

Heilsamer Humor, der Clown als Spiegel

(aus: Ludger Hoffkamp, *der Clown – das innere Kind im Spielraum des Lachens*, Tuttlingen 2015)

Wir leben heute in einer Welt, die durch umfassende analytische und klar strukturierte wissenschaftliche Denkweisen bestimmt wird. Systematische Betrachtungsweisen und funktionales Denken, im Hinblick auf menschliche Grundprobleme und Abläufe auch im Gesundheitswesen, bergen die Gefahr, dem Menschen in seiner emotionalen Befindlichkeit nicht gerecht zu werden. Der Mensch ist jedoch nicht erklärbar, passt letztlich nicht in ein Raster von Diagnosen und wissenschaftlichen Beschreibungen. Der Mensch ist mehr.



Als ich vor einiger Zeit in Bern war fiel mir dort am oberen Stadttor eine Darstellung auf, die „Zytglogge“ genannt wird. Dargestellt ist der Gott Chronos (griechischer Gott der Zeit), der die Zeit in Form einer Sanduhr in der Hand hält. Jede Stunde dreht er die, auch Stundenuhr genannte, Sanduhr um und die Bären als Wappentiere der Stadt Bern laufen unten ein Stück weiter. Der Lauf der Zeit hat im Gesicht des Chronos eine hohe Ernsthaftigkeit und Nachdenklichkeit. Er hat als Herrscher ein Szepter in der Hand, er lässt die Zeit verrinnen. Die Bären unten haben Arbeitsgeräte in der Hand. Sie stellen sich ihren Lebensaufgaben und ihrer Arbeit.

Das Originelle und Lustige an der Zytglogge ist der kleine Gaukler oben über der Szene.

Er durchbricht das ganze System, indem er die Leute foppt. Er

läutet immer zu früh, noch bevor die volle Stunde erreicht ist. Er nimmt sich die Narrenfreiheit, die Stunde schon im Voraus zu verkünden. Er ist als Narr wie ein Kind, das die Ordnung durchbricht. Und sein Gesicht zeigt, im



Unterschied zum Ernst des Chronos, Freude. Sein Körper strahlt, im Unterschied zur majestätischen Sitzpose des Chronos



(Weißclown, Hochstatus), eine verspielte Leichtigkeit (August, Rotclown) aus. Das Ganze ist für mich ein Lebensbild für das Erwachsene und das Kindliche im Leben und im Menschen selbst. Beides hat seine Berechtigung. Das Leben oszilliert quasi zwischen dem Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich. Über allem steht bei der Zytglogge das Clowneske, die kindliche Narrenfreiheit. Sie darf nicht verloren gehen. Mein Clownsfreund Paul Kustermann, der in Berlin als Klinikclown begann, für Senioren in einem Pflegeheim zu spielen, wurde von einem alten Bewohner als Clown auf

berlinerisch angesprochen: „*Ey sach ma, wat willst denn du hier, ick bin doch kein Kind mehr.*“ In seiner für ihn typischen clownesk naiven Geistesgegenwart fragte Paul zurück: „*Wann ist dir denn das passiert?*“. Das Bewahren und Leben des inneren Kindes ist ein großes Thema in der Psychologie. Eine gesunde Existenz zeigt sich in der lebendigen Verbundenheit mit der eigenen originären kindlichen Schöpfungskraft. Das Kind in uns ist Vitalität und lebt die Sehnsucht, mit allem Lebendigen verbunden sein zu wollen. Das Kind will dazugehören. Das

ist gesund, weil der Lebensstrom erhalten bleibt. Wenn es auch nicht exakt stimmt, so heißt es, dass Kinder am Tag ungefähr 400 Mal am Tag lachen oder lächeln, Erwachsene im Durchschnitt nur zwanzig Mal. Kinder können etwas, womit Erwachsene sich oft schwer tun: Sie vermögen über das Leben zu staunen. Der Chronos der Zytglogge öffnet, wenn er die Sanduhr dreht, für jede Stunde zum Glockenschlag einmal seinen Mund, was auch Kinder tun, wenn sie staunen. Mit geöffnetem Mund lässt sich nicht mehr oder nur schwer denken. Unser Gehirn kann das nicht. Auch mit dem Lachen verhält es sich so, hier ist Denken noch schwieriger. Wenn ich staunend oder lachend nicht denken kann bin ich in der Zeit präsent. Chronos hört genau und kontrollierend auf die Anzahl der Stundenschläge. Das Erwachsene in uns kontrolliert, prüft, rationalisiert. Der Gaukler erfreut sich seiner Frechheit und am Ausbrechen aus der Ordnung. Das Kindliche erlaubt sich seine Frechheiten, seine Verspieltheit, das Kind spielt manchmal verrückt, indem es die (zeitlichen) Ordnungen verrückt. Die Zytglogge ist ein Spiegel, der uns vorgehalten wird und uns daran erinnert, dass menschliche, erwachsene Ordnung unmenschlich und zu ernsthaft wird, wenn ihr die kindliche Naivität verloren geht.

Die Leichtigkeit des Humors, des Clowns und von Kindern überhaupt, vermag (wenn wir sie denn sehen!) Heiterkeit und Leichtigkeit bei uns auszulösen. Dass positive Gefühle, die wir sehen, auch bei uns positive Gefühle auslösen, rückt mehr und mehr in den Focus auch der Psychologie und vor allem der Neurowissenschaften. Das Buch des amerikanischen Wissenschaftsredakteurs Norman Cousins, der an einer schweren Krankheit der Wirbelsäule, einer Spondylarthritis erkrankte und eine denkbar schlechte Prognose erhielt, war eine Art Initialzündung in der Humorforschung. Cousins schaffte es, sich erfolgreich durch eine Art Lachtherapie, möglichst oft in positive Stimmung zu bringen. Er stellte beispielsweise fest, dass seine Schmerzen nachließen, nachdem er 10 Minuten gelacht hatte. In seinem bekannten Buch „Der Arzt in uns selbst“ schreibt er: *Zunehmend werden in medizinischen Zeitschriften Artikel über den hohen Preis, den negative Emotionen fordern, veröffentlicht. Insbesondere Krebs ist mit intensiven Angstzuständen in Verbindung gebracht worden. Es ist aber wenig einleuchtend, warum Emotionen sich nur zum Nachteil und nicht auch zum Vorteil auswirken sollten. Auf jeden Fall war ich schon lange vor meiner eigenen Erkrankung zu der Überzeugung gelangt, dass Kreativität, der Wille zu leben, Hoffnung, Glaube und Liebe ein biochemisches Pendant haben und den Heilungsprozess und das Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. Positive Emotionen sind lebensspendende Erfahrungen.*¹

Cousins lebte aufgrund seines erfolgreichen Versuchs, sich durch positive Emotionen selbst zu behandeln, 26 Jahre länger als seine Ärzte es ihm prognostiziert hatten. Durch sein Beispiel



löste Cousins eine breite Diskussion um die heilende Wirkung des Humors aus, was letztlich zur Entstehung der Lachforschung führte. Es wurde beispielsweise herausgefunden, dass Lachen nachweislich die Produktion von Stresshormonen reduziert, Glückshormone freisetzt, die Verdauung fördert, bei Allergien hilft, Herzinfarkten vorbeugt und die Vermehrung von Tumorzellen reduziert. Die daraus entstehende Lachforschung führte

¹ Cousins, Norman: Der Arzt in uns selbst. Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können, Darmstadt 2009, S. 69.

dann auch zur Entstehung der mittlerweile verbreiteten Klinikclown-Bewegung, die in der Person von Michael Christensen, Laura Fernandez und anderen in New York ihren Anfang nahm. Ich durfte Michael Christensen (auf dem Bild in der Mitte zwischen uns Clownskollegen von *Humor hilft heilen*, der Stiftung von Eckart von Hirschhausen) mehrfach auf Clownseminaren erleben.

Trotz (vielleicht auch aufgrund) schwerer persönlicher Schicksalsschläge, die Michael erlitt, begründete er die Bewegung der Klinikclowns, ohne anfangs nur zu erahnen, wie schnell sich diese weltweit entfalten würde.

Der Duden definiert Humor als „*die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen, und über sie und sich lachen zu können.*“²

Krankheiten und gesundheitliche Probleme können durch die Arbeit von Clowns im Krankenhaus relativiert werden und Patienten für wichtige Momente das Leben erleichtern.

Die positive Wirkung von Humor im Gesundheitssystem, die immer mehr in Studien in unserem Gesundheitssystem im Hinblick auf Kinder, Jugendliche, Erwachsene und geriatrische Patienten erforscht wird, zeigt, dass durch die Anwesenheit von Clowns die Atmosphäre in Krankenzimmern und Pflegeheimen beträchtlich verbessert wird. Was für Krankenhäuser und Pflegeheime funktioniert, sollte aber nicht auf diese beschränkt bleiben. Humor tut allen gut.



Positive Emotionen können überall auch in anderen beruflichen und gesellschaftlichen Feldern beitragen, dass Menschen gesünder und in einer wohltuenden Atmosphäre leben. Clowns sind wie Kinder und lösen zumeist positive Emotionen aus. Sie schenken uns gesunde Empfindungen. Das heißt nun aber nicht, dass wir überall Clowns hinschicken müssen, um positive Stimmungen auszulösen. Wir können jedoch, indem wir selbst eine kindliche Sichtweise und kindliche Leichtigkeit einüben, unserem Erwachsenen-Ich einen Helfer an die Seite stellen. Das gelebte fröhliche und unbeschwerte innere Kind kann dem Anderen den (Narren-)Spiegel vor Augen halten, damit dieser seine eigene Situation leichter, phantasievoller und gelassener sehen und vor allem empfinden (!) kann.

Die Stiftung „Humor hilft heilen“, für die ich auch als Humorcoach arbeite, hat sich daher folgerichtig als Ziel gesetzt, das Thema Humor und positive Kommunikation in die Pflegeberufe einzubringen. Von einem eigenen Seminar für alle Mitarbeiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie Esslingen schrieb mir nach einem solchen Seminar der Chefarzt Dr. Joas: „*Nochmals ganz herzlichen Dank für Ihre Workshops. Das war phänomenal. Der Teamgeist ist weiterhin so positiv. Alle waren restlos*



² Duden, Fremdwörterbuch 1982.

begeistert. “ In der Rückmeldung zeigt sich die Kraft eines positiven Spirits, wenn die positiven Emotionen die Kommunikationssituation bestimmen! Der Glücksforscher und Mitbegründer der positiven Psychologie Martin Seligman beschreibt, dass Menschen, die ihr Leben und ihre Tätigkeit positiv beurteilen, eine nachweislich deutlich höhere Lebenserwartung haben.³ Er hat gezeigt, dass die Summe der positiven Empfindungen dabei entscheidend ist. Lachen oder Lächeln, was die positive Empfindung zum Ausdruck bringt, ist aber nicht einfach künstlich, das heißt willentlich erzeugbar. Dies geschieht unwillkürlich. Ob Lachen oder Lächeln echt ist, lässt sich nach Seligman durch das sogenannte „*Duchenne-Lächeln*“ überprüfen. Durch die Aktivierung des *musculus orbicularis oculis* und des *musculus zygomaticus major* ist eindeutig überprüfbar, ob es sich um authentisches echtes Lachen oder Lächeln handelt. Es braucht das echte kindliche Agieren. George Bonanno beschreibt, wie die Forschung gezeigt hat, dass die „*Duchenne-Mimik*“ eine Vielzahl wichtiger Funktionen erfüllt: „*Eine ist die, dass unsere Glücksgefühle auf unsere Umgebung ausstrahlen... Bei einer Duchenne-Mimik fühlen sich Menschen stärker respektiert, besser in die Gruppe integriert und neigen deshalb eher zu Hilfs- und Kooperationsbereitschaft.*“⁴

Echtes Lachen und/oder Lächeln schafft also Zugehörigkeit und soziale Beziehungen. Wenn Menschen sich beispielsweise im Clownspiel darin üben, stärker auf ihr inneres Kind zu achten und diesem Raum geben, so profitieren sie durch die von ihnen provozierte positive Stimmung für sich selbst. Weil andere ihrer positiven Ausstrahlung vertrauen, strahlt dieses Vertrauen wieder in das Herz des Clowns/des inneren Kindes zurück. Wenn es im Krankenhaus oder Pflegeheim gelingt, dass ein humorvoller Austausch gelingt, so profitieren alle. Denn die positive Stimmung wird im Idealfall weitergetragen, auch von Pflegekräften an Patienten und umgekehrt, wie die beiden Bilder aus dem Robert-Bosch-Klinikum belegen.

Eine langfristig gesundheitliche Wirkung zeigt das Lächeln nach Bonanno vor allem dann, wenn die Fähigkeit Betroffener in schweren Situationen (Krankheit oder Trauer) besteht „*sich auch in schwierigen Situationen ein Lächeln abzurufen.*“⁵

Lachen und Lächeln lässt durchatmen und schenkt uns eine Pause von Sorgen und Trauer. Für den therapeutischen Bereich ist all dies eminent wichtig. Wenn sich Therapeut und Klient in positiven Emotionen in kindlicher, nicht beurteilender Form begegnen, so entsteht Vertrauen, was stärkend wirkt. Oft erleben wir als Klinikclowns solches Vertrauen bei Heranwachsenden im Krankenhaus, die sich plötzlich, nachdem wir eine Weile da waren, alles Mögliche von der Seele reden und die Krankheit und die unangenehme Situation leichter (!) nehmen. Immer wieder kommt es dazu, dass sie die eigene Situation ironisch kommentieren und Witze darüber machen.

Im Robert-Bosch-Klinikum führte *Humor hilft heilen* ein mehrwöchiges Humortraining nach Paul McGhee durch, bei dem versucht wird, chronischen Herz-Patienten dabei zu helfen, eine humorvolle Lebenshaltung einzuüben. Dieses Training wurde mit einer Studie wissenschaftlich begleitet. Zufällig nahm eine gute Bekannte, deren Sohn ich als Seelsorger beerdigt habe und an dessen Verlust sie als Mutter sehr leidet, an dem Training teil und sprach mich darauf an. Auf meine Frage wie es ihr damit ging, sagte sie: „*Ich bin selbst überrascht. Es hilft mir wirklich. Ich nehme doch alles etwas leichter. Erst dachte ich, ich habe nichts mehr zu lachen, aber es geht doch.*“

³ Vgl. Seligman, Martin E.P.: Der Glücksfaktor, Köln 2014, S. 19-38.

⁴ Bonanno, George: Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden, Bielefeld 2012, S. 50.

⁵ Bonanno, S. 51.

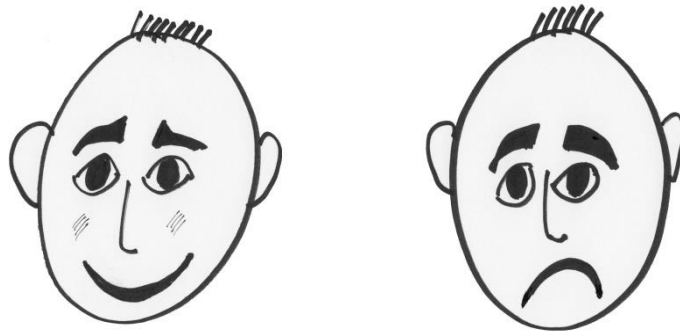
Die Psychotherapie/Gestalttherapie etc. hat unter anderem das Ziel, Menschen wieder an ihre vitalen Lebenskräfte und das innere Kind in ihnen zu erinnern. Die oft verschüttete Lebendigkeit des inneren Kindes soll wieder zum Leben erweckt bzw. gestärkt werden. Das innere Kind und damit das eigene Selbstvertrauen zu zeigen, braucht, wie wir mehrfach betont haben, Vertrauen, das in Spiegelungsprozessen etabliert wird. Es ist entscheidend, welchen Gesichtern wir dabei begegnen. Positive Begegnungen haben eine positive Wirkung, schwierige Begegnungen machen Schwierigkeiten. Natürlich kommt es immer darauf an wie ich damit umgehe.

Ich mache daher gerne folgende Übung mit Teilnehmern meiner Humorseminare, die Thomas Holtbernd⁶ anregt und die ich auf meine Art und Weise anleite.

Übung

Gesichterübung

Die Teilnehmer erhalten ein Blatt mit 2 Gesichtern, das sie in der Mitte falten, so dass die beiden Gesichter je außen sind.



Nun setzen sie sich aufrecht und entspannt auf dem Stuhl hin und betrachten das traurige Gesicht. Dabei achten sie auf ihre eigenen Gesichtszüge, ihren Körper und ihren Atem, ohne dies zu kommentieren. Dann wird das Blatt gedreht und ohne zu sprechen, schauen sie nur auf das Bild und beobachten die physiologischen Veränderungen, die sie empfinden. Dies wird mehrfach wiederholt und stets richtet sich der Focus auf die eigenen körperlichen Reaktionen. Es zeigt sich fast immer, dass die eigenen Gesichtszüge sich an das Bild angleichen, der Atem beim traurigen Gesicht flacher und kürzer und beim fröhlichen Gesicht tiefer und voller ist. Der ganze Körper wird beim traurigen Gesicht zumeist enger und beim fröhlichen Gesicht weiter und befreit geschildert. Die Übung zeigt, ähnlich wie beim Still-face-Experiment, was die Gesichter, denen ich begegne, in mir auslösen.

Die Spiegelneurone, deren Entdeckung wir Giacomo Rizzolati verdanken, beeinflussen meine Einfühlung und Kommunikation mit anderen Menschen. Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch „Warum ich fühle, was du fühlst“⁷ die Bedeutung der Spiegelneurone für die Kommunikation und die Empathie. Menschen haben die intuitive Bereitschaft, den emotionalen Ausdruck eines anderen Menschen zu spiegeln. Darin verbinden sie sich in einer *joint attention*: Werde ich angelächelt, lächle ich zurück oder schaut jemand an die Decke, schaue ich auch dorthin, blicke ich in ein trauriges Gesicht, werde ich selbst traurig...

⁶ Vgl. Holtbernd, Thomas: Der Humorfaktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern, Paderborn 2002, S. 13f.

⁷ Vgl. zu dieser Passage die Ausführungen von Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone, Hamburg 2006.

Wir verfügen über einen gemeinsamen Bedeutungs- und Resonanzraum, in dem wir uns verstehen. Unsere sozial verbindenden Vorstellungen werden nicht nur untereinander ausgetauscht, sondern werden im Gehirn des jeweiligen Empfängers durch Resonanz aktiviert und spürbar. Die Aktivität der Spiegelneuronen, die erst in den letzten 20 Jahren entdeckt wurden, bildet dies in unserem Gehirn ab. Durch Beobachtung, Imitation und Vorstellung bewirken Spiegelneurone eine emotionale Korrespondenz im Gehirn des Senders und des Empfängers. Bemerkenswerterweise wird die Signalrate der Spiegelneurone bei Angst, Anspannung und Stress jedoch massiv blockiert. So kommt es auch zu sinkender Einfühlung in Augenblicken der Beschämung. Bauer hat auch herausgefunden, dass Mitleid auf Gesprächspartner unsympathisch wirkt, weil wir dann völlig im Mitgefühl für den anderen aufgehen und somit kein Gegenüber mehr darstellen.

Der Clown, der vor dem Publikum steht, kennt weder Trauer noch Mitleid. Er ist im Blickkontakt mit dem Publikum ein Spiegel, der seine kindlichen Emotionen, seine Neugier und Freude, seine Melancholie, Bedürftigkeit und Hilflosigkeit erlebt. Die Lebenslust, die aus seinen Augen blitzt, blitzt auch in den Zuschauern auf, wie auch seine staunende Entdeckerfreude. Indem der Clown uns so ansieht und sich emotional mit uns verbindet, verbinden wir, wenn wir nicht zutiefst verschämt sind, mit ihm unser inneres Kind, das wir in solchen „Augen“-blicken deutlich spüren. Das innere Kind spürt im Blick des Clowns die Sehnsucht nach Leben als einen nicht versiegenden Strom von Lebenswillen und Zuversicht. Das heilt. Wir fühlen uns dann ganz verbunden mit uns selbst, den anderen und der Welt. Wir sind dann ganz da wie befreite Kinder, die das, was sie tun aus ganzem Herzen tun. Wenn Jesus seine Jünger mit den Worten *„Lasst die Kinder zu mir kommen; hindert sie nicht daran! Denn Menschen wie ihnen gehört das Himmelreich“* (Mt 19,14) ermahnt, so ist das für mich ganz konkret zu verstehen.

Ich selbst verstehe dieses Wort als Aufforderung, durch das innere Kind meinen eigenen inneren Reichtum zu entdecken, zu erhalten und wertzuschätzen. In unserer Gesellschaft, in der die Geburtenrate stetig sinkt und zunehmend überlegt wird, ob man sich Kinder „leisten“ kann, messen wir Lebensqualität zunehmend an Leistungsfähigkeit, normativen Kriterien und Sicherheitsüberlegungen. Das macht eine Gesellschaft nicht unbedingt menschlicher, sondern verstärkt Phänomene wie Burnout und Depressionen. In seinem Buch *„Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss“*⁸, weist Stephan Grünewald auf die Folgen des „Hochleistungszwanges“ hin, der unsere Gesellschaft durchzieht. *„Die Burnout-Konjunktur ist der letzte Hinweis darauf, dass viele Menschen blind geworden sind für ihre eigene Befindlichkeit...Sie haben buchstäblich den inneren Kompass verloren, der ihnen hilft gegenzusteuern oder den Kurs zu ändern.“*⁹ Grünewald stellt uns die Entscheidungsfrage, vor der wir stehen: *„Effizienzdiktat oder Schöpferkraft“*. Daher fordert er uns auf im Alltag und der Freizeit, in der Bildung und in der Arbeit, unsere Träume zu verfolgen. Das braucht Muße und Begeisterungsfähigkeit. Er betont amüsanterweise *„Arbeit braucht nicht nur mutigen Elan, sondern auch produktive Verrücktheit.“*¹⁰ Normierung und Standardisierung sind *„Traumkiller“*. Wir brauchen Querdenker und kreative Köpfe und keine *„Passepartout-Manager“*, die die Angst vor Austauschbarkeit verstärken. *„Kreativität heißt bestehende Ordnungen zu verrücken, offen zu sein für ganz andere Material-Einfälle.“*¹¹ Kurz gesagt: Wir brauchen die Kreativität und Phantasien des inneren Kindes. Es waren selten die fleißigen braven Arbeiter, die ein Unternehmen begründet haben, sondern diejenigen, die eigene Ideen

⁸ Grünewald, Stephan: Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss, Frankfurt a.M. 2013.

⁹ Grünewald, Stephan, S. 24.

¹⁰ Grünewald, Stephan, S. 176.

¹¹ Grünewald, Stephan, S. 178.

und Impulse verfolgt haben. Meist wurden sie anfangs für verrückt erklärt. Ihr kindlicher Entdeckergeist jedoch gab ihnen die Kraft für ihre Erfindungen.

Und dieser Erfindungsgeist für unsere Lebensunternehmen und Lebensprojekte ist der kindliche Geist mit seinen Träumen im Menschen. Das Gesicht der Menschlichkeit ist das Gesicht des Kindes, dessen Existenz uns manchmal verunsichert, vor allem aber bereichert. Es zeigt uns, wer wir sind: Liebesbedürftige und im Idealfall neugierige Erwachsene, die nichts so sehr brauchen, als berührt zu werden vom Leben. Wahrscheinlich legt Jesus den Kindern deshalb auch die Hände auf, damit sie die Zärtlichkeit des Lebens spüren. Denn seinen Segen haben sie.

Ohne es ausdrücklich zu intendieren, hat der Clown therapeutische Wirkung, oft mehr als manche schwere Psychotherapie, weil er den direkten Weg zu den Träumen und zur Erlebniswelt des inneren Kindes wählt. Die Träume hat Sigmund Freud als den „Königsweg zum Unbewussten“ bezeichnet.

Es sind die Träume des Kindes, unsere Träume, die kindlichen Einfälle, die unser Leben beflügeln und erst lebenswert machen. Damit erschafft das Kind sich seine sicheren Orte, indem es ein paradiesisches Angenommen-Sein erfährt und den Raum einer ursprünglichen mütterlichen Heimat.