

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	Desktophintergründe 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