

Humor hilft heilen

Warum lachen heilen kann



Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Kabarettist und Moderator

Klinikclowns und Humor-Trainer:innen der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN bringen Menschlichkeit in das Gesundheitswesen

Lachen ist der natürlichste Anti-Stressmechanismus des Körpers, wie Deo für die Seele. Davon ist Dr. Eckart von Hirschhausen überzeugt und hat daher im Jahr 2008 die bundesweit agierende Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit mehr Menschlichkeit ins Gesundheitswesen zu bringen und Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern – zu ermöglichen. Dabei hat HUMOR HILFT HEILEN stets die gesamte Lebensspanne des Menschen im Blick: Von Frühgeborenen über Kinder und Erwachsene bis hin zu Pflegeheimbewohner:innen, Menschen mit Demenz und Palliativpatient:innen.

Lachen ist laut Volksmund „die beste Medizin“. Es dient nachweislich der Stressminderung, der Abwendung von Konflikten und als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren. Zudem wirkt Lachen schmerzlindernd, angstmindernd, blutdrucksenkend, immunstimulierend und vertrauensstiftend – und hat daher eine zentrale Bedeutung in jeder gelingenden zwischenmenschlichen Beziehung.

Einer der Pioniere der Humorthherapie war der Österreicher Viktor Emil Frankl. Wegen seiner jüdischen Herkunft kam er 1942 ins KZ. Er überlebte und legte mit seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ die Grundlage für die moderne Resilienzforschung. Seine zentrale Erkenntnis war, dass Menschen selbst unter den widrigsten Umständen in der

„Wenn es regnet, freue ich mich. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“

Lage waren, der Situation einen „Sinn“ abzutrotzen. Frankl verabredete mit anderen Häftlingen, sich jeden Tag einen Witz zu erzählen und sagte im Nachhinein, dass die gezielte Beschäftigung mit Humor ihn davor gerettet habe, aufzugeben und zu zerbrechen.

Was Frankl damals herausfand, ist heute wissenschaftlich bewiesen: Humor beflügelt die Kreativität, verbessert die soziale Interaktion, erhöht die Lebenszufriedenheit und reduziert negative Emotionen, Stress, Angst und Depressivität. Und Karl Valentin bringt es so auf den Punkt: „Wenn es regnet, freue ich mich. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“



HUMOR HILFT HEILEN im deutschen Gesundheitswesen

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Bewusstsein für Seelenhygiene und menschliche Zuwendung zu schärfen. Daher habe ich 2008 meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Mit der Stiftung verfolgen wir die folgenden drei Ziele:

1. Einsatz von Klinikclowns

Klinikclowns sind professionelle Clowns, Schauspieler oder Pädagogen, die im Krankenhaus „Visite“ machen und mit Mitteln der Improvisation, der Musik und des Theaters kleinen wie großen Patienten Humor und Heiterkeit bringen.

Ihr großer Vorteil: Sie stehen außerhalb der Hierarchien und sind frei, als „Joker der Zuwendung“ dorthin zu gehen, wo sie gerade gebraucht werden. Im Gegensatz zum Zirkusclown wird keine feste Darbietung gezeigt, sondern ganz individuell auf die Situation eingegangen, einfühlsam improvisiert und die Humorfähigkeit von Kindern und Erwachsenen sanft geweckt.

Die positive emotionale Wirkung ist in mehreren Studien nachgewiesen. So steigt beispielsweise durch die Begleitung durch einen Clown zum Operationssaal beim Kind das Vertrauenshormon Oxytocin.

Einsatzgebiete waren anfangs Kinderstationen, inzwischen gibt es auch sehr erfolgreich Clownsvisiten in der Geriatrie, der Altenpflege und Palliativmedizin. Qualitätskriterien sind eine gute Ausbildung, Supervision, Übergabegespräche und Rückmeldung auf den Stationen sowie das Spiel der Clowns im Duo.

Gemeinsam lachen mindert den Schmerz

Zuwendung, Seelenhygiene und eine positive Einstellung sind untrennbar mit der Genesung eines Patienten verbunden. Niemand, dem es schlecht geht oder der Schmerzen leidet, sollte alleine sein. Haben Sie sich doch zum Beispiel mal mit einem Hammer auf den eigenen Daumen. Einmal alleine und dann noch einmal in Gesellschaft. Sie spüren den Unterschied. Alleine tut es lange weh, in Gesellschaft muss ich über mein Missgeschick lachen, und der Schmerz lässt nach. Diese Wirkung ist nicht allein durch „Ablenkung“ erklärbar, denn sie hält über mehrere Stunden nach dem Lachen noch an.

Die Angebote der Klinikclowns von HUMOR HILFT HEILEN wirken direkt und spezifisch: von der Begleitung von Säuglingen und deren Eltern zum OP bis hin zu wissenschaftlich begleiteten Visiten der HUMOR HILFT HEILEN-Humorprofis auf der Palliativstation. Aktuell sind für HHH 25 Klinikclowns in den Bundesländern NRW, Rheinland-Pfalz und Baden-Würt-



temberg in insgesamt 24 Einrichtungen im Einsatz.

Doch Clowns im Krankenhaus sind nur ein Teil der Humorarbeit. Inzwischen gibt es neben den Klinikclowns viele Humortrainer und gut ausgebildete Humor-Therapeuten. Ein Krankenhaus ist ein Ort der Heilung, des Schicksals, und des Sterbens, frei nach dem Motto von Georg Bernhard Shaw: „Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, wenn wir sterben. So wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen.“

2. Pflege stärken: Humor in der Pflege

In Workshops für Pflegekräfte geben Trainer und Klinikclowns ihr Wissen über authentischen Kontakt, spontane Herzlichkeit und Seelenhygiene weiter. HUMOR HILFT HEILEN hat spezielle Module für Pflegeteams und Pflegeschulen entwickelt und dies bereits bundesweit mit knapp 18.000 Pflegenden schon umgesetzt. In Teams wird geübt, gespielt und reflektiert: Wie gehe ich in Kontakt mit jemandem? Was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor? Wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen? Wie Sorge

ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht „aufgesetzt“ werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? Mittlerweile werden die Inhalte der Workshops auch als Curriculum an Pflegeschulen unterrichtet, damit auch der Nachwuchs von Anfang an lernt, richtig mit seinen Ressourcen umzugehen. Immer mehr Pflegeschulen arbeiten damit. Speziell für Praxisanleiter wurde ferner ein 2-tägiges Seminar entwickelt.

Humor ist überhaupt nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis in die Absurdität unserer Existenz. Wir kommen aus Staub, wir werden zu Staub, deshalb meinen die meisten Menschen, es müsste dann doch im Leben darum gehen, viel Staub aufzuwirbeln. Humor kann man eben nicht als Pille einnehmen, nur als Haltung. Und dazu braucht es Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt.

Humorworkshops werden aktuell bundesweit von ca. 25 Trainer:innen von HUMOR HILFT HEILEN durchgeführt, um die Mitarbeitenden zu stärken



und vor dem Ausbrennen zu bewahren. Insgesamt hat die Stiftung bisher in über 1.300 Humor-Workshops über 18.000 Pflegekräfte erreicht und über 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt. Die Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu. Ziel ist es, der Abwanderung des Fachpersonals bereits in der Ausbildung entgegenzuwirken.

3. Humorforschung

Um die positive Wirkung von Humor bei den Klinikclown-Visiten und in den Workshops für die Pflege zu belegen, begleiten Institute und Hochschulen einige HUMOR HILFT HEILEN-Projekte wissenschaftlich. So wird z.B. das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in der Ausbildung von Pflegeschüler:innen der Alexianer-Misericordia GmbH von der Universität Lübeck begleitet. Erste positive Ergebnisse wurden bereits publiziert.

Seit Mitte 2019 ist das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in sechs Modulen mit Auszubildenden der Kranken- und Altenpflege der Alexianer Pfl-

geschule in Münster fester Bestandteil der Pflegeausbildung. Mit ca. 90 Schüler:innen werden halbjährlich dreistündige Interventionen durchgeführt, in denen zum Beispiel der Perspektivwechsel geschult und Resilienz gestärkt wird.

Die ersten Studienergebnisse sind vielversprechend: Die Humorintervention wirkte sich unmittelbar im Anschluss positiv auf die Stimmung der Pflegeschüler:innen aus und diese bewerteten die Intervention als sehr nützlich für ihren Berufsalltag. Während die humorvolle Einstellung in der Kontrollgruppe im ersten halben Jahr sank, blieb sie in der Interventionsgruppe über die Zeit stabil. Wie erwartet hängt das Humorerleben u. a. mit reduziertem Stress, höherer Arbeitsfreude und höher wahrgenommener Bedeutsamkeit der Arbeit zusammen.

Diese ersten Ergebnisse der Studie bestätigen tendenziell die Wirksamkeit des Unterrichtskonzeptes. Jedoch zeig-

ten die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann.

Leuchtturmprojekte: Es braucht Fürsprecher!

Damit Humor als Haltung in Heilberufen stärker etabliert, akzeptiert und einmal Teil des professionellen Selbstverständnisses wird, braucht es Fürsprecher. Unsere Leuchtturmprojekte, die mit etablierten Kooperationspartnern umgesetzt werden, zeigen, was alles jetzt schon möglich ist. Diese Projekte entstehen vor allem durch engagierte Menschen vor Ort, denen dieses Thema ein Anliegen ist, die gut vernetzt sind, die andere begeistern können und sich ausdauernd engagieren. Ein solches Leuchtturmprojekt wurde kürzlich gestartet: Über 2.500 Pflegenden werden bis 2025 von HUMOR HILFT HEILEN in Delmenhorst und im Landkreis Oldenburg geschult. Was in Delmenhorst passiert, ist außergewöhnlich! Was wir brauchen, sind mehr solcher mutigen Vorreiter. Daher unterstützen Sie bitte unsere Arbeit!

Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Kabarettist und Moderator.

Gründer und Geschäftsführer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH, www.humorhilftheilen.de
Spendenkonto Stiftung HUMOR HILFT HEILEN
IBAN: DE24 2001 0020 0999 2222 00

„Schlimm wird's, wenn wir nicht mehr lachen können!“

Humor in der Familienpflege

Kinder lachen gerne und oft. 400 Mal am Tag, wenn wir der Wissenschaft glauben wollen, und damit circa 27 Mal häufiger als Erwachsene. Immer, wenn etwas von der Norm abweicht, wenn es komisch, skurril, doppeldeutig oder auch absurd wird – Kinder entdecken die Abweichung und sie finden das witzig – eben zum Lachen. Manchmal vielleicht auch in Situationen, in denen es Erwachsenen gar nicht zum Lachen ist. Wenn es gelingt, die kleinen Missgeschicke des Alltags nicht in einen Konflikt, sondern in ein Lachen münden zu lassen, spart das Nerven, es reduziert Stress und stärkt die Beziehung. Insofern tut es jeder Familie gut, gemeinsam lachen zu können. Das ist auch so, wenn ein:e Familienpfleger:in mit in der Familie ist.

Humor macht vieles erträglicher

Charles Dickens wird die Frage zugeschrieben: „Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden als mit Liebe und Humor?“ Eine Frage, die auch in der Familienpflege immer wieder gestellt wird. Humor, das gemeinsame Lachen, macht schwer aushaltbare Situationen in der Familie erträglicher. Er schafft Abstand zum Leiden, das oft so allgegenwärtig scheint, und ermöglicht, sich einmal kurz von bedrückenden

Emotionen zu lösen. Da ist ein Elternteil von einer lebensbedrohlichen Krankheit betroffen. Angst macht sich breit, vor der Krankheit und ihren Folgen, davor, wie es weitergehen soll. Sie lähmt die Eltern und das erwachsene Umfeld und greift mit kalter Hand auch nach den Kindern. Der/die unterstützende Familienpfleger:in führt in dieser Situation in der Regel nicht nur die notwendigen Erledigungen und Arbeiten des Haushalts aus, um der Mutter oder dem Vater Zeit mit ihren Kindern zu ermöglichen. Oft ist es für die Familien von höchster Priorität, dass sie sich, als unbelastete Person, um die Kinder kümmert.

Mit gutem Gewissen Freude empfinden

Der/die Familienpfleger:in geht mit den Kindern zum Beispiel auf den Spielplatz, lässt sie sich körperlich aktiv ausagieren, den Stress, der durch die Erkrankung des Elternteils entstanden ist, abreagieren. Sie dürfen mit gutem Gewissen albern sein, Spaß haben, sich gut fühlen. Oder sie spielen ein Spiel: Gemeinsam als Geschwister dürfen sie sich dabei herausfordern und besiegen, Freude empfinden und vor allem auch lachen. Denn gerade in angespannten Familiensituationen, in denen die Erwachsenen mit schweren Gefühlen belastet sind, ist es wichtig, dass die

Kinder erfahren: Ich darf fröhlich sein, darf lachen und auch einmal Quatsch machen. Humor ist aber auch für die Einsatzleitungen und die Familienpfleger:innen selbst eine wichtige Ressource. „Das einzig sichere ist, dass wir Unsicherheit planen, weil es sowieso immer anders kommt, als wir denken. Ohne Humor ist das nicht zu ertragen“, sagt Sandra Pfeifer, Dozentin für Pädagogik an der Berufsfachschule für Haus- und Familienpflege in Korntal und Einsatzleitung für Familienpflege in der Sozialstation Leonberg.

Humor als Resilienzfaktor, weil die Unwägbarkeiten des Alltags regelmäßig alle Pläne torpedieren. Da ist es egal, ob ein Kostenträger eine Kostenübernahmezusage reduziert oder gar ganz zurücknimmt, oder ob ein familiäres Chaos das Jugendamt auf den Plan gerufen hat und damit den Einsatz der Familienpflege von jetzt auf gleich erfordert. Um sich von dem dadurch ausgelösten Stress und Ärger zu distanzieren, hilft manchmal nur noch (schwarzer) Humor und die Fähigkeit zur Ironie. Dann gilt, um mit einem weiteren Zitat zu schließen, was Joachim Ringelnatz formulierte: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“.

Brigitte Schäfer



Brigitte Schäfer
Leiterin der
Evangelischen Berufsfachschule für Haus- und Familienpflege