

**Begegnungen auf Augenhöhe: Stiftung Humor Hilft Heilen bringt mehr Menschlichkeit in die Medizin**

# Miteinander lachen macht gesund

**Die Klinikclowns der Stiftung Humor Hilft Heilen bringen Humor und Leichtigkeit in Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und auf Palliativstationen. Mit Humorworkshops werden Pflegekräfte gestärkt und das Unterrichtskonzept ‚Freude pflegen‘ vermittelt Pflegekräften in der Ausbildung, wie man Stress abbaut und gut für sich sorgt. Mittlerweile beschäftigt sich sogar die Wissenschaft mit der positiven Wirkung von Humor.**

Im Jahr 2008 gründete Dr. med. Eckart von Hirschhausen die bundesweit agierende Stiftung Humor Hilft Heilen (kurz HHH) mit dem Ziel, mehr Menschlichkeit in die Medizin zu bringen und ‚Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern‘ zu ermöglichen. Dabei setzt sich die Stiftung vornehmlich für drei Ziele ein.

**1. Pflege stärken:** In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, wieder das Bewusstsein für mensch-

liche Zuwendung und die eigene Seelenhygiene zu schärfen. Gerade in der Corona-Pandemie ist das Klinik- und Pflegeheimpersonal besonders starken Belastungen ausgesetzt. In Zeiten der extremen Anspannung können die Humor-Workshops von HHH einen wichtigen und wertvollen Beitrag leisten, den Fokus auf die

„Mit den Humor-Workshops von HHH wird für die Mitarbeiter in Kliniken und Pflegeeinrichtungen die Basis für eine vertrauliche Teamarbeit geschaffen. Dort, wo man miteinander und nicht übereinander lacht, herrscht Vertrauen, es passieren weniger Fehler und Mitarbeiter werden seltener krank“, sagt Maria Bley, Leiterin der Stiftung Humor Hilft Heilen. Humorworkshops werden aktuell bundesweit von ca. 25 HHH-Trainerinnen und -Trainern durchgeführt, um das Personal zu stärken und vor dem Ausbrennen zu bewahren. Insgesamt hat die Stiftung bisher in rund 1.300 Humor-Workshops über 18.000 Pflegekräfte erreicht und 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt. Die Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu.

**„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“**

Joachim Ringelnatz

(gemeinsamen) Stärken zu richten und Strategien zu entwickeln, mit belastenden Situationen besser umzugehen. Humor verbindet, hilft, in stressigen Situationen die Perspektive und damit die Haltung zu verändern, und den Druck zu reduzieren, um zum Beispiel mit Trauer und Leid besser umzugehen und besser für sich selbst sorgen zu können.

**2. Clowns wirken direkt:** Vom Lebensanfang bis zum Lebensende – Klinikclowns wirken direkt, in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und auf Palliativstationen. Professionelle Klinikclowns schenken Leichtigkeit in schweren Momenten, so beispielsweise im Rahmen eines an der Bonner Uniklinik initiierten Projekts: Sie begleiten dort Kinder bis zum OP-Saal. Auch 2021 konnte das gemeinsam von Humor Hilft Heilen und dem Eltern-Kind-Zentrum (Elki) der Uniklinik Bonn gestartete Pilotprojekt weiter fortgeführt werden. Die Clowns begleiten die Kinder und mindern damit deren Angst. Vom Anziehen der OP-Kleidung über die Einnahme von Medizin bis in die OP-Schleuse leisten sie seelischen Beistand für das Kind, aber auch für Eltern und Angehörige. Gerade weil die Eltern oft mit der Situation sehr belastet sind und die Pflegefachkräfte nicht die Zeit haben, durchgehend bei den Kindern zu sein, entstehen so Momente der Ablenkung und Leichtigkeit. Eine erste Studie der Universität Greifswald und Berliner Wissen-



Professionelle Klinikclowns schenken Leichtigkeit in schweren Momenten. In der Bonner Uniklinik begleiten sie Kinder bis zum OP-Saal.

Bilder: Marina Weigl

schaftlern zeigt, dass Kinder, die in der OP-Vorbereitung von einem Klinikclown begleitet wurden, deutlich weniger Angst hatten, was sich im um fast ein Drittel angestiegenen Oxytocin-Spiegel, dem ‚Kuschelhormon‘, zeigte. Das erhöht das Vertrauen und baut Stress ab.

**3. Einsamkeit vorbeugen:** Niemand muss einsam sein in Pflegeheimen. Auch oder gerade in der Corona-Pandemie besuchten die Klinikclowns von Humor Hilft Heilen unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Hygiene- und Schutzmaßnahmen auch weiterhin Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeheimen, um ihnen Momente des Miteinanders und der Leichtigkeit zu schenken – durch gemeinsames Singen, Tanzen, Lesen und weitere Aktivitäten. Den Menschen wird damit ein wenig die Einsamkeit genommen. Dabei haben die Klinikclowns kein festes Programm, sondern improvisieren einfühlsam und gehen individuell auf ihr

Gegenüber ein. Die Clownsvisite ist eine Pause vom Alltag. Auch die Pflegeteams profitieren von den beschwingten Klinikclown-Besuchen.

### Wissenschaftliche Begleitung

Um die positive Wirkung von Humor sowohl bei den Klinikclown-Visiten als auch in den Workshops für die Pflege zu belegen, begleiten renommierte Institute und Hochschulen einige Projekte von HHH auch wissenschaftlich. So wird aktuell etwa das Unterrichtskonzept ‚Freude pflegen‘ in der Ausbildung von Pflegeschülern der Alexianer-Misericordia GmbH von der Stiftung gemeinsam mit der Universität Lübeck evaluiert. Um der Abwanderung des Fachpersonals bereits in der Ausbildung entgegenzuwirken, wurde mit ‚Freude pflegen‘ ein Curriculum entwickelt – mit Themenschwerpunkten, die in der klassischen Ausbildung oft zu kurz kommen. Die Teilnehmer lernen, mit einer humorvollen Haltung die

Perspektive zu wechseln, wie man belastende Dinge loslassen kann, was Stress und Anspannung abbaut und wie man so gut für sich sorgt, dass man auch langfristig ohne auszubrennen für andere sorgen kann. Denn: Seelenhygiene ist genauso ernst zu nehmen wie Desinfektion. Seit Mitte 2019 ist das Unterrichtskonzept ‚Freude pflegen‘ in sechs Modulen für Auszubildende der Kranken- und Altenpflege der Alexianer Pflegeschule in Münster fester Bestandteil der Pflegeausbildung. Mit 90 Schülern werden halbjährlich dreistündige Interventionen durchgeführt, die zum Beispiel den Perspektivwechsel schulen und die Resilienz stärken, während die Kontrollgruppe an einer Alexianer Pflegeschule in Berlin das Unterrichtskonzept nicht erhält.

### Mehr Arbeitsfreude, weniger Stress

„Wir haben jetzt erste Informationen darüber, wie positiv sich die Humorinterventionen beispielsweise auf das Stressempfinden auswirken“, erklärt Maria Bley, Leiterin der Stiftung Humor Hilft Heilen. „Im nächsten Schritt werden die Pflegeschüler weitere zwei Jahre nach Abschluss ihrer Ausbildung im Berufsleben begleitet, um auch die Nachhaltigkeit unserer Maßnahmen überprüfen zu können.“ Peter Ahaus, stellvertretender Schulleiter der Alexianer Zentralenschule für Gesundheitsberufe in Münster: „Angesichts der hohen emotionalen und körperlichen Herausforderungen für Auszubildende in der Pflege freuen wir uns sehr über die Teilnahme an diesem Projekt. Das Unterrichtskonzept ‚Humor in der Pflege‘ ermöglicht unseren Auszubildenden die Reflexion über den eigenen Umgang mit Unsicherheiten und herausfordernden Arbeitsumständen.“ Die ersten Studienergebnisse sind vielversprechend. „Die Humorintervention wirkte sich unmittelbar im Anschluss positiv auf die Stimmung der Pflegeschüler aus, und diese bewerteten die Intervention als sehr nützlich für ihren Berufsalltag“, sagt Prof. Dr. Corinna Peifer, Professorin

Humor-Workshops schaffen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kliniken und Pflegeeinrichtungen die Basis für eine vertrauensvolle Teamarbeit.





Klinikclowns besuchen auch Bewohner in Pflegeheimen, um ihnen Momente des Miteinanders und der Leichtigkeit zu schenken und ihnen ein wenig die Einsamkeit zu nehmen.

für Arbeits- und Organisationspsychologie am Institut für Psychologie der Universität zu Lübeck. „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 Humorer-

leben unter anderem mit reduziertem Stress, höherer Arbeitsfreude und höher wahrgenommener Bedeutsamkeit der Arbeit zusammen.“ Die Ergebnisse der Studie bestätigen die Wirksamkeit des Unterrichtskonzepts. Jedoch zeigten die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann – zum Beispiel durch die geplante Einführung einer interaktiven App, um die Inhalte in zeitgemäßer Form vertiefen zu können. Das verbesserte Gesamtkonzept soll dann in der Zukunft an einer weiteren Ausbildungsgruppe erprobt werden. ■

#### Kontakt

Humor Hilft Heilen gGmbH  
Verena Breitbach  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Bennauerstraße 31  
53115 Bonn  
Tel.: +49 228 2433657-0  
v.breitbach@humorhilftheilen.de  
www.humorhilftheilen.de

# REHAB

Rehabilitation | Therapie | Pflege | Inklusion

21. EUROPÄISCHE FACHMESSE



+++ NEURO-REHA +++ BILDUNG & BERUF +++ INKLUSION & SPORT +++ THERAPIE & PRAXIS  
+++ AUTO & REISEN +++ HÄUSLICHE PFLEGE +++ HOMECARE +++ BARRIEREFREIES BAUEN &  
WOHNEN +++ MOBILITÄTS- & ALLTAGSHILFEN +++ NEUROLOGISCHE REHABILITATION  
+++ ORTHOPÄDIETECHNIK +++ SELBSTHILFE +++

[rehab-karlsruhe.com](http://rehab-karlsruhe.com)

Die Fachmesse für  
mehr Lebensqualität

Sichern Sie sich Ihr  
**vergünstigtes Onlineticket**  
bis zum 22. Juni 2022 unter:  
[www.rehab-karlsruhe.com/tickets](http://www.rehab-karlsruhe.com/tickets)



Veranstalter:  
messe  
karlsruhe

MESSE KARLSRUHE

23. – 25. Juni 2022