

Dr. rer. nat.
Claudia Ackermann-Dyrna

Gut, dass Kühe nicht fliegen können

*Über die Heilkraft des Humors und
die Kunst des Perspektivenwechsels**

- * Der folgende Text wurde aus den Vortragsunterlagen (Computerpräsentationen) „Die Heilkraft des Humors“ [1,2; 2004] und „Gut, dass Kühe nicht fliegen können – die Kunst des Perspektivenwechsels“ [3; 2006] zusammengestellt.
Für ihre ebenso fachkundige wie verständnisvolle Hilfe bei der Bearbeitung wird Frau Eva Ullmann aus Leipzig herzlich gedankt.

Prof. Dr. Kurt Ackermann

Nachruf:
Claudia Ackermann-Dyrna -
(04.04.1968 – 04.11.2006)

Die Nachricht traf uns von Humorcare unerwartet und schwer. Noch wenige Tage zuvor hatten wir zusammen gesessen, an Programmen gearbeitet und dabei auch den Humor zu seinem Rechte kommen lassen. Nun fehlt Claudia für immer...

Die Diplom-Psychologin bereicherte durch ihre Mitwirkung auch das Humorcafe Leipzig – eine Kollegin mit Humorsprüngen im Krankenhaus und in der Volkshochschule. Bereits seit 1997 war sie humoristisch umtriebig: „Seminar Humortherapie“ mit Frau Dr. Claudia Ackermann. Zu einer Zeit, als in Leipzig noch niemand auf die Idee kam, Humor als helfendes Instrument zu verwenden, Humor als Medizin zu nutzen ohne Nebenwirkungen und als Chance in der Klinik. Neugierig wurde auf diesem Kurs auch Klinikseelsorger Michael Turek. Seit dieser Zeit arbeiteten die beiden zusammen. Ein regelmäßiger Kurs beider entwickelte sich zur festen Humorgruppe, ihre humoristischen Ideen ergänzten sich.

„Gelehrt sind wir genug, was uns fehlt, ist Freude, was wir brauchen, ist Hoffnung, was uns nützt, ist Zuversicht und wonach wir verschmachten, ist Frohsinn“ war eines von Claudias Zitaten von Curt Goetz, das sie gerne in ihren Vorträgen verwendete. Humor kann eine Oase sein, ein Seminar dazu eine Erleichterung im Patientenalltag. Aber auch für Mitarbeiter der Klinik, die Streß, Anspannung und Hierarchieprobleme zu bewältigen hatten, wollte sie Freude und Kraftspende sein. Das war sie, und darin wird sie uns sehr fehlen. Sie entwickelte Humorseminare im Kreiskrankenhaus Bitterfeld-Wolfen – dort war sie als Leiterin der Psychologischen Abteilung tätig – und initiierte verschiedenste Veranstaltungen, immer auf Suche nach neuen humorvollen Spielen. Einige ihrer Rezepte sind im Humorcare-Buch „Da ist Humor im Spiel“ zu lesen. Es sind Anleitungen zum Nachmachen. Geprägt von Patch Adams und den Klinik-Clowns war es immer ihr Ziel, Humor als Menschenliebe zu erkennen. Sie hat am längsten von uns allen kontinuierlich zum Thema Humor gearbeitet und die unterschiedlichsten Rezepte für Menschen gezaubert. Viele Menschen suchen im Humor den Abstand, Abstand zum Problem. Abstand zum ausschließlich Schweren im Alltag, Abstand zum ausschließlichen Ernstsein. Diesen Menschen Hilfe zu geben, war Claudias größtes Bestreben.

Wir alle werden weiterhin auch in Claudias Sinne Abstand zaubern. Ihre Idee haben wir mitgetragen und in dieser Idee wird sie uns als Mensch, als Freundin und als gute Humortrainerin in Erinnerung bleiben. Den Menschen ermöglichen zu lachen und Leben zu bewältigen. Am Leben andere Seiten entdecken: das Widersprüchliche, das Witzige, das Paradoxe. Das würde Claudia sich von uns wünschen.

Eva Ullmann

Es ist eine allgemein bekannte Erfahrung, dass es leichter ist, Dinge schwer und schwere Dinge leicht zu nehmen. In unserem Alltag fehlt sehr oft das Element Freude. Dieses Defizit betrachtet Curt Goetz auf seine Weise: „Gelehrt sind wir genug, was uns fehlt, ist Freude, was wir brauchen, ist Hoffnung, was uns nottut, ist Zuversicht und wonach wir verschmachten, ist Frohsinn.“ Und Friedrich Nietzsche formulierte: „Der Mensch als leidendstes Tier auf Erden hat den Humor erfinden müssen“.

Dem Humor als Lebenshaltung wende ich mich nun ausführlicher zu und gliedere die Ausführungen in die Schwerpunkte

- Was ist Humor?
- Warum brauchen wir Humor?
- Wie erreichen wir Humor?

Was ist Humor?

Humor ist auf Weisheit und Optimismus gegründete, von Freude geprägte Lebensgrundstimmung, die befähigt, widrigen Geschehnissen mit Überlegenheit zu begegnen. Dies ermöglicht heitere Gelassenheit, schafft Souveränität im Umgang und eine gewisse Unantastbarkeit.

Gerd B. Aschenbach betrachtet „Humor als eigentliche Menschenliebe. Er durchschaut nicht, sondern sieht durch allerlei Aufgetragenes und Äußeres hindurch bis er auf das Herz trifft, und dran hält er sich. Das hilft ihm, alles andere, was drum herum ist, zu ertragen.“

Für Künstler, Lebenskünstler aller Kategorien, Schriftsteller haben Humor und das damit verbundene Lachen einen in vielen Zitaten widergespiegelten hohen Stellenwert. So sagt Wilhelm Raabe „Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens“ und Erich Kästner formuliert „Humor ist der Regenschirm der Weisen“, während Charlie Chaplin feststellt „Lachen sorgt dafür, dass uns die Bösartigkeit des Lebens nicht ganz und gar überwältigt.“

Warum brauchen wir Humor?

Humor relativiert und entspannt Situationen, macht den Alltag erträglicher und befreit durch Lachen. Dieses Lachen hat positive physiologische sowie psychologische Einflüsse. Dabei sind folgende physiologischen Wirkungen hervorzuheben:

Lachen ...

... stärkt das Immunsystem durch

- Anstieg der Aktivität der natürlichen Killerzellen
- Vermehrung der Immunglobuline
- Erhöhung von Produktion und Aktivität von T-Zellen (T-Lymphozyten)

... senkt den Blutdruck

- Beim Lachen tritt eine „Schockwirkung“ ein verbunden mit dem Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck; die nach dem Lachen einsetzende Entspannung führt zu einem deutlichen Absinken des Blutdrucks und einer Verlangsamung der Herzfrequenz.

... wirkt gegen den Schmerz

- Entzündungshemmung durch Ausschüttung von bestimmten Hormonen (Katecholamine, Adrenalin und Voradrenalin)
- Freisetzung von Beta-Endorphin („Körpereigenes Morphin“)

... baut Stress ab

- Lachen bewirkt zunächst Stress (Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck), nach kurzer Zeit setzt jedoch anhaltende Entspannung ein (Blutdruck sinkt, der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf niedrigem Niveau; die Skelettmuskulatur entspannt sich).

... vertieft die Atmung durch

- Erhöhung der Atemfrequenz
- vertiefte Einatmung, heftige Ausatmung – Steigerung des Luftaustausches

... regt die Durchblutung an

... fördert die Verdauung

- Beim heftigen Lachen hüpf das Zwerchfell und bewirkt eine „innere Massage“.

Mitunter wird Lachen als Sportersatz gewertet – „Jogging vor Ort“ (Henri Rubinstein).

Auch die psychologischen Wirkungen des Lachens sind von Bedeutung:

Lachen

... fördert das Wohlbefinden

... erhöht das Selbstwertgefühl

... hilft, Angst zu bewältigen

... hat eine kommunikative Funktion

... stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl in Gruppen.

Gemeinsames Lachen ist Ausdruck von Übereinstimmung; mit der Angst vor dem Ausgelachtwerden ist aber auch Ausgrenzung möglich. Humor hat also eine soziale Kompetenz.

Humor mit seinen vielfältigen positiven Wirkungen ist Bestandteil der Lebensqualität. Gerade bei unabänderlichen Situationen im Leben oder bei Krankheit kann Humor helfen. Chamfort brachte es auf den Punkt: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat“.

Lachen in der Therapie findet zunehmend Anwendung, wie die folgenden Beispiele zeigen:

Lachen gegen den Schmerz:

Der Journalist Norman Consins erkrankte in den 1960er Jahren an Spondylarthritis (degenerative Gelenkerkrankung), hatte sehr starke Schmerzen, ließ sich lustige Bücher vorlesen und heitere Filme vorführen. Die Schmerzen ließen nach 10 Minuten intensiven Lachens nach, so dass er danach zwei Stunden schlafen konnte. Seine Erfahrungen fasste er in dem Buch „Der Arzt in uns selbst“ zusammen.

Lachen in der Gerontopsychiatrie:

Am Bonner Gerontopsychiatrischen Zentrum arbeitet Chefarzt Prof. Rolf Hirsch mit „Humorgruppen für Betagte“ (Witze erzählen, Rollenspiele, Lachen über alltägliche Missgeschicke, Grimassen schneiden ...). Die eingerichteten Humorkorridore, Lachzimmer und die Lachbibliothek fördern Lebensfreude und Lebensqualität, ein deutliches Absinken der Depressivität ist die Folge.

Lachen mit Klinikclowns:

Patch Adams, ein Arzt aus Virginia, begann in seiner Klinik mit „Clowndoktoren“ zu arbeiten; er begründete damit die heute weltweit verbreiteten Clownprojekte. Clowndoktoren verstehen sich als Kameraden, welche die Kinder beim Genesungsprozess begleiten und unterstützen. Sie versuchen, dem Krankenhausaufenthalt etwas von seiner Ernsthaftigkeit zu nehmen, beziehen die Kinder in ihre Spiele und Späße ein und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte.

Yoga-Lachen:

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 90er Jahre eine Yoga-Lach-Technik. Er lachte ohne Grund mit unterschiedlich großen Patientengruppen, manchmal mit ganzen Firmenbesetzungen oder Schulen. Es war herzhaftes Lachen kombiniert mit Atemübungen, stilles Lachen, wohlwollendes Lachen ... Die Teilnehmer berichteten von gesundheitlichen Verbesserungen, Gemeinschaftsgefühl, Frische und Energie für den ganzen Tag. Inzwischen ist eine zunehmende Verbreitung der Lachclubs auch in Deutschland zu verzeichnen.

Lachen bzw. Humor im Krankenhaus:

- kann eine entspannte Atmosphäre schaffen
- ermöglicht die Distanzierung von problematischen bzw. angstbesetzten Situationen
- erleichtert die Krankheitsbewältigung
- verlangt aber auch, eigene Grenzen und die der anderen zu respektieren.

Äußere Einflüsse können im Krankenhaus Wege zu mehr Erleichterung und Humor begünstigen wie z.B.

- die Gestaltung der Räume (warme, freundliche Farben; lustige Bilder)
- eine Humorbibliothek (Bücher, Videos, Spiele)
- Requisiten (Kleidung, Scherzartikel, Handpuppen ...)
- Feste und Rituale (Nikolaustag, Weihnachten, Ostern, 1. April, Geburtstage)
- Humortagebuch für die Station (Sammlung lustiger Geschichten, Gedichte, Witze ...).

Vorteilhaft für das Verständnis des betreuenden Teams sind „Psychohygiene“ (z.B. Supervision) und „Humorfortbildungen“, deren Ergebnisse nicht nur bei Kindern als Patienten positive Wirkungen haben.

Wie erreichen wir Humor?

Humor als Lebenshaltung

Ein dafür zutreffendes Motto finden wir wieder bei Erich Kästner: „... Jeder Mensch erwerbe sich Humor! ... Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns, die wahre Größenordnung und die gültige Perspektive. Er macht die Erde zu einem kleinen Stern, die Weltgeschichte zu einem Atemzug und uns selber bescheiden.“

Auf den Alltag angewendet bedeutet das z.B.

- Sinn für Humor entwickeln und trainieren als Schutz gegen Stress; dies ermöglicht besseren Umgang mit Problemen und Konflikten.

Glück ist, wenn dir die versalzenen Bohnen anbrennen (afrikanische Weisheit).

- Sich selbst leichter nehmen und über eigene Schwächen lachen, Mut zur Unvollkommenheit haben (Lust am Scheitern?).

Ich leide an Versagensangst, besonders wenn ich dichte. Die Angst, die machte mir bereits so manchen Reim zuschanden (Robert Gernhardt).

- Humor als Ressource in schwierigen Situationen – die Trotzmacht des Geistes/die Trotzmacht des Lachens.

Viktor Frankl (1905 – 1997), Wiener Neurologe und Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, überlebte das Konzentrationslager Auschwitz: „Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen ... Es gibt nun einmal Situationen, in denen keine Wahl mehr bleibt, es sei denn, die Wahl der Haltung und der Einstellung.“

Um die „Unbilden des Lebens“ (Kästner) lockerer bewältigen zu können, sollte man Wege zu einer humorvollen Lebenseinstellung suchen. Schritte dazu sind beispielsweise:

- Lernen Sie, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen!
- Freuen Sie sich über Dinge, die Ihnen gelungen sind!
- Nehmen Sie sich an jedem Tag vor: Heute wird mir etwas Lustiges, Komisches, Schönes oder Absurdes geschehen!
- Führen Sie ein Humor-Tagebuch, in dem Sie lustige Erlebnisse aufschreiben. Und sammeln Sie witzige Sprüche, Versprecher, Redewendungen, Witze, Karikaturen ...
- Erinnern Sie sich vergangener Situationen, in denen Sie gelacht oder locker, humorvoll beziehungsweise originell reagiert haben.
- Suchen Sie sich einen humorvollen Freundeskreis und lachen Sie gemeinsam.
- Gönnen Sie sich bewusst etwas Gutes!
- Stellen Sie ein Bild auf, das Sie als lachendes Kind zeigt und betrachten Sie es häufig. Und stellen Sie ein aktuelles Bild dazu, auf dem Sie fröhlich lachen!
- Schenken Sie Ihren Mitmenschen ein Lächeln und lachen Sie über sich selbst!



Den Humor als Lebenshaltung vertritt auch Curt Goetz: „Lieber Gott, schenke mir die Gnade der Gabe, mich an einem Scherz zu freuen, gib mir genug Sinn für Humor, dass ich sehe, wie klein und nichtig die Dinge sind, über die wir uns sorgen. Amen!“

Die Kunst des Perspektivenwechsels

Das Zitat von Viktor Frankl skizziert den Hintergrund des Perspektivenwechsels: „Stellt der Wille zum Humor, der Versuch, die Dinge

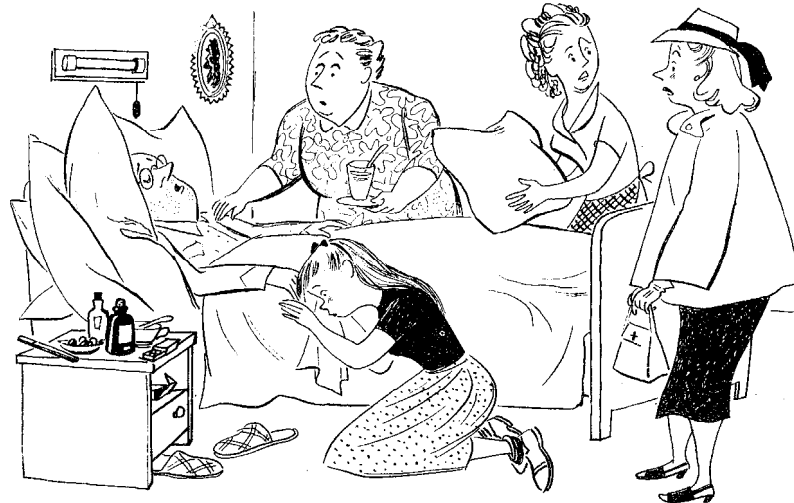


irgendwie in witziger Perspektive zu sehen, gleichsam einen Trick dar, dann handelt es sich jeweils um einen Trick so recht im Sinne einer Art Lebenskunst.“

Distanzierung

Fernglastechnik

Vergrößern:



Denk dir nur, er hat schon seit gestern einen Schnupfen!

Ein Mann geht durch einen Park. Eine Taube macht einen großen Fleck auf sein blütenweißes Hemd. Eine Weile ärgert er sich, dann denkt er erleichtert: „Gut, dass Kühe nicht fliegen können!“

Ein Ameisenbär überfällt einen Ameisenhaufen. Die meisten werden gefressen, ein paar versuchen zu fliehen. Eine kleine Ameise klettert vor lauter Angst am Hals des Ameisenbären hinauf. Die anderen Ameisen sehen das und rufen: „Rudi, würg ihn!“

Einschlägige Beispiele zum Elternhumor beschreibt auch der australische Familienpsychologe Steve Biddulph in seinen Büchern.

Verkleinern:

Eine Ameise geht über eine Kuhweide. Dabei wird sie von einem Kuhfladen verschüttet. Nach einer halben Stunde hat sie sich wieder herausgearbeitet und schimpft: „So eine Schweinerei, direkt auf’s Auge“.

Expertenrat

Der Expertenrat bedeutet, in Situationen absurde Vorschläge zu unterbreiten. Woody Allen ist ein Spezialist dieser Technik. Frank Farelly und Elonore Höfner haben diese Technik in der provokativen Therapie verfeinert und sehr gut ausgearbeitet.

Neben den absurden können in diesem Zusammenhang auch reale Ratschläge gefragt sein: „Was würden Sie jemanden raten, der mit diesem Problem zu Ihnen kommt?“

In afrikanischen Ländern werden als „Experten“ häufig eine weise Frau oder Heiler aufgesucht.

Hollywood Technik

Diese Technik bedeutet, die Problemsituation als Film zu inszenieren. Jemand übernimmt die Regie, die Rollen müssen besetzt werden und man braucht eine Story. Diese Gestaltungsform ermöglicht, dass man die Opferrolle verlassen kann. Sein Problem z.B. als Banküberfall zu inszenieren, eröffnet eine ganz neue Perspektive. Mögliche Filmformate wären Märchen, Liebeskomödie, Western oder Krimi. Jedes Filmgenre ist dafür geeignet.

Zukunftsvision

- „Wenn Sie sich in 10 Jahren an diese Situation erinnern, was werden Sie dann dazu sagen?“
- „Was werden Sie Ihren Enkeln über dieses Problem erzählen?“
- Witz: Ein sehr altes Paar erscheint beim Rechtsanwalt, um die Scheidung einzureichen. Der Anwalt meint überrascht: „In Ihrem Alter? Ist das nicht reichlich spät?“ Darauf das Ehepaar: „Eigentlich konnten wir uns nie leiden. Wir wollten nur warten, bis die Kinder tot sind.“
- Viktor Frankl: „... trotzdem Ja zum Leben sagen“
„Einen Freund und Kollegen, neben dem ich durch Wochen auf der Baustelle arbeitete, dressierte ich nachgerade auf Humor: Ich schlug einmal vor, uns gegenseitig zu verpflichten, täglich mindestens eine lustige Geschichte zu erfinden, und zwar etwas, das sich dereinst, nach der Befreiung und Rückkehr, ereignen könnte.“

Umwandlung

„Ein-Glück“-Technik

- Das Gute im Schlechten sehen bzw. „Nichts ist so schlimm, als dass es nicht noch mal so schlimm sein könnte.“ (Curt Goetz)



- Witz: Zur Kaiserzeit im Schnellzug nach Berlin. Ein Hauptmann sitzt im Abteil. Eine Dame steigt zu und setzt sich versehentlich auf dessen Mütze. Sie entschuldigt sich wortreich. Der Hauptmann sagt jedoch: „Da haben Sie aber Glück gehabt. Eigentlich wollte ich meine Pickelhaube mitnehmen.“
- Oder wie der Vater meines Patenonkels bei Missgeschicken zu sagen pflegte: „Man weiß nicht, wofür das gut ist“.

Die „Ein-Glück“-Technik ist gut geeignet für Perspektivenwechsel in negativen oder stressigen Situationen.

Mut zur Unvollkommenheit / Lust am Scheitern

Eine der größten Ängste des Menschen ist es, zu versagen oder zu scheitern. Es gibt Bereiche, in denen ist es fast krampfhaft wichtig, nicht zu scheitern, z.B. Gehaltsverhandlung, Vorstellungsgespräch, Hauskauf, Partnerwahl. Bei Kleinkindern haben wir einen anderen Umgang mit dem Scheitern als im Erwachsenenalter. Was passiert, wenn ein einjähriges Kind beginnt, laufen zu lernen? Es fällt sehr häufig hin. Es dauert eine ganze Weile, bis es wirklich sicher auf den Beinen steht. Wie reagieren die Erwachsenen? Sie klatschen jedes Mal in die

Hände, zeigen Entzücken und Begeisterung bei einem Laufversuch, auch wenn das Kind permanent auf den Hosenboden zurückfällt – ein sehr positiver und unterstützender Umgang mit Fehlern und Scheitern. Sobald wir aber ein bestimmtes Alter erreicht haben, gehen wir weitaus kritischer mit Fehlern um. Dabei benötigen wir immer noch eine Lernphase für neue Dinge, die wir vorher nicht konnten. Egal in welchem Alter, egal in welchem Fach. Ob Forstwirt, Elektriker, Arzt, Jurist, Pianist oder Improspieler. Egal, ob ich einen Beruf oder ein Hobby erlerne. Alle großen Firmen und Institutionen haben in den Anfängen ihres Unternehmens Fehler gemacht. Und machen Fehler im weiteren Unternehmensverlauf. Der Umgang damit ist sehr differenziert, und die Fehlerkultur wird unterschiedlich gepflegt. Jeder Fachmann, der in einem Gebiet etwas geschaffen hat oder ungewöhnlich gut ist, sei es ein Ingenieur, Arzt, Kabarettist, Handwerker oder Schauspieler, war öfter bereit als andere, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Viele haben resigniert, oft, weil sie Scheitern und Fehlern sehr ungeduldig und ärgerlich begegnen. In diesem Zusammenhang ist die Gefahr der Selbstblockade durch perfektionistische Ansprüche zu erwähnen: „Wer 99 Prozent erreicht, hat immer noch versagt“.

Ein Beispiel für veränderte Erwartungen sei noch genannt: Die Mannschaft eines Schwimmvereins kommt heim. „Wir haben zwar keine Preise gewonnen, Sieger sind wir auch nicht geworden, aber immerhin ist niemand ertrunken.“



Standpunkt

Rollenwechsel

Dies ist auch seine sehr effektive Humortechnik, die zugleich eine Erweiterung des Horizonts bewirkt. Der klassische Rollenwechsel bedeutet, sich kurz in eine andere Rolle zu versetzen. Z.B. weint mein Kind und klopft mit den Armen auf den Boden und sagt, dass es nicht mitkommen will. Versuche ich nun als Mutter einen humorvollen Rollenwechsel, dann spiele

ich kurz selbst die Tochter, lege mich neben das Kind und klopfe mit den Händen auf den Boden. Was meinen Sie, wie verdutzt das Kind schauen wird. Im besten Fall hört der Weinkampf sofort auf.

Eine kreative Übung zum Rollenwechsel ist ein Märchen. Z.B. kann Rotkäppchen aus verschiedenen Rollen heraus erzählt werden, einmal als Rotkäppchen, als Jäger oder als Wolf. In Wirklichkeit war der Wolf das Opfer, denn die liebste Großmutter hatte die Rendez-vousstermine verwechselt.



Situationsfärbung

Rahmentchnik

Dabei gibt man schwierigen/angstbesetzten Situationen einen anderen Rahmen. Woody Allen sagte einmal: „Wenn die Impressionisten Zahnärzte werden“, um seine Meinung über die Impressionisten sofort in einem anderen Rahmen zu verdeutlichen.

Nachdem man Hitchcockfilme gesehen hat, dann wirken harmlose Vogelversammlungen sehr bedrohlich. Wenn man den „Schwarm“ von Frank Schätzing gelesen hat, wirken einfache Krebse am Strand sehr unheimlich und das weite, tiefe Meer eher beunruhigend. Beide haben der Natur einfach einen anderen Rahmen gegeben. Umgekehrt kann man natürlich mit einem Rahmenwechsel ängstliche Situationen harmloser und humorvoller gestalten, wie Roberto Benignis Film „Das Leben ist schön“ zeigt.

Übung:

Man vergegenwärtigt sich die „bohrende“ bzw. schwierige Situation. Dazu assoziiert man eine Farbe. Wie wäre die Situation in einer anderen Farbe bzw. in der eigenen Situation verlaufen?

Zusammenfassend lässt sich die Kunst des Perspektivenwechsels in Bezug auf die jeweilige Situation in drei Phasen einteilen:

1. Danach → kreative Analyse „bohrender“ Situationen
2. Davor → „Planung“, Antizipation humorvoller Aspekte schwieriger Situationen
3. Direkt → spontanes Aufgreifen humorbedürftiger sowie humorversprechender Aspekte

In der abschließend zitierten Humorbiographie [4] skizziert die Autorin zusammenfassend ihre Erfahrungen mit Humor und Lachen:

„Ich hatte das große Glück, in einer warmherzigen, humorvollen und optimistischen Familie aufzuwachsen. Diese frühe Prägung ließ mich Psychologiestudium und Therapieausbildung psychisch unbeschadet (zumindest meiner Meinung nach) überstehen.

Während meiner fast sieben Jahre langen Psychodrama-Ausbildung, die sehr ernsthaft und sehr gut war, fragte ich mich allerdings manchmal, ob die Qualität einer Therapie wirklich an der Intensität des Weinens gemessen werden sollte und ob Lachen tatsächlich nur ein Ausdruck von Oberflächlichkeit, Abwehr, Trotz und gefährlicher Verdrängung sei.

Irgendwann sah ich einen Fernsehbeitrag über die Lachklinik von Robert Holden in Birmingham und war begeistert, dass Humor und Lachen selbst als Therapieansatz genutzt werden konnten und durften! Meine Begeisterung wuchs immer mehr, als ich im Laufe meiner Recherchen die Werke von Viktor Frankl entdeckte und herausfand, dass sich viele vernünftige Leute mit dem Humor in der Therapie beschäftigen. Das führte 1997 zu einem Kurs bei Michael Titze, 1998 zum Humorkongress in Basel, später zur Provokativen Therapie bei Noni Höfner und Frank Farrelly, zum Clownseminar bei Laura Fernandez ... bis zu Humorcure 2003. Und ich bin immer noch begeistert!

Mein Arbeitsgebiet im Krankenhaus umfasst im Grunde genommen alles von Entwicklungsdiagnostik über Krisenintervention bis hin zu Sterbebegleitung. Mit humorvollen Interventionen habe ich in allen Altersgruppen sehr gute Erfahrungen gemacht – und auch mir macht es so viel mehr Spaß! Sogar in unserer Tumorselbsthilfegruppe vergeht fast kein Treffen, bei dem nicht mindestens einmal herzlich gelacht wird.

Neben der Tätigkeit im Krankenhaus biete ich Humorfortbildungen und –vorträge in verschiedenen Bereichen an, zum Beispiel für Seelsorger, Pflegekräfte, Erzieherinnen ..., selbst an der Volkshochschule finden sich Humorbedürftige zusammen.

Meine Erfahrungen mit Humor in der Therapie und überhaupt sind bis jetzt:

- *Lachen befreit, stärkt und verbindet.*
- *Lachen ermöglicht den Zugang zu anderen Gefühlen – es kann sogar das Tor zum befreienden Weinen aufsprengen.*
- *Humor relativiert und schafft eine gewisse Distanz zum Problem, so dass man sich erst einmal einen Überblick verschaffen kann.*
- *Humor hilft heilen.*
- *Psychologen mit Humor wirken menschlicher.“*

Quellen

1. Ackermann-Dyrna, Claudia
Vortrag „Lachen ist die beste Medizin – Die Heilkraft des Humors“
Multi-mediale Gesundheitsausstellung
MDR- Medienzentrum Leipzig
18. April 2004

2. Ackermann-Dyrna, Claudia
Vortrag: „Die Heilkraft des Humors“
Arena Jena
12. Juni 2004

3. Ackermann-Dyrna, Claudia
Vortrag „Gut, dass Kühe nicht fliegen können. Die Kunst des Perspektivenwechsels“
Humor-Cafe Leipzig
15. Mai 2006

4. Ackermann-Dyrna, Claudia
„Meine liebsten Spiele“ in
Da ist Humor im Spiel - Spiele von Querdenkern für Quertreiber –
Hrsg.: Hans-Georg Lauer
HCD-Verlag 2005, S. 19 – 24
ISBN 3-938089-00-8