

In der Null-Nummer des Humor Magazins vom Oktober '97 schrieb Stanford-Professor William F. Fry, der Begründer der wissenschaftlichen Erforschung des Lachens, der Gelotologie, den mittlerweile in Fachkreisen berühmt gewordenen Satz: «*We need to define a therapie for multitudes.*»

Im November 1996 ist glücklicherweise auch Norman Cousins' Buch «Der Arzt in uns selbst» (rororo Sachbuch 9307) neu aufgelegt worden. Fry kannte Cousins. Er liess sich durch ihn zu seinen ersten Forschungen über den Einfluss des Lachens auf die Chemie des menschlichen Körpers inspirieren.

Max Deon, Vize-Präsident der in-



ternationalen Vereinigung für Individualpsychologie und Patronatskomiteemitglied des Kongresses «Humor in der Therapie», arbeitet zur Zeit am Konzept für eine Ausbildung zum Humortherapeuten.

Und *Schweizer Kulturkonzepte*, ein Zusammenschluss freier Humor-

schaffender, bereitet die Uraufführung des *Happy End Express* vor, eines Theater- und Kulturprojektes, das sich mit der Umsetzung einer künstlerischen Humorstrategie auf psychologischer Grundlage befasst. Von allen Seiten greifen die Zahnräder ineinander. Im *Internet* werden die Informationen koordiniert, welche aus allen Himmelsrichtungen hereinströmen.

DAS HUMOR MAGAZIN fasst das Aktuellste und wichtigste in einem Überblick für seine Leserinnen und Leser zusammen und bietet damit eine übersichtliche Plattform für alle, die sich auf dem Laufenden halten, aber nicht unbedingt zu Spezialisten werden wollen.

www.humor.ch

Im Internet ist ab 20. September '97 die Homepage <http://www.humor.ch> abrufbar. Sie bietet die neuesten Nachrichten, Meldungen und Ankündigungen aus aller Welt. *Themen und Rubriken:* Humorforschung, Humor-Therapie, Humoranwendung, HappyEndExpress, Humorum, Adressen, Daten, Projekte, Produkte, Events, Depeschen, Bulletins, Manifeste, Rapporte, Verkündigungen, Bekanntgaben, Orientierungen, Erklärungen, Kundgaben...

Mit der Etablierung des Kongresses «Humor in der Therapie» als regelmässig stattfindende Veranstaltung

wächst **DAS HUMOR MAGAZIN** in die Funktion eines Koordinationsorgans hinein, das eine interessierte Leserschaft aktuell über die Entwicklung dieser noch relativ jungen Wissenschaft und Therapiemethode informiert. Ob es auch ausserhalb des Kongresses erscheinen wird, hängt von den Lesern – also von Ihnen – ab.

Wer **DAS HUMOR MAGAZIN** regelmässig lesen möchte, füllt bitte den nebenstehenden Coupon aus und schickt ihn an:

baseline. Werbeagentur GmbH
Klingental 7, CH-4058 Basel.

Kreuzen Sie bitte Gewünschtes an:

- Ich bin grundsätzlich interessiert, halten Sie mich bitte auf dem Laufenden.
- Ich möchte «Das Humor Magazin» monatlich/vierteljährlich/halbjährlich* lesen
- Ich könnte selber Beiträge und Material liefern oder vermitteln
- Ich freue mich über eine solche Initiative und bin bereit, mich auch finanziell für «Das Humor-Magazin» zu engagieren:
Inserat, Gönner, Sponsor.*

**Zutreffendes unterstreichen*

Meine Adresse und Telefon-/
Fax-Nr. lauten:

DAS HUMORMAGAZIN 2/1997

IMPRESSUM

Idee & Redaktion: Hannes Bertschi, René Schweizer.
Konzept, Gestaltung u. Produktion: **baseline.** GmbH.
©1997. **baseline.** Werbeagentur GmbH, CH-Basel.
Wir danken der Bank Sarasin & Cie, Basel und der
Messe Basel herzlich für ihre spontane Unterstützung.

www.baseline.ch

HUMOR IN DER KRANKENPFLEGE

Aus: Michael Titze & Christof Eschenröder, «Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen»
Fischer Taschenbuch, Frankfurt/M. Erscheint im Mai 1998.

Therapeutischer Humor ist erst seit den achtziger Jahren Gegenstand der theoretischen und praktischen Ausbildung von Pflegepersonal in den Vereinigten Staaten. 1982 gründeten einige Krankenschwestern die Fachgesellschaft «Nurses for Laughter», die inzwischen weit über tausend Mitglieder hat. Sie gibt eine eigene Zeitschrift heraus und führt regelmässig Konferenzen durch. Vor einigen Jahren riefen amerikanische Krankenschwestern die «American Association for Therapeutic Humor» ins Leben. Auch diese Fachgesellschaft umfasst eine grosse Anzahl von Mitgliedern. 1991 wurde das «Journal of Nursing Jocularity» begründet. Dieses Magazin wird von Krankenschwestern herausgegeben und publiziert. Ausserdem erscheinen Jahr für Jahr zunehmend mehr Fachartikel in verschiedenen Zeitschriften zum Thema «Humor in der Krankenpflege».

Therapeutischer Humor in der Krankenpflege hat vor allem Bedeutung als implizite Form der Kommunikation. Es geht darum, mit Hilfe witziger, scherzhafter oder (selbst)ironisierender Bemerkungen auf *indirekte* Weise Botschaften zu vermitteln, die die Qualität der Beziehung zum Patienten in positiver Weise beeinflussen können. Iren Bischofberger versteht den Humor als eine «Coping-Strategie». Eine konsequent humorvolle Einstellung ermöglicht es den Angehörigen des Pflegepersonals, auf ernste Themen in einer entspannten, nicht bedrohlichen Weise einzugehen. Vera M. Robinson betont, dass dies einerseits zu einer Verringerung von Angst, Stress und Spannung führt, andererseits aber auch die Gruppenkohäsion im therapeutischen Team fördert. Damit fällt dem (therapeutischen) Humor auch die Bedeutung einer Präventivmassnahme im Hinblick auf das «Burn out»-Syndrom zu. Auch in diesem Zusammenhang wird das Lachen als ein «soziales Schmiermittel» verstanden, das es ermöglicht, eine positive, von Heiterkeit geprägte Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Colleen Gul-

lickson weist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung einer humorvollen Authentizität (*self-disclosure*) hin, die die professionellen Rollenzwänge relativiert: «Wenn ich vorhabe, etwas Humorvolles mit dem Patienten zu tun, erzähle ich ihm gewöhnlich etwas über meine Familie oder mich selbst.» Dies schafft die Basis für ein gemeinsames Lachen, das die Autorin als eine «Sprache der Nähe» versteht, die «Intimität und Verbindung herstellt».

Therapeutischer Humor hat sich vor allem in der Notfallmedizin bewährt. Hier geht es ebenso um die Konfrontation mit dem Tod und dem Sterben wie mit sozialen Härtefällen (zum Beispiel Armut, Misshandlung von Kindern und alten Menschen). Das führt nicht selten zu einer starken Belastung des Pflegepersonals, das mit einer depressiv-abweisenden Abwehrhaltung reagieren kann. Wenn in eine solche Atmosphäre Humor einfließt, ergeben sich unerwartete, überraschende und inkongruente Wirkungen. Kuhlman beschreibt den therapeutischen Humor deshalb als einen Bewegungsmechanismus im «Dunstkreis des Schafotts». Von besonderer Bedeutung ist dabei ein «schwarzer» (Galgen-)Humor. Dieser Humor erlaubt es den Angehörigen des Pflegepersonals, sich von einer «todernsten» Situation zu distanzieren und mögliche Ängste, Depressionen oder psychische Erschöpfungszustände erfolgreich zu kompensieren.

Ein wichtiges humorbezogenes Hilfsmittel im Krankenhausbetrieb sind die «Gelächterwagen». Diese wurden von Bea Ammidown als Reaktion auf den spektakulären Erfahrungsbericht von Norman Cousins konzipiert. Vor etwa zwanzig Jahren begann sie, lustige Bücher und Tonbandkassetten in einem kleinen Servicewagen in die Krankenzimmer einer Kinderklinik zu fahren. Sie las den kleinen Patienten spassige Geschichten vor und hörte sich mit ihnen zusammen die Kassetten an. Später kamen noch ent-

«Tragik und Humor sind ja keine Gegensätze oder sind vielmehr nur darum Gegensätze, weil die einen den andern so unerbittlich fordert.»

Hermann Hesse

sprechende Videofilme dazu. Regelmässig brachte sie dadurch die zum Teil schwerkranken Kinder zum Lachen. Die daraus resultierende positive Gemütsverfassung entlastete nicht nur das Klinikpersonal, sondern hatte auch nachweisbar therapeutische Wirkungen.

Das überforderte Pflegepersonal findet in der Regel kaum Zeit für die Arbeit mit dem Gelächterwagen, daher wurde in den USA eine Organisation für freiwillige Humorberater ins Leben gerufen: die «HumoRX, Inc. / Laugh Wagons». Ihr Ziel ist, in allen amerikanischen Krankenhäusern aktiv zu werden. Die hier organisierten Helfer begeben sich stundenweise in Krankenhäuser, wo sie Gelächterwagen betreuen. Viele von ihnen nehmen auch regelmässig an Clown-Kursen teil. Es wird nicht nur bei kranken Kindern eingesetzt, sondern auch bei Erwachsenen, zum Beispiel in Pflegeheimen und selbst bei der Betreuung von Alzheimer-Patienten. Eine der Aufgaben dieser Humorberater besteht darin, lustige Geschichten zu erzählen. Auch dies wird im Rahmen spezieller Schulungen geübt. Bei kleinen Kindern sind auch Stegreifspiele mit Handpuppen sehr beliebt.

Mittlerweile hat sich gezeigt, wie mit diesen finanziell wenig aufwendigen Mitteln die Verweildauer der Patienten im Krankenhaus verkürzt werden kann. Deshalb wird der therapeutische Humor auch als ein sehr wirksames Mittel gegen die Kostenexplosion im Gesundheitswesen angesehen. Es lässt sich vermuten, dass ein einziger Humorberater viele Schwestern nachhaltig entlasten kann. Und wenn ein Arzt Patienten behandelt, die entspannt wirken, wird er auch seine eigene Arbeit viel weniger als Belastung empfinden.

Ein interessantes Projekt versucht in diesem Zusammenhang eine Gruppe von Ärzten, Sozialpädagogen und Krankenschwestern zu verwirk-

Fortsetzung S. 4

ZUR BEDEUTUNG DES HUMORS IN DER PRAXIS

Max Deon, Vize-Präsident der Internationalen Vereinigung für Individualpsychologie

Wie haben Sie es mit dem Karneval? Gefällt Ihnen das gesellschaftlich erlaubte Therapeutikum zum herzhaften, geniesserischen, spöttischen Lachen? Wie, wenn Komisches, Absurdes, Geniales, Schmerzliches persönlich trifft? Zusammen lachen, zusammen trommeln, mit Bewegung vermischt, hinter Masken, in Kostümen oder auch ganz direkt und spontan, woimmer, erfrischt, tut gut, macht Spass, entspannt! Der Tragik, dem Ernst des Lebens, der Absurdität sei nur noch mit der Komödie beizukommen, meint Friedrich Dürrenmatt und zeigt in seinem berühmten Stück «Die Physiker», wie todernste Themen im geschlossenen Raum der psychiatrischen Klinik komödiantisch verwoben werden.

Dieser Effekt wird, einem Erfahrungsfeld aus Amerika entstammend, von Therapeuten und Beratern seit einiger Zeit erfolgreich genutzt, so z.B. von Prof. Paul Watzlawick (Die Unmöglichkeit des Andersseins), der z.B. nach wie

vor für *Kurzzeit*-Therapien plädiert und seine Interventionen auf dem *Paradoxalen* aufbaut; so auch von Dr. Michael Titze (Die heilende Kraft des Lachens), der als Psychotherapeut und Individualpsychologe die optimistische Sichtweise der Adlerschen Lehre einsetzt.

Die positiven Wirkungen der dosiert, aber gezielt eingesetzten «Humorspritzen» werden nun auch allmählich bei uns erkannt: «Lachen» in diesem Sinne bewirkt Angstabbau, bei Kindern wie Erwachsenen; es verbessert die Lernsituationen (spielerisch lernen!); im Spital, vor und nach Operationen: die Heilungschancen werden verbessert, die Aufenthaltsdauer verkürzt, Interventionen/Therapien verzeichnen grössere Erfolge, intrapsychische Prozesse wirken aufstellend; am Arbeitsplatz wie in Familien kommt es zu einer direkteren Kommunikation, das Betriebs-Image wird besser und Vertrauen gefördert, averbales Verstehen kann nun möglich werden und der Alltags-Ernst wird er-

träglich. So verstehen wir vieles als Aufgabe, die wir beeinflussen können und nicht nur als unveränderbares Schicksal. Wir machen uns auf die Suche nach Lösungen und Alternativen. Wir mobilisieren Kräfte und Energien und nähern uns dem Ansatz, dass alle Heilung nun Selbstheilung ist.

Seinerzeit wurden die Vita-Parcours geschaffen und von vielen Benützern als Bombenidee aufgenommen, weil man sich jetzt *gesundbewegen* kann. Glücklicherweise muss die Vita-Versicherung damit sein, denn erstens tun die Menschen etwas Prophylaktisches für ihre Gesundheit, leben länger und bezahlen auch länger ihre Prämien, was dem Erfinder und dem ganzen Wirtschaftskreislauf gut tut. Warum soll hier das herzhafteste, humorvolle und heilende Lachen zurückstehen? Lachen wir uns gesund, damit wir nicht krank werden! Wir können zuhause damit anfangen! Es dient allen: *Uns*, weil wir uns wohler fühlen und gesund bleiben, der *Krankenkasse*, weil sie unsere Prämien länger kassiert, der *Gesellschaft*, weil sie lebbarer und menschlicher wird. **Höchste Zeit auch, dass wir an die Schaffung eines «humor councilors» denken!**



HUMOR ZUM
ANFASSEN
ANSTECKEN
ÜBERZIEHEN
AUFSTELLEN
AUFHÄNGEN
ANKLEBEN

Harlekin schenke Humor

D-65205 Wiesbaden • Wandersmannstrasse 39
Fon 0049 (0611) 7 40 01 • Fax (0611) 711 40 6

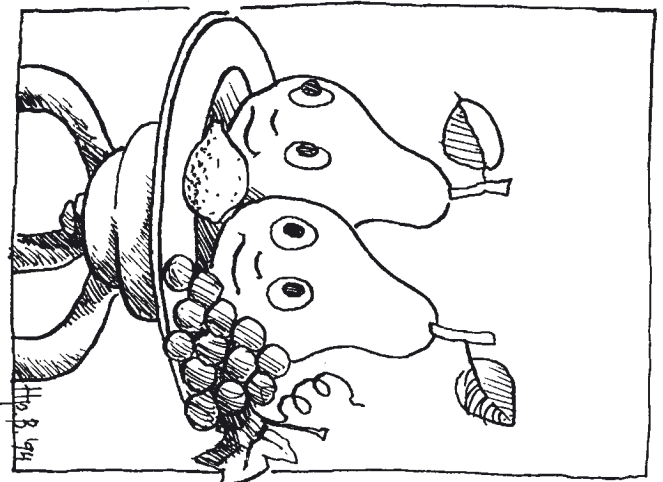
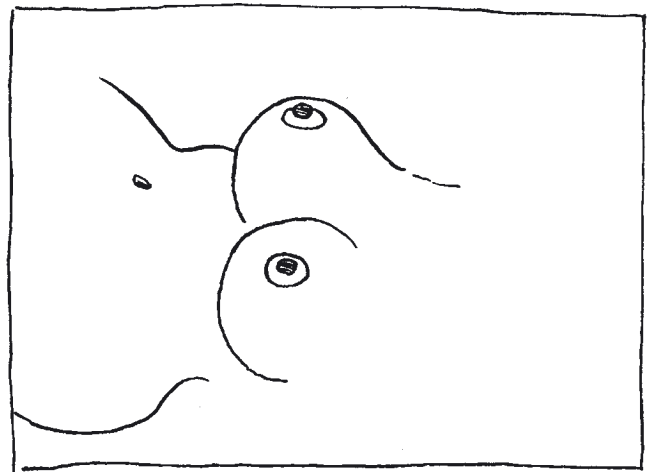


Illustration: Hp. Bayer, Basel

FINDE DIE 10 UNTERSCHIEDE • FIND THE 10 DIFFERENCES



HUMOR STUDIES EDUCATION: CONNECTING SPEAKERS WITH RESEARCH

While people have talked about and written about humor, laughter, comedy, wit, and the like at least since Aristotle, only recently has humor research come into its own right as a legitimate and very serious field of inquiry. Humor research is, by its very nature, interdisciplinary, multi-disciplinary, and cross-disciplinary, drawing from such areas as medicine, psychology, biology, computer science, sociology, anthropology, linguistics, and more. The subject matter is, obviously, humor, and humor is drawing attention from almost every corner. Medical professionals are interested in the connection between humor and health. Business executives contemplate using humor as a means to better communication in their companies. Advertisers splash it across billboards and cereal boxes. The entertainment industry supplies a steady diet of humor for all media, in both audio and video forms.

Humor researchers are exploring and recording what actually is happening when, for instance, someone gets a joke or when someone laughs. Some humor researchers look at the differences between real, or felt, smiles and faked ones or at the humor in the works of a particular author, like Mark Twain. Others look at the effects, measured empirically, of using humor, usually to elicit laughter, in particular settings or situations. Serious, academic courses in humor and laughter are even being offered on university campuses around the world.

One of the more prevailing areas of inquiry in humor research today is in the effects of humor on the human body and/or the human mind. Ever since Norman Cousins published *Anatomy of an Illness* in 1979, much attention has been devoted to the connection between humor and health. Most of the early information and discussions were anecdotal and unverified by empirical research. In the last decade, however, a number of very serious researchers around the world have turned their attention to the claims made in folk psychology and folk medicine about the connection between humor and health. (Much of

this research has been published in *HUMOR: International Journal of Humor Research*, the journal of the International Society for humor and laughter, and published by Mouton de Gruyter.)

One of the unfortunate results of this attention to humor, especially to humor and health, however, is that today, many people around the globe are billing themselves as «humor consultants» or, worse, «humor experts» and selling their services – in essence themselves – to businesses and corporations, hospitals and schools, civic organizations and churches. Many of them even have their own newsletter, web sites, and catalogues from which they peddle their wares, including and especially themselves. Yet many of these «experts» have little or no background in or even knowledge of humor studies or research into humor and laughter. In many cases, in fact, their primary – and perhaps only – credential is that someone once told them they were funny.

Thus, there must be a means by which to educate and at least endorse speakers as a way to weed out the unqualified, the shamans and charlatans, from the fertile field of humor research and to produce responsible speakers, speakers who know the research, speakers who can support their claims about humor and laughter. As part of this education, the public, too, needs to become aware that, at least for now, there are the charlatans who promise far more than anyone – even the finest humor researchers – can deliver.

Note: It was in response to the concerns articulated above that the author developed the International Humor Studies Seminar in 1996 at the University of Central Oklahoma, Edmond, Oklahoma, U.S.A. The Seminar, an annual event endorsed by the International Society for Humor Studies, provides participants with intensive humor studies education. Seminar faculty and speakers have included Jessica Milner Davies, Christie Davies, William F. Fry, Rod A. Martin, Alleen P. Nilsen, Don L. F. Nilsen, Elliott Oring, Victor Raskin, Willibald Ruch, and Michael Titze. For more information about future Seminars, please contact Amy Carrell.

Amy Carrell, Ph.D., a linguist, is an assistant professor of English at the University of Central Oklahoma, past president (1996-97) of the International Society for Humor Studies (ISHS).

lichen. Initiator ist der Arzt und bewusste Exzentriker Patch Adams, der diesem Projekt den Namen «Gesundheit-Institut» gab. Behandelt wurden in diesem «verrückten Krankenhaus» seit etwa 20 Jahren tausende von Kranken, und zwar unentgeltlich. Die Heilmethoden fassen auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise und sind konsequent humorbezogen. Patch Adams' Berufskleidung ist ein Clownkostüm. So ist es durchaus möglich, dass er einem moribunden Patienten als verkleideter Engel mit einer Harfe gegenübertritt, um ihn so auf das Jenseits einzustimmen. Dies geschieht freilich nicht spontan und unüberlegt: «Zuallererst muss eine Atmosphäre des Vertrauens und der Liebe geschaffen werden, denn spontaner Humor kann verletzend wirken», meint Adams. Die Arbeit des «Gesundheit-Instituts» ist in den Vereinigten Staaten allgemein bekannt geworden. Von ihr ging eine entscheidende Anregung für weitere humorzentrierte Initiativen in allen Teilen der Welt aus.

Literaturhinweis: Norman Cousins, «Der Arzt in uns selbst», Rowohlt Taschenbuch, Reinbek, 1996.



ZUR INFORMATION:

Die heilende Kraft des Lachens
Methoden des Humordramas und der Lachtherapie

Ein Wochenende: Freitag, 28. Nov. 1997,
18.00 bis Sonntag, 30. Nov. 1997, 16.00
Leitung: Dr. Michael Titze, Humortherapeut
und Buchautor (siehe separater Beitrag).
Erika Kunz, therapeutischer Clown.

Haus Gutenberg, 9496 Balzers, Fürstentum Liechtenstein, Tel. 0041 75 388 11 33

Ausbildungskurs 1998/99

An insgesamt neun Wochenenden ab Februar 1998 bis März 1999 bietet die Humorwerkstatt Gutenberg einen Kurs an, der nicht nur umfassend über das breite Spektrum an Einsatzmöglichkeiten von Humor und kreativer Intelligenz informiert, sondern auch in der praktischen Anwendung des theoretischen Materials schult. Informationen über die genauen Daten, Anmeldung und Kosten sind über das Sekretariat des Hauses Gutenberg in FL-9496 Balzers erhältlich. (Tel. wie oben)