



Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie heute schon gelacht - vielleicht sogar mit Ihrem Patienten zusammen? Denn Patienten mit Freudentränen in den Augen vergessen für einen Moment ihre Schmerzen, die Angst vor der OP oder denken nicht mehr über die Schwere ihrer Erkrankung nach. Lachen befreit und lässt den Ernst des Lebens einen Moment in den Hintergrund treten.

Tatsächlich gibt es die „Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens“ und sie hat auch einen Namen: Gelotologie. Begründer der Gelotologie ist der Psychiater William F. Fry, der 1964 an der Stanford University das erste Institut für Humorforschung gründete. Er fand z.B. heraus, dass 20 Sekunden Lachen den Körper mindestens genauso fordern wie drei Minuten Joggen. Ein Indiz für den Erfolg von Humor in der Medizin ist der Einsatz von Klinikclowns in Krankenhäusern, die dort, wo sie zum Einsatz kommen, nicht mehr wegzudenken sind.

Doch trotz solcher Projekte und Indizien gelingt es der Humorforschung nicht, eindeutige wissenschaftliche Evidenz zu liefern. Das liegt auch an fehlenden Messparametern und schwammigen Beurteilungskriterien. Es fängt schon damit an, dass niemand genau sagen kann, was Humor eigentlich ist, geschweige denn, wie man ihn messen soll. Um einer eindeutigen Definition näherzukommen, versuchen Forscher schon seit längerem, herauszufinden, was genau im Körper passiert, wenn ein Mensch lacht bzw. Freude empfindet. Das ist aber gar nicht so einfach. Für exakte Kernspinaufnahmen

zum Beispiel müssen Probanden möglichst ruhig liegenbleiben. Wer aber allzu sehr lacht, der bewegt sich dabei und es besteht die Gefahr, dass die Aufnahmen unscharf und damit unbrauchbar werden. Ein anderes Problem liegt in der Beschaffenheit des Untersuchungsortes: Wem ist schon zum Lachen zumute, wenn er in einer dunklen, engen Röhre liegen muss? Gar nicht lustig ist auch, wenn Probanden im Stundenrhythmus Blut abgenommen bekommen.

Aber ohne valide Forschungsergebnisse keine wissenschaftliche Anerkennung und keine Klinikleitung, die hierfür Geld in die Hand nehmen würde. Auch Krankenkassen sind - wenn es ums Geld geht - ziemlich humorlos. Dies alles bedeutet momentan das „Aus“ für den Einsatz der Humorthherapie in

der Praxis, selbst wenn der gesunde Menschenverstand und die eigene Erfahrung etwas anderes sagen.

Trotzdem, auch wenn wir zur Zeit keine wissenschaftliche Evidenz besitzen, was das Thema Humor in der Medizin angeht: Es darf im Alltag ruhig etwas mehr gelacht werden, denn Lachen ist die beste Medizin, leicht einzunehmen, völlig ohne Nebenwirkungen und kostet nichts. Und „totgelacht“ hat sich meines Erachtens auch noch keiner.

Es grüßt Sie herzlich Ihre

Dr. Monika von Berg
Chefredakteurin „Der Hausarzt“

„Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.“

Wilhelm Raabe