

„Das wäre doch gelacht...!“

Humor in der Selbsthilfe

Humor zeigt sich nicht nur in lachenden und fröhlichen Gesichtern. **Humor ist eine innere Haltung**, die Fähigkeit, neben den eigenen Problemen, Krankheiten u. Krisen nicht den Blick für das Wesentliche, die eigene Lebendigkeit und Lebensfreude zu verlieren. Humor bedeutet nicht, sich über das eigene Individuelle Leben oder andere Menschen lustig zu machen, sondern einen realistisch humorvollen Blick zu behalten und eine liebevolle Beziehung zum alltäglichen Leben zu kultivieren. In den vergangenen Jahren wurde das Thema Humor von Medizin und Psychotherapie wiederentdeckt. In vielen Veröffentlichungen wird die heilende Wirkung einer humorvollen Lebenseinstellung und des Lachens hervorgehoben. Um nicht ganz so wissenschaftlich mit dem Thema umzugehen genügt der Blick auf die so genannten Bauernregeln und Sprichwörter „Lachen ist gesund“, „Humor ist, wenn man trotzdem lacht...“, „Das wäre doch gelacht...“ All diese Lebensweisheiten machen auf ganz einfache und unmissverständliche Weise deutlich, dass Lachen und Humor eine wesentliche menschliche Qualität sind, dass eine humorvolle Lebenseinstellung sehr förderlich auch für die Bewältigung schmerzhafter, schwieriger und scheinbar hoffnungsloser Lebenssituationen ist.

Gerade für die Selbsthilfegruppen ist der „ernsthaft-humorvolle“ Umgang mit der eigenen Betroffenheit, der persönlichen Krise und Krankheit von großer Bedeutung. Wenn Selbsthilfegruppen einen Raum schaffen wollen, an dem Entlastung, Unterstützung und Genesung stattfinden kann, dann sollten sie die heilende Wirkung des Humors nutzen. Das schließt nicht aus, dass Selbsthilfegruppen Räume für ernsthaften, vertrauensvollen und unterstützenden Austausch bieten. Ganz im Gegenteil, es geht vielmehr darum, Humor als eine tiefe menschliche Qualität und Ressource anzuerkennen, die für die Verarbeitung und Bewältigung persönlicher Krisen- und Wendepunktsituationen eine tragende Rolle spielen kann. Die Lehre und Erforschung des Lachens (Gelotologie) ist eine noch junge und doch bereits etablierte Wissenschaft. Sie ist seit 1998 weltweit in der *International Society for Humor Studies* organisiert. Zu den Kernaussagen der Lachforschung zählt, dass die neurohormonelle Humorreaktion des Lachens körpereigene Endorphine („Glückshormone“) freisetzt, die das Immunsystem stärken, das emotionale Allgemeinbefinden fördern und Stress abbauen. Es ist erwiesen, dass herzhaftes Gelächter den Organismus ähnlich fördert wie sportliche Betätigung. Lachen aktiviert Atmung und Durchblutung und unterstützt die Verdauung. Gleichzeitig wirkt Humor entspannend und mildert Kopf und Rückenschmerzen. Humor ist nachweislich ein wirksames Mittel gegen Ängste und wirkt antidepressiv.

In Selbsthilfegruppen treffen in der Regel Menschen zusammen, die auf Grund schwerwiegender Erkrankungen oder Krisensituationen Unterstützung und Beistand suchen. Eine Frage drängt sich an diesem Punkt auf: „Kann Humor erlernt werden, bzw. ist es möglich, verloren gegangene Lebensfreude wieder zu finden?“ Ich denke, dass dies möglich ist und viele Erlebnisse und Begegnungen mit Selbsthilfegruppen belegen dies. Aber ein solcher Wunsch nach der Wiederentde-

ckung des Humors erfüllt sich meiner Meinung nach nicht von selbst. Voraussetzung ist, dass Selbsthilfegruppen nicht eine Opferhaltung ihrer Mitglieder kultivieren, sondern die persönlichen Ressourcen und Qualitäten des Einzelnen reaktivieren. Häufig werde ich in Fortbildungsseminaren gefragt, was ich an der Arbeit von Selbsthilfegruppen besonders wichtig finde. Ich bin der Meinung, dass das Engagement in Selbsthilfegruppen Spaß machen soll, dass die regelmäßigen Treffen gerne besucht werden und sich die Teilnehmer in der Gruppe wohlfühlen. Für die konkrete Gruppenarbeit bedeutet dies, darauf zu achten, dass ein lebendiges Gruppenleben entwickelt und gepflegt wird. Die ernsthafte Beschäftigung mit wichtigen und ernsthaften Themen und Fragestellungen sollte hier ebenso stattfinden wie ein Gemeinschaftsleben, in dem Spaß und Lebensfreude wieder entdeckt und erlebt werden können. Das intensive Gespräch in der Gruppe gehört meiner Meinung nach ebenso dazu wie gemeinsame Freizeitaktivitäten. Dann werden Selbsthilfegruppen zu unterstützenden Netzwerken, die den Einzelnen hilfreich bei der Bewältigung und Gestaltung des alltäglichen Lebens unterstützen können. „Humor ist wenn man trotzdem lacht...!“

Zum Autor:

Klaus Vogelsänger

Seit 1988 selbständig als Seminarleiter, Berater und Kommunikationstrainer in verschiedenen Bereichen tätig: Einzel- und Gruppenberatung, Fort- und Weiterbildung, Seminare für Selbsterfahrung, Kunst- und Theaterpädagogik, Team-, Institutions- und Gruppenberatung, Systemische Beratung und Therapie. Seit 1994 arbeitet er im Bereich der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Aufbau der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf, Mitarbeit in der Münsteraner Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe, Aufbau und Leitung des Selbsthilfezentrums in Bern, Co-Leitung der Selbsthilfezentren Kanton Bern bis Juni 2010).