



# lachen ist die beste medizin – humor in der pflege

Sind Sie gelophil? Bei dieser Frage stellen sich meist die Haare der Befragten auf. Antworten wie „wo denken Sie hin, ich bin verheiratet“ lassen mich innerlich schmunzeln, denn: gelos ist griechisch und heißt lachen, die Gelotologie ist die Wissenschaft vom Lachen und gelophil heißt schlicht und ergreifend: LACH-FREUDIG!

Die Genesung des schwer erkrankten britischen Journalisten Norman Cousins in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts war Initialzündung für die Lachforschungen: er hat sich gesund gelacht durch das Betrachten lustiger Filme und Lesen von Komikbüchern. Die Genesung ist im Standardwerk aller Lachfreudigen dokumentiert: „Der Arzt in uns“ weist auf unsere enormen Selbstheilungskräfte hin und beschreibt die physiologischen Auswirkungen des Lachens: es setzt Glückshormone frei, baut Angst ab, reduziert die Stresshormone, stärkt die Immunabwehr, lindert Schmerzen, entspannt vorzüglich, vermehrt die Sauerstoffzufuhr, bringt positive Lebensenergie, fördert die Konzentration.

Und dennoch: die Menschen lachen immer weniger. Laut Studien wurde in der Nachkriegszeit ca. 50-mal pro Tag gelacht, heute max. 15-mal. Nur Kinder lachen bis zu 400-mal pro Tag, haben noch die Fähigkeit, ohne Grund zu lachen, frei und ohne Scham. Der amerikanische Arzt Hunter „Patch“ Adams hat diese Tatsache genutzt und während seiner Studienzeit im Spital kleine Portionen Nonsense, z.B. rote Nasen, bei den kranken Kindern eingesetzt. Er wurde zum Erfinder der Clowndoktoren, die heute weltweit wirken. Patch ist ein Erforscher des „glücklichen Lebens“ geworden und

hat sich vor ca. 40 Jahren dazu entschieden, nie wieder einen schlechten Tag im Leben zu haben. „Oh, das ist kaum möglich“ höre ich Sie „denken“. Für Patch gibt es grundsätzlich nur zwei Plattformen im Leben: die der Freude oder die des Leidens – wir haben die Wahl, uns bewusst für die eine oder andere zu entscheiden – unabhängig von äußeren Umständen.

Gerade in pflegenden Berufen, wo der zwischenmenschliche Kontakt, die Atmosphäre und Umgangsweise miteinander so wichtig sind, vergessen Sie bitte nie die Wirkung: „Was Du ausstrahlst ziehst Du an!“ Gerade wo es „wenig zu lachen gibt“, wo die Gefahr des Ausbrennens so hoch ist wie nirgendwo sonst ist es wichtig, sich des Satzes „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ zu erinnern. Daran erkennen Sie schon: Humor, abgeleitet aus dem lateinischen „umores“ ist die innere Einstellung, das Lachen als Vehikel befördert diese zu Tage und ist im Gesicht zu sehen!

Nun hat man herausgefunden, dass gut trainierte Lachmuskeln, speziell die im Gesicht schneller anspringen. Wie wäre die Vorstellung, für sich aber auch für Patienten und Kollegen ein Instrumentarium gezielter Lachmuskelstimulation zur Verfügung zu haben? Gute Idee, aber wie kann ich meine Lachmuskeln trainieren? Das hat sich auch der indische Arzt Dr. Madan Kataria gefragt, der vor 10 Jahren den ersten Lachclub gründete und ein Mittel suchte, um die Menschen zu einem echten herzhaften Lachen OHNE GRUND zu animieren. Er fand, dass sich zu viele Schichten nicht gelachten Lachens aber auch nicht geweinter Tränen um unseren angeborenen lachen-

den Kern gebildet haben und entwickelte ein System von Übungen, das er Lachyoga nannte. Es gilt das Motto: „Fake it til you make it“ – „Tu so, als ob.“ Man hat erkannt, dass die Gefühle der Bewegung folgen und aus den aufgesetzten Lachyogaübungen schließlich ein echtes herzhaftes Lachen wird, von innen heraus und ohne Grund – und das verstärkt wiederum unsere humorvolle Einstellung und macht glücklich! Der Lachvirus verbreitet sich in der Gruppe schnell, kein Auge bleibt trocken und die fröhliche Atmosphäre ist ganz deutlich spürbar!

Lachen hilft und Gott sei Dank wird die Wichtigkeit des Humors in der Krankenpflege und der heilsame Aspekt dabei – nicht nur für die Kranken sondern auch für die Pflegenden, immer mehr erkannt und die Seminare „Humor in der Pflege“ mehren sich. Mir als Lachmuskeltrainerin bleibt zu wünschen, dass Sie meine Zeilen dazu animiert haben, ein bisschen „Lachmedizin“ in ihren Pflegealltag einzubauen, sei es mit roter Nase, bunten Socken, einem Lied, einer Lachyogaübung oder ganz einfach einem strahlenden Lächeln, denn damit geht alles viel leichter!