

Ärzte Zeitung, 21.01.2012 01:59

So arbeitet ein Humorthérapeut

"Wir haben das Lachen verlernt", sagt Michael Falkenbach. Er kämpft gegen "trainierte Unzufriedenheit".

Von Sabine Schiner

FRANKFURT/MAIN. Humor ist laut Duden die Fähigkeit, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. Eine Definition, der auch der Mentaltrainer Michael Falkenbach zustimmt.

Seiner Meinung nach mangelt es allerdings vielen Menschen an Humor, es herrscht gar eine "trainierte Unzufriedenheit".

Mit seinem einstündigen Programm versucht Falkenbach, die Menschen aufzuheitern. Sein wichtigstes Instrument dabei ist das Lachen.

Kinder können bis zu 400 Mal am Tag lachen, Erwachsene tun es vielleicht noch 20 Mal. "Wir haben das Lachen verlernt", sagt Falkenbach.

Über eigene Fehler lächeln

Mehr als 30 Patienten sind an diesem Abend ins Median Reha-Zentrum Schlangenbad im Taunus gekommen, um sich aufheitern zu lassen. Falkenbach enttäuscht sie nicht.

Sein Vortrag ist ein Mix aus Witzen und Tipps fürs Leben. "Ich will, dass die Menschen in Frieden mit sich leben", sagt er.

Am allerliebsten wäre ihm, wenn es ihm gelänge, dass seine Zuhörer ihre Fehler und auch ihr Scheitern annehmen und sogar darüber lächeln könnten. "Sonst ist man im Krieg mit sich selbst."

Krieg ist ein Wort, das Falkenbach nicht gerne verwendet. Es ist negativ besetzt und setzt keine positive Energie frei, wie dies beispielsweise geschieht, wenn man gelobt wird. Dies geschehe im Alltag viel zu selten.

"Im Schwäbischen heißt es: Nicht geschimpft ist genug gelobt", erzählt Falkenbach, der in Hessen aufgewachsen ist und heute in der Nähe von Trossingen lebt.

Therapieoptimierer

Seit 2002 ist er freiberuflicher Humorthérapeut. Ihn buchen Reha-Kliniken im ganzen Land. "Ich optimiere im besten Fall die Therapie, ich bin keine Konkurrenz", erklärt Falkenbach.

Das sieht auch Chefarzt Sinan Cilaci von der Abteilung Innere Medizin und Rheumatologie so. Ab und an werde zwar auch am Krankenbett gelacht. Gezielte Pointen baut er nicht ins Arzt-Patienten-Gespräch ein.

"Dazu ist die Lage meist zu ernst", sagt er. "Meine Leistungen sind ja auch kassenärztlich gar nicht abzurechnen", ergänzt Falkenbach. Das sei nicht schlimm, Lachen koste schließlich nichts. Und es sei leicht zu lernen.

Der Humorthérapeut rät, ein bis zweimal die Woche etwas Lustiges im TV zu schauen. Öfter mal lächeln sei auch ein erster Schritt, um die Lachmuskeln zu trainieren.

Fortgeschrittene könnten versuchen, über sich selbst zu lachen. Falkenbach: "Das ist das beste Mittel gegen Mobbing."



Trommelt fürs Lachen: Michael Falkenbach.

© Schiner

Copyright © 1997-2011 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH