

Humor in der Psychiatrie

Ich möchte jetzt aus der Literatur einiges zum Thema Humor in der Psychiatrie bringen. Zuerst grundsätzliches zum Humor. Im Duden Herkunftswörterbuch heißt es zum Stichwort Humor: *Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Die seelische Gestimmtheit des Menschen ist nach antiken Anschauungen abhängig von verschiedenen im Körper wirksamen Säften. In der mittelalterlichen Naturlehre heißen diese Säfte „humores“ „Feuchtigkeiten“, woraus sich allmählich eine allgemeinere Bedeutung „Temperament“ im Sinne von (schlechte oder gute) Stimmung, Laune entwickelte. Die Entwicklung der heute allgemein üblichen positiven Bedeutung des Wortes Humor vollzog sich unter englischen Einfluss.*

Im folgenden möchte ich nun aus dem ersten wissenschaftlich fundierten Buch zu diesem Thema, erschienen 2011 zitieren. Dieses Buch heißt: „Humor in Psychiatrie und Psychotherapie“, Neurobiologie - Methoden - Praxis. Herausgeberin ist Prof. Dr. med. Barbara Wild, Leiterin der Arbeitsgruppe Kognitive Neuropsychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Tübingen und niedergelassen als Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie in Tübingen.

Wenn Fremdwörter nicht verstanden werden, einfach mich fragen.

Ich habe heute Abend dieses Buch mit, wer Interesse hat, kann in der Pause oder am Ende der Veranstaltung reinschauen. Auf unserer Homepage, der Einblicke-Homepage kann mein Vortrag auch nachgelesen werden, mit Fundstellenangaben.

Das Buch „Humor in Psychiatrie und Psychotherapie“ hat 19 Kapitel und Beiträge von 20 Autoren.

Ich möchte ganz viel aus dem 15. Kapitel „Humortraining mit psychiatrischen Patienten“ von der Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Philipps-Universität Marburg Dr. med. Irina Falkenberg vorstellen.

Dort im Kapitel „Humortraining mit psychiatrischen Patienten“ heißt es: *Humor und Lachen sind Phänomene, denen allgemein ein positiver Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit zugeschrieben wird. In die heilsame Wirkung von Humor wird allgemein großes Vertrauen gesetzt, was wohl am besten in bekannten Sprichwörtern und Redewendungen zum Ausdruck kommt, die Humor als „Balsam für die Seele“ bezeichnen oder Lachen „als die beste Medizin....*

Ob Humor und Lachen wirklich in der Lage sind diese hohen Erwartungen an ihre Heilkraft zu erfüllen, ist bislang noch nicht durch objektive Belege gesichert. In der Wissenschaft gibt es jedoch in vielen Bereichen Bemühungen, die heilsame Wirkung von Humor zu belegen. So gibt es auch einige viel versprechende Befunde zu den förderlichen Auswirkungen von Humor auf einzelne Aspekte der körperlichen Gesundheit(z.B. auf die Bronchialreaktion von Asthmapatienten). Insbesondere im Bereich der seelischen Gesundheit sind diese Zusammenhänge nicht ausreichend untersucht. Im Folgenden soll eine Studie vorgestellt werden, deren Ziel in der Etablierung eines Trainings von Humorfähigkeit in der Psychotherapie der majoren Depression bestand. Das psychopathologische Bild der majoren Depression ist wesentlich gekennzeichnet durch eine gedrückte Stimmungslage, eine Verminderung von Motivation und vor allem durch die verminderte Fähigkeit, Freude zu empfinden, das umfasst sowohl den Verlust des Interesses an Tätigkeiten , die früher Freude bereitet haben (Falkenberg Seite 218 mit weiteren Nachweisen), als auch ein vermindertes Interesse an neue potentiell angenehmen Erlebnissen und Erfahrungen.....

Auch sind in der Depression die Selbstwahrnehmung der Patienten und ihre Einschätzung ihrer Zukunftsperspektiven negativ verzerrt. Wesentliche Ziele der Psychotherapie depressiver Störungen sind daher das Ermöglichen einer kognitiven Neubewertung und die Entwicklung von Copingstrategien, (Falkenberg, Seite 219) mit weiteren Nachweisen, zu Coping kann auch Stressbewältigung gesagt werden. Bevor ich zur Studie komme, noch einiges zum Humor von Dr. Falkenberg.

Ein gut ausgeprägter Sinn für Humor kann emotionale Zustände positiv beeinflussen und das Auftreten positiver Emotionen fördern bzw. umgekehrt das Auftreten negativer Emotionen mindern. Darüber hinaus stellt der Sinn für Humor eine wichtige Copingfähigkeit dar, erleichtert also den Umgang mit kleineren und größeren Schwierigkeiten des Lebens und trägt zu deren Bewältigung bei. Hierfür ist jedoch eine wichtige Voraussetzung, dass der Sinn für Humor sich in einer ermutigender, positiver und nicht entwertender Weise äußert. Ist dies der Fall, kann der eigene Sinn für Humor sogar die individuelle Vulnerabilität gesunder Personen für depressive und ängstliche Zustände mindern ,(alles Falkenberg Seite 219 mit weiteren Nachweisen).

Darüber hinaus fällt es Menschen mit einem gut ausgeprägten Sinn für Humor leichter, in belastenden Situationen die Perspektive zu wechseln und die Situation von unterschiedlichen Seiten zu betrachten....Diese Fähigkeit zum Perspektivwechsel erleichtert es die Situationen neu zu bewerten und weniger als Belastung, denn vielmehr als eine (u. U. sogar positive) Herausforderung zu sehen. Auch gibt es Hinweise, dass ein gut ausgeprägter Sinn für Humor dazu beitragen kann, das Auftreten einer depressiven Verstimmung als Reaktion auf belastende Ereignisse zu verhindern. Besondere Bedeutung für die

Vermeidung einer depressiven Verstimmung scheint dabei die Fähigkeit zu haben, Humor als Copingstrategie aktiv zu nutzen, (alles Falkenberg Seite 219 mit weiteren Nachweisen).

Wenn Falkenberg im Folgenden den Begriff Humor verwendet, so soll dieser für eine bestimmte Haltung stehen, die u.a. die humorvolle Einstellung zum Leben, eine Tendenz zum humorvollen Verhalten und das Gefallen finden an humorvollen Reizen verschiedener Art umschreibt. In diesem Sinne verstanden, umfasst der Begriff auch eine Reihe grundsätzlich erlernbarer Fähigkeiten, im Gegensatz zum allgemeinen

Sprachgebrauch, der Humor als eine Eigenschaft ansieht, die man besitzt oder auch nicht. (Falkenberg, Seite 220)

Es sind Programme zur Verbesserung des gesamten Sinn des Humors entwickelt worden, vor allem im Bereich des Managements, der Erziehungswissenschaften, für therapeutische oder auch für kommerzielle Zwecke (Falkenberg, S. 221 mit weiteren Nachweisen).

Nun weiter direkt zur Methode dieser Humortrainingsstudie: Die Teilnehmer waren sechs stationäre Patienten mit majorer Depression. Zum Zeitpunkt der Studie bestand bei den Patienten eine leicht- bzw. mittelgradige depressive Episode. Während ihrer Teilnahme an der Studie setzten alle Patienten ihre sonstige Behandlung fort.. Die durchgeführte Intervention basierte auf einem modifizierten achtstufigen Trainingsprogramm von McGhee. Alles Falkenberg, Seite 223 mit weiteren Nachweisen.

Die jeweiligen Themen der einzelnen Sitzungen wurden von der Gruppenleiterin mithilfe einer PowerPoint-Präsentation eingeführt. Diskussionsrunden, praktische Übungen oder Gruppenspiele...schlossen sich an. Nach jeder Trainingsstunde erhielten die Teilnehmer eine Liste mit Aufgaben oder Fragen.... Vor Beginn der Stunde wurde eine witzige Eingangsübung zur Auflockerung durchgeführt. Alles Falkenberg Seite 223. Zum Abschluss jeder Stunde wurde eine humorvolle Aktivität gemäß den Wünschen der Teilnehmer durchgeführt, welche zumeist aus der Vorführung eines „Mr. Bean“ Videos bestand. Die Sitzungen wurden in wöchentlichen Abständen gehalten.

Testinstrumente waren verschiedene Fragebögen, die u.a. die individuelle Neigung zur Erheiterbarkeit, den Einsatz von Humor als Copingstrategie, den Grad der depressiven Verstimmung betrafen. Falkenberg, Seite 224

Ergebnisse

Keines der Gruppenmitglieder brach seine Teilnahme im Verlauf des Trainingsprogramms ab. Die Teilnehmer nahmen gerne an den Trainingssitzungen teil und beteiligten sich aktiv am Ablauf. Im

Trainingsverlauf zeigte sich keine signifikante Verbesserung der individuellen Neigung zur Erheiterbarkeit. Ebenso war das Ausmaß des Einsatzes von Humor als Copingstrategie laut Selbsteinschätzung der Teilnehmer signifikant verbessert.

Im Verlauf der meisten Sitzungen verbesserte sich signifikant die aktuelle Stimmungslage im vorher-Nachher-Vergleich, jedoch war keine signifikante Langzeitverbesserung der depressiven Stimmungslage zu verzeichnen. Nach Ende des Programm zeigten sich die Teilnehmer signifikant stärker überzeugt, das Humor bei der Bewältigung schwieriger Situationen und auch in ihrer persönlichen Situation hilfreich sein kann (Falkenberg, Seite 226).

Aus der 2 ½ seitigen Diskussion möchte ich nur 2 Sätze zitieren:

Um die genauen Zusammenhänge zwischen der Verbesserung der einzelnen Humorfähigkeiten und der Entwicklung der depressiven Symptomatik beurteilen zu können, ist eine Replikation der Ergebnisse an einer größeren Stichprobe und unter Einbezug einer Kontrollgruppe erforderlich. (Falkenberg, Seite 227).

Die Ergebnisse der hier dargestellten Pilotuntersuchung, zusammen mit den im Verlauf dieser und in den (laufenden und hier deshalb noch nicht berichteten) Folgesitzungen gesammelten Eindrücke zeigen, dass Lachen auch und sogar in der Therapie depressiver Patienten erlaubt und von den teilnehmenden Patienten auch sehr erwünscht ist (Falkenberg, Seite 228).

Barbara Wild, Seite 47 bis 65:

Humor, Gesundheit und psychische Erkrankungen – ein Beipackzettel

Bei Patienten mit schweren psychischen Störungen wurde gefunden, dass sie versuchen sozialen Kontakt durch witzige Bemerkungen herzustellen. In der Psychotherapie ist die Beziehungsaufnahme zwischen Patient und Therapeut die Behandlung selbst. Darum sind Therapeuten darauf trainiert die Beziehung sorgfältig zu gestalten. Dazu gehört auch der bedachtsame Einsatz von Humor (Wild, Seite 55).

Im Schlusswort von Wild, heißt es:

Ganz klar ist für alle Autoren, dass nicht jeder Witz harmlos und hilfreich ist. Humor kann missbraucht werden, z.B. vom Therapeuten zur narzisstischer Befriedigung und Selbstdarstellung oder zur Vermeidung schwieriger Themen. Als Therapeut muss man mit dem Patienten, nicht über ihn lachen. ... Dabei hängt es... stark von der therapeutischen Beziehung ab, ob eine Wild, Seite 304 humorvolle Intervention als zynisch und ab wertend oder als liebevoll erlebt

wird.... Andererseits können auch Humorlosigkeit und sturer Ernst eine Therapie gefährden. Nicht ohne Grund postuliert Rolf D. Hirsch ein „Menschenrecht auf Heiterkeit und Humor“, und zwar für Patienten und Therapeuten und fragt: Wäre es nicht an der Zeit, auch eine Humoranamnese zu erheben.... und zu fragen was ein Patient bisher zur Förderung seiner Alltagsfröhlichkeit und seines Humors gemacht hat?“(Wild, Seite 305 mit weiteren Nachweisen)