

Humor kann auch gefährlich sein

Ein Epilog

Ich komme aus einer Familie im Rheinland, in der das Motto galt: „Besser einen guten Freund verlieren als sich einen flotten Spruch verkneifen!“ Das war allerdings ein hartes Training, denn ohne kleine oder größere Blessuren kam man nicht davon. Gelernt habe ich dabei natürlich auch, dass Humor verletzen kann und dass man gut daran tut, vor einem vermeintlich „guten“ Spruch kurz noch einmal innezuhalten und das oder die Opfer in den Fokus zu nehmen. Das ist leichter gesagt als getan, denn Situationskomik beruht oft auch auf Schlagfertigkeit und diese steht dem Innehalten eindeutig im Weg. Aber das Innehalten, das Reflektieren, das Nachfragen, das Beobachten des Gegenübers sind zentrale Instrumente im Humorbakasten, die genutzt und vor allem differenziert eingesetzt werden wollen.

Humor gab es bei uns immer: scharfen wie oben beschrieben, freundlichen, bei dem einfach gemeinsam über witzige Situationen berichtet und gelacht wurde, zynischen bei dem man über Alltagsprobleme oder nervige Begegnungen gemeinsam lästern und sich so entlasten konnte, schwarzen gerade in Angesicht von schwersten Erkrankungen und Tod. Menschen haben einen sehr unterschiedlichen Sinn für Humor weshalb es so wichtig ist, zu beobachten, wie reagiert wird. Gemeinsam herzlich zu lachen ist die beste Methode, Menschen einander näher zu bringen. Es kommt zur Ausschüttung von Oxytocin, das als Bindungshormon bekannt ist. Aber das ist natürlich auch eine Gefahr. Jeder kennt die Erfahrung der Ausgrenzung, wenn man von einer

Gruppe von Menschen ausgelacht wird. Diese aber fühlen sich einander verbunden, was die Ausgrenzung doppelt schmerzhaft macht. Der Perspektivwechsel hilft einem, sich hier nicht durch Gruppendynamik mitreißen zu lassen. Sich in die Rolle des Ausgelachten hineinzusetzen ist hierbei eine heilsame Methode.

Heute gibt es Kurse, um Humor auch als hilfreiches Instrument der Kommunikation einsetzen zu lernen. Beispiele finden Sie in diesem Heft. Mir blieb meist nur Lernen aus Erfahrung, was unfassbar wichtig ist, aber leider eben auch schmerzhaft. Denn meistens lernt man aus Fehlern und nicht aus dem, was gut funktioniert, das bleibt oft unbewusst. Ich kann mich noch gut an eine Situation erinnern, in der ich als junge Studentin mit meiner nassforschenden und kalauernden Art einen Patienten massiv gefährdet habe. Ich war Sitzwache auf einer Überwachungseinrichtung für Lysen bei tiefen Beinvenenthrombosen und führte bei einem Patienten durch meine für ihn unerträgliche Art zu einer hypertensiven Krise mit Werten deutlich über 200 mmHg systolisch. Was das unter Lyse bedeutet, war mir natürlich klar. Plötzlich war mir bewusst, dass ich differenzieren muss und dass meine Art des Humors einfach nicht für alle Menschen passend ist, dass ich beobachten muss und dass ich vor allem bei Patienten verpflichtet bin, ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen. Dieses Erlebnis hat meine Art des Umgangs mit Patienten und mit Menschen allgemein sehr geprägt. Natürlich gelingt es auch mir nicht immer, meine selbst gesteckten

Vorgaben zu beherzigen, aber ich arbeite daran und weiß, wenn etwas schiefgeht, oft woran es lag.

Bei Humor darf eines nicht fehlen, sich auch selbst auf die Schippe nehmen zu können. Sie kränken damit niemanden, aber das Gegenüber kann und darf freilachen und sich durchaus auf Ihre Kosten lustig machen. Das ist dünnes Eis, denn Sie müssen dabei immer mit Querschlägern rechnen, die Sie dann doch treffen könnten. Das sollten Sie immer einkalkulieren und einfach als weiteres Humorinstrument verstehen und nutzen. Sie können das in Würde einstecken und sich freuen, wenn darüber gelacht werden kann. Oft werden Sie dann in der Gruppe aufgefangen, was immer viel Freude macht und Ihre persönliche Resilienz erhöht.

Meine eigene Lebenserfahrung kann ich ganz einfach mit einem abgewandelten Zitat von Lorient zusammenfassen: „Ein Leben ohne Humor ist möglich, aber sinnlos!“ In diesem Sinne verabschiede ich mich von den Lesern des „Ärzteblatt Sachsen“ und hoffe, Sie alle hatten in den zwölf Jahren mit mir als Ärztliche Geschäftsführerin mehr zu lachen als zu weinen. ■



Dr. med. Patricia Klein war zwölf Jahre lang Ärztliche Geschäftsführerin der Sächsischen Landesärztekammer und Ideengeberin dieses Heftes.