

I laugh You




**„AM ENDE IST NICHT SCHLUSS
MIT LUSTIG!“**


Humor am Lebensende - nicht nur erlaubt,
sondern notwendig!

DSA Mag.(FH) Werner Gruber www.gepflegterhumor.at


„Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein,
wenn Menschen sterben.

Ebenso bleibt es ernst,
wenn Menschen lachen.“

George Bernhard Shaw



DSA Mag.(FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

WENN ICH SCHON STERBEN MUSS ...


Sterben ist nicht lustig!

Obwohl der Tod ein ernstes Thema ist,
dürfen wir lachen!

Lachen und Humor können Sterben nicht
verhindern, können aber **Entspannung und
Stärkung** bringen (psychisch und physisch)

Nicht nur Weinen, auch Lachen gibt der
Trauer ein Ventil

DSA Mag.(FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

LACHEN (LAT. UMORIS = FLÜSSIGKEIT, IM FLUSS SEIN)

- o befreit
- o erlöst
- o löst Verspannungen
- o lässt Aufgestautes wieder fließen (umor)

Humorvolle Menschen sind
Seelen-Installateure! Sie sorgen für einen
Abfluss gestauter Gefühle

Mag.(FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

„Lachen, auch wenn es um` s
Sterben geht, ist tausendmal
besser als Trübsal blasen!

Walter Müller (Literat und Trauerredner)

Mag.(FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

WER PROFITIERT VON HUMOR?

- o **Patienten** - Humor erleichtert die Kommunikation, Lachen tröstet, verdrängt Schmerz
- o **Angehörige** - Lachen bringt Entlastung, schwächt Überforderung ab, hilft, für sich selbst zu sorgen
- o **Helfende** - Humor ermöglicht entspannte Kommunikation, bringt Kraft im schweren Arbeitsalltag

Mag.(FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

PERSPEKTIVENWECHSEL ERÖFFNET ÜBERRASCHENDE SICHTWEISEN

- o „Die Angst können wir nicht eliminieren, aber wir können Gegenkräfte entwickeln (Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Lachen, Humor...)
- o „Humor spielt mit der Angst, so verliert sie ihren Schrecken und die Macht über uns!“



Viktor Frankl, Psychiater

Mag. (FH) Werner Gruber



HUMOR AM LEBENSENDE

- o **Abstand von zu viel Betroffenheit** - schafft Verbindung unter allen Beteiligten und benennt Unaussprechliches
- o **Leichtigkeit schaffen** - Humor entkrampft, tiefere Gespräche können entstehen
- o **Kontakt wider die Sprachlosigkeit** - Patient sein heißt abhängig zu sein, Humor erlaubt, diese Gefühle auf den Kopf zu stellen (Tumor vs. DGKS)
- o **Sprachfähig machen** - Kranke sehen Intimsphäre verletzt, Humor macht Intimes benenn- und besprechbar

DSA Mag. (FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

„Dein Auge kann die Welt
trüb oder hell dir machen;
wie du sie ansiehst, wird
sie weinen oder lachen.“

(Rückert)

www.gepflegterhumor.at



DAS HUMORTAGEBUCH

- Eine wunderbare Möglichkeit, die Kraft des Humors festzuhalten
- Verbindet Tragik und Komik des Menschseins
- Eine gute Möglichkeit, den Fokus auf das Heitere zu legen!

DSA Mag.(FH) Werner Gruber

www.gepflegterhumor.at



5 Ü - REGEL!



www.gepflegterhumor.at



ENTSPANNT DURCH DEN TAG

- Morgenlächeln und Grimassen schneiden
- Wahrnehmung schärfen (Arbeitsweg)
- Humor entschärft bei Ärger (in 20 J.)
- Überraschen und überraschen lassen
- Zurückschalten (Kassaschlange)
- Flower Power

www.gepflegterhumor.at



HUMOR ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

- o Durch **Distanz zur Realität** kann **Wohlergehen** trotz Krisen und Tragödien wieder möglich werden!
- o Humor **erleichtert belastende Gefühle** und hilft, Frust und Ärger abzubauen!
- o Humor **unterstützt bei Veränderungen!**

www.gepflegterhumor.at



HUMOR IN DER PFLEGE

- ☑ Lachen ist ein „soziales Schmiermittel“, schafft *heitere Gesprächsatmosphäre*
- ☑ Die Qualität der Beziehung zum Patienten wird in *positiver Weise* geprägt
- ☑ Humor ist eine *Präventivmaßnahme* gegen das „Burn-Out“!

„Nehmen Sie Ihre Arbeit ernst, aber sich selbst nehmen Sie bitte nicht so ernst!“



I laugh You !