

ALLES JAMMERT, WER LACHT DENN NOCH? FÜR DIE PHILOSOPHIE DES LACHENS...

Humor kommt aus dem Lateinischen (Humores) und bedeutet Körpersäfte. Auch wenn es auf der Welt nicht viel zu lachen gibt im Moment: Lachen öffnet Herzen und Türen. Wer viel lacht und lächelt, ist in der Regel mit sich selbst zufrieden und wer mit sich selbst zufrieden ist, hat immer genug Grund seiner Heiterkeit freien Lauf zu lassen.



Ein Fremder nähert sich in Zürich zwei Polizisten und fragt diese – auf Englisch – nach dem Weg zum Bahnhof. Die beiden Polizisten zucken ratlos mit der Schulter, woraus es der Fremde nochmals – auf Französisch – versucht. Nachdem er auch diesmal keine Antwort erhält, noch einmal – auf Italienisch, um wiederum die bekannten Reaktionen zu ernten. „Fremdsprachen sollte man können!“ murmelt der eine Polizist, ziemlich nachdenklich. „Und – was hat es ihm genützt?“ erwidert selbstgefällig und unkritisch der andere.

Lachen und Humor wurden in den letzten Jahren in der Fachliteratur (Psychotherapie, Krankenpflege, aber auch Personalführung und Management), selbst aber auch in Tages- und Wochenpresse thematisiert.

Das körperliche Potential

Lachen ist gesund! (Man sollte daher nicht länger vom sich Totlachen, sonder vom sich Gesundlachen sprechen!). Die noch relativ neue Gelotologie (Lachforschung) weist nach, dass Humorreaktionen das Immunsystem positiv beeinflussen, den Schmerz reduzieren, Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördern oder auch den Blutdruck senken.

Das psychologische Potential

3 Wirkungsdimensionen lassen sich unterscheiden:

Emotionalität:

Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte und ermöglicht einen spontaneren und zeitnäheren Austausch menschlicher Gefühle

Kognition/Denken:

Humor regt kreative Potentiale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neue Zusammenhänge, fördert eine suchende Haltung gegenüber scheinbar unumstösslichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

Kommunikation:

Humor wirkt erfischend, entspannend und anregend, trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei, festigt Arbeitsbündnisse und – verhältnisse (In der Tat: Wenn ich mit einem Mitarbeitenden nicht mehr lachen konnte, konnte man auch bald nicht mehr zusammenarbeiten...) und trägt zu einer guten Betriebsatmosphäre bei!

Es reduziert hierarchische Erhabenheitsansprüche, fördert ein Klima der Offenheit und reduziert die Widerstandsbereitschaft seitens sowohl der Mitarbeitenden als auch der Klienten.

Gefahren

Lachen ist gesund, aber der Humor? Er birgt auch Gefahren, vor allem wenn er in verletzenden Zynismus oder Sarkasmus abdriftet und demütigend oder beschämend erlebt wird. Auf ‚lustige‘ Art vom Chef, Ehepartner, Kollegen oder Therapeuten ausgelacht, degradiert oder ausgegrenzt zu werden, ist keine das persönliche Wachstum fördernde Perspektive! Da ist individuelles Fingerspitzengefühl verlangt!

Davon eher ausgenommen:

Der politische Humor oder die Satire

Vieles ist und musste (leider) in den vergangenen Wochen darüber geschrieben worden und werden. Aber niemand möchte in einer freien Gesellschaft darauf verzichten, ausser vielleicht und verwerflich das spassbefreite Basler Fasnachtskomitee und gewisse Theaterinhaber...

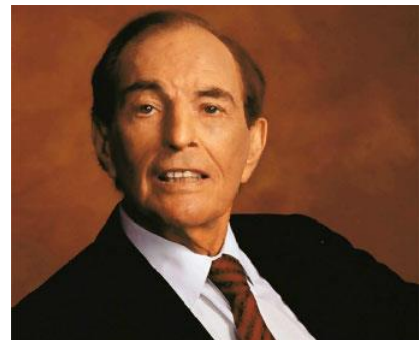
Beispielsweise wird erzählt, *der deutsche Kaiser **Wilhelm** habe auf einer seiner Reisen im Appenzell Halt gemacht, da er auf den, weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Witz, der dort lebenden Bauern neugierig war. Er liess nun einem der Bauern durch einen Diener ausrichten, seine Hoheit der Kaiser verlange eine Kostprobe dieses Humors. Der Appenzeller zuckte unbeeindruckt mit den Schultern und verschwand darauf in der Scheune. Wenig später öffnete sich das Scheunentor und eine kleine Sau rannte mit einem Helm auf dem Kopf über den Platz. Eine grosse Sau jagte in einigem Abstand hinterher. Der Bauer gesellte sich schweigend zum Kaiser und seinem Diener, die das Schauspiel ungeduldig und eher verständnislos betrachteten. „Seine Hoheit wünscht eine Erklärung!“, murrte der Diener. „Ganz einfach“,*

erwiderte in der appenzellerischen Wortkargheit der Bauer, „kleine Sau hat Helm – grosse Sau willHelm!“

Wahrscheinlich der Beginn der Deutsch-Schweizerischen Freundschaft!

Philosophie des Lachens

Der Schweizer Clown und Pantomime Dimitri spricht sogar von einer „Philosophie des Lachens“, deren Charakteristik darin beruht, „sich selber nicht so ernst zu nehmen“. „Über sich selbst lachen können“ ist eine Form von Selbstkritik: Indem ich über mich lache, stehe ich auch über der Situation! Für Dimitri ist der Humor ein Talent, das es bei sich selbst zu entdecken und fördern gilt. Die Gründe dafür sind obenstehend. Dimitri weiter:“ Ich glaube, jeder kann den Humor lernen, ihn zu einer Lebenshaltung werden lassen. Für mich ist es sogar noch mehr, es ist eine Philosophie, eine Philosophie des Lachens!“



Der südafrikanische Herzchirurg Christiaan Barnard hob anlässlich des Erscheinens seines neuen Buches „50 Wege zu einem gesunden Herz“ 1999 eine Erfahrung hervor, die auch mir ein grosses Anliegen geworden ist:“ Lachen ist gesund, auch Ärzte müssten viel mehr lachen,“ sagte Barnard in einem Gespräch mit der *ÄRZTE ZEITUNG* (11.10.1999), die seinen Rat auf der Titelseite wiedergab.

Meine Koinzidenz damit: Praktisch gleichen Tages wurde ich nach einem Pensionierungs-Vorbereitungsreferat bei der UBS von mehreren ZuhörernInnen aufgefordert, ein medizinisches Kabarett zu schreiben. (So ernst hat man mich bereits damals genommen...:-)). Danach ging's aber rasch: Von der ersten Aufforderung bis zur Umsetzung knapp sechzehn Jahre....



Nun steht es, mein medizinisches Kabarett, denn was die Deutschen mit Hirschhausen und die Österreicher mit Bernhard Ludwig können, schaffen wir Schweizer doch auch!

Ich freue mich, wenn Sie am 28. oder 29. Mai im Tabouretti des Theater Fauteuils dabei sind bei meiner **HENKERSMAHLZEIT!** (www.fauteuil.ch)

Zwischenzeitlich Ihnen allen frohe, friedliche und hoffentlich humorvolle Ostern!

© marco.caimi@aequilibris.ch