

Humor in der Pflege

M. Prehm

Die Anforderungen im beruflichen Alltag sind enorm und sie steigen stetig. Gerade die Berufsgruppen, die auf der einen Seite fachlich hochwertige und zuverlässige Arbeit leisten und zudem auch auf der Kommunikationsebene hohe Fähigkeiten haben sollten, meistern täglich den Spagat zwischen Termindruck, Wirtschaftlichkeit, Menschlichkeit und guter Arbeit. Wenn Sie in Zukunft gefragt werden, ob Sie jonglieren können, dürfen Sie ruhig zustimmen!

In der Realität sieht es jedoch oft so aus, dass viel zu wenig Pflegende (unabhängig in welchem Bereich sie arbeiten) zu viele Patienten, Bewohner und Hilfsbedürftige versorgen. Immer mehr Patienten werden in immer kürzeren Abständen versorgt. Da fällt es oft schwer, sich den (so wichtigen) Sinn für Humor zu bewahren. Es kann dennoch gelingen!

Ein wichtiger Punkt sind die vier „H’s“: Herz, Hirn, Haltung und Humor. Mit Herz und Hirn ist die Fähigkeit gemeint, sich in andere Lebenssituationen hineinzudenken und -zufühlen. Die eigene Haltung ist ein Aspekt, den jeder selbst unmittelbar beeinflussen kann: Wer von Ihnen im Schichtdienst mit Dienstplänen arbeitet, hat sich vielleicht schon einmal dabei erwischt, dass Sie geschaut haben, mit wem Sie morgen arbeiten? Wenn dann die „falschen“ Kollegen auf dem Plan standen, war Ihre Einstellung für den nächsten Tag schon vorprogrammiert! An manchen Tagen waren morgens schon 50 Prozent Ihres persönlichen Akkus weg und dabei haben Sie noch keinen Patienten gesehen! Es ist daher elementar, dass Sie auf Ihren persönlichen Akku achten!

WER VON IHNEN KANN JONGLIEREN?

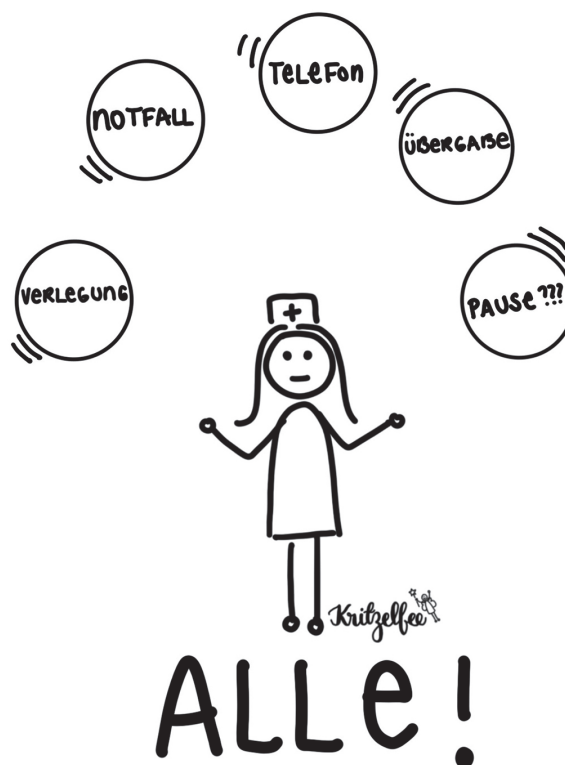


Abb. 1: Wer von Ihnen kann jonglieren? (Zeichnung: Martje Kleinhans, Inhaber der Rechte: Matthias Prehm)

Humor als Chance?

Ich habe Humor häufig als Möglichkeit gesehen, trotz der oft schwierigen Gesamtsituation, ein gutes Verhältnis zu meinem Gegenüber aufzubauen. Ob es nun Patienten, Angehörige oder Kollegen sind, in jedem Fall ist eine ausgeprägte soziale Kompetenz sehr hilfreich, die gute Stimmung zu bewahren, Leichtigkeit zu fördern und auch mal neue Perspektiven einzunehmen.

Beispiel:

Mit einer Kollegin wollte ich eine Patientin mit einer demenziellen Veränderung vom Stuhl in ihr Bett mobilisieren. Wir erklärten der Patientin, was nun die nächsten Schritte sind und ich half ihr beim Aufstehen. Da ich fast zwei Meter groß bin und die Patientin eine

zierliche, kleine Dame war, wirkten wir als Paar schon lustig. Als sie stand, hatte die Patientin bereits vergessen, was wir machen wollten. Ich bemerkte diese Unsicherheit und sie klammerte sich unsicher an meine Arme. Da lud ich sie ein: „Können Sie tanzen?“ Sie lächelte: „Ja!“ „Können Sie einen Schneewalzer?“ „Natürlich!“ So sangen und schunkelten wir bis zu ihrem Bett. Sie setzte sich freudestrahlend und lachte: „Schön, dass wir hier singen, lachen und tanzen können!“

Humor drückt sich hier in Lebensfreude, Nähe, Verständnis und Zufriedenheit aus. Was im Umkehrschluss auch bedeutet, dass genau diese Dinge Humor erst möglich machen! Empfinden Sie keine Freude bei der Arbeit und nur wenig im Privatleben, dann fehlt Ihnen

auch Ihr Humorsinn. Nur wenn Sie Vertrauen aufbauen können, hat Humor verlässlich eine Chance, seine positiven Eigenschaften zu entfalten. Natürlich könnten Sie jedem ad hoc Witze erzählen, jedoch ist Humor mehr als das.

Verständnis haben Sie für jemanden, den Sie auch verstehen möchten. Zum Verstehen gehört auch Zuhören. Diese Haltung und Einstellung drückt sich in jeder Form der Kommunikation aus. Wenn Sie taktile behutsam mit kognitiv eingeschränkten Patienten umgehen, bauen Sie Vertrauen auf und schaffen eine gute Basis. Dann können Sie Humor bewusst nutzen, um neue Perspektiven aufzuzeigen.

Beispiel:

Ich betreute eine Patientin mit Unterschenkelamputation beidseits. Wir kannten uns circa zwei Wochen. Ich hatte mich stets auf ihre schwankenden Stimmungslagen eingestellt, dennoch war das Verhältnis zwischen uns vertrauensvoll. Bei der morgendlichen Körperpflege lief im Fernsehen eine Werbesendung über ein Mittel gegen Fußpilz! Ich dachte: „Ach du meine Güte! Jetzt bloß nichts sagen, vielleicht sieht sie es nicht und warum ist die Fernbedienung so weit weg?“ Sie sah jedoch zum Fernseher und lächelte mich verschmitzt an: „Schau Matthias, es gibt ja Dinge, die erledigen sich von selbst!“

Hierbei ist es wichtig darauf zu achten, wer die oben beschriebene Bemerkung sagen darf! Die Situation bleibt die gleiche, mit Hilfe des Humors kann sich die Perspektive ändern! Sie können Humor als Chance nutzen, wenn Sie auf eine gemeinsame Basis und auf Ihre persönliche Lebenszufriedenheit achten.

Ist doch witzig, oder?

Passt es immer humorvoll und lustig zu sein? Kann es auch mal zu viel des Guten werden? Es verhält sich hier wie mit vielen Dingen im Leben – die Dosis

begründet erst die Wirkung! Ein humorvoller Spruch während einer Besprechung lockert die Stimmung auf und fördert zudem noch die Kreativität. Wenn jedoch die ganze Zeit gelacht, gescherzt und gealbert wird, passiert es schnell, dass einige Kollegen genervt sind. Das eigentliche Ziel der Besprechung verlieren Sie aus den Augen und verschwenden jetzt kostbare Zeit, die Gemüter wieder zu beruhigen. Was als Spaß begann, endet nun mit Ärger. Ein ebenso zentraler Punkt, ob Humor die gewünschte Wirkung erzielt, ist die Qualität der Arbeit. Die gute Laune sollte den guten Leistungen entsprechen. Es mag witzig gemeint sein. Da Sie aber keine emotionale Basis miteinander haben, erreichen Sie in dieser Situation genau das Gegenteil. Ein ähnliches Phänomen können Sie bei Kollegen beobachten, die ständig und in jeder Situation einen lustigen Spruch haben, Witze erzählen oder zu Scherzen aufgelegt sind. Was zunächst noch erheitert, kann dann in der Wahrnehmung zum Verlust der Ernsthaftigkeit führen. Sie werden dann schnell in die Schublade Stationskasper gesteckt und haben es schwer, diese wieder zu verlassen. Hat Humor denn nun so wenig Platz im Alltag? Sicherlich sollten Sie keine Witze über die Patienten und deren Diagnose machen. Hier empfiehlt sich der Grundsatz: Der Betroffene gibt die Messlatte des guten Humors vor!

Beispiel:

Als ein Patient (von Kopf bis Fuß mit weißem Mullverband versorgt) mit mir vor dem Waschbecken stand, schaute er in den Spiegel und meinte: „Ich sehe ja aus wie Tutanchamun!“

Seien Sie achtsam!

Achtsamkeit ist eine sehr gute Möglichkeit, in vielen Situationen gelassener zu bleiben. Wie bereits beschrieben, beginnt es bei Ihnen selbst: Haben Sie gut geschlafen? Nutzen Sie Ihre Pausen

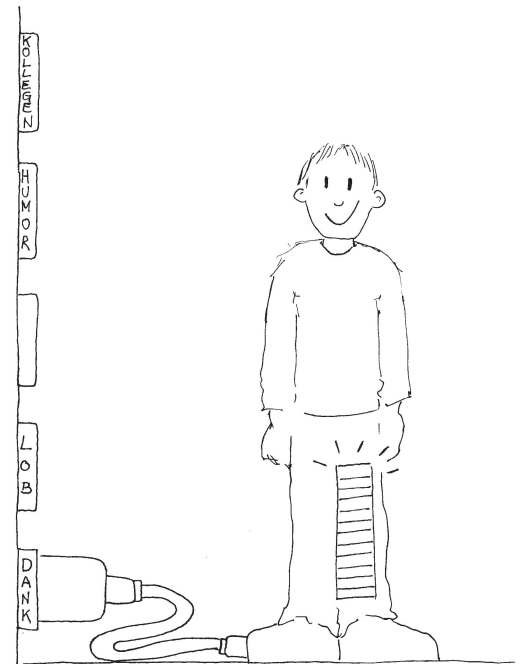


Abb. 2: Achten Sie auf Ihren persönlichen Akku!
(Zeichnung: Martje Kleinhans, Inhaber der Rechte: Matthias Prehm)

bei der Arbeit zur Erholung? Mit welcher Einstellung kommen Sie zur Arbeit? Bedenken Sie bitte: Das Leben ist ein Echo! Was Sie ausstrahlen, erhalten Sie auch wieder zurück!

Ihre Haltung spiegelt sich ebenso in Ihrer Sprache wider. Reden Sie von „der Hüfte“ in Zimmer sechs oder von „Herrn Nielsen“, der im Zimmer sechs liegt und eine neue Hüftprothese erhalten hat? Hat „die Station“ 42 angerufen oder waren es eher die Kollegen von der Station 42? Es beginnt in Ihrem Kopf und äußert sich am Ende in der Arbeit mit den Patienten. Sie können durch achtsame Berührungen Ihre Haltung und Einstellung ausdrücken, Vertrauen gewinnen und Wertschätzung durch respektvollen Kontakt äußern. So bemerken Sie schnell, ob Humor in bestimmten Momenten helfen kann oder ob Sie noch etwas an der gemeinsamen Basis für ein entspanntes Miteinander arbeiten müssen. Eine gelebte Achtsamkeit im Alltag hilft Ihnen, sicher auf diesem (manchmal) schmalen Grat zu gehen. Wichtige Selbstreflexionsfragen in diesem Zusammenhang sind:

- „Warum arbeite ich eigentlich?“ (Was kommt nach dem Argument „Geld“)?
- „Was macht meine Arbeit aus?“
- „Was finde ich schön an meiner Arbeit?“

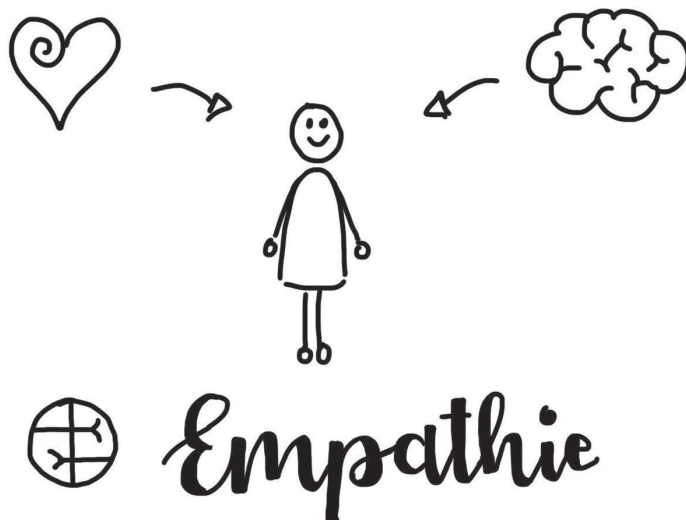
Fragen über Fragen! Die Antworten finden Sie nur bei sich selbst. Gehen Sie achtsam mit sich um!

Gehen Sie in den Schuhen des Anderen

Empathie gehört zu den wichtigsten zwischenmenschlichen Fähigkeiten in Bereichen, wo Menschen mit Menschen arbeiten. Wenn es Ihnen gelingt, sich situativ auf den behandelnden Menschen einzustellen, sich selber zurückzunehmen und die vorhandene Zeit optimal zu nutzen, legen Sie den wichtigen Grundstein für ein harmonisches Miteinander. Sie erreichen schnell eine gemeinsame Ebene, welche wiederum Humor erst möglich macht. Gerade bei der Arbeit mit geriatrischen Patienten ist die Wahrnehmung nonverbaler Signale wichtig. Seien Sie aufmerksam für Gefühle und signalisieren Sie Offenheit. Durch das entstehende Vertrauen lernen Sie die Patienten besser kennen. Lassen Sie bereits erfahrene Gemeinsamkeiten wieder aufleben. Vielleicht ergänzen Sie etwas Privates und Sie werden merken, dass Sie einen leichten Zugang zu dem Menschen erhalten.

Genauso wie die Bereiche Achtsamkeit und Wertschätzung ist ein empathisches Verhalten die Grundlage für einen Humor auf Augenhöhe. Ist Empathie wirklich lernbar? Kurze Antwort: „Ja“. Sie benötigen eine gesunde Selbstwahrnehmung, die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Bereitschaft, Ihr Verhalten weiterzuentwickeln. Je mehr Lebenserfahrung Sie haben, desto eher können Sie aus einem großen Fundus von Erinnerungen und Erlebnissen schöpfen. Je offener Sie für Ihre eigenen Emotionen sind und je bewusster Sie

PFLEGEN SIE MIT HERZ UND HIRN!



Kritzelfee

Abb. 3: Empathie (Zeichnung: Martje Kleinhans, Inhaber der Rechte: Matthias Prehm)

mit sich umgehen, desto eher können Sie die Gefühle anderer interpretieren.

Beispiel:

Ich war Patient in einem Zwei-Bett-Zimmer und mein Bettnachbar hatte sich beide Beine gebrochen. Wir erlebten zwei verschiedene Arten der Visite. An einem Tag kam der Stationsarzt in unser Zimmer und sagte zu meinem Nachbarn: „Sie haben eine beidseitige Femurschaftfraktur,“ er blickte dabei auf die Röntgenbilder, „ja, den Bruch konnten wir durch externe Fixation stabilisieren. Weiterhin Bettruhe und wenn Sie Analgetika brauchen, einfach Bescheid sagen. Gegen Ihre Obstipation bekommen Sie schon Laxantien. Alles Gute.“ Zu mir gewandt sagte er mit einem knappen Nicken: „Na Herr Prehm, die Schwellung am Knie geht zurück? Alles klar, bis morgen!“ Zack und weg war er.

Am nächsten Tag war Oberarztvisite. Die ganze „weiße Wolke“ flog herein, sozusagen Halbgötterdämmerung. Der Oberarzt griff sich einen Stuhl und

setzte sich an das Kopfende zu meinem Nachbarn. „Nun sagen Sie mal, Herr Holz (Name geändert), wie geht es Ihnen?“

Daraufhin schilderte er mit seinen Worten die Situation und sprach von den Schmerzen, dem Hustenreiz und dass er seit fünf Tagen nicht mehr „aus der Hose“ war. Beide mussten über diese Formulierung lachen. Bei den weiteren Visiten konnten sie folglich ihren gemeinsamen roten Faden wieder aufgreifen und waren schnell auf der gleichen Wellenlänge.

Der Oberarzt nahm sich zwei Minuten Zeit, begab sich auf Augenhöhe mit dem Patienten und las nicht von Röntgenbildern und Befunden ab. Nehmen Sie sich gerade zu Beginn des Kennenlernens, wenn möglich, etwas mehr Zeit mit Ihren Patienten. Im weiteren Verlauf des Aufenthaltes werden Sie davon profitieren. Sie haben anstatt distanzierter Hektik wieder Menschlichkeit und Fürsorge in den Vordergrund gestellt.

Respektvoll arbeiten – Nähe schaffen

Sie haben jetzt Ihr kommunikatives Navigationsgerät bereits auf Achtsamkeit, Empathie und Zufriedenheit ausgerichtet. Was wären die beschriebenen Werte ohne Wertschätzung, Respekt und Anerkennung? Dann bliebe von den bisherigen Ansätzen wenig übrig. Wertschätzung bildet ebenso einen elementaren Grundpfeiler in der Kommunikation, damit Humor Entspannung und Leichtigkeit erzeugen kann. Wenn Sie ein ehrliches Interesse an Ihrem Gegenüber zeigen, dann hören Sie zu, Sie fragen nach und Sie lassen ihn ausreden. So zeigen Sie ihm, dass er verstanden wird. Mit Ehrlichkeit unterstreichen Sie wiederum Ihre Authentizität und schaffen eine vertrauliche

Basis. Dadurch erreichen Sie wiederum eine Nähe und Humor hat eine Chance. Das Thema Humor ist so vielfältig und spielt auf jeder Kommunikationsebene eine wichtige Rolle. Bewahren Sie sich Ihren Humor und den Spaß an der Arbeit. Wenn Sie einmal zum Dienst kommen und es erwarten Sie mürrische oder schlechtgelaunte Kollegen: Ziehen Sie einen unsichtbaren Kreis mit Ihren Armen um sich herum und sagen Sie sich: „Das hier ist mein Tanzbereich! Heute kommt hier niemand rein, hier geht es mir gut.“

Humor kann Menschen zum Strahlen bringen und Räume erleuchten! Wir können weinen vor Lachen und dennoch kann Humor auch mal leise sein. Er ist überall zu finden und wird doch

selten gesucht. Seien Sie mutig, optimistisch und achten Sie auf Ihre Zufriedenheit, dann laden Sie den Humor täglich zu sich ein. ■



Matthias Pehm
Inhaber der Seminaragentur HumorPille®
Fachkrankenschwester für Intensivpflege und
Anästhesie, Praxisanleiter
Buchautor „Pflege deinen Humor“ und „Ein
starkes Team in der Pflege“ (erscheint 12/2025)
Drehbuchautor und Filmproduzent
„1,7 Millionen – Ein Film für die Pflege“
E-Mail: office@humorpille.de