Volksgesundheitsverein, Sektion Obwalden

Vortrag vom 12. April 2000 über

Humor, eine altbewährte und billige Medizin

U. Davatz

I. Einleitung

- Schon die Alten Griechen wussten, dass Humor eine hilfreiche, heilende Wirkung hat für den Menschen. So zeigten sie im Theater von Epidaurus nach zwei Tragödien immer noch eine Komödie. Direkt neben dem Theater, war das sogenannte „Ärztehaus" oder „Ambulatorium" des Asklepios (dem Gott der Heilkunst) in dem der berühmte griechische Arzt Hypokrates wirkte, (nach dessen Name wir noch heute den Eid des Mediziners ablegen). Das Theater diente also nicht nur der Unterhaltung, sondern hatte auch einen lebens- und gesundheitserzieherischen Wert. Über die Tragödie lernte der Mensch die Tragik, d.h. die Schwierigkeiten des Lebens bewältigen. Über die Komödie lernte er wieder, sich von der Tragik befreien durch das Aufzeigen der komischen Seite des Lebens. Das menschliche Verhalten versuchte man also über das Erzählen und Vorsingen von Geschichten moralisch zu beeinflussen, die Tragödien waren für die moralische Erziehung der Menschen gedacht, die Komödien für die Gesundheitserziehung, die Volksgesundheit.
- Heutzutage wird der Mensch und somit auch die Volksgesundheit an erster Stelle durch die Medien beeinflusst. Diese sind aber in der Regel an erster Stelle auf Erfolg in Form von Einschaltquoten d.h. Konsum ausgerichtet, sie haben also weder einen moralischen noch ein gesundheitspolitischen Auftrag mehr, wie dies das griechische Theater hatte.
- Man führt ein erstes getrenntes Leben und lässt sich reparieren von den Fachleuten, wenn es schief gelaufen ist. Die Volksgesundheit ist an die Fachleute, die Mediziner delegiert.
- Die menschliche Befindlichkeit, d.h. die seelische Gesundheit versucht man an erster Stelle mittels chemischen Stoffen zu beeinflussen wie Alkohol, Drogen oder Tabletten, d.h. Psychopharmaka, die körperlichen Gesundheiten den

https://adhs.expert

Chirurgen. Gesundheit wird als reparabel angesehen. Der Mensch muss somit keine Eigenverantwortung für seine Gesundheit mehr übernehmen. Ich möchte hier aber für eine andere Art der Beeinflussung der seelischen Gesundheit plädieren, eine zwar anspruchsvollere, aber dafür viel billigere Methode, nämlich für den **Humor.**

- Damit Sie es Glauben, ein Beispiel voraus: Ein Mensch mit einem akuten Schmerz von Gelenkrheuma hat sich einmal gesund gelacht mit Trickfilmen.

II. Wie kommt es zum Humor?

- Der Mensch hat die Fähigkeit, im Gegensatz zum Tier, sich selbstreflexiv zu betrachten aus einer sogenannten objektiven Distanz.
- Dies ermöglicht ihm, in allen tragischen Situationen sich ausserhalb zu stellen und auch die komische Seite hervorzurufen.
- Niemals wird die Fähigkeit des Menschen zu Humor so sehr entwickelt wie in Extremsituationen wie z.B. im Krieg, im Gefängnis, unter einem totalitären politischen Regime oder in Stresssituationen wie im Operationsaal, bei Naturkatastrophen etc.. Man nennt dies dann Galgenhumor.
- Diese humorvolle Distanzierung von der ernsthaften bedrohenden Lebenssituation lässt diese leichter ertragen, weniger schwer erscheinen, alles wird relativiert, man kann sich distanzieren und es wird alles halb so schwer.
- Der Humor und die dadurch bewirkte Distanzierung kann sich auf die Situation beziehen oder auch auf sich selbst im Sinne von Selbstironie.
- Über eine humorvolle Selbstbetrachtung nimmt man sich nicht mehr so ernst.
- Diese Relativierung der Situation oder von sich selbst, löst neue Möglichkeiten aus, öffnet neue Türen, neue Wege, ermöglicht neue Betrachtungsweisen und eröffnet dadurch neu Ressourcen.

III. Was bewirkt der Humor auf persönlicher und interaktiver Ebene

- Humor führt immer zu Lachen und Lachen führt zu körperlicher Entspanntheit. Bringt man einen Menschen zum Lachen, wenn er eine angespannte körperliche Übung vollzieht wie z.B. Balancieren, so fällt er herunter, weil die Muskeln loslassen. Humor und Lachen führt also zu Loslassen der Muskeln und Loslassen ganz generell.

https://adhs.expert

- Humor in der Interaktion zwischen Menschen lockert die festgefahrene Beziehung und erlaubt dadurch neue Betrachtungs- und Verhaltensweisen.
- Mit Humor kann man einen Menschen aus seinen festgefahrenen Geleisen herauswerfen und auf neue kreative Wege führen.
- Eine lockere humorvolle Atmosphäre erhöht das Lernverhalten in der Gruppe.
- Humor ist sowohl angstlösend als auch aggressionslösend, Humor ist also Antistressverhalten, ersetzt Valium.
- Humor sich selbst gegenüber erleichtert das eigene Lernen und ermöglicht neue Blickwinkel
- Humor hat auch eine Auswirkung auf den körperlichen Zustand, lässt die „Körpersäfte" fliessen, reduziert den Stresszustand, fördert also körperliche Gesundheit. Schädliche Wirkung des Humors, keine Medizin ist, immer gut.
- Kinder können Humor noch nicht verstehen und durch zu viel Humor sehr verwirrt und verunsichert werden.
- Allzuviel Humor kann auch für Erwachsene schwierig sein, weil es einem den Boden unter den Füssen wegziehen und zu sehr verunsichern kann, weil nichts mehr feststeht und alles relativiert wird.
- Humor in der Familie erleichtert die Interaktionen, macht alles spielerischer und leichter.
- Humor braucht jedoch Zeit zum Anhalten und kurz die eigene Situation hinterfragen.
- Reine Zielgerichtetheit, tierischer Ernst, erlaubt keinen Humor.

Schlussfolgerung

Pflegen Sie die Kultur des Humors in ihrem Privatleben, ihrer Familie und auch am Arbeitsplatz. Sie tragen dadurch zu einem gesünderen Klima bei und tun somit etwas für die Volksgesundheit, ohne einen einzigen Rappen auszugeben.

Da/kv/eh

https://adhs.expert