



Jonathan Gutmann

Humor in der psychiatrischen Pflege

 hogrefe

Humor in der psychiatrischen Pflege

Humor in der psychiatrischen Pflege

Jonathan Gutmann

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Pflege

Angelika Abt-Zegelin, Dortmund;

Jürgen Osterbrink, Salzburg; Doris Schaeffer, Bielefeld;

Christine Sowinski, Köln; Franz Wagner, Berlin

Jonathan Gutmann

Humor in der psychiatrischen Pflege

Mit einem Geleitwort von Hilde Schädle-Deininger



Jonathan Gutmann. Gesundheits- und Krankenpfleger, Fachpfleger für Psychiatrische Pflege, Burnout-Berater, Stressbewältigungstrainer, Offenbach
E-Mail: jonathan.gutmann@web.de

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen Internetlinks, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg
Bearbeitung: Michael Herrmann
Herstellung: Daniel Berger
Illustration: Christina Custodis, Dipl. Designerin, Bochum; Heiko Kirsten, Krankenpfleger, Oberursel
Fotos: Jana Gutmann, Holton Rower
Umschlagabbildung: Michael Uhlmann
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95627-5)
ISBN 978-3-456-85627-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	11
Geleitwort	13
1. Aller Anfang ist schwer – oder: Das nicht vorhandene Vorwort	17
2. Lachen ist die beste Medizin	25
2.1 Lachen im Gehirn	26
2.2 Lachen, Schönheit und Spiegelneuronen	27
2.3 Lachen ist nicht gleich Lachen	34
2.4 Wissenschaft und psychiatrische Pflege im Wandel	36
3. Ein Blick hinter die Kulissen	39
4. Humordefinitionen – äußerst humorlose Angelegenheiten	47
4.1 Abgrenzungsbegriffe	51
4.2 Humorstile	57
4.2.1 Ironie? Na super ... – An alle Zyniker: Jetzt nur nicht sarkastisch werden	59
4.2.2 Schwarzer Humor und Galgenhumor	61
4.2.3 Trockener Humor	63
4.3 Funktionen von Humor	64
4.4 Humortheorien	67
5. Humor und Gesundheitsförderung	69
5.1 Salutogenese – Humor als Ressource entdecken	72

5.2	Resilienz fördern	75
5.3	Empowerment und Recovery	76
5.3.1	Was ist eigentlich Recovery?	79
5.3.2	Auf der Suche nach dem Sinn	82
6.	Beziehungsarbeit – das A und O in der psychiatrischen Pflege	87
6.1	Kommunikation	93
6.2	Professionelle Nähe	95
6.3	Dialog auf Augenhöhe	97
6.4	Humor öffnet Türen	100
6.5	Milieugestaltung	101
7.	Der Pflegeprozess nach Peplau	107
7.1	Orientierungsphase	107
7.2	Identifikationsphase	109
7.3	Nutzungsphase	110
7.4	Ablösungsphase	111
8.	Lachen und Humor bei psychischen Störungen	113
8.1	Schizophrenie	113
8.2	Depression	116
8.3	Manie	117
8.4	Suchterkrankungen	118
8.5	Demenz	119
8.6	Persönlichkeitsstörungen	120
8.7	Angststörung	121
8.8	Posttraumatische Belastungsstörung	123
9.	Humorvolle Interventionen	125
9.1	Schlüsselbänder	128
9.2	Witzekalender	130
9.3	Humortagebuch	130
9.4	Comics, Cartoons und Witzebücher	131
9.5	Scherzartikel	131
9.6	„Happy Pillen“	131
9.7	Filme und Kinoabende	132

9.8	CDs	132
9.9	Humorpinwand	132
9.10	Humorecke, Humorwagen und Humorkoffer	133
9.11	Paradoxe Intention, Inkongruenz	134
9.12	Humorvolle Übertreibung	137
9.13	Humorvolle Untertreibung	138
9.14	Humorvolle Provokation	139
9.15	Humor-Tagesrückblick	143
9.16	Humor- und Lachgruppen	143
9.17	Geschichten, Zitate, Wortspiele, Vergleiche und Metaphern	146
9.18	Humorvolle und lustige Fantasiereisen	151
9.19	(Lustige) Gesellschaftsspiele	158
9.20	Singen und Musizieren	160
9.21	Tanzen	162
9.22	Bataca-Kampf	163
9.23	Handpuppen	164
9.24	(Zauber-)Tricks	165
9.25	Rote Nase	166
9.26	Geburtstagskarten	167
9.27	Lustige Bilder, Karikaturen oder Cartoons an den Wänden	167
9.28	Desktofhintergründe und Bildschirmschoner	167
9.29	Tipps zur Anwendung humorvoller Interventionen	168
10.	Humor in pflegerischen Gruppen	171
11.	Humor in der ambulanten psychiatrischen Pflege	179
12.	Humortraining – Übung macht den Meister	183
13.	Psychohygiene	189
13.1	Burn-out-Prophylaxe	190
13.2	Entspannung	192
13.3	Private Kontakte und Interessen pflegen	194
14.	Humor – eine Pille ohne Nebenwirkungen?	197

15.	Muss man sich denn immer zum Clown machen?	203
16.	Wenn die Humorquelle versiegt – oder: Wenn Pflegen keinen Spaß mehr macht	209
17.	Pflegestandards für Humor in der psychiatrischen Pflege	213
18.	Sensibel-humorvolle Ernsthaftigkeit in der Angehörigenarbeit	219
19.	Hammerhart, hammermäßig oder einfach nur Hammer?	223
20.	Schluss mit lustig!	227
20.1	Der Weg zum Humorexperten	230
20.2	Humor – Zusammenfassung	234
21.	Anhang	239
21.1	Drei Interviews im Stile eines Dialogs	239
21.1.1	Interview mit Sibylle Prins	239
21.1.2	Interview mit Irmela Boden	248
21.1.3	Interview mit Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Dieter Hirsch	255
21.2	Brief von Patch Adams	262
21.3	Umfrageergebnisse: Auswirkungen von Humor auf die Depressionsbehandlung	268
21.3.1	Einleitung	268
21.3.2	Methode	268
21.3.3	Fragestellungen	268
21.3.4	Teilnehmende	269
21.3.5	Ergebnisse	269
21.3.6	Zusammenfassung und Diskussion	273
21.4	Ethische Richtlinien von HumorCare e.V.	275
21.5	Witze	278

Literaturverzeichnis	287
Hilfreiche und interessante Internetadressen	296
Glossar	297
Über den Autor	299
Sachwortverzeichnis	301
Namensverzeichnis	307

Danksagung

Nach unzähligen Stunden Arbeit freue ich mich wirklich sehr, dieses Buch nun endlich zu veröffentlichen und somit einen kleinen Teil zur Verbesserung der psychiatrischen Pflege beizutragen. Es gibt einige Menschen, ohne die dieses Buch wohl nie entstanden wäre. Zuerst möchte ich mich bei meiner wundervollen Frau Jana für ihre Liebe und Geduld bedanken, aber auch dafür, dass sie mir aus der Uni-Bibliothek immer wieder Bücher für die Recherche mitgebracht und das Buch Korrektur gelesen hat. Bei meinem Sohn Tom möchte ich mich dafür bedanken, dass er mir immer wieder aufs Neue zeigt, wie wunderbar es ist, zu lachen. Ohne ihn wüsste ich auch nicht, wie es ist, Vater zu sein, und was dies für eine große Freude ist. Ich danke meiner ganzen Familie und vor allem meinen Geschwistern ganz herzlich für ihren wunderbaren Humor. Anke Schröder und Tobias Gutmann möchte ich für die Anmerkungen beim Korrekturlesen danken. Besonders hervorheben möchte ich Johannes Kütscher, der mir mit seinen Hinweisen und Kritiken sehr weitergeholfen hat. Hilde Schädle-Deininger möchte ich ganz besonderen Dank für die vielen konstruktiven Gespräche, Tipps, Hinweise und kritischen Auseinandersetzungen sowie die Begleitung beim Schreiben des Buches und das Verfassen des Geleitwortes zum Buch zukommen lassen. Ohne sie und die Fachweiterbildung wäre das Buch wahrscheinlich nicht entstanden. Ich möchte allen psychisch kranken Menschen danken, die mich zum Schreiben dieses Buches mit inspiriert haben, und selbstverständlich allen meinen lieben Arbeitskolleginnen und -kollegen. Weiteren Dank möchte ich Rolf Dieter Hirsch, Sibylle Prins und Irmela Boden für die authentischen, offenen, ehrlichen und bereichernden Interviews im Anhang dieses Buches aussprechen. Patch Adams möchte ich für seine Gedanken, Sichtweisen und seine Vorbildfunktion, was Liebe, Lachen und Humor im Leben angeht, sowie seine Lebensweise aufrichtig danken. Ich bedanke mich ebenso bei Christina Custodis, die meine Ideen und Wünsche wundervoll und genau

nach meinem Geschmack in tolle Zeichnungen umgewandelt hat. Heiko Kirsten möchte ich für die absolut treffenden Karikaturen danken, die dieses Buch durch ihre Alltagsnähe und ihren Wahrheitsgehalt einfach wunderbar lebendig machen und bereichern. Ein weiteres Dankeschön geht an Siegfried Heidasch und Inga Nelson für die Übersetzungshilfen. Dank gebührt dem Vorstand der Deutschen Depressionsliga e.V. für die Verbreitung meines Fragebogens und allen Teilnehmenden der Befragung. Danke an Michael Herrmann für das Lektorat, die vielen Hinweise und Anmerkungen. Last but not least auch ein großes Dankeschön an den Hogrefe Verlag und besonders an Jürgen Georg für das Vertrauen, die Begleitung und Unterstützung dieses Projektes. DANKE!

Geleitwort

*Lass dir niemals dein Lachen stehl'n,
auch wenn dir manchmal die Gründe fehl'n.*
(H. Grönemeyer: „Zieh deinen Weg“)

Ein Buch über Humor in der Pflege, zumal in der psychiatrischen Pflege, braucht Mut und eine gute Portion an Wissen und Reflexionsvermögen. Humorvolle Pflegenden können in ihren Kontakten und in der Beziehungsgestaltung viel mehr Kreativität einsetzen, um die Ressourcen von psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen zu nutzen.

Als der Verfasser mir von seinem Vorhaben berichtet hat, habe ich ihn darin bestärkt, denn aus meiner Sicht kann einer Zeit, in der die Rahmenbedingungen immer mehr dem Diktat der Wirtschaftlichkeit unterworfen sind, nur mit einer großen Portion Humor von beiden Seiten, sowohl der Nutzer des Gesundheitswesens als auch der professionellen Helfer und Mitarbeiter, begegnet werden. Nur so lassen sich Hoffnung und Veränderungswille aufrechterhalten!

Das bedeutet, wie in diesem Buch deutlich wird, dass Humor eine Kraftquelle ist und dazu dient, im Alltag den Stress zu reduzieren und vor Ausbrennen zu schützen. Mit Humor kann aber auch ein Perspektivenwechsel vollzogen werden, beispielsweise können Konflikte in einem anderen Licht betrachtet werden und so an Zuspitzung sowie Heftigkeit verlieren. Betont wird ebenfalls, dass Humor negativen Stress, der auf den ganzen Menschen und seine Kreativität einwirkt, abbauen und durch den humorvollen Blickwinkel in angespannten Situationen Entspannung, Ablenkung und Auflockerung bringen kann.

Das legt im Sinne des Autors nahe, dass psychiatrische Pflegeexperten sich klarmachen müssen, dass Humor von innen kommt und von Herzen

kommen muss, dass es um eine Haltung geht, sich selbst nicht immer allzu ernst zu nehmen und über seine eigenen Fehler und Missgeschicke lachen zu können sowie Einfühlungsvermögen und Authentizität für zentral zu erachten und über eine Portion Heiterkeit zu verfügen.

In die oft beklagte betriebliche Atmosphäre und das dadurch angespannte Klima ein bisschen Farbe durch ein humorvolles Miteinander zu bringen, wirkt den Inhalten dieser Veröffentlichung nach im Team oft Wunder. Das hat zur Folge, dass Humor die Macht verleihen kann, sich persönlich weiterzuentwickeln, sich nicht in der Opferrolle zu verlieren und dadurch eine konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit zu fördern. Vielleicht gilt in Alltagssituationen in diesem Zusammenhang häufiger das alte jüdische Sprichwort: „Kann man nicht, wie man will, muss man wollen, wie man kann!“

Das kann beispielsweise zur Folge haben, dass sich durch eine heitere Stimmung zwischen der Pflegeperson und dem Patienten oder der Patientin rascher eine Vertrauensbasis bilden kann, um in kürzerer Zeit zu einem Arbeitsbündnis zu finden und eine tragfähige Beziehung aufzubauen.

Dass der Einsatz von Humorinterventionen in der psychiatrischen Pflege ein hohes Maß an Selbsterkenntnis, Fähigkeiten, Erfahrung und Selbstreflexion voraussetzt, wird aufgezeigt, jedoch auch, wie das Gespür und die Wahrnehmung für die eigenen Grenzen und die des Gegenübers im Umgang ins Gewicht fallen. Machtgefühle, Besserwisserei, Feindseligkeiten und Aggressionen stehen einem humorvollen und zugewandten Kontakt im Wege. Hervorgehoben wird, dass der Patient immer das Gefühl haben muss, ernst genommen zu werden. Das bedeutet, dass die pflegerische Bezugsperson die Bedeutung und den Ernst einer Situation wahrnehmen, erkennen und einschätzen kann, um das richtige Maß und die richtige Form von Humor zu finden bzw. sensibel dafür ist, wann eine humorvolle Intervention angebracht ist. Nur so kann gewährleistet werden, dass der Ernst der Situation nicht verharmlost oder unterschätzt wird. Dazu ist es erforderlich, den Patienten zu kennen und eine gute Beziehung aufgebaut zu haben.

In diesem Kontext fordert Humor die Pflege heraus, situationsgerecht zu reagieren, da es keine goldenen Regeln für den Einsatz gibt. Die oftmals tragischen Lebensumstände des Betroffenen erfordern einen raschen Wechsel zwischen einem empathischen Mitschwingen, manchmal auch einer mitfühlenden Betroffenheit und einem zeitnahen Infragestellen, was so unabänderlich erscheint. Dies kann dann die betroffene Person dazu verleiten, die

Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst nicht immer ganz ernst zu nehmen und Gegebenheiten mit mehr Lebensmut und Veränderungswillen zu begegnen.

Sichtbar wird in den Ausführungen, dass pflegerischer Humor, der seinen Ausdruck unter anderem im Schmunzeln, Lachen oder Lächeln findet, dem von einer psychischen Erkrankung betroffenen Menschen dabei hilft, sich mehr existenziell anders oder neu zu orientieren.

In den einzelnen Kapiteln wird theoretisch und an Beispielen aufgezeigt, dass Humor dabei helfen kann, Gesundheitsbeeinträchtigungen und Unzulänglichkeiten in das eigene Leben zu integrieren. Dies gilt immer sowohl für den hilfsbedürftigen Menschen als auch für die Helfenden.

Ich bin sicher, dass dieses Buch dazu beitragen wird, den psychiatrisch-pflegerischen Alltag zu bereichern, das Wohlbefinden von psychisch erkrankten Menschen zu fördern und zu einer höheren Arbeitszufriedenheit beizutragen.

Deshalb wünsche ich, dass diese Publikation eine große Verbreitung findet und den Alltag in der psychiatrischen Versorgung humorvoller, lebensfroher und menschlicher macht!

*Der Himmel hat den Menschen
als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten
drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.
(Immanuel Kant)*

*Offenbach, im April 2016
Hilde Schädle-Deiningner*

1. Aller Anfang ist schwer – oder: Das nicht vorhandene Vorwort

*Menschen mit einer neuen Idee
gelten so lange als Spinner,
bis sich die Sache durchgesetzt hat.*
(Mark Twain)



Wenn man sich entschließt, ein Buch über Humor in der psychiatrischen Pflege zu schreiben, muss man sich zuerst einmal viele Fragen gefallen lassen. Warum eigentlich ein Buch über Humor in der psychiatrischen Pflege? Ist psychiatrische Pflege nicht eher eine humorlose Angelegenheit? Darf man psychisch kranken Menschen überhaupt mit Humor begegnen? Oder: Wozu denn ein Buch speziell für die psychiatrische Pflege, wenn es doch schon einige Werke über Humor in der Pflege im Allgemeinen gibt? Ich könnte an dieser Stelle sicher noch einige weitere Fragen auführen oder hier bereits beginnen, diese Fragen alle nacheinander zu beantworten. Leider müssen Sie sich dazu noch etwas gedulden. An dieser Stelle möchte ich Ihnen jetzt viel lieber zwei andere Fragen stellen:

Reflexionsfrage

Was ist für Sie denn eigentlich normal oder was bedeutet es für Sie, normal zu sein?

Denken Sie doch jetzt bitte einmal eine kurze Zeit darüber nach, ehe Sie weiterlesen.

Eine weitere Frage an Sie:

Reflexionsfrage

Sind wir nicht alle ein bisschen Bluna?

Diese Frage stellte uns vor einigen Jahren der Werbeslogan eines Limonaden-Herstellers öffentlich im Fernsehen. Etwas später fand der Psychiater Manfred Lütz (2009) in seinem Bestseller heraus: „Irre! Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen“. Blickt man auf der Zeitachse ein Stückchen weiter zurück, wies schon der Literaturnobelpreisträger George Bernard Shaw auf Folgendes hin: „Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute; seht euch an, wohin uns die normalen gebracht haben.“ Im Dienstzimmer der akutenpsychiatrischen Station, auf der ich arbeite, hängt an der Pinnwand ein Schild, auf dem zu lesen ist: „Man muss nicht verrückt sein, um hier zu arbeiten. Aber es hilft ungemein.“ Interessant, finden Sie nicht? Ich persönlich kann mich dieser Aussage nur voll und ganz anschließen, wie Sie sicher im weiteren Verlauf dieses Buches erkennen werden.

Wenn ich mich mit Menschen über meine Arbeit unterhalte, bekomme ich häufig zu hören, dass sie diesen Job nicht machen könnten – „dort hätten schließlich alle Personen einen Vogel“. Ich antworte ihnen dann meist lächelnd: „Ja, und zwar nicht nur einen.“ Kurz darauf folgt die Erklärung, dass wir auf unserer akutenpsychiatrischen Station zwei Vögel haben – zwei Wellensittiche.



Dies ist meist ein guter Einstieg in eine Diskussion über die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen. Ebenso ein Versuch, Aufklärung zu betreiben und Barrieren abzubauen. Heutzutage kursiert in vielen Landstrichen der Bundesrepublik Deutschland, und sicher auch darüber hinaus, leider immer noch häufig die Meinung, dass in psychiatrischen Kliniken (von Laien gerne noch immer mit veralteten und stigmatisierenden Begriffen, wie beispielsweise Irrenhäuser, Nervenheilstätten oder Klapsmühlen bezeichnet) nur die „Verrückten“ eingesperrt wären. Erschiene man dort einmal persönlich, wäre man mit Sicherheit überrascht und könnte schnell feststellen, dass es sich dort um ganz „normale“ Menschen handelt. Im Übrigen sind weder Sie noch ich davor geschützt, im Laufe unseres Lebens selbst einmal psychisch zu erkranken. Auch unser Fachwissen und unsere Berufsbezeichnung schützen uns nicht davor! Bekanntermaßen hat jeder von uns sein eigenes Päckchen zu tragen – wie das Päckchen auch aussehen mag, ob klein, groß oder ob es vielleicht sogar mehrere sein mögen.

Ein weiterer Satz, den man von Patienten, Angehörigen oder auch anderen Menschen, mit denen man sich über den eigenen Beruf unterhält, zu hören bekommt, ist: „Wenn man in der Psychiatrie arbeitet, muss man wirklich Nerven wie Drahtseile haben.“ Das stimmt! Ich glaube allerdings, dass nicht nur Mitarbeiter psychiatrischer Institutionen Nerven aus Drahtseilen besitzen müssen, oder dass dies nur bei ihnen von Vorteil ist. Nerven wie Drahtseile sind für psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige genauso von Vorteil. Wer diese „Drahtseilnerven“ nicht in die Wiege gelegt bekommen hat, kann diese aber mit der Zeit auch selbst ausbilden und trainieren. Dies benötigt allerdings Offenheit, Lernbereitschaft, Zeit, Geduld und die verschiedensten Erfahrungen im Privatleben und im Arbeitsfeld. Mit Nerven aus Drahtseilen nimmt man das Leben einfacher und fährt nicht so schnell aus der Haut, wenn (falsche oder zu hohe) Erwartungen, Vorstellungen oder Ansprüche nicht erfüllt werden. Genau diese Dinge sind in der psychiatrischen Pflege im Umgang mit psychisch kranken Menschen bekanntermaßen häufig Reibungspunkte.

Ich möchte gerne noch einmal auf das Wort „verrückt“ zurückkommen. Warum wird dieses Wort in der Regel negativ bewertet? Begibt sich jemand in psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung ist meist tatsächlich etwas „ver-rückt“: Die Gedanken, Gefühle, Vorstellungen, Einstellungen, Wahrnehmungen, Handlungen, Verhaltensweisen oder inneren Werte scheinen aus dem Gleichgewicht geraten zu sein – sie sind ver-rückt. In der

psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung gilt es dann unter anderem, gemeinsam Ressourcen zu wecken sowie Strategien und Maßnahmen zu entwickeln, um die Problematiken wieder geradzurücken. Dazu ist Humor meines Erachtens ein absolut probates Mittel – vor allem dann, wenn man den Umgang miteinander in der Psychiatrie einmal genauer betrachtet. Nicht selten beobachtet man ein Wetteifern der Berufsgruppen untereinander. Pflegefachkräfte versuchen sich dem Fremdwortschatz ihrer vermeintlich größten Konkurrenten, den „Göttern in Weiß“, anzupassen oder sie gar zu übertrumpfen. Problematisch bei diesem Wetteifern der Fachwörter ist allerdings, dass die meisten Patienten dabei auf der Strecke bleiben. „Fachchinesisch“ verstehen die wenigsten Patienten. Mit einfachem Humor hingegen können die meisten Menschen etwas anfangen.

Ich möchte in diesem Buch neben bereits erwiesenen, aktuellen, fachlichen und wissenschaftlichen Erkenntnissen auch persönliche Einblicke in meine Arbeit auf einer offen geführten akutpsychiatrischen Station geben. So wird ein praxisnaher Bezug hergestellt und die vorangegangenen Thesen werden anhand einiger Beispiele anschaulich belegt. Bekanntermaßen ist es mit der Theorie alleine ja immer so eine Sache. Oder wie gefallen Ihnen Tipps und Ratschläge von Theoretikern, welche das Praxisfeld seit vielen Jahren nicht mehr betreten haben?

Mir ist bei der Recherche für dieses Buch aufgefallen, dass das Phänomen „Humor“ bisher in der Pflege ein äußerst vernachlässigtes Thema ist – vor allem in der psychiatrischen Pflege. Dort wird das Thema noch stiefmütterlicher behandelt als in anderen Bereichen der Pflege. Dass man ihn dort haben sollte, oder dass er dort behilflich sein kann, ist einigen durchaus bewusst. Groß darüber gesprochen wird allerdings in den wenigsten Institutionen oder Fachweiterbildungseinrichtungen. Beim Schreiben dieses Buches ist mir auch aufgefallen, dass Humordefinitionen und Humorthorien häufig gar nicht wirklich humorvoll klingen. Sie zielen auch nicht darauf ab, humorvoll zu sein. Es ist allerdings sehr wichtig, die theoretischen Hintergründe zu kennen, um Humor im psychiatrischen Alltag zielgerichtet und gewinnbringend einzusetzen. So fällt der Hürdenlauf über die verschiedensten Fettnäpfchen, in die man dabei treten kann, deutlich leichter. Aus diesem Grund setzen wir uns in diesem Buch mit Humordefinitionen, Humorthorien, Humorfunktionen, Humorstilen und Abgrenzungsbegriffen, wie Lächeln, Lachen, Heiterkeit, Komik, Witz oder Spaß, auseinander. Danach werfen wir einen Blick auf die gesundheitsfördernde Komponente von

Humor. Dabei kommen Salutogenese, Resilienz, Recovery und Empowerment ins Spiel. Als Nächstes befassen wir uns mit der Beziehungsarbeit in der psychiatrischen Pflege. Humor dient dabei häufig als Türöffner in der Kommunikation, gilt als Zeichen professioneller Nähe und ermöglicht einen Dialog auf Augenhöhe. Ebenso ist er ein wichtiger Wirkfaktor im Milieu. Anhand der Pflgetheorie von Hildegard Peplau wird ein Pflegeprozess unter Einbezug von Humor dargestellt. Danach werden verschiedene psychische Störungsbilder und deren Auswirkungen und Problematiken bezüglich des Humors erläutert. Da es in der psychiatrischen Pflege eine Vielzahl von humorvollen Interventionsmöglichkeiten gibt, die nur darauf warten, eingesetzt zu werden, folgen einige Beispiele mit Anwendungserklärungen und Anleitungstipps. Humor in pflegerischen Gruppen sowie Humor in der ambulanten psychiatrischen Pflege stellen weitere Kapitel dar. Danach befassen wir uns mit Humortraining, das der Devise „Übung macht den Meister“ folgt. Da Humor eine zentrale Rolle in der täglichen Psychohygiene spielt, werden wir uns anschließend damit auseinandersetzen. Danach gehen wir der Frage nach, ob Humor wirklich eine Pille ohne Nebenwirkungen ist und ob man sich immer zum Clown machen muss. Was hat Humor mit dem Hammer gemeinsam? Wir werden es im Laufe dieses Buches herausfinden. Nach dieser Auseinandersetzung folgen einige Pflegestandards zum Thema „Humor in der psychiatrischen Pflege“ und es wird ein Bezug zwischen Humor und Angehörigenarbeit hergestellt. Was ist zu tun, wenn die Humorquelle versiegt und Pflegen keinen Spaß mehr bereitet? Auch darauf werden wir in diesem Buch zu sprechen kommen. Am Ende des Buches gibt es eine Zusammenfassung sowie eine Anleitung, wie Sie zum Humorexperthen werden können. Im Anhang des Buches (s. Kap. 21) befinden sich drei Interviews im Stile eines Dialogs (21.1), ein Brief von Patch Adams (21.2), die Auswertung meiner Online-Umfrage zum Thema „Auswirkungen von Humor auf die Depressionsbehandlung im stationären psychiatrischen Setting“ (21.3), die ethischen Richtlinien des Vereins HumorCare e.V. (21.4) sowie einige Witze aus dem Fachbereich der Psychiatrie (21.5).

Man kann mit solch einem Buch selbstverständlich nur kleine Bausteine oder Puzzleteile mit auf den Weg geben. Letzten Endes muss jeder für sich selbst herausfinden, wie es bei ihm persönlich mit dem Thema „Humor am Arbeitsplatz“ aussieht und wie er dazu steht – wie also sein Humorgebäude und -konstrukt aussieht und wie er es einsetzt oder eben auch nicht. Wir alle sind selbst Schmied unseres Glücks. Patch Adams sagte dazu schon: „Wenn

genügend Menschen glücklich werden würden, könnte die Welt vielleicht friedlicher werden.“ (Adams/Mylander, 1999: 110). Humorvolle Menschen bezeichnen sich sehr häufig als glücklich und zufrieden. Wussten Sie eigentlich, dass die revolutionärste Tat, die ein Mensch begehen kann, das Glückliche sein ist? Zumindest vertritt Patch Adams diese Meinung. Er äußert weiter, es würde kein bisschen mehr Mühe kosten, jeden Tag glücklich zu sein, als jeden Tag unglücklich zu leben (vgl. Adams/Mylander, 1999: 107). Für Adams ist Liebe die Grundlage, um glücklich zu sein. Lachen, Spaß und Spiel sind die Medien, welche ihr Ausdruck verleihen (vgl. Adams/Mylander, 1999: 130). Buddha sagt: „Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückliche sein ist der Weg.“ Wie bei Humor hat es letztlich jeder Mensch selbst in der Hand, sich zu entscheiden, glücklich zu sein oder nicht. Wie Sie sich auch entscheiden mögen, Paul Watzlawick gibt Ihnen die perfekte „Anleitung zum Unglücklichsein“ (Watzlawick, 1983). Glückliche Menschen sollten diese Anleitungen nicht allzu ernst nehmen. Wer unglücklich werden möchte, darf Watzlawicks Anweisungen gerne wörtlich nehmen. Entschließen Sie sich dazu, glücklich zu sein, wird Ihnen das Leben wahrscheinlich deutlich einfacher erscheinen. Charles Dickens fragte dazu einmal: „Gibt es eine bessere Form, mit dem Leben fertigzuwerden, als mit Liebe und Humor?“ Für mich ist ein psychiatrischer Alltag ohne Humor unvorstellbar.

Spricht man von ganzheitlicher Pflege oder ganzheitlichen Behandlungsansätzen, sollte man dazu auch Humor als ernst zu nehmende Methode zählen. Humor und Ernst? Interessant, oder? Humor ist definitiv eine ernste oder ernst zu nehmende Sache. Leider wird er in der Psychiatrie bisher (noch) nicht ernst genug genommen. Warum das so ist, erfahren Sie im Laufe des Buches. Ich plädiere daher für eine humorvolle Ernsthaftigkeit im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen. Dies zeigt Nähe, Verbundenheit und Menschlichkeit.

Mich hat das Phänomen „Humor“ schon immer fasziniert und ich lache leidenschaftlich gerne, auch am Arbeitsplatz. Von Kolleginnen und Kollegen auf Fortbildungen oder Kongressen höre ich immer wieder, dass sie sich mehr Humor in ihren Einrichtungen und Institutionen wünschen. Da ich von der Kraft und positiven Wirkung des Humors überzeugt bin und diese tagtäglich erleben darf, denke ich, dass die psychiatrische Pflege durchaus ein paar „verrückte“ Menschen benötigt, die mutig mit ihren Ideen und Ansichten vorangehen und bereit sind, die psychiatrische Pflege zu verbessern, zu verändern und menschlicher zu machen. Dies ist einer der Beweggründe,

warum ich mich entschlossen habe, dieses Buch zu schreiben. Aber auch, weil ich mich nicht beschweren darf, wenn sich in der psychiatrischen Pflege nichts zum Positiven ändert, wenn ich stillschweigend dabei zusehe und nichts dagegen tue. Wie sagte William Shakespeare einst so schön: „Beklage nicht, was nicht zu ändern ist, aber ändere, was zu beklagen ist.“

Gerne möchte ich Ihnen hiermit Mut zusprechen, die Dinge nicht einfach so hinzunehmen, sondern Probleme als Chancen zu sehen und sie anzupacken. Veränderung ist möglich, man muss nur einen Anfang machen! Ich bin der Meinung, dass Humor zur Grundhaltung eines jeden in der psychiatrischen Pflege tätigen Menschen gehören sollte. Statt ihm die Türe vor der Nase zuzuschlagen, sollte sein Einsatz stets herzlich willkommen sein. Ich hoffe, dass Sie am Ende dieses Buches genauso begeistert von Humor, seiner Vielfältigkeit und seinen unterschiedlichsten Einsatzmöglichkeiten in der psychiatrischen Pflege sind, wie ich.

2. Lachen ist die beste Medizin

Lachen ist wie Aspirin, es wirkt nur doppelt so schnell.
(Groucho Marx)

Immer wieder hört man heutzutage, dass Lachen verschiedenste positive Auswirkungen auf die Physiologie des Menschen haben soll. So hilft es beispielsweise sehr gut in der Schmerztherapie, es regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Muskelentspannung, aktiviert und stärkt unsere Abwehr- und Selbstheilungskräfte, verbessert die Sauerstoffaktivität im Gehirn, setzt Glückshormone frei oder fördert die Verdauung. Aber nicht nur das: Lachen kann durchaus auch positive Effekte auf die Psyche haben. Es kann Erleichterung schaffen oder negative Denkmuster durchbrechen. Iren Bischofberger beschreibt einige kognitive und emotionale Wirkungen von Humor. Therapeutisch wirksamer Humor ermöglicht es, Gesundheitsbeeinträchtigungen ins Leben zu integrieren, die eigene Persönlichkeit oder Krankheit besser zu akzeptieren, negativen Stress abzubauen, Unannehmlichkeiten zu vermindern, sich Ablenkung zu verschaffen, die Perspektive zu wechseln und er hilft zur besseren Kontrolle in angsteinflößenden Situationen. Humor ist ein Ausdruck von Offenheit, innerer Harmonie und ein Zeichen des Vertrautseins (vgl. Bischofberger, 2008a: 49ff.). Patch Adams (Adams/Malander: 1999: 80) kommt zu der Überzeugung, „daß Humor lebenswichtig für die Heilung von individuellen, kommunalen und gesellschaftlichen Problemen ist“. Waleed A. Salameh beschreibt einige Vorteile des Lachens, das eng mit Humor verbunden ist: Lachen ist in der emotionalen Persönlichkeitsdimension von Vorteil, da es dazu anregt, Gefühlen freien Raum zu geben. In der kognitiven Persönlichkeitsdimension ist es von Vorteil, da es kreatives und problemlösendes Denken stimuliert. Lachen kann als Motivationsverstärker angesehen werden und ist ein ökonomischer Kommunikationsmodus. Es

hält sich an unverwüsthliche Kohärenz und Kontinuität des Lebens und lehrt einen Menschen, sich selbst und seine Probleme nicht so ernst zu nehmen. Die Lachreaktion kann aus physiologischer Sicht als kleine Fitnessseinheit gelten. Lachen und Humor können auch als natürliche Impfstoffe gegen Stress angesehen werden (vgl. Salameh, 2007: 40–44).



2.1 Lachen im Gehirn

Studien über Humor und Lachen gibt es nicht sonderlich viele. Barbara Wild fasst insgesamt 14 Studien der Hirnforschung mit Einsatz der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) in Zusammenhang mit Humor und Witzen zusammen. Diese Studien zeigen Aktivierungen in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns (vgl. Wild, 2012b: 28–43). Es gibt also nicht das Humorzentrum im Gehirn, vielmehr werden unterschiedliche Regionen aktiviert. Dass unser Gehirn überaus komplex ist, brauche ich sicher nicht zu erwähnen. Deshalb ist es auch bei Humor im Gehirn eine komplexe Sache. Wild beschreibt die verschiedenen Bereiche im Gehirn, welche beim Wahrnehmen eines Witzes aktiviert werden und den verschiedenen Anteilen des Vorgangs zugeordnet werden können. Beim Erstaunen über Inkongruenz zeigt sich Aktivität im Grenzgebiet zwischen Schläfenlappen, Scheitellappen und Hinterhauptlappen (temporo-parieto-okzipital). Erkennen wir eine Pointe, wird das in der Bildgebung durch Aktivierung der Außenseite des linken Stirnhirns sichtbar. Die emotionale Beurteilung zeigt sich in der Aktivierung der Vorder-

und Mittelseite des Stirnhirns. Kommt es zu Erheiterung durch einen Witz, werden verschiedene Teile des limbischen Systems, *Amygdala*, *Hypothalamus*, *Hippocampus* und *Nucleus accumbens* aktiviert. Die Aktivierung der Gesichtsmuskeln erfolgt im Hirnstamm durch den *Nervus facialis*. Echtes und willkürliches Lachen lassen sich somit in der Bildgebung unterscheiden. Während das echte Lachen das emotionale System aktiviert, wird das willkürliche Lachen vom motorischen Cortex gesteuert (vgl. Wild, 2012b: 34f.).

Im Jahre 2003 geriet Humor unter der Überschrift „Humor macht high“ mehrfach in die Schlagzeilen. Mobbs et al. (2003) fanden an der Universität in Stanford in einer Studie heraus, dass Humor die gleiche Hirnregion (*Nucleus accumbens*) wie beispielsweise Kokain (oder auch Geld oder Sex) anregt. Dort wird beim Lachen vermehrt Dopamin freigesetzt, was unter anderem unsere emotionalen Reaktionen, unsere Stimmung und die Glücksgefühle steuert. Sie sehen also: Lachen macht glücklich!

Cubasch schreibt, Hippokrates habe vor über 2000 Jahren schon darauf hingedeutet, dass Lachen vom Gehirn käme. Dies belegt die heutige Hirnforschung. Willibald Ruch spricht hierbei von einem „Lach- und Heiterkeitsnetzwerk“. In diesem Netzwerk gibt es eine emotionale, eine kognitive und eine motorische Komponente. Man spricht von einem neuronalen Netzwerk, da diese drei Komponenten eng miteinander verknüpft sind. Wenn also eine Komponente aktiviert wird, kommen die anderen ebenso in Schwung (vgl. Cubasch, 2012: 27).

Beim Lachen wird neben anderen Botenstoffen auch das „Glückshormon“ Serotonin freigesetzt. Neben seiner stimmungsaufhellenden Funktion wird diesem Neurotransmitter auch eine appetitsenkende Wirkung nachgesagt. Um es anders auszudrücken: Lachen kann somit durchaus auch ein Schlankmacher sein. Das Freisetzen von Endorphinen beim Lachen führt übrigens zu Schmerzlinderung.

2.2 Lachen, Schönheit und Spiegelneuronen

Lachen ist das perfekte Facelifting. Es sollen insgesamt 17 Gesichtsmuskeln beim Lachen in Bewegung gesetzt werden (beim Lächeln hingegen nur vier). Am ganzen Körper sind es je nach Art und Stärke des Lachens um die 80 der insgesamt 656 Muskeln, die dadurch in Bewegung kommen (vgl. Korp, 2014: 21).

Lachen ist ein gutes Mittel gegen Hängemundwinkel und gegen ein Doppeln. Die Augenmuskeln werden angespannt, Tränensäcke verschwinden. Es kommt zu einer besseren Durchblutung des Gesichtes – es erhält eine gesunde, strahlende Farbe und bekommt einen jugendlichen Teint. [...] Forscher haben herausgefunden, dass man sich nach einer Minute Lachen so gestärkt fühlt, wie nach einem 45-minütigen Entspannungstraining. (Klapps, 2013: 115)

Eckart von Hirschhausen schreibt: „Kinder lachen 400mal am Tag, Erwachsene 20mal, Tote gar nicht. Da erkennt auch der statistische Laie eine Tendenz.“ (Hirschhausen, 2012b: 12). Diese Angaben über die Anzahl des Lachens entstammen allerdings dem Volksmund und es gibt bisher keine empirischen Belege dafür (vgl. Hirsch/Ruch, 2010: 5). Es steht aber bereits in der Bibel in Matthäus 18,3 geschrieben, dass wir Erwachsenen wie die Kinder werden sollen. Es kann also nur von Vorteil sein, das innere Kind in sich zu entdecken und auch einmal herauszulassen. Für Titze und Patsch (2014: 121) entsteht Humor, „wenn die Sphäre unseres inneren Kindseins mit einbezogen ist“.

Eine Frage befasst sich damit, ob humorvolle Menschen länger leben würden. Laut einer Langzeitstudie von Svebak et al. (2010) hat Humor eine positive Auswirkung auf die Lebensdauer. Er und sein Team fanden in einer norwegischen Langzeitstudie heraus, dass humorvolle Menschen seltener krank wären und bis zu 20 % länger leben würden. Auch Abel und Kruger erforschten dieses Phänomen. Sie untersuchten in den USA Fotos von Baseballspielern aus dem Jahre 1952 und verglichen dabei das Lächeln mit der Lebensdauer. Spieler, die ein starkes Lächeln zeigten, lebten sieben Jahre länger als Spieler, die nicht lächelten (vgl. Abel/Kruger, 2010). Eckart von Hirschhausen widerspricht dieser Erkenntnis und argumentiert:

Der ultimative Gegenbeweis, dass besonders humorvolle Menschen länger leben, ist offenbar nicht möglich. Humorvolle sind öfter extravertiert und risikofreudig, leben also wilder, und sind zudem optimistischer, was dazu führen kann, nicht rechtzeitig zum Arzt zu gehen. (Hirschhausen, 2012b: 14)

Unter Gläubigen war Lachen früher verpönt. Man ging davon aus, dass Gott Lachen nicht guthieße. Es gibt übrigens wirklich Theologen, die sich fragen, ob Jesus damals gelacht hätte. Da es in der Bibel keine niedergeschriebenen Anhaltspunkte dafür gibt, sind manche Theologen dieser Auffassung.

Ich kann zwar nicht für Jesus sprechen, aber wenn ich mir so manchen Menschen auf dieser Welt ansehe, muss Gott definitiv Humor haben. Und wenn Gott Humor hat, hat Jesus definitiv auch Humor. Davon bin ich fest überzeugt. Andernfalls könnte man hier durchaus auch eine Stelle aus der Bibel zitieren: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren.“ (Sprüche 17,22). Korp sieht die Sache mit dem Lachen Gottes folgendermaßen:

Manche behaupten, dass Gott lacht. Schließlich habe er den Menschen nach seinem Ebenbild erschaffen, und da seine Schöpfung lache, müsse er auch lachen. Das wirft allerdings Fragen auf. Beispielsweise, ob Gott unter Durchfall leiden oder bösartig wie der Mensch sein könne. Solche Überlegungen werden von Gläubigen geflissentlich ausgeblendet, denn schließlich sei auch die folgende Feststellung bezüglich Gottes Lachen nicht ganz ernst gemeint. Gott müsse ja Humor haben, würde er es sonst mit den Menschen aushalten? (Korp, 2014: 186)

So wie bei der Frage nach der Lebensdauer oder dem Lachen Gottes stellt sich immer wieder auch die kontroverse Frage nach dem „tierischen Ernst“. Meinungen, ob Tiere lachen können, gehen auch hier auseinander. Aristoteles war damals der Meinung, der Mensch sei das einzige Lebewesen, das lachen würde. Neuere Forschungsergebnisse belegen, dass es auch Tiere, beispielweise Schimpansen (Davila-Ross et al., 2015) oder Ratten (Panksepp/Burgdorf, 2003) gibt, die durchaus lachen würden. Das Lachen des Schimpansen mag man sich vielleicht noch vorstellen können, aber Ratten? Panksepp und Burgdorf (2003) schildern das Lachen der Ratten in einem Frequenzbereich von etwa 50 Kilohertz – also für das menschliche Ohr nicht hörbar.

Wir befinden uns jetzt also mitten in der Kategorie der Wissenschaft. Die Wissenschaft, die sich mit den verschiedenen Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche beschäftigt, nennt man Gelotologie. Eine eigene Wissenschaft, die sich mit Lachen auseinandersetzt? Eigentlich nicht verwunderlich, forderte Erich Kästner doch früher schon das Errichten eines neuen Wissenschaftszweiges, der Lachkunde (vgl. Titze, 1995: 242). Der Begriff „Gelotologie“ entstammt dem griechischen Wort *gélōs*, was Lachen bedeutet. Als ihr Begründer gilt William F. Fry, der in der Palo-Alto-Gruppe um Gregory Bateson gemeinsam mit anderen Forschern (u. a. auch Paul Watzlawick) ver-