

Bruno Kissling

Le médecin et le rire

Bericht über die «Journée Romande des Omnipraticiens» vom 21.6.2007 in Lausanne¹

Lachen kann schwierige Situationen entdramatisieren, ohne diese zu banalisieren oder sich über sie lächerlich zu machen. Lachen lässt die Dinge aus einer anderen Sicht sehen und ist somit ein bedeutendes Therapeutikum für den Patienten und ein Mittel für die «kluge Sorge des Arztes um sich selbst»². Lachen aus neurologischer, theologischer, philosophischer und anthropologischer Sicht, der eindrückliche Bericht eines Patienten, wie ihn Humor durch eine lebensbedrohliche Krankheit begleitet hat, sowie ein Lachworkshop – mit alledem befasste sich die «Journée Romande des Omnipraticiens» der AMOV³ unter kundiger Moderation von Bertrand Kiefer, Chefredaktor der Revue Médicale Suisse. Wie oft lachen Sie? Über sich selbst, mit Ihrer Familie, Ihren Patientinnen und Patienten?

Lachen ist nicht immer lustig

Lachen und Weinen sind Geschwister, denn beide haben dasselbe neurologische Zentrum, erläutert Christian Hess, Chefarzt der neurologischen Klinik des Inselspitals Bern. «Weinen vor Lachen», wir alle haben das schon selbst erfahren. «Sein Lachen ist ansteckend», für Frauen mehr als für Männer, und es kann sogar epidemische Ausmasse annehmen. Eine Lachepidemie, die 1962 in Tanganjika in einem Mädcheninternat ausgebrochen war, hatte eine ganze Region befallen und einige Monate gedauert. «Umfallen vor Lachen» durch einen kataplektischen Tonusverlust der Beine oder «Sterben vor Lachen» infolge eines reflektorischen Herzstillstandes, ähnlich wie es beim Husten geschehen kann. «Sein Lachen ist völlig daneben», oder liegt ein unkontrollierbares Lachen infolge einer amyotrophen Lateralsklerose oder multiplen Sklerose vor? Ein bedrohlicher Zustand, der mit SSRI oder L-Dopa gelindert werden kann.

«Schallendes Lachen» auf der Intensivstation

Der Radiojournalist Jean Charles Simon berichtet über seinen Humor, der ihn durch eine lebensbedrohliche Krankheit getragen hat. Während deren postkomatösen Phase konnte er sich während Wochen seinen Mitmenschen nicht mitteilen. Indem er «über sich selber lachen» konnte, habe er in dieser dramatischen Situation selbstheilende Lebenskraft aus sich selbst geschöpft. Der Humor eines Patienten könne von den ÄrztInnen und Pflegenden geteilt werden, indem sie lustige Situationen erfassen und sich darauf einlassen – ohne zu «witzeln».

1001 Gründe zum «grundlosen Lachen»

Lachen ist ein sakkadierendes Ausatmen, verbunden mit mehr oder weniger Begleitgeräuschen. Es verbessere den Kreislauf, die Sauerstoffsättigung, massiere das Gedärme, führe zur Ausschüttung von Endorphinen und stärke das Immunsystem, ähnlich wie Sport. Zehn Minuten Lachen sollen äquivalent zu 40 Minuten Jogging sein. Es beruhige, entspanne, distanzieren, erleichtere, befreie, gebe eine andere Sichtweise, verbessere die Moral. In einem Betrieb sollen sich durch regelmässiges Lachen die Kollegialität, die Kooperation im Team und die Leistung verbessern; der Absentismus gehe zurück; Konflikte würden besser bewältigt. Kinder lachen bis 300mal im Tag, Erwachsene gerade noch 15mal⁴. Was hält sie/uns vom Lachen ab? Sorgen, Überlastung, Stress, Angst zu stören usw. Doch keine Sorge, Lachen kann gelernt werden, wie die Lach-Yoga-Lehrerinnen Danièle Gossett und Laurence Leone die TeilnehmerInnen in einem entspannenden Lachworkshop erfahren liessen.

Lachen kann schwierige Situationen entdramatisieren, ohne diese zu banalisieren oder sich über sie lächerlich zu machen.

- ¹ Die in diesem Artikel zusammengefassten Themen sind alle als Volltextversion in der Revue Médicale Suisse (www.revmed.ch) publiziert worden.
- ² Zitat aus: Widmer D, Cassis I, Saner B, Braga S, Meier H. Welche Medizin? Welche ÄrztInnen? Zu welchem Preis? – die Workshops/Quelle médecine? Quels médecins? A quel prix? – les ateliers. PrimaryCare. 2001;1(13):387–96.
- ³ Association des Médecins Omnipraticiens Vaudois.
- ⁴ Vor einigen Jahren war in Bern ein Plakat ausgehängt mit dem Bild eines lachenden Menschen aus der Karibik. In der Sprechblase hiess es: «Zum Lachen braucht es gerade drei Muskeln – die Schweizer müssen sehr faule Leute sein.»

Der soziale Einsatz des Lachens im medizinischen Kontext

Der Anthropologe Olivier Schinz bezieht sich auf Georges Bataille. Er definiert das Lachen als Ausdruck des Unbehagens, als Befreiungsschlag von etwas, das nicht passt. Es erlaube, Dinge zu sagen, ohne sie mit Worten zu benennen. Das Lachen untersage

eine Entgegnung. Diese Aussagen illustriert er mit zwei Beispielen: Zuerst führt uns Schinz in sein Forschungsgebiet Mauretanien ein. Während eines Small talks deckt das Lachen zu einer bestimmten Aussage die sozialen Machtstrukturen auf, und mit ihrem Lachen bestätigen die am Gespräch beteiligten Menschen ihre Zugehörigkeit zu einer oder anderen Gruppe.

Fresken an den Wänden des Dienstzimmers französischer Assistenzärzte stellen Szenen zügelloser Sexualität dar. Sie stehen in einem spiegelbildlichen Kontrast zum kranken Körper, sind völlig unpassend in Anbetracht von Krankheit und Tod, die sich einige Zimmer weiter abspielen. Mit Lachen befreien sich die Ärzte aus diesem Spannungsfeld.

Medizin, Religion und das Lachen oder Wenn Lachen die Sakralisierung der Medizin zu heilen hilft

In der Heiligen Schrift wird kaum gelacht. Doch der Theologe Pierre Bühler vermutet, dass, trotz fehlender Überlieferung, rund um Christus viel gelacht worden sein muss. Das Lachen wirke ausgleichend in der theologischen Ambivalenz zwischen Freiheit und fundamentalistischen und fanatischen «Ismen». Es stelle eine «kreative Ruptur zu den Determinismen» dar. Es hole das nicht Verstehbare und Transzendente in eine menschliche Dimension herunter.

«Wenn deine Zeit noch nicht gekommen ist, kann dich selbst ein Arzt nicht töten» (arabischer Spruch).

Das Lachen entspanne die Grenzbereiche zwischen Allmacht und Endlichkeit, zwischen Leben und Tod, Krankheit und Genesung, Glaube und Medizin, Autoritäten und «Gewöhnlichen». Es löse

falsche Verstrickungen und helfe bei der Bewältigung von Kommunikationsstörungen. Lachen helfe kritischen Abstand zu nehmen zu schweren und bedrohlichen Lebensereignissen, wie sie im ärztlichen Umfeld immer wieder vorkommen. Lachen sei letztlich mehr als eine emotionale Entladung – eine weise Lebenseinstellung.

«Über sich selber lachen»: zwischen Spott und spiritueller Übung

Lachen ist etwas sehr Komplexes im Bereich von Reflexion und Verständnis, raisonniert der Philosoph Alexandre Jollien. Wer über etwas lacht, verstehe das Implizite. Der Humor gebe vor, den anderen nicht zu verstehen, und dadurch gebe er der Realität eine Chance. Lachen bedeute, sich von etwas zu lösen bis zur völligen Preisgabe. Die Distanz ermögliche Therapie. Diese bedeute, einen Patienten in dessen Fortschritt zu begleiten, diesen zu fördern. Der Begriff der ärztlichen Empathie ist ihm zu nahe am Patienten angegliedert. Auch die Erklärungen aus dem Publikum vermögen ihn nicht zu überzeugen. Man könne einen anderen Menschen nie verstehen. Als kranker Mensch wünscht er sich die Präsenz des anderen, nicht sein Mitleiden. Er zieht definitiv den Begriff der «Bienveillance» (Wohlwollen) vor.

Dr. med. Bruno Kissling
 Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
 Elfenaueweg 6
 3006 Bern
 kissling@primary-care.ch