Erster Teil ist als Editorial gedacht (Mögliche Verbindung zu den vorhergegangenen Texten zu Kardio-weiterbildungen)

«Hallo Leben!» (Werbeslogan der CSS-Versicherung 2022)

«Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern sie mit Weisheit zu ertragen.» Charles Dickens (1812-1870)

Ein Ziel der Palliative Care und des Humors ist es Raum zu schaffen. Raum für mehr Lebenssubstanz im Hier und Jetzt, im Atmen und für den Herzrhythmus (Kesselring und Unteregger 2011). «Alle Menschen haben ein Verlangen danach, achtsamer mit sich und den anderen Menschen um sie herum umzugehen» (nach Blaise Pascale 1623-1662). Humor ist die Art und Weise, wie flexibel wir im Leben mit Dingen umgehen. Bezüglich dem, wie wir es tun, hat es Dickens bereits auf den Punkt gebracht: Humortraining hilft bis zuletzt dabei, dass wir antrainiert humorvoll handeln können. Wir sammeln ein Leben lang gehaltvolle Momente. Am Ende der Zeit leben solche Erlebnisse im Rückspiegel neu auf, die uns wiederum helfen, das Hier und Jetzt in einem anderen Licht zu sehen. Somit pflegen wir ganzheitlich: Körper, Geist und Seele. Vielleicht wird hierbei der Herzschlag ruhiger, es fühlt sich leichter an, wir werden gelassener und erlangen Zuversicht.

«Hallo Leben! Hallo Humorbiografie!»

«Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern sie mit Weisheit zu ertragen.» Charles Dickens (1812-1870)

Es geht also um die wohlwollende Seite des Humors, selbst dann, wenn seine aggressiveren Stile wie Sarkasmus und Zynismus zum Zuge kommen sollten. Das Ausdrücken von Humor zeigt schnell, wie wir geprägt sind, woher wir kommen. Hierbei geht es um intellektuelle, soziale, emotionale und expressive Erfahrungen und Umsetzungsmöglichkeiten, die wir bis hierhin sammeln und gestalten konnten. Welche Ressourcen besitzen wir, um unsere innere Einstellung zu wählen? (Falkenberg et al. 2013) Wenn wir also eine humorvolle Handlung, einen Witz nicht verstehen, hat dies nichts damit zu tun, wie intelligent oder lustig wir sind. Sondern vielmehr damit, wie unterschiedlich und individuell sich unser Gehirn zusammensetzt, welche Erfahrungen wir gesammelt haben. Und wieder hat es hier der Humor geschafft eine zwischenmenschlich freundliche Brücke zu bauen.

Aha! Humor spielt im Leben eine grosse Rolle: Leben ist Humor oder Humor ist Leben: «Hallo Leben!»

So zieht sich die Humorbiografie wie ein roter Faden durch unsere gesamte Biografie, sie ist Teil davon. Wenn wir also humorbiografisch arbeiten, suchen wir Momente in unseren Leben, in welchen der Humor in seiner Breite ersichtlich wurde. Diese Erkenntnisse wiederum unterstützen unsere momentane Situation, die aktuellen Interaktionen, wir können Gelerntes wieder anwenden, mit einer Situation anders umgehen. Wir trainieren unseren Humor, machen Humortraining. Wir bleiben flexibel.

Was ist Humor eigentlich, wozu und wie kann er grundsätzlich genutzt werden?

Viele denken oft, dass wenn sie ein humorvoller Mensch sind, müssen sie automatisch auch lustig sein. Ich darf Sie entlasten, ein humorvoller Mensch ist viel mehr. «Wird Humor auch oft mit Lachen gleichgesetzt, so muss Lachen kein Zeichen von Humor sein» (Hirsch et Ruch 2010). Humorvolle Menschen sind diejenigen, die flexibel in möglichst vielen Lebenslagen bleiben und agieren können. Sie nehmen das Leben ernsthaft weniger ernst, was sich zusätzlich auf unsere physische und psychische Gesundheit positiv auswirken kann (Kesselring und Unteregger 2011). Humor ist eine unerschöpfliche Ressource, wenn wir unser psychologisches Rückgrat trainieren, stärken und gesund erhalten wollen. Wir wissen heute eindeutig: Humor ist eine vielfach erforschte und angewandte Möglichkeit Resilienz zu trainieren.

Humor ist in diesem Sinne und aus meiner Sicht eines der genialsten Werkzeuge, die uns mit auf den Weg gegeben werden. Hilfreich und wichtig ist es zu wissen, dass das Ausdrücken von Humor, wie auch von Dickens oben dargestellt, mit Weisheit angewandt werden will. Der Humor ist primär da, um von Sichtweisen, Zuständen und Situationen eine detaillierte Übersicht zu gewinnen, damit daraus heraus Neues entstehen kann. So ist Humor zuerst ein neutraler Beobachter und danach ein gewandter Sportler. Wer humorvolle Momente kreiert, erfährt schnell am eigenen Tun, dass hierbei folgende Begebenheiten besonders wichtig werden (nach Emmelmann 2013):

- ✓ Humor entsteht, wenn wir im Hier und Jetzt präsent sind und agieren.
- ✓ Humorvoll zu sein braucht Mut.
- ✓ Humorvoll zu agieren, bedeutet das Hier und Jetzt wertefrei zu betrachten.
- ✓ Humorvolles Bewusstsein zu pflegen bedeutet, dass ich selbstverantwortlich meine Einstellung wählen kann. Beispiel: «Ich bleibe gelassen» oder «ich höre hin!» bewusst und laut, aktive Aussagen machen
- ✓ Humorvoll zu handeln heisst, ich bin bereit spielerisch (flexibel) zu sein und aktiv zu werden.
- ✓ Humorvolle Handlungen dürfen immer wieder angewandt werden: Ich darf scheitern und daraus lernen. F E H L E R sind H E L F E R.

Humor ist in jedem von uns, von Beginn an bis zum hoffentlich freudigen zufriedenen Abgang. Er haftet in und an uns als Teil unserer Biografie. Denn bereits der Begriff Humor stammt aus der Humoralpathologie und bedeutet: «Körperflüssigkeiten in Bewegung» (etymonline.com 2021). Nutzen wir ihn, leben wir ihn aus? Sind wir beweglich, flexibel, bewegend genug um ihn für uns selbst, andere und die Gesellschaft zu nutzen?

Wie wird eine Humorbiografie erstellt?

Folgende Fragen können aufschlussreich über unsere Humorbiografie in einer Biografie berichten. Eine Humorbiografie ist lediglich ein geschärfter Blick auf unsere bereits erlangten Resilienz-Ressourcen. Es mag vielleicht irritierend wirken, denn es werden verschiedene emotionale Ebenen und Sinneswahrnehmungen angesprochen. Dies aus dem einfachen Grund, weil es beim Humor um die ganzheitliche Flexibilität auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene geht. Humor ist eine Charakterstärke, eine Ressource und kann zu mehr Lebenszufriedenheit führen (Linge-Dahl et al. 2018).

- Was sind Ihre Lieblingsfarben und -gerüche? Was mögen Sie ertasten? Welche Musik gefällt Ihnen, welche beruhigt Sie?
- Wo sind die Orte, wie sehen sie aus, an denen Sie sich besonders wohl fühlen?
- Bei wem können Sie ganz sich selbst sein? Mit wem würden Sie ein Geheimnis teilen wollen? Wem können Sie Vertrauen?
- Welche Momente geniessen/ genossen Sie besonders? Was tun/taten Sie dabei?
- Welche Fähigkeiten besitzen Sie, in was sind Sie richtig gut?
- An welche Momente im Leben erinnern Sie sich, in denen etwas besonders gut gemacht, bewirkt, getan haben? Etwas, das Ihnen oder jemand anderem gutgetan hat? Was war für Sie ein sagenhaftes Erlebnis?
- Wie gehen Sie mit Schmerzen, mit Trauer, mit Wut und mit Angst um? Was haben Sie bereits für hilfreiche Strategien entwickelt?
- Welche Reaktionen von anderen helfen Ihnen, entlasten Sie, unterstützen Sie während der Zeit des Schmerzes? Welche Handlungen sind für Sie eine zusätzliche Herausforderung?
- Was bringt Sie zum Lachen? Oder bei welchen Gelegenheiten haben Sie herzhaft lachen können?
- Haben Sie einen Lieblingswitz oder haben Sie sogar mehrere?

«Hallo Leben!» in der Arbeit mit einer Humorbiografie:

Folgende Abschnitte zeigen auf, welche neuen Handlungen oder Gedanken in die Arbeit mit einer Humorbiografie einspielen könnten. Das Arbeiten mit einer Humorbiografie meint, dass Sie sich darüber informieren, die erstellten Biografien zu lesen. Sie lernen, wie sich Ihre zu Pflegenden resilient verhalten und wie Sie sie dabei unterstützen könnten. Sie machen sich also schlau, um mehr Lebensqualität, Lebensfreude oder auch Lebenszufriedenheit beim Patienten hervorzurufen.

- Wer humorvoll arbeitet, schafft aus der Situation heraus, wie es Dickens schreibt. Ein passender Leitsatz dazu ist - ob hörbar gesprochen oder leise gedacht - «Ja, genau!» Zu jeglichen Situationen, allem was uns begegnet. Das schenkt uns die Zeit innezuhalten, wir nehmen an, was uns begegnet, was wir antreffen. Wir öffnen uns für den kreativen Prozess und es wird uns möglicher und gewählter zu agieren.
- Für alle scheinbar negativen Aussagen oder Handlungen kann es zum Beispiel hilfreich sein, wenn wir den konfrontativen Status verlassen, uns auf die Seite des Sendenden oder der Sendenden drehen und erstmals versuchen deren Sichtweise zu verstehen. Das könnte sich so anhören: «Ach so sehen Sie das?» oder «Ja, genau, wenn ich es von Ihrer Seite her betrachte, kann ich Ihnen beipflichten!» Jegliche Konkurrenz ist ausgeschalten und ein Gespräch unter ähnlichen Vorzeichen kann stattfinden.
- Ein wichtiger Punkt, der in einer Humorbiografie ersichtlich sein könnte, ist: Es gibt Menschen, die Mühe damit haben zu lachen oder zu lächeln. Denken wir dabei auch an die Angststörung der Gelotophobie, eine erst vor wenigen Jahren entdeckte psychische Schwierigkeit mit Lachen umgehen zu können. Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Forscher Michael Titze beschrieb 2008 als Erster die Gelotophobie (von griech. gelos = Gelächter und phobos = Angst, Furcht). Dabei hat die betreffende Person quälende Angst davor, ausgelacht zu werden. Betroffene reagieren auf jedes Lachen mit negativen Gefühlen wie Scham, Furcht und Ärger. Es ist also eine spezielle Form der Angststörung und hängt mit frühsten Erfahrungen von Scham zusammen. Hier kommen die positiven Sinneserfahrungen und Erlebnisse mehr zum Tragen. Wir erleben und verstehen, dass der Humor tiefer und weitgreifender sein kann, als ein blosses Lachen.
- Die Humorbiografie/-arbeit kann nebst einer Übersicht auch dazu dienen Distanz zur aktuellen Situation zu gewinnen. Wir machen uns vor der herausfordernden Situation Gedanken dazu, was wir tun oder unternehmen könnten. Vielleicht spielen wir im Voraus die eine oder andere mögliche Situation durch. Wir gehen gelassener an die Arbeit.
- Humorbiografisches Arbeiten kann auch bedeuten einmal mutig und ohne Worte, vielleicht sogar still oder leise zu sein.
- Humorvolles Arbeiten bedeutet Raum zu schaffen: Vielleicht haben Sie gerade die Möglichkeit gehabt einen Blick in die Biografie zu werfen und haben einen Hinweis erhaschen können, welche Musik die zu pflegende Person gerne hört, sie beruhigt.

Fazit: Die Arbeit mit einer Humorbiografie zieht also viele positive, substanzielle, hilfreiche Auswirkungen mit sich, so dass wir gestärkt und sogar im Sterben sagen können: «Hallo Leben!»

Quellenangaben:

Christoph Emmelmann (2014): Der kleine Krisenhelfer, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Jürg Kesselring, Fabian Unteregger (2011): «Wie und warum lacht der Mensch?» in Curriculum, Schweiz Med Forum 2011;11(40):691–696

Lisa M Linge-Dahl , Sonja Heintz , Willibald Ruch , Lukas Radbruch (2018): Humorinterventionen in der Palliativmedizin: Eine Literaturübersicht, Zeitschrift für Palliativmedizin Georg Thieme Verlag KG Stuttgart New York

Michael Tietze (2016): Scham-Angst und Gelotophobie. Die Angst-Zeitschrift, Nr. 75, III. Quartal, 8-11

Irina Falkenberg, Paul McGhee, Barbara Wild (2.Auflage 2021): Humorfähigkeiten trainieren, Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, Schattauer Verlag

Rolf Dieter Hirsch, Willibald Ruch (2010): Heiterkeit und Humor im Alter, Ergebnisse aktueller Studien, Cheerfulness and humor in older age, Results of current studies, Editorial, Published: 21 January 2010, Volume 43, pages 5–7

Etymologisches Online-Wörterbuch zum Wort Humor, März 2021

Literaturtipps und weiterführende Links:

I. Bischofberger (2008). Das kann ja heiter werden - Humor und Lachen in der Pflege, Hogrefe AG

M. Proske (2018). Demenz Knigge: Praktische Tipps für den Umgang mit Demenzerkrankten, Nachschlagewerk für Pflege Personal und pflegende Angehörige, mit Glossar mit medizinischen Begriffserläuterungen, corporate minds- Verlag

M. Rösner (Autorin), R. D Hirsch (Vorwort) (2007). Humor trotz(t) Demenz: Humor in der Altenpflege, Kuratorium Dt. Altershilfe Wilhelmine-Lübke-Stift.

S. Winkler (2018). «Bitte 3x täglich lachen», Humorvolle Geschichten und Gedichte für die Seniorenarbeit. Für Einzel- und Gruppenbetreuung, schlütersche-Verlag

Ch. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York, NY: Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2015). Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens Broschiert, Goldmann- Verlag

Seligman, M. E. P. (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben, lübbe-Verlag

Ruch, W., & Proyer, R. T. (2011). Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen. *Report Psychologie, 36,* 60–70.

Seligman, M. E. P. (2015). Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses. *Journal of Positive Psychology, 10,* 3–6.

Charakterstaerken.com

Birgittaschermbach.ch

Europeanjournalofhumour.org

Heidivonallmen.ch

Humorcare.ch

Humorsummerschool.org

Swippa.ch