

Top im Gesundheitsjob

Claudia M. Zimmer

Lachen: 3x täglich

Humor in Gesundheitsberufen

2. Auflage



 Springer

Top im Gesundheitsjob

Claudia Madeleine Zimmer

Lachen: 3× täglich

2. Auflage

Mit 7 Abbildungen

Claudia Madeleine Zimmer

Leipzig

ISBN 978-3-642-37492-0

ISBN 978-3-642-37493-7 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-642-37493-7

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Medizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012, 2013

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Planung: Susanne Moritz, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Lektorat: Sirka Nitschmann, Werl-Westönnen

Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Michael Moeller/Fotolia

Zeichnungen: Claudia Styrsky, München

Satz und Reproduktion der Abbildungen:

Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Geleitwort

Humor in der Pflege hat sich in den letzten Jahren als ernst zu nehmendes Thema etabliert. Im Pflegealltag wurde immer schon gescherzt oder gelacht, allerdings meist spontan und oft abhängig von der Stimmung einzelner Patienten, Angehörigen oder im Team. Das alleine reicht nicht aus, um von einem professionellen Umgang mit Humor zu sprechen. Erst der Blick hinter die Kulisse von Humor im Pflegealltag, die Reflexion dieser alltäglichen Erfahrungen und insbesondere die Klaviatur von Humorinterventionen ermöglichen den Patienten und deren Angehörigen humorvolle Pflege, die ihren (Leidens)situationen angemessen ist. Meistens wird Humor als heitere, lustige Atmosphäre wahrgenommen. Was aber, wenn sich Humor als Unsinn, Widersinn oder gar als Spott und Zynismus zeigt? Spätestens dann reicht das alleinige Verständnis von Humor als Fröhlichkeit nicht mehr. Er drückt sich in einem deutlich breiteren Fächer aus. So vielfältig wie die individuellen Patienten- und Angehörigen-situationen – so vielfältig muss auch Humor verstanden werden.

Wer einen professionellen Zugang zu Humor pflegt, wird tret-sicher bei der Wahl der Humorinterventionen. So werden Stimmungsaufheller etwa durch Necken oder Bewältigungsstrategien, zum Beispiel durch Galgenhumor, gezielt gefördert und bleiben nicht alleine dem Zufall überlassen.

Dieses kleine Buch soll helfen, Humor in der Jackentasche buchstäblich körpernah zu spüren. Und ein Gespür dafür im Pflegealltag zu entwickeln. Humor kann nämlich nicht nur kognitiv erfasst und gelernt werden. Er ist auch eine Gefühlssache. Und am besten eine exquisite Mischung von beidem.

Viel Spaß bei der Lektüre!

Prof. Dr. Iren Bischofberger
Kalaidos Fachhochschule Gesundheit
Zürich, Januar 2012

Dank

Mein Dank gilt meinen Kindern für ihr Verständnis und meiner lieben Mam, Doris Zimmer für ihre aktive Unterstützung beim Korrekturlesen, meinem lieben Berater, Hans Georg Lauer, Prof. Iren Bischofberger, Dr. Michael Titze, Inge Patsch, Christian Heeck, Christoph Müller, Beat Hänni, Pello, Wolfgang Bossinger und Phil Hubbe für ihre Unterstützung und Information zu den Beiträgen. Außerdem danke ich Frau Susanne Moritz vom Springer-Verlag für die gute Zusammenarbeit sowie der Lektorin Frau Sirka Nitschmann und der wunderbaren Zeichnerin Frau Claudia Styrsky.

Vorwort

Jeder Mensch lacht gerne, möchte fröhlich und humorvoll sein, um sein Leben ausgeglichen zu gestalten. Nur wie sieht es in der Realität aus?

Es ist an der Zeit, mehr Raum für die wunderbare Ressource »Humor« zu schaffen und humorvolles Leben in die Tat umzusetzen. Vorteile von Humor gibt es viele, Nebenwirkungen keine. Deshalb lohnt es sich, über den Platz von Humor im Berufsalltag, aber auch im privaten Leben nachzudenken. Gerade der Humor hat die Fähigkeit, mit schwierigen Problemen gelassener umzugehen und neue Perspektiven zu entdecken. Besonders in schwierigen, angespannten und stressvollen Situationen, wie sie jeder aus einem Gesundheitsberuf kennt, hat sich der Humor als eine sehr kraftvolle Kernkompetenz bewiesen.

Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Bewusstsein für die Integration von Humor wecken können. Erkennen Sie die vielen humorvollen Möglichkeiten, um stressfreier und gelassener den beruflichen Alltag zu gestalten. Machen Sie sich selbst, Ihren Kollegen und den Ihnen anvertrauten kranken oder alten Menschen ein großes Geschenk.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Probieren und Experimentieren.

Claudia Madeleine Zimmer
Leipzig, im Februar 2012

Über die Autorin



Claudia Madeleine Zimmer ist Krankenschwester, hat eine Heilpraktiker-Ausbildung und verschiedene ganzheitliche Weiterbildungen wie Autogenes Training, Mentaltraining, Kinesiologie und verschiedene Humortrainings absolviert. Sie veranstaltete Yoga-lachabende und Seminare, Humorstammtische, war Gründerin und Organisatorin der Leipziger Klinikclowns, Schülerin bei David Gilmore, organisiert Weiterbildungen und Seminare zum Thema Humor und initiierte das Humorcafe in Leipzig. Seit langem ist sie Humor Care Mitglied und leitet die Fachgruppe »Humor im Krankenhaus.« Sie arbeitet in einer ganzheitlichen Praxis mit dem Schwerpunkt Prävention und ganzheitlich gesundem Leben. Zudem hält sie Vorträge, gibt Seminare und ist beratend tätig. (► www.creativelife.eu, www.humorcare.com).

Inhaltsverzeichnis

1	Ganz im Ernst – Eine Sache der Einstellung	2
1.1	Was ist Humor	4
1.2	Humor in der Geschichte	6
1.3	Lachen und Gesundheit	7
1.4	Unterschiede zwischen Lachen, Humor und Heiterkeit	12
1.5	Humor in anderen Ländern und Kulturen	15
1.6	Abgrenzung: Auslachen und Co	17
2	Humor in Gesundheitsberufen	19
2.1	Vater der Humormedizin	21
2.2	Humor in der Betreuung und Pflege kranker Menschen	22
2.3	Vorteile einer Humorkultur	24
3	Humor und Persönlichkeit	25
3.1	Persönlichkeit und Lebensanschauung	26
3.2	Humor als Selbstpflege	33
4	Wege ebnen: Möglichkeiten, die Humor begünstigen	38
4.1	Humorvolle Gelassenheit	40
4.2	Atem	43
4.3	Unterbewusstsein	44
5	Kommunikation und Humor	46
5.1	Empathie: Einander besser verstehen	47
5.2	Kommunikationsübungen für die Humorpflege	49
6	Humor im Team	51
6.1	Humor als Führungsstil	52
6.2	Betriebskultur und Humor	54
6.3	Gelungen! Kulturhumorprojekt in Münster	57

7	Entwickeln Sie ein Humorkonzept	60
7.1	Vorteile eines Humorkonzeptes	61
7.2	Bestandsaufnahme	66
7.3	Möglichkeiten erkennen, Ziele benennen	67
7.4	Das ist zu tun – die Umsetzung	68
7.5	Ein »Wir« entsteht	71
7.6	Evaluation: Was bringt's?	72
8	Humor und Interaktionen	74
8.1	Humorhaltungen	75
8.2	Humortechniken	77
8.3	Humor in der Pflege alter Menschen	79
9	Humorinstrumente	82
9.1	Verwendung von Humorartikeln	84
9.2	Checkliste Humoranregungen	86
9.3	Pinnwand	89
9.4	Humorwagen und Humorkoffer	90
9.5	Humorspiele	92
9.6	Humor und Musik	94
9.7	Humor und Bewegung	97
9.8	Humorkino	100
9.9	Humorcafe	102
10	Therapeutischer Humor	104
10.1	Was ist therapeutischer Humor?	104
10.2	Arbeitsweise nach Dr. Michael Titze	107
10.3	Logotherapie nach Viktor E. Frankl	108
10.4	Provokative Therapie	110
10.5	Yogalachen nach Dr. Madan Kataria	112
11	Erfolgreiche Beispiele aus der Praxis	116
11.1	Norbert Cousin: Der sich gesund lachte	116
11.2	Till Heiter: Die Humorwerkstatt	118
11.3	Pello: Der Humorberater	120

11.4 Phil Hubbe: Ein Behinderter malt Behindertenwitze . . .	122
11.5 Der Klinikclown: Ein guter Freund	123
11.6 Der Gericlown: Freude zieht ein ins Altenheim	125
12 In aller Kürze	127
Literatur	128
Internet: Nützliche Homepages	129
Stichwortverzeichnis	131

Kennen Sie das?

Auf der Krankenstation herrscht mal wieder viel Betrieb und Hektik. Die langjährige Krankenschwester Gabi Steinert hat viel zu tun, um alle Patienten für die Operationen vorzubereiten. Ihre gedankliche Ausrichtung geht um »hoffentlich schaffe ich das alles!« Unter anderem soll auch Herr Huber heute operiert werden. Der Patient macht sich Sorgen und hat Angst vor der Operation. So ist Herr Huber sehr nervös, schafft es aber nicht, über seine Gefühlsängste zu sprechen. Außerdem hat er Schwierigkeiten, das OP-Hemd richtig anzuziehen und verhält sich dabei ungeschickt. Gabi Steinert, die noch andere Patienten zu versorgen hat, ist angespannt und nimmt die Anzeichen von Herrn Huber nicht wahr, stattdessen fährt sie ihn barsch an, dass sie ihm doch schon gesagt habe, wie das Hemd richtig anzuziehen sei. Herr Huber wird deshalb nicht schneller – nein, er ist noch mehr in sich gekehrt und verärgert über die Schwester. Angst und Stress bleiben.

Als Resultat bleibt, dass beide noch genervter und angespannter als vorher sind.

Schade um die nicht genutzte Möglichkeit! Es wäre so leicht gewesen, eine entspannte Situation herzustellen, z.B. ein lustiger Satz von Gabi Steinert zur Trendmode des OP-Hemdes beispielsweise und beide hätten diese Situation leichter genommen.

Ganz im Ernst – Eine Sache der Einstellung

Wenn man keinen Sinn für Humor hat, welchen hat man dann?
(Eckart von Hirschhausen)

Das Leben mit Humor ist in allererster Form eine Bewusstwerdung und Lebensanschauung. Wer besser mit Stress und Hektik umgehen möchte, muss es wollen und bewusst leben! Wenn Sie es z. B. einfach nur schade finden, dass es im Berufsalltag so wenig zu lachen und zu wenig Freude gibt, kann keine Veränderung stattfinden! Sie selbst müssen die Veränderung sein, die Sie sich wünschen. Deshalb ist es von großem Wert, sich bewusst zu werden, was **wirklich wichtig** ist, um sich neuen Möglichkeiten zu öffnen. Spüren Sie die Lust und das Interesse auf und nutzen Sie das Entwicklungspotenzial bei sich selbst und im Team. Es gibt viele Wege und Möglichkeiten, Humor in Ihren Berufsalltag, aber auch in Ihr privates Leben zu integrieren. Dafür müssen Sie kein Experte sein.

Dieses Buch möchte Ihnen Anregungen, Ideen und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie durch kleine Veränderungen, entspannter und freudvoller durch Ihren Berufsalltag gehen können. Sie erhalten Praxistipps und Vorschläge, wie Sie mit einfachen Mitteln und kleinen Schritten Humor in Ihren alltäglichen Umgang mit Patienten, Klienten, Kollegen integrieren können. Fangen Sie an und schaffen **Sie für sich** und damit auch für Ihr Arbeitsumfeld eine neue **Humorkultur!** Lassen Sie sich ein auf eine Humorreise, die bei Ihnen beginnt und zu Ihnen führt.

Aktivieren Sie Ihre Humoranlagen

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, humorvoll zu sein. Wir alle verfügen über Humorressourcen, die Sie vielleicht noch gar nicht an sich kennen. Die Ausprägung ist sehr unterschiedlich. So gibt es Menschen, die versprühen sofort gute Laune, wenn Sie einen Raum betreten oder
C. M. Zimmer, *Lachen: 3 × täglich*, DOI 10.1007/978-3-642-37493-7_1,
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

denen es gelingt, andere und sich selbst zum Lachen zu bringen. Anderen hingegen fällt es schwerer, einfach mal zu lachen oder sich selbst und das Leben nicht so ernst zu nehmen. So lautet die gute Nachricht, dass jeder von uns die Anlagen für Humor besitzt, sie werden nur nicht richtig, mit all der innewohnenden positiven Kraft gelebt.

Unser Kinderhumor

Ein Beispiel dafür sind Kinder, die unbefangen und spontan sind. Als wir noch Kind waren mit der Unbeschwertheit, Leichtigkeit und Verspieltheit, haben wir uns nicht so viele Gedanken gemacht, wir waren einfach lustig, albern, fröhlich! Diese ganze Leichtigkeit des Seins ist leider etwas verschüttet worden. Dennoch, unser Humorsinn von damals, d. h. was uns gefällt und worüber wir lachen, ist noch in uns gespeichert. Diese Vorlieben, was wir lustig finden und fanden, das bleibt bzw. entwickelt sich nach unserem Altersreifegrad weiter. Wer als Kind z. B. Zeichentrickfilme liebte, der kann ziemlich sicher auch noch im Alter über diese Filme lachen. Oder vielleicht waren Sie eher ein Oliver Hardy- und Stan Laurel-Fan (Dick und Doof) oder konnten über Charly Chaplins Komik besonders lachen?

Um für Humor im Alltag offen zu sein und diesen auch bei anderen Menschen wie z. B. kranken und alten Menschen zu beleben, sollten Sie vorzugsweise Ihren ganz eigenen Humor kennen. Was sind Ihre **Humorfavoriten** – als Kind und heute?

Praxistipp

Überlegen Sie, was Sie als Kind und Jugendlicher sehr witzig und lustig fanden. Schreiben Sie es auf, damit Sie »altes« Humorvolles mit »neuem« Humorvollem verbinden können. Am besten in ein Humortagebuch. In diesem Buch können Sie alle Situationen oder lustigen Dialoge festhalten, die Ihnen im Alltag passieren. Und weil es selbst erlebt wurde hat es eine besonders starke und bleibende Kraft und Wirkung.

Meist bleibt die persönliche Humoressenz über ein Leben bestehen. Denn wir lachen am liebsten darüber, wo wir es auch am nötigsten brauchen bzw. über das, wozu wir einen Bezug haben. Hierbei spie-

len die Erziehung, Herkunft, Religion und die Familie eine Rolle. Auch bei Ihren Patienten und Klienten kann der Humor Wunder wirken und neue Lebensenergie wecken. Fragen Sie nach dem Lieblingsfilm und vielleicht gibt es diesen in der Bibliothek Ihrer Einrichtung oder in der Umgebung zum Ausleihen. Oft ist es interessant, was solch ein Film aus frühen Zeiten bewirken kann.

Karin Jacob wurde sehr streng erzogen und litt unter der strengen Hand des Vaters und seinem Machogehabe und seiner Gewaltbereitschaft. Wenn heute Ihre Freundinnen einen heftigen Männerwitz erzählen, so ist es Karin, die dann am herzlichsten lacht. Der Grund ist ihr heute klar. Dieser Humor half ihr, das zu bewältigen, was sie erlebte. Das galt früher, und auch heute hat sie noch einen Bezug zu diesem Humor.

Pflegen Sie Ihren eigenen Humorschatzkasten

Es gibt so viel Humorvolles im Alltag, wenn Sie mit offenen Sinnen durch den Tag gehen. Sobald Sie anfangen sich damit zu beschäftigen und Ihre humoristischen Begebenheiten des Tages bewusst werden lassen und vielleicht auch aufschreiben, so ergibt sich ein facettenreicher Fundus, auf den Sie immer wieder zurückgreifen können. Dieser eigene Humorschatzkasten macht das Leben leichter und hilft Ihnen besser, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Es ist vergleichbar und entspricht den Farben des Regenbogens. Erst, wenn wir die ganze Farbpalette kennen, wissen wir, welche verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten entstehen können. Es gibt nicht nur die Grundfarben, nein die Kraft der Farben liegt in der Vielfältigkeit der gesamten Farbpalette.

1.1 Was ist Humor

Humor ist ein Wort mit vielen Definitionen. Es ist aus meiner Sicht unmöglich, eine einheitliche Beschreibung zu finden.

Bleibt man beim Wortstamm so erfährt man, dass das Wort sich aus dem Lateinischen »**humores**« ableitet, was so viel heißt wie