

Warum Humor für die Heilung so wichtig ist

Lachen und Humor sind sehr gesund und fördern den Heilungsprozess – diese uralte Weisheit wird heute durch die moderne Wissenschaft bestätigt: Beim Lachen wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, der für Euphorie sorgt. Forscher konnten außerdem beweisen, dass Humor den Blutdruck senkt, die Immunabwehr stärkt, die Muskulatur entspannt und bei Schmerzen den Bedarf an Medikamenten reduziert:

■ **Physiologische Wirkung:** Lachen und Humor haben eine stimulierende und damit kräftigende Wirkung auf den menschlichen Organismus.

■ **Emotionale Wirkung:** Humor wirkt in emotionaler Weise wohltuend, da er verdrängte Affekte freisetzen und Hemmungen lösen kann.

■ **Kognitive Wirkung:** Humor regt die Fantasie des Menschen an und steigert damit sein kreatives Potenzial.

■ **Soziale Wirkung:** Humor wirkt ansteckend: Er fördert auf eine originelle und anregende Art und Weise die Interaktion und Kommunikation.

Seit 1998 arbeiten die Klinik-Clowns mit der „Lachtherapie in Münchner Kliniken und Altenheimen. Voraussetzung für die Arbeit am Krankenbett ist eine professionelle Ausbildung, viel praktische Erfahrung und eine hohe soziale Kompetenz“, sagt Elisabeth Makepeace-Von-



Was machen die denn? Gespannt beobachtet die kleine Nicole die Zauberkünste der Clowns, danach zaubert sie selbst.

drak, Leiterin der Klinik-clowns: „Dazu gehören eine künstlerische Ausbildung so-

wie regelmäßige künstlerische und therapeutische Fortbildungen mit Supervision.“