



**Pressemitteilung**  
Bonn, 19.03.2024

# **Humor in der Pflegeausbildung und für mehr Freude bei der Arbeit**

## **Abschluss des Projekts „Freude pflegen“ von HUMOR HILFT HEILEN, der Universität zu Lübeck und der Alexianer Misericordia GmbH**

Seit Mitte 2018 wurde ein innovatives Unterrichtskonzept zum Stressmanagement und zur Anhebung der Arbeitsmotivation für Pflegeauszubildende in einer Langzeitstudie der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH), der Universität zu Lübeck und der Alexianer-Misericordia GmbH wissenschaftlich untersucht.

In sechs Modulen wurde das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ mit Auszubildenden der Kranken- und Altenpflege der Alexianer Pflegeschule in Münster getestet. Mit ca. 90 Schüler:innen wurden halbjährlich dreistündige Workshops durchgeführt, die die Fähigkeiten zum Perspektivwechsel und der Anwendung von Humor unterstützen und somit Resilienz fördernd sind, während die Kontrollgruppe an einer Alexianer Pflegeschule in Berlin das Unterrichtskonzept nicht erhielt.

### **„Reflexion zum eigenen Umgang mit herausfordernden Arbeitsumständen“**

„Angesichts der hohen emotionalen und körperlichen Herausforderungen für Auszubildende in der Pflege freuen wir uns sehr, dass wir an dieser Langzeitstudie mit unseren Auszubildenden teilnehmen konnten“, sagt Peter Ahaus, stellvertretender Schulleiter der Alexianer Zentralschule für Gesundheitsberufe in Münster. „Das Unterrichtskonzept ‚Humor in der Pflege‘ gab unseren Auszubildenden die Möglichkeit der Reflexion zum eigenen Umgang mit Unsicherheiten und herausfordernden Arbeitsumständen.“

„Die Ergebnisse der Studie können insgesamt als sehr positiv bewertet werden“, fasst Dr. Marek Bartzik von der Universität zu Lübeck zusammen. „Jedoch zeigen die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann“, so Professorin Corinna Peifer, Projektleiterin an der Universität zu Lübeck.

### **Positive Aussagen zum Humortraining**



Aussagen der Teilnehmenden waren unter anderem: „Einem wird bewusst, dass Humor nicht nur positive Auswirkungen auf das Arbeitsklima hat, sondern auch auf das persönliche Befinden“; „Ich habe das Bewusstsein für Humor im Alltag gesteigert“; „Durch eine positive Einstellung und Humor wird die Arbeit einfacher“; „Ich habe unter anderem gelernt, bzw. die vorhandene Fähigkeit verbessert, mit Schicksalsschlägen, aber auch mit eigenen Fehlern (im Arbeitsalltag) ‚humorvoller‘ umzugehen“; „Das Training hat mein Bewusstsein für Humor als Stressabbau noch weiter verstärkt. Ich weiß nun, dass es nicht falsch ist, schwierige Situationen bei der Arbeit auch mal mit Humor zu nehmen“; „Die Humorschulung und die eigene innere Sicht auf die Dinge im Leben hilft mir, mit der Ausbildung im Einklang zu sein“; „Guter Gegenpol zum Leistungsdruck auf Station“.

### **Die positive Wirkung menschlicher Zuwendung**

„Im Rahmen unseres Curriculums fördern wir im Sinne der Positiven Psychologie eine stärkenorientierte Selbst- und Fremdwahrnehmung der Auszubildenden, um sie im authentischen und humorvollen Kontakt mit Patient:innen und Teammitgliedern zu stärken“, sagt Andreas Bentrup, Fachlicher Leiter Humorworkshops bei HHH. „Als Stiftung erleben wir immer wieder, welche positive Wirkung diese Qualität präsenter, zwischenmenschlicher Zuwendung und Begegnung sowohl für Patient:innen als auch für Pflegefachpersonen hat“, ergänzt Lea Böttger, Projektleitung Humorworkshops bei HHH.

### **Pflegefachpersonal von Anfang an stärken**

HUMOR HILFT HEILEN hat mit Unterstützung der Universität zu Lübeck das Pionierprojekt „Freude pflegen“ entwickelt: ein Curriculum mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Teilnehmer:innen konnten lernen, wie man mit einer humorvollen Haltung die Perspektive wechseln und belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass es auch langfristig möglich bleibt, für andere zu sorgen, ohne selbst auszubrennen. Denn: Seelenhygiene ist genauso ernst zu nehmen wie Desinfektion!

Fachliteratur: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.667821/full>

### **Pressefotos:**

Copyright: Marina Weigl

Pflegefachschüler in einem Humorworkshop der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

### **Pressekontakt**

Stiftung Humor Hilft Heilen gGmbH

Verena Breitbach



Tel. : 0179 – 54 81 751

Mail: [v.breitbach@humorhilftheilen.de](mailto:v.breitbach@humorhilftheilen.de)

---

**Über die Stiftung:** Die bundesweit agierende Stiftung HUMOR HILFT HEILEN wurde im Jahr 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründet mit dem Ziel mehr Menschlichkeit in die Medizin zu bringen und „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ zu ermöglichen.

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Humane in der Humanmedizin in allen Lebensphasen zu stärken: von der Musiktherapie bei Frühgeborenen über die Klinikclown-Visiten auf den Kinderstationen, in der OP-Begleitung und in Pflegeheimen bis hin zu wissenschaftlich begleiteten humoresken Besuchen mit Musik auf der Palliativstation.

Gleichzeitig stärken die Workshops von HHH die Pflegekräfte hinsichtlich Resilienz und Positiver Psychologie. Immer mehr Pflegeschulen und Teams arbeiten damit.

Um die positive Wirkung von Humor zu belegen, unterstützt HHH zahlreiche Forschungsprojekte. Denn: Humor hilft heilen.

[www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)