

R. D. Hirsch:

DAS HUMOR-BUCH

Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis

Schattauer-Verlag (J.G. Cotta'sche Buchhandlung) 2019. 441 S., € 50,00

ISBN 978-3-608-43261-9

Humor – wer hätte ihn nicht gerne. Dann müsste man aber auch wissen, was man unter Humor versteht. Und hier wird das Terrain schon unübersichtlicher, bei näherer Betrachtung schier uferlos. Denn das Thema ist alt - und dringlich(er) denn je. Viele wollen ihn haben, einige sind sich sogar sicher - doch wenigen ist er gegeben. Außerdem ist Humor komplexer als man denkt. Die gängige Version: "...wenn man trotzdem lacht" ist zwar nicht falsch, aber nur eine (und sogar recht begrenzte) Seite des Phänomens. Kurz: Man sollte mehr darüber wissen.

Und in der Tat: Humor ist reichlich im Angebot, derzeit vor allem auf TV-Ebene (fast jeden Abend). Und es gibt auch genügend Literatur, sogar ernst zu nehmende, wissenschaftlich fundierte. Letzteres ist begrüßenswert, geht aber leider an der Mehrzahl der Interessenten vorbei, da inhaltlich zu hoch angesiedelt. Außerdem oft mit einem speziellen Experten-Schwerpunkt, z. B. in psychiatrischer bzw. psychologischer Hinsicht. Das verheißt für im Grunde Interessierte weniger Spaß, den man sich primär bei diesem Thema erwartet. Wissenschaft ja, aber gleich so ernst, so tief, so hintergründig?

Wie wäre es deshalb mit einem Kompromiss: Psychosozial im weitesten Sinne ja, aber trotz wissenschaftlicher Fundierung locker, lesefreundlich, anregend, erheiternd und damit flott und konstruktiv zugleich.

So etwas gibt es inzwischen. Zum einen – nicht zwingend sagen die einen, glücklicherweise die anderen – von einem Facharzt und Diplom-Psychologen, nämlich Prof. Dr. phil., Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf-Dieter Hirsch, ehemals Ärztlicher Direktor, nach der Emeritierung in eigener Praxis tätig. Schwerpunkt: Psychodynamische Verfahren und gezielte Förderung der Gesundheit durch Heiterkeit und Humor (nicht zuletzt als ehemaliger Gerontopsychiater auch das höhere Lebensalter ansprechend).

Sein Humor-Buch 2019 ist nun das jüngste Werk dieser Art aus seiner Feder. Es ist eine gelungene Mischung aus dem, was oben als bisher defizitär beklagt wurde, nämlich eine anregende Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen (die nebenbei ergiebiger sind, als man denkt), alltags-bezogenen Aspekten (was dann besonders neugierig macht) sowie diagnostischen und vor allem therapeutischen, ja präventiven sowie rehabilitativen Vorschlägen. Das beginnt mit entsprechenden Definitionen von Humor, Lachen, Komik, Witz, Scherz und Spiel, und natürlich auch Ironie, Satire, Sarkasmus, Zynismus und schwarzem Humor und reicht über psychophysiologische, Überlegenheits- und Aggressions-, soziologische und sozialpsychologische, ja neurobiologische u. a. Theorien bis zu verschiedenen Humor-Konzepten.

Interessant: Jedes Alter hat seinen Humor. Kindheit, Jugendzeit, Erwachsene und höheres Lebensalter. Fast noch interessanter: Requisiten als Humorhelfer? Da kann man nur staunen, was über das hinaus, was man zu kennen meint (z. B. Scherzartikel) alles angeboten und im Umlauf ist.

Dann aber eben der fachlichere Teil: Physiologische, psychologische, soziale und soziologische, kommunikative, beratende und therapeutische Funktionen (z. B. Humor, ein effektives Pharmakon?). Auf jeden Fall der Einfluss von Humor auf die Gesundheit, nicht zuletzt auf der Basis der Lebenszufriedenheit.

Sehr konkret alltags-bezogen die Beiträge über „Humor als Lebensmittel“ im weitesten Sinne, sprich geistige, partnerschaftliche, nachbarschaftliche, kollegiale etc. Hilfe - wo auch immer. Man glaubt nicht, was alles möglich wäre, wenn man es denn auch wirklich umsetzen würde. Es reichen schon kleine Dosierungen am rechten Ort zur rechten Zeit, in der Familie oder Schule, am Arbeitsplatz und im Krankenhaus, ja im Altenpflegeheim etc. Denn um bei letzterem zu bleiben: Es gibt keine Menschen, die nicht irgendwann in Behandlung geraten, mit Schmerzen, Ängsten, Depressionen, am Lebensende mit Demenz usf.

Und damit sind auch schon die „Gesundheits-Berufler“ angesprochen, denen Humor in eigener und fremder Sache nicht immer leicht gemacht wird. Dabei rückt der Wirkfaktor Humor immer häufiger ins Zentrum des gesundheits-bewahrenden Interesses. Und es geht noch weiter: Wie steht es um den Humor bei Gewaltausbrüchen? Hat hier eine Humor-Intervention überhaupt eine Chance? Man sollte es nicht für möglich

halten: Gerade(!) hier, obgleich Humor natürlich grundsätzlich ein mitunter risikoreicher und vor allem verantwortungsvoller Balanceakt ist. Fazit: kritisch berücksichtigen, gleichwohl unentbehrlich.

Das in dieser Hinsicht wohl umfangreichste „Fachbuch für die Allgemeinheit“ kommt allen Seiten entgegen. Natürlich merkt man sofort, es ist ein wissenschaftlich tätiger Mediziner, der es verfasst hat. Das beweisen schon Dutzende von Tabellen (was einem dann komprimiert vor Augen führt, wie inhaltsreich und detailliert zugleich das Thema ist) sowie ein Literaturverzeichnis (zur Hälfte englisch-sprachig) und 30 Druckseiten Sachverzeichnis. Auch die Gliederung ist gleichsam lehrbuch-artig, der Text aber immer anregend und um Allgemein-Verständlichkeit bemüht und - wichtig - von einer Art alltags-nahem Basis-Humor geprägt.

Das macht dann auch die Aussage verständlich, nachvollziehbar und lese-attraktiv: Durch dieses Buch wird man nicht nur vielseitiger, sondern auch freundlicher mit uns und anderen, ja kreativer und - gesünder. Gewiss: Humor ist und bleibt eine Gratwanderung. Es ist aber auch das älteste und sicherste Mittel, um Spannungen zu lösen, Streit zu entdramatisieren und Probleme zu relativieren. Prof. Dr. Dr. Rolf-Dieter Hirsch hilft dabei; es sei ihm gedankt (VF).