

Lachen lässt Patienten schneller gesunden

Der Psychologe Michael Titze weiss, wie heilsamer Humor zu therapeutischem Erfolg führt

Von Christian Fink

BaZ: Herr Titze, seit wann spielt der Humor als Therapieform eine Rolle?



Michael Titze: In der Antike galt nur das Komische als Quelle einer Erheiterung. Es galt gegenüber einem lächerlichen Menschen vergleichsweise vorteilhaft abzuschneiden. Auf diesen Abwärtsvergleich zielt auch der moderne Unterhaltungshumor. Demgegenüber baut der heilsame Humor auf dem Konzept des «guten Humoristen» auf. Dieser Begriff wurde im England des 18. Jahrhunderts formuliert. Doch erst in den vergangenen 40 Jahren entwickelte sich daraus ein eigenes Therapie- und Pflegekonzept.

Was löst Humor bei Patientinnen und Patienten auf deren Befindlichkeit aus?

Humor eröffnet die Möglichkeit, emotional positive Beziehungen zu Patienten aufzubauen. Man spricht hier von einer positiven «Übertragungsmanipulation», die einen Perspektivenwandel ermöglicht. Dieser führt zu einer heilsamen Umstellung einer bislang pessimistischen Einstellung. So wird das Gute im Schlechten hervorgehoben und somit ein «komischer Optimismus» gefördert.

Welche Art von Humor erzielt therapeutische Wirkung?

In der Therapie gibt es verschiedene Arten humoristischer Kommunikation: Dazu zählen Anekdoten, Witze, belustigende Geschichten und paradoxen Parabeln. Ganz wichtig sind überraschende Fragen, sowie ironische Bemerkungen, die darauf abzielen, allzu rigide Überzeugungen sowie moralisch zensierte Gedanken und Gefühle humorvoll zu relativieren.



Revision von negativen Sichtweisen. Witze, Anekdoten und belustigende Geschichten sind Mittel, die in der Humor-Therapie eingesetzt werden. Foto Fotolia

ren. Das darf aber nur mit einem augenzwinkernden Humor geschehen, der den Patienten in seiner sozialen Gleichwertigkeit unbedingt bestätigt.

Gibt es Humor in der Therapie, der Schaden anrichtet?

Mit destruktivem Humor wie Sarkasmus und Zynismus könnte ein Therapeut Gefühlen von Wut und Verärgerung Luft machen. Das entspräche aber einer Unsensibilität gegenüber

dem Patienten. Die Auswirkungen eines solchen Hohnlachens verletzen und schaffen Misstrauen. Sarkastischer Humor beeinträchtigt zwischenmenschliche Beziehungen und stört den therapeutischen Prozess.

Welche Form von Humor fördert den therapeutischen Prozess?

Der heilsame Humor, der die authentischen Bedürfnisse von Patienten wichtig nimmt. Er fördert eine offene, wertschätzende und im eigentlichen

Sinne therapeutische Beziehung. Dies ebnet den Weg, existenzielle Probleme aus einer anderen, eben komischen Perspektive zu betrachten. So wird der «faustische Drang zum Perfektionismus», wie es der österreichische Neurologe und Psychiater Victor Frankl formulierte, ausgehebelt und gleichzeitig der Prozess einer unbefangenen Selbsterkenntnis fast spielerisch angeregt

Wie entfaltet Humor in der Therapie die grösste Wirkung??

Durch die Methode der «paradoxen Intention», die auf einen existenziell bedeutsamen Einstellungswandel abzielt, der wiederum zu einer umfassenden Relativierung aktueller Probleme führt. Diese Veränderung bahnt sich in der Humorreaktion an. Wenn etwa ein Angstneurotiker gelernt hat, seiner Angst vor den eigenen Symptomen – was einem tiefgehenden Misstrauen gegenüber der eigenen Person entspricht – ins Gesicht zu lachen, wird dieser Angst augenzwinkernd der Wind aus den Segeln genommen.

Beispiel Humor in der Psychotherapie: Wie muss ich mir das vorstellen?

Viele Selbstwertprobleme lassen sich auf Beschämungen zurückführen, die ursprünglich im Rahmen einer non-verbalen Interaktion erlebt wurden. So können wir den versteinerten Gesichtsausdruck eines depressiven Patienten als untrüglichen Hinweis auf eine zugrunde liegende Schamproblematik interpretieren. Die lebensgeschichtlich gewachsenen Auswirkungen dieser Scham sind mimisch «eingeforen». Darin findet vor allem der Schmerz, nicht liebens- und beachtenswert zu sein, seinen unverkennbaren Ausdruck.

Wie kann man dieses Wissen umsetzen und in die Therapie miteinbeziehen?

Studien haben gezeigt, dass Kinder, die nach dem Lächeln keine soziale

Laura Chaplin zu Gast in Basel

Am 16. und 17. September geht im Congress Center Basel die achte Ausgabe des Humorkongresses über die Bühne. Mit dabei sind Humorforscher, Psychologinnen, Humorarbeiterinnen, Mediziner und Pflegefachleute. In zahlreichen Beiträgen wird aufgezeigt, wie Humor in der Therapie, aber auch zur Prävention und dem weiten Feld «Soziales» eingesetzt werden kann. Zu den zahlreichen Gästen gehört Interviewpartner Michael Titze. Aber auch Laura Chaplin, Enkelin von Charlie Chaplin, beehrt den Kongress. Sie stellt ihr Buch «Lachen ist der erste Schritt zum Glück» vor. Baldrian, bestens bekannt vom Duo «Flüggli», entschleunigt das Publikum im Abendprogramm. Der Humorkongress 2017 ist kein akademischer Kongress und auch einem breiten Publikum zugänglich. Die Veranstaltung steht unter dem Patronat der Schweizer Stiftung «Humor und Gesundheit». Weitere Informationen unter:

www.humorkongress.ch

Stimulation erfahren, immer seltener lächeln. Dieses Defizit gilt es in einer therapeutischen Beziehung, die den relativierenden Vorgaben heilsamen Humors folgt, zu korrigieren. Letztlich geht es um die Revision einer negativen Sichtweise, die sich der Patient in frühen Phasen seiner Entwicklung zu eigen gemacht. Der Therapeut soll an diesem Umstellungsprozess aktiv teilhaben, indem er seinen eigenen Mut zur Lächerlichkeit unbekümmert unter Beweis stellt.

Michael Titze ist Psychologe, Psychotherapeut, Psychoanalytiker und Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland-Österreich.

Gesundheitstipps

Erste Hilfe bei Wunden

Im Garten, im Schwimmbad, beim Wandern oder in der Küche – schnell ist es passiert und man zieht sich eine Schürfung oder einen kleinen Schnitt zu. Leider kommen auch Unfälle mit grösseren Wunden vor. In jedem Fall gilt: Eine gute Wundversorgung und das Wissen, wann ärztliche Hilfe empfohlen ist, sorgen für die bestmögliche Heilung.

Kleine Wunden richtig versorgen

Grundsätzlich können kleine, oberflächliche Verletzungen selbst behandelt werden. Dazu zählen kleinflächige Schürfungen sowie Schnittverletzungen, die nicht sehr tief sind. Schnittwunden dürfen übrigens wenige Sekunden bluten, denn so werden Keime und Schmutz aus der Wunde befördert. Wenn die Schnittwunde oder Schürfung selbst versorgt wird, ist es jedoch wichtig, dass die Blutung gestoppt werden kann.

Der erste Schritt der Wundversorgung ist die Reinigung. Hierfür spült man die Wunde mit physiologischer Kochsalzlösung (aus der Apotheke) oder mit Trinkwasser ab. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn sich Splitter oder Steinchen in der Wunde befinden. Liegen diese nur oberflächlich auf der Wunde, entfernt man sie mit einer sterilen Pinzette. Bei grossen und tiefen Splittern empfiehlt es sich, stattdessen einen Arzt zu konsultieren.

Nach dem Reinigen wird die Wunde desinfiziert. Sprays sind hierfür gut geeignet. Je nach Grösse kann die Wunde anschliessend mit einem Pflaster, Verband oder einer Kompresse abgedeckt werden. Es gilt, diese beim späteren Wechseln vorsichtig abzunehmen und vorher allenfalls mit etwas Kochsalzlösung oder Trinkwasser aufzuweichen. Auf diese Weise wird die Wunde nicht neu aufgerissen. Dass Wunden an der frischen Luft am besten

heilen, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Denn Pflaster oder Verbände fangen Schmutz ab und sorgen so für eine saubere Wunde.

Infektionsgefahr

Im Gegensatz zu kleineren Schürf- und Schnittwunden bluten Platzwunden oft stark. Sie haben rissige Ränder und die Gefahr einer Infektion ist gross. Als erste Massnahme kann auch bei einer solchen Wunde die Blutung gestoppt und die Wunde gereinigt sowie desinfiziert werden. Danach ist es ratsam, innert wenigen Stunden einen Arzt aufzusuchen.

Besonders tückisch sind Stichwunden, zum Beispiel durch Scherben oder Nägel. Häufig sehen diese Verletzungen ungefährlich aus. Trotzdem ist es besser, den Gegenstand von einem Arzt entfernen zu lassen. Dieser kann auch gleich sicherstellen, dass sich die Wunde nicht entzündet – denn durch

Stichwunden gelangen Keime und Schmutz tief in die Haut. Bisse von Mensch und Tier können ebenfalls schwerwiegende Infektionen auslösen. Die Gefahr lauert im Speichel, da dieser viele Erreger in die Wunde überträgt. Aus diesem Grund gehören Bisswunden in ärztliche Behandlung.

Gefährlich für grosse und kleine Wunden sind Bakterien, die Wundstarrkrampf (Tetanus) auslösen. Die Erreger kommen in der Erde vor und können an Nägeln, Werkzeugen, Holzsplittern und Dornen haften. Wirksamen Schutz bietet die Impfung gegen Tetanus. Sie wird im Säuglingsalter durchgeführt und im Kindes- und Jugendalter aufgefrischt. Danach ist es wichtig, die Impfung alle zwanzig Jahre aufzufrischen. Wird dies unterlassen, verfällt der Schutz.

Ärztliche Hilfe

Unabhängig davon, um welche Art Wunde es sich handelt – bei starker und

nicht stoppender Blutung sollte umgehend der Notruf (144) kontaktiert werden. Bis die Hilfe eintrifft, ist ein Druckverband ratsam, indem der Verband mit starkem Zug auf die Wunde angebracht wird. So wird verhindert, dass noch mehr Blut in grossen Mengen austritt. Bei Personen, die Blutverdünner nehmen, können bereits bei kleineren Wunden ein Druckverband und ärztliche Hilfe nötig sein.

Weiter sollte immer dann ärztliche Hilfe eingeholt werden, wenn die Wunde bei der Heilung anschwillt, sich rötet und warm anfühlt, denn das kann auf eine Infektion hinweisen. Bei Unsicherheit können auch Telemediziner mithilfe von eingesandten Fotos die Wunde beurteilen und einen Rat zum weiteren Vorgehen abgeben.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Medgate. Medgate bietet jederzeit und überall einen einfachen Zugang zu medizinischer Versorgung auf höchstem Niveau.