



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 Manuskripterstellung 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](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: [www.hogrefe.ch](http://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	Witzekalender . . . . .	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	Humorpinnwand . . . . .	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 Dialogs . . . . .	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