Heitere Kompetenz – Warum ein Humortraining die ärztliche Kommunikation stärkt

K. Hansmeier

Ein Plädoyer für mehr Freude und Leichtigkeit

Humor im ärztlichen Alltag ist mehr als ein Lächeln zwischendurch. Aber auch dieses Lächeln kann uns schon weit bringen. Und doch fehlt es häufig, weil wir angespannt oder gestresst sind.

Humor ist ein wirkungsvoller, evidenzbasierter Kommunikationsfaktor – insbesondere bei komplexen Gesprächen mit Patientinnen und Patienten, im Umgang mit Krisen, chronischer Krankheit und Palliativsituationen. Richtig eingesetzt, verbessert Humor die Arzt-Patienten-Beziehung, reduziert Stress und fördert Resilienz – sowohl bei Patienten als auch im Behandlungsteam. Humor lässt sich trainieren, gezielt anwenden und schützt letztlich auch die ärztliche Berufskompetenz.

Humor als Ressource für Patienten und Ärzte

In der Medizin hat Humor kein leichtes Standing: Zwischen Zeitdruck, Dokumentation und Aufklärung scheint er kaum Platz zu haben. Dabei ist seine Wirkung belegt. Studien zeigen, dass sozialer und selbstaufwertender Humor mit höherer emotionaler Stabilität, Resilienz und therapeutischer Wirksamkeit assoziiert ist [1, 2]. Humor schafft Vertrauen, reduziert Angst und kann Adhärenz fördern – besonders bei Gesprächen über schwierige Diagnosen oder Therapieentscheidungen.

Humor an der Schnittstelle zu Patientinnen und Patienten

Ob Chefarzt oder Berufsanfängerin: Wer Humor bewusst einsetzt, fördert

© Shutterstock/Ocskay Mark

Humor reduziert Stress und fördert Resilienz – sowohl bei Patienten als auch im Behandlungsteam.

Leichtigkeit auch in angespannten Momenten. Ein Beispiel:
Patient (ablehnend): „Das Medikament nehme ich nicht. Im Internet steht, das wirkt nicht."
Arzt (heiter): „Gut, dass Sie nicht alles glauben. Kritisch sein ist gesund. Ich bin gespannt auf Ihre Erkenntnisse."

Meine Großmutter lag nach einer OP angespannt im Krankenhaus. Der Chefarzt beurteilt die Naht und sagt: „Die sieht aber gut aus!" Kurz bevor er das Zimmer verlässt, dreht er sich nochmals um und ergänzt schmunzelnd: „Und Sie übrigens auch." Die Patientin strahlt: „Der Abend ist gerettet!" Ein Satz, der Nähe schuf und Entspannung brachte.

Das darunterliegende Prinzip ist: „Lass Dein Gegenüber humorvoll gut dastehen." Nutzen Sie motivierenden, entspannenden Humor, der Sie oder andere aufwertet.

Das können Sie wunderbar an der Supermarktkasse üben. Jemand fährt Ihnen wiederholt leicht mit dem Einkaufswagen in die Hacken? Jetzt weiteratmen und sich schmunzelnd für die Störung begeistern. Sie könnten kommentieren: „Super, ich brauchte heute noch einen Anschub. Sie haben mich wirklich nach vorne gebracht!" oder „Oh, eine Mitfahrgelegenheit!"
Lassen Sie es zur Gewohnheit werden, Störungen positiv umzudeuten. Dann können Sie diese Technik wunderbar nutzen, um Situationen im Arzt-Patienten-Kontakt zu entspannen.

Machen Sie neben der klassischen Anamnese auch eine Humoranamnese. Das bedeutet: gezielt wahrnehmen, welche Art von Humor ein Patient akzeptiert und befürwortet oder selbst nutzt.
Und wenn Sie jetzt denken, „Ja, ja, jetzt soll ich das auch noch machen. Ich hab' doch genug zu tun. So ein Quatsch!" – ich kann Ihnen versichern: Es lohnt sich.

Humortechniken für den Alltag

Hier drei einfache Humortechniken für Ihren Alltag. Alle Techniken eignen sich gut, um raue Stimmung zu verwandeln und Anspannung zu deeskalieren.

1. Die Humorvolle Spiegelung: erfassen, was dahintersteckt

Die Technik der humorvollen Spiegelung basiert auf dem Prinzip der empathischen Wiederholung, ergänzt durch eine Prise Übertreibung.

Patient: „Es ist einfach schrecklich hier!"

Arzt: „Sie möchten am liebsten direkt wieder nach Hause?"

Oder:

Arzt (zugewandt mit einem Schmunzeln): „Man möchte am liebsten nie in einem Krankenhaus sein und mit einem Zauberspruch alles heilen und wieder zu Hause sein, das wäre jetzt schön für Sie!"

Humorvolle Spiegelungen basieren auf aktivem Zuhören. Was steckt hinter einer Beschwerde oder einem Angriff? Voraussetzung ist dabei ein ernst gemeintes Interesse, die passende Körpersprache und das Wissen um die emotionale Belastbarkeit des Gegenübers. Humorvolle Spiegelungen wirken entspannend, ohne zu bagatellisieren.

2. Übertreiben: Humormaterial ist immer da

Für Leichtigkeit und Humor braucht es jemanden, der die Perspektive wechselt. Nahezu alles im Alltag bietet sich zur Übertreibung an: eine Stärke, eine Schwäche, eine Offensichtlichkeit.

Ich bin zum Beispiel etwas zerstreut. Ich könnte also sagen: Ich bin so zerstreut, der Salzstreuer ist schon neidisch.

Oder Sie üben das direkt mal im Urlaub: Sie schlendern gemütlich zum Pool – mit einem Kaffee in der einen und der Hoffnung auf Erholung in der anderen Hand.

Und dann sehen Sie sie: Liege an Liege. Alle belegt. Nicht mit Menschen – mit Handtüchern.

Wie stille Platzhalter einer besonders deutschen Urlaubstradition: Besitz durch Frottee.

Und während Sie noch überlegen, ob und wie Sie Ihr eigenes Handtuch als diplomatischen Gegenschlag einsetzen sollten, habe ich folgende Frage für Sie: Wie kann ich jetzt mein inneres Handtuch möglichst flauschig ausrollen? Selbstbewusst. Unverrückbar. Ohne Kampf.

> **„Die Technik der humorvollen Spiegelung basiert auf dem Prinzip der empathischen Wiederholung, ergänzt durch eine Prise Übertreibung."**

Ideen mit Leichtigkeit:

1. Legen Sie sich neben das Handtuch. Es wird sich nicht beschweren.
2. Fragen Sie den Bademeister: „Wie lang muss ein Handtuch allein sein, bevor es rechtlich als verlassen gilt?" Dann notieren Sie sich diskret die Zeit, wenn ein Handtuch ohne Mensch dort liegt.
3. Ab 90 Minuten können Sie dann laut rufen: „Ich fürchte, es lebt nicht mehr!" und das Handtuch beiseiteschieben. (Wenn Sie mögen, können Sie vorher noch versuchen, es wiederzubeleben.)

Was im Urlaub klappt, klappt auch in der Praxis.

Eine Ärztin kommt ins Behandlungszimmer und lächelt. Patient mürrisch: „Ihnen wird das Lachen auch noch vergehen!" Die Ärztin überhöht das Ganze körpersprachlich noch mit einem Schmunzeln in den Augen und erwidert: „Wissen Sie was? Mir vergeht das Lachen nie!"

Wenn ich mir nicht sicher bin, ob eine Beziehung vertraut genug ist, für einen Witz auf Kosten des Teams oder des Gegenübers, steht mir immer meine eigene Person als Humormaterial zur Verfügung.

3. Unsinniges Zustimmen: Ja, stimmt!

Diese Technik kann man gut mit aktivem Zuhören kombinieren. Es ist erstaunlich, wie schnell man damit den Wind aus den Segeln nehmen und die Stimmung wieder entspannter gestalten kann.

Beim Unsinnigen Zustimmen stimmt man dem Gegenüber mehr zu als ihm lieb ist: Jetzt ist nicht Verteidigung gefragt – sondern Verwandlung. Denn wenn's schwer wird, geht's erst richtig los. Bitte probieren Sie es bei Menschen aus, die Sie mögen, sowohl Kolleginnen als auch Patienten.

Immer weißt du alles besser!

Ja, genau! Du kannst mich Miss Wikipedia nennen.

Ja, genau! Ich bin der Telefon-Joker von Günther Jauch!

Das bringt uns so überhaupt nicht weiter.

Ja, genau! Ich nehme das mal als Einladung zur Verhandlungsakrobatik.

Ja, genau! Ein Gespräch ohne Herausforderung? Das wäre ja langweilig. Zum Glück bin ich für Diplomatie und Kreativität bekannt.

Ja, gena! Das ist die Vorstufe zu einer genialen Lösung.

Wenn man zugewandt und mit einem Schmunzeln auf den Lippen unsinnig zustimmt, dann wirkt das unsinnige Zustimmen nicht zynisch oder ätzend. Sondern es überrascht.

Humor in der Krise – bei Patienten, im Team, mit uns selbst

Gerade im Kontext der Palliativmedizin kann Humor ein Ventil sein – nicht zur Vermeidung, sondern als Begleitung des Unvermeidbaren. In Befragungen von Palliativpatienten rangiert Humor direkt hinter „Team" als wichtigste Ressource zur Krisenbewältigung [3]. Humor durchbricht Sprachlosigkeit, erlaubt emotionale Distanz und schützt vor Überidentifikation.

Häufig bieten Patientinnen und Patienten den Humor an und man muss „nur" den Mut haben, darauf zu reagieren. Eine Palliativärztin in der ambulanten Betreuung begleitete eine Frau. Am Ende eines gemeinsamen Gesprächs haute die Patientin schwungvoll mit der Hand auf den Tisch und sagte: „Wissen Sie was, Frau Doktor, mit Ihnen macht das Sterben richtig Spaß."

Die Ärztin war im ersten Moment sprachlos und musste dann gemeinsam mit der Patientin laut lachen und bedankte sich für das Kompliment.

Humor ist Wahrheit und Schmerz. Er ignoriert nicht den Schmerz, aber er macht ihn oftmals erträglicher. Für alle Beteiligten. Also geben wir ihm Raum, auch in Praxen, Kliniken und in der ambulanten, medizinischen Betreuung.

Auch in alltäglichen Krisen hilft Humor. Die Psychologin Kristin Neff unterscheidet Selbstmitgefühl von Selbstmitleid. Humorvolles Selbstmitgefühl heißt: über sich schmunzeln dürfen, ohne sich abzuwerten. Es ist zum Beispiel ein Unterschied, ob man morgens, wenn man sich im Spiegel sieht, denkt: „Ich kenn dich nicht, aber ich wasch dich trotzdem." Oder ob man denkt: „Noch ein bisschen zerknittert. Da habe ich heute noch viele Entfaltungsmöglichkeiten!" Üben Sie am besten erstmal, mit sich selbst aufwertend umzugehen und Ihre Gedankengewohnheiten zu überprüfen.

> **„Humor ist Wahrheit und Schmerz. Er ignoriert nicht den Schmerz, aber er macht ihn oftmals erträglicher."**

Reziproke Effekte: Humor wirkt systemisch

In stressigen Praxistagen helfen auch Strukturen, die Humor erleichtern: Bücher mit Anekdoten im Wartezimmer, ein iPad mit kurzen Comedy-Videos, ein Team-Humortagebuch. Humor ist ansteckend.

Diese reziproken Effekte kann man gezielt nutzen. Eine gut gelaunte Person kann ein ganzes Wartezimmer positiv beeinflussen – eine schlecht gelaunte leider auch. Humor trainieren heißt Haltung entwickeln.

Humor bedeutet nicht, einen Clown zu frühstücken. Humor bedeutet auch nicht, dass Sie Patienten nicht ernst nehmen. Humor ist nicht das Gegenteil von Ernsthaftigkeit, sondern eine Form von professioneller Heiterkeit. Er stärkt Verbindungen, schützt die Psyche und fördert Heilung – selbst dort, wo medizinisch keine Heilung mehr möglich ist. Wer Humor als Haltung versteht, wird ihn im Klinik- und Praxisalltag nicht mehr missen wollen.

Humor kann und sollte meiner Meinung nach fester Bestandteil ärztlicher Aus- und Weiterbildung sein. Das Ziel, Ärzte und Ärztinnen zu befähigen, Humor bewusst, empathisch und wirksam einzusetzen, verfolgen wir vom Deutschen Institut für Humor in unseren Humortrainings und Vorträgen. ■

Literatur unter
www.slaek.de/aerzteblatt-sachsen

Katrin Hansmeier ist Expertin für Work-Joy-Balance, Rednerin und Diplom-Schauspielerin. Mit Leichtigkeit und Charme minimiert sie für das Deutsche Institut für Humor in Unternehmen Druck, Spannung, Stress und falsche Ansprüche, maximiert die Freude. Denn nur, wenn Menschen mit Freude gemeinsame Sachen machen, entsteht Produktivität und Zufriedenheit. Gemeinsam mit Eva Ullmann veröffentlichte sie das Buch „Humor. Das Manifest für verzögerte Schlagfertigkeit." In ihrer Diplomarbeit untersuchte sie die Kraft von Humor als Bewältigungs- und Überlebensstrategie.
E-Mail: katrin.hansmeier@humorinstitut.de