

Humor in der Pflege

(Voltaire (1694-1778) schrieb: „Die Medizin soll den Menschen in heiterer Stimmung halten, während die Natur ihn heilt.“)

➔ Den Pflege-Alltag mit Humor meistern

In tristen Situationen und bei unüberwindlich scheinenden Problemen ist Lachen oft die beste Medizin. Mit Witz und Humor sehen Sie unter Umständen Situationen aus einem neuen Blickwinkel und unterbrechen Ihre vertrauten Muster. Humor zeigt sich im beruflichen Alltag in einer heiteren Gelassenheit. Das Arbeitsklima und die Beziehungen zu Kollegen, können sich durch die Fähigkeit, andere zum Schmunzeln zu bringen, positiv verändern.

➔ Humor, als wichtiges Element in der Pflegebeziehung

Ein humorvoller Umgang, taktvoll und passend eingesetzt, bringt dem Patienten ein wenig Normalität zurück. Im Lachen können sie die Krankheit, wenn auch nur für einen kurzen Moment, vergessen. Zudem fördert gemeinsames Lachen, etwa bei einer peinlichen Situation, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Pflegekraft. Humor spielt darüber hinaus in der Kommunikation mit den betroffenen Angehörigen eine wichtige Rolle, beispielsweise um Schuldgefühle und Stress abbauen zu können. Stressabbau ist auch ein Argument für den Humor bei den Pflegenden selbst, denn der tägliche Umgang mit Schwerstkranken ist extrem belastend. Lachen hat auch für uns eine befreiende Wirkung.

Das Ziel ist, dass Humor als warmer und fürsorglicher Umgang, als "lachen mit" und nicht als „lachen über“ wahrgenommen wird. Denn Lachen bringt Fürsorglichkeit und Unbeschwertheit zusammen. So unterstützt Humor die menschlichen Beziehungen und trägt zum Umgang mit delikaten Situationen bei.

Seit einigen Jahren hat sich ein Wandel in der Pflege ergeben: Humor wird in der professionellen Pflege zunehmend bewusster wahrgenommen, reflektiert und als Intervention angeboten. Dabei ist es wichtig, im Bewusstsein zu haben, dass Humor nicht aufgezwungen werden kann und darf. Bewohner und Patienten, die nichts damit anfangen können, müssen das auch nicht.

Einsamkeit, Nutzlosigkeit und Langeweile. Humor kann dafür ein kleiner Ansatz zur Verbesserung beigetragen werden. Der Einsatz von Humor weicht diese Befehlsketten auf

und macht das Klima menschlicher. Das ist wichtig, wo wir es doch mit Menschen zu tun haben.

Gezielt eingesetzter Humor soll helfen, das Leben für Menschen, die psychisch krank sind, zu verbessern. Grundlage sind verschiedene Humorthorien, die beschreiben wie der Mensch mit Humor umgeht. In der Überlegenheitstheorie sind Missgeschicke oder Fehler, während in der Inkonguenztheorie die Überraschungen und die Situationskomik Auslöser des Humors sind. In der Altenpflege steht der Entspannungseffekt auf der Basis der Erleichterungstheorie im Vordergrund. In vielen Pflegeeinrichtungen wird Humor gezielt zur Betreuung von Menschen mit Demenz eingesetzt.

→ **Ziel des Pflegekonzepts, Humor gezielt einzusetzen**

Bei dem Humor als Pflegekonzept ist es nicht nur das Ziel, Menschen zum Lachen zu bringen, vielmehr sollen entspannte und heitere Gelassenheit als Lebensstimmung erreicht werden, die die Lebenssituation erleichtern und Genesungsprozesse beschleunigen sollen.

→ **Methoden**

In der Pflege von psychisch kranken Menschen finden sich folgende vier

Einsatzgebiete des Humors:

- *Humorthherapie*
- *Einsatz von Humorgruppen*
- *Gänzlich alltäglicher Humor*
- *Clown als Humorträger im Heim*

In einigen Altenpflegeeinrichtungen gehören Besuche der „Klinikclowns“ zum festen Bestandteil der Beschäftigung. In Clownkostümen bringen sie regelmäßig Bewohner zum Lachen, dabei gehen sie nicht planlos vor, sondern informieren sich vor ihrem Einsatz gezielt über die Bewohner. Zusammen mit den Pflegenden erarbeiten sie ihren Einsatz. Dabei besuchen sie nicht nur Bewohnergruppen, sondern besuchen im Sinne einer „Einzelbeschäftigung“ immobile Bewohner in ihren Pflegezimmern. Eine heitere und fröhliche Stimmung erreicht dabei Bewohner, Pflege- und Betreuungspersonal, die gemeinsam lachen können, was zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre führen kann.

Beschriebene Effekte In der Literatur werden positive physiologische und psychologische Wirkungen des Lachens beschrieben: Humor und Lachen sollen u.a.

- *die körperliche und psychischen Genesungsprozesse fördern,*
- *Abwehrkräfte steigern und das Immunsystem anregen,*
- *Schmerzen lindern,*
- *Selbstvertrauen erhöhen, Hilflosigkeit verringern,*
- *Kommunikationsfördern im Sinn von „Lachen/Humor steckt an“ sein,*
- *kritische Situationen entschärfen.*

➔ Als physiologische Auswirkungen werden positive Effekte für das Herz-Kreislaufsystem beschrieben. Durch intensives Lachen soll der Gasaustausch in der Lunge erhöht, CO₂ abgebaut und insgesamt die Elastizität der Lunge verbessert werden. Lachen fördert die Durchblutung der Muskulatur. Beim Lachen wird Cholesterin abgebaut und das stressbedingte Freisetzen von Cortisol verhindert. Diese Wirkungen sind noch nicht ausreichend wissenschaftlich belegt. Jedoch weiß jeder Mensch, das Lachen „gut tut“, lachend lassen sich viele schwierige Situationen meistern .