

Depressionen

Depressionen, inzwischen nicht nur die häufigsten, sondern auch gefürchtetsten seelischen Störungen, können bekanntlich selbst einem sonnigen Gemüt die Stimmung langsam oder sogar über Nacht verdüstern, bis hin zur Lebensmüdigkeit und Gefahr, Hand an sich zu legen. Das ist natürlich eine gefährliche End-Konsequenz. Aber schon zuvor klagen diese Patienten im Rahmen einer sich ansonsten noch nicht ernster äußernden depressiven Entwicklung, dass ihnen Fröhlichkeit und Lachen in ihrem Umfeld, ja eine sonnige Wetterlage oder heitere Musik plötzlich schwer zu schaffen machen, sie geradezu herunterziehen, „seelische Schmerzen“ bereiten. Solchen Krankheits-Opfern ist in diesem Zustand dann oftmals nicht einmal mehr klar, dass sie früher zu den Froh-Naturen, ja Stimmungskanonen zählten (was nebenbei für viele Depressive geradezu typisch ist: in gesunden Tagen überwiegend lebensfroh). Soweit der Alltag, den jeder Betroffene und sein näheres Umfeld bestätigen kann.

Dass unter diesem Aspekt der Humor bei zuvor durchaus freudigen Charakteren rasch zu schmelzen beginnt, ist nachvollziehbar. Und so weiß man – wissenschaftlich objektivierbar – schon seit einem halben Jahrhundert, dass Menschen mit einer schweren Depression das Vermögen fehlt, bei einer positiven Stimmung mitzuschwingen. Ja, man konnte bereits damals zeigen, dass die schwindende Fähigkeit, auf witziges Material positiv zu reagieren, ein so genannter Prädiktor (also ein Vorhersage-Kriterium) ist, wenn sich das Leiden ankündigt. Aber auch umgekehrt, die wieder wachsende Fähigkeit dazu, wenn der Betroffene durch entsprechende Behandlung einer Besserung entgegen sieht.

Depressionen gehen mit Anhedonie einher, heißt es in der Fachsprache, also der verminderten Fähigkeit, positive Gefühle, insbesondere Freude zu empfinden (Charakteristikum: Freudlosigkeit). Und dies gepaart mit niedergedrückter Stimmung, Traurigkeit, geistigen und sozialen Defiziten. Menschen mit depressiver Stimmungslage lehnen auch Witze jeder Kategoriestärke ab, sagen die Experten. Auch benutzen sie Humor seltener als Bewältigungsstrategie für ihr trauriges Los. Und sie zeigen bzw. pflegen häufiger selbst-entwertende, ja aggressive Humor-Stile. Letzteres im Gegensatz zu selbst-bestär-

kender und damit Kontakt aufnehmender gesunder Humor-Bereitschaft, bei der man gemeinsam über das Gleiche lacht – und damit innerseelisch wieder zu Kräften kommt.

Es lohnt sich also, sagen die Psychiater, bei Patienten, die witzige Äußerungen machen, auf diesen Unterschied zu achten. Sie nennen das entweder einen maladaptiven Humor-Stil (also selbst-entwertend bis aggressiv) bzw. adaptiven Humor-Stil (selbst-bestärkend und humor-bereit).

Es versteht sich von selber, dass man einen Humor-Stil, der zur Selbst-Entwertung neigt, nicht noch mit entsprechenden Witzen bzw. Bemerkungen unterstützen sollte. Dabei sind Depressive durchaus in der Lage, Witze als solche zu erkennen (z. B. im Gegensatz zu anderen psychischen Störungen – s. u.). Sie lassen sich durch Witze und Komik aber weniger erheitern, was auch wissenschaftlich beweisbar ist. Zudem zeigen sie Defizite in der kognitiven (geistigen) Verarbeitung von Witzen. Und schließlich können sie die Witzigkeit bestimmter Stimuli weniger treffend wahrnehmen und als erheitern-des Witz-Angebot realisieren, vom Akzeptieren ganz zu schweigen.

Interessant ist auch die Frage, ob verminderter/veränderter Humor ein Risikofaktor für Depressionen sein könnte. Auch das wurde schon untersucht. Das Ergebnis: Menschen, die eine schwere (stationär behandlungsbedürftige) Depression durchlebt hatten, schließlich aber nicht mehr depressiv waren, also ehemalige Patienten, zeigten in einer entsprechenden Studie keine Abweichungen von gesund gebliebenen Mitmenschen, was konkrete Humor-Parameter wie Erheiterbarkeit, Bevorzugung bestimmter Witztypen, Humor als Bewältigungsstrategie usw. anbelangt.

Das spricht dafür, dass es sich bei depressions-bedingten Humor-Einbußen um ein vorübergehendes Krankheits-Phänomen handelt und nicht um eine schon lange vorhandene Anlage. Oder auch umgekehrt: Anlage-bedingte begrenzte Humorfähigkeit disponiert offensichtlich auch nicht zu einer depressiven Krankheit, so die Experten nach entsprechenden Erkenntnissen.

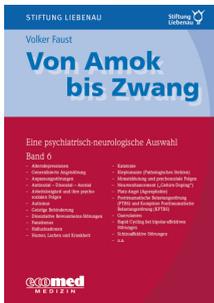
Hier ist es vor allem die eingeschränkte emotionale Schwingungsfähigkeit bis hin zum „inneren Erkalten“, sowie die Neigung, sich

durch grundlose Minderwertigkeitsgefühle selbst zu entwerten und damit negativ zu beurteilen, die gerade bei schweren Depressionen die Betroffenen ungewöhnlich humorlos erscheinen lassen. Deshalb ist ein Humor-Training bei depressiven Patienten zwar möglich, setzt aber erhebliche Fachkenntnisse und praktische Erfahrung voraus. Dort wird dann aber auch deutlich, dass die langsame Rückkehr für das ursprüngliche Witz-Verständnis und den daraus folgenden Witz-Genuss als Vorhersage-Kriterium für eine Stimmungs-Besserung genutzt werden kann. Oder auf Deutsch: Sobald sie wieder wie früher lachen können, geht es bergauf.

Letztlich aber kommt den Betroffenen trotz aller Belastung eines zugute, nämlich die Erkenntnis: Depressionen vergehen wieder – und es bleibt (zumeist) nichts zurück (außer der Angst vor einem Rückfall). Und so zeigen – wissenschaftlich untersucht – ehemals depressiv Erkrankte in Bezug auf die untersuchten Humor-Parameter keine signifikanten Abweichungen mehr von den vergleichbaren Kontrollgruppen. Und jeder Beteiligte weiß auch: Nach und nach stellt sich auch die alte Humor-Fähigkeit und Lach-Bereitschaft wieder ein und die übliche Einschätzung, was (schon früher) für witzig empfunden wurde oder nicht.

Manische Hochstimmung

Der Gegenpol der depressiven Seelenfinsternis, oft bei ein und demselben Betroffenen hintereinander, ist die **manische Hochstimmung**, bei der die Patienten (die sich aber gar nicht als krank einstufen) eine geradezu typisch ansteckende(!) Heiterkeit entwickeln können, auch wenn sie immer häufiger „über die Stränge schlagen“. [Lesen Sie weiter im Buch!](#)



Von Amok bis Zwang (Bd. 6)

2020, Softcover, 288 Seiten
 ecomed MEDIZIN ecomed-Storck GmbH
 Preis: EUR 29,99 ISBN 978-3-609-10552-9