

Rezensionen

Barbara Wild (Hrsg.) (2016). Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie – Methoden – Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta, 2. Auflage, 384 S.

Eins einmal vorweg: mit der Herausgabe des Buches „Humor in Psychiatrie und Psychotherapie“ ist Barbara Wild ein kleines Kunstwerk gelungen. Die Autorinnen und Autoren der einzelnen Kapitel nähern sich dem Thema auf eine fachliche und zugleich humorige Weise, so dass ein mehr als kurzweiliges und informatives Gesamtwerk entstanden ist. Vielfältige Betrachtungsweisen auf das Thema sind allein schon dadurch garantiert, dass in jedem Kapitel von den einzelnen Autorinnen und Autoren eine persönliche Definition zum Humor gegeben wird – und diese Definitionen sind insgesamt höchst unterschiedlich.

Lassen Sie mich an dieser Stelle einen thematischen Bogen spannen und einige für mich interessante Impulse und Gedanken aus dem Fachbuch aufgreifen. Ich habe gelernt, dass sich Humor in der Psychologie als Charaktereigenschaft begreifen lässt, die sich in ihrer Konnotation gewandelt hat von der Zuschreibung labilen Verhaltens hin zur Charakterstärke in der Positiven Psychologie. Mir ist nach der Lektüre dieses unterhaltsamen Fachbuchs deutlich geworden, dass physiologisch kein einzelnes Humorzentrum im Gehirn identifizierbar ist, sondern unterschiedliche Hirnareale an einem Bündel von komplexen Verhaltensweisen beteiligt sind, die als unterschiedliche Aspekte des Humors identifizierbar sind. Für das Verständnis von Humor sind im Gehirn sowohl die Verarbeitung komplexer Sprache als auch Mentalisieren sowie die Entdeckung und Auflösung von Inkongruenzen erforderlich. Konsequenterweise findet sich in funktionellen bildgebenden Untersuchungsverfahren eine weniger bedeutsame Rolle der rechten Hirnhälfte als der linken.

Was die Beziehungen von Humor, Gesundheit und psychischen Erkrankungen angeht, bin ich nach der Lektüre des Lehrbuchs davon überzeugt, dass Humor vor allem die Distanzierung von Erkrankungsbeschwerden erleichtert, mit hoher Wahrscheinlichkeit eine schmerzreduzierende Wirkung zeigt, zur Burn-out-Prävention dient und neben gesundheitlichen Auswirkungen vor allem auch das soziale Miteinander zwischen Therapeut/innen und Klient/innen stärkt. Und ich habe erfahren, dass psychische Erkrankungen, die mit kognitiven Beeinträchtigungen einhergehen (z. B. Formen der Schizophrenie), das Verständnis von Humor erschweren. Auf der anderen Seite erscheint der Einsatz von Humor bei dissoziativen Störungen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen nicht nur möglich, sondern fördert hier das Ausprobieren von neuen Perspektiven und Situationen im Sinne eines heilsamen „Als-ob-Modus“ oder Türöffners. Insbesondere bei Patient/innen mit dem diagnostischen Bild einer PTBS ist gleichzeitig zu berücksichtigen, dass diese in ihrer Kindheit oftmals Situationen kennengelernt haben, in denen Zynismus, Sarkasmus, Abwertung und Gemeinheiten genutzt wurden, die später dann als Humor deklariert worden sind. Hier sollte Humor mit der entsprechenden Vorsicht als Intervention oder Regulativ in der therapeutischen Beziehung eingesetzt werden.

Was für Humor gilt, gilt in ähnlicher Weise auch für Ironie: auch hier sind komplexe kognitive Funktionen erforderlich und in ironischen Äußerungen kann eine Distanzierung vom Erlebten und Gesagten erfolgen. In der Therapie kann Ironie sowohl zu einer Stärkung der Gemeinsamkeit zwischen Therapeut/innen und Klient/innen beitragen als auch zu ihrer zunehmenden Distanzierung. Hier erscheint der Humor in seiner Wirkung eher eindeutiger stärkend zu sein. In der Therapie lässt sich Humor schon bei Kindern und Jugendlichen förderlich einsetzen – jeweils angepasst an den jeweiligen Entwicklungsstand und sobald Kinder außer ihrer „Nebenrealität“ auch ein Verständnis der mit anderen geteilten Hauptrealität „entwickelt“ haben. Und Humor lässt sich selbstverständlich auch bei betagten Menschen therapeutisch nutzen, wie im Lehrbuch präsentierte Praxisbeispiele u. a. von Humorwerkstätten zeigen.

In weiteren Kapiteln des Lehrbuches habe ich anregende Impulse zum Umgang mit Humor sowohl in der tiefenpsychologischen und analytischen als auch in der verhaltenstherapeutischen Psychotherapie erhalten. Gemeinsam erscheint mir den traditionellen therapeutischen Schulen, dass sie Humor als etwas Kreatives verstehen. Unterschiede liegen möglicherweise darin, dass tiefenpsychologische Ansätze Humor auch als Möglichkeit zur Abwehr einer schwierigen emotionalen Situation begreifen, während verhaltenstherapeutische Ansätze im Humor vor allem seine allgemeine positive, fördernde Wirkung auf Offenheit und Aufnahmebereitschaft der Klient/innen sehen. Neben den beiden klassischen Verfahren nutzen auch weitere Therapieverfahren Humor als Interventionsmöglichkeit. So bietet das Lehrbuch einige Anregungen dazu, wie sich Witze und Anekdoten zur Illustration von analytischen Prinzipien in der analytisch orientierten Gruppentherapie nutzen lassen. In der Kunsttherapie werden Karikaturen und Comics zum einen als humorvolle Vorlagen genutzt. Zum anderen bieten sie als selbst entworfene und gezeichnete neue Perspektiven sowohl Möglichkeiten zur Distanzierung vom Erlebten als auch Gelegenheiten zur Schaffung neuer Spielräume und zum Probehandeln z. B. in der Abfolge einzelner Handlungssequenzen im Comic.

In der provokativen Therapie wurde Humor schon immer und gerne genutzt, u. a. um den eigenen inneren, selbstschädigenden Dialog aufzuspüren und ihn dann zu verändern. Wichtiges methodisches Element sind hier eher die Aussagen und Unterstellungen der Therapeut/innen – Fragen werden eher selten gestellt. Als ein übergeordnetes Ziel der unterschiedlichen provokanten Strategien gilt es, bei den Klient/innen Verwirrung und auch Widerspruch zu erzeugen, aus denen sich dann wiederum neue eigene Strategien im Umgang mit den bislang als belastend empfundenen Erlebnissen und Alltagssituationen finden lassen. Aus hypnosystemischer Sicht entfalten Verwirrungen und/oder in humorvollen Bildern eingesetzte Übertreibungen auch dann ihre Wirkung von Unterstützung, Empowerment und Größenzuschreibungen und ihre Botschaften von Optimismus und Stärke, wenn die Angebote von Klientinnen als übertrieben oder sogar abstrus eingeschätzt werden und sie auf den ersten Blick gar nicht zur gewünschten Lösung beizutragen scheinen. In der Positiven

Psychologie zählt Humor zu den wichtigsten Charakterstärken und dient als wirksames Mittel zur Erzeugung positiver Emotionen, die wiederum für Resilienz eine ganz wichtige Rolle spielen. Mit dem 7-Humor-Habits-Trainingsprogramm (7HHP) existiert hier ein Verfahren, mit dem sich Humorgewohnheiten regelrecht einüben lassen, so dass sie auch an besonders schlechten Tagen und in besonders stressreichen Situationen zur Verfügung stehen. Beschrieben wird dazu u. a. die Anwendung des Trainings an einer kleinen Stichprobe von sechs stationären Patienten mit der Diagnose einer Major Depression.

In weiteren Praxisbeispielen erhalten die Leser/innen schließlich noch Anregungen über den Einsatz von Humor in der Behandlung von kranken alten Menschen, in der psychiatrischen Pflege und lernen u. a. mit der heilgymnastischen Atemübung, der Lachmeditation, dem Lachyoga und dem Humordrama spezifische Methoden kennen, mit denen sich das Lachen in der Psychotherapie fördern lässt. Zudem wird der Einsatz von professionellen Clowns in Kinderkliniken und Pflegeheimen noch einmal besonders beschrieben und gewürdigt. Ein Gespräch mit einem ehemaligen Psychotherapiepatienten, der jetzt selbst als Arzt tätig ist, über den Einsatz von Humor in der Therapie runden den sehr positiven Eindruck des Lehrbuchs von Barbara Wild ebenso ab wie die humorvollen Betrachtungen und Übungsanregungen von Eckart von Hirschhausen.

Was mich dann noch einmal besonders beeindruckt hat, ist das Schlusswort der Herausgeberin. Hier gelingt es Barbara Wild, wesentliche Erkenntnisse aus den vorausgehenden Kapiteln prägnant in eine gelungene Übersicht zum Thema Humor in Psychiatrie und Psychotherapie zu integrieren. Wer aber nun glaubt, es reiche, dieses Schlusswort zu lesen, dem sei gesagt, dass die einzelnen Kapitel noch so manche anregenden Impulse enthalten, die man sich auf gar keinen Fall entgehen lassen sollte. Ein rundum gelungenes Lehrbuch, das ich mit viel Freude immer wieder gerne zur Hand genommen habe – und weiterhin tue.

Andreas Klink (Essen)

Carsten Hennig (2018). Humane Arbeit – Herausforderungen für die Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 95 S.

Ich schreibe diese Rezension an einem Tag, an dem in den Radionachrichten wiederholt die Debatte im Bundestag zum neuen Haushaltsentwurf zitiert und kommentiert wird. Die Kanzlerin beschwört in ihrer Skizze der Herausforderungen der künftigen Arbeitswelt geradezu emphatisch, dass „der Mensch im Mittelpunkt“ stehen müsse, nicht die Herrschaft der Geräte über Menschen. Das wäre was, schöne neue Welt... „Der Fluch der Arbeit ist nicht in der Mühe, sondern im Zwang“, schrieb Hannah Arendt in ihr Denktagebuch¹ und hat damit vermutlich den Nagel auf den Kopf getroffen. Unter dem „Diktat der Ökonomie“, von der im vorliegenden Buch immer wieder die Rede ist, vermag die Lust am Arbeiten leicht zu vergehen, wenigsten dann, wenn sie nicht mehr viel zu tun hat mit dem Wunsch nach Selbstaktualisierung oder anderweitig als sinnvoll erlebtem Tun, einschließlich des Tuns in als sinnvoll erlebter Gemeinschaft.

Zum Buch: Ich habe es an einem Stück gelesen und bin froh, diese Lektüre gehabt zu haben. Der Autor, Carsten Hennig, erweist sich nicht nur als vorzüglich bewandert im Fach, sondern auch als ein dezidiert politisch denkender Kollege. Seine Rolle als Initiator und Sprecher der Fachgruppe „Humane Arbeit und Burnout-Prävention“ der DGSF wird von Jochen Schweitzer im Vorwort herausgehoben. Ein Begriff wie „humane Arbeit“ klingt erst einmal verlockend, besagt jedoch an sich nichts, wenn nicht das Humane näher erläutert wird. Hennig tut es, nimmt dazu den Begriff des Menschenwürdigen auf und – weil auch das erst einmal nur ein Wort ist – operationalisiert das mithilfe der salutogenetischen Trias, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Als „human“ lässt sich somit eine Arbeit beschreiben, die strukturell dazu beiträgt, dass ihre praktischen Anforderungen nachvollzogen und beherrscht sowie ihre Voraussetzungen und Implikationen als sinnvoll erlebt werden können. Dass dies oft genug nicht der Fall ist, ergibt sich (nicht nur, aber verschärft) aus dem bereits erwähnten „Diktat der Ökonomie“. An einer Stelle des Buches gelingt dem Autor ein (womöglich ungewollt) erhellendes Sprachspiel, das den Wortsinn dieses Diktats illustriert. Da geht es darum, dass ein Unternehmen „auf Wachstumsdruck zurückgeworfen“ ist (S. 49). Besser kann man das kaum ausdrücken – nach vorne zurück ...

Hennig ist kein Revolutionär, er ruft nicht dazu auf, dieses Diktat zu brechen. Aber er benennt das Diktat, nimmt es in den Blick, reflektiert dessen Auswirkungen auf die jeweils in Frage stehende Lage und erkundet beharrlich, was getan werden kann. Und was getan werden kann, entwickelt er konsequent mit Bezug auf die salutogenetischen Anregungen. Methodisch wird das im vorliegenden Buch ebenso konzentriert wie schlüssig entwickelt, den Verzicht auf Wortgeklingel dabei habe ich als wohltuend erlebt. Wie ein roter Faden ziehen sich der Umgang mit double-bind-Lagen sowie das Reflexive als Erkennungsmerk-

1) Denktagebuch, Bd. 1, München: Piper, S. 374

mal professionellen Beratens durch das Buch. Beide ergänzen sich, und die Schilderungen von drei ausführlich dargestellten und diskutierten Beratungskonstellationen zeigen das klar. Die double-bind-Lage „an sich“: zwei gegensätzliche Aussagen (Forderungen, Richtungsentscheidungen etc.) stehen im Raum und die strukturellen Bedingungen untersagen ein offenes Ansprechen dieser Situation. Die unbedingte Fähigkeit und Bereitschaft zur Reflexion ist hier der Nährboden dafür, das in einer möglichst hilfreichen Weise eben doch ansprechbar werden zu lassen. Das führt nicht immer zu glatten Lösungen, ermöglicht jedoch einen Verhaltensspielraum, Handlungsfähigkeit und nicht zuletzt Wege zur Selbstachtung.

Auf nüchtern-überzeugende Weise wirbt Carsten Hennig dafür, „unablässig dafür zu kämpfen, dass wir als Menschen mit unserem Wunsch nach einem guten, einem gelingenden Leben im Fokus bleiben“ (S. 89). Mit dem vorliegenden Buch hat er dem auf schlüssige, verständliche und kraftvolle Weise gedient. Und dabei Mut gemacht, beharrlich dranzubleiben, auch wenn das Kraftvolle und das Schmerzliche dabei manchmal miteinander zu gehen haben. Ich denke: Pflichtlektüre!

Wolfgang Loth (Niederzissen)

Joachim Wenzel (2018). Familien im Medienzeitalter: Digitalisierung in der Beratungspraxis (Leben. Lieben. Arbeiten: systemisch beraten). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 85 S.

Mit der recht neuen Reihe „Leben. Lieben. Arbeiten: systemisch beraten“ ist es Jochen Schweitzer und Arist von Schlippe in Zusammenarbeit mit Vandenhoeck & Ruprecht gelungen, ein neues und sehr abwechslungsreiches Format im reichhaltigen Angebot systemischer Literatur zu platzieren.

Der Band von Joachim Wenzel wiederum regt sehr an, sich mit einem alten Thema noch einmal aus erfrischend anderen Perspektiven zu beschäftigen. In der systemischen Praxis begegnet uns das Thema Medien und Digitalisierung sehr häufig. Und so manche kollegiale Beratung und Supervision dreht sich darum, wie in Familien mit Medienkonsum und zunehmender Digitalisierung umgegangen wird. So könnte man denken, dass vieles oder gar alles zum Thema schon gesagt und geschrieben sei.

Und dann kommt dieser kleine Band daher und macht zum einen deutlich, dass Verhandlungen, Auseinandersetzungen und Konflikte um neue Medien mit Themen verbunden sind, die gar nicht so neu sind. So geht es in den Familien auch im Zeitalter neuer Medien um Autonomie und Bindung, um Kontrolle und Freiheit, um Nähe und Distanz, um Risikobereitschaft und Risikotoleranz, um Wertschätzung und Commitment, um Regeln und Regeln 2. Ordnung – sowohl zwischen den Generationen als auch innerhalb.

Zum anderen bleibt nach der Lektüre des Bandes von Joachim Wenzel die Erkenntnis, dass sich doch Aspekte an den neuen Medien und den vielfältigen Formen der Digitalisierung identifizieren lassen, die im Beratungsalltag merkwürdige und bedenkenswerte Konnotationen mit sich bringen. Sehr anregend fand ich die Gegenüberstellung von Digital Natives und Digital Immigrants, aus der sich Gedanken dazu ableiten lassen, dass in den Verhandlungen und Kommunikationen um Mediennutzung fast schon Prinzipien (inter)kultureller Begegnungen und Akkulturationsphänomene anwendbar sind. Wenn also beispielsweise Eltern als Digital Immigrants sich nicht „integrieren“ oder „assimilieren“, dann bleibt ihnen ja zumindest noch die Segregation in Solidarität, wenn sie sich angesichts der neuen Komplexität nicht in Marginalisierung und Vereinzelung verlieren möchten.

Ähnliches gilt sicherlich auch für jene Berater/innen, die als Digital Immigrants noch nicht mit der Nutzung neuer Medien vertraut sind. Hier fand ich den Gedanken anregend, eine Niedrigschwelligkeit von Beratungsangeboten ließe sich darüber erreichen, dass möglichst vielfältige mediale Zugangswege zur Verfügung gestellt werden. Ebenso wie die Idee, im weiteren Beratungsverlauf Angebote nicht allein auf das Medium des Gesprächs zu begrenzen, sondern alle Formen der Kommunikation nutzbar zu machen. Überzeugt hat mich in diesem Zusammenhang in einem der beschriebenen Fallbeispiele u. a. der Einsatz eines gesicherten Familienforums im Verlauf einer Systemischen Beratung, mit dem es gelang, ein bislang verdecktes Thema in der Familie öffentlich zu machen. Ein Forum nutzt hier einen Aspekt, der bislang eher als kritisch im Umgang mit Medien gesehen wird: die größere Möglichkeit distanter und anonymer Kommunikation gegenüber unmittelbarer Face-to-Face-Kommunikation. Konsequenterweise erscheint es mir dann auch, sich Gedanken darüber zu machen, wie eine Nutzung neuer Medien und eine Digitalisierung der Beratung auch politisch unterstützt und gefördert werden könnte.

Neben vielen neuen Anregungen beschreibt Joachim Wenzel wesentliche Veränderungen, die neue Medien und eine zunehmende Digitalisierung mit sich gebracht haben. Hier ist die zunehmende Informationsvielfalt ebenso ein Thema wie neue Herausforderungen an Privatsphäre und Vertragsrecht. Bei der Informationsvielfalt geht es nicht zuletzt auch um die wichtige Frage nach der Vertrauenswürdigkeit der vielfältigen und unterschiedlichen Informationen. Das Thema Sucht wird genauso angesprochen wie neue Möglichkeiten für Lernsoftware und Formen der Online-Beratung. In allen genannten Bereichen bleibt die Darstellung erfreulich ausgewogen und vielfältig. Als häufiger Empfänger und Sender von E-Mails kann ich gut nachvollziehen, dass neue Medien 1. Distanz in der Kommunikation erhöhen, 2. durch ihre Anonymität Grenzen der Kommunikation erweitern und 3. die Erwartung befördern, eine eben verschickte Nachricht würde auch unmittelbar rezipiert – und ebenso schnell beantwortet. Anschaulich werden gesellschaftliche Veränderungen um neue Medien zudem durch Studien, die dokumentieren, dass sich die durchschnittliche werktägliche Online-Zeit der 12-19-Jährigen zwischen 2007 und 2017 von 106 auf 221 Minuten mehr als verdoppelt hat und dass 97% dieser Altersgruppe ein Smartphone besitzen – und nutzen.

Joachim Wenzel präsentiert drei Fallbeispiele, in denen deutlich wird, wie sehr mit der Diskussion um neue Medien eher klassische Themen einhergehen. Und er stellt immer wieder einen theoretischen Rahmen für seine praktischen Beispiele und Anregungen zur Verfügung. Besonders anregend finde ich hier die Unterscheidung zwischen Körpermedien, Objektmedien und digitalen Medien und den Ansatz, diese im Hinblick auf die Nutzung visueller, auditiver oder multimedialer Kanäle sowie entlang der Dimension zeitversetzt bis zeitgleich zu betrachten. Und auch die Vorstellung, dass der längst vollzogene Wandel gesellschaftlicher Kommunikation letztlich neun Dimensionen von Beratungsprozessen verändern kann, wird mich weiterhin sehr beschäftigen. Mit der Methode der Medienkreise wird zudem eine Möglichkeit vorgestellt, mit der sich u. a. die unterschiedlichen Medienbiografien in einem System/in einer Familie anschaulich darstellen lassen.

Neben den vielen inhaltlichen Anregungen ist auch die äußere Aufmachung des Bandes sehr gelungen – ein Aspekt, der gerade auch mit der Verbreitung neuer Medien an Bedeutung gewonnen hat. Und am Ende stellt der Autor noch eine umfassende Linksammlung zur Verfügung. So nehme ich dann nach der kurzweiligen Lektüre den Eindruck einer sehr gelungenen, höchst informativen und anregenden Annäherung an ein scheinbar altbekanntes und vertrautes Thema mit in meinen weiteren Beratungsalltag.

Andreas Klink (Essen)

Die aktuelle Liste mit zur Rezension eingereichten Büchern kann über die Redaktion angefordert werden: Andreas Klink · E-Mail: andreas.klink@if-weinheim.de