

Wenn Humor das Leid erträglich macht

Die Obwaldnerin Mirjam Christen lässt in Coronazeiten aufhorchen. In ihrem Buch propagiert sie das Lachen als therapeutisches Mittel.

Romano Cuonz

«Mit dem Humor besitzen wir ein hervorragendes Rüstzeug, das uns jederzeit der Unbill des Lebens trotzen und sie ertragen lässt», gibt sich die in Engelberg geborene und aufgewachsene Mirjam Christen überzeugt.

Seit nunmehr fünf Jahren legt die ausgebildete Logotherapeutin und Publizistin den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit in einer eigenen Luzerner Praxis auf den praktischen Einsatz des Therapeutischen Humors. Anders gesagt: Sie versucht ihren Besuchern zu helfen, einen guten Umgang mit sich und der Umwelt zu finden. «Humor ist dann therapeutisch wirksam, wenn es gelingt, dem Klienten einen anderen Blick auf sein Problem aufzuzeigen. Er soll also auf Distanz zu dem gehen, was ihm das Leben schwer macht», fasst Christen ihre Arbeit zusammen.

So arbeiten Humor-Therapeuten

Humor erweise sich in der Therapie vielfältiger Symptome als eine wundervolle Waffe, der man kaum etwas entgegenzusetzen kann, sagt Mirjam Christen und zeigt dabei recht pointiert

die Wirksamkeit der Humortherapie auf. Keinesfalls sieht sie sich als Psychotherapeutin. «Zu mir kommen Menschen mit Sinnkrisen, depressiven Verstimmungen, mit Symptomen, die ihren Alltag beeinträchtigen und als Leidensdruck wahrgenommen werden», erklärt sie.

Allerdings: Damit Humor Wirkkraft entfalten könne, gelte es einige Voraussetzungen zu schaffen. Klienten müssten bereit sein, sich auf Humorinterventionen einzulassen. Ganz wichtig dabei: gegenseitige Wertschätzung und Sympathie. Keinesfalls dürfe Humor von den Klienten als verletzend empfunden werden. Humorvolle Interventionen entstehen unangestrengt. Spontan. Letztlich dienen sie einem Ziel: Klienten sollen ihre Perspektive wechseln und eine neue Sichtweise auf sich selbst bekommen.

Die Mittel, die dabei zur Anwendung kommen, sind vielfältig: Übertreibungen, Provokationen, rote Nase, rote Karte oder körperintegratives Lachtraining sind einige davon. Mirjam Christen betont: «Bei der Wahl sind Fingerspitzengefühl und Kreativität gefragt, Therapeuten brauchen ein feines Ge-

spür dafür, welche Massnahme zu welchem Klienten passt.» Als Humortherapeutin ist sie überzeugt, dass leidende Menschen fähig sind, ihren Weg selbst zu finden. «Wir helfen ihnen in einer Art «Hebammenkunst» zu erkennen, was sie bewegt und in welche Richtung sie sich entwickeln wollen.»

Ein Fallbeispiel macht die Theorie anschaulich

Es sei ihr ein Anliegen, bei Kolleginnen und Kollegen, die therapeutische Tätigkeiten ausüben, auf das wunderbare Mittel Humor hinzuweisen, sagt Mirjam Christen. Deshalb habe sie sich entschlossen, dazu eine Publikation herauszugeben.

«Ich wollte das Thema mit einem Minimum an Theorie möglichst anschaulich präsentieren», erklärt sie. Das Besondere am neuen Buch: Die Obwaldnerin setzt ein Fallbeispiel aus ihrer Praxis in den Mittelpunkt. Es geht um Andrea, eine 50-jährige, alleinerziehende Mutter mit drei Kindern im Teenageralter. Die Frau hat ein schwieriges von Gewalt und Verlust geprägtes Leben hinter sich. Ihren gelernten Bäckerberuf kann sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ausüben.

«Therapeuten brauchen ein feines Gespür dafür, welche Massnahme zu welchem Klienten passt.»



Mirjam Christen
Humortherapeutin

Sie ist stark eingeschränkt und auf fremde Hilfe angewiesen. Die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (Kesb) macht ihr hinsichtlich der Erziehung der Kinder viele Auflagen. Damit tut sich Andrea schwer. Ihr Pflichtbewusstsein ist hoch. Den Gang zum Sozialamt vermeidet sie, obwohl sie unter grossen Geldgründen nicht mehr ausüben.

In dieser Situation begegnete Mirjam Christen der Frau. Doch ihr fiel auf: «Es gab etwas, mit dem ich Andrea aus ihrem Kreisen in negativen und angstgefüllten Gedanken herausholen konnte: mit humorvollen Bemerkungen!» Als die Therapeutin ihre Klientin fragte, ob sie mit ihr ein Jahr lang die Möglichkeiten und Grenzen des Therapeutischen Humors ausloten würde, willigte diese ein.

Mirjam Christen fasst zusammen: «Die Gründe, die uns dieses gemeinsame Projekt angehen liessen, waren eigentlich dieselben: Jede wollte die Andere unterstützen.» In ihrer Publikation beschreibt die Autorin haarklein, wie sie mit ihrer Klientin Daten erhebt, sehr viel spricht und vor allem eine grosse Zahl humortherapeutischer Interventionen durchführt. Der Arbeitsrapport liest sich wie ein – wenn auch stets wissenschaftlich belegter – Roman. Fazit der einjährigen Begleitung: Dank dem Einsatz von Humor vermochte Andrea starre Denkmuster aufzubrechen und zu hohe Ansprüche an sich selbst immer mehr abzuschwächen. Mirjam Christen sagt: «Nur mit provokativen Mitteln gelang es, ihr aufzuzeigen, dass auch beim Ver-

antwortungsgefühl und Pflichtbewusstsein ein Zuviel des Guten ungesund ist.» In Zeiten von Corona sehen wir uns dem Schicksalshaften ausgesetzt. Viele Menschen würden mit den Einschränkungen, denen sie sich fügen müssen, nicht gut klar kommen, stellt Mirjam Christen fest. Damit nähmen Depressionen und Sinnkrisen zu. Gerade auch bei jungen Menschen.

Das Schwierige besser ertragen

Die Humortherapeutin weiss: «Auch Humor nimmt dem Leid, das uns mit schier unerträglicher Vehemenz aufgezeigt wird, nicht die Schwere, aber er kann den Weg frei machen, das Schwierige besser zu ertragen.» Gerade die Coronazeit habe in ihrer Praxis aufgezeigt: «Das Gespräch, in dem man sich über Ängste und Schmerzen, aber auch über Schönes und Aufbauendes austauschen kann, ist so wichtig und nötiger denn je.»

Hinweis

Das Buch von Mirjam Christen heisst «Wirksamkeit und Grenzen des Therapeutischen Humors – Ein Fallbeispiel», erschienen im HCD-Verlag Tuttligen.

Treib-Seelisberg-Bahn wird fit gemacht für den Frühling

Die Standseilbahn wird zurzeit auf die kommende Saison vorbereitet. Verschiedene Revisionsarbeiten stehen an.

Für die Sicherheit der Gäste einer Bergbahn laufen viele Tests und Überwachungen im Hintergrund ab. Gewisse Systeme werden sogar vor jeder Abfahrt kontrolliert und erst dann wird die Fahrt für die Bahn freigegeben. «Monatlich werden verschiedene Sicherheits- und Bremssysteme auf ihre Funktion geprüft und die Resultate mit dem Vormonat verglichen, um Abweichungen oder Fehlfunktionen zu erkennen», erklärt Barbara Merz Wipfli, Präsidentin des Verwaltungsrates.

Einmal im Jahr werden die Fahr- und Bremswerke beider Bahnwagen durch das Bahn-Mitarbeiterteam ausgebaut, kontrolliert, gereinigt und wieder funktionsfähig gemacht. Gleichzeitig überprüfen Fachleute der Herstellerfirmen die Antriebs-, Brems- und Sicherheitsanlagen sowie die Motoren der Bergbahn in der Station. Zum Abschluss werden die Bahnwagen mit Steinen beladen mit einem Gesamtgewicht, das dem der vollen Zuladung durch Fahrgäste entspricht. «Mit dieser Steinlast werden Bremsungen auf der Strecke und bei der Einfahrt in die Station gemacht, um die Funktion der Bremsen bei Extrembelastung zu testen», führt Richard Wasser aus.

Zur Ausführung dieser alljährlichen Revisionsarbeiten ist der Bergbahnbetrieb vom 1. bis 12. März eingestellt. Es verkehrt in dieser Zeit als Ersatz ein Kleinbus zwischen Treib und



Mitarbeiter bei der Kontrolle von Spurrad und Walzrad der Standseilbahn.

Bild: Christoph Näpflin (Seelisberg, 1. März 2021)

Seelisberg zur Gewährung der Schiffs-Anschlüsse in Treib und Postauto-Anschlüsse in Seelisberg. Die Verbindungen müssen auch während der Revision der Bergbahn funktionieren.

Sicherheitssysteme in mehrfacher Ausführung

Um einen sicheren Bahnbetrieb zu gewährleisten, sind die wich-

tigsten Sicherheitssysteme mehrfach abgesichert. «Bei der Einfahrt werden an drei Stellen die Geschwindigkeit und die Distanz zur Station gemessen, um sicher zu gehen, dass die Wagen rechtzeitig zum Stillstand kommen», zeigt Richard Wasser eines dieser Sicherheitssysteme auf. Bei einer Übergeschwindigkeit werden die bei-

«Monatlich werden Bremssysteme auf ihre Funktion geprüft.»

Barbara Merz Wipfli
Präsidentin Verwaltungsrat

den Bahnwagen mit 10 Prozent Abweichung elektronisch gestoppt und mit 20 Prozent mechanisch durch Messungen am Umlenkrad zum Stillstand gebracht. Sollten diese nicht funktionieren, stoppen die beiden Wagen bei 30 Prozent Abweichung der Nenngeschwindigkeit Dank einer Fangbremse in den Bahnwagen. Eine zusätzliche

Absicherung sorgt dafür, dass bei einem Seilbruch die Bahnanlage und die Bahnwagen ebenfalls automatisch zum Stillstand kommen.

Begleitete Bahnwagen im Einsatz

Die Treib-Seelisberg-Bahn verkehrt seit 105 Jahren. Die beiden Bahnwagen machen im Jahr rund 10 000 Fahrten und überwinden so zusammen eine Distanz von jährlich 23 000 Kilometer. «Um einen störungsfreien und sicheren Betrieb zu gewährleisten, sind die alljährlichen Revisionsarbeiten von grosser Bedeutung», ist Barbara Merz Wipfli überzeugt. Jede Fahrt mit Fahrgästen wird von einem Wagenführer begleitet. Richi Waser, der seit bald 30 Jahren für die Technische Leitung mitverantwortlich ist, sagt: «Die Gäste schätzen dabei nicht nur die Möglichkeit, Auskünfte zu erhalten, sie fühlen sich auch sicherer, wenn ein Bahnmitarbeiter im Wagen mitfährt.»

Bei einem Stillstand der Bergbahn könnte so der Bahnmitarbeiter direkt vor Ort die Fahrgäste betreuen und bei einer allfälligen Evakuierung das Nötige veranlassen. Nach der Seilprüfung und weiteren Kontrollarbeiten am Trasseee kann die Treib-Seelisberg-Bahn mit guter Zuversicht in die neue Saison starten. Die Bahn verkehrt dann wieder täglich von und zu allen Schiffskursen zwischen Treib und Seelisberg. (pd/RIN)