

Humor – im Ernst?



Vorab die wichtigste Botschaft: Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem und senkt den Blutdruck.

Es zeigt sich, dass der Humor als soziale und gesundheitsrelevante Ressource umso mehr zur Entfaltung kommen kann, wenn er darüber hinaus als lernbare Fähigkeit (coping strategy) einerseits und als Kompetenz in der professionellen Anwendung andererseits erkannt und gefördert wird.

Zielsetzung

In der psychotherapeutisch/hypnosystemischen Anwendung geht es nicht darum, Klienten mit Witzen und flapsigen Sprüchen zu unterhalten, sondern gemeinsam das psychologische Potential des Humors emotional, kognitiv und kommunikativ zu entwickeln und für Klienten und Therapeuten nutzbar zu machen. Therapeutisch wirksamer Humor ist weniger eine «nette» Eigenschaft oder lustig-listige Intervention, sondern vielmehr eine Grundhaltung und Fähigkeit, in kurzer Zeit Zugang zu Ressourcen und neuen Perspektiven zu finden.

Anwendung und Definition

Für die Anwendung im klinisch/therapeutischen Bereich macht es Sinn, den «therapeutischen» Humor zu definieren um verletzende Ironie, Sarkasmus und Zynismus abzugrenzen bzw. auszuschliessen und seine heilsame Wirkung zu beschreiben: Humor ist eine liebevoll empathische und distanzierende Haltung zu sich selbst wie auch zu Sorgen und Problemen. Es ist eine indirekte Suggestion (d.h. ein unmittelbares Erleben) für:

- Optimismus und Hoffnung
- Zutrauen und Zuversicht
- Wertschätzung und Selbstvertrauen.

Beispielhafter Ablauf

Angstzustände zentrieren die mentale und emotionale Aufmerksamkeit der Betroffenen. In einer Art selbsthypnotischer Gefangenschaft reduziert sich das bewusste Denken auf das Vermeiden oder das Überleben der mit Angst besetzten oder durch Zwänge strukturierten Situationen. Da ein solches Gefängnis auch eine vermeintliche Sicherheit bietet und alle

Beziehungen steuern und kontrollieren kann, werden die ersten Schritte in Richtung Freiheit oft als die schwersten und risikoreichsten und deshalb als bedrohlich empfunden. In der Folge können dann kompensatorische Handlungen wie Ausweichen, Vermeiden, Schutzrituale und auch erfolgreiche therapeutische Anläufe zu einer sogenannten «Verschlimmbesserung» und damit zur Chronifizierung führen.

Umdeutung und neue Muster

Humorvolle Bilder, Metaphern und «Lösungsgeschichten», die das subjektiv problematische Erleben aufgreifen und von Therapeut und Klient gemeinsam weiterentwickelt werden, können erste Umdeutungen und Perspektivenwechsel anbahnen. Dabei kann gerade eine spontane, überraschende Wende oder Übertreibung nicht nur Schmunzeln und Lachen ermöglichen, sondern auch den Weg zu realistischen neuen Bedeutungen und einer Relativierung der gesamten Symptomatik ebnen. Gefühle oder Reaktionen, die als spontane Angst und als Vorläufer von gewohnten Angstreaktionen oder Panikattacken erlebt werden, führen zu humorvollen inneren Bildern. Diese humorvoll herausfordernden Interventionen entfalten im Rahmen einer empathischen und würdigenden Haltung eine nachhaltig suggestive Wirkung (befreiend und stärkend), schaffen Distanz zum Problemverhalten und ermöglichen es, Muster, Wertungen und selbsthypnotische Induktionen zu entdecken und für angestrebte Veränderungen nutzbar zu machen.

Gesundes Lachen

Intensives Lachen ist gesund, kann das Immunsystem stärken und Schmerzen reduzieren. Hämisches Grinsen reicht dafür nicht! Eine Empfehlung für ernste Zeiten: Sich selbst liebevoll im Spiegel anzulächeln – nicht ganz einfach, aber wirkungsvoll!

Referent: Dr. Peter Hain

Fachpsychologin FSP für Psychotherapie und Kinder- & Jugendpsychologie
Psychotherapeut, Zürich und Bremgarten
Das Mittwochforum findet in Kooperation mit den Wahnsinnsnächten statt: www.wahnsinn.li