

Eugen Häni

Humor im Ernst

Bericht von der Sommerakademie 2007 im Engadin

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

Denn: Der Vater allen gesunden Lachens ist der gesunde Humor! Und: Humor ist die wohlwollende Distanznahme von seinen Problemen!

Patientengeschichte

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

Dr. Hain führt mit der Patientin ein supponiertes Gespräch.

Patientin: «Natürlich könnte ich mich besser ernähren, aber ich habe sehr lange Arbeitszeiten und mein Heimweg führt bei McDonalds vorbei.»

Dr. Hain: «Sie können davon ausgehen, dass MacDonaldis wegen ihnen seine Filiale nicht verlegen wird.»

Patientin (lacht): «Aber ich könnte einen Umweg machen.»

Dr. Hain: «Dann könnten sie MacDonaldis 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 Inflight-Situation (Boxersprache) hinausgetreten, haben die Position gewechselt und mehr Übersicht gewonnen. Die Richtige Position zum Patienten ist ein ganz wichtiges Thema in schwierigen Situationen!

Eine weitere Botschaft von Dr. Hain: «Wenn jemandem speiübel ist, so dass er sich jederzeit übergeben 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, den Blick des Arztes auf die Symptome des Patienten, verlassen. Heute steht der Arzt auf der Seite des Patienten, um mit ihm zusammen die Probleme aus dem gleichen Blickwinkel zu betrachten und diese zusammen anzugehen.

Noch eine Patientengeschichte

Ein 22-jähriger Mann leidet an IgA-Nephritis mit steigendem Blutdruck und zunehmender Niereninsuffizienz. Er 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 Patient, der Arzt oder beide? Es wird die Hypothese aufgestellt, dass der Patient noch Argumente hat, die für ihn wichtiger sind als der Kreatininwert, der noch nicht angesprochen oder diskutiert wurde.

Im Rollenspiel spricht Dr. Hain mit dem Patienten:

Dr. Hain: «Sie wollen also noch immer nicht den Blutdruck behandeln?»

Patient: «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 sei alles gut gegangen?»

Durch einen Witz wird versucht, beim Patienten Zweifel zu säen.

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 folgende Bedingungen erfüllt sind:

- Die Absicht muss stimmen, nämlich: Wohlwollen, Wohlwollen, Wohlwollen....
- Die Beziehung muss tragfähig sein.
- Der Kontext muss beachtet werden: einem Trauernden begegnet man nicht mit Humor.

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. bis 19. Oktober 2008 in Zuoz.

Literatur

- 1 Titze M, Eschenröder C. Therapeutischer Humor. Geist und Psyche Fischer Verlag.
- 2 Hain P. Das Geheimnis therapeutischer Wirkung. Carl-Auer-Systeme Verlag
- 3 Peseschkian N. Der Kaufmann und der Papagei. Geist und Psyche Fischer Verlag.

Dr. med. Eugen Häni
Arzt für Allgemeine Medizin FMH, SAPP
Unterer Quai 92
2502 Biel
eugenhaeni@hin.ch
www.sommerakademie.ch
www.winterseminare.ch



Die Schweiz aus dem Fenster der hausärztlichen Sprechzimmer



An der Eröffnungsfeier des Wonca-Europe- und SGAM-Kongresses 2009 in Basel (16.–19.9.2009) wollen wir unseren aus Europa und weiteren Kontinenten angereisten Gästen die Schönheit und Vielfalt unseres Landes vorstellen. Diesmal aber nicht mit den üblichen Bildern der Tourismusbranche, sondern die Sicht auf die Schweiz soll einen Bezug zu uns Schweizer Hausärztinnen und Hausärzten haben.

Dafür benötigen wir Bilder aus Hausarztpraxen der ganzen Schweiz, aus allen vier Landesteilen.

Also schießen Sie mit Ihrer Digitalkamera ein völlig ungekünsteltes und natürliches Foto aus ihrem Sprechzimmerfenster! Einzige Bedingungen sind, dass das Bild einen Blick aus einem Fenster Ihrer Hausarztpraxis zeigt und dass das Foto digital und scharf ist!

Das hier abgebildete Beispiel zeigt die Aussicht aus dem Fenster der Praxis von Peter Tschudi in Basel.

Im Namen des Organisationskomitees freue ich mich auf Ihre Bilder an meine E-Mail-Adresse.

*Bruno Kissling, Präsident OK Wonca Europe 2009,
bruno.kissling@hin.ch*