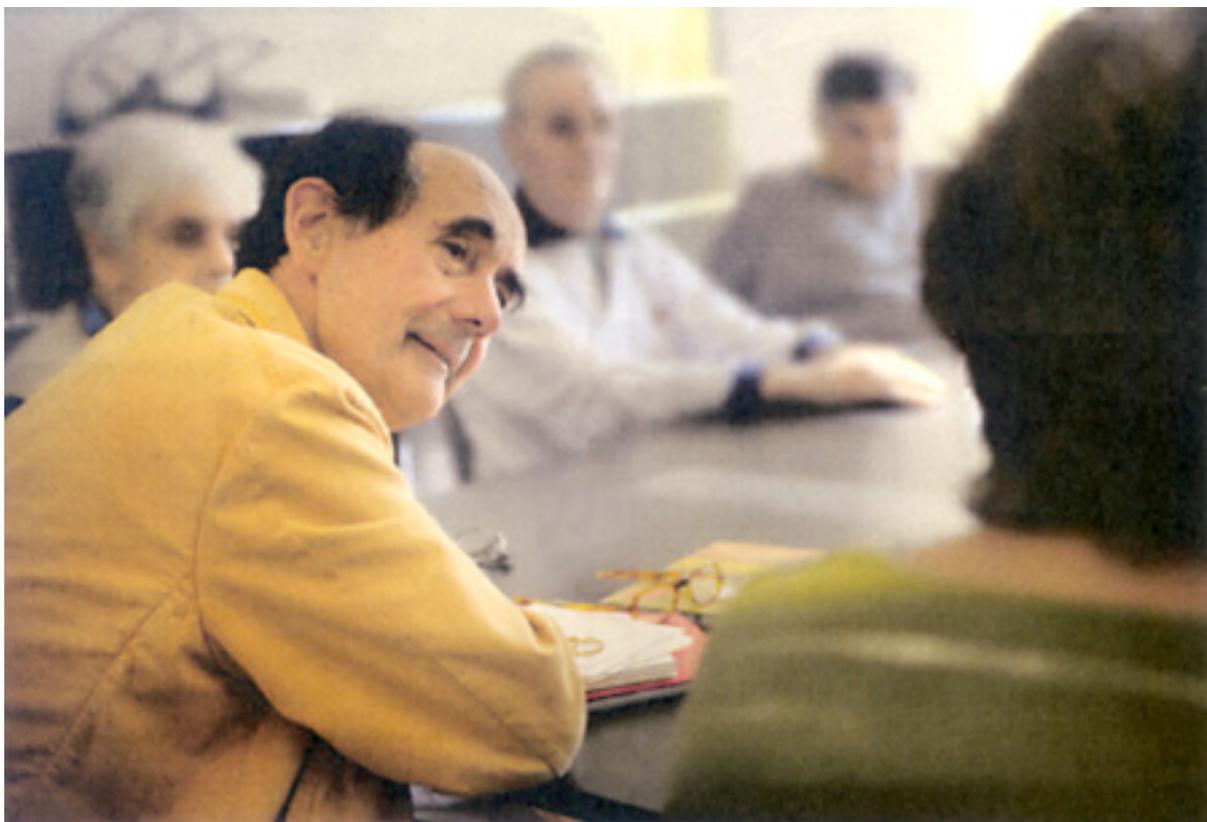


Lachen ist auch Medizin

Ein Besuch in der «Humor-Werkstatt» an der Zürcher Universitätsklinik für Alterspsychiatrie

Wer an Depressionen leidet, hat oft nichts mehr zu lachen. Dass sich dies ändern kann, zeigt ein Pilotprojekt der Universitätsklinik für Alterspsychiatrie auf eindrucksvolle Weise. Die «Humor-Werkstatt» verhilft Patienten mit Altersdepression zu mehr Lebensqualität.

vn. Eine Depression ist nicht leicht zu erkennen. Sie kann sich in Schlafstörungen, Verdauungsproblemen oder Rückenschmerzen äussern. Als Altersbeschwerde verkannt, wird sie oft mit den falschen Mitteln bekämpft. Das kann fatale Folgen haben: Die Behandlung des Patienten reduziert sich auf Symptombekämpfung, die dem Kernproblem nicht beikommt. Ältere Menschen sind doppelt so oft von Depressionen betroffen wie jüngere. Die Mehrheit unter ihnen leidet an reaktiven Depressionen, die als Folge von einschneidenden Veränderungen der Lebensumstände auftreten: etwa nach dem Tod des Partners oder im Zuge der Pensionierung.



Beat Hänni sucht in der Runde nach der Ressource Humor, die er bei allen vorhanden weiss.

Foto: Adrian Baer

«Trockener Humor? Da fehlt der Wein!»

Bis die Diagnose gestellt wird, vergeht viel Zeit und oft auch der Lebensmut des Patienten. Um diesen wiederherzustellen, steht der Medizin eine breite Palette an Psychopharmaka zur Verfügung. Dass aber auch unkonventionelle Methoden helfen können, zeigt ein Pilotprojekt der Klinik für Alterspsychiatrie (KAP) an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Ein Team um Egemen Savaskan, leitender Arzt an der KAP, lancierte 2007 die «Humor-Werkstatt». Anders, als es die Bezeichnung implizieren könnte, setzt die Therapieart weder auf Clownerie noch auf forciertes Gelächter. Eine lockere Diskussion soll bei den Patienten zutage fördern, was ihre Krankheit verschüttete: den ureigenen Sinn für Humor.

Eine Seniorin sitzt mit freudlosem Blick in ihrem Sessel. Ihr Tischnachbar attestiert ihr einen trockenen Humor. «Was ist trockener Humor?» fragt sie grimmig. «Da fehlt der Wein!» Die Frau muss ein bisschen kichern. Der komische Berner schafft es schon einmal, ihr ein Lächeln abzurufen. Ihn, den Berner, nennen sie «Till Heiter». Unter diesem Pseudonym moderiert Beat Hänni humoristische Veranstaltungen in Altersheimen und gerontopsychiatrischen Kliniken. Das Gerontopsychiatrische Zentrum Hegibach der Klinik für Alterspsychiatrie besucht er alle zwei Wochen. Heute haben sich sechs Personen für die Humor-Werkstatt angemeldet: es sind stationäre Depressionspatienten, welche die Akutphase der Krankheit überwunden haben. In der Vorstellungsrunde machen sich die Ausprägungen diverser Krankheitsstadien bemerkbar: Ein Mann mag kaum über sich berichten, während sein redseliges Gegenüber in die Hände klatscht und sich das Haar glattstreicht - «um in der Presse gut dazustehen».

Verbindung mit biografischen Eckdaten

«Till Heiter» weist die Gruppe zu einer Konzentrationsübung an; alle klopfen in gleichmässigem Takt auf den Tisch. Dann folgen einfache Rätsel. Jemand imitiert etwa, wie ein Poulet gegessen wird, und die Gruppe muss es erraten. Solche Spielereien, sagt Hänni, erleichterten den Einstieg in die Diskussion. Darin knüpft Hänni an biografische Eckdaten der Patienten an. Welches Lieblingsgericht hatten sie als Kind? «Landjäger mit Bürli», erinnert sich einer. Sie habe gar vom Nashorn gekostet, sagt die Frau in den Neunzigern, die ihre Kindheit im ehemaligen Rhodesien verbracht hatte. Der aufgestellte Senior im Trainer berichtet lieber ausführlich von seinen Reisen auf den Schwarzen Kontinent. Zum Thema «Traumberuf» wird rege diskutiert. Der Mann aus Bümpliz hatte 47 Jahre lang als Pöstler gearbeitet. Der Drucker, der eigentlich Pilot werden wollte, vermisst bei den Jungen solche Loyalität zur «Bude». Wer seinen Redefluss kaum stoppen kann, den zügelt Hänni gelegentlich sanft, und er ermutigt zu sprechen, wem die Worte fehlen.

«Waren Sie ein fleissiger Schüler?» - «Nein, mein Interesse galt den Meitschis.» Jetzt muss die Seniorin lachen, die vorhin noch alle argwöhnisch beobachtet hatte. Das sei wohl ein stiller Gigolo, der in der Ecke, ein richtiger «Heimlifeiss».

Neue Methode, alte Erkenntnisse

«In der Humor-Werkstatt», sagt Beat Hänni, «stehen die Leiden der Patienten nicht im Vordergrund.» Die Leute befinden sich in einer Lage, die ohnehin ungünstig ist - darum konfrontiert Hänni sie mit positiven Erlebnissen aus ihrer eigenen Biografie. Der energische Mann mit dem festen Händedruck ist überzeugt, dass jeder Mensch über die Ressource Humor verfügt: «Wir machen uns auf die Suche danach.» Ziel seiner Übung ist es nicht, den Patienten in schenkelklopfendes Gejohle zu versetzen. Eine sich aufhellende Miene oder ein leises Kichern sind kleine, aber ermutigende Erfolge: Patienten verlieren im Gespräch plötzlich ihre Hemmungen, bemerken das Interesse ihres Gegenübers oder lassen sich vom Lächeln des Tischnachbarn anstecken. Hänni strebt in der Gruppe eine «gelassene Heiterkeit» an; Witze sind erlaubt, aber nicht notwendig.

«Der Einsatz von Humor als therapeutische Massnahme ist relativ neu», sagt Egemen Savaskan, «nicht aber die Erkenntnis, dass Lachen die Immunkräfte stärken und psychischen Stress abbauen kann.» Studien, welche die KAP gemeinsam mit der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel durchgeführt hat, zeigen, dass Depressionspatienten nach begleitender Humor-Therapie eine leicht höhere Lebensqualität aufweisen als solche, die nur Medikamente bekamen. Die Humor-Werkstatt, welche die KAP zusammen mit anderen alternativen Therapieformen anbietet, soll den Patienten helfen, ihre krankheitsbedingt eingeengte Wahrnehmung zu erweitern. Depressive können die Mimik ihrer Mitmenschen nicht mehr richtig deuten und lesen meist nur das «Schlechte» heraus. Durch die Interaktion mit den Werkstatt-Teilnehmern, sagt Savaskan, könne der Patient seine Stärken und Schwächen ermitteln. Feedback schafft Orientierung. Die Betroffenen entdecken verlorene Fähigkeiten wieder - und gewinnen manchmal tröstliche Einsichten: Als der muntere Senior im Trainer «Till Heiter» zum Abschluss die Hand drückt, sagt er lächelnd: «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.»

Beat Hänni, «Humor-Arbeiter»

vn. Beat Hänni wurde 1940 geboren und ist studierter Ökonom. Nach langen Berufsjahren in den Kaderstufen international tätiger Konzerne ging er 1998 in Frühpension. Seither hat Hänni diverse Konzepte für Humor als therapeutischen Ansatz in der psychiatrischen Behandlung von betagten Patienten entwickelt. In der Deutschschweiz moderiert er als «Till Heiter» HumorWorkshops in Altersheimen und gerontopsychiatrischen Zentren. Er ist Präsident von «HumorCare», einer Schweizer Gesellschaft zur Implementierung von Humor in Therapie, Beratung und Pflege. Hänni gibt sein Wissen als Referent und Kursleiter weiter.

Informationen: www.tillheiter.ch und www.humorcare.ch