

Sabine Link. "Anstiftung zur heiteren Gelassenheit. Und: Vom ernsthaften Versuch einer evidenzbasierten Studie zum Humor in der Suchthilfe."

(Dissertation, Philipps-Universität Marburg, 2014)

- zusammengestellt von Dr. Kareen Seidler

Sabine Link hat in ihrer Dissertation herausgefunden, dass Humortrainings in der Suchthilfe positive Auswirkungen auf die Entwicklung der Patienten haben. Im Folgenden werden ihre Ergebnisse im Einzelnen beschrieben.

Das Ziel der Dissertations-Arbeit war die Untersuchung und Beantwortung der zentralen Fragestellung, ob Humor und heitere Gelassenheit eine angezeigte Interventionsmaßnahme in einem suchttherapeutischen Setting darstellen können.

Insgesamt nahmen 90 Personen aus verschiedenen Einrichtungen der Suchthilfe an der Untersuchung teil. Sie wurden in zwei Altersklassen eingeteilt: Klasse 1 ("Jüngere": Geburtsjahr > 1968) und Klasse 2 ("Ältere": Geburtsjahr < 1969). Die Probanden nahmen an einem Humortrainingsprogramm teil. Es fanden Tests zu Beginn der Untersuchung, nach 3 Monaten und nach 6 Monaten statt.

Hypothese 1:

Wenn das Trainingsprogramm absolviert wird, dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor.

Es ergeben sich Anstiege der Humorquotient-Werte – insbesondere bei Männern. Bei den älteren sind vor allem längerfristige Anstiege zu beobachten. Einrichtungsspezifisch unterschiedliche Veränderungen treten nicht auf.

Die Hypothese 1 kann zusammenfassend als bedingt bestätigt angesehen werden.

Hypothese 2:

Wenn das Trainingsprogramm absolviert wird, dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor als Stressbewältigungsstrategie.

Die Coping-Humor-Scale-Werte steigen im Zeitablauf an, insbesondere bei den weiblichen und bei den älteren Befragten. Diese Anstiege sind in der ambulanten Nachsorge zu beobachten.

Die Ergebnisse geben Anlass zur Vermutung, dass das eingesetzte Sensibilisierungsprogramm auch einen länger andauernden positiven Einfluss auf die Fähigkeit, Humor als Bewältigungsstrategie einzusetzen, hat. Darüber hinaus bestätigen die Ergebnisse die Annahme, dass die Sensibilisierung dafür, Humor als Bewältigungsstrategie einzusetzen, einen Prozess darstellt, der Zeit braucht und nicht von heute auf morgen zu leisten ist.

Hypothese 3:

Wenn das Trainingsprogramm absolviert wird, dann zeigt sich dies in einer positiven Beeinflussung der allgemeinen Befindlichkeit.

Bei den Variablen Ausgeglichenheit, Gutgestimmtheit, Leistungsbezogene Aktiviertheit, Extravertiertheit/Introvertiertheit, Erregtheit und Gereiztheit sind im Zeitablauf deutliche

Anstiege der Durchschnittswerte zu beobachten, während dies bei den Variablen Ängstlichkeit / Traurigkeit und Allgemeine Desaktiviertheit in dieser Deutlichkeit nicht gegeben ist.

Mit Ausnahme des Anstiegs der Gereiztheit zeigen die Ergebnisse den positiven Einfluss der Interventionen auf die allgemeine Befindlichkeit. Die Bestätigung der Ergebnisse findet sich in den gleichzeitigen Rückgängen der Werte für Traurigkeit/Ängstlichkeit und der Allgemeinen Desaktiviertheit wieder.

Diese Verlaufs-Resultate bestätigen die bereits zu Hypothese 2 angestellten Vermutungen, dass das eingesetzte Sensibilisierungsprogramm einen länger andauernden positiven Einfluss auf die allgemeine Befindlichkeit hat. Darüber hinaus kann ebenfalls angenommen werden, dass die Verbesserung der allgemeinen Befindlichkeit eines längeren Zeitraums bedarf und sich erst im Zeitraum nach der Untersuchung in dieser Form einstellen kann.

Hypothese 4:

Wenn das Trainingsprogramm absolviert wird, dann zeigt sich nach jeder Trainingseinheit eine positive Stimmungsveränderung.

Bei der Zustands-Variablen Heiterkeit finden wir in den einzelnen Einheiten Anstiege der Durchschnittswerte, bei den Zustands-Variablen Ernsthaftigkeit und Schlechte Laune hingegen Rückgänge.

Die Hypothese 4 der vorliegenden Untersuchung kann insgesamt als bedingt bestätigt betrachtet werden.

Die formulierten Hypothesen finden insgesamt keine vollständigen Bestätigungen. Dies kann einerseits auf die Komplexität des Konstrukts "Sinn für Humor, andererseits auf das gewählte Design und die vorhandenen Teilstichproben zurückzuführen sein. Die Veränderungen – sei es die Verbesserung oder die Reduzierung der jeweiligen Werte –, die die Versuchsgruppen erfahren haben, tendieren jedoch durchweg in die erwünschte Richtung, selbst wenn sie nicht signifikant sind. Zu erwähnen ist, dass es bei den Versuchsgruppen in keiner Skala zu signifikanten Verschlechterungen gekommen ist.

Handlungsempfehlungen für die Suchthilfe:

Implementierung des Angebots der Humor-Sensibilisierung in ambulanten und stationären Settings

In allen Settings der Suchthilfe, in denen sich die Rehabilitanden über mehrere Wochen aufhalten, kann das Humor-Sensibilisierungs-Programm angeboten werden – sei es in einer geschlossenen oder offenen Gruppe. Bereits die Auseinandersetzung mit dem Themen "Humor" und "heitere Gelassenheit" stellen eine Aktivierung und Mobilisierung von Ressourcen in der Behandlung dar, die auf heitere Art und Weise (wieder-)entdeckt werden können. Humor und heitere Gelassenheit können als unterstützende Bewältigungsstrategie und bedeutsame Ressource für Lebenszufriedenheit bewusst eingesetzt werden, um durch eigene Potenziale gesund zu werden, gesund zu bleiben und die individuelle abstinente Lebensqualität zu steigern.

Um humorvoll mit den Rehabilitanden zu arbeiten, bedarf es seitens der interdisziplinären Fachkräfte der Voraussetzung, sich zunächst mit ihrem ganz persönlichen Sinn für Humor

und dem eigenen Humorverständnis auseinanderzusetzen. Dazu können entsprechende Seminare zur Bedeutung des Humors im therapeutischen Kontext in den Ausbildungsstätten, Hochschulen und Universitäten einen wesentlichen Beitrag leisten.

Weiterbildung für die Fachkräfte der Suchthilfe

Die Suchthilfe gilt eher als humorlose Profession. Kontinuierliche Belastungen können schlechte Stimmung erzeugen. Die Hauptkraft der Ressource Humor liegt darin, Gesundheit und Lebenszufriedenheit zu fördern – und hier nicht nur die Gesundheit und Lebenszufriedenheit der Rehabilitanden der Suchthilfe, sondern auch der Fachkräfte.

Humor als Einrichtungskultur

Humor als Einrichtungskultur bietet allen Beteiligten die Chance, unweigerlich entstehenden Spannungsfeldern mit Distanz sowie engagierter und heiterer Gelassenheit zu begegnen, um auf diese Art und Weise kreative und – vielleicht auch – unkonventionelle Lösungswege beschreiten zu können. Dazu bietet die humorvolle Kultur den Perspektivenwechsel an.

Humor und heitere Gelassenheit können von Relevanz in der Suchthilfe sein, sowohl für die Rehabilitanden als auch für die Fachkräfte. Es liegen aussagekräftige Ergebnisse für den Einsatz eines indikativen Sensibilisierungs-Programms für den Sinn für Humor vor, die es aufzugreifen gilt, wenn die Suchthilfe ernsthaft am bewussten Einsatz von Humor und heiterer Gelassenheit als wirksame Interventionsmaßnahme interessiert ist!