

HARALD-ALEXANDER KÖRP

# Lachen – angesichts des Todes?

Auch wenn die meisten Bewohner das Hospiz mit den Füßen voran verlassen, geben sie ihren Humor beim Betreten nicht an der Tür ab. Doch wie und worüber wird gelacht, und was lässt sich daraus lernen?



Lachen ist wie der Schaum auf dem Meer. In dem Moment, in dem wir nach ihm greifen wollen, ist er verfliegen“, schrieb der französische Philosoph Henri Bergson, der dem Lachen ein ganzes Buch widmete. Auch wenn die moderne Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, den Affekt gründlich erforscht, so bleibt dieser ein *geheimnisvolles* Phänomen. Von den durchschnittlich zwanzig Lachern eines Erwachsenen am Tag werden nur etwa vier als Reaktion auf eine komische Situation gewertet. Die anderen sechzehn signalisieren Freude über eine Begegnung, Freundlichkeit, Verlegenheit oder sogar Abwehr. In den meisten Situationen geht es aber um ein Zusammengehörigkeitsgefühl, denn gemeinsames Lachen verbindet.

### WIE WIRD NUN ANGESICHTS DES TODES GELACHT?

In einer Gesellschaft, in der Sterben und Tod gerne verdrängt werden, scheint Lachen in diesem Kontext besonders unangemessen zu sein. Die Endlichkeit des Lebens wird in erster Linie als vage Bedrohung wahrgenommen, ohne dass darüber näher gesprochen wird. Die Wahrscheinlichkeit, im Lotto sechs Richtige mit Zusatzzahl zu treffen, beträgt etwa

1: 120 000 000, die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, 1:3, daran zu sterben, 1:4. Trotzdem sind nicht wenige der Auffassung, sie hätten realistische Chancen, im Lotto zu gewinnen, aber eine Krebskrankheit halten sie für extrem unwahrscheinlich. Darüber hinaus bringe es Unglück, sich mit Sterben und Tod zu beschäftigen, so scheinen einige unausgesprochen zu glauben. Doch es hat ein Wandel dieser Sichtweise eingesetzt – nicht zuletzt durch die Hospizbewegung. Hospize wollen das Sterben wieder in das Leben integrieren. Den Kranken und ihren Angehörigen soll ein Stück Normalität zurückgegeben werden, die im Krankenhaus oder auch zu Hause oft nicht mehr möglich ist. Und zu dieser Normalität gehören neben der Trauer und dem Weinen auch die Freude und das Lachen.

Lachen und Humor sind Kraftquellen, die im Hospiz auf ganz unterschiedliche Weise helfen können: Zum einen den Bewohnern, die in den meisten Fällen unheilbar erkrankt sind und versuchen, mit Schmerzen und Ängsten umzugehen. In gewisser Weise entwickelt der Sterbende, gezwungenermaßen, eine Kompetenz in Sachen „Galgenhumor“.

Aus der Situation des nahenden Todes heraus, vom Tabu befreit, fällt es ihm oftmals leichter, Witze über Krankheit und Sterben zu machen, als beispielsweise den Angehörigen.

Dieser Gruppe scheint es am schlechtesten zu gelingen, angesichts des Leides eines lieben Menschen auch nur zu lächeln. Es wird als pietätlos empfunden, schnell entstehen Schuldgefühle aus der Angst, den Angehörigen zu verletzen, gefühllos und kalt zu sein.

Der dritten Gruppe von Menschen, denen, die in einem Hospiz arbeiten, Pfleger, Ärzte, Verwaltungsangestellte, Köche, Therapeuten, Ehrenamtliche, ermöglicht der Humor, Stress abzubauen. Aus einem Lachen können sie Kraft in dem oft anstrengenden Arbeitsalltag schöpfen sowie Aggressionen, die durch Überforderung entstehen, ablachen.

Im geschützten Raum des Mitarbeiterzimmers werden häufig Witze und Geschichten zum Besten gegeben, die ausschließlich für diesen Kreis gedacht sind. So machte ein Pfleger eine Bemerkung darüber, dass eine Pflegeschülerin weiße Socken mit Totenköpfen trug. Das Motiv war der jungen Frau gar nicht aufgefallen, und sie musste selbst am lautesten darüber lachen. Sie entschied sich aber, die Totenkopfsocken anzubehalten.

„Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn wir sterben“, schrieb George Bernard Shaw. Sterben ist in vielen Fällen nicht sanft, sondern kann laut, dreckig, nass, zeitweise entwürdigend und manchmal komisch sein – wie das Lachen. Man kann sich vor Lachen sprichwörtlich in die Hosen machen, sich wegschmeißen, man kann sich krank- oder sogar totlachen. Dieses wilde, zügellose Lachen lässt sich ebenso wie das Sterben nur schwer kontrollieren, sie entziehen sich dem Zugriff in einem Gesellschaftssystem, das die Kontrolle behalten will. Entfesseltes Lachen und Weinen geschieht häufig in absurden Situationen: Eine Hospizhelferin begleitete einen Mann, dessen Frau gerade zu Hause gestorben und vom Bestatter abgeholt worden war. Wütend riss der Ehemann das Kissen vom Bett, so kräftig, dass es durch den Raum flog, direkt aus dem Fenster im zwölften Stock. Erschrocken über seinen Ausbruch, lehnten sich der Mann und die Hospizhelferin hinaus und sahen, wie das Polster in den Ästen eines Baumes landete. Die Hospizhelferin eilte hinunter, Jugendliche kletterten auf den Baum und angelten das Kissen aus den Zweigen.



Wieder oben angelangt, brachen Hospizhelferin und Ehemann in erlösendes Gelächter aus, Tränen des Lachens und des Weinens flossen. „Darüber hätte meine Frau bestimmt auch sehr gelacht!“, konstatierte der Ehemann.

Im Gegensatz zum körperlichen Vorgang des Lachens kann Humor als der mentale Prozess gesehen werden, einen

## „Ich bilde meine Angehörigen gerade zu Hinterbliebenen aus“, sagt der Sterbende und verschafft sich für einen Moment etwas Luft

Widerspruch zu erkennen und diesen als komisch zu bewerten. Henri Bergson wies darauf hin, dass der Betrachter aber unter diesem Widerspruch nicht leiden dürfe. Dies erklärt, warum Angehörige manchmal über den Humor eines Sterbenden den Kopf schütteln. So sagte ein Bewohner im Hospiz: „Ich bilde meine Angehörigen gerade zu Hinterbliebenen aus!“ Er konnte darüber lachen, seine erwachsenen Kinder allerdings nicht. Sie litten viel zu sehr unter der momentanen Situation. Der Bewohner hingegen verschaffte sich damit Luft.

Humor, so Sigmund Freud, sei eine „höchststehende Abwehrleistung“, der Schriftsteller Arthur Koestler sah im Humor den Zweck, den Menschen „vorübergehend vom Stress zielgerichteter Tätigkeiten zu erlösen“. Diese Wirkung lebt von einem Perspektivwechsel, durch den eine Situation aus einem überraschenden neuen Blickwinkel betrachtet werden kann. So wird eine Distanz geschaffen und eine tröstende Wirkung gewonnen. Der seelische Schmerz wird für einen Moment beruhigt, durch die Entspannung lassen sich Kraft und Zuversicht schöpfen. Das bedeutet nicht eine generelle Gefühlskälte, sondern die Weigerung, sich vollständig in die Welt des eigenen Leidens oder des Leidens eines anderen hineinziehen zu lassen. So befürworten Humorforscher wie der Gerontologe Rolf D. Hirsch und der Psychologe Michael Titzte Humorinterventionen als Therapie, insbesondere bei der Behandlung von Depressionen. Patienten werden ermutigt, durch Hilfsmittel wie lustige Videos, Bücher, Anekdoten das Lachen wiederzuentdecken, um dann auch über sich selbst lachen zu können und eine Distanz zu der eigenen Situation zu gewinnen.

Ebenso lässt sich aus reiner Freude angesichts des Lebensendes lachen. Da viele Menschen zu Hause sterben möchten und die Bettenzahl in den Hospizen begrenzt ist, sind mehr Ehrenamtliche im ambulanten Dienst tätig als

stationär. So kam eine Palliativpflegerin zu einem philippinischen Mann, der mit seiner Familie in Berlin-Neukölln lebte, um ihm Morphium zu spritzen. In der Wohnung war es nicht düster und traurig, sondern es herrschte buntes Treiben. Die zahlreiche Verwandtschaft bestückte eine riesige Tafel und lud die Pflegerin ein, mitzuessen. Obst, Kuchen, Brot, Töpfe mit Suppe, Huhn und Fisch standen neben dem Krankenbett – Wegzehrung für die Reise in das Reich des Todes. Dieser letzte Weg auf Erden war für den Sterbenden ein Grund zur Freude, denn im Jenseits sei der Mensch endgültig be-

freit von Schmerzen und treffe verstorbene Verwandte und Freunde wieder. Deshalb wird in einigen Kulturen auch beim Begräbnis gelacht und getanzt. Die Hoffnung auf Erlösung von Schmerzen, ein freundliches Jenseits oder eine Neugeburt kann zu einem gelassenen und fröhlichen Umgang mit dem Tod führen. Eine Frage der Sichtweise.



Der Tod kann uns aber auch noch eine andere Art der Freude lehren: Durch die Endlichkeit lernen wir, uns an scheinbar kleinen, selbstverständlichen Dingen zu erfreuen. So sagte eine Patientin: „Ich brauche keinen Mercedes, ich kann mich jetzt über ein kühles Glas Milch freuen wie eine Schneekönigin.“ Die Gewissheit des Todes hilft, das Wertzuschätzen, was uns früher so selbstverständlich erschien, es letztlich aber nie war. Dadurch kann Raum für eine elementare Freude gewonnen werden, die uns nach Erich Fromm innewohnt, ohne dass wir etwas haben oder dafür tun zu müssen.

Häufig lässt sich bei den Hospizbewohnern ein Nachlassen der geistigen Kräfte und der logischen Denkfähigkeit beobachten. Viele Patienten sind in ihren Reaktionen trotzdem erstaunlich schlagfertig. Einer Anekdote zufolge grüßte eine demenzkranke Bewohnerin den Arzt mit den Worten: „Guten Tag, Herr Pastor.“ „Guten Tag“, antwortete dieser, „eigentlich bin ich Arzt.“ „Alle Achtung“, entgegnete die Dame, „sind Sie aber vielseitig.“ Doch einige Menschen, die an Demenz, Alzheimer oder einem Hirntumor erkranken, aber auch durch Morphium geschwächt sind, erschrecken über ihre Orientierungslosigkeit. Sie sind oft verunsichert, entwickeln Schamgefühl und Angst, das Falsche zu tun und sich zu blamieren. Deshalb ziehen sich viele zurück und können eine Depression entwickeln. Dies zeigt sich daran, dass Ironie nicht mehr verstanden wird. Ebenso wie Kinder erst ab einem bestimmten Alter Ironie verstehen, so kann diese Fähigkeit verlorengehen. Witze sind einfach nicht mehr lustig, das Kommunikationsverhalten verändert sich erheblich.

Diese Menschen erreicht man besonders mit ansteckendem gemeinsamem Lächeln und Lachen. Durch Spiegelneurone im Gehirn gesteuert, ahmen wir reflexartig das Lachen eines anderen nach, ohne darüber nachzudenken, und erleben so wohltuende Ablenkung und Freude. „Menschen mit Demenz und Clowns sind Seelenverwandte“, erklärte mir ein Klinikclown. Dabei gilt es, mit dem Missverständnis aufzuräumen, ein Clown wolle die Menschen auf Teufel komm raus bespaßen. Ein Klinikclown lebt von der sensiblen Wahrnehmung einer Situation. Mal sind Freude und Lachen angesagt, ein anderes Mal Ruhe und Besinnlichkeit. Er will an das innere Kind erinnern, an die spielerische Freude, die wir als Kind erlebten, die aber verlorengeht, insbesondere im Prozess des Sterbens. Manche finden den Clown blöd, albern und kindisch. Genau das sind aber

seine Stärken. Neben der emotionalen Hingabe hilft der Clown, eine Vogelperspektive einzunehmen, die das Spiel von Leben und Tod, Entstehen und Vergehen erkennen lässt. Daraus kann ein kathartisches Durchleben und Einsicht in einen größeren Zusammenhang erfolgen und nachhaltig therapeutisch wirken.

Aber auch die Energie des Lachens ist vergänglich. Pflegende berichten, der Mensch sterbe so, wie er gelebt habe. Wie sich zeigt, fällt es dem einen leichter, dem anderen schwerer, den Humor zu behalten. Doch Humor lässt sich trainieren, denn nach dem Philosophen Ludwig Wittgenstein ist Humor keine Laune, „sondern eine Weltanschauung“. Durch Humor vermögen wir die Welt gelassener zu betrachten – wenn wir wollen. Eine Entscheidung, die uns letztlich niemand abnehmen kann. „Humor ist, wenn man trotzdem lachen – will.“

Dies bedeutet Arbeit, Humorarbeit, was zunächst paradox klingt. Humor ist nicht nur etwas Spielerisches, das von

## „Komödie ist Tragödie plus Zeit“: Mit etwas Abstand zeigt manch tragisches Geschehen auch eine komische Seite. Wenn man es zulassen kann

selbst geschieht, sondern auch etwas, das man sich erarbeiten kann. Während es bei der Trauerarbeit hilfreich ist, die Trauer und das Weinen zuzulassen, geht es bei der Humorarbeit darum, den Perspektivwechsel und das Lachen zuzulassen. Dabei spielt eine große Rolle, wie die Welt gesehen wird. Humor (Lat.: *humores*: Feuchtigkeit, Saft) bedeutet, etwas zum Fließen zu bringen. Wer es vermag, den Fluss des Lebens, die Veränderung anzunehmen, dem wird der Humor leichter fallen. Loslassen lässt sich kaum erzwingen, krampfhaftes Festhalten um jeden Preis liefert uns die Erfahrung, zu welchem Schmerz dies führen kann. Letztlich ist es die Erfahrung des Leids und die Reflektion darüber, die uns den Wert des Humors überhaupt begreifen lässt. Woody Allen drückt es so aus: „Komödie ist Tragödie plus Zeit.“ Mit etwas Abstand zeigt manch tragisches Geschehen auch eine komische Seite. Wenn man es zulassen kann. **PH**

**Harald-Alexander Korp** ist Dozent für Religionswissenschaften an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Zahlreiche Veröffentlichungen über Witz und Humor in den Religionen. Weiterbildung zum Lach-Yoga-Trainer und Hospizhelfer.