

Humor im Ernst

Ein Bericht von der Sommerakademie 07 im Engadin

Eugen Häni

Es wurde viel gelacht am Seminar im Engadin. Die Sonne lachte vier Tage, der Hoteldirektor und seine Mannschaft lächelten immer und alle Seminarteilnehmer lachten viel.

Ein Mann ist nachts aus dem 20. Stock eines Hauses gefallen. In wunderbarer Art überlebte er. Viele Journalisten wollten von ihm wissen, was einem so in den letzten Sekunden vor dem drohenden Tod durch den Kopf geht. "Im 15. Stockwerk dachte ich, bis jetzt ist alles gut gegangen und als auf Höhe des 8. Stocks bei Meyers noch Licht brannte, dachte ich was geht denn hier wieder vor sich."

So führte Peter Hain, Psychotherapeut mit Praxis in Zürich und Bremgarten jeweils durch die Arbeitssitzungen zum Thema Humor, Geschichten und andere Suggestionen in Therapie und Beratung.

Lachen ist gesund!

Dies die erste Botschaft von Peter Hain. Es stärkt das Immunsystem und senkt den Blutdruck. Grosse Könner wie Norman Cousins vermögen sich gar mit Lachen von ernstesten Krankheiten zu kurieren.

Aber nur das gesunde Lachen, das mit Mund und Augen, ist wirksam. Das hämische Grinsen, nur mit dem Mund, bewirkt das Gegenteil. Der Vorschlag von Peter Hain: wenn sie sonst nicht viel zu lachen haben, so lächeln sie sich doch wenigstens am Morgen im Spiegel ein wenig an.

Vater allen gesunden Lachens ist der gesunde Humor!

Der Humor ist die wohlwollende Distanznahme von seinen Problemen!

Patientengeschichte

Eine Kollegin tut sich schwer mit einer Patientin mit Übergewicht. Die Patientin bewegt sich nicht das Gewicht bewegt sich nicht. Die Pat wird in das Spital eingewiesen zur Abklärung. Die marathonlaufenden austrainierten Spitalsärzte lösen bei der Patientin Schamgefühle aus.

Dr. Hain führt mit der Patientin ein supponiertes Gespräch: Pat: „Natürlich könnte ich mich besser ernähren, aber ich habe sehr lange Arbeitszeiten und mein Heimweg führt bei Mc Donalds vorbei“. Dr. Hain: „Sie können davon ausgehen, dass Mac Donalds seine Filiale nicht verlegen wird wegen ihnen“. Pat lacht: „Aber ich könnte einen Umweg machen“. Dr. Hain: „Dann könnten sie Mac Donalds auch dafür abstrafen, für das was er ihnen angetan hat, indem sie das Geld für etwas anderes ausgeben, das ihnen Freude macht“.

Humorvoll haben sich die beiden vom Problem etwas gelöst, sind aus der infight Situation (Boxersprache) hinausgetreten, haben die Position gewechselt und mehr Übersicht gewonnen.

Die Richtige Position zum Patienten ist ein ganz wichtiges Thema in schwierigen Situationen!

Dies eine weitere Botschaft von Dr. Hain: Wenn jemandem speiübel ist, so dass er jederzeit sich erbrechen könnte oder wenn jemand Tritte austellt, wo ist dann die richtige Position seines Begleiters - seitlich schräg hinter dem Schläger!

Und so hat man auch in der Psychotherapie das alte Paradigma, der Arzt gegenüber seinem Patienten und dessen Symptomen verlassen und steht heute auf der Seite des Patienten, um mit ihm zusammen die Probleme aus dem gleichen Blickwinkel zu betrachten und diese zusammen anzugehen.

Patientengeschichte

Ein 22 jähriger Mann leidet an IG a Nephritis mit steigendem Blutdruck und zunehmender Niereninsuffizienz. Der Pat weigert sich aber eine Blutdrucktherapie zu machen, die die Progredienz des Nierenschadens etwas hinauszögern könnte. Es gehe ihm ja gut und er spüre nichts.

Ein klarer Fall von Uneinsichtigkeit. In der Gruppendiskussion stellt sich dann aber die Frage, wer alles zu wenig Einsicht in die Problematik hat, der Pat der Arzt oder beide und es wird die Hypothese aufgestellt, dass der Pat noch Argumente hat, die für ihn noch wichtiger sind als der Kreatininwert und die noch nicht angesprochen oder diskutiert sind.

Im Rollenspiel spricht Dr. Hain mit dem Pat: „Sie wollen also noch immer nicht den Blutdruck behandeln“? Pat: „Es geht mir ja gut und ich spüre nichts“. Dr. Hain: „Sie meinen, wie jener der aus dem 20. Stock springt und unten auf Höhe des 15. Stocks sagt, bis jetzt ist alles gut gegangen“.

Durch einen Witz wird versucht beim Pat Zweifel zu sähen an seiner Sicht der Dinge.

Wie wirken Metaphern?

Auf der kognitiven Ebene können Geschichten und eine humoristische Sichtweise zur Veränderung der Bedeutung von Ereignissen und zu einer distanzierteren Betrachtung von Problemen führen. Die veränderte Sichtweise führt auf der emotionalen Ebene zu einer positiven Umstimmung. Durch die physiologische Wirkung des Lachens können zusätzlich vorhandene Spannungen abgebaut werden.

Können Witze und Sprüche schaden?

Witze können nicht schaden solange 3 Bedingungen erfüllt sind:

- 1. Absicht** muss stimmen, nämlich: Wohlwollen, Wohlwollen, Wohlwollen....
 - 2. Beziehung** muss tragfähig sein.
 - 3. (K)Context** muss beachtet werden: einem Trauernden begegnet man nicht mit Humor.
- (ABC der Humorthherapie)**

Was tun wenn man nicht so viele Witze kennt?

Dem Patienten zuhören, er bringt in der Regel die besten Metaphern selbst.

Nach vier Tagen humorigen Ernstes war es Zeit aufzubrechen, diesmal nicht mehr unten durch, durch den Vereinatunnel, sondern über die bergigen Widerstände hinweg über den Albulapass zurück in den Berufsalltag, voller Energie und Tatendrang, voller Bilder und Geschichten und voller Pläne für die nächste Sommerakademie vom 16.10-19.1008 in Zuoz.

Literaturangaben:

- Therapeutischer Humor von Michael Titze und Christof Eschenröder Geist und Psyche Fischer Verlag
- Das Geheimnis therapeutische Wirkung, Peter Hain, Carl-Auer-Systeme Verlag
- Der Kaufmann und der Papagei, Nossrat Peseschkian, Geist und Psyche Fischer

Dr. med. Eugen Häni, Arzt für Allgemeine Medizin FMH, SAPP

Unterer Quai 92, 2502 Biel

Telefon 032 322 11 82

Fax 032 322 11 05

E-Mail [eugenhaeni\(at\)hin.ch](mailto:eugenhaeni(at)hin.ch)

www.sommerakademie.ch

www.winterseminare.ch