

Matthias Prehm

Pflege deinen Humor – Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal

(Rezension von Christoph Müller)

Botschafter der Freude

Es wäre sicher eine völlige Fehleinschätzung, Matthias Prehm als einen Miesepeter zu bezeichnen. Vielmehr präsentiert sich der Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie als ein Botschafter der Freude und des Lachens. Mit seinem Buch «Pflege deinen Humor» vermittelt Prehm zumindest diesen Eindruck. Sie halten dies für nicht glaubwürdig?

Prehm nimmt die Berufskolleginnen und Berufskollegen mit auf die Station. Schon früh lässt er Szenen aufleben, die er selbst häufiger miterlebt hat. So hat er unzählige Male zum Auftakt eines Frühdienstes in schlechtgelaunte Gesichter geblickt. Die dahinter verborgenen Menschen haben es wohl selten geschafft, während einer Schicht diese Grundstimmung hinter sich zu lassen.

So gelingt es Prehm über die vielen Seiten immer wieder, Pflegende aus der Sicht der hilfebedürftigen Menschen zu sehen. Diejenigen, die an ganz unterschiedlichen Erkrankungen leiden, brauchen keine düsteren Gesichter. Prehm ermuntert Pflegende, sich Humor zu erarbeiten und ihn für das Beziehungsgeschehen mit erkrankten Menschen zu nutzen. Unter anderem versteht er Humor als einen «Klebstoff für den täglichen Scherbenhaufen» (S. 6). Humor sei eine «innere Haltung» (S. 9).

Im Gedächtnis bleiben die vier großen M und die vier großen H. «Man muss Menschen mögen» ist das eine Credo, mit dem Prehm beeindruckt. Wer pflegerischen Alltag – ganz gleich in welchem Versorgungssetting – kennt, der kommt sicher um dieses Grundverständnis nicht herum. Ob dies Pflegenden über Jahre und Jahrzehnte gelingt, dies muss sicher erlebt werden. «Herz, Hirn, Haltung und Humor» ist das andere Bekenntnis, das Prehm vertritt.

Der Bogen, den Prehm in seinem Buch schlägt, ist sicher weit. Dadurch wird deutlich, wie viel Gestaltungsraum Pflegende im Alltag haben, wenn sie sich dem Humor und dem Lachen verschreiben. Er wünscht Pflegenden, dass sie ein Leuchtturm werden. Er ermuntert: «Bleiben Sie standhaft bei stürmischer See und starkem Gegenwind und lassen Sie sich nicht verbiegen ... Bekommen Sie keine mentalen Scheuklappen und verfallen Sie nicht in ein problemorientiertes Denkmuster» (S. 92).

Prehm kommt aus der pflegerischen Praxis. Mit seinem Buch schreibt er für die Praxis. Es zeigt sich eine Begeisterungsfähigkeit, an der sich sicher viele ein Beispiel nehmen sollten. Viel arbeitet er mit Praxisbeispielen. Für Abwechslung sorgen ganz unterschiedliche Karikaturen. Er liefert Übungen, mit denen sich Interessierte erproben können.

Spaß macht es, wenn Prehm den Zusammenhang von Resilienz und Humor zu deklinieren versucht. Mit dem Blick auf den Resilienzfaktor Optimismus betont Prehm, dass Optimismus als grundlegende Haltung genutzt werden solle. Nicht in Niedergeschlagenheit und Selbstmitleid zu verharren sei die Aufgabe der Stunde. Optimistische Menschen seien davon überzeugt, «dass sie durch ihr eigenes Verhalten Situationen verändern können» (S. 135).

Mit dem Buch «Pflege deinen Humor» können Pflegende einen ersten Schritt in die Richtung machen, Überzeugungstäter werden zu wollen. Es begeistert, ist an keiner Stelle langweilig, enttäuscht keine Erwartung.

Springer Verlag, Berlin 2018, ISBN 978-3-662-56079-2
145 Seiten, 19.99 Euro.