

Heiterkeit im Alter

Die heilende Kraft des Humors

Prof. Dr. Dr. Dipl.-Psych. Rolf D. Hirsch

Humor geht weit über die Fähigkeit hinaus, über einen Witz lachen zu können: Menschen mit Humor können ihr Leben kreativer gestalten, Schwierigkeiten gelassener betrachten und Stress besser bewältigen. Es lohnt sich, diese Gabe zu fördern und therapeutisch zu nutzen.

Der Volksmund behauptet, dass Lachen die beste Medizin ist. Hippokrates soll ähnlicher Auffassung gewesen sein. Eine Arzt-Patient-Beziehung mit Humor zur richtigen Zeit und am richtigen Ort gewürzt hilft oft mehr als ein Pharmakon. Warum wird Humor dann so selten eingesetzt und nicht ernst genommen, über seine Wirkungen und Nebenwirkungen zu wenig gelehrt? In keiner AWMF-Leitlinie kommt der Begriff Humor vor, sondern nur evidenzbasiertes „todernstes“.

Humor kann als „Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt

und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können“ [1] beschrieben werden. Er ist ein „soziales Schmiermittel“ [2] und fördert Aufmerksamkeit, Konzentration, Kommunikation und Kreativität [3].

Gesünder durch Humor

Aus Studien geht hervor, dass mit zunehmendem Lebensalter die „heitere Gelassenheit“ [4] wächst und ein positiver Zusammenhang zwischen dem psycho-

physischen Gesundheitszustand und Humor besteht [5]. Weiterhin zeigen humorvolle Ältere eine größere Selbstsicherheit [6], eine höhere emotionale Ausgeglichenheit [7] eine insgesamt positivere Stimmungslage [8] und schätzen sich, einer Untersuchung mit älteren Paaren folgend, glücklicher ein [9]. Humorvolle Senioren mit gesundheitlicher Einschränkung können Stress besser bewältigen [7].

Eine Zunahme von Humor im Alter konnten Thorson und Powell [10] bei der Bewältigung von Widrigkeiten und Stress feststellen. Alte Menschen sind selbst der Überzeugung, dass sie Humor auch im Alter lernen können [11]. Alte Menschen setzen ihn zur Bewältigung von Stresssituationen ein [12]. Der Psychiater Joseph Richman [13] spricht sogar von einer „lebensrettenden“ Funktion von Humor bei depressiven und suizidalen alten Menschen. Der Psychiater Viktor Frankl [14] schreibt: „Nichts vermöchte die Umstellung gegenüber menschlicher Bedingt- und Gegebenheiten so heilsam zu gestalten wie der Humor“.

Humor als Baustein der Therapie

Vielfältige Möglichkeiten, Humor bei kranken alten Menschen einzeln oder in der Gruppe gesundheitsfördernd einzusetzen, bestehen z. B. bei Menschen mit einer Demenz [15], Schmerzen oder Depression [16]. Humor wird in manchen geriatrisch/gerontopsychiatrischen Kliniken und Reha-Einrichtungen als ein therapeutischer und wichtiger Baustein meist im Rahmen einer Gruppe eingesetzt [2]. Entscheidend ist, den Sinn für Humor und den Blick für Alltagskomik im Patienten zu wecken, zu verstärken und damit eine Möglichkeit zu schaffen, die Perspektive gegenüber Krankheiten und Belastungen zu verändern. Durch den Einsatz von „Humortechniken“ (Materialien und Interventionsstrategi-



Humor vertreibt Stress
und Ängste.

en sowie Tanzen und Singen) ist man nicht nur Patient, sondern Mensch, der sich als humorvoll erleben lernt, sich nicht länger durch seine Leiden definiert und wahrnimmt [11, 2]. Humorvolle Kommunikation ist nicht nur verbal, sondern überwiegend para- und nonverbal. Als „Humormediatoren“ sind GeriClowns bzw. KlinikClowns [17] zunehmend häufiger in gerontopsychiatrischen Kliniken und Pflegeheimen tätig.

Nehmen Sie sich nicht so ernst!

Wer Humor im medizinischen Kontext einsetzen will, muss selbst über eine „gute Portion Humor“ verfügen und ihn pflegen. Man sollte über sich selbst, seine eigenen Unzulänglichkeiten, Fehler und seine Menschlichkeit lachen können und sich nicht zu ernst nehmen. Vom Arzt bedarf es Mut, Kreativität, Selbstbewusstsein, Neugier und provokative Impulse, dieses „Heilmittel“ Patienten wohldosiert anbieten zu können.

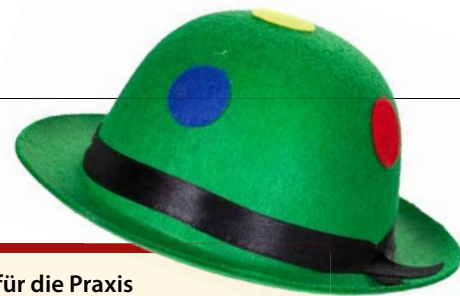
Kaum ein Behandlungskonzept knüpft an dem „gesunden“ Anteil eines Kranken an und nützt diesen therapeutisch. Dies ist für einen alten Menschen besonders wichtig, um nicht nur als „defizitär“ gesehen zu werden. So kann mit Humor Alterslast, Leid und Krankheit eher ertragen werden und die Lebensqualität sich verbessern. Humor zur Unterstützung einer Behandlung oder als „Medikament“ einzusetzen, ist eine „Win-win-Situation“ für Arzt und Patient!

Literatur:

springermedizin.de/Geriatrie-Report



Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf D. Hirsch
Privatpraxis und am Institut für Gerontopsychologie der Uni Erlangen-Nürnberg, Ermekeilstr. 36, 53113 Bonn. E-Mail: r.d.hirsch@t-online.de



Fazit für die Praxis

– Humor fördert die Arzt-Patienten-Beziehung und eine Behandlung auf Augenhöhe.



– Humor unterstützt therapeutische Prozesse bei alten Menschen, z. B. bei Schmerzen, Depression oder Demenz.

– Ein Arzt sollte seinen eigenen Sinn für Humor fördern, um ihm Tür und Tor zu öffnen, wann immer er auftritt.



© egal / Getty Images / iStock (Hut) by studio / stock.adobe.com (Brille, Schleife, Nase)

Hier steht eine Anzeige.

Literatur

1. Duden. Das Herkunftswörterbuch. Mannheim: Duden 2007
2. Hirsch RD. Humor in der Behandlung von kranken alten Menschen. In: Wild B (Hrsg) Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Stuttgart Schattauer 2016 (2. Aufl); S. 244-267.
3. Wild B. Humor und Gehirn. Z Gerontol Geriat 2010; 43: 31-35.
4. Ruch W, Zweyer K. Heiterkeit und Humor: Ergebnisse der Forschung. In: Hirsch RD, Bruder J, Radebold H (Hg). Heiterkeit und Humor im Alter. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, Bd. 2. Kohlhammer, Stuttgart 2001, S 9-43
5. Weiss CR, Jamieson NB. Affective aspects of an age-integrated water exercise program. The Gerontologist 1997; 27: 430-433.
6. McGhee PE, Bell NJ & Duffey NS. Generational differences in humor and correlates of humor development. In: Nahemow L, Clusker-Fawcett KA, McGhee PE (Eds.) Humor and Aging. Orlando (Academic Press) 1996, pp. 253-263.
7. Simon JM. Humor and its relationship to perceived health, life satisfaction and morale in older adults. Issues in Mental Health Nursing 1990; 11: 17-31.
8. Stones MJ, Kozma A. "Happy are they who are happy ..." A test between two causal models of relationships between happiness and its correlates. Experimental Aging Research 1986; 12: 23-29.
9. Malinski VM. The experience of laughing at oneself in older couples. Nursing Science Quarterly 1991; 4: 69-76.
10. Thorson J, Powell FC (1996) Woman, aging, and sense of humor. International Journal of Humor research 9: 169-186.
11. Hirsch RD, Kranzhoff EU. Humorgruppe mit alten Menschen: Ergebnisse einer therapiebegleitenden Untersuchung. Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik 2004; 40: 106-129.
12. Falkenberg I. Entwicklung von Lachen und Humor in den verschiedenen Lebensphasen. Z Gerontol Geriat 2010 (43): 25-30
13. Richman J. The lifesaving function of humor with the depressed and suicidal elderly. Gerontologist 1995; 35: 271-273.
14. Frankl VE. Ärztliche Seelsorge. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verlag 1983
15. Hirsch RD. Humor und Clowns in der Altenhilfe „Wer lacht, dämmert nicht vor sich hin“. Pro Alter 2007; 3: 60-65.
16. Conrad B, Hirsch RD, Jonitz MF, Junglas. Evaluation of a standardized humor group in a clinical setting: a feasibility study for older patients with depression. Int J Geriatr Psychiatry. 2013; 28(8): 850-7
17. Rösner M. Humor trotz(t) Demenz - Humor in der Altenpflege. Köln: KDA 2007.