



Jonathan Gutmann

Humor in der psychiatrischen Pflege

 hogrefe

Humor in der psychiatrischen Pflege

Humor in der psychiatrischen Pflege

Jonathan Gutmann

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Pflege

Angelika Abt-Zegelin, Dortmund;

Jürgen Osterbrink, Salzburg; Doris Schaeffer, Bielefeld;

Christine Sowinski, Köln; Franz Wagner, Berlin

Jonathan Gutmann

Humor in der psychiatrischen Pflege

Mit einem Geleitwort von Hilde Schädle-Deininger



Jonathan Gutmann. Gesundheits- und Krankenpfleger, Fachpfleger für Psychiatrische Pflege, Burnout-Berater, Stressbewältigungstrainer, Offenbach
E-Mail: jonathan.gutmann@web.de

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen Internetlinks, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg
Bearbeitung: Michael Herrmann
Herstellung: Daniel Berger
Illustration: Christina Custodis, Dipl. Designerin, Bochum; Heiko Kirsten, Krankenpfleger, Oberursel
Fotos: Jana Gutmann, Holton Rower
Umschlagabbildung: Michael Uhlmann
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95627-5)
ISBN 978-3-456-85627-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Danksagung | 11 |
| Geleitwort | 13 |
| 1. Aller Anfang ist schwer – oder: Das nicht vorhandene Vorwort | 17 |
| 2. Lachen ist die beste Medizin | 25 |
| 2.1 Lachen im Gehirn | 26 |
| 2.2 Lachen, Schönheit und Spiegelneuronen | 27 |
| 2.3 Lachen ist nicht gleich Lachen | 34 |
| 2.4 Wissenschaft und psychiatrische Pflege im Wandel | 36 |
| 3. Ein Blick hinter die Kulissen | 39 |
| 4. Humordefinitionen – äußerst humorlose Angelegenheiten | 47 |
| 4.1 Abgrenzungsbegriffe | 51 |
| 4.2 Humorstile | 57 |
| 4.2.1 Ironie? Na super ... – An alle Zyniker: Jetzt nur nicht sarkastisch werden | 59 |
| 4.2.2 Schwarzer Humor und Galgenhumor | 61 |
| 4.2.3 Trockener Humor | 63 |
| 4.3 Funktionen von Humor | 64 |
| 4.4 Humortheorien | 67 |
| 5. Humor und Gesundheitsförderung | 69 |
| 5.1 Salutogenese – Humor als Ressource entdecken | 72 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 5.2 | Resilienz fördern | 75 |
| 5.3 | Empowerment und Recovery | 76 |
| 5.3.1 | Was ist eigentlich Recovery? | 79 |
| 5.3.2 | Auf der Suche nach dem Sinn | 82 |
| 6. | Beziehungsarbeit – das A und O in der psychiatrischen Pflege | 87 |
| 6.1 | Kommunikation | 93 |
| 6.2 | Professionelle Nähe | 95 |
| 6.3 | Dialog auf Augenhöhe | 97 |
| 6.4 | Humor öffnet Türen | 100 |
| 6.5 | Milieugestaltung | 101 |
| 7. | Der Pflegeprozess nach Peplau | 107 |
| 7.1 | Orientierungsphase | 107 |
| 7.2 | Identifikationsphase | 109 |
| 7.3 | Nutzungsphase | 110 |
| 7.4 | Ablösungsphase | 111 |
| 8. | Lachen und Humor bei psychischen Störungen | 113 |
| 8.1 | Schizophrenie | 113 |
| 8.2 | Depression | 116 |
| 8.3 | Manie | 117 |
| 8.4 | Suchterkrankungen | 118 |
| 8.5 | Demenz | 119 |
| 8.6 | Persönlichkeitsstörungen | 120 |
| 8.7 | Angststörung | 121 |
| 8.8 | Posttraumatische Belastungsstörung | 123 |
| 9. | Humorvolle Interventionen | 125 |
| 9.1 | Schlüsselbänder | 128 |
| 9.2 | Witzkalender | 130 |
| 9.3 | Humortagebuch | 130 |
| 9.4 | Comics, Cartoons und Witzebücher | 131 |
| 9.5 | Scherzartikel | 131 |
| 9.6 | „Happy Pillen“ | 131 |
| 9.7 | Filme und Kinoabende | 132 |

| | | |
|------|--|-----|
| 9.8 | CDs | 132 |
| 9.9 | Humorpinwand | 132 |
| 9.10 | Humorecke, Humorwagen und Humorkoffer | 133 |
| 9.11 | Paradoxe Intention, Inkongruenz | 134 |
| 9.12 | Humorvolle Übertreibung | 137 |
| 9.13 | Humorvolle Untertreibung | 138 |
| 9.14 | Humorvolle Provokation | 139 |
| 9.15 | Humor-Tagesrückblick | 143 |
| 9.16 | Humor- und Lachgruppen | 143 |
| 9.17 | Geschichten, Zitate, Wortspiele, Vergleiche und Metaphern | 146 |
| 9.18 | Humorvolle und lustige Fantasiereisen | 151 |
| 9.19 | (Lustige) Gesellschaftsspiele | 158 |
| 9.20 | Singen und Musizieren | 160 |
| 9.21 | Tanzen | 162 |
| 9.22 | Bataca-Kampf | 163 |
| 9.23 | Handpuppen | 164 |
| 9.24 | (Zauber-)Tricks | 165 |
| 9.25 | Rote Nase | 166 |
| 9.26 | Geburtstagskarten | 167 |
| 9.27 | Lustige Bilder, Karikaturen oder Cartoons an den Wänden | 167 |
| 9.28 | Desktothintergründe und Bildschirmschoner | 167 |
| 9.29 | Tipps zur Anwendung humorvoller Interventionen | 168 |
| 10. | Humor in pflegerischen Gruppen | 171 |
| 11. | Humor in der ambulanten psychiatrischen Pflege | 179 |
| 12. | Humortraining – Übung macht den Meister | 183 |
| 13. | Psychohygiene | 189 |
| 13.1 | Burn-out-Prophylaxe | 190 |
| 13.2 | Entspannung | 192 |
| 13.3 | Private Kontakte und Interessen pflegen | 194 |
| 14. | Humor – eine Pille ohne Nebenwirkungen? | 197 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 15. | Muss man sich denn immer zum Clown machen? | 203 |
| 16. | Wenn die Humorquelle versiegt – oder: Wenn Pflegen keinen Spaß mehr macht | 209 |
| 17. | Pflegestandards für Humor in der psychiatrischen Pflege | 213 |
| 18. | Sensibel-humorvolle Ernsthaftigkeit in der Angehörigenarbeit | 219 |
| 19. | Hammerhart, hammermäßig oder einfach nur Hammer? | 223 |
| 20. | Schluss mit lustig! | 227 |
| 20.1 | Der Weg zum Humorexperten | 230 |
| 20.2 | Humor – Zusammenfassung | 234 |
| 21. | Anhang | 239 |
| 21.1 | Drei Interviews im Stile eines Trialogs | 239 |
| 21.1.1 | Interview mit Sibylle Prins | 239 |
| 21.1.2 | Interview mit Irmela Boden | 248 |
| 21.1.3 | Interview mit Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Dieter Hirsch | 255 |
| 21.2 | Brief von Patch Adams | 262 |
| 21.3 | Umfrageergebnisse: Auswirkungen von Humor auf die Depressionsbehandlung | 268 |
| 21.3.1 | Einleitung | 268 |
| 21.3.2 | Methode | 268 |
| 21.3.3 | Fragestellungen | 268 |
| 21.3.4 | Teilnehmende | 269 |
| 21.3.5 | Ergebnisse | 269 |
| 21.3.6 | Zusammenfassung und Diskussion | 273 |
| 21.4 | Ethische Richtlinien von HumorCare e.V. | 275 |
| 21.5 | Witze | 278 |

| | |
|--|-----|
| Literaturverzeichnis | 287 |
| Hilfreiche und interessante Internetadressen | 296 |
| Glossar | 297 |
| Über den Autor | 299 |
| Sachwortverzeichnis | 301 |
| Namensverzeichnis | 307 |

Danksagung

Nach unzähligen Stunden Arbeit freue ich mich wirklich sehr, dieses Buch nun endlich zu veröffentlichen und somit einen kleinen Teil zur Verbesserung der psychiatrischen Pflege beizutragen. Es gibt einige Menschen, ohne die dieses Buch wohl nie entstanden wäre. Zuerst möchte ich mich bei meiner wundervollen Frau Jana für ihre Liebe und Geduld bedanken, aber auch dafür, dass sie mir aus der Uni-Bibliothek immer wieder Bücher für die Recherche mitgebracht und das Buch Korrektur gelesen hat. Bei meinem Sohn Tom möchte ich mich dafür bedanken, dass er mir immer wieder aufs Neue zeigt, wie wunderbar es ist, zu lachen. Ohne ihn wüsste ich auch nicht, wie es ist, Vater zu sein, und was dies für eine große Freude ist. Ich danke meiner ganzen Familie und vor allem meinen Geschwistern ganz herzlich für ihren wunderbaren Humor. Anke Schröder und Tobias Gutmann möchte ich für die Anmerkungen beim Korrekturlesen danken. Besonders hervorheben möchte ich Johannes Kütscher, der mir mit seinen Hinweisen und Kritiken sehr weitergeholfen hat. Hilde Schädle-Deininger möchte ich ganz besonderen Dank für die vielen konstruktiven Gespräche, Tipps, Hinweise und kritischen Auseinandersetzungen sowie die Begleitung beim Schreiben des Buches und das Verfassen des Geleitwortes zum Buch zukommen lassen. Ohne sie und die Fachweiterbildung wäre das Buch wahrscheinlich nicht entstanden. Ich möchte allen psychisch kranken Menschen danken, die mich zum Schreiben dieses Buches mit inspiriert haben, und selbstverständlich allen meinen lieben Arbeitskolleginnen und -kollegen. Weiteren Dank möchte ich Rolf Dieter Hirsch, Sibylle Prins und Irmela Boden für die authentischen, offenen, ehrlichen und bereichernden Interviews im Anhang dieses Buches aussprechen. Patch Adams möchte ich für seine Gedanken, Sichtweisen und seine Vorbildfunktion, was Liebe, Lachen und Humor im Leben angeht, sowie seine Lebensweise aufrichtig danken. Ich bedanke mich ebenso bei Christina Custodis, die meine Ideen und Wünsche wundervoll und genau

nach meinem Geschmack in tolle Zeichnungen umgewandelt hat. Heiko Kirsten möchte ich für die absolut treffenden Karikaturen danken, die dieses Buch durch ihre Alltagsnähe und ihren Wahrheitsgehalt einfach wunderbar lebendig machen und bereichern. Ein weiteres Dankeschön geht an Siegfried Heidasch und Inga Nelson für die Übersetzungshilfen. Dank gebührt dem Vorstand der Deutschen Depressionsliga e.V. für die Verbreitung meines Fragebogens und allen Teilnehmenden der Befragung. Danke an Michael Herrmann für das Lektorat, die vielen Hinweise und Anmerkungen. Last but not least auch ein großes Dankeschön an den Hogrefe Verlag und besonders an Jürgen Georg für das Vertrauen, die Begleitung und Unterstützung dieses Projektes. DANKE!

Geleitwort

*Lass dir niemals dein Lachen stehl'n,
auch wenn dir manchmal die Gründe fehl'n.*
(H. Grönemeyer: „Zieh deinen Weg“)

Ein Buch über Humor in der Pflege, zumal in der psychiatrischen Pflege, braucht Mut und eine gute Portion an Wissen und Reflexionsvermögen. Humorvolle Pflegenden können in ihren Kontakten und in der Beziehungsgestaltung viel mehr Kreativität einsetzen, um die Ressourcen von psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen zu nutzen.

Als der Verfasser mir von seinem Vorhaben berichtet hat, habe ich ihn darin bestärkt, denn aus meiner Sicht kann einer Zeit, in der die Rahmenbedingungen immer mehr dem Diktat der Wirtschaftlichkeit unterworfen sind, nur mit einer großen Portion Humor von beiden Seiten, sowohl der Nutzer des Gesundheitswesens als auch der professionellen Helfer und Mitarbeiter, begegnet werden. Nur so lassen sich Hoffnung und Veränderungswille aufrechterhalten!

Das bedeutet, wie in diesem Buch deutlich wird, dass Humor eine Kraftquelle ist und dazu dient, im Alltag den Stress zu reduzieren und vor Ausbrennen zu schützen. Mit Humor kann aber auch ein Perspektivenwechsel vollzogen werden, beispielsweise können Konflikte in einem anderen Licht betrachtet werden und so an Zuspitzung sowie Heftigkeit verlieren. Betont wird ebenfalls, dass Humor negativen Stress, der auf den ganzen Menschen und seine Kreativität einwirkt, abbauen und durch den humorvollen Blickwinkel in angespannten Situationen Entspannung, Ablenkung und Auflockerung bringen kann.

Das legt im Sinne des Autors nahe, dass psychiatrische Pflegeexperten sich klarmachen müssen, dass Humor von innen kommt und von Herzen