

Spitex-Verein Eigenamt

Vortrag vom 22.4.99 über

Humor, eine altbewährte und billige Medizin

—
U. Davatz

I. Einleitung

- Schon die Alten Griechen wussten, dass Humor eine hilfreiche, heilende Wirkung hat für den Menschen. So zeigten sie im Theater von Epidaures nach zwei Tragödien immer noch eine Komödie. Direkt neben dem Theater, war das sogenannte „Ärztehaus“ oder „Ambulatorium“ des Asklepios, eines berühmten griechischen Arztes, nach dessen Name wir noch heute den Eid des Mediziners ablegen. Das Theater diente also nicht nur der Unterhaltung, sondern hatte auch einen gesundheitserzieherischen Wert. Über **die** Tragödie lernte der Mensch die Tragik, d.h. die Schwierigkeiten des Lebens bewältigen. Über die Komödie lernte er wieder, sich von der Tragik befreien durch das Aufzeigen der komischen Seite des Lebens. Das Menschliche und somit die Volksgesundheit versuchte man also über das Erzählen und Vorsingen von Geschichten moralisch zu beeinflussen.
- Heutzutage wird der Mensch und somit auch die Volksgesundheit an erster Stelle durch die Medien beeinflusst. Diese sind in der Regel an erster Stelle auf Erfolg in Form von Einschaltquoten und Konsum ausgerichtet, haben also keinen moralischen Auftrag mehr wie dies das griechische Theater hatte.
- Die menschliche Befindlichkeit und somit die seelische Volksgesundheit versucht man an erster Stelle mittels chemischen Stoffen zu beeinflussen wie Alkohol, Drogen oder Tabletten, d.h. Psychopharmaka.
- Nun möchte ich aber für eine andere Art der Beeinflussung der seelischen Gesundheit plädieren, eine zwar anspruchsvollere, aber dafür billigere, nämlich für den **Humor**.
- Damit Sie es Glauben, ein Beispiel voraus: Ein Mensch mit einem akuten Schmerz von Gelenkrheuma hat sich einmal gesund gelacht mit Trickfilmen.

II. Wie kommt es zum Humor?

- Der Mensch hat die Fähigkeit, im Gegensatz zum Tier, sich selbstreflexiv zu betrachten aus einer sogenannten objektiven Distanz.
- Dies ermöglicht ihm, in allen tragischen Situationen sich ausserhalb zu stellen und auch die komische Seite hervorzurufen.
- Niemals wird die Fähigkeit des Menschen zu Humor so sehr entwickelt wie in Extremsituationen wie z.B. im Krieg, im Gefängnis, unter einem totalitären politischen Regime oder in Stresssituationen wie im Operationsaal, bei Naturkatastrophen etc.. Man nennt dies dann Galgenhumor.
- Diese humorvolle Distanzierung von der ernsthaften Lebenssituation lässt diese leichter ertragen, weniger schwer erscheinen, alles wird relativiert, man kann sich distanzieren und es wird alles halb so schwer.
- Der Humor und die dadurch bewirkte Distanzierung kann sich auf die Situation beziehen oder auch auf sich selbst im Sinne von Selbstironie.
- Über eine humorvolle Selbstbetrachtung nimmt man sich nicht mehr so ernst.
- Diese Relativierung der Situation oder von sich selbst, löst neue Möglichkeiten aus, öffnet neue Türen, neue Wege.

III. Was bewirkt der Humor auf persönlicher und interaktiver Ebene

- Humor führt immer zu Lachen und Lachen führt zu körperlicher Entspannung.
Bringt man einen Menschen zum Lachen, wenn er eine angespannte körperliche Übung vollzieht wie z.B. Balancieren, so fällt er herunter, weil die Muskeln loslassen. Humor und Lachen führt also zu Loslassen der Muskeln und Loslassen ganz generell.
- Humor in der Interaktion zwischen Menschen lockert die festgefahrene Beziehung und erlaubt dadurch neue Betrachtungs- und Verhaltensweisen.
- Mit Humor kann man einen Menschen aus seinen festgefahrenen Geleisen herauswerfen und auf neue Wege führen.
- Eine lockere humorvolle Atmosphäre erhöht das Lernverhalten.

- Humor ist sowohl angstlösend als auch aggressionslösend, Humor ist also Antistressverhalten, ersetzt Valium.
- Humor sich selbst gegenüber erleichtert das eigene Lernen und ermöglicht neue Blickwinkel.
- Kinder können Humor noch nicht verstehen und durch zu viel Humor sehr verwirrt und verunsichert werden.
- Allzuviel Humor kann auch für Erwachsene schwierig sein, weil es einem den Boden unter den Füßen wegziehen und zu sehr verunsichern kann, weil nichts mehr feststeht und alles relativiert wird.
- Humor in der Familie erleichtert die Interaktionen, macht alles spielerischer und leichter.

Schlussfolgerung

Pflegen Sie die Kultur des Humors in ihrem Privatleben, ihrer Familie und auch am Arbeitsplatz. Sie tragen dadurch zu einem gesünderen Klima bei und tun somit etwas für die Volksgesundheit, ohne einen einzigen Rappen auszugeben.

früher

- Theater/Tragödie → moralische Erziehung
- Theater/Komödie → als Volksmedizin und Unterhaltung für Volksgesundheit

heute

- Medizin als Theater und Unterhaltung
- Unterhaltung/Medien → Krankmachende Faktoren (siehe Arena Sendungen)
- Chemie als Volksmedizin, Heilmittel bzw. Bekämpfungsmittel
- Was heute fehlt ist der Humor als Heilmittel für das Volk im Sinne eines Beitrags zur Volksgesundheit.

Medizinisches Beispiel

Trickfilm → Arthritis

Antibiotika → böse Krankenschwester

Da/kv/eh