

Thema der Woche: Umdenken, Humor und Neubewerten

Umdenken, Humor und Neubewerten

Bessere psychotherapeutische Versorgung von Betroffenen mit Depression ist notwendig, keine Frage. Hier zählt zur Abwechslung tatsächlich mal der Spruch: [viel hilft viel, berichten Forscher](#). Zumindest scheint demnach bei chronischer Depression langfristige Psychotherapie wertvoll und wichtig zu sein. Dies gilt mit Sicherheit auch bei der Bipolaren Störung, bei der psychotherapeutische Unterstützung ein essentieller Bestandteil der Therapie sein sollte, wie auch die Behandlungs-Leitlinien nahelegen. Und es scheint auch, dass man sich aktuell um Besserungen bemüht, wenn man [Presseberichte](#) liest.

Was wird aber der Depression entgegengesetzt, womit soll beispielsweise ‚Reden‘ in der Therapie Patienten helfen? Einen kleinen Hinweis darauf gibt ein Bericht zu [Humor gegen Stress](#) bei der Arbeit. Was im normalen Alltag mit freundlichen Witzchen erreicht werden kann, ist aber bei einer echten Depression nicht genügend. Tatsächlich ist die Methode aber auch bei Depression durchaus bedeutsam, wie Sie im Detail im ersten Studienbericht der Woche nachlesen können. Belastende Erfahrungen, in dieser Untersuchung unangenehme Bilder, schienen demnach weniger belastend zu sein, wenn die Patienten sie witzig kommentieren sollten. Ähnlich wirkte auch eine positive Umdeutung der Bilder.

Der springende Punkt dabei könnte sein, dass Emotionen veränderlich sind: Humor und positives Umdeuten einer belastenden Erfahrung sind Werkzeuge, das eigene Erleben dieser Erfahrung zu beeinflussen. Dazu muss man aber erst einmal wissen, dass Gefühle verändert werden können und nicht etwas Unverrückbares sind, dem man hilflos ausgeliefert ist. Ein solcher Glaube an Emotionen als ‚Entität‘, ermittelten Forscher in einer weiteren Untersuchung, stellt nämlich offenbar eine Hürde in der emotionalen Entwicklung dar und könnte anfälliger für depressive Symptome machen. Kindern und Jugendlichen Humor und Umdenken vorzuleben scheint demnach deutlich mehr zu bieten als nur einen unterhaltsamen Moment: es könnte ihnen helfen, sich selbst besser vor Depression zu schützen.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Humor ist, wenn man trotzdem lacht: Depressions-Auslöser zur Witzfigur machen als therapeutische Strategie](#)
- [In der Jugend lernen, dass Gefühle verändert werden können, könnte vor Depression schützen](#)