

LACHEN ANGESICHTS DES TODES



Verfasserin: Franziska Wolf

Fach: Psychologie

Lehrer: Oberstudienrat Klaus Schenck

Abgabetermin: 9.10.2015

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

Gliederung

| | |
|---|-----------|
| 1. Symbol-/Farblegende | 2 |
| 2. Übersicht | 3 |
| • Der Tod | 3 |
| • Der Humor / Das Lachen | 4 |
| 3. Umgang mit dem Tod | 5 |
| • Differenzen zwischen Angehörigen und Sterbenden, im Hinblick auf den Sterbehumor | 5 |
| • Die 4 Stufen der Trauerverarbeitung | 6 |
| 4. Den Tod mit Humor sehen | 7 |
| • „Darf ich lachen, wenn du stirbst?“ | 7 |
| • Ein guter Humor = psychische Hilfe in extrem Situationen? | 8 |
| • Den Tod lächerlich machen | 9 |
| • Scherz gegen Schmerz | 10 |
| ▪ Die Geschichte des Sai Ong | 11 |
| ▪ Ablenkung durch Geschichten, Witze, etc. | 12 |
| 5. Interview mit einer Sterbenden | 13 |
| 6. Beispiel des Sterbehumors anhand des Films „Beim Leben meiner Schwester | 15 |
| 7. Übungen zum „humorvollen Sterben“ | 16 |
| 8. Selbstständigkeitserklärung | 17 |
| 9. Quellenverzeichnis | 18 |

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

1. Symbol-/Farb-legende

Der Tod
negativ



Der Humor
Das Lachen
positiv

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

2. Übersicht

2.1 Der Tod

In der heutigen Gesellschaft:

- wird gerne **verdrängt**
- ist etwas **Unkontrollierbares**, deshalb schlecht

Endlichkeit des Lebens = vage **Bedrohung**, ohne darüber wirklich zu reden

Oft nicht sanft, sondern **laut, dreckig, nass, entwürdigend und manchmal komisch**

„Es bringt **Unglück**, sich damit zu beschäftigen.“



¹ Psychologie Heute; Ziemlich stark!; Heft 32; 2012

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

2.2 Der Humor / Das Lachen

In der heutigen Gesellschaft:

- gilt man als unseriös, wenn man Humor besitzt.
- Ebenso wie der Tod **unkontrollierbar**.

Hilft uns Dinge **leichter zu verarbeiten**.

Mentaler Prozess: einen **Widerspruch** erkennen und diesen als **komisch zu bewerten**.

Erlöst uns vorübergehend **vom Stress** zielgerichteter Tätigkeiten; „**höchststehende Abwehrleistung**“



Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

3. Umgang mit dem Tod

3.1 Differenzen zwischen Angehörigen und Sterbenden, im Hinblick auf den Sterbehumor

| Angehörige | Sterbender |
|--|---|
| Leiden oft zu sehr unter momentaner Situation ; nicht möglich, darüber zu lachen | Haben sich mit momentaner Situation lange abgefunden; möglich, darüber zu lachen |
| Empfindet das als näher rückenden Abschied . | Verschafft eine Form von Distanz zum Tod . |
| fühlen sich verletzt und nicht in ihren Gefühlen ernst genommen durch makabre Witzemacherei | Verschafft sich für den Moment etwas Luft und es entsteht eine tröstende Wirkung . |
| Macht Endlichkeit des Lebens der geliebten Person erst deutlich erkennbar | Hilft über Endlichkeit des Lebens hinwegzusehen . |
| Der seelische Schmerz wird für einen Moment beruhigt. | |

3 4
,

³ Psychologie Heute; Ziemlich stark!; Heft 32; 2012

⁴ Eigene Quelle: Interview

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

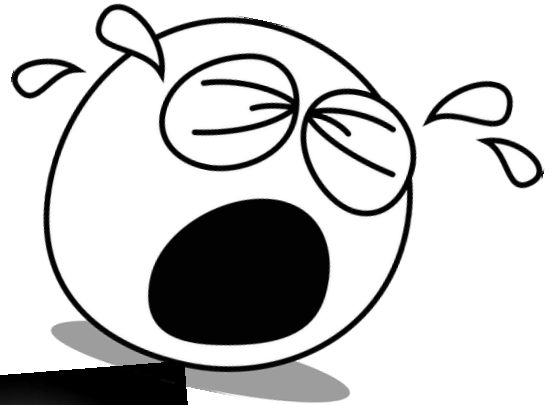
3.2 Die 4 Stufen der Trauerverarbeitung

(nach Verena Kast)

1. Leugnen, Nicht-wahr-haben-wollen



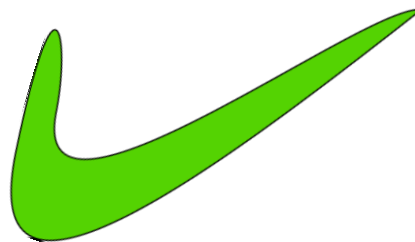
2. Intensive aufbrechende Emotionen



3. Suchen, Finden, Loslassen



4. Akzeptanz & Neuanfang



Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

4. Den Tod mit Humor sehen

4.1 „Darf ich lachen, wenn du stirbst?“

The word 'JA' is written in a large, bold, black sans-serif font.

* MOOG HE MEDIZINER KÖNN

- Lachen, Humor und Freude schenken Insel der Erholung, des Trostes und der Stärkung
- Mitgefühl und Verständnis sind erwünscht



6

- wenn sie sich schämen, versagt zu haben im „gesund werden“
- Bei Schmerzen
- , wenn der Sterbende verzweifelt versucht mit der Situation klarzukommen

Fazit → Humor kann Kraft und Zuversicht schenken, kann aber auch Panik hervorrufen, es hängt von der Bewertung der eigenen Situation ab!

7

⁶ <http://www.knehr-seminare.de/blog/wp-content/uploads/2012/02/Nein.png> (7.10.15)

⁷ Vgl. Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014, S.116

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

4.2 Ein guter Humor = psychische Hilfe in extrem Situationen?

- Am Lebensende kann ein Lächeln, das von Herzen kommt, eine **direkte tiefe Verbindung** bewirken.
- Gemeinsames Lachen = **Empathische Wirkung** auf den Sterbenden
- Wenn **Worte nichts mehr ausrichten** können, zählt ein **Lächeln** so viel.
- Verbindung von Herz-zu-Herz
→ zeigt: Sterbende ist **nicht allein**.
- Gibt oft dem Sterbenden das Gefühl, dass er sich nun friedlich **verabschieden** kann.
- Humor ist bei Sterbenden etwas **Seltenes/Besonderes**, weil viele den Tod ernst betrachten → Humor unpassend.



⁸ Vgl. Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014, S.47

Lachen angesichts des Todes

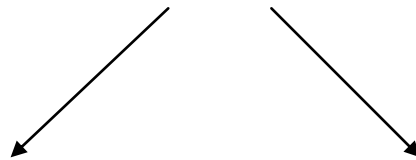
(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

4.3 Den Tod lächerlich machen

Mit Sterblichkeit humorvoll auseinandersetzen



Immenser Gewinn



Leben leichter sehen & verstehen, Kontrolle erlangen

Entspannt, lebenssatt sterben



⁹ Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014, S.3

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

4.4 Scherz gegen Schmerz

Ziel  Balance

- Geschichte: Sai Ong



Über schlechte Nachrichten
nicht wirklich betrübt sein

Über gute Nachrichten nicht
übermäßig euphorisch sein

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

Die Geschichte des Sai Ong

AM ENDE IST NICHT SCHLUSS MIT LUSTIG: HUMOR ANGESICHTS VON STE...

SCHERZ GEGEN SCHMERZ

»Jeder Witz ist eine kleine Erkenntnis.«

Arthur Schopenhauer

Sai Ong ist ein geschickter Pferdezüchter, doch eines Tages läuft sein schönstes Pferd davon. Alle Nachbarn bedauern Sai Ong und beklagen den Verlust.

Nur Sai Ongs Vater sagt: »Unglück? Wer weiß?«

Nach einigen Tagen kommt Sai Ongs Pferd zurück und mit ihm einige Wildpferde. Die Nachbarn beglückwünschen Sai Ong.

Sein Vater aber sagt: »Glück? Wer weiß?«

Als sein Sohn eines der Wildpferde zähmen will, wird er abgeworfen und bricht sich ein Bein. Wieder klagen die Nachbarn und sprechen von einem großen Unglück.

Der Bauer sagt: »Unglück? Wer weiß?«

Kurz darauf kommen die Soldaten des Kaisers, um junge Männer für den Krieg zu rekrutieren. Da Sai Ong sein Bein gebrochen hat, taugt er nicht für den Krieg und kann daheim bleiben. Die Nachbarn beglückwünschten Sai Ong und seinen Vater.

Dieser sagt: »Glück? Wer weiß?«

Und so weiter, und so weiter.

Diese Geschichte ist ein Klassiker des Daoismus und lebt von einem sanften Humor, er erlaubt, die Dinge aus einer ungewohnten Perspektive zu betrachten.

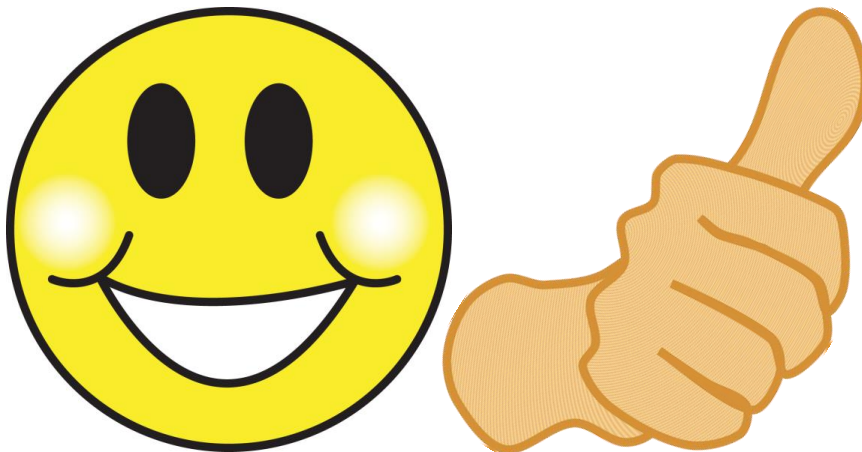
¹¹ Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014, S.249

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

Ablenkung durch Geschichten, Witze, etc. :

- Lenken ab von Schmerzen
- Lustvolles Lachen : direkte Schmerzlinderung (experimentell belegt)
- Geistige und körperliche Erholung
- Eröffnen originelle Sichtweisen (Akzeptanz)
- Hilft Leidvolle Lebenssituationen neu zu bewerten
- Verbindet Erzähler und Zuhörer: gem. Lachen ¹²



¹² Vgl. Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014, S.251

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

5. Interview mit einer Sterbenden

Anonyme Leukämiepatientin, Mutter

voraussichtliche Lebensdauer : noch ca. 3 Monate

Erlebnis baldiger Tod:

- Ermahnt sich/ständige Erinnerung, sich nicht in kleinen unnötigen Dingen zu verlieren. Zum Beispiel bei einem Streit mit der Familie, der sich um eine Kleinigkeit dreht.
- **Akzeptanz einer Tatsache**

„Schönes passiert“:

- Das Wesentliche sehen
- Den Tag genießen
- Intensivere Wahrnehmung (z.B. Geruch von Blumen, Farben des Tages, Geschmack von Essen oder Geschrei von einem Kind im Supermarkt)
- Begegnungen mit Menschen anders als vorher (z.B. jede Begegnung ein neues Geschenk, diesen Menschen noch einmal gesehen zu haben oder bei neuen Bekanntschaften, diesen Menschen noch vor dem Tod kennengelernt zu haben -> Wertschätzung)
- Liebe wahrhaftig wahr nehmen

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

Hilflosigkeit?

- Früher Regisseur im eigenen Film, jetzt wird einem die Aufgabe weggenommen, man kann entspannen. („Muss man positiv sehen“)

9 jähriger Sohn

- **Besser mit dem Tod umgegangen als Erwachsener. Er ist nicht in Tränen und lautes Schreien ausgebrochen. Er hat die Situation sofort akzeptiert und das Unveränderliche ebenso.**
- **mit mehr Neugier und unbelastet.** (z.B. „Wo bist du dann, wenn du tot bist?“ -> Tod als normale Sache betrachtet)
- **Kinder spüren Lügen!** -> Kind hat gespürt, dass die Mutter krank ist, und als diese versucht hat sich vorerst rauszureden zum Schutz ihres Kindes, hat der Sohn sofort verstanden, dass etwas nicht stimmt, und war verunsichert.

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

6. Beispiel des Sterbehumors anhand des Films „Beim Leben meiner Schwester“

Anna (Schwester der Krebskranken Katie) und Katie zeigen ihren neu ein geprobt Witz dem Rest der Familie.

Anna: „Hey Baby, was ist dein Sternzeichen?“

Katie: „äääh Krebs?“

Anna: „Du bist Krebs?“

Katie: „Nein ich bin Löwe, aber ich hab Krebs!“



13

Die Reaktionen der Eltern sind verschieden:

- Mutter: findet es **ziemlich clever**
- Vater: findet es **nicht witzig**

¹³ Youtube, Trailer, Beim Leben meiner Schwester

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

7. Übungen zum humorvollen Sterben

Oft (wenn möglich täglich)
und über viele Dinge lachen,
auch grundlos!



Im Reinen mit sich selbst sein.

Im Reinen mit den
Mitmenschen sein.



Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

8. Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, die Kopiervorlage ohne fremde Hilfe angefertigt zu haben und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet zu haben.

Ort /Datum

Schülerin

Lachen angesichts des Todes

(Franziska Wolf / WG 13.4 / 2015/16)

9. Quellenverzeichnis

- Psychologie Heute; Ziemlich stark!; Heft 32; 2012
- Eigene Quelle: Interview
- Youtube, Trailer, Beim Leben meiner Schwester
- Am Ende ist nicht Schluss mit Lustig, Harald-Alexander Korp, 2014
- <http://www.knehr-seminare.de/blog/wp-content/uploads/2012/02/Nein.png>
(7.10.15)
- <http://www.trauerphasen.de/> (07.10.2015)