

Klinikum Wahrendorff GmbH
Klinik für Trauma- und Psychotherapie



Symposium 21. Juni 2006

„Sekundäre Traumatisierung und Psychohygiene“

Klinikum Wahrendorff GmbH
Klinik für Trauma- und Psychotherapie

Naiel Arafat
Oberarzt

**Nur nicht den Humor
verlieren**

Klinikum Warendorff GmbH
Klinik für Trauma- und Psychotherapie

Humor

- Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt (**Joachim Ringelnatz**)
- Humor ist die rätselhafte Fähigkeit des Menschen, jene Leiden und Prüfungen, die durch Ordnung und Gerechtigkeit nicht zu beseitigen sind, durch Unordnung und Auf-den-Kopf-Stellen der Tatsachen zu überwinden (**Max Brod**)
- Lachen ist kein schlechter Anfang für eine Freundschaft, aber bei weitem das beste Ende (**Oscar Wilde**)
- Ein Scherz ist eine halbe Wahrheit (**Jüdisches Sprichwort**)

Was bedeutet Humor?

Das lateinische Wort humor bedeutet **Feuchtigkeit, Saft.**

Als humores bezeichnete die antike Medizin die Körpersäfte (Blut, Galle, Schleim und schwarze Galle) eines Menschen.

Ein „guter Humor“ hängt nach der Vorstellung der mittelalterlichen Temperamentenlehre von einem ausgeglichenen Verhältnis dieser Säfte ab, woraus sich der entsprechende Gemütszustand herleitet.

Seit dem 18. Jahrhundert bezeichnet das Wort
Humor „die heiter-gelassene
Gemütsverfassung inmitten aller
Widerwärtigkeiten und Unzulänglichkeiten
des Daseins“.

Humor

- **Freud** : Hochstehender Abwehrmechanismus
(„die siegreich behauptete Unverletzlichkeit des Ich“)
- **Adler** : Eine die Therapie fördernde Grundhaltung
- **Frankl**: Nichts lässt den Patienten so sehr von sich selbst distanzieren wie der Humor.

- **Farrelly** : Rückte in den 60-er Jahren den Humor seinerseits ins Zentrum der Provocative Therapy und zeigte, wieviel mehr an therapeutischer Herausforderung KlientInnen zugemutet werden kann, wenn es humorvoll geschieht.

Der Begriff „provokativ“ wird im Sinne von „herauslocken, herausfordern“ verstanden und keinesfalls im Sinne von „verletzen oder beleidigen“.

Durch die provokativen Interventionen werden beim Klienten der Wille zur konstruktiven Veränderung und seine Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Während sich das physiologische Potential u.a. darin zeigt, dass Humor das Immunsystem beeinflusst, dass Lachen Schmerz reduzieren, Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördern oder helfen kann, den Blutdruck zu senken, wirkt das emotionale, kognitive und kommunikative Potential des Humors nur dann konstruktiv, wenn die wichtigsten Grundbedingungen, v.a. Empathie und Wertschätzung, oder die Bereitschaft von TherapeutInnen, auch die eigene Position gegenüber KlientInnen humorvoll beleuchten und relativieren zu können, erfüllt sind.

Das psychologische Potential des Humors

- **Emotional:**

Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte, ermöglicht einen unmittelbaren und spontanen Austausch menschlicher Gefühle und führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit

- **Kognitiv:**

Humor regt kreative Potentiale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge, fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

- **Kommunikativ:**

Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend (evtl. auch originell), trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei und festigt das Arbeitsbündnis. Humor reduziert „Erhabenheitsansprüche“ der TherapeutInnen, fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit und reduziert die Widerstandsbereitschaft der KlientInnen.

Therapeutischer Humor induziert oft einen leichten Trancezustand, initiiert innere Suchprozesse und kann die therapeutische Wirkung von Metaphern, Umdeutungen oder Suggestion verstärken. Innerhalb des Bezugssystems des/der KlientIn eröffnen gemeinsam mit dem/der TherapeutIn entwickelte humorvolle Phantasieeisen oft schnellen Zugang zu neuen Ressourcen und Perspektiven. Humor kann dann als eine sinnvolle **Copingstrategie** verstanden werden.

Auslöser der „Humorreaktionen“

Sind u.a.:

- witzige Bemerkungen,
- paradoxe Wortspiele,
- absurde Übertreibungen,
- widersinnige Handlungen,
- komische Parodien,
- frecher Schabernack und
- seltsame Ausdrucksformen von Mimik und Gestik

Ein Mensch in einer fremden Stadt fragt:

„Wo geht es denn hier zum Bahnhof?“

Es antworten ihm...

...ein Gesprächstherapeut:

Sie bewegt also, wo der
Bahnhof sein könnte?

...ein Psychoanalytiker:

Sie meinen diese dunkle
Höhle, wo immer etwas
Langes rein- und rausfährt?

...ein Verhaltenstherapeut:

Heben Sie den rechten Fuß,
schieben Sie ihn nach vorn.
Setzen Sie ihn auf. Sehr gut.
Hier haben Sie ein Bonbon.

...ein Gestalttherapeut:

Du, das ist eine Stärke! Lass
es voll zu, dass Du zum
Bahnhof willst.

...ein Hypnotherapeut:

Schliessen Sie die Augen.
Entspannen Sie sich. Fragen Sie
Ihr Unterbewusstsein, ob es
Ihnen bei der Suche behilflich
sein will.

...ein Tiefenpsychologe:

Seit wann haben Sie diesen
Traum vom Verreisen?

...ein Familientherapeut:

Was ist Dein sekundärer
Gewinn bei dieser Frage?

Möchtest Du meine
Bekannntschaft machen?

...ein Systemiker:

Was glauben Sie, wie ein
System auf solche
Außenseiter wie Sie reagiert,
die immer nur abhauen
wollen?

...ein Soziologe:

**Bahnhof? Zugfahren? Welche
Klasse?**

...ein Provokationstherapeut:

Ich wette, da werden Sie nie
draufkommen.

...ein Manager:

Fragen Sie nicht lange. Gehen
Sie einfach los.

...ein Priester:

Heiliger Antonius, gerechter
Mann, hilf, dass er den Weg
finden kann. Amen.

...ein Sozialarbeiter:

Keine Ahnung, aber ich fahr
Dich schnell hin.

Lachen ist die beste Medizin

Der Kellner liegt auf dem Operationstisch. Da kommt der Arzt vorbei, der schon oft im Gasthaus gegessen hat. „Herr Doktor, Helfen Sie mir“, stöhnt der Kellner. Der Arzt zuckt die Achseln: „Bedauere, das ist nicht mein Tisch. Aber mein Kollege kommt gleich zu Ihnen.“

Frage: „Wissen Sie, warum es
`Gebet` heißt, wenn Sie zu Gott
sprechen, während meist eine
`Psychose` vorliegt, wenn Gott zu
Ihnen spricht?

Doktor, Doktor, was zeigen die
Röntgenaufnahmen von meinem
Gehirn?

-“Absolut nichts!“

Humor ist eine Fähigkeit, aber auch ein Zeichen der sozialen Kompetenz

Humor ist weniger eine 'nette' Eigenschaft oder lustig-listige Intervention, sondern vielmehr eine Fähigkeit, in kurzer Zeit Zugang zu Ressourcen und neuen Perspektiven zu finden.

Ich lach mich gesund

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Mitte der 90er Jahre eine genial einfache und effektive Methode, die es möglich macht, aus eigener, innerer Motivation zu lachen- und zwar fröhlich und herzlich, mit allen positiven Auswirkungen für Geist, Seele und Körper. Diese Methode findet als „**Lach-Yoga**“ weltweit Anklang.

Lach-Yoga

Lachen ohne Grund?

Das ist kein grundloses Lachen.

Der Grund liegt nicht darin, (wie sonst üblich) „über jemanden oder über etwas“ zu lachen, sondern „für etwas“. Z.B. für das eigene Wohlbefinden, für die Stimmung zu Hause, für das Betriebsklima, für die Lösung von Konflikten und für zahlreiche andere Situationen.

Die Lachtherapie

- Während des Lachens werden körpereigene Opiate und Katecholamine ausgeschüttet, die schmerzstillend und stimulierend wirken.
- Die Produktion von Immunstoffen wie T-Zellen, Killer-Zellen und Antikörpern steigert sich, die bei der Abwehr von Infektionskrankheiten aktiv sind.
- Die Zahl der Blutkörperchen erhöht sich, wodurch die Produktion der körpereigenen Antikrebsstoffe beschleunigt wird.

Mit Lachtherapie zur Gesundheit

Tips zur Steigerung des Wohlbefindens von Corinna Heyer:

- Erinnern Sie sich in allen Einzelheiten an heitere Erlebnisse
- Suchen Sie sich gezielt lustige Veranstaltungen, Filme und Internetseiten auf
- Lesen oder hören Sie u.a. Ärzte- und Therapeutenwitze
- Führen Sie ein Humortagebuch und blättern Sie öfter darin
- Stellen Sie sich lustige Dinge vor
- Machen Sie eine Lachtherapie

Beim Zahnarzt

„Mein Gott, haben Sie aber ein Loch im Zahn. So ein großes Loch habe ich überhaupt noch nie gesehen- überhaupt noch nie...“

„Warum sagen Sie es zweimal, Herr Doktor? Ich bin doch nicht schwerhörig.“

„Ich habe es nicht zweimal gesagt. Das war das Echo.“

Erhebungsbogen

- Was verstehen Sie unter Humor?
- Glauben Sie, dass Humor in der Therapie gut ist?
- Wünschen Sie sich eine/n humorvolle/n TherapeutIn?
- Würde etwas Humor in therapeutischen Beziehung den Therapieverlauf fördern?
- Glauben Sie, dass Sie einen humorvolle/n TherapeutIn ernst nehmen könnten?

- Was bedeutet für Sie Humor in der Therapie? Welche Art von Humor würden Sie sich wünschen?

Wie haben die PatientInnen in der KTP geantwortet?

- Glauben Sie, dass Humor in der Therapie gut ist?

Ja **15**

Nein **1**

- Wünschen Sie sich eine/n humorvolle/n TherapeutIn?

Ja **15**

Nein **1**

- Würde etwas Humor in der therapeutischen Beziehung den Therapieverlauf fördern?

Ja

14

Nein

2

- Glauben Sie, dass Sie eine/n humorvolle/n TherapeutIn ernst nehmen könnten?

Ja

15

Nein

1

Was verstehen Sie unter Humor

- „Sachen oder Menschen, die mich zum Lachen bringen, z.B. Witz, Äußerung, Missgeschick“
- „Wortspielerei“
- „Über mich selbst lachen können“
- „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“
- „Ist alles halb so schlimm, Hauptsache man lebt noch“

- „Was einen nicht tötet, macht einen nur härter“
- „Wenn man trotz allem über sich selbst lachen kann, weil man ja nicht immer nur weinen kann“
- „Geistreicher Witz und eine Portion Selbstironie“
- „Herzhaft lachen können“
- „Menschliche Therapie/ gelöste Stimmung“

- „Unter Humor fällt es mir leichter, zu reden und freier zu sein“
- „Freude haben, lachen können“
- „die Welt aus einer anderen Perspektive wahrnehmen zu können“
- „Nicht alles so bierernst nehmen“
- „Wenn in den Therapiezeiten nicht alles so trocken abläuft“

Was bedeutet für Sie Humor in der Therapie? Welche Arten von Humor würden Sie sich wünschen?

- „Humor kann helfen, schwierigen Dingen etwas an Gefahr zu nehmen; andere Blickrichtung eröffnen“
- „Würde das therapeutische Gespräch auflockern, weniger Angst“
- „Sollte von beiden Seiten als Humor benannt werden, um Missverständnisse zu vermeiden“

- „Ich wünsche mir keine Albernheiten oder dass etwas in das Lächerliche gezogen wird, da hätte ich das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden“
- „Ein angebrachter Scherz schadet nicht; es heißt ja nicht umsonst: Lachen ist die beste Medizin“
- „Humor beinhaltet feinen Witz, Witz kommt von Weisheit- Weisheit ist: Sich die Zeit zu nehmen, sorgfältig zu wählen, was ich tue oder eben lasse“

- „Ich schätze es nicht, wenn ein Therapeut mitleidet, eine humorvolle Unterstützung von leiser Art und Weise begrüße ich dankbar und empfinde sie als sinnvoll und hilfreich“
- „Humor hilft meinen Gedankengängen auf die Sprünge und manchmal kann ich dadurch neue Lösungsstrategien entwickeln, meinen alten Pfad verlassen und neue Wege gehen“
- „Humor hilft mir sehr viel mehr als Mitleid, denn Mitleid bringt mich nicht weiter, sondern hindert mich eher an mein Vorwärtskommen“

- „Wenn Patient und Therapeut trotz aller Tragik zusammen lachen können“
- „Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen“
- „Kein Humor! Ein freundliches Lächeln ist viel mehr wert“
- „Ich würde Humor als aufgesetzt empfinden; es ist doch eher so, dass man von den Therapeuten beobachtet und studiert wird“
- „Mit Humor kann man besser und freier reden“

- „Dass man auch in einer traurigen Phase etwas lachen kann“
- „Aus der Ich-Sicht heraustreten zu können“
- „Humor zeigt mir, dass es in jeder Situation auch eine lustige Seite gibt“
- „Humor hilft mir, schwere Zeiten und Situationen leichter zu bewältigen“
- „Humor befreit von Angstgefühlen“

Vergleich mit anderen allgemeinpsychiatrischen Stationen

- **Zwei offene allgemeinpsychiatrische Stationen**

Insgesamt 25 TeilnehmerInnen

- **Zu 2.: Ja 23 Nein 1 Beides 1**
- **Zu 3.: Ja 23 Nein 1 Beides 1**
- **Zu 4.: Ja 22 Nein 1 Beides 2**
- **Zu 5.: Ja 23 Nein 1 Beides 1**

- **Eine geschlossene
allgemeinpsychiatrische Station
Insgesamt 8 TeilnehmerInnen**

- **Zu 2. : Ja 8 Nein 0**
- **Zu 3. : Ja 8 Nein 0**
- **Zu 4. : Ja 6 Nein 2**
- **Zu 5. : Ja 7 Nein 1**