

## Zur Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können

■ Dem Sinn für Humor wird eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung und der Auseinandersetzung mit schwierigen Lebenssituationen und widrigen Umständen zugeschrieben. Vor allem das Über-sich-selbst-Lachen ist dabei eine hilfreiche Eigenschaft, die durch Humortrainings und Clownvisiten gefördert werden kann. ●

Humorinterventionen wie Clownbesuche in Altersheimen und geriatrischen Pflegestationen erfreuen sich zunehmender Popularität. Während dieses Feld bis vor einigen Jahren hauptsächlich in Anekdoten beschrieben war, gibt es mittlerweile einige Bücher und Studien, welche die positive Wirkung von Humorinterventionen bei älteren Menschen dokumentieren. Wissenschaftliche Evaluationen zeigen, dass Humorinterventionen positive Gefühle auslösen (Erheiterung, Freude), negative Stimmungen senken (schlechte Laune), Resilienz fördern und Depressionswerte minimieren können.<sup>(1)(2)</sup> Abgesehen von der kurzfristigen, oberflächlichen Erheiterung – beispielsweise über einen Witz lachen, – wird angenommen, dass die dauerhafte Auseinandersetzung mit Humor auch den Sinn für Humor im Sinne einer Persönlichkeitseigenschaft nachhaltig fördern kann.

### Fähigkeit, über sich selbst zu lachen

Dem Sinn für Humor werden viele Facetten zugeschrieben,<sup>(3)</sup> aber nicht alle tragen gleichermaßen zur Bewältigung von schwierigen Situationen bei. Eine dieser Facetten ist die Fähigkeit über sich selbst lachen zu können, die vor allem dann hilft, wenn es zum Beispiel darum geht, über eigene Schwächen, peinliche Situationen und das eigene Aussehen zu lachen – im Sinne einer wohlwollenden Erheiterung. Diese Fähigkeit ist ein komplexes Merkmal des Sinns für Humor, das Erfahrung, Selbstdistanz und Übung erfordert.<sup>(4)</sup> Bereits der römische Philosoph Seneca pries

das Über-sich-selbst-Lachen als Waffe gegen den Hohn anderer: Indem man über seine Verfehlungen lache, nähme man Kontrahenten den Anlass zum Spott, da man unter Beweis stelle, dass man über seinen Verfehlungen stünde. Ausserdem schafft die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, die nötige Distanz, einen Fauxpas oder eine körperliche Schwachstelle aus einer objektiveren Perspektive zu betrachten und negative Emotionen zu relativieren. Durch die Distanz werden Probleme weniger bedrohlich und können leichter verarbeitet werden. Auf diesem Grundgedanken entwickelte Frankl die Technik der «paradoxen Intention», mit deren Hilfe die Fähigkeit, sich selbst mit Ironie zu sehen, gefordert werden sollte.<sup>(5)</sup> Nach Allport sind sogar Neurotiker, die über sich selbst lachen, auf dem Weg zum Selbstmanagement und vielleicht sogar auf dem Weg zur Heilung.<sup>(6)</sup> Cohen relativierte dies ein wenig: Obwohl nicht jeder Neurotiker durch Selbstdistanzierung mit Humor therapiert werden könne, spräche der Ansatz doch dafür, dass über sich selbst lachen zur Verbesserung der Lebensqualität genutzt werden könne.<sup>(7)</sup>

### Humortraining nach Paul McGhee

Der amerikanische Pionier der neuzeitlichen Humorforschung, Paul McGhee, erachtete 1996 das Über-sich-selbst-Lachen auch als Zeichen von Reife. Der Grund, warum man oftmals nicht über sich selbst lachen kann, liegt in negativen emotionalen Reaktionen wie Angst oder Wut.<sup>(8)</sup>

Der Humorforscher unterschied zwei Arten des Über-sich-selbst-Lachens: eine wohlwollende und eine bittere, abweisende Art, die es zu vermeiden gilt.

In McGhees Humortrainingsprogramm ist das Über-sich-selbst-Lachen die siebte von acht aufeinander aufbauenden Stufen. Nachdem man über sich selbst gelacht oder einen Witz gemacht hat, soll man die eigenen Gefühle dazu wahrnehmen. Negative Emotionen sollen dann identifiziert und überwunden werden. Das klappt, wenn man lernt, die Merkmale oder Schwächen, die man nicht beeinflussen kann, zu akzeptieren.

Über eine peinliche Situation zu lachen bedeutet schliesslich Überwindung und Kontrolle.

Studien zeigen, dass die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, schwer zu trainieren ist, da sie neben Erheiterbarkeit auch andere Fähigkeiten, Merkmale und kognitive Prozesse wie Ernsthaftigkeit, Selbstreflexion und Emotionsmanagement erfordert. Zudem wird angenommen, dass diese Fähigkeit auch Lebenserfahrung und eine heitere Gelassenheit gegenüber Schwächen und Fehlern erfordert. Es ist daher naheliegend, dass man das Über-

sich-selbst-lachen-Können erst im Verlauf des eigenen Lebens zunehmend lernt und dass daher vor allem ältere Personen diese Fähigkeit nutzen können. Das kann ihnen dabei helfen, auftretende und eventuell auch altersbedingte Schwierigkeiten zu meistern oder Vulnerabilitäten zu bewältigen.

### Clown Wieni macht's vor

Auch Clowns in Alten- und Pflegeheimen können diese Fähigkeit vorleben und als Modell dienen: Der Clown schafft eine heitere Stimmung und stellt eine Beziehung zu den Teilnehmenden der Clownvisite her, die es möglich macht, auch sensible Angelegenheiten wie eigene Schwächen zu thematisieren. Es geht bei solchen Visiten also nicht in erster Linie um Gelächter, sondern um Erheiterung über die Unzulänglichkeiten der Welt und nicht zuletzt auch über sich selbst. Clowns verhalten sich oft tollpatschig, sind in Missgeschicke verwickelt oder unwissend. Dabei verhalten sie sich aber wohlwollend und signalisieren, dass sie auch über sich selbst erheitert sein können. Dies kann älteren Menschen als Vorbild dienen, mit eigenen Missgeschicken humorvoll umzugehen.



In Zusammenarbeit zwischen der Universität Zürich, dem schweizerischen Alters- und Pflegeheim Moosmatt und dem Clown «Wieni» (HumorCare) werden regelmässige Clownbesuche bei den Bewohnerinnen des Pflegeheims untersucht. Dabei wendet der Clown die eigene Tollpatschigkeit explizit als Technik an. Er zeigt, dass es nicht schlimm ist, wenn ihm ein Missgeschick passiert, und dass er mithilfe der Mitmenschen solche Situationen meistern kann, ohne dass sie peinlich sind. Der Clown schmunzelt über seine eigene Tollpatschigkeit und zeigt den Teilnehmenden so, dass vieles einfacher wird, wenn man sich auch über sich selbst amüsiert. Die älteren Teilnehmenden reagieren auf seine Missgeschicke oft aufmunternd mit einem: «Ach, das ist doch halb so wild» oder «Ist nicht schlimm, das passiert mir auch manchmal» und zeigen auch so in der Gruppe, dass jeder Schwächen hat, für die er sich nicht zu schämen braucht. Die Stimmung während der Clownvisite bleibt einfühlend und wohlwollend, es werden keine abwertenden Witze zelebriert. Es ist ein schmaler Grat zwischen einem wohlwollenden Über-sich-selbst-Lachen und einer Selbstabwertung, der geübt sein will. Deshalb sollten Geriatrie-Clowns auch empathische, gut ausgebildete Fachpersonen sein.

Natürlich ist dies nur ein möglicher positiver Mechanismus, der durch die Clownbesuche gestärkt wird. Ganz generell soll auch das Wohlbefinden gesteigert und der Heimalltag angenehmer werden. Die Studienergebnisse zeigen, dass die Clownbesuche positive Gefühle auslösen und über den Tagesverlauf den Anstieg negativer Stimmungen eindämmen, die Kommunikation mit den Pflegenden und den anderen älteren Menschen fördern, die BewohnerInnen durch Bewegungsförderung mobilisieren und schöne Erinnerungen reaktivieren – zum Beispiel durch gemeinsames Singen. Clown Wieni und das Alters- und Pflegeheim Moosmatt haben aus ihren Erfahrungen und Ergebnissen ein ganzes Humorprogramm entwickelt, das im Pflegeheim gelebt wird.

## Fazit

Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und über eigene Schwächen schmunzeln zu können, kann dabei helfen, negative Gefühle nach Missgeschicken abzuwenden und sich selbst mehr zu akzeptieren. Dies will geübt sein, und es nie zu spät, damit anzufangen! ■

## Literatur

- (1) Hirsch, R. D.; Junglas, K.; Konradt, B.; Jonitz, M. F. (2010): Humorthérapie bei alten Menschen mit einer Depression. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, S. 42-52
- (2) Wild, B.; Wetzel, R.; Gottwald, U.; Buchkremer, G.; Wormstall, H. (2007): Clowns in der Psychiatrie. Ein Pilotprojekt. Nervenarzt, 78, S. 571-574
- (3) Ruch, W. (2004): Humor (Playfulness). In: C. R. Peterson, M. E. R. Seligman (Hrsg.), Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, S. 583-598
- (4) Ruch, W.; McGhee, R. E. (2014): Humor intervention programs. In: A.C. Parks, S. M. Schueller (Hrsg.), Handbook of Positive Psychological Interventions. Oxford: Wiley-Blackwell, S. 197-193
- (5) Frankl, V. E. (1991): Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt: Fischer Taschenbuch (Erstveröffentlichung 1946)
- (6) Allport, G. W. (1950): The individual and his religion. New York: Macmillan
- (7) Cohen, D. (1977): Humor, irony and self-detachment. In: A. J. Chapman, H. C. Foot (Hrsg.), It's a funny thing, humor. New York: Pergamon Press, S. 257-258
- (8) McGhee, R. E. (1996). Humor, healing, and the amuse system (2. Edition): Humor as survival training. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing

## Linktipps

- Clown Wieni: [www.clownwieni.ch](http://www.clownwieni.ch)
- Alters- und Pflegeheim Moosmatt Reigoldswil: [www.aph-moosmatt.ch](http://www.aph-moosmatt.ch)
- HumorCare: [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)

---

## AutorInnen

Jennifer Hofmann, Willibald Ruch,  
Sarah Auerbach, Tracey Platt

von der Universität Zürich, Schweiz. Professor Willibald Ruch und sein Team beschäftigen sich seit über 30 Jahren mit der Erforschung von Humor und dem «guten Leben».