



NUMMER 147 • DEZEMBER 2008

KLINIK FÜR ALTERSPSYCHIATRIE

«HUMOR- WERKSTATT»

MIT HUMOR HEILEN? ERSTE ANSÄTZE SPRECHEN DAFÜR, DASS HUMOR BEI ÄLTEREN DEPRESSIVEN UND DEMENTEN PATIENTINNEN UND PATIENTEN DIE LEBENSQUALITÄT STEIGERT.

TEXT: PD DR. EGEMEN SAVASKAN, LEITENDER ARZT KLINIK FÜR ALTERSPSYCHIATRIE;
BEAT HÄNNI, HUMORARBEITER

Der Einsatz von Humor als therapeutisches Mittel bei psychiatrischen Erkrankungen ist relativ neu. Aber Humor war und ist immer ein natürlicher Mechanismus zur Bewältigung von negativen Gefühlen und Stress. Wir wissen heute, dass Humor und Lachen Immunkräfte stärken können und eine positive Wirkung auf Herzerkrankungen haben. Unsere eigenen Studien zeigen auch, dass Humor bei älteren Patientinnen und Patienten mit einer Depression oder Alzheimer-Demenz als therapiebegleitende Massnahme erfolgreich eingesetzt werden kann und hilft, das Wohlbefinden zu erhöhen. Deswegen wurde im Rahmen eines Pilotprojekts in der Klinik für Alterspsychiatrie eine «Humorwerkstatt» eingeführt.

Lachen ist ansteckend

Alle 14 Tage besucht der Humorarbeiter Beat Hänni die Klinik für Alterspsychiatrie im GPZ Hegibach. Er gehört zu jenen Menschen, die mit Überzeugung an den humorvollen Ansatz in Pflege und Therapie glauben. Er moderiert in Alters- und Pflegeheimen sowie in gerontopsychiatrischen Abteilungen Humorgruppen. Nicht als Clown oder Witzeerzähler, sondern im heiteren, animierten Gruppengespräch. Mit der festen Überzeugung («ich dulde keinen Widerspruch»), dass jeder Mensch über die Kernressource Humor verfügt, ist es Hännis Bestreben, Patientinnen und Patienten bei ihrem – oft durch Lebensumstände verschütteten – ureigenen Humor abzuholen. Wie macht er das? Die Humorstunde beginnt spielerisch. Hänni nennt dies die «Einheiterungsphase». Die fünf bis zehn Teilnehmenden tauchen mit einfachen, eigens entwickelten Spielen am runden Tisch in eine locker-heitere Atmosphäre ein. Die psychischen Verstimmungen hellen sich auf. Es folgt eine unterhaltsame, vorgelesene Kurzgeschichte oder Anekdote, die positive Assoziationen weckt und in den Hauptteil der Humorstunde überführt. Hänni nennt diesen die «glücklichen Fenster des Lebens». In Anlehnung an die eben gehörte Geschichte erzählen die Patienten Episoden und Erinnerun-

gen aus Kindheit und Jugend. «Wieviel Taschengeld haben Sie gekriegt?» – «Keines! Ich musste es mit Hausarbeit verdienen!» «Hatten Sie einen Traumberuf?» – «Ja, Pöstler. Und ich bins geworden!» «Wie war der erste Schultag?» – «Ein Desaster. Ich kam zu spät.» «Erzählen Sie von Ihrem Haustierchen, als Sie ein kleines Mädchen waren.» – «Was heisst da Haustierchen? Wir hatten einen Bauernhof mit Kühen und Geissen!» «Der erste Kuss?» – «Geht niemanden etwas an!» Das Ziel ist nicht schenkelklopfendes Lachen. Ein verschmitztes Lächeln, plötzlich leuchtende Augen, (wieder-) entdeckte Heiterkeit machen die Runde, mit humorvoll animierten Themen, mit denen sich alle Anwesenden identifizieren können. «Es ist für mich immer wieder ein beeindruckendes Erlebnis, wie sich die Patienten öffnen, in munterem, spontanem Dialog ihre Hemmungen verlieren, sich anstecken lassen von der kichernden Nachbarin, dem lächelnden Nachbarn. Natürlich darf ein spontaner Witz fallen, wenn er zum angesprochenen Thema passt.»

Therapeutischer Effekt in der Gruppe

Der (gruppen-)therapeutische Effekt der Humorstunde besteht aus wiedergewonnenem Selbstwertgefühl und Belebung der Kommunikationsbereitschaft. Der eigene Humor wird wiederentdeckt und mobilisiert, die emotionale und psychische Befindlichkeit der Patientinnen und Patienten hellt sich auf. Auch wenn die «Humorwerkstatt» nur eine Stunde dauert: sie führt innerhalb der Gruppe zu einem spontanen Zusammengehörigkeitsgefühl, das zweifelsohne hilft, den beschwerlichen Alltag zu meistern. Bis zu einem regelmässigen Einsatz von Humor als eigenständigem Therapieverfahren innerhalb der Psychiatrie brauchen wir noch viele Erfahrungen und Untersuchungen. Aber wir wissen heute schon, dass Humor helfen kann, Leid zu verringern. Deswegen ist Humor als therapeutische Bewältigungsstrategie in der Klinik für Alterspsychiatrie «an der Arbeit». ●