

Humor als Psychohygiene im Kontext stationärer psychiatrischer Versorgung

Humor as Mental Hygiene in the Context of Psychiatric Inpatient Care

Moritz Horodecki-Tucheslau

Themenschwerpunkt Humor und Satire

Zusammenfassung

In der stationären Psychiatrie stellt Humor ein wirksames Instrument der Psychohygiene dar. Klinikpersonal erfährt oftmals chronischen Stress durch zwar behandelbare, jedoch häufig schwere chronische Erkrankungen, woraus sekundärer traumatischer Stress und Burnout resultieren können. Humortheorien (Superiority-, Relief-, Incongruity-, Play-Mirth-, Komplexitäts- und Coping-Modelle) erläutern hierbei die physiologischen, affektiven und immunologischen Effekte des Humors. Therapeutischer Humor fördert Resilienz, Teamkohäsion und Beziehungsgestaltung sowohl innerhalb des Teams als auch mit PatientInnen, wohingegen zynisch-abwertender und Galgenhumor Dehumanisierungstendenzen sowie Demoralisierung verstärken und folglich die Behandlung gefährden können. Humor hat jedoch nicht nur positive Auswirkungen auf psychiatrisches Klinikpersonal, bei PatientInnen reduzieren Humorinterventionen Angst, Agitation, Depression und wahrgenommene Feindseligkeit seitens der Behandelnden. Die bewusste Integration von Humor im klinischen Alltag erfordert nicht nur persönliche Reflexion, sondern auch Schulungen und Supervision, um eine anhaltend positive Grundhaltung erhalten und Behandlungserfolg nachhaltig steigern zu können.

Abstract

In inpatient psychiatry, humor serves as an effective psycho-hygienic instrument. Clinical staff frequently experiences chronic stress from treatable yet often severe chronic disorders, potentially leading to secondary traumatic stress and burnout. Humor theories (Superiority-, Relief-, Incongruity-, Play-Mirth-, Complexity-, and Coping models) elucidate its physiological, affective, and immunolog-

ical effects. Therapeutic humor enhances resilience, team cohesion, and relationship-building both within teams and with patients, whereas cynical-derogatory and gallows humor exacerbate dehumanization tendencies and demoralization, thereby compromising treatment efficacy. Beyond benefits for psychiatric staff, humor interventions among patients reduce anxiety, agitation, depression, and perceived hostility from caregivers. The deliberate integration of humor into clinical practice necessitates not only personal reflection but also training and supervision to sustain a consistently positive stance as well as durably enhance therapeutic outcomes.

1. Einleitung

PsychiaterInnen, wie auch anderes psychiatrisches Klinikpersonal, sind im Rahmen ihrer klinischen Arbeit Projektionsfläche für aufkommende starke Emotionen, für Erfahrungen aus dem Erlebten sowie für sich daraus ergebende Hoffnungen und Ängste ihrer PatientInnen. Sich selbst als Werkzeug einer gelingenden oder manches Mal auch nicht gelingenden therapeutischen Beziehung bereitzustellen, kann bewirken, dass dieselben starken Gefühle zu Tage treten, wie sie unsere PatientInnen empfinden: Versagensängste, Ohnmachtsgefühle, Trauer oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht helfen zu können (Kumar, 2007; Meier et al., 2001). Ständigen intra- wie interpersonellen Problemstellungen und sich daraus ergebend chronischem emotionalen Stress gegenüberzustehen, kann nicht nur das Risiko eines Burnouts erhöhen, sondern konsekutiv auch das Risiko für Suchterkrankungen, Angststörungen sowie Depression bis hin zu Suizidalität (Benbow, 1998; Carneiro Monteiro et al., 2021). Eine der vielen Bewältigungsstrategien zur Förderung eines besseren Umgangs mit den erwähnten Stressoren ist der Humor. Humorba-