

Diagnose: Der Humor ist gutartig.

Wenn die Luft mit über hundert Stundenkilometern durch die Lunge saust, das Zwerchfell eine Feinmassage erhält und über zwanzig Gesichtsmuskeln auf einmal aktiviert werden – dann hat der «Patient» herzhaft gelacht.

Humor ist eine der schönsten, aber auch eine der gefährlichsten Eigenschaften, die der «Homo Sapiens» hervorgebracht hat. Humor kann viel bewirken, sowohl körperlich als auch seelisch, sowohl positiv als auch negativ. Auch da gilt wahrscheinlich, was man draus macht. Deshalb ist das Gespräch über Humor meist eine ernste Sache.

Die positiven Eigenschaften des Humors im therapeutischen Sinn hat unter anderem auch der Psychiater William F. Fry untersucht und beschrieben. Das Wichtigste zuerst: Beim Lachen verstärken sich die Abwehrfunktionen des Körpers um ein Vielfaches und halten ein bis zwei Stunden an. Zudem wird der Herzschlag schneller, der Blutdruck erhöht sich und im Gehirn passieren elektrochemische Reaktionen, die typisch für erhöhte Wachsamkeit sind. Die Hauttemperatur steigt und der Körper schüttet mehr Hormone aus. Dies alles zusammen ist gut für Körper und Geist.

Wenn drei Schweizer sich treffen, gründen sie erst mal einen Verein

Vor nunmehr zwölf Jahren wurde hier in Basel der Verein «HumorCare» gegründet. Was auf gut Deutsch in etwa «Betreuung mit Humor» bedeuten könnte. Den Ursprung dieser Idee lieferte das Basler Original in Sachen Humor, René Schweizer, als er 1992 ein «Zentrum des Humors» realisieren wollte. Vier Jahre später ist daraus der erste Humorkongress im Messezentrum in Basel entstanden, dem noch weitere vier bis ins Jahr 2000 folgen sollten.

Unter der Leitung des deutschen Psychotherapeuten Michael Titze wurde den Kongressbesuchern in Workshops, Referaten und Seminaren der Einsatz therapeutischen Humors in der Pflege, der Therapie und der Beratung näher erklärt.

Der Verein «HumorCare» wurde 1998 von einer kleinen Gruppe Praktizierender in Sachen

Gesundheit und Humor gegründet. Iren Bischofberger, Max Deon, Dr. Peter Hain, Maria Schwarz und Dr. Michael Titze gehören zu den Gründungsmitgliedern. Wie bei jedem Verein wurden erst mal die Statuten formuliert sowie «Ethische Richtlinien» definiert. Damit wurde die exakte Basis gelegt, auf welcher «HumorCare» arbeitet. Der Verein verfolgt zwei Hauptziele: Einerseits wird die Humorforschung unterstützt, andererseits wird der Einsatz therapeutischen Humors in Pflegeberufen durch Veranstaltungen gefördert.



Interessante und weiterführende Informationen auf www.humorcare.ch.

Mit Humor scherzt man nicht?

Was für den einen lustig ist, kann den anderen tief verletzen. Humor ist oftmals reine Glückssache. «HumorCare» fördert das empathische und ethische Anwenden von Humor in psychosozialen, klinischen, pädagogischen und beratenden Berufen und Institutionen. Auf Deutsch heisst das: Mitglieder von «HumorCare» setzen Humor als begleitende Massnahme ein in Altersheimen, Spitälern, Behinderten-Institutionen sowie dort, wo Humor nicht vermutet wird. Verwaltungen und Ämter gehören aber dennoch nicht in das Tätigkeitsfeld von «HumorCare». Mit den eigenen ethischen Richt-

linien werden die Grenzen gezogen, um verletzenden und diffamierenden Humor zu vermeiden und den therapeutischen Humor zu fördern.

Gelotologie – die lachende Wissenschaft

In der «Gelotologie» werden die Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche untersucht. Da es sich hier um eine Wissenschaft handelt, wird das Thema entsprechend ernsthaft behandelt, ohne dabei lächerlich zu sein. Denn die Auswirkungen von Heiterkeit auf Körper und Geist sind enorm gross, wie die Begriffe «befreiendes», «herzhaftes» und «ansteckendes» Lachen zeigen. Aufgrund wissenschaftlich fundierter Erkenntnisse werden Kurse, Seminare und Workshops durch «HumorCare» organi-





Fotos: Enrico Luisoni

siert. Zudem wird die Zusammenarbeit mit Fachpersonal gesucht, um das Anwenden von Humor im pflegerischen, psychosozialen, pädagogischen und künstlerischen Bereich zu fördern.

Stiftung Humor & Gesundheit

Dimitri meint, dass Humor neben Luft, Feuer, Erde und Wasser als fünftes Element gelten sollte. Dass Humor gesunde Energie freisetzen kann, ist zwischenzeitlich auch in medizinischen

Kreisen akzeptiert. Damit Projekte zum Thema «Humor und Gesundheit» realisiert werden können, braucht es auch die entsprechende Unterstützung. Dafür gibt es ein gutes Mittel: die Stiftung Humor & Gesundheit. Der hauptsächliche Stiftungszweck besteht darin, Projekte zu initiieren und zu fördern, die therapeutischen Humor zum Wohl erwachsener, behinderter und betagter Menschen einsetzen. Unter www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch sind Einblicke in diese heitere Arbeit zu finden.

Am Jubiläumsevent vom 31. Oktober 2010 wird als Premiere der Dokumentarfilm «Die etwas anderen Clowns – Humorarbeit in der Pflege und Betreuung von betagten und demenzbetroffenen Menschen» als Sonntags-Matinee im Kino Atelier gezeigt.

Recht auf Humor sollte ins Grundgesetz

Die Geschichte zeigt immer wieder deutlich, welch grosse Energie Humor und Lachen freisetzen können. Oft ist Humor der einzige Zugang zum Herzen eines Menschen. Humor zaubert ein Lächeln auf das faltige Gesicht, lässt Schmerzen vergessen und ist erst noch ansteckend.

Wahrscheinlich ist dies die einzige Ansteckung, die keine Gefahr bedeutet, sondern einfach nur willkommen ist.

Christian Wehrli