# FAW Forum

## Humor und Achtsamkeit in der Pflege





FAW gGmbH, Gesellschaft zur Förderung altersgerechten Wohnens (Hrsg.)



Die FAW gGmbH, Gesellschaft zur Förderung altersgerechten Wohnens, kümmert sich seit 1997 als gemeinnützige Gesellschaft um ambulant betreute Wohngemeinschaften für betreuungsbedürftige ältere Menschen. Sie begleitet und verwaltet diese alternative Wohnform mit der Zielsetzung, für die Betroffenen ein Umfeld mit einem hohen Maß an Lebensqualität zu schaffen.

Die FAW gGmbH tritt als Generalmieterin auf und nicht als Eigentümerin. Das heißt, es werden ganze Wohnungen oder Häuser von Eigentümern angemietet und nach altersgerechten Umbaumaßnahmen weitervermietet. Mit den Bewohner\*innen werden Einzelmietverträge für die jeweiligen Zimmer inklusive anteiliger Gemeinschaftsflächen geschlossen. Darüber hinaus erfüllt die FAW gGmbH Aufgaben einer Hausverwaltung.

## Das FAW Forum

Seit 2016 veranstaltet die FAW gGmbH jährlich einen Fachtag zur Weiterqualifizierung und zur Reflexion des eigenen Handelns für Angehörige aller Pflegeberufe. Bei den Veranstaltungen werden besondere Fragestellungen zu den Themen Demenz und Versorgung von Menschen in altersgerechten Wohngemeinschaften aufgegriffen und diskutiert.

## Das FAW Forum 2021

Beim Fachtag standen Humor und Lachen in der Betreuung von Menschen mit Demenz im Vordergrund. Neben grundsätzlichen Fragen – Was genau macht Humor eigentlich aus? Lässt er sich erlernen? Und wie hat sich Humor historisch entwickelt? – wurden konkrete Handlungsmöglichkeiten vorgestellt, wie Lachen und Humor in den pflegerischen Alltag integriert werden können: als Entlastung für Pflegekräfte und als Unterstützung in der Pflege und Betreuung.

Dokumentation FAW Forum 2021 "Humor und Achtsamkeit in der Pflege"

1. Auflage 2022

FAWverlag, Bülowstraße 71–72, 10783 Berlin
E-Mail: info@faw-demenz-wg.de

Telefon: 030 4404–4308

Fax: 030 4404-7013

## INHALT

## Prof. Dr. Günter Meyer

Humor und Achtsamkeit in der Pflege

4

## **Britta Piel**

Humor hilft (selbst-)heilen – Mit Humor zu mehr Leichtigkeit im stressigen Arbeitsalltag

13

## Jonathan Gutmann

All you need is laugh!?-Humor in der psychiatrischen Pflege

20

Literaturverzeichnis

34

Abbildungsverzeichnis

36

## Humor und Achtsamkeit in der Pflege

Prof. Dr. phil. Günter Meyer Kulturwissenschaftler und Historiker, Krankenpfleger, Geschäftsführer Meyer & Kratzsch GmbH

Die Verbindung von Humor und Psychiatrie mag für viele sehr befremdlich klingen. Witze und Karikaturen über psychisch kranke Menschen haben mit Sicherheit dazu beigetragen, die Stigmatisierung der Psychiatrie zu verstärken. Dennoch, und das ist das Anliegen dieser Tagung, lässt sich in der Psychiatrie positiv mit Humor arbeiten. Die beiden Referent\*innen werden uns dazu Beispiele aus der Praxis liefern. Ziel meines Beitrags ist eine kurze historische Einführung in die Thematik. Allerdings, und hier



Prof.Dr. Günter Meyer

müssen die Erwartungen etwas gedämpft werden, ist eine umfangreiche Darstellung einer Kultur- und Sozialgeschichte des Humors in unserem zeitlichen Rahmen nicht umsetzbar. Um einen Eindruck der wechselvollen Geschichte des Humors zu vermitteln, habe ich schlaglichtartige Beispiele ausgesucht, die exemplarisch für die Komplexität des Themas stehen. Einigen werden sicherlich noch viele weitere Zitate und Aphorismen über Humor und Lachen von berühmten Kulturschaffenden in den Sinn kommen, doch aus dem breiten Spektrum dieses Themas kann hier nur ein kleiner Ausschnitt vorgetragen werden.

In der Ankündigung haben wir geschrieben: "Lachen ist gesund." Nicht wenige unter uns würden vermuten, dass es sich bei dieser Formulierung um eine Volksweisheit handelt. Tatsächlich ist es eine Volksweisheit, die Menschen aus zahllosen Kulturen auf dieser Welt verbindet. Als eine Redensart aus Afrika beispielsweise ist mir dies begegnet: "Lachen reinigt die Seele. Wenn man lacht, bekommt man ein Lachen zurück." Bei derartigen interkulturell geteilten Weisheiten stellt sich die Frage, warum wir diese Erkenntnisse nicht gezielt in der Versorgung von Menschen mit Demenz

umsetzen. Zumal Lachen als ein Instrument der Beziehungsgestaltung und der Förderung von Resilienz sogar durch gute wissenschaftliche Evidenz belegt ist. Aber ist denn Lachen in unserer Kultur immer positiv aufgefasst worden? Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass Lachen und Humor historisch sehr ambivalent bis widersprüchlich wahrgenommen wurden und die automatische Gleichsetzung, Lachen sei etwas Positives, sich kulturgeschichtlich nicht herleiten lässt.

Das Lachen hatte im Mittelalter seinen Platz auch dort, wo man es kaum vermutet hätte: An der Universität von Paris pflegte man im 13. Jahrhundert eine öffentliche Debattenkultur, bei der die Beiträge zu einem vorgegebenen Thema immer wieder geschmückt waren mit humoristischen und derben Anzüglichkeiten. Jacques Le Goff bringt diese Tradition in Zusammenhang mit der Rezeption der Ethik des Aristoteles, der "[...] bekanntlich die Meinung vertreten hat, daß das Lachen das eigentliche Wesen (proprium) des Menschen sei".<sup>1</sup>

Dieser Hinweis führt uns assoziativ von der Universität ins Kloster, nämlich zu dem blinden Mönch Jorge Burgos aus Umberto Ecos "Der Name der Rose". Dieser blinde Mönch möchte verhindern, dass ein bestimmtes Buch von Aristoteles gelesen wird, nämlich der zweite Band der Poetik, in dem der griechische Philosoph – nach der Tragödie – über die Komödie schreibt. Jorge Burgos will verhindern, dass die Menschen aufgefordert werden zu lachen, denn er hängt der Überzeugung seiner Zeit an, dass Lachen etwas zutiefst Unchristliches sei. Lachen wurde mit dem Unglauben in Verbindung gebracht, so dass im frühen Mittelalter sehr darauf geachtet wurde, dass besonders Mönche nicht in der Öffentlichkeit lachten. Teilweise wurde das Lachen gar als etwas Teuflisches angesehen. In den Regeln des heiligen Benedikt aus dem Jahr 529 finden Sie folgende Äußerung über die zehnte Stufe der Demut: "Der Mönch ist nicht leicht und schnell zum Lachen bereit, steht doch geschrieben: 'Der Tor bricht in schallendes Gelächter aus.""

Lachen wurde von den damals in allen ethischen Fragen maßgeblichen kirchlichen Instanzen also mindestens als Ausdruck der Unvernunft verstanden, oft aber sogar mit dem Unglauben oder gar dem Teufel in Verbindung gebracht. Und wenn wir glauben, das sei so sehr Geschichte wie das Mittelalter selbst, dann sei auf die gegenwärtigen Verbote der Taliban hingewiesen. Im zwölften Gebot finden Sie folgende Anweisung: "Verbot der Frauen, laut zu lachen. Kein Fremder soll die Stimme der Frau hören."<sup>3</sup> Fanatiker aller Konfessionen versuchten und versuchen also, das Lachen auszumerzen. Gleichzeitig aber können wir beispielsweise an Kulturobjekten aus dem frühen Mittelalter beobachten, dass sich Menschen immer wieder auch Nischen für Spott und Humor geschaffen haben. Relativ bekannt sind groteske Kapitelle aus romanischen und gotischen Kirchen.



Abb. 1, Entblößtes Gesäß. Kölner Rathaus. Foto: Sergei Baldin



Abb. 2, Furzender Teufel. Østerlars Kirke, Bornholm, Dänemark. Foto: Hans-Peter Balfanz



Abb. 3, Lachende Menschen beim jüngsten Gericht. Bamberger Dom. Foto: Andreas Praefcke



Abb. 4, Das sündige Lachen der Reglindis. Naumburger Dom. Foto: Linsengericht

## Bild 1

Bei den nackten Hintern der sogenannten Gesäßweisen oder bei den Fratzen scheint es sich um so einen Freiraum jenseits der klaren Normen gehandelt zu haben. Christa Sütterlin schreibt dazu:

"Es gibt an mittelalterlichen Kirchen Europas eine Reihe von Figuren, deren Sinn und Ausdruck bisher nicht einhellig gedeutet werden konnte. Dazu gehören Skulpturen mit merkwürdigem, oft obszön anmutendem Gebaren, die sich nicht schlüssig in den Kanon christlicher Bildprogramme einfügen lassen. Die Bezeichnung Monster oder Grotesken, die sie vor allem in der Sekundärliteratur führen, orientiert sich an ihrer Morphologie und bleibt daher beschreibend. Gleichzeitig impliziert sie eine Freistellung aus jeder Deutungshoheit."<sup>4</sup>

Bei aller interpretatorischen Unklarheit erscheint dafür noch immer Georg Dehios Formulierung treffend, es handle sich um "Spiele eines phantastischen Humors".<sup>5</sup>

## Bild 2

Ein weiteres Beispiel dafür, wie sich solche Spiele einen Freiraum nahmen, ist der furzende Teufel auf einem Fresko aus dem 14. Jahrhundert aus der Østerlars Kirke auf Bornholm. Auf der einen Seite herrschte also ein Verbot-zumindest für Mönche –, in der Öffentlichkeit zu lachen, auf der anderen Seite aber haben – sicherlich ebenfalls gläubige – Künstler Nischen geschaffen, in denen sie mit humorvollen, mit spöttischen oder auch satirischen Szenen versucht haben, die Realität oder die Obrigkeit humorvoll zu beschreiben. Sie haben also Anreize zum Lachen geschaffen. Das 13. Jahrhundert, in dem wir bereits die Pariser Diskutierenden haben lachen hören, steht auch generell für einen Wandel von der rein negativen Betrachtung hin zu einer positiven Konnotation des Lachens auch unter Geistlichen bzw. in der christlichen Kunst. Kann das Lachen nicht auch als etwas Seliges verstanden werden? Dürfen wir uns nicht auf die Glückseligkeit und das Paradies freuen? Gestützt auf diese Argumente hat man angefangen, auch freudige Menschen darzustellen. Zu den frühesten Beispielen zählt das Jüngste Gericht im Gewölbe des Bamberger Doms aus dem 13. Jahrhundert.

## Bild 3

Die dargestellten lachenden Menschen erfahren in dieser Szene soeben, dass sie eingehen dürfen in das Paradies, um dort zur Rechten Gottes aufgenommen zu werden. Damit wird erstmals in der christlichen Kunstgeschichte ein freudiges, glückseliges Lächeln dargestellt. Insofern hat in diesem Zeitraum Lachen eine positive Konnotation erfahren.

Dennoch dürfen wir nicht davon ausgehen, dass das Lachen komplett freigesprochen wurde von seiner Verbindung mit der Sünde. Es gab immer noch die Idee, man solle



Abb. 5, Das höfische Lächeln der Adelheid. Meißner Dom. Foto: Bonnlander



Abb. 6, Psalter Ludwigs des Heiligen, "Ankündigung der Geburt Isaaks" (Latin 10525, fol. 7v, Apparition à Mambré). Bibliothèque Nationale de France, Paris

gesittet und nicht sündig lachen. Ein Beispiel für ein sündiges Lachen in dieser Epoche ist die Skulptur der Markgräfin Reglindis in Naumburg. Sicherlich gibt es unterschiedliche kunsthistorische Deutungen, auf die in diesem Kontext nicht näher eingegangen werden kann. Im Rahmen dieser kurzen Übersicht der Geschichte des Humors sei auf den Kunsthistoriker Ulrich Rehm verwiesen.

## Bild 4

Reglindis ist hier, so vermutet Ulrich Rehm, ganz bewusst mit dem sündigen Lachen dargestellt: Als Sünderin am Eingangstor präsentiert, fordere sie quasi die Kirchgänger auf, für ihr Seelenheil zu beten. Ulrich Rehm interpretiert das Lachen wie folgt: "Das starke Lachen der Reglindis steht für ein Abweichen vom Verhaltensideal und damit für eine Veranlagung zum Sündhaften. Damit ist es ein Appell an die Nachwelt, ihrer Seele zu gedenken."<sup>6</sup> Aber es gab auch ein höfisches Lachen, sozusagen nach höfischer Mimiketikette. Exemplarisch hierfür steht die Kaiserin Adelheid an der Seite ihres Gemahls Kaiser Otto am Meißner Dom.

## Bild 5

Otto der Erste wird hier sehr ernsthaft gezeigt, er hat natürlich die Regierungsgeschäfte zu verantworten. Er will das Reich vergrößern, die Idee des Byzantinischen Reiches nach Deutschland holen und mit Magdeburg das neue Byzanz aufzubauen.

Adelheid an seiner Seite gestaltet der Künstler mit einem höfischen Lächeln, das ihre Vornehmheit zum Ausdruck bringen soll. "Es geht nicht darum, eine augenblickliche Freude zu artikulieren, zumal jeglicher narrative Zusammenhang fehlt", so Ulrich Rehm.

"Vielmehr ist das Lächeln hier ein Beweis dafür, dass die Dargestellte, wie auch mit ihrem gesamten übrigen Verhalten, die zeitgemäße weibliche Etikette vollkommen beherrscht – womöglich zugleich ein Hinweis auf ihren Namen: Adelheid heißt so viel wie von edlem Stand."<sup>7</sup>

Das 13. Jahrhundert, um noch mal zur Grundaussage zurückzukommen, ist das Jahrhundert, in dem vieles in Bewegung kam und das Lachen-allerdings immer nur in Ergänzung zu allen Vorbehalten, mit denen ihm die christlichen Autoren und Künstler begegnen-eine neue, eine positive Bedeutung zusätzlich erhält. Ein weiteres Beispiel finden wir im Psalter, also dem Psalmenbuch Ludwigs des Heiligen.

## Bild 6

Dargestellt ist die Ankündigung der Geburt Isaaks. Rechts im Hintergrund sehen wir die-zukünftige-Mutter Sarah lächeln. Sie erfährt als alte Frau, dass sie noch einmal schwanger werden und einen Sohn gebären würde. Sie kann es nicht glauben und lacht über diese Ankündigung. Es ist ein Lachen des Unglaubens. Der Name Isaak, den der Sohn dann erhalten wird, hängt im Hebräischen mit dem Wort für lachen zusammen, worauf in der hebräischen Bibel, also dem sogenannten Alten Testament, mehrfach angespielt wird. Dass für den Psalter des strenggläubigen Christen Ludwig IX., im 13. Jahrhundert König von Frankreich, just diese Episode zur Illustration ausgewählt wurde, in der das Lachen quasi durch einen der biblischen Erzväter geadelt wird, deutet auf eine entschiedene Neubewertung hin. Sie können erkennen, wie unterschiedlich das Lachen immer wieder betrachtet wurde. Es konnte durchaus etwas Seliges haben, aber man befand sich damit auch nah am Unglauben oder gar schon in den Fängen des Teufels. Der heilige Ludwig, der sehr gerne lachte am französischen Hof und der sich immer in diesem Spannungsfeld zwischen den Lach-Befürwortern und den Lach-Gegnern befand, versuchte einen Kompromiss zu finden, indem er entschied, dass Lachen grundsätzlich erlaubt sein müsse, allerdings dürfe der Freitag, der Todestag Christi, kein freudiger Tag sein – an diesem Wochentag dürfe daher nicht gelacht werden.8

In den darauffolgenden Jahrhunderten wurde Humor in der bildenden Kunst immer subtiler dargestellt. Man hat teilweise sehr verschleierte und diskrete Anspielungen gemacht, die die meisten von uns sicherlich auf den ersten Blick gar nicht erfassen, die aber für die Zeitgenossen sicherlich erkennbar waren. Ein Beispiel hierfür stammt aus dem 15. Jahrhundert, es handelt sich um ein Bild des sogenannten Meister Francke.

## Bild 7

"Die Anbetung des Kindes" ist der Name des Bildes, und es ist das übliche Personal vertreten: Maria, Jesus, Engel, Tiere und, als Besonderheit, auch Gottvater. Der Kunsthistoriker Wilhelm Gräb erkennt in dem Bild eine sehr dezente Pointe. "Mit großer Selbstverständlichkeit und eindrücklicher Leichtigkeit", so Gräb, "bringt der alte Meister Erzählendes und Symbolisches in seinem Weihnachtsbild zusammen. Dabei weicht er dezidiert von der biblischen Vorlage ab, um seine theologische Pointe im Bild unterzubringen. Das Kind liegt nicht in der Krippe, sondern daraus fressen Ochs und Esel." Dass der Künstler das Jesuskind stattdessen wie von einem göttlichen Strahl getragen schildert, betont sicherlich einen zentralen Inhalt christlicher Überzeugungen, nämlich dass es sich hier um Gottes "eingeborenen Sohn" handelt. Die Rückkehr der Krippe zu ihrer eigentlichen Bestimmung als Futtertrog wirkt in diesem heiligen Geschehen allerdings durchaus komisch. Auch in einigen Werken von Lucas Cranach finden wir derartige dezidierte Pointierungen.

## Bild 8

Wir sehen ein Altarbild aus der Stadtkirche St. Peter und Paul zu Weimar. Auch hier denkt man, das Ganze sei eine ganz normale Kreuzigungsdarstellung. Aber bei genauem Hinsehen fällt auf, dass der Künstler in der Mitte sich selbst als alten weisen Mann porträtiert. Die für die Zeitgenossen humorvolle Einlage besteht darin, dass der Blutstrahl aus der Wunde des gekreuzigten Jesus direkt auf das Haupt des Künstlers spritzt. Nicht nur als mehr oder weniger verstohlene Betrachter\*innen, sondern ganz explizit zum Lachen angeregt wurden die Menschen in einem ungewöhnlichen Brauch der katholischen Kirche, der im 14. Jahrhundert eingeführt wurde: dem Osterlachen oder risus paschalis. Am Ostersonntag erzählten die Priester im Gottesdienst sehr anzügliche und vulgäre Witze und die Gläubigen waren aufgefordert, laut und heftig zu lachen. Dabei handelte es sich um ein glückseliges und teuflisches Lachen. So freute man sich auf der einen Seite auf die frohe Botschaft der Auferstehung und lachte teuflisch auf der anderen den besiegten Tod aus. Das Brauchtum ist erst im 19. Jahrhundert eingeschlafen, wurde aber nicht verboten. Seit kurzem entdecken viele Kirchgemeinden die Tradition wieder und versuchen das Osterlachen wiedereinzuführen. Ab dem 17. Jahrhundert kam zu dem bereits beschriebenen glückseligen, teuflischen oder ungläubigen Lachen vermehrt ein krankhaftes Lachen hinzu. Beispielhaft hierfür steht die Malle Babbe von Franz Hals aus der Berliner Gemäldegalerie.

## Bild 9

Bei der dargestellten Frau, auch Hexe von Haarlem genannt, handelt es sich nicht um eine fiktive Person, sondern um eine reale Zeitgenossin des Künstlers, die als Trinkerin gezeigt wird. Die Attribute Zinnkrug und Eule sind Allegorien für Alkoholismus. Wir wissen heute durch die historische Forschung weiterhin, dass die dargestellte Frau



Abb. 7, Meister Francke, "Die Anbetung des Kindes". © Hamburger Kunsthalle. Foto: Elke Walford (bpk)



Abb. 8, Lucas Cranach, "Die Erlösung". Kirche St. Peter und Paul, Weimar. Foto: Roland Dreßler (bpk)

im Haarlemer Werkhuis untergebracht war, einer Irrenanstalt in Haarlem. Hier wird Lachen offenbar als Symptom einer psychischen Krankheit gezeigt.

Die Verbindung von Lachen und Psychiatrie ist nicht so ganz neu, und ich denke dabei an einen anderen Strang in der Entwicklung von Humor, Spaß und Lachen in Europa. Man muss sich dabei nur an die Wörter erinnern, mit denen psychisch Kranke früher oft bezeichnet wurden, nämlich als Toren oder Narren. Gemeint sind die sogenannten Hofnarren, die vorwiegend ab dem 12. Jahrhundert auftraten. Es gab sie natürlich über viele Jahrhunderte auch in anderen Kulturen, aber zu jener Zeit kamen sie sehr verstärkt hier an den Höfen vor. Sie waren Spaßmacher, sie waren Unterhalter und dienten der Belustigung. In ihrer Funktion durften sie auch kritische Themen ansprechen, weswegen wir noch heute den Begriff "Narrenfreiheit" kennen. Narren gab man einen gewissen Freiraum und sie durften relativ gefahrlos ihren Herrscher kritisieren. Dabei wurde zwischen den künstlichen und den natürlichen Narren unterschieden. Die natürlichen Narren waren Geisteskranke, Menschen mit geistiger Behinderung. Demgegenüber standen die künstlichen Narren, die geistig gesund waren und dennoch an einem Hofe als Hofnarren dienten. Es waren oft Menschen mit einer misslichen Gestalt, die in dieser Rolle gefördert werden konnten, oft waren es auch kleinwüchsige Menschen. Eines der berühmtesten Gemälde von Velázquez zeigt einen kleinwüchsigen Hofnarren, vermutlich Don Sebastián de Morra.



Abb. 9, Frans Hals, "Malle Babbe (Hexe von Haarlem)". ©Gemäldegalerie der staatlichen Museen zu Berlin – Preußischer Kulturbesitz. Foto: Christoph Schmidt (bpk)

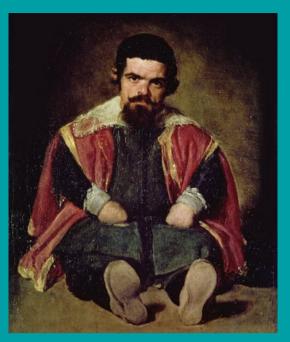


Abb. 10, Diego Velázquez, "Der Hofzwerg Sebastian de Morra". Museo del Prado, Madrid. Foto: Lutz Braun (bpk)

## Bild 10

Diego Velázquez porträtiert 1636 den berühmten Hofnarren am spanischen Hof nicht in Form einer Karikatur, sondern mit Würde und Ernsthaftigkeit. Demgegenüber wurden die natürlichen Narren oftmals in stigmatisierenden und herablassenden Szenen beschrieben oder ins Bild gesetzt. Ab dem 15. Jahrhundert tauchte in vielen Publikationen die Geschichte vom Narrenschiff wieder auf, deren Grundidee sich in Platons Buch "Der Staat" findet. Besonders berühmt wurde Sebastian Brants deutschsprachiges Werk "Das Narrenschiff" von 1494, ein echter Bestseller zu seiner Zeit.

In dieser Geschichte geht es um hundert Narren, die sich auf den Weg nach Narragonien gemacht haben. Es zeigt sich allerdings, dass die Narrheit dieser Menschen in ihrer Eitelkeit, ihrer Habsucht usw. besteht, womit sich das Buch eher über die "Normalen" lustig macht. Das Tragische an dieser Darstellung besteht allerdings darin, dass es im Mittelalter durchaus üblich war, psychisch kranke Menschen zu exterritorialisieren und sie auf Schiffen aus ihren Heimatstädten zu verbannen.<sup>10</sup> Aber auch die Narrenkäfige in vielen Städten stehen für die Inhaftierung von Geisteskranken in der mittelalterlichen Gesellschaft. Diese Orte dienten auch der Belustigung über Geisteskranke.

Damit sprechen wir ein weiteres Themenfeld an, nämlich die Frage, wo die Grenzen von Humor zu ziehen sind. Besonders deutlich wird diese Auseinandersetzung bei den



Abb. 11, Greser & Lenz, FAZ 2015

Karikaturen. 2005 erschien in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung eine Karikatur mit einem zeitungslesenden Jesus.

## Bild 11

Die Betrachter\*in erfasst sofort, dass Jesus den politischen Teil und Josef sowie Ochs und Esel den Sportteil der FAZ lesen. Es kam zu einer heftigen Reaktion von konservativen Christ\*innen, die hier die Grenze der Meinungsfreiheit als überschritten betrachteten. Besonders verhängnisvoll wurde die Auseinandersetzung über Humor und die Grenze zur Blasphemie bei den Mohammed-Karikaturen, die zunächst in der dänischen Zeitung Jyllands-Posten erschienen und unter anderem von der Pariser Zeitschrift Charlie Hebdo nachgedruckt wurden. Bekanntlich blieb es nicht bei heftigen Reaktionen, sondern der Protest eskalierte hin zu Morddrohungen und terroristischen Anschlägen.

Humor kann auch Unheil anrichten und wir müssen uns immer wieder die Fragen stellen: Was ist innerhalb der Meinungsfreiheit legitim? Wo verletzen wir und wo fördern wir Vorurteile? Wo werden Stigmatisierungen vorgenommen? Antisemitische Karikaturen haben im 19. Jahrhundert die vorhandenen Stereotype zementiert und damit auch beigetragen zum späteren Massenmord.

Angefangen von möglichen Stigmatisierungen über Diskriminierung bis hin zum Mobbing sind wir beim Thema Humor immer wieder aufgefordert, sensibel hinzuschauen.

Denken Sie beispielsweise an den Wahlkampfauftritt von Donald Trump, als er einen Menschen mit Behinderung nachäffte. Was als Humor deklariert wird, entpuppt sich schnell als eine politische Botschaft. Und ein weiteres Beispiel: die Reaktionen auf die Regenbogenbinde von Manuel Neuer. Während der Europameisterschaft sollte sie als Zeichen für Diversität und Solidarität verstanden werden. Die ungarischen Fans aber reagierten mit Spott und Hohn unter dem Deckmantel der Meinungsfreiheit. Auch hier lässt sich nicht eindeutig beantworten, wie offen Vorurteile als Humor verpackt in der Öffentlichkeit vorgeführt werden sollten. Auch im Verhalten vieler Impfgegner\*innen geraten wir gesellschaftspolitisch an die Grenze des Erlaubten bzw., worum es ja geht: eines respektvollen Miteinanders. Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass es bereits im 19. Jahrhundert Karikaturen gab, die sich lustig machten über die Gegner\*innen der Pockenimpfung. Wobei ich mir ganz humorfrei die Nebenbemerkung erlauben möchte: Als der Impfstoff für den Pockenschutz entwickelt wurde, war Hahnemann, der Begründer der homöopathischen Bewegung, ein starker Befürworter der Impfung. Damit steht ein Großteil der gegenwärtigen homöopathischen Bewegung, die sich radikal vom Impfen abwendet, nicht im Einklang mit ihrem Begründer. Mit diesem kleinen Ritt durch die Kulturgeschichte des Lachens sollte die Ambivalenz von Humor skizziert werden. Die Pole dieser Ambivalenz, so scheint mir darin deutlich zu werden, zeigen sich gerade im Umgang mit psychisch kranken Menschen. Das Befreiende, das menschlich Verbindende von Humor und Lachen, da bin ich mir sicher, können besonders in der gegenwärtigen Psychiatrie erfolgreich eingesetzt werden, sowohl zur Förderung der Kommunikation als auch im Sinne der Resilienz der Beteiligten. Britta Piel und Jonathan Gutmann haben dazu in ihren Beiträgen sehr instruktive theoretische Reflexionen und praktische Tipps geliefert. In diesem Sinne möchte ich mit einem Zitat von David Hume abschließen: "Verstand und Genie rufen Achtung und Hochschätzung hervor, Witz und Humor erwecken Liebe und Zuneigung."11

<sup>1 \*</sup> Le Goff (2008), S. 18.

<sup>2 \*</sup> Benedikt (1992), 59. Regel.

<sup>3 \*</sup> Auf Deutsch wiedergegeben auf der Seite von RAWA, Revolutionary Association of the Women of Afghanistan http://www.rawa. org/rules\_de.htm (zuletzt abgefragt am 1.2.2022; seit der ersten Abfrage in der Vorbereitung des Vortrags wurde die Seite immer wieder auch verändert).

<sup>4 \*</sup> Christa Sütterlin (2013), S. 411.

<sup>5 \*</sup> Dehio (1923), S. 176 f.

<sup>6 \*</sup> Rehm (2009), S. 659.

<sup>7 \*</sup> Rehm (2009), S. 657.

<sup>8 \*</sup> Rehm (2009), S. 651.

<sup>9 \*</sup> Gräb (2017), S. 179.

<sup>10 \*</sup> Dörner (2013), S. 187.

<sup>11 \*</sup> Hume (2012).

## Humor hilft (selbst-)heilen-Mit Humor zu mehr Leichtigkeit im stressigen Arbeitsalltag

## **Britta Piel**

Im Hauptberuf Referatsleiterin des Center for International Cooperation der Freien Universität Berlin, im Herzensberuf Clownin sowie Humortrainerin und Nasenbotschafterin bei der Stiftung Humor Hilft Heilen

"Erst die Arbeit, dann das Vergnügen" – wie oft haben wir das schon gehört? Wie sehr prägt dies unseren Arbeitsalltag? Wo nur wer ernst ist, auch ernst genommen wird, haben Menschen vielleicht sogar Angst, als albern, lächerlich oder unseriös zu gelten, wenn sie eine andere Haltung, mehr Leichtigkeit und Freude zeigen.







## Die Haltung des Clowns

Als klassisches Verwaltungsgewächs mit hohem professionellem Anspruch meldete ich mich vor Jahren zu einer Ausbildung als Clown an. Während dieser in vielerlei Hinsicht hochgradig herausfordernden Zeit merkte ich Schritt für Schritt, dass das Entdecken meines Clowns einherging mit einer graduellen Veränderung bei der Arbeit: Ich fühlte mich leichter und besser, konnte mit einer hohen Arbeitsbelastung besser umgehen, kam besser in Kontakt mit dem Team und mit Externen. Dadurch begann ich mich damit auseinanderzusetzen, was wir von Clowns lernen könnten – und entdeckte für mich das "Rote-Nasen-Prinzip". So verstand ich: Von Clowns lernen

bedeutet nicht, in übergroßen Schuhen durch die Klinik zu schlurfen und den Kolleg\*innen Farbe über den Kopf zu schütten, denn "Clown" ist keine Rolle, sondern eine Haltung. Darum können wir Grundsätze der Geisteshaltung und Techniken von Clowns in unseren Arbeitsalltag übertragen – vor allem, indem wir bewusst unseren Humor kultivieren. Das bedeutet nicht, dass wir krampfhaft versuchen sollten, lustig zu sein: Positiver Humor entsteht von selbst, wo Spielfreude, Offenheit und Herzenswärme einen Raum haben. Denn dann entsteht von selbst ein befreiendes Lachen, wo sonst Spannung herrscht, und insgesamt ein menschliches Miteinander.



## Die Stiftung Humor Hilft Heilen

Seit über zwölf Jahren setzt sich die Stiftung Humor Hilft Heilen dafür ein, mehr menschliche Wärme und Humor ins Gesundheitswesen zu bringen und auf diese Weise eine heilsame Stimmung in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen zu fördern und Begegnungen auf Augenhöhe zu ermöglichen.

Gegründet 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen, hat die Stiftung drei Haupttätigkeitsschwerpunkte: Zum einen unterstützt sie Klinikclowns bei ihrer wichtigen Arbeit und finanzierte seit ihrer Gründung bereits über 10.000 Clownsvisiten für Kinder, Erwachsene und Senioren in Kliniken und Pflegeeinrichtungen. Gleichzeitig fördert die Stiftung die Forschung und wissenschaftliche Veröffentlichungen zur heilsamen Wirkung von Humor. Und sie bietet Humorworkshops und Schulungen für Klinikpersonal und Personal von Pflegeeinrichtungen an – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern, die eigene seelische Gesundheit stärken und auch helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. Schon kleine Veränderungen können große Effekte erzielen.

## Was Humor möglich macht

Es gibt verschiedene wissenschaftliche Theorien dazu, was Humor eigentlich ist. Dass es nicht die eine Theorie gibt, zeigt schon, wie komplex dieses Thema ist. Daher möchte ich mich hier ganz auf den praktischen Nutzen von solchen Trainings fokussieren sowie darauf, welchen messbaren Einfluss mehr Humor auf unser Leben und unsere Arbeit haben kann. Dem Humor wesentlich ist, dass er einen bestimmten, einen leicht "verrückten" Blick auf die Welt erlaubt und uns lachen lässt-gemeinsam mit den anderen.

Humor ist eine persönliche Ressource, die wir einsetzen können, um schwierige Situationen für uns und andere zu erleichtern. Er ist auch eine Möglichkeit, Widersprüche auszuhalten, die uns in unserem menschlichen Dasein nur allzu oft begegnen und die sehr schmerzhaft sein können. In der Zusammenarbeit mit anderen ist Humor auch ein soziales Schmiermittel und erleichtert die Kommunikation; in Studien wurde zudem gezeigt, dass Humor mit psychologischer Sicherheit in Teams korreliert und dass er

zu Kreativität und Problemlösekompetenz beiträgt. Humor ist also gesund – und es lohnt sich, ihn zu trainieren.

## Kann man Humor denn lernen?

Bei den Workshops von Humor Hilft Heilen wird ein Fundament gelegt für Humor, um die Bühne zu schaffen für stärkende Begegnungen. Bausteine für dieses Fundament sind zum einen Präsenz, also in Kontakt sein mit sich, dem Team und den Patient\*innen. Zweitens geht es um den Perspektivwechsel, also darum, das Komische und Absurde anstelle des Peinlichen zu sehen und sogar zu feiern. Und drittens wird Selbstfürsorge



Humortraining darf Spaß machen! Foto: Stiftung Humor Hilft Heilen, Gert Westdoerp



Gemeinsame Bewegung verbessert die Wahrnehmung: für sich selbst und für die anderen. Foto: Stiftung Humor Hilft Heilen, Mariana Weigl

geübt, denn nur, wenn es innen strahlt, kann man außen lächeln. Die Workshops widmen sich diesen drei Aspekten mit verschiedenen Spielen und Übungen, um so mehr Aufmerksamkeit für das Thema zu schaffen und es im wörtlichen Sinne am eigenen Leib zu erfahren.

Humortrainings stehen in der Tradition der Salutogenese. Diese von Aaron Antonovsky begründete Theorie in den Gesundheitswissenschaften legt den besonderen Fokus auf die Gesundheitsförderung, statt sich nur auf Krankheiten zu fokussieren. Aus der Überzeugung heraus, dass Gesundheit, auch psychische, mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit, wird versucht, Elemente zu stärken, die Menschen gesund halten. Basierend auf Erkenntnissen der positiven Psychologie und der Resilienzforschung wird daher der

Fokus auf Stärken und Ressourcen gerichtet. Dazu gehört sicherlich auch die Verringerung von Stress. Der Ansatz hierbei dürfte zunächst überraschen, denn es geht weniger darum, stressige Bedingungen oder Aktivitäten zu vermeiden – was ja de facto meist auch gar nicht möglich ist. Verringerte Stresslevel lassen sich vielmehr dadurch erreichen, dass die eigene Wahrnehmung von Stress verändert wird. Letztlich sind wir alle ständig Stressoren ausgesetzt, doch erst wenn wir sie als bedrohlich bewerten, löst dies eine physische Reaktion bei uns aus. Um Stress zu reduzieren, müssen wir also vor allem unsere Wahrnehmung und Bewertung einer Situation verändern.

Die Workshops von Humor Hilft Heilen basieren auf einem Konzept von Michael Christensen, dem Begründer der Klinikclown-Bewegung in den USA und Gründer des Big Apple Circus. Er hat dieses Konzept entwickelt, um speziell Pflegeteams zu stärken. In einem zunehmend fordernden Arbeitsumfeld, in dem viele insbesondere der jüngeren professionell Pflegenden über einen Berufsausstieg nachdenken, zielt das Konzept darauf ab, den Arbeitsalltag positiver zu erleben und ein heilungsförderliches Wohlfühlklima für Patient\*innen- und damit auch für die Pflegenden- zu schaffen. In den Workshops lernen Menschen in Pflegeberufen, auf die eigene "Seelenhygiene" zu achten und mittels gezielter Techniken zur Stressreduktion den Belastungen ihres Berufs entgegenzutreten.

Aus diesem Workshopkonzept für Pflegekräfte hat Humor Hilft Heilen inzwischen ein Curriculum für die Pflegeausbildung entwickelt und daraus eine erste interaktive webbasierte Plattform konzipiert, damit die Inhalte in zeitgemäßer Form noch viel mehr Menschen erreichen können. Um die Arbeit auch wissenschaftlich zu sichern, arbeitet die Stiftung mit der Ruhr-Universität Bochum zusammen, die das Konzept an zwei Pflegeschulen in Münster und Berlin evaluiert. Erste Ergebnisse liegen vor: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.667 821/full

Sechs Monate nach Durchführung des ersten Ausbildungstages zeigten sich in dieser Studie positive Effekte auf die Lebenszufriedenheit, berufliche Selbstwirksamkeit, Erholung, wahrgenommene Bedeutsamkeit der Arbeit sowie auf die Häufigkeit von Flow-Erleben und konkret von Flow-Erleben im Arbeitskontext. Gleichzeitig gaben die Schülerinnen und Schüler an, dass sie am Humortraining Vergnügen haben und es als nützlich für ihren Beruf wahrnehmen.

Ziel aller Formate von Humor Hilft Heilen ist es, einem Ausbrennen im Pflegeberuf vorzubeugen. Durch spielerischen Kontaktaufbau und eine spielerische Grundhaltung werden der Kontakt zu und die Kommunikation mit anderen – innerhalb des Teams wie auch mit den Patient\*innen – verbessert. In Wahrnehmungsübungen werden Perspektivwechsel vorgenommen, um die Achtsamkeit für andere und für sich selbst zu schulen. Durch den Aufbau einer eigenen humorvollen Einstellung werden Entlastung und Unterstützung erfahren. Während der Pflegeausbildung wird der Fokus in jedem Jahr auf einen anderen Aspekt gelegt: im ersten Jahr darauf, mit sich und den Patient\*innen

in Kontakt zu kommen, im zweiten Jahr, mit dem Team, dem Umfeld, mit der eigenen Motivation zu sein, und im dritten Jahr mit sich und dem eigenen Umgang mit Stress in Kontakt zu bleiben.

## Den Alltag besser bewältigen

Gerne würden wir verpflichtende Humortrainings auf Rezept verschreiben – so aber können wir doch zumindest an die Freiwilligkeit appellieren und gleichzeitig jede einzelne Person ermutigen, mit den Mitteln des Clowns mehr Leichtigkeit und Freude in den Arbeitsalltag zurückzuholen: Oftmals sind es unsere eigenen Überzeugungen, die uns den größten Stress verursachen. Statt dass wir uns einreden, alles

schaffen zu müssen, könnten wir üben, im Moment zu bleiben und uns auf die vor uns liegende Aufgabe zu fokussieren: Was immer du tust, tu es mit ganzem Herzen. Statt uns zusätzlich Druck zu machen, weil wir glauben: "Ich muss perfekt sein!", können wir Frieden schließen mit unserem eigenen Scheitern und uns vor Augen führen, dass es nur allzu menschlich ist, nicht immer zu hundert Prozent Erfolg zu haben. Statt uns zu ärgern, wenn andere nicht genauso sind und genauso arbeiten wie wir, können wir die Stärke schätzen, die durch unsere Unterschiede entsteht, und diese Unterschiede gemeinsam feiern. Und - und damit bin ich wieder am Anfang meines Textes: Statt zu glauben, dass nur wer ernst ist, auch ernst genommen wird, können wir mit allem spielen, das wir finden. Menschen, die dort arbei-



Manchmal eine wichtige Erinnerung ... Foto: Stiftung Humor Hilft Heilen, Mariana Weigl

ten, "wo es wehtut", profitieren in besonderer Weise von Humorworkshops, denn die Haltung des Clowns schenkt ihnen auch Zeit für sich selbst, zur Reflexion, zur Selbstfürsorge, zum achtsamen Umgang mit sich selbst.

Um humorvoll zu sein, müssen wir uns keine rote Nase aufsetzen, wir müssen nicht zu Clowns werden. Aber eine rote Nase in der Hosentasche oder auf dem Nachttisch kann uns daran erinnern, dass wir alle die Leichtigkeit, das Spielerische und das Gesundmachende in uns tragen und dass wir dies jederzeit auch wieder aktivieren können. Für die Menschen in unserem Umfeld, aber zuerst auch als ein Akt der Selbstfürsorge. Denn "Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt" (Joachim Ringelnatz).

# / Forum 10: 09: 202

## Impressionen FAW Forum 2021



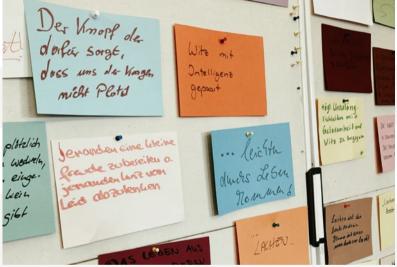














## All you need is laugh!?-Humor in der psychiatrischen Pflege

## Jonathan Gutmann

Fachpfleger für Psychiatrische Pflege, Stabsstelle Qualitätssicherung & Pflegeentwicklung in der Klinik Hohe Mark in Oberursel (Taunus), Burnout-Berater, Stressbewältigungstrainer und Autor

Lachen und Humor gewannen im Gesundheitswesen zuletzt zunehmend an Bedeutung. Vor allem im Rahmen von Prävention, Salutogenese, Gesundheitsförderung und Resilienz scheinen ihre Auswirkungen immer mehr in den Fokus zu rücken. Umso erstaunlicher ist daher, dass man im Gesundheitswesen im Allgemeinen und in der



Jonathan Gutmann

Psychiatrie im Besonderen im Arbeitsalltag oft sehr lange nach Humor suchen muss. Das mag mitunter an verschiedenen Barrieren liegen. Gelingt es, diese Barrieren zu beseitigen, kann dies ein Gewinn für alle am Genesungsprozess beteiligten Personengruppen sein: für unsere Patient\*innen und deren Angehörige, für unsere Kolleg\*innen und nicht zuletzt für uns selbst.

## Aller Anfang scheint schwierig

Beginnen möchte ich meinen Beitrag mit einigen Zitaten. Mark Twain sagte einmal: "Jemand mit einer neuen Idee gilt so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt

hat." Ähnlich erscheint es häufig, wenn Pflegefachpersonen versuchen (therapeutischen) Humor in ihren Institutionen und Arbeitsbereichen zu implementieren. Nicht selten wird Humor von vorgesetzten Personen oder Kolleg\*innen dann auf eine rote Nase reduziert, die nicht mit einer professionellen Pflege vereinbar sei. Die rote Nase ist allerdings nur eine von sehr vielen unterschiedlichen humorvollen Interventionsmöglichkeiten und kann manchmal auch einfach nur symbolischen Charakter besitzen – als Erinnerung an Humor und Lachen und somit eine gewisse Leichtigkeit, Heiterkeit oder Fröhlichkeit. Ein weiteres Zitat, welches sicherlich auch für die Psychiatrie gewinnbringend sein kann, lautet: "Ein Mensch mit Humor trinkt den Kakao,

durch den er gezogen wird." Die deutsche Schauspielerin und Kabarettistin Ursula Herking brachte damit eine wichtige Wirkung von Humor zum Ausdruck. Zum selben Aspekt sagte auch Werner Finck sehr treffend: "Die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen." Tatsächlich stellt dies die höchste Kunst dar: über sich selbst lachen zu können. Eine Kunst, die zu lernen sich lohnt. Konrad Lorenz schließlich wies darauf hin, dass wir den Humor nicht ernst genug nehmen-dies scheint auch heute noch oft der Fall zu sein. Dabei gilt es festzuhalten, dass es beim Einsatz von Humor weniger darum geht, sich zum Clown zu machen, sondern vielmehr beim Gegenüber etwas (Positives) auf dem Genesungsweg zu bewirken. Spätestens wenn man einen Blick auf die vier grundlegenden Aufgaben von Pflegenden nach dem ICN-Ethik-Kodex wirft - "Gesundheit zu fördern, Krankheit zu verhüten, Gesundheit wiederherzustellen, Leiden zu lindern" -, sollte klar werden, dass Humor durchaus ein probates Mittel sein kann, um die Arbeit der Pflegenden zu stärken.¹ Ehe ich mich den positiven Wirkungen von Humor für die Gesundheit sowie verschiedenen Formen humorvoller Interventionen zuwende, seien hier nur einmal ein paar Stichworte dazu genannt, was es oft so schwierig machen kann, Humor in die Arbeit hineinzubringen. Ich führe die Punkte hier nicht weiter aus, aber vielleicht helfen sie doch, sich zu bewusst zu werden, woran es manchmal hakt.

## Hindernisse für den Einsatz von Humor<sup>2</sup>

- Gefühl der Unvereinbarkeit von Humor und Professionalität?
- Hierarchieproblematik?
- Falsches Verständnis von Humor?
- Unverständnis für Humor bei psychischen Krisen?
- Mangelnde Fehlerfreundlichkeit und -toleranz?
- Zeit- und/oder Personalmangel?
- Eigene Befindlichkeit?

## Humordefinitionen

Der Begriff Humor stammt aus dem Lateinischen. Das Wort humor bedeutet dort Feuchtigkeit, Flüssigkeit oder Saft. Gemäß der antiken Vier-Säfte-Lehre hatten diejenigen Personen einen guten Humor, deren Säfte (humores) in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander standen. Betrachtet man nun Versuche, Humor zu definieren, fällt sehr schnell auf, dass die Definitionsversuche im Gegensatz zu dieser Ursprungsbedeutung eher trockene und spröde Angelegenheiten sind. Die entsprechenden Formulierungen reichen von Einzeilern bis hin zu mehreren Buchseiten. Am Ende muss man zur Einsicht gelangen, dass sich Humor einer allgemeingültigen Definition entzieht. Um sich dennoch bewusst machen zu können, worum es geht, wenn wir Humor in die Arbeit mit psychisch beeinträchtigten Menschen einbringen, ist es hilfreich,

ein eigenes Verständnis von Humor zu finden. In die entsprechenden Überlegungen können folgende Gedanken einfließen:

### Was ist Humor?

- eine Einstellung/Haltung?
- ein Verarbeitungs-/Abwehrmechanismus?
- eine Ressource?
- ein soziales Schmiermittel?
- eine Trotzmacht?
- eine Interventionsmöglichkeit?
- ein Milieufaktor?
- eine Schlüsselqualifikation von Menschen, die mit Menschen arbeiten?
- ein Qualitätsmerkmal guter (psychiatrischer) Pflege?
- ein Zeichen von Menschlichkeit?
- eine besondere Gabe?
- Ansichtssache?
- eine Verhaltensweise?
- eine Charaktereigenschaft und -stärke?
- ein Menschenrecht?
- ????

Vermutlich fallen jeder und jedem zu all diesen Aspekten konkrete Beispiele und Situationen ein – was möglicherweise noch einmal die Schwierigkeit einer allgemeingültigen Definition verdeutlicht. Zentrale Aspekte des Humors scheinen sein Ja zum Leben zu sein und seine Fähigkeit, sich dessen Problemen und Widerständen trotzend (und sicherlich auch manchmal trotzig) entgegenzustellen und sie zu überwinden. Beim Thema "Ja zum Leben" sei auf den österreichischen Neurologen und Psychiater sowie Begründer der Logotherapie, Viktor E. Frankl, verwiesen.

Frankl war in vier nationalsozialistischen Konzentrationslagern inhaftiert gewesen. In verschiedenen Vorträgen und Aufsätzen beschrieb er später, was es ihm möglich gemacht hatte, diese Zeit zu überleben. Humor spielte dabei eine zentrale Rolle. So berichtet er, wie er und verschiedene andere Personen irgendwann begannen, sich im KZ humorvolle Geschichten und Witze zu erzählen.<sup>3</sup> In meinen Augen ist dies ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Humor hilft, in einer scheinbar unkontrollierbaren Situation des Ausgeliefertseins das Gefühl von Souveränität zu finden.<sup>4</sup>

Rod A. Martin unterscheidet zwischen adaptivem (sozial verbindendem und selbststärkendem/selbstaufwertendem Humor-Lachen mit dem Gegenüber) und maladaptivem (aggressivem und selbstentwertendem Humor – Lachen über das Gegenüber) Humor.<sup>5</sup> Es sollte selbstverständlich sein, sich im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen lediglich des adaptiven Humors zu bedienen. Maladaptiver Humor darf in der therapeutischen Beziehung allerdings nicht kategorisch ausgeschlossen werden. Beispielsweise lassen sich bei Menschen mit Traumafolgestörungen häufig schwarzer Humor oder Galgenhumor beobachten.<sup>6</sup> Viele Betroffene beschreiben diese (negativen) Humorformen als eine Art Überlebensstrategie. Somit sollte (negativer) Humor in der Therapie nicht nur als Abwehrmechanismus eingestuft, sondern auch als lebensbefürwortende Strategie anerkannt werden. Gleichzeitig sollte gemeinsam erkundet werden, ob die Klient\*innen sich nicht auch anderweitige oder zusätzliche Alternativen erarbeiten können. Humor sollte keinesfalls vorschnell mit Lachen oder Lächeln gleichgesetzt werden. Säuglinge lächeln uns schon sehr früh an, ehe sie uns zum späteren Zeitpunkt richtig anlachen können.

Das Humorverständnis entwickelt sich erst mit zunehmender geistiger Reife und Ausdifferenzierung der Persönlichkeit. Zudem kann Lachen mit Auslachen, Verhöhnen, Entwerten oder Erniedrigen verbunden sein. Dazu gibt es mitunter auch große kulturelle Unterschiede. Der erst kürzlich in Kraft getretene Erlass der Taliban in Afghanistan, der Frauen lautes Lachen in der Öffentlichkeit verbietet, ist hierfür ein extremes Beispiel.

## Funktionen und Auswirkungen von Lachen und Humor

Ein direktes Humorzentrum im Gehirn gibt es nicht. Vielmehr lässt sich eine Aktivierung unterschiedlicher Hirnareale beim Lachen beobachten, weshalb von einem neuronalen Netzwerk der Heiterkeit gesprochen werden kann.<sup>7</sup> Die funktionelle Magnetresonanztomografie kann das Geschehen in den verschiedenen Arealen mittlerweile sehr gut darstellen.

Wichtige Erkenntnisse daraus lassen hoffen, dass wir die Wichtigkeit von Humor in der Behandlung und Begleitung psychisch erkrankter Menschen künftig besser und gezielter verstehen und nutzen werden. Erfahrungsberichte und Beobachtungen allein reichen in Medizin und Pflege an vielen Stellen nicht aus und es bedarf der Basierung auf einer eher technischen Evidenz. Trotz vieler ermutigender Studien scheint Eckart von Hirschhausen das Hauptproblem der Humorforschung erkannt zu haben, nämlich dass die großen Forschungsgelder weiter ausbleiben werden, solange man aus Lachen keine Medikamente herstellen kann.<sup>8</sup>

Dennoch möchte ich hier einmal zusammentragen, welche Evidenzen für die vielfältigen Funktionen und Auswirkungen von Humor und Lachen bereits beobachtet wurden. Die Beobachtungen betreffen vier verschiedene Ebenen:<sup>9</sup>

SO! JETZT HABEN SIE IHRE

© 2017 W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

## Auswirkungen auf der kommunikativen Ebene:

- ▶ Signalisierung von Offenheit (Gutmann)
- ▶ Einstiegserleichterung in Gespräche (Holtbernd)
- ► Erleichterung, schwierige Dinge zu verbalisieren, und dabei Wahrung des eigenen Gesichts (Robinson)
- Verbesserung der Effektivität von Kommunikation (Romero/Pescosolido)
- ▶ Erleichterung der Begegnung auf Augenhöhe

## Auswirkungen auf der sozialen Ebene:

- Stärkung des Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls (Robinson)
- Aufbau und Aufrechterhaltung tragfähiger Beziehungen (Robinson; Shiota et al.)
- Auflösung sozialer Konflikte (Robinson)
- Vertrauensbildung (Hampes)
- ▶ Positive Milieugestaltung (Gutmann)
- Gefühl von Kontrolle in scheinbar unkontrollierbaren Situationen (Robinson)

## Auswirkungen auf der psychischen Ebene:

- ▶ Erheiterung (Papousek/Schulter)
- ▶ Bekämpfung von Scham (Titze)
- ▶ Stressabbau (Bennett et al.; Papousek/Schulter)
- ▶ Angstreduktion (Höfner; Ventis et al.)
- ▶ Ventilfunktion für Ärger, Frust und Wut (Robinson)

- ▶ Distanzierung/Perspektivwechsel/Umdenken (Holtbernd)
- ▶ Förderung von Kreativität und Motivation (Romero/Pescosolido; Titze/Patsch)
- ▶ Lösen von Hemmungen und Widerständen (Holtbernd)
- ▶ Problemlösung und Konfliktbewältigung (Titze/Patsch)
- Verdrängung (Robinson)
- ▶ Emotionale Entlastung (Titze)
- ▶ Salutogenese/Resilienz (McGhee; Hirsch et al.)
- ▶ Minderung von Suizidgedanken (Meyer et al.)

- ▶ Erhöhte Aufmerksamkeit (Fry)
- ▶ Steigerung der Schmerztoleranz (Dunbar et al.; Zweyer et al.)
- ▶ Kardioprotektive Wirkung (Clark et al.)
- ▶ Blutdrucksenkung (Fry)
- ▶ Stärkung des Immunsystems (Berk et al.)
- Aktivierung und Stärkung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte (Cousins)
- ▶ Erhöhung der Ausschüttung von Neuroendorphinen und Katecholaminen sowie Verminderung der Ausschüttung immunschwächender Hormone (Harrison et al.; Toda et al.)
- ▶ Anregung von Kreislauf, Stoffwechsel und Verdauung (Fry)
- ▶ Verbesserte Sauerstoffzufuhr und -sättigung im Blut (Brutsche et al.; Filippelli et al.)
- ▶ Entspannung und bessere Durchblutung der Muskeln (Fry)



Auswirkungen auf der



Kohlhammer GmbH, Stuttgar



## Mögliche Probleme in Bezug auf psychische Störungen

Jeder Mensch besitzt einen Sinn für Humor. Wir befinden uns hierbei allerdings auf einem Kontinuum. Unser Standpunkt auf dem Kontinuum kann von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, beispielsweise Erziehung, Prägung, Sozialisation, Persönlichkeitsmerkmale, aktuelle Lebenslage, aber auch die eigene Einstellung zum Leben. <sup>10</sup> So kann sich eine psychische Störung negativ auf unseren Standpunkt auf dem Kontinuum und auch auf unser Humorverständnis auswirken. Probleme können hierbei beispielsweise sein:

- Fehlende Fähigkeit zur Mentalisierung (Nichtverstehen von Metaphern und Ironie)
- Formale Denkstörungen
- Kognitive Defizite
- Anhedonie
- Missverstehen: auf sich beziehen/persönlich nehmen/ in den falschen Hals bekommen
- Kränkung
- Retraumatisierung
- Selbstschädigende Form der Gelotophilie (Freude daran, ausgelacht zu werden; Fehler/Missgeschicke zur Schau tragen)





© 2017 W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

- Maladaptiver Humor (abwerten, verletzen)
- Verstärkung von Schuldgefühlen (nicht mitlachen können)
- Assoziative Lockerung
- Nähe-Distanz-Verhältnis
- "Kneipen-/Stammtischatmosphäre"
- Gefühl des Nicht-ernstgenommen-Werdens
- Gelotophobie (Angst vor dem Ausgelachtwerden) Pinocchiokomplex<sup>11</sup>

Die Berücksichtigung der Psychopathologie der unterschiedlichen Störungsbilder kann daher beim Einsatz von Humor eine wichtige Rolle spielen. Wichtig ist jedoch auch die Erkenntnis, dass der Sinn für Humor, aber auch die Fähigkeit zu unterschiedlichen Humorinterventionen trainiert werden können. Wie bei anderen Fähigkeiten ist hier die regelmäßige Übung wichtig, damit der Sinn für Humor und die Fähigkeit zu humorvollem Sprechen und Handeln eine entscheidende Ressource bleiben (oder werden) können. Andererseits können diese Fähigkeiten auch verkümmern.

## Humorvolle Interventionsmöglichkeiten

Wie können wir nun den Humor in unseren Arbeitsalltag einbringen? Hilfreich ist hier zunächst der Satz von Laurence J. Peter: "Es gibt drei Regeln, guten Humor zu profizieren. Leider ist keine davon bekannt." Dieses Zitat macht deutlich, wie komplex das

Geschehen ist, das wir mit dem Wort Humor zusammenfassen. Sicherlich verweist es auch darauf, dass es keine generelle Gebrauchsanweisung für Humor geben kann, sondern dass es für jede und jeden Einzelnen den individuellen Humor zu finden gilt. Die folgenden Hinweise sollen eine Hilfestellung geben, damit Humor gewinnbringend eingesetzt werden kann:

## 25 wichtige Hinweise für den Einsatz von Humor<sup>13</sup>

- 1. Humor sollte immer freiwillig eingesetzt werden.
- 2. Authentizität spielt beim Einsatz von Humor eine wichtige Rolle.
- 3. Eine fehlende, tragfähige Beziehung kann kritisch sein.
- 4. Respekt, Wertschätzung, Wohlwollen und Warmherzigkeit sollten als Basis vorherrschen.
- 5. Zeigen Sie Fingerspitzengefühl, Feinfühligkeit und Sensibilität.
- 6. Ihr Bauchgefühl liegt meistens richtig.
- 7. Humorinterventionen verfolgen immer bestimmte (positive) Ziele.
- 8. Eine Humoranamnese kann hilfreich sein.
- 9. Seien Sie offen, mutig und trauen Sie sich etwas zu.
- 10. Haben Sie Spaß und seien Sie kreativ.
- 11. Spontaneität, Individualität und Flexibilität können einiges erleichtern.
- 12. Bleiben Sie realistisch.
- 13. Übung macht den Meister.
- 14. Was kränkt, macht krank.
- 15. Überfordern Sie sich nicht.
- 16. Beachten Sie die geistige Aufnahmefähigkeit und die emotionale Reife des Gegenübers.
- 17. Sie sollten stets die Psychopathologie des Störungsbildes des Gegenübers kennen und berücksichtigen.
- 18. Biografie und ethnisch-kulturelle Hintergründe des Gegenübers zu kennen ist sinnvoll.
- 19. Beachten Sie die aktuelle Gemütslage und Lebenssituation des Gegenübers.
- 20. Weniger ist mehr.
- 21. Passen Sie den richtigen Zeitpunkt ab.
- 22. Wählen Sie die richtige Intervention.
- 23. Haben Sie Mut zu Fehlerfreundlichkeit und -toleranz.
- 24. Eine Entschuldigung bricht niemandem einen Zacken aus der Krone.
- 25. Evaluieren und dokumentieren Sie Ergebnisse und Erfahrungen.

Humorvolle Interventionen können indirekt, direkt, spontan und geplant eingesetzt werden. <sup>14</sup> Neben Einzelkontakten können sie auch sehr gut in pflegerischen Gruppen

Anwendung finden. Einige humorvolle Interventionsmöglichkeiten wurden in der Forschung so beschrieben: Überraschung, Übertreibung, Untertreibung, Provokation, paradoxe Intervention, dümmliche Ratschläge, Relativierung, Absurdität, Inkongruenz, Spiegelung, Konfrontation, Wortspiel, metaphorischer Frohsinn, Körperhumor oder Tragikkomödie. <sup>15</sup> Zudem gibt es eine Vielzahl an weiteren Interventionsmöglichkeiten, beispielsweise Schlüsselbänder mit lustigen Sprüchen, Bücher und Kalender mit Witzen, Humortagebuch, Scherzartikel, Cartoons oder Karikaturen, eine Humorecke oder Humorpinnwand in der Wohnung bzw. der Einrichtung, lustige Fantasiereisen, Einsatz von Handpuppen, Seifenblasen, Luftballons, (Gesellschafts-)Spiele, CDs/DVDs von Kabarettist\*innen/Comedians, humorvolle Desktophintergründe und Bildschirmschoner oder Humor- und Lachgruppen. <sup>16</sup> Dem humorvollen Material sind nur wenige Grenzen gesetzt. Wichtig ist allein die Grundhaltung, dem Gegenüber damit wohlgesonnen zu begegnen und mit der Intervention etwas Positives bei ihm bewirken und anstoßen zu wollen.

## Fazit

Lachen ist selbstverständlich nicht immer die beste Medizin und somit kann Humor auch nicht als Allheilmittel bezeichnet werden. Fakt ist allerdings, dass das Leben sowie die Arbeit mit Humor leichter von der Hand gehen. Auch wenn einige denken, dass Lachen und Humor in psychischen Krisen keinen Platz haben sollten, belehren uns Expert\*innen durch Erfahrung eines Besseren, indem sie berichten, wie wichtig ihnen ihr eigener Humor als Ressource ist und welche Erfolge sie beobachten, wo in der professionellen Behandlung oder Begleitung psychisch beeinträchtigter Menschen Platz für das Lachen ist. Daher müsste der Titel des Beitrags eigentlich umgeschrieben werden: All you need is love (and laugh)!

- 1 \* Vgl. ICN 2012.
- 2 \* Vgl. Gutmann 2017.
- 3 \* Frankl 1987.
- 4 \* Vgl. Robinson 2002.
- 5 \* Martin 2007, S. 211.
- 6 \* Vgl. Sachsse 2012.
- 7 \* Vgl. Wild 2012.
- 8 \* von Hirschhausen 2012.
- 9 \* Vgl. Robinson 2002. Im Folgenden sind nur die Namen der Autor\*innen genannt; die kompletten Literaturnachweise finden sich in der Literaturliste. Bei Gutmann ist jeweils Gutmann 2016, bei Titze sein Titel von 1995 gemeint.
- 10 & Gutmann 2016, S. 56.
- 11 \* Titze 2013, S. 19.

- 12 \* Falkenberg et al. 2013.
- 13 \* Gutmann 2018.
- 14 \* Bischofberger 2015, S. 297.
- 15 \* Vgl. Fry/Salameh 1987; Titze/Eschenröder 2011.
- 16 \* Vgl. Bischofberger 2008; Gutmann 2016.

## Hinweis:

Viele weitere interessante Einblicke, Anregungen und Karikaturen finden Sie in den Büchern des Autors:



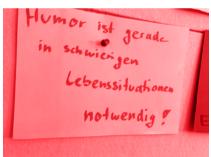


## Auch wenn allos Schwaz aussieht waß zu schen

## Impressionen FAW Forum 2021



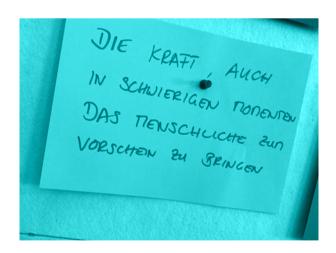




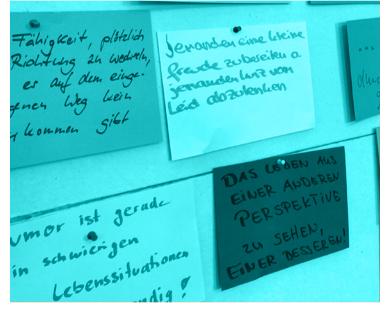




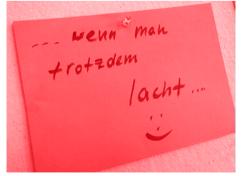














Venland

Bitte Vervollständigen Sie den Satz...

unter Humor verstehe ich, ...

-- weun man trotzdem /acht ...

achehr egen d'imst

Der Wnorf der dorfer sorge, does uns de Wangen micht Plotal

Witz mit Ontelligenz gepaart

die Fähigkeit, plotelich die Richtung 24 wedreln, wenn er auf dem einge-Klagenen Weg wein With kommen gibt

Jenanden eine leteine Prande zubereiten a Jenanden lanz wan Leid abszulentien on leichter ducts Lesen nommens

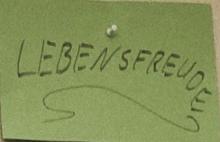
umor ist gerade in schwierigen Lebenssituationen notwendig! DAS LEBEN AUS
EINER ANDEREN
PERSPEKTIVE

SU SEHEN,
EINER BESJEREN!

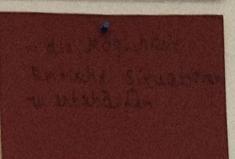
LACHEN ..

lachen

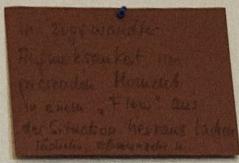
unter Humor verstehe ich, ...



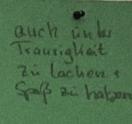
Auch wenschwaz aus weiß zu scho

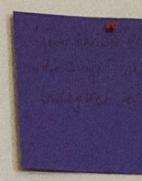


tögl. Unzulänglichkeiten mit Gelassonheit und Witz zz besessen



DIE KRAFT AUCH
IN SCHWIERIGEN MONEUREN
DAS MENSCHLICHE ZUN
VORSCHEIN Zu BRINGEN





Lachen ist die beste Hederin.
Hemm ist wenn man hotzen lacht

"Uber" sick selbst zu lachen .Lachen ist die beste Hedizin\*

wenn Alltag überspitet abgebildet

trotzdem Cacht?

aus volle

35

## Literaturverzeichnis Prof. Dr. Günter Meyer

**Benedikt (1992).** Die Regel des Hl. Benedikt. Herausgegeben im Auftrag der Salzburger Äbtekonferenz. 16. Aufl., 2. Aufl. der Neubearbeitung. Beuron: Beuroner Kunstverlag.

**Dehio G (1923).** Geschichte der deutschen Kunst. Band 1. Berlin: De Gruyter.

**Dörner K (2013).** Bürger und Irre. Zur Sozialgeschichte und Wissenschaftssoziologie der Psychiatrie. Hamburg: CEP Europäische Verlagsanstalt.

**Gräb W (2017).** Humor in der bildenden Kunst-oder wann der Spaß aufhört. In: Zeidler K W, Hahn H-C, Wild B, Striet M, Schart A, Lichtenberger H et al.: Religion und Humor, hrsg.v. Dober H M und Moltmann J. 1. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht (Theologie Interdisziplinär, Band 018).

**Hume, D (2012).** Eine Untersuchung über die Prinzipien der Moral, hrsg. v. Streminger G. Stuttgart: Reclam.

**Le Goff J (2008).** Das Lachen im Mittelalter. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Rehm U (2009). Zur Geschichtlichkeit des Lachens im Mittelalter. In: Überraschendes Lachen, gefordertes Weinen. Gefühle und Prozesse, Kulturen und Epochen im Vergleich, hrsg. v. Nitschke A, Stagl J und Bauer D. R. Wien, Köln, Weimar: Böhlau (Veröffentlichungen des Instituts für Historische Anthropologie e. V, Bd. 11).

Sütterlin C (2013). Fratzen, Monster, Entblößer. Dämonenplastik aus ethologischer Sicht. In: Spinnenfuß und Krötenbauch. Tetralogie und Symbolik der Mischwesen von der Antike bis ins 21. Jahrhundert, hrsg. v. Paul Michel. Online verfügbar unter: http://www.symbolforschung.ch/files/pdf/Suetterlin\_Fratzen. pdf (zuletzt abgerufen am 17.01.2022)

**Schmid W (2016).** Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. 9. Aufl. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

## Literaturverzeichnis Jonathan Gutmann

Bennett M P, Zeller JM, Rosenberg L & McCann J (2003). The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. Alternative Therapies and Healthy Medicine 9 (2), 38–45.

Berk LS, Felten DL, Tan SA, Bittman BB & Westengard J (2001). Modulation of neuroimmune parameters during the eustress of humor-associated mirthful laughter. Alternative Therapies and Healthy Medicine 7 (2) 62–72.

**Bischofberger I (2008).** Humor-ein Pflegekonzept im Aufwind. In: Ders. (Hrsg.). Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege. 2., überarbeitete und erweiterte Aufl. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

**Bischofberger I (2015).** Humor. In: Käppeli, S. (Hrsg.). Pflegekonzepte. Phänomene im Erleben von Krankheit und Umfeld. Band 3. 8. Nachdruck. Bern: Verlag Hans Huber, Hogrefe AG.

Brutsche MH, Grossman P, Müller RE, Wiegand J, Pello Baty F & Ruch W (2008). Impact of Laughter on air trapping in severe chronic obstructive lungdisease. International Journal of COPD 3, 1–8.

Clark A, Seidler A & Miller M (2001). Inverse association between sense of humor and coronary heart disease (Letter to the editor). International Journal of Cardiology 80, 87–88.

**Cousins N (1981).** Der Arzt in uns selbst: Anatomie einer Krankheit aus der Sicht des Betroffenen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Dunbar R I, Baron R, Frangou A, Pearce E, van Leeuwen E J, Stow J, Partridge G, MacDonald I, Barra V & van Vugt, M (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. Proc Biol Sci 279 (1731), 1161–1167.

Falkenberg I, McGhee PE & Wild B (2013). Humorfähigkeiten trainieren: Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Schattauer.

Filippelli M, Pellegrino R, Landelli I, Misuri G, Rodarte J R, Duranti R, Brusasco V & Scano G (2001). Respiratory dynamics during laughter. Journal of Applied Physiology 90, 1441–1446.

**Frankl, Viktor E (1987).** ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 6. Aufl. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Fry WF (1994). The biology of humor. Humor: International Journal of Humor Research 7, 111–126.

Fry WF & Salameh WA (eds.) (1987). Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor. Sarasota/FL: Professional Resource Exchange.

**Gutmann J (2016).** Humor in der psychiatrischen Pflege. Bern: Hogrefe.

**Gutmann J. (2017).** Humor in der psychiatrischen Pflege. Psychiatrische Pflege 2 (3), 36–39.

**Gutmann J (2018).** 25 goldene Regeln für die praktische Anwendung von Humor in der Psychiatrischen Pflege. Pflege Professionell 15, 27–31.

Hampes WP (1999). Relationship between humor and trust. Humor: International Journal of Humor Research 12 (3), 253–259.

Harrison LK, Carrol D Burns VE, Corkill AR, Harrison CM, Ring C & Drayson M (2000). Cardiovascular and secretory immunglobulin A reactions to humorous, exciting, and didactic film presentations. Biological Psychology 52, 113–126.

Hirsch RD, Junglas K, Konradt B & Jonitz MF (2010). Humortherapie bei alten Menschen mit einer Depression. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 43, 42–52.

Hirschhausen E von (2012). Humor hilft heilen. Wie Ärzte und Therapeuten Lachen und Humor fördern können. In: Korp HA, Müller C & Titze M (Hrsg.). Mit Humor arbeiten. Jahrbuch 2011 HumorCare Deutschland. 2., durchgesehene Aufl. Tuttlingen: HCD-Verlag.

Höfner NE (2012). Der Provokative Stil® oder "Es ist nicht immer Humor, wenn man trotzdem lacht". In: Wild B (Hrsg.). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie–Praxis–Methoden. Stuttgart: Schattauer, 164–184.

**Holtbernd T (2001).** Lachen fördert Leistung. ManagerSeminare 47 (2), 34–44.

**Kirsten H & Gutmann J (2017).** Der pure Wahnsinn: Cartoons aus der Psychiatrie. 1. Auflage. Verlage W. Kohlhammer

ICN (2012). ICN-Ethikkodex für Pflegende. http://www.dbfk.de/media/docs/download/Allgemein/ICN-Ethikkodex-2012-deutsch.pdf (letzter Zugriff am 24.09.2021).

Lütz M (2009). Irre! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen. 9. Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Martin RA (2007). The psychology of humor: An integrative approach. Burlington/MA: Elsevier Inc.

McGhee PE (2012). Humor als Copingstrategie. Das 7-Humor-Habits-Trainingsprogramm (7HHP). In: Wild B (Hrsg.). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie–Methoden–Praxis. Stuttgart: Schattauer, 197–217.

Mesmer-Magnus J, Glew DJ & Viswesvaran C (2012). A meta-analysis of positive humor in the workplace. Journal of Managerial Psychology 27 (2), 155–190.

Meyer NA, Helle AC, Tucker RP, Lengel GJ, DeShong HL, Wingate LR & Mullins-Sweatt SN (2017). Humor styles moderate borderline personality traits and suicide ideation. Psychiatry Res 249, 337–342.

Papousek I & Schulter G (2008). Effects of a mood-enhancing intervention on subjective well-being and cardiovascular parameters. International Journal of Behavioral Medicine 15 (4), 293–302.

**Robinson VM (2002).** Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. 2., unveränderte Aufl. Bern: Verlag Hans Huber.

Romero E & Pescosolido A (2008). Humor and group effectiveness. Human Relations 61 (3), 395–418.

Sachsse U (2012). Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Galgenhumor in der Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen. In: Wild B (Hrsg.). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie–Praxis–Methoden. Stuttgart: Schattauer. 121–133.

Shiota MN, Campos B, Keltner D & Hertenstein MJ (2004).

Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In: Philippot P & Feldman RS (eds.). The regulation of emotion. Mahwah/NJ: Lawrence Erlbaum, 127–155.

**Talbot LA & Lumden DB (2000).** On the association between humor and burnout. Humor: International Journal of Humor Research 13, 419 – 428.

**Titze M (1995).** Die heilende Kraft des Lachens: Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen. München: Kösel-Verlag.

**Titze M (2013).** Der Pinocchio-Komplex. Wenn das Lachen in die Erstarrung führt und wie Schamgefühle durch Humor überwunden werden können. Jung-Journal. Forum für Analytische Psychologie und Lebenskultur, 29, 29–39.

Titze M & Eschenröder CT (2011). Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer.

**Titze M & Patsch I (2014).** Die Humor-Strategie: Auf verblüffende Art Konflikte lösen. 9. Aufl. München: Kösel-Verlag.

Toda M, Kusakabe S, Nagasawa S, Kitamura K & Kanehisa M (2007). Effect of laughter on salivary endocrinological stress marker chromogranin A. Biomedical Research 28, 35–41.

**Ventis LW, Higbee G & Murdock SA (2001).** Using humor in systematic desensitization to reduce fear. The Journal of General Psychology 128, 241–253.

**Wild, B (2012).** Humor im Gehirn oder: Wo ist das Humorzentrum. In: Ders. (Hrsg.). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie–Praxis–Methoden. Stuttgart: Schattauer, 28–46.

Zweyer K, Velker B & Ruch W (2004). Do cheerfulness, exhilaration, and humorproduction moderate pain tolerance? A FACS study. Humor: International Journal of Humor Research 17, 85–119

## Abbildungsverzeichnis Prof. Dr. Günter Meyer

Abb. 1, Fratzen, Gesäßweiser. Sergei Baldin, Skulpturen auf dem Turm des Kölner Rathauses, www.istockphoto.com

**Abb. 2, Der furzende Teufel.** Hans-Peter Balfanz, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Østerlars\_Kirke\_033\_2012-10.JPG

Abb. 3, Bamberg Dom. Dom St. Peter und St. Georg, Fürstenportal: Tympanon "Das jüngste Gericht", Andreas Praefcke, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bamberg\_Dom\_Fürstenportal\_Tympanon.jpg

**Abb. 4, Reglindis. Statue im Naumburger Dom.** Linsengericht, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reglindis.JPG?uselang=de

Abb. 5, Meißner Dom-die Stifterfiguren im Chorraum.

Bonnlander, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Meißner\_
Dom\_Sept2015\_19.JPG?uselang=de

Abb. 6, Psalter Ludwigs des Heiligen "Ankündigung der Geburt Isaaks". (Latin 10525, fol. 7v, Apparition à Mambré). Bibliothèque Nationale de France, Paris)

**Abb. 7, Meister Francke, "Die Anbetung des Kindes"** (ca. 1426), bpk, Hamburger Kunsthalle, Elke Walford

Abb. 8, Lucas Cranach, "Die Erlösung", Herderkirche, Weimar (1555), bpk, Roland Dreßler

Abb. 9, Frans Hals, "Malle Babbe (Hexe von Haarlem)" (1633-1635), bpk, Gemäldegalerie, SMB, Jörg P.Anders

Abb. 10, Diego Velázquez, "Der Hofzwerg Sebastian de Morra" (1645), bpk, Lutz Braun

Abb. 11, Karikatur Zeitung lesender Jesus. https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/cartoons/greser-lenz-witze-fuer-deutsch-land-1294625/karikatur-greser-und-lenz-13983490.html#standA-loneGalerieHeading, Achim Greser / Heribert Lenz





## **Impressum**

FAW Forum 10. September 2021

Veranstalter und Herausgeber FAW gGmbH, Gesellschaft zur Förderung altersgerechten Wohnens Fotografie Torsten Falk Konzeption und Gestaltung Oliver Kandale, Abenteuer Design Veranstaltungs- und Projektmanagement Gabriele Lang von fokus EHRENAMT Lektorat: Dr. Dagmar Deuring





