

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 10

Artikel: Humor - Lebenskraft und Alltagshilfe
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725611>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Humor – Lebenskraft und Alltagshilfe

Lachen tut dem Körper und der Seele wohl. Humor schafft Distanz zu schwierigen Situationen und hilft, diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Heiterkeit ist eine Lebenshaltung. Man kann sie trainieren und pflegen – bis zum Tod.

Von Usch Vollenwyder

«Und jetzt hat unsere Lachplatte einen Sprung. Wir wiederholen einen immer gleichen, kurzen Lacher.» Die sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer der offenen Lachgruppe Bern sitzen auf Stühlen im Kreis und folgen den Anweisungen ihres Trainers Francesco Muzio. Dieter wiederholt ein lautes «Hohoho-hooo», Annemarie wiehert wie ein Pferd, Anita prustet los, Stefan lässt eine Lachsalve ertönen, und Roman lacht beinahe eine Tonleiter. Anschliessend macht Francesco Muzio ein lautes Lachen vor, und die Anwesenden ahmen ihn nach. Der Nächste im Kreis lacht, die Gruppe macht mit.

Mit entspannenden Übungen hat der Lachtrainer und Körpertherapeut die Gruppe ans «Lachen ohne Grund» – ein Element aus dem indischen Lachyoga – herangeführt: «Wir tun als ob, und dabei kippt unser künstliches Gelächter manchmal in herzhaftes, lautes, echtes Lachen um.» Ohne Hemmungen machen alle mit, denn Francesco Muzio hat immer wieder darauf hingewiesen: «Lacht einfach frisch drauflos, ihr könnt dabei überhaupt nichts falsch machen.»



Schliesslich heisst Francesco Muzio die Anwesenden ihre Augen schliessen. «Wir fangen mit leisem Lachen an, lassen es laut anschwellen, wieder verebben, werden ganz ruhig und horchen anschliessend der Stille nach.»

Eine Zeit lang ist es still. Dann ertönt ein erstes Glucksen. Ein Kichern folgt, ein leises Lächeln, ein Schmunzeln, ein lauterer Lachen, eine erste Lachsalve.

Das Gelächter schwillt an: Grinsen, Gröhlen, Quieken, Gackern, Brüllen vermischen sich zu einer lauten Kakophonie. Nach einer gewissen Zeit verebbt das «Ha-ha-ha-haaa», «Hoho» und «Hi-hi-hi-hiii», geht in ein letztes Kichern und



Bild: Plampicture/f. Hoppe

Glucksen über, bevor es schliesslich wieder ganz still wird.

Francesco Muzio lässt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrem Körper nachspüren, ihre Gedanken nach innen richten, bei sich selber verweilen. Ohne dass sie es wissen und wollen, liegt auf den Gesichtern der Beteiligten ein zufriedenes Lächeln. Die Hände sind offen auf die Oberschenkel gelegt, und man fühlt sich wohl und heiter, gelassen und entspannt. Danach entlässt Francesco Muzio seine Lachgruppe hinaus in den Abend und wieder in den Alltag.

«In diesem Alltag habe ich nicht viel zu lachen», sagt Roman. Der Kadernmann einer

Versicherungsgesellschaft fühlt sich oft gestresst. Die Zeit für einen sportlichen Ausgleich nimmt er sich nicht. «Lachen entspannt mich und tut meiner Psyche und meinem Körper gut.» Anita gesteht, dass sie wegen ihrer schwierigen Familienverhältnisse das Lachen etwas verloren hat. Die Übungen würden ihr helfen, lockerer zu werden: «Diese Lockerheit möchte ich in die nächsten Tage hineinretten.»

Annemarie ist bei der Gruppe, weil sie einfach gerne lacht und in ihrem Beruf als Alleinunternehmerin wenig Gelegenheit dazu hat. Und Dieter fasst kurz zusammen: «Lachen

macht das Leben angenehmer.» Das meint auch der Volksmund: «Wer lacht, hat mehr vom Leben.» Fröhliche Menschen strahlen Heiterkeit aus. Sie knüpfen leichter Kontakte, wirken sympathisch und anziehend. In ihrer Gesellschaft fühlt man sich wohl, und ihre Fröhlichkeit steckt an. Lachfältchen um ihre Augen gelten – im Gegensatz zu Kummerfalten – als attraktiv.

Lachen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Damit befasst sich die Gelotologie. Das griechische Wort «gelos» bedeutet Lachen. Geistiger Vater dieser noch jungen Wissenschaft ist der amerikanische Psychiater William Fry. In den Sechzigerjahren begann er mit der Erforschung der körperlichen Auswirkungen des Lachens: Abwehrkräfte werden gestärkt, Blut-, Herzkreislauf und Verdauungssystem angeregt, Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Fröhliche Menschen sagen, dass sie besser schlafen. Die Schmerzempfindlichkeit wird herabgesetzt.

Lachen ist beruhigend: Wenige Minuten herzhaftes Lachen ist wohltuend wie ein dreiviertelstündiges Entspannungstraining. Lachen ist ansteckend: In der Gruppe – in der Familie, im Freundeskreis, am Stammtisch – wird dreissig Mal mehr gelacht als allein. Lachen trainiert die Gesichtsmuskeln: Allein für ein fröhliches Lächeln werden über achtzig Muskeln aktiv. Verhaltensforscher unterscheiden mehr als zwei Dutzend Arten von Lächeln, aber nur eine einzige Variante ist der spontane Ausdruck von Heiterkeit.

Es darf gelacht werden

Lachen weicht festgefahrene Ansichten auf, unterbricht alte Verhaltensweisen und erweitert die eigene Gedankenwelt. Davon ist der Lachtrainer und Erwachsenenbildner Francesco Muzio überzeugt: «Bei Lachübungen macht man einen Schritt neben seine gewohnte Rolle und wagt es so, sich ein bisschen anders zu erleben.» Ein veränderter Blickwinkel hilft im Alltag auch, ein Problem von verschiedenen Seiten anzuschauen und es gelassener anzugehen. Das haben auch Führungskräfte erkannt: Lachseminare für Teams, Kaderleute und Mitarbeitende sind im Trend.

Lachwissenschaft, Lachtherapien und Lachyoga, Lachklubs, Lachgruppen, Lachbewegungen, Lachseminare, Lachzentren, Lachkongresse, Lachparaden und ein Weltlachtag jeweils Anfang Mai: Lachen als Forschungsgegenstand und als Angebot für Menschen, die gern lachen, ist gefragt. Auch von Menschen, die das Lachen im Verlauf der Jahre und Jahrzehnte verloren haben. Lachen kann

jedes Kind – bis zum Alter von fünf Jahren auch ohne Grund. Die Fähigkeit zu lächeln ist angeboren und überlebenswichtig: Für das Baby ist es eine Möglichkeit, Aufmerksamkeit zu erwecken und dadurch sein Nahrungsbedürfnis befriedigt zu bekommen.

Alle Völker auf der Erde lachen. Lachen ist eine Gemeinsamkeit zwischen den Menschen, eine universelle Sprache ohne Worte. Allerdings lachen nicht alle Menschen über das Gleiche. Ihr Humor ist so unterschiedlich wie der Fingerabdruck: individuell und einzigartig. Er wird geprägt von Herkunft, Bildung und sozialem Umfeld. Humor wird in unserer Kultur erst seit dem 18. Jahrhundert als heitergelassene Gemütsverfassung, allen Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten des Lebens zum Trotz, verstanden.

«Lachen und Humor sind untrennbar miteinander verbunden», schreibt Gudula Steiner-Junker, Ärztin für die Heilkunst des Lachens und des Humors, in ihrem Buch «Lachyoga». Humor lasse sich allerdings – im Gegensatz zum Lachen – physiologisch kaum messen und analysieren. Deshalb sei das Lachen zu lasten des Humors einseitig in den Vordergrund gerückt: «Humor ist die Glückssessenz des Lachens und damit eine der Glücksesenzen der Gesundheit.»

«Lachen ist gesund» und «Wer lacht, lebt länger», weiss ebenfalls der Volksmund. Wissenschaftlich ist diese Behauptung nicht erwiesen. Dass aber Humor und Gesundheit eng miteinander verbunden sind, zeigt auch der Ursprung des Begriffs: «Humores» ist das lateinische Wort für «Körpersäfte». Die Humoralmedizin sagte, dass das Gleichgewicht dieser Körpersäfte – Blut, Schleim, schwarze Galle und weisse oder gelbe Galle – die Voraussetzung für eine gute Gesundheit sei. Die Ausgewogenheit und das gleichmässige Fliessen der Körpersäfte hielten den Menschen im Gleichgewicht: Er hatte Humor.

Pello ist Clown und Humorberater mit einem eigenen Humorlabor in Basel. «Humor will wieder in Fluss bringen, was einengt und blockiert.» Pello fasst eine leicht bewegliche Schiene in ihrer Mitte. Auf der einen Seite mündet sie in ein lachendes, auf der anderen Seite in ein griesgrämiges Pappgesicht. Auf dieser Schiene lässt er eine Murmel hin- und herrollen: «Diese Murmel ist mein Bild für einen Menschen, die Schiene ist sein Lebensweg, den er gehen muss», sagt Pello (siehe Interview Seite 11).

Jede Schiene verlaufe anders und ändere immer wieder ihre Richtung. Manchmal sei sie enger, manchmal breiter, manchmal heller,

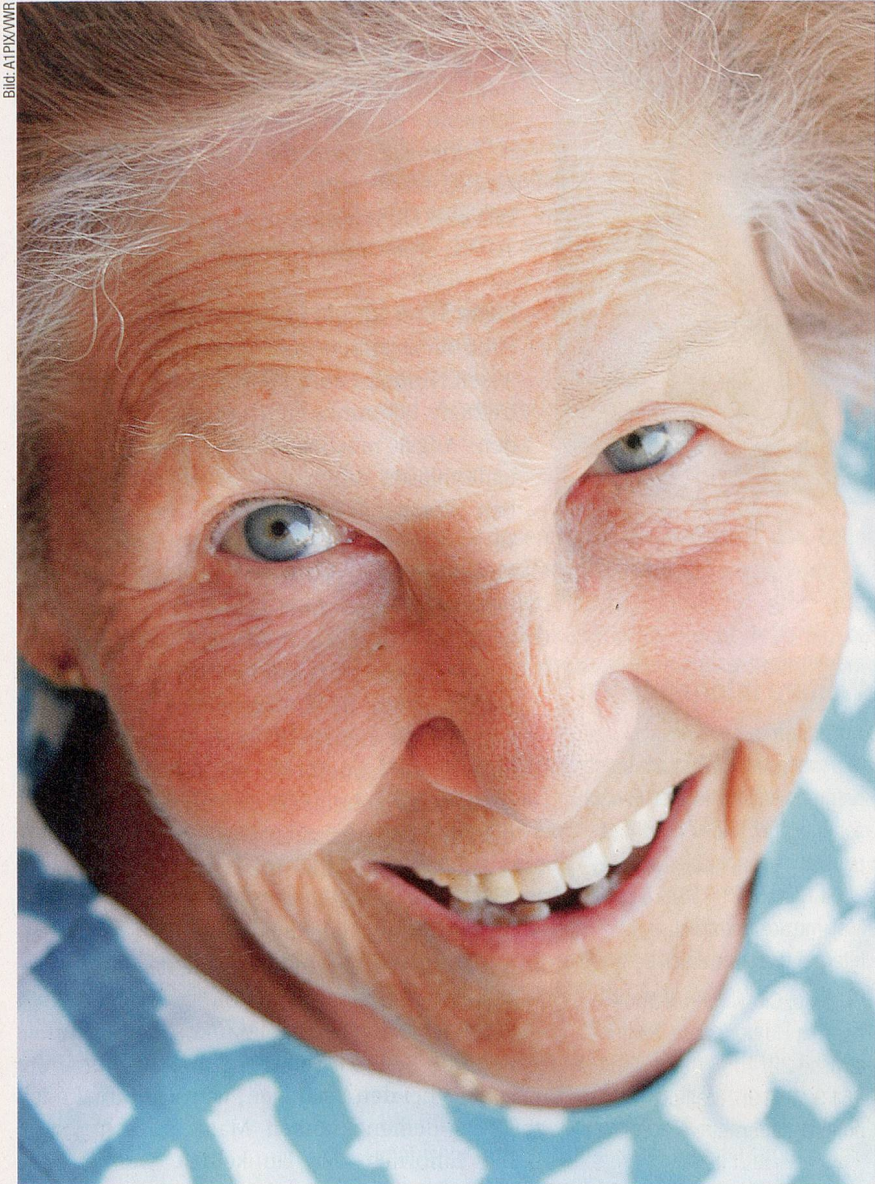
Bücher zum Thema

→ Was tun, wenn man nichts zu lachen hat? Lachyoga zeigt eine Methode, wie man das Lachen wieder lernen kann. Das Buch mit seinen Farbfotos gibt Anweisungen zu den einzelnen Übungen und enthält ausserdem Hintergrundinformationen zum Thema Lachen und Humor.

Gudula Steiner-Junker: «Lachyoga. Lachen ist gesund und Glück ist trainierbar», Südwest-Verlag, München 2006, 96 S., CHF 23.40.

→ Humor und Lachen sind Ressourcen für Patientinnen und Patienten und für ihre Angehörigen, um mit Krankheit und Behinderung zurechtzukommen. Humorkonzepte und Humorinterventionen haben in der Zwischenzeit auch im Pflegealltag Einlass gefunden. Iren Bischofberger (Hrsg.): «Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege», 2. Auflage, Verlag Hans Huber, 304 S., CHF 49.–. Das Buch erscheint im Oktober.

Die Bücher können mit dem Talon auf Seite 73 bestellt werden.



dunkler, bunter, manchmal rigider, steifer, manchmal beweglicher. Dabei zieht und zerrt Pello an der Schiene, verbiegt sie, rückt sie wieder zurecht, dreht sie herum. Pello deutet auf das lachende Gesicht am einen und auf das finstere Gesicht am anderen Ende der Schiene: «Auf seiner Schiene bewegt sich der Mensch ständig zwischen diesen beiden Polen, manchmal ist er eher auf der einen, manchmal eher auf der anderen Seite. Humorvolle Menschen richten ihr Augenmerk auf die positiven Seiten des Lebens.»

Humor ist lernbar

«Dem, der eine gelassene und fröhliche Natur hat, muss das Alter keine Sorgen machen», sagte der griechische Philosoph Platon. Humor lässt sich jedoch kaum erst im Alter lernen. Humor ist vielmehr eine Eigenschaft, die ein Leben lang gepflegt werden muss, die trai-

niert und weiterentwickelt werden kann. Dann wird sie zum Boden für eine heitere und gelassene Lebenseinstellung. Eine solch humorvolle Sicht auf das Leben entschärft manchen Streit in der Familie und in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz und im Altersheim. Dazu eine kleine Geschichte aus dem Buch «Lachyoga» von Gudula Steiner-Junker:

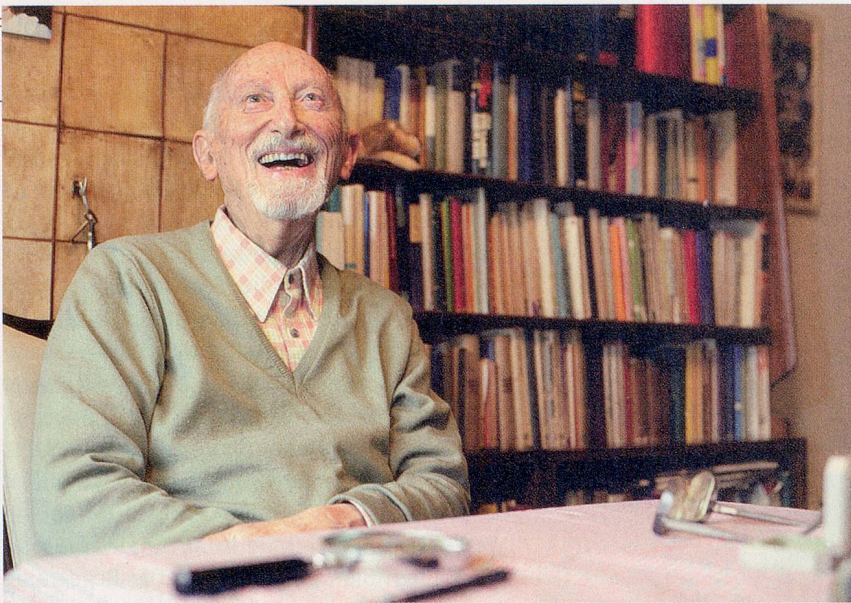
Ein Meister ging die Strasse entlang und stiess mit einem Mann, der aus einem Hausingang rannte, heftig zusammen. Der Mann wurde wütend und schimpfte laut. Da sagte der Meister: «Ich weiss nicht, wer an unserem Zusammenstoss schuld ist. Und ich will nicht meine Zeit damit vertun, es herauszufinden. Sollte ich in Sie gerannt sein, bitte ich um Verzeihung. Sollten Sie in mich gerannt sein, so können Sie es vergessen.» Die Begegnung zwischen den zwei Männern zeigt die beiden Sichtweisen auf das Leben: eine verkniffene, rechthaberische und humorlose – und eine heitere, gelassene und grosszügige.

Humorecke und Humorinstrumente

Eine humorvolle Lebenseinstellung lässt sich auch in den eigenen vier Wänden pflegen: Sein Spiegelbild am Morgen mit einem Lächeln begrüessen, ein lachendes Smiley-Gesicht in die Spiegelecke kleben, ein Witzbuch auf dem Klo deponieren, einen Merkzettel an die Külschranktür heften, der einen mit Charlie Chaplins Worten daran erinnert: «Ein Tag, an dem du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag.» Fachleute raten sogar, sich eine Humorecke einzurichten – mit Cartoons und Anekdotenbüchern, mit CDs mit heiterer Musik und mit Filmen, über die man immer wieder lachen kann. Oder sich ein Humortagebuch zuzulegen und lustige Begebenheiten aus dem Alltag darin festzuhalten.

Pello hat nicht nur eine Humorecke, sondern ein ganzes Humorlabor eingerichtet. Es ist ein grosszügiger, luftiger Raum, mit einer Bühne, einer voll belegten Büronische, einem grossen Tisch in einer Ecke und verschiedenen Bartischchen, einer langen Theke die Fensterfront entlang und einer Küche. Von der Decke hängen Smileys und dazugehörige Schilder: «Freundliche Zone». Clownkleider, Fotos, Pello-Plakate und Musikinstrumente hängen an den Wänden. Auf der Fensterbank stehen Pellos Arbeitsinstrumente: ein Humorkoffer, seine Clownutensilien, eine Schachtel voller farbiger Federchen. Und überall findet sich der Spruch: «Zahme Vögel singen von der Freiheit, wilde Vögel fliegen.»

«Humor öffnet Fenster und Türen und erweitert den Raum für unsere inneren kreativen



und positiven Kräfte», sagt Pello. Seine Aufgabe als Humorberater und Clown sei es, mit Humoraktionen und -interventionen diese Fenster und Türen aufzustossen und die inneren wilden Vögel fliegen zu lassen. Der Mime und Maskenkünstler ist seit zehn Jahren auch in der RehaClinic Zurzach tätig. Er arbeitet einerseits mit Schmerzpatienten und ist andererseits «in Sachen Humor» für die Mitarbeitenden zuständig. Ziel ist der humorvolle Umgang miteinander. Die Klinikleitung ist überzeugt: Humorvolle Mitarbeitende und ein heiteres Betriebsklima wirken sich auch auf die Patientinnen und Patienten aus.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Humorkonzepte und -interventionen werden immer häufiger bewusst als Arbeits- und Führungsinstrument auch in Spitälern, Pflege- und Altersheimen eingesetzt. «Erfinder» der Spitalclowns ist der amerikanische Arzt Patch Adams, der als «Dr. Clown» zunächst bei Kindern seine Arztvisiten machte und versuchte, Heiterkeit in die Krankenzimmer zu bringen. Schnell stellte er fest, dass sich auch Erwachsene von diesen Ärzten mit den roten Nasen ansprechen liessen. Zwischen krank und traurig schien es keinen zwingenden Zusammenhang zu geben. Die Überzeugung setzt sich immer mehr durch: Humor soll kein exklusives Gut der Gesunden sein. Humor kann trotz und mit Krankheit erlebt und gelebt werden.

Humor in Pflegesituationen – zu Hause, in Institutionen, aber auch in der Medizin und Psychiatrie – kann helfen, trotz schwieriger Umstände an das Leben zu glauben und Heiterkeit zu bewahren. Das scheint zeitweise unmöglich, vor allem wenn Angst und Schmer-

zen, Behinderung und Verlust den Alltag bestimmen. Trotzdem sagt Pello: «Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg und lehrt sie, mit dem eigenen Leid zu spielen. Er ist eine der wenigen Tröstungen, die dem Menschen bis zum Ende treu bleiben.» Heiterkeit und Humor angesichts von Krankheit und Tod ist eine Gratwanderung.

Leise Töne für ein Lächeln

Pello liebt gerade in solchen Situationen den leisen Humor. Laute Töne, grelle Farben, übertriebene Schminke und Distanzlosigkeit würden Angst machen. Lieber lässt er grosse Seifenblasen durch den langen Gang schweben oder hängt besondere Bilder auf. Oder er versteckt eine CD mit Vogelstimmen in der Zimmerpflanze des Essraums, lässt einen batteriebetriebenen quakenden Frosch im Eingangsbereich herumhüpfen: «Dann horchen die oft so stillen Menschen am Tisch auf. Sie suchen nach dem Vögelchen.» Im Eingang würden sie stehen bleiben, dem Frosch zulächeln, sie kämen miteinander ins Gespräch: «Das sind gelungene Humorinterventionen, die anregen, erfrischen und erheitern.»

Auch im Umgang mit dementen Menschen darf gelacht werden. Der Alltag mit ihnen bringt immer wieder komische Situationen mit sich. Ein herzhaftes Lachen kann solche Momente entspannen und die Betroffenen einander näherbringen. Anna, Mitautorin des Zeitlupe-Buchs «Anna und Arthur», erzählte jeweils bei den Lesungen, wie sie einmal nach ihrem demenzkranken Mann gesucht hatte. Bei Einbruch der Dunkelheit war er verschwunden. Sie rief ihn, irrte herum, stand Ängste aus, suchte stundenlang nach ihm. Als sie schliesslich völlig erschöpft mitten in der Nacht wieder nach Hause kam, stand ihr Mann vor der Tür.

Anna hätte schimpfen und schreien mögen, stattdessen sagte sie: «Arthur, wir haben uns doch versprochen, dass wir einander immer sagen, wenn einer von uns weggeht.» Und Arthur antwortete: «Aber Anna, du bist doch auch erst jetzt nach Hause gekommen.» Wenn Anna diesen Wortwechsel zwischen sich und ihrem Mann erzählte, lachten die Zuhörenden im Raum meist laut heraus. Viele von ihnen waren pflegende Angehörige und kannten solch tragikomische, lustig-traurige Situationen aus eigener Erfahrung. Dann bestätigte Anna: «Auch in der Pflege ist nicht alles dunkel. Es ist nicht immer nur finster.» Bis zuletzt habe es lustige, humorvolle und komische Augenblicke gegeben: «Solche Momente gehören heute zu meinen kostbaren Erinnerungen.»

Weitere Informationen

Adressen

→ Francesco Muzio, Lachtrainer, Kommunikationsberater, Erwachsenenbildner und Körpertherapeut, Thormannmätteliweg 31, 3004 Bern, Tel. 031 302 61 53, Mail muzio@muzio.ch, Internet www.muzio.ch

→ Pello, Clown und Humorberater, Humor Labor, Fatiostrasse 22, 4056 Basel, Tel./Fax 061 321 86 96, Mail pello@pello.ch, Internet www.pello.ch

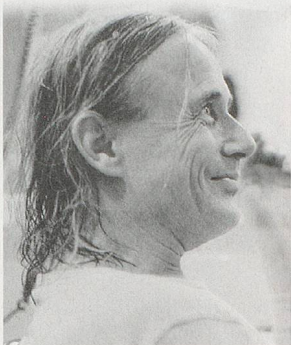
Vorschau

Das Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich organisiert am 1. Dezember 2008 im Weissen Saal des Volkshauses, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich, einen Vortragsnachmittag. Zum Thema «Wohlbefinden im Alter: Lachen ist gesund» hält Pello ein Referat unter dem Titel «Humor als Schwimmring auf dem Strom des Alltags».

Internetseiten

Verschiedene Internetseiten geben die verschiedensten Informationen zum Thema Humor: www.humorcare.ch, www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch, www.humor.ch, www.weltlachtag.ch

«Humor ist eine Trotzmacht»



Pello arbeitet seit mehr als dreissig Jahren als Clown, Mime und Maskenkünstler. Mit seinen Soloprogrammen, Zirkus- und Galaauftritten wurde er einem breiten Publikum bekannt. Zunehmend beschäftigte sich der Fachmann auch mit den «ernsten Seiten» des Humors. Seit 1998 ist Pello an der RehaClinic Zurzach als Clown und Humorberater für die Mitarbeitenden und Schmerzpatientinnen und -patienten tätig. Daneben gibt er in Betrieben, Schulen, Kliniken und sozialen Institutionen Seminare und Workshops zum Thema Humor am Arbeitsplatz.

Sie sind Clown und Humorberater, Sie sind mit Ihrem Humorkoffer unterwegs und machen Humorinterventionen. Sind Sie von Natur aus eine Frohnatur? Nein. Ich bin eher ein schwermütiger Mensch. Aber ich mag diese Seite nicht, sie interessiert mich nicht. So entdeckte ich schon als Kind den Humor. Ich konnte mit Spässen und Streichen auf mich aufmerksam machen und Anerkennung gewinnen. Humor wurde für mich eine Trotzmacht in den Schwierigkeiten des Lebens.

Gelingt es Ihnen dank Ihrem Humor, das Leben besser zu bewältigen? Humor ist mein Weg, mit Schwierigkeiten umzugehen. Es gibt auch andere Möglichkeiten: Vielleicht hilft es, ein kaltes Bier zu trinken oder einen Spaziergang zu machen.

Sie sind bei Pflegefachleuten, bei Patientinnen und Patienten und in Betrieben in Sachen Humor unterwegs. Welches Ziel haben Sie dabei? Ich will auf meine Art zeigen, dass das Leben spannend ist – gerade weil es uns auch Steine in den Weg legt. Ich zeige, wie mit Humor diese Steine umspült und das Leben wieder in Fluss gebracht werden kann. Humor will Barrieren aufweichen und unterspülen, Mauern zum Bröckeln bringen...

Die Steine auf dem Lebensweg sind aber manchmal sehr gross. Mit ein bisschen Humor lassen sie sich kaum umgehen oder wegräumen. Sicher schafft man das nicht von einem Tag auf den anderen. Doch wem eine humorvolle, gelassene Grundstimmung wirklich wichtig ist, arbeitet daran. Auf dem Lebensweg gibt es ja nicht nur Steine; so, wie es auch nicht nur Düsterei, Krankheit und Einsamkeit, sondern auch Sonne, Heiterkeit und Gesundheit gibt. Entscheidend ist, wohin ich meinen Blick wende.

Ob mir die Schatten- oder die Sonnenseiten des Lebens wichtiger sind? Humor im Alltag ist ein Kopfentscheid. Als denkende Menschen können wir uns entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten: auf all das, was nicht funktioniert – oder im Gegenteil auf alles, was gut gelingt. Je nachdem ist auch die Lebenseinstellung ganz anders.

Dann ist eine humorvolle Lebenseinstellung also auch eine Frage des Willens? Sie hat jedenfalls mit Selbstverantwortung und Selbstbestim-

mung zu tun. Jeder Mensch kann sagen: Jawohl, ich lasse auch die Schattenseiten im Leben zu, Krankheiten, Schwierigkeiten – dazu gehört bei vielen auch das Älterwerden –, und ich genieße gleichzeitig die glücklichen und heiteren Momente, die es in jeder Lebenssituation immer auch noch gibt.

Ist ein solcher Humor überhaupt lernbar? Ich bin fest davon überzeugt. Allerdings muss man rechtzeitig damit anfangen und ihn auch pflegen – wie eine Beziehung. Das bestätigt ebenfalls meine Umfrage bei Menschen, die mir besonders fröhlich und humorvoll scheinen: Die wenigsten geben zur Antwort, sie seien einfach so geboren. Vielmehr sagen sie, dass ihnen eine humorvolle Lebenseinstellung wichtig sei und sie dazu auch Sorge tragen würden.

Hat Humor auch negative Seiten? Für mich wirkt sich Humor dann negativ aus, wenn er wie eine Dampfwalze daherkommt und dabei Menschen überrollt, sich ihnen aufzwingt und ihnen zu nahe tritt. Das gilt ganz besonders bei älteren Menschen: Bei meiner Arbeit in der RehaClinic in Zurzach sehe ich immer wieder, wie viele von ihnen ganz nah bei sich und in sich gekehrt sind. Sie haben nach so vielen Lebensjahren ja auch ein reiches, inneres Reservoir zu verwalten. «Stört diese heilige Ruhe nicht», möchte ich dann sagen. Greller, lauter, schreierischer Humor übersieht diese innere Lebendigkeit. Er fordert laut nach sichtbarer Aktivität und Abwechslung – um jeden Preis.

Wo spüren Sie gerade in der Pflege und bei alten Menschen die Grenzen des Humors? Meine Humorinterventionen wollen auch ermutigen, mehr Risiko einzugehen, ein bisschen offener, spontaner, frecher und direkter zu werden. Dabei provoziere ich manchmal, es können sogar Grenzen überschritten werden. Wo aber das Vertrauen gut ist, mag es auch eine Portion Provokation vertragen, und Grenzüberschreitungen werden verziehen. In vielen Institutionen ist man diesbezüglich übervorsichtig – aus lauter Angst, betreuungsbedürftige, kranke Menschen könnten verletzt werden. Dabei möchten diese für voll genommen werden – bis zuletzt. Und dazu gehört auch, dass sie nicht mit Samthandschuhen angefasst werden.