

„Wir machen...LACHEN Sie und uns gesund!“

Humor in der Pflege

Personalentwicklung im Gesundheitswesen

Thomas Bollenbach
Friedrich-Ebert-Straße 33
34117 Kassel

fon: 05 61 – 316 44 61 | mail@resultat-kassel.de

Feedback

- Immer wieder sagen und schreiben mir die Teilnehmenden meiner Veranstaltungen, dass sie in einem Seminar selten so viel Tiefe auf der einen und so viel Spaß auf der anderen Seite erlebt haben.
- **„Ich habe nicht erwartet, dass bei dieser Veranstaltung so viel gelacht wird!“**

Fazit:

Humor hilft, wie inzwischen wissenschaftlich belegt ist, Patienten, deren Zugehörigen und dem Personal selbst mit extremen Situationen besser umzugehen.

„Leben und Arbeiten in der Nähe des Todes.“



- **"Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann."**

Christian Morgenstern

- **„Immer wenn Menschen lachen, stirbt irgendwo ein Problem!“**

unbekannt

Behinderung/ Krankheit = LEID!?



Kurze Anmerkung für alle „Ja, aber...! -Sager“:
„Die Dosis und das „Präparat“ können giftig sein oder heilen!“

© 2018 TAT

Von einem “guten Humor” sprach man, wenn die Körpersäfte...

- Blut- Herz
- Schleim- Gehirn
- Schwarze Galle- Milz
- Gelbe Galle- Leber

...im Einklang standen.

© 2018 TAT

Definition Humor

- Der Begriff Humor, lässt sich aus dem **lateinischen Wort humor = Flüssigkeit** ableiten.
- Die **Humoralpathologie**, die Lehre der **4 Körpersäfte**, geht vermutlich auf die alten Ägypter zurück und findet sich im **“Corpus Hippocraticum”** wieder.
- Diese **Sammlung**, von mehr als **60 antiken, medizinischen Niederschriften**, ist bereits zwischen dem **5. Jahrhundert vor Chr. und dem 2. Jahrhundert nach Chr.** verfasst worden.

(Hippokrates von Kos)

© 2018 TAT

Zuordnung der Temperamente

- Blut- Sanguiniker
- Schleim- Phlegmatiker
- Schwarze Galle- Melancholiker
- gelbe Galle-Choleriker

Wenn Personen lachen können, haben Sie einen **guten Humor!**

www.mittelalter-lexikon.de

© 2018 TAT

Apropos Körperflüssigkeiten:

“Da kam das Elfmeterschießen.
Wir hatten alle die Hose voll,

aber bei mir lief`s ganz flüssig.”

Paul Breitner
(Fußballweltmeister Deutschland 1974)

©kvsTAT

„Diktatoren“ ...

- fürchten Humor.
- Humor macht es möglich, Kritik zu äußern und sich über „Herrschende“ lustig zu machen.

©kvsTAT

Als der Mensch das Lachen fast verlernte...

- Im **Mittelalter** musste man eher **vorsichtig** sein, wenn man einen locker-lustigen Spruch loswerden wollte. Da es, laut Auslegung, in der **Bibel keine humorvollen Zitate** gibt und da **Jesus nie lachend** im Neuen Testament **geschildert wurde**, galt Humor in den Augen der Kirche als Gotteslästerung.
- Damals entstand die Tradition, dass es immer noch am sichersten ist, wenn man über sich selbst lacht.

©kvsTAT

Nightingale wurde von Patienten bewundert:

- „Welche **Wohltat** ist es, wenn sie vorbei geht. **Sie spricht** zu uns allen, **nickt und lächelt** (...), **sie war voller Leben und Spaß**, wenn sie zu uns sprach, besonders, wenn ein Mann niedergeschlagen war.“ (Kelly 1981:29 ff.)
- Im „**Notes on Nursing**“ beschreibt sie, dass „...**diese schmerzvollen Gesten** besser mit einem **herzhaften Lachen** vertrieben werden konnten.“ (Nightingale 1860:60)
- In einem **Pflichtheft**, das sie beim ersten Berufslehrgang 1860 für Pflegefachpersonen herausgab, fügte sie an, dass **professionell Pflegendе geduldig, heiter und freundlich** sein sollen.

©kvsTAT

Was ist daraus geworden?

- Leider wurde der Humor in der Pflege verdrängt.
- Um dem vermeintlich so wichtigen Bild einer ernstzunehmenden Profession zu entsprechen, wurden Pflegende durch Strenge und Disziplin in der Ausbildung zur Ernsthaftigkeit „erzogen“.
- **Der therapeutische Wert von Humor blieb lange unerkant.**

©hub.TAT

Die Gelotologie, kommt zu folgenden Ergebnissen

Schon seit den 60er Jahren untersuchen Wissenschaftler, welche Wirkung das Lachen hat und die Ergebnisse untermauern den therapeutischen Nutzen.

- **Lachen und Humor verbindet Mensch**
- **Lachen und Humor hat viele positive Einflüsse auf den Organismus**
- **Lachen und Humor schaffen Raum für Kreativität**
- **Lachen und Humor lösen Anspannungen in einer Situation oder auch im Nachhinein**

©hub.TAT

„Wer lacht **hat** Reserven!“

- Humor in der Pflege galt lange als verpönt und der Berliner Humor als albern und wer albern ist, ist faul.
Das Gegenteil ist der Fall.
Humorvoll muss nicht albern bedeuten.
- „Wer lacht **schafft** Reserven für sich und das Team!“

©hub.TAT

Fazit:

Humor wirkt sich positiv auf das Stressempfinden und die Motivation aus, steigert die Resilienz der beteiligten Menschen und hilft, schwierige Situationen im Alltag besser zu bewältigen.
Selbst unter den widrigsten Bedingungen kann Humor helfen!

©hub.TAT

KZ-Überlebende Ana Novac „Horror ist, wenn man trotzdem lacht“

- Als 14-Jährige führte sie im KZ heimlich Tagebuch.
- **Die Jüdin erzählt mit rabenschwarzem Humor vom Grauen des Holocaust** - und weigert sich standhaft, ein Auschwitz-Automat zu sein.
- "Es kam nicht in Frage, dass ich mein fröhliches Bewusstsein verliere."
- Aus Paris berichtet Jenny Hoch/ Spiegel online Kultur 2002
- Sie ist eine Lebende, keine Überlebende!

©kuvTAT

Wandel in der heutigen Zeit...

- Die Eltern hörten noch Fips Asmussen im Partykeller
 - Filme mit Louis de Funès oder Jerry Lewis waren Straßenfeger.
- Und nun?
- Kommunikation verlagert sich auf Medien...
 - Witze werden nicht erzählt, sondern via Medium gezeigt...
 - Witze und lustige Bilder gib`s per Whats app ...

©kuvTAT

„Das Leben ist schön!“



©kuvTAT

Kulturelle Unterschiede

- Insgesamt betrachtet ist Humor so vielfältig, wie die Menschheit selbst.
- Was einer lustig findet, kann auf den anderen wie eine tödliche Beleidigung wirken.
- Muslimische Mitbürger fühlen sich manchmal gekränkt, wenn ihre Kultur mit einem lustigen Spruch oder einer Zeichnung infrage gestellt wird.

Anmerkung: Einigen Wissenschaftlern erscheint das unlogisch, da Mohammed – im Gegensatz zu Jesus – im Koran sehr häufig als lachender Mann geschildert wird.

©kuvTAT

Humorarten in der Pflege

Cave!

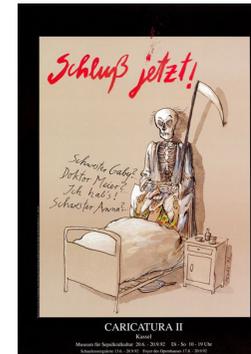
- Schwarzer Humor
- Sarkasmus
- Ironie

„Kinder gehen singend in den Keller!“

„Wir lachen, wenn es peinlich wird!“

©WS/TAT

Museum für Sepulkraikultur Kassel



Sargurne Totenhemd Leichenwage Friedhof Restattung
Grabstein Grabmal Grabmal Grabmal Grabmal

Caricatura Kassel 1992
Hrsg. A. Frenz und A. Sandmann

Sobald man über etwas lachen kann, verliert es Stück für Stück seinen Schrecken.
»Einer geht noch« zeigt, dass es durchaus möglich ist, über die ernsteste
Angelegenheit der Welt zu lachen.

©WS/TAT

„Schauen Sie sich mal diese Sauerei an,
die mein Mann hier gemacht hat.“

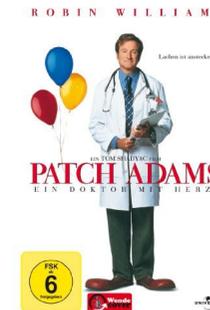


ISBN: 978-3-86265-052-1

„Da bekommt der Begriff „Kopfplatzwunde“
eine neue Dimension.“

©WS/TAT

"Mit Humor heilen - Mehr
Freundlichkeit in der Medizin."



©WS/TAT

Was nun?

- Ilona: „Die Chemo hat auch Vorteile. Mein Heuschnupfen ist weg!“
- Pinto: Er schlägt seiner Frau auf das Gesäß und lächelt verschmitzt.
- Unbekannt: „Ich habe Hummer bestellt und Krebs bekommen.“

© 2018 TAT

„Darf man das?“

**Stell dir vor, du bist
„gehandycapt“ und
keiner lacht mit dir!**

© 2018 TAT

Ironie

Die Dosis macht das Gift?

Die Dosis und das Präparat und der Ort machen das Gift!

„Irgendwann musste es ja klappen!“
„Die Leberwurst mit Pfefferkörnern.“
„Er ist wieder da!“

© 2018 TAT

An den Rollstuhl gefesselt!?????



© 2018 TAT

Produktion



"Ich bin so wie ich bin und anders will ich nicht sein."
Christian Judith ist Dipl. Sozialpädagoge und Sozialarbeiter.

Die wichtigsten Merkmale für eine gelungene Humorintervention sind:

- Wertschätzung
- Respekt
- Toleranz
- Humorverständnis

„Guten Morgen ihr Simulanten...!“

„Darf er das?“ Chris Tall

These:

„Keine Witze über Behinderte, Dunkelhäutige, Schwule, Lesben....?“

Das ist diskriminierend!
Ein Ausdruck von Überlegenheit!

Humor und Beziehung

- Humor funktioniert im Alltag nur, wenn die Beziehung der Akteure „intakt“ ist.
(Beleidigungen als Ausdruck von Wertschätzung)
- Humor ist individuell.
(Zwischen Lorient, Monty Python, Helge Schneider, Mario Barth...)
- Humor ist situativ.
(Bei Hochwasser können „Fischwitze“ fehl am Platz sein)

Zur Strafe zum „Benimmseminar“

- Hätte ich vier Hände, wäre ich beim Zirkus!

rebusTAT

Wenn lachen heilen hilft:

Susanne Götzte und Michel Fickinger sind Profi-Spaßmacher



Mit einem Koffer voller Ideen, Empathie und guter Laune bringen sie die Kinder dazu, ihre Krankheit für einen Augenblick zu vergessen, und sorgen so für ein bisschen Fröhlichkeit in einer belastenden Situation. Das ist nicht immer einfach, aber meistens wunderschön, sagen sie. Quelle: HNA 28.01.17

rebusTAT

Gezielte Humorintervention

- Überraschungen bereichern den Alltag!

rebusTAT

„Nach müde kommt doof!“



rebusTAT

 **Klinikum
Kassel**

HTG- Intensiv
Im Haus Kassel, 24.02.1999

Klinikum Kassel
-Fundbüro-
z.zit: Herrn Schmolli
Möncheberstraße
34 125 Kassel

Verlustmeldung

Sehr geehrter Herr Schmolli,

Herr H., Pat. der HINT seit dem 04.01.99, hat um 24.02.1999 um ca. 21.00h seinen Sinusrhythmus verloren. Trotz intensiver Bemühungen d.h. Absuchen des Fußbodens und des Bettes, gelang es dem Personal nicht diesen wiederzufinden. Gegen 23.00h fand Pfleger H. eine isoliert T-Welle, diese gehörte jedoch nicht Herrn H., auf Bettplatz 3, sondern zu Frau K. auf Bettplatz 4. Da Herr H. sich zur Zeit verbal nicht verständlich machen kann, fehlt uns die genaue Beschreibung des verlorenen Objektes.

Es soll ungefähr so aussehen:



Die Rückgabe läge dem Pat. jedoch sehr am Herzen.

Mit freundlichen Grüßen

reSULTAT

Raus aus der Opferrolle!

Humor versus „Jammerkultur!“

„Bla, bla, bla und ewig grüßt das Murmeltier!“

„Dir wird das Lachen schon noch vergehen!“
 „Wir müssen heute Patienten aufnehmen.“
 „Wie viele Patienten haben wir?“

Neurologie:

„Es gibt im Gehirn einen Frontallappen, einen Seitenlappen und einen Jammerlappen.“

Entdecken, wo sich Humorpotential verbirgt.

reSULTAT



„Es hilft, wenn man sich selbst nicht immer so ernst nimmt!“

reSULTAT

Ausreden!

- Was für einen „humorvollen“ Umgang spricht!
Wie und wo können wir Dinge Humorvoll gestalten?

- Plakat -

„Positive Sinnsprüche zum Thema Humor...!“

reSULTAT

Positive Sinnsprüche!

- Lachen ist gesund!
- Lachen hält gesund!
- Lachen schadet der Krankheit!
- Lachen ist die beste Medizin!
- Wer zuletzt lacht, lacht am besten!
- Humor hilft heilen!
- Mit Humor geht alles besser!

Humor ist wenn man trotzdem lacht!

©kvs TÄT

www.powered-by-humor.de

- Pflegekraft am frühen Morgen:
"Kannst du bitte damit aufhören, deine gute Laune an mir auszulassen?"
- "Wie viele Menschen arbeiten in dieser Klinik?,"
"Ich denke so ungefähr die Hälfte."
- "Mit Kritik können wir auf unserer Station prima umgehen...
und mit einer Axt, mit einer Axt können wir noch besser umgehen."
- Pflegekraft zum Besucher:
„Wollen Sie wirklich einen Doktor sprechen oder lieber die Schwester, die hier das Sagen hat!“

©kvs TÄT

„Humor kann man lernen?!“



©kvs TÄT

Wirklich so passiert!

- Schwester, die einen Patienten, er ist Flüchtling, von der Darmspiegelung abholt:
"And now, we bring you back to the station."*
"Und nun bringen wir Sie zurück zum Bahnhof."
- Doktor zum Patienten:
"Herr Meier, glauben Sie mir, Diabetes ist kein Zuckerschlecken!"
- Frage im Seminar zum Thema PTBS:
"Was bedeutet für Sie Lebensqualität?"
Antwort einer Pflegekraft:
„Oben klar und unten dicht!“

©kvs TÄT

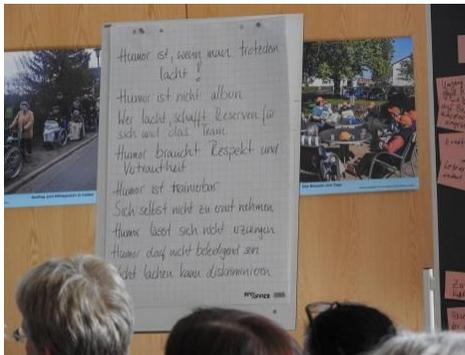
www.powered-by-humor.de



ehwTAT



ehwTAT



ehwTAT



ehwTAT

