

Humor in der Pflege

Mit Humor Barrieren zwischen Menschen überwinden - und „Der Humor stirbt zuletzt“



dalheim Herr Gruber, wenn Sie sich bitte unseren LeserInnen kurz vorstellen. In welchen Bereichen arbeiten Sie? Was ist Ihr Hintergrund?

Gruber Mein Name ist Werner Gruber. Vom Quellenberuf bin ich Sozialarbeiter. Seit mehr als fünf Jahren arbeite ich als Case-Manager im Brückenteam des Helga Treichl Hospizes in Salzburg. Ich bin dort u. a. für die psychosoziale Unterstützung von schwerstkranken Patienten und deren Angehörigen zuständig. Das Team auf der Hospizstation arbeitet interdisziplinär, das heißt, dass wir großen Wert auf gute Kommunikation im Team und optimale Zusammenarbeit legen. Weiters bin ich ausgebildeter Spiel- und Theaterpädagoge.

dalheim Sie haben vor ca. 4 Jahren gemeinsam mit einem Kollegen ein Seminar zum Thema „Humor in der Pflege“ ent-

wickelt. Was war der Auslöser für diese Idee? Und war dies dann der Startschuss für www.gepflegterhumor.at?

Gruber Ich bin ein lebensfroher Mensch und ich lache gerne. Als ich im Hospiz zu arbeiten begonnen habe, war mir schnell klar, dass ich Humor für meine eigene Psychohygiene brauche. Wie wichtig er für die Kommunikation mit den Patienten ist, merkte ich zum ersten Mal, als ich eine Patientin besuchte, die mich gleich wieder aus ihrem Zimmer rausschmiss. Sie hatte mich am Gang lachen gehört und als ich ihr Zimmer betrat, war ich leise, gedrückt und zurückhaltend. Sie schrie mich an und forderte mich auf, ihr Zimmer zu verlassen mit den Worten: „Raus! Du behandelst mich, als wäre ich schon hin!“ Zum Glück war diese Patientin noch lange bei uns und ich hatte noch viele Gelegenheiten, mit dieser lebenslustigen Frau zu diskutieren. Sie sagte

mir, dass sie damals wirklich gekränkt war, weil sie das Gefühl hatte, sie gehöre nicht mehr dazu. Vom Lachen ausgeschlossen zu sein, war für sie das Schlimmste.

Als mein Kollege und ich uns mit der Thematik weiter auseinandersetzen wollten, stellten wir bald fest, dass ein Fortbildungsangebot zum Thema Humor in der Pflege kaum existierte. Darauf beschlossen wir, ein eigenes Seminar zu entwickeln, das neben der historischen Entwicklung des Humors, seinen erforschten Auswirkungen auf die Menschen vor allem Lebendigkeit und die Förderung des Humors in uns selbst zum Inhalt haben sollte. Auf der Homepage www.gepflegterhumor.at versuchen wir unsere Erfahrungen Interessierte weiterzugeben.

dalheim Als Sie Ihre ersten Seminare gehalten haben, wie waren die Reaktionen der TeilnehmerInnen? Was hat Sie selbst überrascht? Und wie ist es dann weitergegangen?

Gruber Wir hatten tatsächlich nicht mit so vielen positiven Reaktionen gerechnet. Viele TeilnehmerInnen bestätigten uns die Notwendigkeit von Humor im Berufsalltag und berichteten uns, wie oft eine positive Grundstimmung gerade in helfenden Berufen behindert wird. Außerdem genossen sie die „Auszeit“ und freuten sich darüber, wieder mal ihrem „inneren Kind“ oder dem unterdrückten „Clown“ begegnen zu dürfen. Mittlerweile bekommen wir Seminaranfragen aus ganz Österreich und auch aus Deutschland.

Es freut uns, dass sich zunehmend auch Ärzte und andere Berufsgruppen für unser Angebot interessieren.

dalheim Gibt es Studien und Forschungsergebnisse darüber, wie Humor auf die menschliche Psyche sowie auf unsere Gesundheit wirkt?



Gruber Der Humor ist ja so alt wie die Menschheit selbst. Umso bemerkenswerter ist die Tatsache, dass die „Gelotologie“ (griech. Gelos = das Lachen), so bezeichnet man die Lehre, die sich mit den Auswirkungen von Humor und Lachen beschäftigt, eine sehr junge Wissenschaft ist. Und spätestens seit den 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts weiß man, wie wichtig das Lachen für unsere psychische, physische und soziale Gesundheit ist. Das Lachen hatte in der Evolution der Menschheitsgeschichte schon immer eine friedensstiftende Funktion. Wer lacht, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein! Und: Wer lacht, lebt länger!

da|heim Sie arbeiten auch in der Hospiz mit Humor. Wie können sich unsere LeserInnen das vorstellen?

Gruber Ich kann mir mittlerweile gar nicht mehr vorstellen, wie es in der palliativen Arbeit ohne Humor wäre. Ich bin mir auch sicher, dass der Ausspruch „die Hoffnung stirbt zuletzt!“ an Gültigkeit verloren hat. Aufgrund meiner Erfahrungen im Hospiz traue ich mich zu behaupten: „der Humor stirbt zuletzt!“ Auch wenn viele Patienten die Hoffnung auf Heilung bereits aufgegeben haben oder vielleicht auch gerade deshalb spielt der Humor noch eine wichtige Rolle. Eine unerträgliche Situation wird mit Hilfe des Humors erträglicher, lässt Bedrücktheit und Angst für einige Momente in den Hintergrund tauchen, das Leben wird wieder lebenswerter. Auch in der Kommunikation zwischen PatientInnen und HelferInnen ist Humor immens wichtig. Humor schafft Vertrauen! Mit Humor lassen sich viele Barrieren zwischen Menschen überwinden:

„Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen!“ (Victor Borge)
Auch für die Psychohygiene der HelferInnen ist Humor ein wichtiger Faktor zur Stress-

bewältigung. Humor hilft in jedem Fall im Umgang mit schwierigen Situationen.

da|heim Was ist aus Ihrer Sicht erforderlich um in Pflege und Hospiz mit Humor arbeiten zu können?

Gruber In erster Linie muss man eine Atmosphäre des Vertrauens und der Empathie schaffen. Humor und Fröhlichkeit dürfen nicht behindert werden. Oft braucht es dazu die Bereitschaft zum Aufbrechen alter Gewohnheiten.

Selbstverständlich muss ich meine Arbeit ernst nehmen, aber mich selber sollte ich nicht immer so ernst nehmen. Schließlich sind es die kleinen Unzulänglichkeiten, die uns sympathisch machen. Jeder Mensch macht Fehler, und gerade in helfenden Berufen versucht man oft, diese zu verbergen. Wir versuchen perfekt, ordentlich und fehlerfrei zu sein. Wenn es in einem Team gelingen kann auch eine „Fehlerkultur“, zu leben, wenn man sich eingestehen darf, nicht immer gut gelaunt, topp motiviert und perfekt zu sein, dann wird auch die Qualität der Beziehung zu den PatientInnen oder BewohnerInnen in positiver Weise geprägt. Dann wird es auch gelingen, ein Burn-Out in unserem schwierigen Beruf zu vermeiden.

da|heim Was hat Sie in Ihrer Arbeit mit Humor bisher besonders gefreut?

Gruber Mir fällt es nicht immer leicht zu einem sterbenden oder schwerkranken Menschen ins Zimmer zu gehen. Meist mache ich eine humorvolle Bemerkung, um meine Unsicherheit zu verbergen. Und oft war dadurch auch der Grundstein für eine atmosphärische Auflockerung gelegt, die in der Gesundheitspflege ja so wichtig ist. Denn auch die PatientInnen haben Angst vor dem Unbekannten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich mit Humor oft das Eis zwischen PatientInnen und Pflegenden

brechen lässt, dass sehr schnell ein Vertrauensverhältnis entstehen kann. Humorvolle Erlebnisse gibt es viele im Hospiz. Wir haben in unserer Einrichtung ein Humortagebuch zu führen begonnen, damit lustige Ereignisse nicht so schnell in Vergessenheit geraten. Und wenn wir bei Teambesprechungen darin blättern, dann entsteht sehr leicht eine heitere Stimmung.

da|heim Welche Vision, welchen Wunsch haben Sie für Humor in der Pflege?

Gruber In Zeiten des technischen und medizinischen Fortschrittes braucht es mehr denn je Menschlichkeit. Humor ist ein gutes Mittel, die Menschlichkeit der gesundheitspflegerischen Berufe zu bewahren. Ich wünsche mir, dass viele KollegInnen die eigene humorvolle und fröhliche Grundhaltung entdecken und entfalten können und ein Vertrauen in den eigenen Humor entwickeln. Wir müssen überzeugt davon sein, dass der Humor konstruktiv und gesund ist und wir müssen lernen, den Humor als Bewältigungsstrategie in schwierigen Situationen zu nutzen sowie den Humor als Kommunikationsmittel kultivieren. Seien wir doch ehrlich, wie wollen wir selber mal gepflegt werden, wenn wir schwach, gebrechlich oder krank sind - in einer Atmosphäre heiterer Gelassenheit oder umgeben von Miesepetern und Grantlern?

da|heim Ein Lebensmotiv, ein Zitat, das Sie unseren LeserInnen mitgeben wollen:

Gruber „Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute; seht Euch an, wohin uns die Normalen gebracht haben!“ (G.B. Shaw)

Kontaktadresse

Werner Gruber
Mobil 0664 / 2302086
werner.gruber@roteskreuz.at
www.gepflegterhumor.at