



SCHLUSS MIT LUSTIG?

HUMOR ZUR FÖRDERUNG DER LEBENSQUALITÄT IM KRANKENHAUS



Ich lach' mich gesund. Ob Stoffwechsel, Muskulatur oder Blutdruck – Lachen beeinflusst den gesamten Organismus positiv. Lachen ist gesund, es fördert den Verdauungsfluss, baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Der ganze Körper entspannt sich, die zuvor gestiegene Herzfrequenz und der Blutdruck sinken. Lachen aktiviert Glückshormone und lindert Schmerzen.

Im Bereich der Krankenpflege, wo Menschen leiden und sich in Behandlung begeben, gibt es oftmals nichts mehr zum Lachen. Aus der Situation ergibt sich meistens ein „Schluss mit lustig“. Das muss nicht sein, denn ein neuer „Therapiestil“ beginnt sich immer mehr durchzusetzen; die Idee von Humor als wirksames Mittel zu Genesung und zu Wohlbefinden findet immer mehr Zustimmung.

Was Michael Christensen und Patch Adams bereits für den heilenden Aspekt des Lachens in Amerikas Kranken- und Pflegebereich geleistet haben, dringt nun immer mehr auch in die manchmal zu „ernste“ Welt der europäischen Krankenhäuser vor. Dies bewirkt eine angenehme Form von „heiterer Gelassenheit“, ohne die kompetenten Behandlungs- und Pflegemethoden zu schmälern – sondern vielmehr als Bereicherung derselben.

Heilungsprozess begleiten – durch humorvolle Sichtweise

Das bewusste Erleben und Umsetzen der eigenen, ganz persönlichen „Humorressourcen“ bietet Health Professionals die Möglichkeit, den eigenen (Berufs-)Alltag aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Durch eine humorvolle Grundhaltung lassen sich schwierige Momente angenehmer bewältigen, und der Kontakt zu den pflegebedürftigen Menschen gelingt oftmals leichter.

Die Effizienz im Genesungsprozess lässt sich nachhaltig steigern, wenn Patienten mit einem gesunden „Sinn für Humor“ begegnet wird. Health Professionals, die auch einmal herzlich lachen können und sich selbst nicht zu ernst nehmen, ohne dabei ihre Autorität zu verlieren, werden gerne gesehen und tragen spürbar zu einem verbesserten Umfeld bei.

Gelassene Heiterkeit ohne Zwang

Lachen oder Heiterkeit sollen aber keinesfalls „erzungen“ werden. Der Humor der nach außen gezeigt wird, ist immer mit Einfühlungsvermögen, Fingerspitzengefühl und Mut verbunden. Der gelebte, respektvolle und mutige Umgang mit Humor bildet die Brücke zwischen den einzelnen Personen. Humor ist Ausdruck von Empathie und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber.

Eine humorvolle Einstellung verzeiht eher und ist lösungsorientiert. Humor bewahrt vor den Remplern und Kratzern im Alltag, kann „peinliche“ Situationen entschärfen und die Betroffenen schützen.

Der Health Professional als Clown?

Es ist keine Frage des „Maskenverhaltens“ und „Rollenspiels“ das den Humor ausmacht, sondern vielmehr ein authentisches Erkennen der eigenen Humoraspekte (Humorkompetenz) und damit verbunden die Möglichkeit, anderen (Mitarbeitern, Patienten...) auf der jeweilig stimmigen Ebene zu begegnen – sie dort abzuholen wo sie sind. Denn bei Humor kann vieles schief gehen, wenn Sender und Empfänger auf unterschiedlichen Wellenlängen unterwegs sind. Deshalb ist es wesentlich, verschiedene Humorstile zu kennen, um sie zu nutzen.

Menschen mit Humorkompetenz...

- ❖ nutzen ihren persönlichen Humor-Stil in ihrem Arbeitsumfeld.
- ❖ sind in der Lage, durch gezielte Aktionen einen Perspektivenwechsel anzubieten.

- ∴ haben Kenntnis von kommunikativen und körpersprachlichen Grundstrukturen.
- ∴ entwickeln konstruktive Interventionen.
- ∴ können authentisch und sicher auftreten.
haben Mut, sich auch unangenehmen Situationen humorvoll zu nähern.
- ∴ sind Originale.



Humor als Therapieform

In den letzten Jahrzehnten hat im Arzt-Patientenverhältnis ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Heute darf auch mit dem Patienten gelacht werden. Durch Zuversicht, heitere Grundstimmung und Lachen werden die Selbstheilungskräfte eines Patienten gestärkt. Humor ist eine Therapie, die der Patient ständig bei sich hat und nicht in der Apotheke gegen Rezeptgebühr holen muss. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Humorthherapie erfolgreich in die Arzt-Patienten-Beziehung eingebaut werden kann. Die Wirkung der Humorthherapie kann durch das Pflegepersonal nachhaltig unterstützt werden.

Die Dienstleistungen eines Krankenhauses werden in der heutigen Zeit kritisch hinterfragt und führen in zunehmendem Maße zu Beschwerden mit juristischen Konsequenzen. Ein Krankenhaus, in dem der Patient als Mensch im Mittelpunkt steht und eine heitere Grundstimmung gelebt wird, ist gegen ungerechtfertigte Anklagen geschützt. Patienten und Angehörige akzeptieren komplizierte Krankheitsverläufe und klagen Menschen, mit denen sie gelacht haben, nicht an.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Gunter Kleinberger, KH Steyr

Humorformen

Humor ist ein nicht wirklich greifbares Phänomen und nichts ist humorloser, als den Humor zu erklären. Grundsätzlich gilt, dass Humor im „positiven“ Sinne, eine dem Menschen zugewandte, wertschätzende Haltung ist, die eher verzeiht und versöhnt. Ein humorvoller Mensch lacht mit und nicht über seine Mitmenschen und ist mitunter auch liebesfähiger und toleranter.

Humor ermöglicht eine heitere Sicht von gar nicht so heiteren Dingen, hilft mit, Widrigkeiten des Alltags mit der nötigen Distanz zu begegnen und handlungsfähig zu bleiben bzw. zu werden. Humor-Formen reichen vom Zynismus, schwarzen (Galgen-)Humor über Witz und Wortwitz bis zur Ironie – mit der Meisterform Selbstironie, welche die Krönung eines humorvollen Menschen darstellt.

Stressabbau mit Humor

Vielen Menschen fällt es schwer, unter Stress oder Druck ihren Humor zu behalten. Ein nervöses Lachen oder Kichern

ist mehr Ausdruck von Unsicherheit oder Unwohlfühlen als jener einer humorvollen Einstellung. Es geht auch gar nicht darum, ständig zu lächeln oder zu lachen, sondern darum, den nötigen Abstand zur Situation, die uns gerade unter Druck setzt und damit stresst, zu finden.

Dazu sollten wir die stressige Situation erst einmal ganz bewusst als solche erleben. Dann können wir versuchen, etwas Neues auszuprobieren – wie wäre es z.B., wenn wir in dieser Situation doppelt so hektisch wären. So können wir die darin verborgene Komik erkennen.

Die höchste Stufe der Stressbewältigung ist dann erreicht, wenn es uns gelingt, über uns und unser gereiztes Verhalten zu lächeln. An die Stelle von Ärger, Stress und Unruhe kann Gelassenheit treten. Unsere eigenen Eitelkeiten und unsere übertriebene Selbstbezogenheit werden durch Humor von ihren wackeligen Podesten gestoßen, indem wir uns lächelnd mit unseren Unzulänglichkeiten und Fehlern aussöhnen.

„Sage mir worüber du lachst, und ich sage dir, wer du bist“, führt durchaus zu einem Weg der Erkenntnis, und dies äußerst humorvoll.



Humor als Ressource für die MitarbeiterInnen

Humor als Pflegekonzept – steht für eine Vision für kreative Begegnung mit den immer größer werdenden Herausforderungen im Pflegealltag. Humor zur Stress- und Angstreduzierung, zur Bildung einer kompetenten Kommunikationskultur im Krankenhaus, als Persönlichkeitsmerkmal für soziale Kompetenz und dem Erkennen der eigenen Humorfähigkeit, genau das brauchen wir auch in unseren Krankenhäusern, um als MitarbeiterInnen selbst gesund zu bleiben.

Im KH Scheibbs gibt es seit 1,5 Jahren ein speziell geschultes „Humorteam“. Die Aufgabe der fünf MitarbeiterInnen der Pflege besteht in der Entfaltung eines „gesundes Humorverständnisses“ mit dem Wissen, dass Humor oftmals die einzig mögliche Antwort auf die Realität des Lebens ist.

Christine Köckeis, Pflegedirektorin KH Scheibbs

Aktualisierte und überarbeitete Fassung Juni 2004. Ein Artikel zu diesem Thema erschien bereits unter „Management by humor“ in der Zeitschrift „Qualitas“ Ausgabe 7 (2003).

Michael Trybek

Trainer, Clown, Buchautor, Humorprojektleiter, Seminarleiter im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Trainings in Unternehmen sowie im pflegenden und therapeutischen Berufsfeld.

Trybek Impulse, A-4204 Reichenau, Marktplatz 21

Tel.: +43 / (0)7211 / 45 32, office@trybek.at, www.trybek.at