

Kontakt

zapp Bern
Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus
Effingerstrasse 25, 3008 Bern
info@zapp-bern.ch, www.zapp-bern.ch

Erreichbarkeit

Telefon 031 332 27 23
Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr



Menschlichkeit und Humor in der Palliativen Begleitung

Ist Humor in Palliativsituationen angebracht? Erfahrungen von zapp-Freiwilligen und die Forschung zeigen: Humor kann helfen, Schmerz und Kummer zu lindern.

Palliative Care ist ein Angebot für Menschen, die von unheilbaren Krankheiten betroffen sind. Ein Hauptziel der Palliative Care ist die Verbesserung der Lebensqualität dieser Menschen. Diverse Studien der End-of-Life-Care-Forschung in den USA belegen, dass Humor auch bei schwerkranken und sterbenden Menschen positive Effekte haben kann. Humor trägt nicht nur dazu bei, das psychische Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern, Forschende haben sogar eine schmerzlin-dernde Wirkung von Humorinterventionen nachgewiesen.

Humor übt einen positiven Einfluss auf den Menschen und sein Abwehr- und Im-

munsystem aus. «Humor ist der Regenschirm der Weisen», stellte der deutsche Schriftsteller Erich Kästner treffend fest.

Mimik, Gestik, Körpersprache

Doch wie äussert sich Humor in Palliativsituationen am häufigsten?

Laut Studien initiieren fast 70 Prozent der Patienten/-innen in Palliativsituationen Humor selbst. Meist geschieht dies verbal, zum Beispiel über die spezielle Betonung einer Aussage. Humorforschende empfehlen den Begleitpersonen, Humorinterventionen von Schwerkranken ohne Hemmungen zu beantworten. Weil sich Humor auch in Palliativsituationen oft überra-





schend und unerwartet zeigt, reicht als Antwort häufig schon ein Schmunzeln, Lachen oder Nicken.

Für freiwillige Helfer/-innen wie die zapp-Mitarbeiter/-innen ist es deshalb wichtig, Humorinterventionen als solche zu erkennen und richtig zu reagieren. Dazu ist es hilfreich, die betreute Person direkt anzuschauen, ihre Mimik, Gestik und Körpersprache wahrzunehmen und zu interpretieren. So lässt sich einschätzen, ob etwas humorvoll gemeint ist oder nicht.

Erfahrungen der Freiwilligen

Über die Jahre haben zapp-Mitarbeitende während ihrer Begleitarbeit Humor in den unterschiedlichsten Formen erlebt, und die Erfahrungen der zapp-Freiwilligen decken sich mit den Forschungsergebnissen aus den USA – Humor gehört dazu.

Eine zapp-Freiwillige hat zum Thema Humor in Palliativsituationen erzählt: «Ich war mit einer Patientin im Rollstuhl in der Stadt zwecks Zahnarztbesuch. Ich hatte im Vorfeld im Heim mitgeteilt, dass wir etwas später heimkämen, da wir noch einen Kaffee trinken wollten. Als wir auf dem Bun-

desplatz waren, fragte ich Frau G.*: «Und, wie lange haben Sie das Bundeshaus nicht mehr gesehen?» Sie dachte nach und sagte dann ganz trocken «Es scheidet ömu no am glyche Ort». – Eine souveräne und humorvolle Antwort, welche die Patientin und die zapp-Freiwillige zum Schmunzeln brachte und etwas Leichtigkeit in den schweren Alltag holte.

Kleine, humorvolle Erlebnisse berühren nachhaltig, wie auch das Beispiel eines Freiwilligen zeigt, das er an der monatlichen zapp-Zusammenkunft erzählte: Bei einem Spaziergang begleitete der Freiwillige Herrn M.* Dieser sagte, dass er den freiwilligen Einsatz sehr schätze. Eigentlich sei es schade, dass er das Gute, das er erleben, nicht zurückgeben könne, da ihm nicht mehr viel Zeit bliebe. Herr M. schaute einen Augenblick später zum Himmel hinauf und meinte: «Also, wenn ich dann da oben bin, dann brauche ich mal Heimaturlaub, um Ihnen alles, was Sie mir während Ihrer Freiwilligenarbeit geschenkt haben, zurückgeben zu können.» Der zapp-Freiwillige erwiderte den Blick des Patienten und nickte ihm zustimmend zu. Herr M.

war sich seiner leidvollen Situation durchaus bewusst – aber er trotzte ihr und begegnete ihr mit Humor.

Humor als Strategie

Diese Schilderungen zeigen, wie es zapp-Freiwilligen gelingt, zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität der Patienten/-innen beizutragen. Humor ist in Palliativsituationen kein Widerspruch. Humor ist etwas zutiefst Menschliches. Humor hilft in diesen Momenten, Schwieriges auszuhalten und zu verarbeiten. Der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, beschrieb Humor als Strategie, mit der Menschen Gefühle wie Ärger, Schmerz und Betroffenheit in positive Energie umwandeln. Was könnte in einer Palliativsituation sinnvoller sein? Aber: Humor ist nicht in allen Situationen das richtige Mittel, denn nicht alle Menschen verwenden Humor als Strategie. Dies gilt es zu bedenken und zu achten.

Iris Aeschimann
Fachverantwortliche zapp

* Name der Newsletter-Redaktion bekannt

Humor – aber richtig

zapp-Empfehlungen rund um humorvolle Interventionen in Palliativsituationen:

- Zuhören, wenn Menschen in Palliativsituationen Humor anwenden.
- Humorinterventionen wenn möglich beantworten – sei es nur mit einem Nicken oder Schmunzeln.
- Zusammen lachen, sich aber niemals lustig machen.
- Jemanden erheitern, aber nicht über Tragödien und Schicksale lachen.
- Respektvoll sein, die Würde des Anderen nicht verletzen.
- Sich wehren, wenn Humor anderer eigene Grenzen verletzt.
- Achtung: Nicht alle Menschen in Palliativsituationen verwenden Humor als Strategie. Dies ist zu respektieren.

Humor fördern

«HumorCare» (www.humorcare.ch) ist ein Schweizer Verein, der zum Ziel hat, Humor in den verschiedensten Lebensbereichen ins Bewusstsein zu rücken und seinen gezielten Einsatz zu fördern. Die «HumorCare»-Mitglieder vermitteln Humor in all seinen heilsamen, lebensbejahenden und kommunikativen Anwendungen. Sie tun dies in klinischen, pflegerischen, psychosozialen, beratenden und pädagogischen Berufen sowie in verschiedenen entsprechenden Institutionen. Einmal im Jahr findet der Humorkongress statt. (<http://humorkongress.ch>)

«HumorCare» veranstaltet auch in Bern regelmässige Humortreffen. Nächste Zusammenkünfte: 25.8., 14.10., 7.12., jeweils von 19 bis 21 Uhr bei der Heilsarmee an der Laupenstrasse 5 in Bern. Kontakt: silvia.rindlisbacher@gmx.ch.

kurz & bündig

Drei Medientipps zum Thema Humor

- **«Das kann ja heiter werden – Humor und Lachen in der Pflege»:** Ein Buch für Angehörige, Freiwillige und Gesundheitsprofis. Autorin Iren Bischofberger zeigt, welche Bedeutung Humor für alte, kranke und sterbende Menschen hat und wie Humor in häuslicher Pflege, Onkologie, Palliative Care und Psychiatrie sowie im Kinderspital und im Pflegeheim eingesetzt werden kann. ISBN 978-3-456-84499-2
- **«Die etwas anderen Clowns»:** Ein Dokumentarfilm von Nico Gutmann über Humorarbeit in Betreuung und Pflege betagter und demenzkranker Menschen. Gutmann zeigt, wie vielfältig Humor auch in Institutionen eingesetzt werden kann. «Die etwas anderen Clowns» ist im Handel erhältlich (ISBN 978-3-908576-98-9) oder online zu bestellen unter: www.kinaesthetics.ch/shop.cfm oder www.humorcare.ch
- **«Demensch – für einen menschenfreundlichen Umgang mit Demenz»:** Demenz und Humor: passt das? Ist Demenz nicht ein viel zu ernstes Thema? Oder lebt ein menschenfreundlicher Umgang mit Demenzpatienten gerade vom Humor? «DEMENSCH» ist eine Annäherung an diese Fragen – in Form von Texten und Zeichnungen. ISBN 978-3-86216-224-6

3 Fragen an Monica Fliedner, Co-Leitung Palliativzentrum Inselspital, Pflegeexpertin Onkologie/Palliative Care

Aussenstehende stellen sich die Betreuung von Schwerkranken sehr ernsthaft und belastend vor. Ist diese Wahrnehmung richtig?

Sie ist sicher nicht falsch. Viele Situationen sind traurig, stimmen nachdenklich und animieren, über das eigene Leben nachzudenken. Trotzdem ist die Betreuung von Schwerkranken oft bereichernd und lehrreich. Und: Wir erleben nicht nur ernsthafte, schwierige Momente – häufig lachen wir mit den Betroffenen über gewisse Situationen. Das entspannt die Atmosphäre.

Welche Bedeutung hat Humor in Ihrer Arbeit mit unheilbar kranken Patienten?

Humor ist bei unserer Arbeit sehr wichtig. Durch Humor können verschiedenste Gefühle wie Angst, Stress, Sorge, Ärger oder Schmerz verarbeitet werden. Ich erlebe immer wieder, wie Familienangehörige schöne Erinnerungen austauschen und miteinander lachen. Das hilft, besser mit der Situation umzugehen und sie für einen Moment zu vergessen.

Was für Gespräche ergeben sich mit unheilbar kranken Menschen? Können Sie ein humorvolles Erlebnis schildern?

Ein Mann wurde mit dem Verdacht auf einen metastasierten Bauchspeicheldrüsenkrebs operiert. Alle dachten, dass er nur noch kurze Zeit leben würde, falls sich der Verdacht bestätigen sollte. Nach der Operation teilte der Arzt dem Patienten in unserer Anwesenheit mit, dass der Tumor andersartig sei, als erwartet. Dieser führe ebenfalls zum Tod – aber nicht so schnell. Der Arzt sagte, der Patient würde noch einige Zeit ein normales Leben führen können. Der Patient stellte daraufhin fest: «Dann kann ich ja bald noch den Gartenzaun streichen» – wir waren überrascht, sein Humor entspannte die traurige Situation.

Interview: Reto Schori, Leiter Entlastung und Beratung

