

Humor und Lachen in der Pflege

Heilmittel ohne Risiken und Nebenwirkungen



Mit Humor lässt sich Stress besser abbauen, das Lachen wirkt positiv auf das Gemüt und den Körper, ein Lächeln ist «der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen». Das sind nur drei der vielen guten Gründe, um in Institutionen des Gesundheitswesens den Humor gezielt zu fördern.

Text: Martina Camenzind / Fotos: Werner Krüper

«Ich freue mich, wenn es regnet. Weil wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.»

Carl Valentin

Krankheit, Leiden, Tod, quasi die Kernbereiche der Pflege, sind nicht gerade bekannt dafür, dass sie einem zum Lachen bringen. Doch gerade hier kann Humor eine wichtige Ressource sein, für die Patientinnen und Patienten, aber auch für die Menschen, die sie betreuen und pflegen.

Eine ernste Sache

Einer, der sich seit Jahrzehnten ernsthaft mit dem Humor befasst, ist Willibald Ruch. Der Professor des psychologischen Instituts der Universität Zürich hat den einzigen Lehrstuhl für Positive Psychologie im deutschsprachigen Raum inne. Die Positive Psychologie ist eine relativ neue Forschungsrichtung innerhalb der Psychologie. Anders als die klassische Psychologie ist sie in erster Linie ressourcenorientiert. Sie richtet den Blick darauf, welche Eigenschaften und Rahmenbedingungen mit Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zusammenhängen und möchte dazu beitragen, dass die Menschen ihre Talente und Stärken besser kennen lernen und im Alltag für sich einsetzen können.

Willibald Ruch machte am Humorkongress in Basel¹ klar, dass das Erforschen des Humors kein leichtes Unterfangen

ist: «Die Praxis ist der Forschung weit voraus». Das hängt schon mit der nicht ganz einfachen Definition von Humor resp. des «Sinns für Humor» zusammen. Ist es ein Stil, eine Fähigkeit, eine Einstellung, eine ästhetisches Empfinden? Da es zudem unterschiedliche Formen von Humor, wie z.B. Galgenhumor, Ironie, trockener Humor u.a. gibt, müssten diese für eine evidenzbasierte quantitative Forschung klassifiziert werden. Dazu kommen weitere Schwierigkeiten, wie der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen¹ anfügt: Wie soll man eine Doppelblindstudie zu Humor machen? Indem man der einen Gruppe Witze erzählt und der anderen Placebo-Witze? Und was, wenn sich in der Placebo-Gruppe zwei verlieben? «Der Hormonhaushalt des verliebten Paares würde die ganze Studienanordnung stören», so Hirschhausen.

Lach mal wieder

Das Lachen, der körperliche Ausdruck von Humor, ist der Forschungsgegenstand der Gelotologie. Eigentlicher Startschuss für die Lachforschung war der Fall von Norman Cousins. Der amerikanische Wissenschaftsjournalist besiegte eine als unheilbar geltende Spondylar-

thritis, eine chronische Entzündung der Wirbelsäule, die mit starken Schmerzen verbunden ist, indem er konsequent negative Gedanken vermied und sich stattdessen einer «Lachkur» unterzog.

Die Gelotologen konnten eine Vielzahl von Effekten des Lachens nachweisen, so auf das Herz-Kreislaufsystem, die Lunge, das Immunsystem, die Hormone und die Muskulatur. Eine Minute Lachen hat zum Beispiel auf das Herz-Kreislaufsystem die gleiche Wirkung wie zehn Minuten Rudern, Langstreckenlauf oder Aerobic. Auch eine schmerzlindernde Wirkung konnte bewiesen werden. Schon aus diesen physiologischen Gründen macht es Sinn, das Lachen und den Humor gerade im Pflegealltag zu kultivieren. Dazu kommen diverse weitere positive Wirkungen auf psychologi-

Kosten nichts, haben aber unzählige positive Effekte: Humor und gemeinsames Lachen.

¹ Der Humorkongress fand am 26. und 27. Oktober in Basel statt.



scher und sozialer Ebene: Lachen baut Stress ab, fördert die Teambildung, hilft beim Aufbau von Beziehungen und vieles mehr. Zudem ist Humor eine erfolgreiche Copingstrategie im Umgang mit Schwierigkeiten.

Allerdings tendiert der Mensch dazu, den Humor und die Fähigkeit zu lachen im Verlauf des Lebens zu verlieren. Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass Kinder pro Tag 400 Mal lachen, Erwachsene hingegen nur noch 15 bis 20 Mal. Das «System» ist also sehr erfolgreich darin, einem das Lachen abzuziehen. Die gute Nachricht: Es ist möglich, Humor zu trainieren, wie Heidi Stolz und Sandra Rusch vom psychologischen Institut der Universität Zürich gezeigt haben. Sie haben zu diesem Zweck eine wissenschaftliche Untersuchung durchgeführt, mit der sie nachweisen konnten, dass Humortraining sich positiv auf den Humorquotienten, die Humorskills

und die Lebenszufriedenheit und negativ auf die schlechte Laune auswirkt. Diese Ergebnisse werden auch durch Fremdeinschätzungen bestätigt und zeigten sich zudem auch noch nach zwei Monaten. Humor hat man also nicht einfach, sondern man kann ihn trainieren, pflegen und aufbauen.

Das Gehirn austricksen

Mimik und Gemütszustand sind eng miteinander verknüpft. Mittlerweile weiss man, dass diese Verknüpfung in beide Richtungen funktioniert. Das heisst, dass etwa Freude nicht nur dazu führt, dass man einen zufriedenen Gesichtsausdruck macht, sondern man kann seinen Gemütszustand verbessern, indem man lächelt, oder sich einen Bleistift in den Mund klemmt. Auf diesen Mechanismus stützen sich auch Studien, die Botox zur Behandlung von Menschen mit Depression nutzen. Das

Infos

Zum Lesen und Üben

«Das kann ja heiter werden»

Um die wichtigen Ressourcen Humor und Lachen in der Pflege zu wecken und zu stärken, haben Pflegefachpersonen und andere VertreterInnen von Gesundheitsberufen das Konzept Humor in den vergangenen zwei Jahrzehnten zunehmend erkundet und entwickelt. Daraus sind diverse Ideen, Projekte und Interventionen hervorgegangen, die im Regelkreis zwischen Anamnese und Evaluation vielfältige Humorfacetten aufzeigen.

Das von der Pflegeexpertin Iren Bischofberger herausgegebene Buch vereint wichtige Konzeptbausteine, innovative Projekte zu Humor in der Pflege sowie Reflexionen zu pflegerischen Praxissituationen.

Erschienen 2008 im Hans Huber Verlag.

Glück kommt selten allein

Glückstraining von Eckart von Hirschhausen. Kostenlos, aber nicht umsonst.

www.glueck-kommt-selten-allein.de

Humorwerkstatt

des psychologischen Instituts der Universität Zürich. Wissenschaftlich fundiertes und ausgewertetes Humortraining auf der Basis der positiven Psychologie.

www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/perspsy/trainings/humortraining.html

HumorCare Schweiz

HumorCare will Humor in all seinen heilsamen, lebensbejahenden und kommunikativen Anwendungen fördern, unterstützen und vermitteln. Die Mitglieder von HumorCare tun dies in klinischen, pflegerischen, psychosozialen, beratenden und pädagogischen Berufen, sowie in verschiedenen entsprechenden Institutionen.

www.humorcare.ch

Stiftung Humor und Gesundheit

Die Stiftung Humor & Gesundheit bezweckt die Initiierung und Förderung von Projekten, die therapeutischen Humor zum Wohle betagter, körperlich oder psychisch behinderter, demenzbetroffener Menschen einsetzen.

www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch



Wer zusammen lachen kann, kann auch zusammen arbeiten.

Gesucht

Humortagebücher und Studentin MSc

Seit vielen Jahren gibt es in der Schweiz Pflegeteams, die an ihrem Arbeitsort ein Humortagebuch führen. Wenig ist aber über die Nutzung und den Inhalt bekannt. Dazu interessieren Fragen wie: Was motiviert Pflegeteams zum Führen eines Humortagebuches? Wer schreibt was auf? Gibt es auch Fallstricke?

Für die Analyse von Humortagebüchern sucht Iren Bischofberger, Professorin an der Kalaidos Fachhochschule Gesundheit und bei Careum Forschung in Zürich, Kopien von Humortagebüchern, die für ein Forschungsprojekt analysiert werden dürfen.

Zudem sucht sie auch eine Pflegefachperson FH, die die Analyse der Humortagebücher im Rahmen des Master of Science in Nursing an der Kalaidos Fachhochschule Gesundheit durchführt.

Weitere Informationen bei:
iren.bischofberger@kalaidos-fh.ch

Nervengift wird in die Muskeln auf der Stirn gespritzt, die für einen zornigen, sorgenvollen oder bedrückten Gesichtsausdruck verantwortlich sind. Es entspannt so die Muskeln und glättet die Falten. Das Gehirn lässt sich dadurch täuschen und reagierte mit einer Verbesserung der Stimmungslage und einer Linderung der depressiven Symptome. Der Humortrainer und Begründer der Tamala Clown-Akademie, Udo Berenbrinker, ist aus langjähriger Erfahrung überzeugt, dass man diese Verbindungen nutzen kann und geht noch einen Schritt weiter: Auch die Körperhaltung beeinflusst die Gefühlslage. Seine Humorseminare sind daher eine sehr körperliche Angelegenheit. So lässt er die Teilnehmenden im Raum umhergehen, so wie sie normalerweise zur Arbeit gehen. Dann fordert er sie dazu auf, beim Gehen in den Knien zu federn und den Körper flexibel zu gebrauchen. Schon nach kürzester Zeit fangen die TeilnehmerInnen an zu lachen und was erstaunlich ist: Die Zahl der Zusammenstöße nimmt ab. Für Berenbrinker kein Wunder: «Stellen Sie sich einen Bahnhof zur Stosszeit vor: Alle beharren stur auf ihrem Weg, starren vor sich hin, vermeiden Augenkontakt. Wenn niemand bereit ist auszuweichen, rempelt man sich an, es ist ein ewiger Kampf. Wenn man hingegen flexibel ist und nachgibt, ist man in der Lage, schnell zu reagieren und die Balance in der Bewegung zu finden. Und das macht auch Spass!»

Gespiegelte Emotionen

Wenn man jemanden lachen sieht, muss man unwillkürlich auch lachen, wenn jemand weint, empfindet man Mitleid. Diese Effekte sind auf die Spiegelneuronen zurückzuführen. Diese Gehirnzellen haben einen zentralen Einfluss auf die Entwicklung von Mitgefühl und Empathie. Das unbewusste Funktionieren der Spiegelneuronen birgt aber auch ein gewisses Risiko: Ist zum Beispiel die Stimmung im Team schlecht oder ist man wie häufig im Gesundheitswesen in Institutionen tätig, wo Leiden, Schmerz, Tod, Depression an der Tagesordnung sind, kann man in eine Abwärtsspirale geraten. Die gute Nachricht auch hier: Diese Spirale lässt sich mit Humor durchbrechen. Humortrainer Berenbrinker benutzt für das Training die Methoden von Schauspiel-Lehrer Lee Strasberg. Dabei geht es darum, authentische

Emotionen hervorzurufen. «Erinnern sie sich mit geschlossenen Augen an eine Situation, in der Sie wirklich glücklich waren. Versuchen Sie, auch körperlich zu fühlen, was Sie in diesem Moment empfunden haben.» Mit etwas Übung gelingt es einem mit der Zeit, diese Empfindung sehr schnell hervorzurufen, zum Beispiel gerade in Situationen, wo man sich ärgert oder gestresst ist.

Zu Humor gehört Mut

Zwar finden Humor alle gut, aber es gibt Befürchtungen, dass man sich lächerlich macht, wenn man Humor zeigt, oder dass Zweifel an der Fachkompetenz entstehen. Es ist denn auch eine Tatsache, dass man für Humor Mut braucht.

Es wäre jedoch falsch, aus Angst, das Gesicht zu verlieren, auf Humor zu verzichten. Die positiven Effekte einer humorvollen und heiteren Atmosphäre gerade in Institutionen des Gesundheitswesens sind zu zahlreich. Humor und Führungsqualitäten schliessen sich nicht aus, genauso wenig wie Humor und pflegerische Fachkompetenz. Damit diese Effekte aber nachhaltig sind, genügt es nicht, den Humor und das Lachen an Klinikclowns, AktivierungstherapeutInnen und Alltagsgestalter zu delegieren. Aber es braucht das Gespür für den richtigen Zeitpunkt, die richtige Form und das richtige Mass.

Dazu kommt ein letzter, aber zentraler Punkt: Viele Patientinnen und Patienten nutzen Humor als Copingstrategie im Umgang mit ihrer vielleicht lebensbedrohlichen Krankheit. Oft fühlen sie sich den Profis im Gesundheitswesen ausgeliefert, zum Teil in ihrer Intimsphäre angegriffen. Nicht wenige versuchen, solche Situationen mit einem Spruch zu entschärfen. Es gibt wohl nichts Frustrierenderes, als wenn sie beim Versuch, mit Humor ihre Würde zu bewahren, gegen eine Wand aus humorloser Fachkompetenz laufen. ■

Vormerken

Humorkongress 2015

Auch 2015 findet in Basel wieder ein Humorkongress statt, und zwar am Wochenende vom 26. und 27. September. Weitere Informationen werden laufend auf www.humorkongress.ch publiziert.

Humor in der Palliative Care

Fachkompetenz und/oder Humor?

Darf, soll man in der Palliative Care Humor anwenden? An einem Podiumsgespräch debattierten Sr. Constance Sevère, Infirmière en soins palliatifs am CHUV, und Pia Fröhlich, Pflegefachfrau bei Domicil Bern, über diese Frage.



Sr. Constance Sevère und Pia Fröhlich gibt es auch als Video auf <http://tinyurl.com/kxtpp5u>

Sr. Constance: *Bonjour tout le monde. Mein Name ist Constance Sevère. Der Name kommt von Constance: beständig und Sevère: streng. Ich arbeite im Hôpital von Lausanne auf der Palliative Station. Ich möchte dieses Podium gleich schliessen. Wir haben in der Palliative Care vor allem die Aufgabe, Symptommanagement, Schmerzbehandlung und alle Symptome gut lindern. Für anderen Firlefanz haben wir keine Zeit. Auf Wiedersehen.*

Pia Fröhlich (rennt auf die Bühne): Hallo, hallo? Constance? Bin ich zu spät?

Oh, Pia! Was machen Sie denn hier?

Ich bin hier für das Podiumsgespräch! Ich will doch erzählen, dass ich Humor wichtig finde!

Et alors, bonjour Pia! Dann bitte, haben Sie das Wort.

Guten Abend miteinander! Ich bin Pia Fröhlich. Ich arbeite in der Langzeitpflege. Ich wollte von Adamle und Ludwick erzählen. Sie haben herausgefunden, dass 70 Prozent des Humors von den Patienten ausgeht, und von den Pflegenden nicht beantwortet wird! Sie finden, dass es wichtig ist, dass das beantwortet wird, sonst fühlen sich die Patienten allein gelassen.

So? Was, 17 Prozent haben Sie gesagt?

Nein, siebzig Prozent! Das muss man sich mal vorstellen!

Initiiert wer?

Die Patienten.

Aber alle sind nicht so krank.

Doch, die haben speziell in der Palliative Care geforscht.

Aber wissen Sie, dass ist nicht unser Auftrag. Wir müssen vor allem Fachkompetenz haben. Und die Gefahr beim Humor ist, dass man dann blöd da steht.

Nein, Constance. Das ist wichtig in unserem Beruf! Das hilft uns! Das macht den Alltag leichter, Situationen einfacher, entspannt, löst und hilft schwierige Situationen zu managen!

Das habe ich jetzt nicht verstanden. Und das ist doch schwierig, wenn die Leute zum Beispiel nicht kooperieren.

Gut sagst du das! Darüber hat Emerson geforscht. Man soll keinen Humor brauchen bei Angehörigen von Sterbenden, wenn jemand verärgert ist, oder wenn jemand nicht kooperieren will.

Uh, ja das ist ganz gefährlich! Eskalation...

Aber ich bin nicht ganz einverstanden. Ich weiss zumindest ein gutes anderes Beispiel.

Dann erzählen Sie mal!

Eine Kollegin von mir war bei einer Sterbenden. Die Geschwister sassen um das Bett, und es war eine schwierige Situation, weil man noch auf jemanden wartete. Meine Kollegin hat sich überlegt, wie sie die Situation ein wenig lockern könnte. Und hat gefragt, ob jemand eine Geschichte über die Sterbende wisse. Und dann haben sie angefangen Geschichten zu erzählen, auch sehr fröhliche. Und das hat ein wenig Sonne ins Zimmer gebracht.

Also so Geschichten aus der Zeitung?

Nein, über die Sterbende. Und weisst du was? Ein paar Wochen nach dem Tod hat einer der Brüder meiner Kollegin gesagt, das sei ein sehr wichtiger Moment für ihn gewesen. Da sei so viel Frieden im Zimmer gewesen.

Aber das ist doch sicher eine Ausnahme. Ich finde, wir müssen bei der Fachkompetenz bleiben, sonst machen wir uns lächerlich.

Nein! Aber man muss auch mit Humor fundiert umgehen. Da gibt es auch Studien. Die sagen, du musst aufmerksam sein, den Leuten in die Augen schauen und wahrnehmen, wo sie stehen. Und dann merkst du auch, ob du Humor anwenden kannst oder nicht.

Das haben Sie jetzt erfunden!

Nein, es gibt Forschung darüber! Glaubst du mir nicht?

Aber ich bitte Sie, ich habe nichts gesehen hier.

Warte kurz, ich gehe sie suchen. Da haben wir die Forschung von Adamle und Ludwick aus den USA, Adamle und Turkoski, Studien aus Finnland, aus Kanada, von Sparks und Konsorten, von Frau Dr. Emerson, die hast du doch so gern... Willst du noch mehr?

Es gibt nicht noch mehr.

Doch, klar. Hier habe ich noch ein paar mehr.

Mhm, mhm... Da sollte man sich wohl schon einmal damit befassen. Ah, und hier hat es so Guidelines, wie man reagiert, wenn jemand Humor initiiert.

Und es nicht nur Theorie, es gibt zum Beispiel noch den Borasio, deinen Chef.

Herr Professor Gian Domenico Borasio! Er ist ein sehr wichtiger Mensch für Palliative Care!

Also den ganzen Firlefanz von wegen Doktor Professor kannst du weglassen, das ist jetzt nicht wichtig. Aber der lebt den Humor im Alltag. Und ich finde, darum fangen wir jetzt auch an damit! Wir lehren den Humor, wir erforschen den Humor und lernen, richtig damit umzugehen!

Das ist Ihnen Ernst, was, Pia? Aber gut, dann geben Sie mir mal was zu lesen. Darf ich jetzt gehen?

Ja, Tschüss.

Adieu, Pia. Aber vergessen Sie nicht, Fachkompetenz ist immer zuerst! (geht).

Ja. (Zum Publikum) Das ging ja gar nicht schlecht, das ist doch ein Anfang! Ich sage, immer No risk, no fun.

Sr. Constance Sevère und v.a. Pia Fröhlich stützen sich bei ihrem Streitgespräch auf die Masterarbeit von Iris Aeschmann (MAS in Palliative Care): Palliative Care beginnt im Leben. Humor gehört dazu. FH St. Gallen 2012.

Initiative «[bhfX`FV[h_haZ

Für mehr Heiterkeit im Pflegeheim

Die Initiative bietet Schulungen für humorvolle Kommunikation in Alters- und Pflegeheimen an. Im Pflegeheim Werdenberg Grabs wurden alle Mitarbeitenden – von der Küchenmannschaft über das Reinigungspersonal bis zu den Pflegenden und dem Kader geschult.

Text: Martina Camenzind / **Foto:** Yvonne Würth

«Es gab schon Mitarbeitende, die zunächst kritisch waren gegenüber den Humorschulungen», sagt Daniel Schmitter, Pflegedienstleiter des Pflegeheims im St. Galler Rheintal. Auch Claudia Murk, die bei der Konzeption der Kurse mitgearbeitet und im Werdenberg auch mit durchgeführt hat, hat die Erfahrung gemacht, dass nicht alle den Sinn darin sehen: «Sie kommen mit der Einstellung, dass man Humor hat, oder eben nicht.»

für die anderen Dienste haben soll, aber richtig in Gang gebracht haben wir es erst jetzt mit diesen Anlässen».

Keine Rezepte

Die Inhouse-Schulungen von Glücksmomente beinhalten einen theoretischen Teil, in dem die Teilnehmenden sich auch darüber klar werden sollen, welche Formen von Humor sie mögen, oder wann sie Humor gar nicht gern haben. Im praktischen Teil geht es dann

darum, wie man gerade in herausfordernden Situationen im Pflegeheim mit all den unterschiedlichen Persönlichkeiten Humor einfließen lassen kann. «Wir bilden keine Clowns aus», betont Claudia Murk «sondern wir vermitteln, wie man eine andere Perspektive einnehmen, etwas weniger persönlich nehmen oder auch gelassener werden kann.» Auch Daniel Schmitter hält fest, dass die persönliche Reflexion wichtig

Personal ebenfalls sehr gut und legen es zuweilen darauf an, sie zu triezen. In solchen Situationen eben genau nicht wie erwartet zu reagieren, kann oft dazu beitragen «den Zirkel zu durchbrechen, der die Beziehung belastet», sagt Murk. Da es auch verletzenden Humor gibt, steht Respekt in den Kursen an oberster Stelle. Generell ist der Umgang mit Humor oft eine Gratwanderung: Nicht jeder findet das gleiche lustig, die Grenzen zwischen Lachen, Auslachen und sich lächerlich machen sind schmal. Humor zu zeigen braucht oft auch Mut, gerade weil er auch Autoritäten untergraben kann oder die Seriosität in Frage stellt.

Humorkultur als Ziel

Ziel der Glücksmomente-Schulungen ist, dass eine institutionalisierte Humorkultur gepflegt wird. Es sei zwar keineswegs so, dass es in Schweizer Pflegeheimen zu wenig Humor gebe, aber er sei oft vom Zufall und Einzelpersonen abhängig, sagt Claudia Murk. «Humor ist eine Gabe und eine Fähigkeit. Als Gabe haben wir ihn alle, aber die Fähigkeit, die kann man lernen und trainieren.» Wenn alle Mitarbeitenden geschult werden, sei eine heitere Stimmung weniger davon abhängig, wer mit welcher Laune gerade Dienst hat. So sei auch ein Beitrag dazu geleistet, dass die Initiative nicht im Sand verläuft und die Humorskills wieder verloren gehen. Hilfreich sind auch die sichtbaren Reminder, wie humorvolle Sprüche an den Anschlagbrettern und die Humorbox, die an die gemeinsame Erfahrung erinnern, sowie die elektronischen Humorbriefe, die Glücksmomente verschickt. Doch wichtig ist auch, dass die Leitung der Betriebe eine humorvolle Kultur fördert und vorlebt.



Die Schulungen sind ein heitere Gelegenheit.

Daniel Schmitter und Matthias Engler, der Geschäftsleiter des Pflegeheims Werdenberg, wollten zum einen den Humor fördern. Ein anderes Ziel war eine bessere interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Abteilungen, weshalb sämtliche Mitarbeitenden, vom Kader bis zum Reinigungspersonal, in den Genuss der Humorschulung kamen. «Aus betrieblicher Sicht sind solche Anlässe, gerade mit den Thema Humor, Gold wert», sagt Matthias Engler. «Wir predigen schon lange, dass man Verständnis

ist: «Der Heimalltag ist nicht immer einfach, und dabei kann eine humorvolle Haltung manchmal hilfreich sein.»

Pfannenfertige Rezepte darf man nicht erwarten. «Wir sagen nicht, wenn Herr Müller mürrisch ist, dann sagen sie das und das», erklärt Claudia Murk. Man müsse die Bewohner und ihre Biografie sehr gut kennen, um herauszufinden, wie man sie humorvoll nehmen kann. Dabei muss man sich auch selber hinterfragen, denn die Bewohner kennen das