken, damit anschließend sofort mit Untersuchungen und Therapien begonnen werden kann.¹¹

Einerseits ist es in bestimmten Fällen gut und absolut notwendig um die schnellstmögliche Versorgung zu gewährleisten. Vor allem bei Notfällen ist es wichtig die entscheidenden Informationen so schnell als möglich vom Patienten zu bekommen. Bei Langzeit- Patienten oder Patienten mit chronischen Krankheiten ist diese Anamnesemethode dagegen unzureichend. An dieser Stelle spielen ganzheitlichere Aspekte des Lebens eine Rolle wie Familie, Freunde, die gesamte soziale Umgebung, Erwartungen, Hoffnungen, Lebenseinstellungen, Glaube, Träume, Spaß und Wertschätzungen.

¹⁰ Patch Adams – Gesundheit S. 15, 16

¹¹ Vgl. Patch Adams (1999) S. 17, 18

Patch Adams zeichneten bereits seit Anbeginn seines Studiums die Interaktion und der Kontakt mit den Patienten aus. Er rebellierte gegen vornehme Visiten gleichermaßen wie gegen die konservative und distanzierte Arbeitsweise, welche von den Oberärzten und Professoren vorgelebt wurde. Der charakterstarke Jung – Arzt lies sich nicht beirren und zog es vor, menschliche Wärme in die Medizin zu integrieren anstatt von der Hochachtung der Patienten vor dem weißen Kittel zu profitieren.¹²

„Ich sprach offen mit ihnen, weinte mit ihnen, massierte sie, tröstete sie, machte Witze mit ihnen und injizierte statt der üblichen Ampullen ein wenig Ausgelassenheit und Spaß in ihr Leben.“¹³

¹² Vgl. Patch Adams (1999) S. 20

¹³ Patch Adams (1999) S. 20

2.5 Dr. Hunter „Patch“ Adams in der Praxis

Die Patienten, Schwestern und Pfleger liebten seine offene Art und seine außergewöhnlichen empathischen Fähigkeiten. Hingegen hatte Hunter ziemlich bald Schwierigkeiten mit seinen Professoren weil er die „professionelle Distanz“ nicht einhielt. Denn Näherkommen und emotionale Verwicklung waren gewissermaßen verboten. Während seiner Ausbildung praktizierte er in einer Kinderklinik in einem Ghetto von Washington D.C., an welcher er sich frei entfalten durfte und seine Fürsorge für Mitmenschen Anklang fand. Auf freiwilliger Basis arbeitete Patch abends nebenbei für 15 Wochenstunden in einer freien Klinik, die hauptsächlich Ärmere und sozial Schwächere gedacht war, um auch dieser Bevölkerungsschicht eine medizinische Versorgung anzubieten. Allesamt wurde von Freiwilligen betrieben zumal sich außergewöhnlich viele Menschen keine normalen Behandlungen leisten konnten. Er widmete seinen Patienten viel Zeit und die Beziehung zu so manchen Leuten war einer Freundschaft sehr ähnlich. Unter diesen Bedingungen war es für ihn eine Freude zu arbeiten, obendrein hatte er zu den Patienten eine Art freundschaftliches Verhältnis, das durch keine Dankesschuld getrübt war. Schlussendlich machte der angehende Arzt seinen Abschluss, doch ungeachtet davon wusste er nicht, wo er sich in Zukunft im amerikanischen Gesundheitssystem eingliedern könnte. Die entscheidende Frage war, in welchem Fach und wo er seine Art von Medizin am besten praktizieren konnte. Etwa in der Pädiatrie, in der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen oder doch in der Psychiatrie? Wo konnte Dr. Adams seine Späße treiben, seine Verkleidungen beibehalten, seinen Clownerien und vor allem seinen Humanismus (der Mensch, die Person, der Patient steht im Mittelpunkt) einfach freien Lauf lassen? Nach einem kurzen Intermezzo in der Pädiatrie wurde Hunter praktischer Arzt.¹⁴

Als Allgemeinmediziner hatte er zwischen 1971 und 1983 eine Gemeinschaftspraxis am Land. Dort wurden an die 15.000 Menschen versorgt.

Mittlerweile ist Hunter „Patch“ Adams 65 Jahre alt und wohl einer der bekanntesten Ärzte auf der ganzen Welt. Nicht nur deswegen weil seine Biographie mitunter das Vorbild für den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams war, sondern weil er es war, der bahnbrechend schulmedizinische Hilfe mit alternativen Heilmethoden verband. Gleichermäßen war es für ihn von großer Bedeutung Freude und Humor in die Medizin zu integrieren. Seiner Meinung

¹⁴ Vgl. Patch- Adams (1999) . S. 22

nach war Spaß ebenso wichtig wie Liebe und er betonte wörtlich: „*Menschen sehnen sich nach Lachen, als ob es eine essentielle Aminosäure wäre.*“¹⁵

Er war einer der ersten, der mit roter Pappnase, langem, buntem Kittel, Schnurrbart sowie übermäßig großen Schuhen in die Patientenzimmer marschierte um dort seine Späße zu treiben und die Patienten zum Lachen zu bringen. „Patch“ ist gleichermaßen Arzt, Clown und Visionär eines glücklichen Lebens. Humor ist für ihn ein Mittel gegen alle Krankheiten und derzeit sorgt er mit der Errichtung eines Gesundheits-Institutes für Aufsehen.¹⁶



Abb.2: Hunter Adams als Clown

Ich möchte weiterführend genau jene Heilkraft des Humors überprüfen. Kann es sein, dass Lachen tatsächlich gesund ist? Woher stammt allgemein das Wort Humor? Wie ist Humor definiert und wie ist das Lachen überhaupt entstanden?

¹⁵ Patch Adams (1999) S. 78

¹⁶ Ärzte Zeitung Nr. 105 vom 8.6.2000 S.17 ff

3. Der Humor – Das Lachen



Abb.3



Abb.4



Abb.5

Abb.3. – Abb. 5: lachende Menschen

Eine alte Volksweisheit besagt: „Lachen ist gesund“! Die Geschichte des Humors ist vermutlich so alt wie das Lachen an sich.

3.1 Etymologie

Das Wort Humor hat unterschiedliche Bedeutungen und seinen Ursprung im Lateinischen. Dort leitet es sich vom Wort „umor“ ab, was übersetzt soviel wie Feuchtigkeit, Flüssigkeit bzw. Saft heißt. Damit waren damals vor allem Körpersäfte gemeint, die in der Antike von besonderer Bedeutung waren. Es hieß, dass die Mischung der Körpersäfte (*humores*) ausschlaggebend für das Gemüt und den Charakter des Menschen war. Die vier Grundelemente waren: Schleim (Phlegma), Blut (Sanguis), schwarze Galle (Melancholia) und gelbe Galle (cholea). Wir kennen diese Begriffe aus der Psychologie, die dort ebenfalls einen Charakter beschreiben. In der Antike hieß es, dass das Gemisch dieser vier Grundelemente das Temperament und die Eigenart einer Person bestimme und es war natürlich umso idealer je ausgeglichener das Verhältnis der Säfte war. Wenn ein Element die Dominanz ergriff, so wirkten nur die typischen Eigenschaften, wie beispielsweise beim Melancholiker seine introvertierte, schwermütige und antriebsschwache Art oder beim Choleriker, der durch sein extravertiertes, heftiges und leicht reizbares Gemüt auffällt.¹⁷

¹⁷ Vgl. http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rettet.pdf

3.2 Definitionen

Definitionen von **Humor** aus dem Duden¹⁸

1. „*heitere Gelassenheit, Wesensart, gute Laune*“

2. „*lat. Med. – Körperflüssigkeit*“

Definition: **Humor** - Pschyrembel klinisches Wörterbuch:

Humor: (lat.) *Flüssigkeit, Feuchtigkeit*

Definition **Humor:** Lexikon der Neurowissenschaft¹⁹

„Bezeichnung für eine Form der Wahrnehmung und Kommunikation des Menschen, die für das Komische in Situationen, Bildern oder Erzählungen aufgeschlossen ist.“

Wie sie vielleicht sehen können ist es sehr schwer, den Begriff Humor exakt zu definieren. Es war etwas problematisch, eine sachliche und objektive Erläuterung zu finden, denn Humor ist doch wahrlich Ansichtssache eines jeden Einzelnen. Ich persönlich fand keinen Autor, der einen brauchbaren Erklärungsansatz zum Thema Humor liefert. Anstatt dessen fand ich zwei Auszüge, die beweisen sollten, wie schwer es ist, Humor zu definieren.

„Leider gibt es keinen allgemein gültigen Oberbegriff für diesen Bereich des menschlichen Lebens und Verhaltens“²⁰

„Es gibt einfach Dinge, die sich klaren Definitionen entziehen. Humor ist etwas Amorphes. Wie das Publikum. Ich kenn es nicht“²¹

Auf der Suche nach weiteren Definitionen bzw. Erläuterungen von Humor ist mir aufgefallen, dass man vor allem im Bereich der Medizin vergeblich nach einer genauen Erklärung des Begriffes sucht. In Büchern der schulmedizinischen Heilkunde schenkt man dem Humor und dem Lachen demnach keine Aufmerksamkeit. Im klinischen Wörterbuch Pschyrembel versteht man unter Humor die bereits zuvor angegebene Erläuterung des Begriffes: Flüssigkeit, Feuchtigkeit. Meine weitere Recherche führte mich ins Reich der Psychologie,

¹⁸ Duden 2000

¹⁹ Lexikon der Neurowissenschaft 2, 2000 S. 165

²⁰ Goltz, 2002, S.9

²¹ Goltz, 2002, S.9

weil ich darauf schloss, dass Humor und Lachen noch am ehesten der Kategorie der Geisteswissenschaften zuzuteilen ist. Ich dachte, die Lehre über die Seele des Menschen könnte vielleicht doch etwas mit Humor und Lachen zu tun haben. Auf der Suche nach Definitionen, Annäherungen an den Begriff und einfachen Erläuterungen nahm ich mir ein aktuelles Werk der Psychologie zur Hand. „Psychologie“ 18. Aktualisierte Auflage, von Gerrig und Zimbardo aus dem Jahr 2008. Dieses Buch, mit ungefähr 830 Seiten ist ein Muss für alle Psychologie Studenten und gilt als allgemeine Einführung in die „Seelenkunde“. In diesen knapp 800 Seiten wird in 17 Kapiteln unter anderem über sensorische Prozesse, Wahrnehmung, Gedächtnis, kognitive Prozesse, Motivation, Emotion, Stress und Gesundheit, psychische Störungen und Psychotherapie geschrieben. Indes sucht man vergeblich nach den Termini Humor oder Lachen. Selbst im Glossar und im Stichwortverzeichnis ist keine Spur davon zu finden. Gut, anscheinend hat die Psychologie nichts mit Humor zu tun, da mag ich mich wohl geirrt haben.

Ich nahm noch ein Buch zur Hand in das ich große Hoffnungen setzte, darin ein paar Sätze zum Thema Humor zu finden, die ich für meine Arbeit verwenden könnte. „*Gesundheit - Der neue große Familien – Ratgeber*“ ist der Titel. Es ist ein Nachschlagewerk für jedermann, relativ einfach gestaltet und beinhaltet auf rund 800 Seiten die häufigsten und wichtigsten Erkrankungen, Beschwerden und Diagnostik sowie schulmedizinische, naturheilkundliche und psychologische Behandlungsmethoden. Darüberhinaus gibt es darin Informationen über gesunde Lebensführung und Vorbeugung. „*Zum ersten Mal ist der ganzheitliche Ansatz der modernen Medizin konsequent in einen Ratgeber eingeflossen. Ein umfangreicher Selbsthilfeteil ist ein weiterer Schwerpunkt neben den Bereichen Gesundheit und Krankheit.*“²²

Der üppigen Beschreibung nicht genug, dazu ziert eine lachende und glückliche Familie den Umschlag des Buches. Allerdings steht selbst darin nichts über „*Glücklich sein*“, geschweige denn über Humor oder übergreifend über das Thema Lachen nur ein einziger Satz.

Ich führe die Beispiele und die Vorgehensweise meiner Arbeit deswegen an weil es meiner Meinung nach sehr bezeichnend dafür ist, dass in Büchern der Medizin, der Psychologie und sogenannten Familienratgebern nichts über Humor erwähnt wird. Im deutschen Sprachraum ist das Thema des Humors in der Medizin noch nicht soweit entwickelt wie etwa in den Vereinigten Staaten obwohl man auch hier von dessen heilender und positiver Wirkung weiß. Es wird dem germanischen Sprachraum oft nachgesagt, dass er ohnehin nicht der lustigste und vor allem etwas prüde sei, was vielleicht auch ein Grund dafür sein könnte, dass wir

²² Gesundheit – der neue große Familienratgeber, Klappentext

diesbezüglich hinten nach sind. Welche genauen Auswirkungen der Humor und speziell das Lachen auf den Körper und Geist des Menschen hat, werde ich im Laufe der Arbeit noch tiefgründiger behandeln. Möglicherweise hinterfragen sie dann auch wieso man in Büchern kaum etwas darüber findet.

4. Die Entstehung von Lachen – die Geschichte des Humors

„Dass die Bibel keine Spur von Humor enthält, ist eine der merkwürdigsten Tatsachen der ganzen Literatur“²³

von Alfred North Whitehead

Obwohl man vielleicht zu glauben vermag, dass Lachen eine natürliche Reaktion auf ein Ereignis ist, wurde es der Menschheit nicht in die Wiege gelegt. (Tiere beispielsweise können gar nicht lachen). Die Frage nach dem Ursprung des Lachens führt uns an die Ursprünge der Menschheit, das heißt an eine sehr frühe Form des Menschen als das Gehirn noch nicht so ausgeprägt war, wie es beim heutigen „homo sapiens“ der Fall ist. Es war jene Zeit als der Mensch begann, seine Umwelt bewusst wahrzunehmen, sein Gehirn einzusetzen, mit Vernunft zu handeln und nicht rein nach den Instinkten zu leben. Anhand eines Beispiels lässt sich die Entwicklung am besten veranschaulichen.²⁴

Einige Steinzeitmenschen sind auf der Jagd nach etwas zum Essen. In den letzten Tagen hatten sie kein Jagdglück und dementsprechend schlecht ist die Stimmung bei den Männern. Der Winter steht vor der Tür, die Vorräte sind knapp und das Überleben der ganzen Sippe sollte gesichert werden. Einer der Jäger sichtet Beute. Es handelt sich um ein Rudel von Rehen und nicht unweit davon entfernt steht ein unglaublich großes, bedrohlich wirkendes Mammut. Die Jäger haben zwei Optionen. Einerseits können sie die harmlosen, aber flinken Rehe angreifen um mit viel Geschick vielleicht eines davon zu erwischen. Andererseits können sie ihr Leben riskieren und mit dem gefährlichen Mammut kämpfen, um so das Überleben der ganzen Sippe über den Winter hindurch zu gewährleisten. Dafür müssen die Jäger jedoch ihrer instinktiv geleiteten Furcht trotzen, womöglich das Leben zu riskieren um der Sippe das Überleben zu sichern. Sie greifen das Mammut an und können es erlegen. Diese Entscheidung verdanken die Menschen ihrem höher entwickelten Gehirn sowie ihren kognitiven vorausschauenden Fähigkeiten, zu denen ein rein instinktgeleitetes Tier niemals fähig wäre.²⁵

²³ www.nur-zitate.com/Withehead

²⁴ Vgl. Titze (1985) S. 24,25

²⁵ Vgl. Titze (1985) S. 24,25

In dem Augenblick, wenn das Tier seinen Todesstoß erhält und man sicher geht, dass von ihm keine Gefahr mehr ausgeht, kommt es zu einem explosionsartigen Ausbruch der Gefühle. Das große Ziel wurde erreicht, schier Unmögliches wurde möglich gemacht, das Mammut wurde erlegt, das Überleben der Sippe wurde gesichert. Gefühle der Unsicherheit, Anspannung und Unterlegenheit schwinden und machen Platz für Freude, Heiterkeit und Erleichterung nach dem Triumph.²⁶

Vergleichen wir diesen Sieg mit einem Sieg bei der Fußball-Weltmeisterschaft. Der Triumph im Finale ist der Traum einer ganzen Nation. Weltmeister zu sein ist das Größte was man erreichen kann. Der Jubel der Spieler, der Fans und des ganzen Landes des Weltmeisters kennt keine Grenzen. Rufen sie sich die Bilder der Fußball-WM ins Gedächtnis. Ähnlich triumphieren die Jäger.



Abb.6: Weltmeister- Spanien



Abb.7: Spanische Fans

„In diesem Fall gibt es keinen Widerstreit zwischen Vernunft und Instinkt, zwischen Geist und Gefühl: der Mensch erlebt sich als eine vollkommene Einheit, er fühlt sich wie in einem Rausch – und er gibt diesem Gefühl lustvoller Kraft und Stärke stets den gleichen kennzeichnenden Ausdruck: er lacht!“²⁷

Das ist der Ansatz der modernen Wissenschaft, wie der Mensch zum Lachen kam. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich das Lachen erst entwickelt hat als sich das Leben nach den puren Trieben in Richtung Leben nach Vernunft verschoben hat. Dementsprechend hatte das Lachen den Ursprung zu der Zeit, als geistig höher entwickelte Fähigkeiten und vernünftiges Denken Einklang gefunden haben, was genauer betrachtet auch

²⁶ Vgl. Titze (1985) S. 25

²⁷ Titze (1985) S. 25

den Menschen vom Tier unterscheidet. Der Mangel an jenen höheren kognitiven Fähigkeiten wiederum dürfte dann auch der Grund sein, warum Tiere nicht lachen können.²⁸

Bereits ab der Antike äußerten sich bekannte Philosophen, Psychologen und Schriftsteller zum Thema Humor und Lachen. *Homer* beispielsweise schrieb über das „unauslöschliche Gelächter der seligen Götter“, *Demokrit*, der selbst als lachender Philosoph galt, schrieb über die Fröhlichkeit und das Lachen mit der Auswirkung auf das seelische Gleichgewicht und die Gemütsruhe.²⁹ *Freud* schrieb damals eigens ein Buch über den Witz und Charlie Chaplin meinte sogar: „*Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag*“³⁰

Wagt man einen Blick in die Vergangenheit, so wird zumindest in der Literatur beschrieben, dass die Menschen seinerzeit viel mehr lachten als die Menschheit es heutzutage tut. In Zahlen ausgedrückt fanden Forscher heraus, dass vor 40 Jahren circa dreimal so viel gelacht wurde. Ein Erwachsener bringt es heute im Durchschnitt nur noch auf 15mal Lachen oder Lächeln am Tag. Kinder hingegen scheinen glücklicher oder zumindest leichter zu unterhalten zu sein, denn sie bringen es auf ungefähr 400mal pro Tag.³¹

Im Grunde könnte es uns ja egal sein, wie oft wir am Tag lachen, wenn es nicht hieße: „Lachen ist gesund!“ Doch was ist schlussendlich das angeblich so Gesunde am Lachen? Wie kann es sein, dass Humor und Lachen wesentlich für unsere seelische Gesundheit verantwortlich sind? Ich möchte im weiteren Verlauf der Arbeit auf die medizinischen Aspekte des Humors und des Lachens eingehen sowie nachfolgende Fragen beantworten: Welche physiologischen und psychologischen Auswirkungen ergeben sich im Zusammenhang mit Lachen und Humor? Ist die alte Volksweisheit „Lachen ist gesund“ tatsächlich wahr?

²⁸ Vgl. Titze (1985) S. 25, 26

²⁹ Vgl. http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/pdf/faust3_lachen.pdf

³⁰ www.nur-zitate.com/chaplin

³¹ Vgl. http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rennen.pdf S. 1

5. Die Heilkraft des Humors

„Humor ist das Salz der Erde, und wer gut durchgesalzen ist, bleibt lange frisch.“³²

Von Karel Capek

Die Physiologie des Lachens – Was im Körper dabei so vorgeht

Das Lachen ist eine spezielle Form der Atmung, exakter formuliert eine spezielle Form der Atmungsbewegung. Dabei wird in schnellen hintereinander folgenden Stößen ausgeatmet und in beschleunigten tiefen Zügen wieder eingeatmet. Zudem ertönt ein mehr oder weniger starker Schall. Bei Männern mit etwa 280 Schwingungen pro Sekunde und Frauen kommen sogar an die 500 Schwingungen/Sekunde. Anatomisch kommt es zu einer Verbreiterung der Mundspalte, einer Hebung der Mundwinkel, einem Zusammenziehen der Gesichtsmuskulatur, Hebung der Augenbrauen, Weitung der Nasenlöcher, Verengung der Augen zu Schlitzern, Schwingungen der Stimmbänder und die Atemluft wird mit bis zu 100 km/h ausgestoßen. Im Gesicht werden 17 und am ganzen Körper 80 Muskeln beansprucht.³³

Das Zwerchfell bewegt sich beim Lachen kontinuierlich auf und nieder, das Herz schlägt schneller, die Beinmuskulatur erschlafft ebenso wie manchmal auch die Blase und verspannte Muskulatur lockert sich etwas auf.³⁴

Wenngleich sich der Humor per se sehr schwer messen lässt, können die Auswirkungen von ihm, nämlich das Lachen, ganz einfach untersucht werden. Bereits Darwin erkannte 1872, dass beim Lachen der ganze Körper in Aufruhr gebracht wird. Er beschrieb in seinen Ausführungen neben der Wirkung auf Muskulatur und Atmung auch die Konsequenzen auf Blutgefäße und die Tränendrüsen³⁵

In der Literatur wird gesammelt davon berichtet, dass Lachen die Herzaktivität ähnlich anregt wie eine anstrengende sportliche Betätigung. Nachfolgend werde ich auf die einzelnen Reaktionen im Körper und deren Wirkung genauer eingehen.

³² www.nur-zitate.com/capek

³³ Vgl. <http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen>

³⁴ Vgl. http://www.lernundenter.com/interaktion/newsletters/Humor_in_der_Klinik.pdf

³⁵ Vgl. Titze (1985)S. 17

5.1 Muskuläre Veränderungen

Wie bereits erwähnt werden beim Lachen 17 Gesichtsmuskeln und wahrhaft an die 80 Muskeln im ganzen Körper beansprucht. Der entscheidende Lachmuskel ist der „*musculus zygomaticus*“ des Jochbeins, der jedermann den typischen Lachausdruck ins Gesicht zaubert indem er die Mundwinkel nach oben hebt. Außerhalb des Gesichts sind es vor allem das Zwerchfell, der Hauptmuskel für das Einatmen und die Brustmuskulatur, die durch das Lachen angeregt werden. Beide erhöhen im Zusammenspiel die Atemkapazität und den Gasaustausch in der Lunge, weshalb gleichermaßen der Sauerstoffgehalt im Blut steigt. Die Bronchien öffnen sich wodurch die Durchlüftung der Lunge gefördert wird. An der Seite der willkürlichen Skelettmuskeln wird hinzukommend die unwillkürliche, glatte Muskulatur stark aktiviert. Zunächst steigert das Lachen den Schlagrhythmus des Herzens, Blutdruck und Puls erhöhen sich um später wieder dauerhaft abzusinken. So entspannt sich die Muskulatur der Arterien, als Folge wiederum steigt das Gefäßvolumen und dieses senkt schließlich den arteriellen Druck. Letztendlich entspannt sich die gesamte Körpermuskulatur infolgedessen sich der Mensch nach einem „Lachanfall“ dermaßen relaxt und wohligh müde fühlt.³⁶

5.2 Neurohormonelle Bedeutung des Lachens und deren Wirkung

Der Begriff „neurohormonell“ bedeutet, sehr vereinfacht ausgedrückt das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Hormonen. Vom Gehirn aus, das als Schaltzentrale funktioniert, werden die wahrgenommenen Reize verarbeitet und weitergeleitet. Im speziellen ist dafür das Lustzentrum im Gehirn, das so genannte limbische System verantwortlich. Dieserorts gehen alle Affekte von Emotionen aus, wie beispielsweise auch Aggression, Wut und Verzweiflung. Die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen erfolgt über das vegetative Nervensystem und Neurotransmitter, welche am synaptischen Spalt die Überleitung übernehmen. Schlussendlich kommt es zur Ausschüttung und Aktivierung von Hormonen. Bereits der Neurologe *Fry* konnte im Jahr 1963 wissenschaftlich beweisen, dass bei ausgiebigem Lachen die eigene Hormonproduktion steigt und selbst die Immunsbstanzien noch für Stunden danach erhöht sind.³⁷

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass beim Lachen vermehrt Endorphine und Catecholamine ausgeschüttet werden. Jene Stoffe haben eine euphorisierende, luststeigernde und stimulierende Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Sie lösen nicht nur positive Gefühle aus, sondern wirken gleichermaßen schmerzstillend. Hinzu kommt, dass es zu einem Abbau

³⁶ Vgl. Goltz (2002) S. 31/32 ; http://www.lernundenter.com/interaktion/newsletters/Humor_in_der_Klinik.pdf

³⁷ Vgl. Goltz (2002) S.33

des Stresshormons „Cortisol“ kommt und wie bereits zuvor gesagt, die Immunabwehr gestärkt wird.³⁸

In einem Bericht der Parazelsus - Medizinische Universität Salzburg ist erwähnt, dass Aufgrund der Wirkung des Lachens die Blutwerte von Gamma – Interferon, welches an der Produktion der körpereigenen Abwehrstoffe beteiligt ist, sowie die Blutwerte von Killer – Zellen und Antikörpern steigen. Zusätzlich regt das Lachen die Verdauung an und kann bei Allergien helfen.³⁹

Die physiologischen Auswirkungen von Humor in Form von Lachen betreffen zusammenfassend dementsprechend die Atmung, Skelettmuskulatur, Herz – Kreislaufsystem, Hormonhaushalt und Immunsystem.

5.3 Die psychologischen Auswirkungen

Der Humor schafft es, aktuelle Probleme in den Schatten zu stellen. Im Augenblick des Lachens vergisst der Mensch sämtliche Sorgen und es hilft vielleicht wieder ein wenig Mut zu fassen. Humor und Lachen können neue Perspektiven eröffnen, bringen innere Ausgewogenheit und seelische Balance in den oft grauen, öden und lethargischen Alltag eines Menschen. Der Humor bringt neue Auswege aus verzweifelten Situationen und mobilisiert er schlummernde Kräfte. Als Folge weicht die Resignation der neu geschöpften Hoffnung.⁴⁰

Ein lustiges Bild, ein witziges Video, eine komische Aussage, heitere Gelöstheit oder humorvolle Freude mögen nicht nur den Moment versüßen sondern gleichermaßen nachhaltig den Geist erfrischen und unangemessene Ernsthaftigkeit auflockern. Humor und Lachen sind eine legale Droge die es versteht, den Geist des Menschen zu beleben. Indes ist die Fähigkeit über sich selbst zu lachen und sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen ein wesentlicher Pfad zur Selbsterkenntnis⁴¹ und wie der Theologe Michael von Brück wohl war behauptet: “*Humor ist einer der wichtigsten Schlüssel zur inneren Freiheit*“⁴²

³⁸ Vgl. Patch Adams (1999) . S. 79

³⁹ Vgl. http://www.lernundenter.com/interaktion/newsletters/Humor_inder_Klinik.pdf

⁴⁰ Vgl. Goltz (2002) S. 34

⁴¹ Vgl. http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rettetn.pdf S.4

⁴² http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rettetn.pdf S.4

Was genau der Humor und Lachen jedoch der Psyche des Individuums nun helfen können hat Frau Dr. Buber sehr gut in ihrer Arbeit über Humor und Burnout dargestellt. Ich habe den Teil in eine Tabelle umgewandelt, weil es einen besseren Überblick verschafft.

Tab1. Dimensionen der Humorthherapie

Drei wirksame Dimensionen der Humorthherapie ⁴³	
Emotional	Humor löst bestimmte Gefühle und Stimmungen aus. Er vermag es den mentalen Zustand einer Person zu beeinflussen und erregt den direkten spontanen Austausch menschlicher Gefühle. Er kann Hemmungen lösen so wie verdrängte Affekte reaktivieren.
Kognitiv	Humor ermöglicht den Wechsel der Perspektive, heizt die Kreativität an, löst alt eingefahrene Verhaltensmuster auf und führt zu flexibleren Handlungen. Die Geisteshaltung kann sich dahingehend positiv ändern indem unüberwindbare Hürden nun doch als schaffbar erscheinen.
Kommunikativ	Humor schafft eine entspannte Atmosphäre, eine gewisse Vertrautheit und wirkt wie ein „erfrischender Wind“ inmitten von Ernsthaftigkeit. Er ist die Basis eines angenehmen Arbeitsbündnisses und ebenso Grundlage für eine freundliche konstruktive Beziehung. Lachen ist das Schmiermittel der Kommunikation

Humor und Lachen an sich bilden psychologisch gesehen die Basis einer stabilen geistigen Gesundheit. Er bewahrt die innere Ausgeglichenheit in einem Leben voller Stress und Leistungsdruck. Denn es ist möglicherweise ein Mangel genau jener angesprochenen seelischen Balance und der unterdrückte Sinn für Humor der die Psyche in Richtung Depression oder gar Burnout leitet. Patch Adams behauptet, dass sein Leben sich verändert habe, seitdem er überall mit Pappnase herumlaufe, dass Ernsthaftigkeit und Langeweile

⁴³ Vgl. (Goltz (2002) S. 35

dahinschmelzen und dass der Mensch für jedes Späßchen dankbar sei. Er hat in seiner tiefsten Verletzung, einem Leben ohne Erfüllung, Freude und Heiterkeit, wenn ich an die Tage in der Psychiatrie zurückweisen darf, sein größtes Talent gefunden.⁴⁴

„Lustig sein wirkt wie ein starker Magnet für Freundschaft. Dieser Schatz ist das wichtigste im Leben. Nichts wirkt anziehender und erhält Freundschaft besser als eine vergnügte Seele(...) Ich weiß, dass Humor, der Kern dessen war, was in meinem Leben ein Burnout verhütet hat. Und schließlich habe ich als friedfertiger Mensch das Gefühl, dass mich mein Humor oft geschützt hat und mir half, potentielle Gewaltsituationen abzuwenden“⁴⁵

⁴⁴ Vgl. Patch Adams (1999) S. 80

⁴⁵ Patch Adams (1999) S. 80

5.4 Soziale Aspekte

Der Humor hat nicht nur eine positive Wirkung auf das einzelne Individuum sondern gleichermaßen auf mehrere Personen oder Gruppen. Das bewahrheitet sich in dem Beispiel, dass Lachen in Gesellschaft ansteckend ist. Es ist nicht nur in der Grundschule so, dass wenn zwei Kinder zu kichern anfangen, es nicht lange dauert bis die gesamte Klasse lacht.⁴⁶

Ich persönlich habe es in der Kirche beobachtet, wo während der Ausführungen des Priesters beim Gottesdienst ein lautes Lachen natürlich strengstens verboten ist. Beginnt da einer, aus welchem Grund auch immer, zu lachen, so steckt er meist die Leute neben sich zusätzlich mit an. Und genau an den Orten wo lachen strengstens verboten ist und in den Augenblicken in denen man das Lachen unterdrücken sollte, demzufolge wenn das soziale Umfeld und die Situation gerade überhaupt nicht passen, könnte man am lautesten lachen. Schlussendlich muss man es jedoch versuchen zu unterdrücken. Die eben beschriebene Situation soll vor Augen führen, dass Humor und Lachen also dementsprechend Hand in Hand mit der Gesellschaft und sozialen Gruppen gehen, denn eigentlich lacht der Mensch ja viel öfter in Gesellschaft als alleine.

Es fehlt leider bis dato an aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen die die gruppenverbindende Wirkung von Humor darstellen. In der Arbeit von Dr. Buber wird betont, dass Humor vor allem den Zusammenhalt einzelner Personen zu einem Team stärkt, Konflikte reduziert und Visionen schafft. Humor ist überdies ein ausgesprochen bedeutsames Mittel der menschlichen Kommunikation, der es versteht, Leute zusammenzuführen, Situationen aufzulockern und die Stimmung zu heben. Klinik Clowns machen sich die Wirkung von Humor zu Nutze um Patienten im dem grauen Klinikalltag etwas zu unterhalten und aufzuheitern. Wie bereits zuvor erwähnt, eröffnen sich dadurch nicht nur neue Perspektiven sondern gleichermaßen fällt es den betroffenen Personen leichter sich zu öffnen und schafft eine Grundlage für gegenseitiges Vertrauen. Dabei muss auch erwähnt werden, dass nicht jeder Patient dafür bereit ist und das ist auch so zu akzeptieren.⁴⁷

⁴⁶ Vgl. Moody (1979) S. 28

⁴⁷ Vgl. Goltz (2002) S. 35

6. Wissenschaftliche Beweise

Die Medizin ist eine Wissenschaft und deswegen müsste die Heilkraft des Humors auch in Studien belegt sein. Ich verwende an dieser Stelle bewusst den Konjunktiv, weil es noch nicht sehr viele Studien zu diesem Thema gibt. Und in den wenigen vorhandenen Studien sind teilweise die Untersuchungspopulationen zu klein und aufgrund dessen wenig repräsentativ. In der medizinischen Datenbank „pubmed“ findet man 342 Studien zu den Begriffen „Laughter and Health“, wobei man zu nur 24 davon den Zugang zum Volltext bekommt. Was jedoch am meisten auffällt ist, dass es keine Studien auf Deutsch gibt. Als Gegenbeispiel dazu bekommt zu dem Suchbegriffen „Heart disease“ 851.411 Treffer und 131.840 Volltexte. Ich möchte mit diesem Beispiel aufzeigen wie groß der Unterschied in der Anzahl an verfügbaren Studien ist und welcher große Bedarf an Forschung in diesem Gebiet noch vorhanden ist.

In den wenigen Studien selbst wird gefordert, dass viel mehr Forschung in diese Richtung gemacht werden sollte und im speziellen der Humor und das Lachen bei der Therapie von einzelnen Erkrankungen untersucht werden sollte. Das heißt, die Autoren fordern von den Forschern herauszufinden, bei welchen speziellen Erkrankungen der Humor und das Lachen als Therapie effektiv sind und bei welchen Erkrankungen sie kontraproduktiv sind.

Im Jahr 1932 untersuchte *Paskind* die Auswirkungen von Lachen auf die Muskelentspannung und kam dabei zum Ergebnis, dass andauerndes, intensives Lachen die betreffenden Muskelgruppen zuerst aktiviert und nach beenden des Lachens generell entspannt.⁴⁸

Nach einer Studie aus dem „*International Journal of COPD*“ aus dem Jahr 2008 geht zusammengefasst hervor, dass Lächeln und leichtes Lachen die Symptome einer COPD lindern kann. Das Problem bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) liegt darin, dass die Luft sozusagen in der Lunge „gefangen“ wird und es zu einer Hyperinflation kommt. Das Lachen kann dabei das Lungenvolumen reduzieren und die Symptome lindern.⁴⁹

Darüberhinaus gibt es Studien, die versuchen, die Schmerzwahrnehmung in Zusammenhang mit dem Lachen zu beschreiben. Dabei wollen die Wissenschaftler untersuchen ob der Einsatz von Humor den Schmerz der Patienten lindern kann. Die Problematik in dieser Angelegenheit liegt darin, dass in den vorhandenen Studien meist nur die subjektive Schmerzlinderung

⁴⁸

vgl. http://www.rednoses.eu/fileadmin/rni/medien/bilder/Mission/Scientific_Background/RNA_Forschungs_FC_berblick.pdf

⁴⁹ vgl. <http://www.humorinstitut.de/media/documents/1286469552.pdf>

beschrieben wird. Das bedeutet, dass die Patienten zwar sagen es geht ihnen „besser“ oder „schlechter“, aber es gibt keine quantitativ gemessenen Ergebnisse, wie viel „besser“ oder „schlechter“ es ihnen geht. Es fehlen repräsentative Forschungen, die signifikante Unterschiede in der Schmerzlinderung festhalten. Es gibt also keine Zahlen und Daten die Beweisen wie sehr der Schmerz durch Lachtherapie gelindert werden kann und ob, beispielsweise durch den Einsatz von Humor, weniger Medikamente auf den Stationen benötigt werden.

Bennett und Lengacher schreiben in der Schlussfolgerung ihrer Studie („Humor and Laughter may influence health“): *„documentation of the effects of humor on various health related outcomes in healthy populations is still in the infancy stages, and research documenting benefits in a clinical population (such as persons with cancer) is yet to be established.“*⁵⁰

7. Krankengeschichte

Um die heilende Kraft des Humors weiter zu unterstreichen möchte ich an dieser Stelle einen Bericht über die Heilung durch Humor aus dem Artikel „Lachen... kann Leben retten“ anführen.

„Im Jahre 1964 erfuhr der US-amerikanische Wirtschaftsjournalist Norman Cousins, dass er an einer als unheilbar geltenden Entartung der Grundsubstanz des Knochengewebes leide. Ärzte gaben ihm eine Heilungschance von nur eins zu 500, womit er sich aber nicht abfand. Er verließ das Krankenhaus, mietete ein Hotelzimmer, das er sich gemütlich einrichtete, und setzte nach Rücksprache mit seinem Hausarzt alle Medikamente ab. In medizinischen Zeitschriften hatte er über die Wirkung von Vitamin C (Ascorbinsäure) gelesen, dass es eine wichtige Rolle bei der Bildung von Knochen und Zähnen spiele. So versuchte er sich durch tägliche Ascorbinsäure-Infusionen zu therapieren. Das Besondere dieser Therapie war jedoch, dass er sich selbst zusätzlich eine gezielte, selbst erdachte Lachtherapie verordnete: Monatelang sah er sich Slapstickfilme an und lies sich witzige Bücher vorlesen, wobei er entdeckte, dass minutenlanges Lachen eine anästhetische (schmerzausschaltende) Wirkung hatte. Nach längerem Lachen konnte Cousins zumindest ein bis zwei Stunden schmerzfrei

⁵⁰ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686627/pdf/nem149.pdf>

schlafen und nach einiger Zeit vollkommen von seiner Krankheit genesen, was in der Medizin sehr großes Aufsehen erregte. Wenig später erhielt er als Humorberater einen Lehrstuhl an der medizinischen Fakultät in Stanford und gründete an der Universität von Los Angeles eine Abteilung für therapeutische Humorforschung.“⁵¹

Ob sie daran glauben oder nicht, das ist jeder Person selbst überlassen. Das bemerkenswerte an der Geschichte ist, dass sie während meiner Recherche viermal in der unterschiedlichsten Literatur vorgekommen ist. Der Patient hat für sich selbst erkannt was ihm gut tut und an sich und seine Heilung geglaubt. Was der Humor für Auswirkungen hat wurde bereits zuvor erwähnt demzufolge kann ich dieser wahrhaft komischen Geschichte meinen Glauben schenken.

7.1 Gareth's Geschichte

Im Alter von 12 Jahren verstauchte sich Gareth eine Zehe, was sich weiter nicht schlimm anhörte aber die Zehe wollte nicht heilen. Es war der Beginn einer nicht enden wollenden Krankheit, bei der nicht nur die Zehe sondern nach und nach auch das Knie, die Hüften und der Rücken extrem zu schmerzen anfangen. Im medizinischen Zentrum der Universität von Virginia diagnostizierten die Ärzte nach einer Untersuchung eine ankylotische Spondylitis, eine Form der Arthritis, die die Wirbelsäule und alle wichtigen Gelenke des Körpers zerstört. Der Junge bekam somit mit 18 Jahren die Nachricht, an einer unheilbaren Krankheit zu leiden, die sogar zum Tod führen kann. Von diesem Tag an wurde auf medizinischem, alternativmedizinischem und homöopathischem Weg alles unternommen um Gareths Erkrankung zu behandeln. Sobald klar war, dass eine Behandlungsmethode oder Therapieform nicht weiterhalf wurde sofort die nächste begonnen. Bei jeder dieser Methoden war es sehr wichtig, streng nach den Vorgaben zu leben und den Behandlungsplan genau beizubehalten, denn sonst helfe das ganze nichts, hieß es für den Teenager damals. Zusätzlich schlich sich bei dem Jungen eine Depression ein, weil er sich vor Augen führte, dass er mit dieser Krankheit nie ein erfolgreicher Mensch sein könnte, nie eine Freundin oder Frau finden würde, geschweige denn im Stande sei eine Familie zu gründen und für sie zu sorgen. Für Ihn gab es keinen Grund mehr zu leben. Schließlich kam er über Umwege ins Gesundheits –

⁵¹ http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rettetn.pdf

Institut zu Patch Adams und hatte von vornherein keine Hoffnung in den Arzt und seine Methoden gesetzt. Vor allem hatte der schwer Kranke in seiner depressiven Stimmung keine Lust auf übertriebene, gespielte Heiterkeit und dumme Clownerien. Am Gesundheits – Institut angekommen sah er einen Mann mit langen Haaren, riesigem Schnurrbart, mit alten Chirurgenhosen und Comic T Shirt auf einem Einrad um einen alten Bus herumfahren. Es war Dr. Hunter „Patch“ Adams und er begann sofort mit dem Patientengespräch. Bei einem Spaziergang rund um die sechs Hektar große Farm plauderten die beiden bis sie sich gemütlich in einen Garten setzten. Zu allererst fragte Patch Gareth nach seinen großen Leidenschaften, den besonderen Reizen im Leben und was ihn glücklich mache. Demnach waren es nicht die üblichen Anamnesefragen der Ärzte. Sie sprachen über Lieblingsautoren, Frauen und sonstige leidenschaftliche Dinge im Leben. Während beide lange Zeit stillschweigend den traumhaften, orangeroten Sonnenuntergang genossen, drehte sich Adams um und fragte:“ Hast du Arthritis während du das siehst?“

Überwältigt von der Frage musste sich Gareth jedoch zugestehen, dass er für den Augenblick frei von Schmerzen und Arthritis war. Adams fragte weiter, ob er beim Geschlechtsverkehr oder wenn er liebevoll sei, Arthritis habe und ob es sonst noch Momente gäbe an denen der Junge schmerzfrei wäre. Gareth gab zu, dass er beim Sex natürlich schmerzfrei war und beim Party machen und Tanzen auch nichts spürte. Der Doktor verschrieb seinem Patienten deswegen, das Leben mehr zu genießen, Augenblicke der Freude und Heiterkeit zu steigern und ferner mehr Spaß, Entspannung und Leidenschaft in den Alltag zu integrieren. Gareth lernte so sich auf sein Leben einzustellen, dass er es vermochte, immer wieder Situationen zu schaffen, in denen er sich physisch, intellektuell, spirituell und mental wohl fühlte. Demgemäß eine gewisse mentale Balance zu schaffen. Schlussendlich verliebte er sich, heiratete, wurde Vater eines Sohnes und hatte sein Leben trotz der Beeinträchtigungen im Griff.⁵²

Ich erwähne diese Krankengeschichte, weil sie zeigt wie wichtig es ist, einen Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Wann hat ein Patient schon die Möglichkeit, mit seinem behandelnden Arzt spazieren zu gehen und ein vertrautes Gespräch mit ihm zu führen? Alleine die Fragen von Adams, nach dessen Leidenschaft, dessen Begeisterungen, dessen Träume zeigen, wie offen und vertraut eine Arzt – Patienten Beziehung sein kann, wenn man es so will. Hunter befasst sich nicht nur mit der Krankheit sondern mit der Person, ihren Anliegen, Problemen, Träumen und Leidenschaften. So kann er sich ein Bild des gesamten

⁵² Vgl. Patch Adams (1999) S. 159ff.

Menschen machen. Er weiß wie der Patient fühlt, was er denkt und was er hofft. Das alles ist meiner Meinung nach entscheidend für eine ganzheitliche Behandlung, speziell für Menschen mit einer schweren Erkrankung, denn *„Wenn man eine Krankheit behandelt gewinnt oder verliert man. Aber wenn man einen Menschen behandelt gewinnt man immer. Ganz gleich, wie die Diagnose ausfällt“*⁵³.

In diesem Sinne soll diese Arbeit nicht nur die Heilkraft des Humors unterstreichen, sondern in gewissem Maße zugleich ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit und Menschlichkeit in der Medizin sein. Ich mag mich an dieser Stelle wiederholen doch Liebe, Menschlichkeit und Einfühlungsvermögen sind als Arzt speziell gefragt. Sie können nicht als Pille oder Impfung verschrieben werden, sie müssen in die zwischenmenschliche Beziehung einfließen, um zu wirken. Der Patient muss sie fühlen können. Der Mensch muss wichtiger sein als die Krankheit.

8. Fazit

„Die Ankunft eines guten Clowns ist für die ganze Stadt heilsamer, als die Ankunft von mit 30 Medikamenten beladenen Eseln“⁵⁴

Von Thomas Sydenham

Diese Aussage von Thomas Sydenham ist wahrscheinlich etwas überspitzt formuliert, dessen ungeachtet steckt darin genauso ein Körnchen Wahrheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Humor und Lachen für eine mentale und emotionale Balance sorgen und eine besinnliche Pause fürs Gehirn sind. Lachen wirkt befreiend, distanziert vor Alltagsschwierigkeiten und fördert die kreative Problemlösung. Die positiv wirkende und heilende Kraft von Humor und Lachen ist noch nicht ausreichend mit wissenschaftlichen Studien belegt. Einen guten Beitrag liefert dagegen eine Forschung des Zentrums Präventive Kardiologie an der Universität Maryland in der es heißt, dass lustige Menschen die oft lachen, nur halb so gefährdet sind einen Herzinfarkt zu erleiden wie ernste Charaktere.

Aus streng medizinischer Sicht regt das Lachen die Atmung sowie die Herzstätigkeit und den Kreislauf stark an. Die Skelettmuskulatur entspannt sich, das Immunsystem wird gestärkt und Glückshormone ausgeschüttet welche zugleich schmerzstillende Wirkung besitzen. Darüberhinaus wirkt Lachen sich zusätzlich positiv auf die Sauerstoffversorgung im Gehirn ebenso wie auf die Verdauung aus. Der Körper wird so sehr angeregt wie bei einer anstrengenden sportlichen Tätigkeit.

Humor und Lachen haben keine Altersbeschränkung. Jung und Alt können davon profitieren. Deswegen gibt es mittlerweile Klinik Clowns nicht nur auf Kinderstationen sondern bis hin zu Pflege- und Altersheimen.

Ich stelle anhand meiner ausführlichen Recherchen in der diversen Literatur fest, dass die Komik und das Lachen in der Medizin hilfreich angewendet werden können. Allerdings ist es nicht der Humor alleine, sondern insbesondere die Liebe und Menschlichkeit die leidenden bei deren Genesung hilft und Hoffnungen stärkt.

Um auf die aktuellen Ereignisse der erhöhten Burnout Rate sowie die These der zwischenmenschlich austrocknenden Medizin in der Einleitung zurückzugreifen kann Humor und Lachen beiderseits positiv eingesetzt werden. Einerseits ist der Humor eine moderate Strategie gegen Burnout und andererseits wissen wir mittlerweile, dass Humor den durchwegs

⁵⁴ www.nur-zitate.com/Sydenham

ernsten medizinischen Alltag auflockern kann. Ferner tut er der Kommunikation im Allgemeinen gut, kann wahrlich eine vertraute Atmosphäre schaffen und obendrein Ängste reduzieren. Worauf ich zum Schluss komme, dass der Humor eine bestimmte Heilkraft besitzt und sich obendrein die alte Volksweisheit, "Lachen ist gesund", bewahrheitet.

9. Literaturverzeichnis

Bücher:

- Dr.med. Patch Adams(1999): Gesundheit!; Zwölf & Zwölf Verlag, Obersusel
- Dr. Raymond Moody (1979): Lachen und Leiden, Über die heilende Kraft des Humors; Rotwohl; Reinbeck bei Hamburg
- Michael Titze (1985): Heilkraft des Humors, Therapeutische Erfahrungen mit Lachen; Herderbücherei; Freiburg
- Hanser: Lexikon der Neurowissenschaft, Spektrum Akademischer Verlag; Heidelberg – Berlin
- Duden (2000)

Internetquellen:

- URL: http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/pdf/faust3_lachen.pdf
- URL:[http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann ihr Leben retten.pdf](http://www.abenteuer-philosophie.com/artikel/113-Lachen...kann_ihr_Leben_rennen.pdf)
- Master Thesis; Humor und Burnout, Werner Goltz; 2002

URL
[:http://www.wu.ac.at/lg/ismos/downloads/DA/MASGoltz.pdf](http://www.wu.ac.at/lg/ismos/downloads/DA/MASGoltz.pdf)

- URL:
http://www.lernundenter.com/interaktion/newsletters/Humor_inder_Klinik.pdf

- URL:http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/pdf/faust3_lachen.pdf

- Ärzte Zeitung Nr. 105, 2000, S,17

URL: http://han09.uni-graz.at/han/WISOWissenschaftenneuDB/www.wiso-net.de/webcgi?START=A20&DOKM=520127_ZGEH_0&WID=11162-1790010-72329_9

- URL:
<http://www.humorinstitut.de/media/documents/1286469552.pdf>

- URL:
http://www.rednoses.eu/fileadmin/rni/medien/bilder/Mission/Scientific_Background/RNA_Forschungs_FCberblick.pdf

- URL:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2686627/pdf/nem149.pdf>

- URL: www.pubmed.com

10. Abbildungsverzeichnis

Abb.1: http://www.patchadams.org/files/images/Patch_Adams_1.jpg

Abb.2:

<http://chamade1000.unblog.fr/files/2009/03/patchadamsatsarvodava.jpg>

Abb.3:

http://1.bp.blogspot.com/_w3h78lar57U/S1NJdirRAKI/AAAAAAAAAEmQ/c3IVB1Y8LuI/s400/colin3.jpg

Abb.4:

http://www.n24.de/media/fotos/bildergalerien/2008_4/100tageklinsi/toni2_f.jpg

Abb.5:

<http://bilder.vol.at/members.FrauLustig/baby%20lachen.jpg/resized?w=636&h=470>

Abb.6:

http://www.sportschau.de/euro2008/news200806/29/img/bg_deutschland_spanien/jubel_pokal_512.jpg

Abb.7:

http://d1.stern.de/bilder/stern_5/sport/2010/WM_2010_Suedafrika/spanien_jubel/jubel_1_maxsize_735_490.jpg