

Irina Falkenberg, Paul McGhee, Barbara Wild
«Humorfähigkeiten trainieren»
Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis
Mit einem Geleitwort von Martin Hautzinger
(Christoph Müller)

Gibt es nicht schon ausreichend grundlegende Bücher zum therapeutischen Humor? Was ist denn der Benefit des Buchs «Humorfähigkeiten trainieren»? Mit vergleichbaren Reaktionen reagiert man möglicherweise, wenn man das Buch «Humorfähigkeiten trainieren» in den Regalen der Buchhandlungen erblickt. Doch schnell schlägt die scheinbare Langeweile in Begeisterung um, wenn man sich durch das Buch blättert. Denn die Psychiaterinnen Irina Falkenberg und Barbara Wild sowie der Psychologe Paul McGhee haben ein Buch vorgelegt, das nicht nur Beachtung verdient. Das Buch «Humorfähigkeiten trainieren» sollte vor allem gelebt werden.

Dies fällt auch nicht unbedingt schwer. Denn sehr praxisnah stellen die beiden Autorinnen und der Autor zahlreiche Möglichkeiten der praktischen Anwendung des therapeutischen Humors vor.

Falkenberg, McGhee und Wild machen praktikable Vorschläge, wie Humor und Lachen auch ihren Ort auf den psychiatrischen Stationen und in den ambulanten Settings finden können. Sie eröffnen Perspektiven, wie aus einer leidvollen seelischen Erschwernis möglicherweise eine gelassene Heiterkeit werden kann. Sie glauben es nicht. Dann suchen sie den direkten Weg zum Buchhändler Ihres Vertrauens.

Vertrauen und eine gemeinsame Beziehung gehören sicherlich zum Gelingen des von Falkenberg, McGhee und Wild vorgeschlagenen Weges. Doch das Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis macht diesen gemeinsamen Weg leicht. Der gute Wille des einzelnen erscheint als der Schlüssel zum Glück. So schreiben Falkenberg, McGhee und Wild zum Beispiel: «Als Fazit hieraus ergibt sich, dass Humor, genau wie die Schönheit, im Auge des Betrachters liegt. Gelegenheiten, sowohl Humor als auch Schönheit zu entdecken, gibt es genügend, man muss nur nach ihnen suchen.»

Es ist natürlich vieles in dem Buch «Humorfähigkeiten trainieren» versteckt. Doch muss man nach der Lektüre feststellen, dass sich die Spurensuche lohnt. Denn Falkenberg, McGhee und Wild schaffen es, eindruckliche Bögen zu schlagen. In dem Buch finden sich grundlegende wissenschaftliche Aussagen, die aktuell erscheinen. Sie stellen aber auch ein Gruppenprogramm vor, mit dem sich die psychisch veränderten Menschen auf die Suche nach der eigenen Heiterkeit machen können. Eine «Spielekiste» findet sich in dem Buch, wie sich auch Vorlagen für Arbeitsfolien bzw. Aufgabekärtchen finden, die die betroffenen Menschen in den Alltag mitnehmen können.

Der Gewinn der Humorarbeit, aber auch des Buch «Humorfähigkeiten trainieren» ist die Sicht auf das Leiden der Menschen: «Ziel ist es nicht, eine vorhandene Störung durch spezifische Techniken zu behandeln, sondern störungsübergreifend ein salutogenetisches Element einzuführen und zu fördern.» Na dann, viel Spass dabei.