

Serie: Wie Lachen helfen kann, mit dem Tod besser fertig zu werden



Humor und Tod

„Wir müssen lachen, um

Schmerzen, Verfall, Einsamkeit: Der Ernst des Lebens wird durch

VON NINA SCHMEDDING
Sein Gesicht ist unbewegt, die Augen starr geradeaus gerichtet. Der Kopf ruht auf einem weißen Kissen, die Hände über der Brust sind gefaltet, die Beine lang ausgestreckt. Über den Sargrand ragen schwarz beschuhte Füße in die Höhe, korrekt auswärts gedreht. Rainer Pause liegt Probe-

LEBEN MIT DEM TOD Humor hilft

im Sarg. Dafür hat er sich sein Kabarett-Programm „Tod im Rheinland“ ausgesucht. Das Publikum kichert angesichts seiner Leichenbittermiene – bis sich Pause in seiner Holzkiste abrupt aufsetzt: „Das ist ja auch ein Nachteil der Urne“, sinniert er vor sich hin. „Probeliegen kann man darin nicht.“

Galgenhumor, Tanz auf dem Vulkan, gute Miene zum bösen Spiel: Wem es schlecht ergeht, der bemüht sich, seinen Humor nicht zu verlieren – ein Verhalten, das sich auch in lebensbedrohlichen Situationen wiederfinden lässt: Ehemalige KZ-Gefangene berichten über Witze auf der Todesrampe von Auschwitz. Hospizbegleiter erzählen von den Scherzen, die Sterbende noch auf dem Totenbett machen. Und auch der Erfolg der US-amerikanischen Kultserie „Six feet under“, in der der Alltag einer Bestatterfamilie mit schwarzem Humor erzählt wird, bestätigt diese Tendenz.

„Die Kraft des Humors lässt den Ernst des Lebens auf das Hier und Jetzt schrumpfen“, sagt Michael Titze, Psychologe und Vorsitzender von Humorcare, der Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie und Pflege. „Das rationale Denken wird dadurch relativiert.“ Das Thema Tod ist seit Jahrhunderten und quer durch alle Kulturen mit Humor verbunden. „Das ist ein psychologischer Effekt“, sagt Ulrike Neurath-Sippel, Kustodin beim Museum für Sepulkralkultur (Bestattungskultur) in Kassel. „Es hilft den Menschen, mit der Unausweichlichkeit des Todes besser fertig zu werden. Es trifft

jeden, niemand kann sich um ihn herumogeln.“ Ob Bettler oder Edelmann: Das Thema der Gleichheit angesichts des Todes bekommt im Motiv des Totentanzes auch eine humoristische Note. „Dabei wird der Tod als keck und neckisch dargestellt“, sagt Volkskundlerin Neurath-Sippel. Typisch sind etwa Skelette mit Flöte in der Hand, die Beine zum Tanz hochgezogen und einem vorwitzigen Grinsen um die knöchernen Mundwinkel. „Bei allem Witz soll das aber auch signalisieren: Pass auf, gib auf dich acht!“, sagt Neurath-Sippel. International wird der Tod auch auf ganz unkonventionelle Art mit Humor verknüpft.

Die Mexikaner feiern zum Beispiel am ersten und zweiten November den „Tag der Toten“ als den Abend, an dem die Verstorbenen zu ihren Familien zurückkehren. Mit Picknick, Musik und Tequila gibt es dann für die Toten eine große Fiesta – mitten auf dem Friedhof. Es werden Süßigkeiten in Totenkopfform oder Schlüsselanhänger als Skelett verkauft. „Dieses fröhliche Ambiente und das Essen am Grab hält die Gemeinschaft zusammen und hat wohl den Sinn, nicht zu tief in Trauer zu versinken“, sagt Neurath-Sippel. Es lasse sich in Deutschland in Ansätzen beim

Leichenschmaus finden. Auch Rainer Pause bringt die mexikanische Sitte in seinem Programm unter. „So möchte ich auch mal beerdigt werden“, überlegt er in seiner „Knochenlese“, wie er seine Vorstellung selbst nennt. „Man kann doch den Menschen das Lachen nicht verbieten.“

Schmerzen, körperlicher Verfall, Einsamkeit: Kann man angesichts des Todes überhaupt lachen? Und macht der Humor das Sterben einfacher? „Man kann darüber lachen – aber nur so lange es einen selbst oder seine Angehörigen nicht betrifft“, sagt Wissenschaftlerin Neurath-Sippel. Kabarettist Andreas Hauffe,

zu überleben“

Humor relativiert

der sich wie Pause in seinem Programm „Kreuzweise“ mit dem Tod beschäftigt, sieht das zwiespältig. „Der humorvolle Umgang kann zwar nicht die Angst nehmen, aber die Berührungsangst“, sagt der 52-Jährige. „Das geht über Lachen einfacher, als über Verdrängung.“ Der Humorist guckt nachdenklich, als er das erzählt, ist melancholisch gestimmt. Lachen und Weinen liegen für ihn eng beieinander. „Man macht sich gerne über Dinge lustig, vor denen man sich fürchtet“, sagt er, der selbst mit dem Tod „noch keine nähere Bekanntschaft“ gemacht hat, noch nie einen Toten gesehen hat. „Bei

uns zu Hause war das kein Thema“, sagt er und zuckt bedauernd die Schultern. Als Therapie hatte er sich das Kabarett verschrieben – leider ohne Erfolg. „Angst habe ich nämlich immer noch“, sagt er.

Die Hemmschwelle ist bei seinem Programm ziemlich niedrig. Hauffe ist mit „Kreuzweise“ sogar schon speziell vor Mitarbeitern und Erkrankten eines Hospizes aufgetreten. „Dort bin ich mit sehr gemischten Gefühlen hingefahren, es war aber im Endeffekt gut. Die Menschen konnten über meinen Humor lachen, vielleicht war es auch eine Erleichterung für sie.“

„Tot“ heißt zum Beispiel der Ikea-Sarg zum Zusammenbauen in seinem Programm, den er mit dem Spruch „Leben Sie noch oder wohnen Sie schon?“ dem Publikum anpreist. Deutlich makabrer geht es anderer Stelle zu. „Alle vier Minuten passiert in Deutschland ein Selbstmordversuch. Alle 45 Minuten gelingt einer. Gucken Sie also, wenn sie nach Hause kommen mal schnell nach, ob noch alle da sind – immerhin dauert das Programm 90 Minuten“, trägt Hauffe dem Publikum vor. Das nehme das Thema Tod allgemein gut an, sei vielleicht etwas dankbarer als sonst. „Die Veranstalter sind hingegen häufig skeptisch“, sagt Hauffe, vermuteten vielleicht zu viel Tristesse. Wovon die Berufshumoristen sich aber nicht beeindrucken lassen. „Wir brauchen das Lachen, um zu überleben“, sagt Hauffe und ein Lächeln liegt in seinen Augenwinkeln. „Es hat etwas sehr Befreiendes.“

INFORMATIONEN

HumorCare, Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung: www.humorcare.de

Kabarettprogramme: www.andreashauffe.de www.pantheon.de/fritz_u_hermann/TOD.html

Literatur
Viktor Frankl: **Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn**. Piper München, 292 Seiten, 14,90 Euro

„Humor kennt keine Tabus“

Vernunft ausklammern



Dr. Michael Titze ist Psychologe und Vorsitzender von Humorcare.

INTERVIEW

KÖLNER STADT-ANZEIGER Herr Dr. Titze gibt es Grenzen beim Thema Tod und Humor?

MICHAEL TITZE Eigentlich nicht, Humor setzt sich über alle Tabus hinweg. Berühmtestes Beispiel ist Viktor Frankl, ein Psychiater, der Auschwitz überlebte. Er blieb auch angesichts des Todes optimistisch und entdeckte den Humor als Therapeutikum.

Wie funktioniert das?

TITZE Die Vergangenheit und die Zukunft werden ausgeklammert. Aus diesem unmittelbaren Erleben heraus kann sich die Heiterkeit entwickeln.

Können Sie ein Beispiel geben?

TITZE Einen Krebskranken, der weiß, dass er nur ein paar Monate zu leben hat, belastet der Gedanke an die Zukunft. Wenn er sich auf das Unmittelbare konzentriert und im Hier und Jetzt lebt, kann eine bedenkenlose Heiterkeit entstehen. Auch Witze ermöglichen diese Auflösung der Logik. Wenn man von der vorausschauenden Vernunft ausgeht, müsste man schließlich resignieren.

Wie ist die psychologische Wirkung des Lachens?

TITZE Sobald der Mensch anfängt zu lachen, verselbständigt sich der Körper. In diesem Augenblick ist man auf einen bestimmten Punkt konzentriert. Man wird zum spielfreudigen Kind, die Realität ist ausgeklammert.

Inwiefern kann Humor auch als Therapie eingesetzt werden?

TITZE Indem wir lernen, das Leben mit positiven Augen zu betrachten. Dabei sollten wir bewusst relativieren, nach dem Motto: Es hätte noch viel schlimmer kommen können. Dadurch können wir uns gelungener Dinge bewusst werden.

INTERVIEW: NINA SCHMEDDING

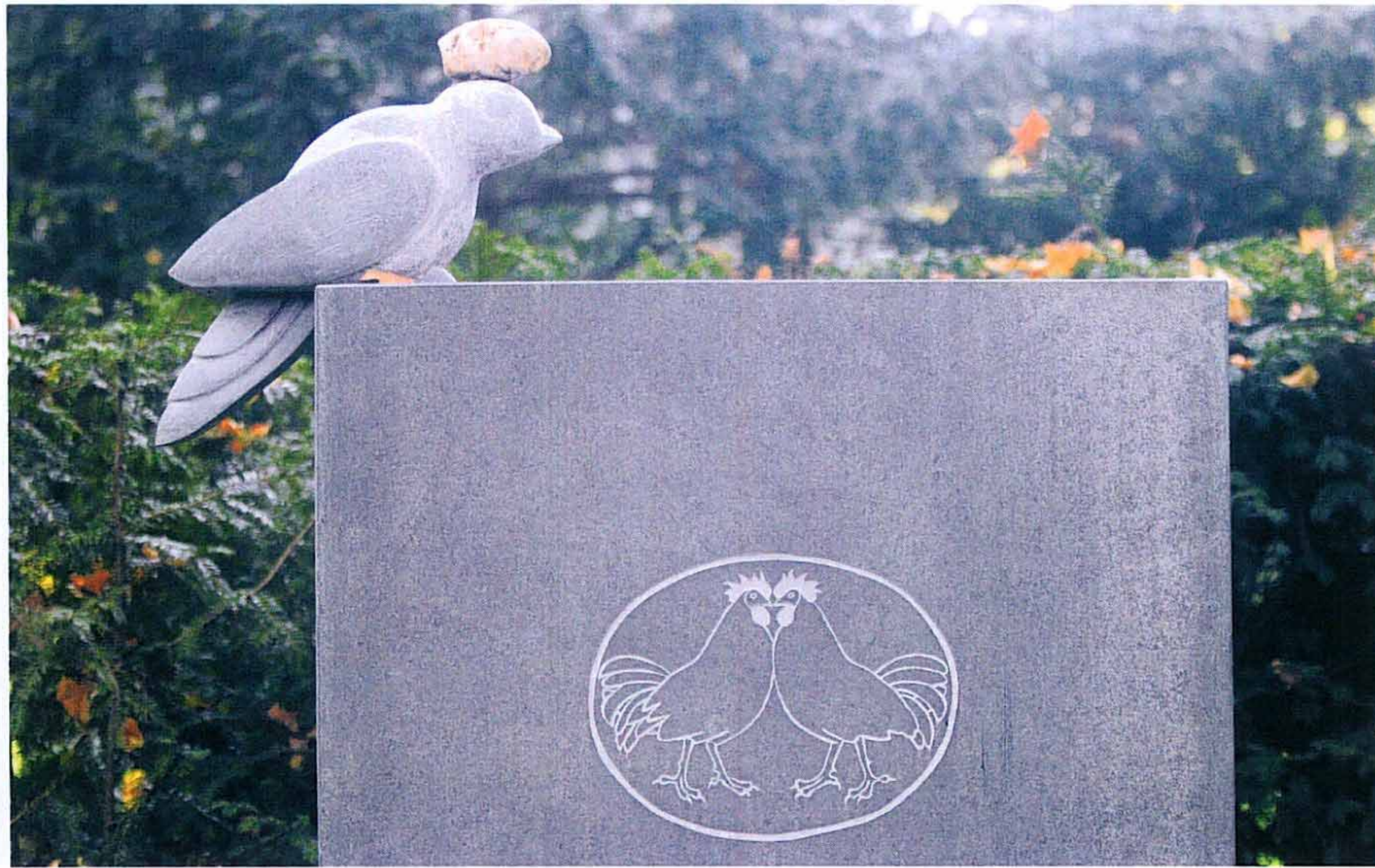


BILD: MAX GRÖNERT