



Besser betreuen mit der Kraft des Humors

Humor ist mehr als reine Komik. Er kann, wenn er richtig eingesetzt wird, eine Brücke zwischen Menschen sein und ein Vehikel für die eigene Selbstfürsorge. Auch und gerade bei Menschen, die andere betreuen.

Text: Verena Breitbach

Eine Betreuungskraft hat ihre liebe Mühe, eine Bewohnerin in den Gottesdienst zu bringen. Auf meine Frage als Clown antwortet sie: „Ich gehe nicht mehr in die Kirche, da machen mir die anderen alles nach. Stehe ich auf, stehen sie auf. Ich singe, da singen alle mit. Das ist mir unangenehm, da bleibe ich lieber hier!“ Ich sehe mich um und sage: „Na ja, hier ist gerade niemand außer uns, wenn Sie wollen, dann können wir einen kleinen Gottesdienst halten, hier macht uns niemand etwas nach!“ Sie fragt: „Meinen Sie?“ Ich entgegne: „Und ob!“ Wir singen gemeinsam nur den einen Vers: „Von guten

Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost was kommen mag, ...“ Da lächelt sie und sagt: „Was für ein schöner Gottesdienst das war, Herr Pfarrer.“

Dieser Einblick in den Alltag von Andreas Bentrup, Klinikclown und Humortrainer, unter anderem bei der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH), zeigt, dass Menschen, die andere Menschen betreuen, mehreren Herausforderungen ausgesetzt sind. Nicht immer will die Kommunikation miteinander gelingen, zumal bei Menschen, die sich sprachlich nicht gut auszudrücken können, wie etwa bei Menschen mit demenziellen Ver-



Foto: snyGG/Adobe Stock

Von Humor-Workshops profitieren explizit auch Betreuungskräfte. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den Einsatz von Humor in der Betreuung von Menschen mit und ohne Demenz.

änderungen. Die Zahl der von Demenz betroffenen Menschen steigt weiter. Damit wird es immer wichtiger, innovative Wege zu finden, um ihnen eine bessere Unterstützung und Hilfe zu bieten – und auch nicht selbst auszubrennen.

Humor als Kraftquelle und Verbindungselement

„Gerade Betreuungskräfte (von Menschen mit Demenz) müssen sich bewusst sein, dass sie schneller als gedacht in eine Spirale aus Stress hineinrutschen können. Wer andere pflegt, muss sich zuerst selbst pflegen“, weiß Andreas Bentrup. „Es gibt aber Mittel und Wege, Strategien, Techniken und Ressourcen einzusetzen, die Pflege und Betreuung von Pflegebedürftigen zu verbessern. Und dies kann auch über Humor erreicht werden.“

Humor kann die Kommunikation untereinander erleichtern und Leichtigkeit auch in schwere Situationen bringen. Humor kann zu mehr Gelassenheit angesichts alltäglicher Herausforderungen verhelfen, und eine humorvolle Haltung kann Menschen stärken und verbinden. „Humor kann daher eine wertvolle Ressource für Betreuungskräfte sein, da er dazu beitragen kann, die Stimmung zu verbessern, Stress abzubauen, kognitive Funktionen zu fördern und die Bindung zu den betreuten Personen zu stärken. Humor ist einer der wichtigsten Verbündeten von Betreuungskräften“, findet Andreas Bentrup.

Auf den Punkt

- **Humor erleichtert Kommunikation, baut Stress ab und verbindet Betreuungskräfte.**
- **Wertschätzender Humor muss respektvoll sein und Kränkungen unbedingt vermeiden.**
- **Workshops wie „Humor hilft pflegen“ zeigen Humor als Haltung und Ressource.**

Andreas Bentrup,
Fachlicher Leiter Humorworkshops bei
der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN
kontakt@andreasbentrup.de



„Humor kann Leichtigkeit in schwere Momente bringen“

Warum ist es besonders für Betreuungskräfte wichtig, gut auf sich zu achten?

Andreas Bentrup: Wer gut für andere sorgt braucht eine gute Selbstfürsorge. Wenn Menschen mehr Zuneigung, Liebe und Energie an andere geben, als sie selbst bekommen, dann führt dies über längere Zeit zu einer Belastung, die zu einer Belastungsdepression führen kann.

Wie können Betreuende Humor einsetzen im Umgang mit Bewohner:innen?

Bentrup: Humor ist die Kraft der Verbindung der positiven Kommunikation mit mir selbst und anderen Menschen. Im Kontakt zu Bewohner:innen geht es um Wertschätzung und Sympathie und die Fähigkeit, gelassen zu bleiben, auch wenn die Situation belastet von Stress ist. Humor kann Leichtigkeit in schwere Momente bringen.

Wie schützt Humor bei der eigenen Selbstfürsorge?

Bentrup: Andreas Bentrup: Humor ist unsere Fähigkeit, im Fluss mit mir und meinem Leben zu sein. Natürlich gehört Lachen und Freude dazu, doch alle Gefühle, die wir empfinden, sind zunächst gut, auch Trauer, Wut und Angst. Sie signalisieren unsere Bedürfnisse. Wenn ich meine eigenen Bedürfnisse wahrnehme, dann kann ich besser dafür sorgen, sie zu erfüllen.



Wer Humor als Ressource nutzt, sorgt für Begegnungen auf Augenhöhe und mit einem Augenzwinkern genau dort, wo es manchmal wenig zu lachen gibt – für Bewohner:innen und Mitarbeitende.

Humor – immer wertschätzend und respektvoll

Humor sollte dabei jedoch stets auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt und niemals beleidigend sein. Denn was für den einen lustig ist, ist das noch lange nicht für jemand anderen. „Wichtig ist es, Kränkungen zu vermeiden“, weiß Andreas Bentrup. Es geht um Respekt und Wertschätzung. Der Humor-Profi empfiehlt, tief durchzuatmen, bevor wir Worte sagen, die anderen Leid zufügen und die wir später bereuen. „Humor ist in der Arbeit mit demenziell erkrankten Menschen eine unverzichtbare Ressource, die vielfältige therapeutische Funktionen erfüllt, wie beispielsweise Leichtigkeit, Gelassenheit, Optimismus, Wertschätzung“, so Bentrup.

Humor – zwischen therapeutischer Methode und eigener Ressource

Humor führt zu mehr Gelassenheit und Optimismus.

Die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN hat ein zweitägiges Workshop-Konzept entwickelt, das sich explizit an Betreuungskräfte richtet. Unter dem Titel „Humor hilft pflegen – wie eine wertschätzende humorvolle Perspektive stärkt und Menschen verbindet“ erfahren und erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf

unterhaltsame Weise, wie sie eine humorvolle Haltung bewusst einnehmen können. Auch lernen sie, wie Humor sie dabei unterstützen kann, wertschätzende und positive Beziehungen zu fördern und zu pflegen.

In diesem Seminar wird zunächst der Bezug zum Klinikclown hergestellt. „Clowns sind im Hier und Jetzt. Sie nutzen die Kraft des Augenblicks, die Energie der Präsenz. So gelingt es ihnen, ganz bei ihrem Mitmenschen zu sein und einen intensiven Kontakt zu gestalten. Doch zunächst geht es darum, Humor als Haltung einzunehmen“, so Bentrup, der auch einer der Fachlichen Leiter der Humorworkshops bei der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN ist. „Einfühlungsvermögen für die Bewohner hilft dabei, ihre Bedürfnisse zu erkennen, ohne sie zu bewerten. Jedes Bedürfnis ist aus der subjektiven Sicht berechtigt, es kann aber nicht immer erfüllt werden.“

In einem weiteren Modul erfahren die Teilnehmenden, wie Humor als wertschätzende Kommunikation eingesetzt, wie ein humorvoller Blick uns mit anderen Menschen verbinden kann und weshalb es beim Einsatz von Humor Einfühlungsvermögen braucht. „Wie wir andere Menschen und Situationen wahrnehmen, hängt immer auch von uns ab, deshalb brauchen wir die Fähigkeit der Selbstempathie, damit wir erkennen können, aus welcher Perspektive wir sehen und wie dies unser eigenes Empfinden prägt“, erklärt der Humorprofi.

Humor im Umgang mit Menschen mit Demenz aktiv fördern

Nachdem im Seminar ein Blick auf den Zusammenhang zwischen Demenz, Aggression und Humor gelegt wird,

Lachen und Freude gehören zum Leben. Aber auch negative Gefühle zeigen uns unsere Bedürfnisse auf.

erfahren die Teilnehmenden die Möglichkeiten der Anwendung von Humor in der Kommunikation mit Menschen mit einer demenziellen Veränderung, auch bei aggressivem Verhalten.

„Humor kann in diesem Setting als Mittel der Motivation, als Puffer gegen Scham, aber auch als Kreativitätsförderer oder Ventil für negative Emotionen dienen“, so Bentrup. Zum Beispiel: Eine Bewohnerin steht in ihrem Zimmer inmitten einer Pfütze aus Urin. Auf die Frage des Clowns, ob er sie besuchen darf, antwortet sie: „Es ist gerade etwas unpässlich, ich bin auf eine Art Insel geraten!“, „Darf ich sie retten? Ich bin Rettungsschwimmer.“, „Wenn sie so freundlich wären. Gerne!“ „Es gilt, die aufgeladene Situation spielerisch aufzulösen. Dabei kann Humor helfen“, weiß der Experte. Die Betreuung betagter Personen, insbesondere auch von Menschen mit Demenz, ist eine emotional sehr anspruchsvolle Tätigkeit. Humor kann in diesem Zusammenhang auch eine wichtige Funktion haben.

Über die Stiftung

HUMOR HILFT HEILEN (HHH) ist im Rahmen von Klinikclown-Projekten deutschlandweit aktiv und arbeitet spendenbasiert.

Die Stiftung hat zur Stärkung von Pflegeteams spezielle Workshops entwickelt, die auf humorvolle und inspirierende Weise die Themen Selbstfürsorge, Empathie und wertschätzende Kommunikation vermitteln. Neben dem Einsatz von Klinikclownvisiten und den Angeboten zur Stärkung von Pflegefachkräften setzt sich die Stiftung für Begleitforschung zu Nutzen und Wirkung von Humor ein.

So wurde unter anderem von 2018 bis 2024 ein innovatives Unterrichtskonzept zum Stressmanagement und zur Erhaltung der intrinsischen Motivation für Pflegeauszubildende in einer Langzeitstudie von HHH, der Universität zu Lübeck und der Alexianer-Misericordia GmbH untersucht.

vinc.li/humorwirkung
humorhilftheilen.de



Foto: monkey business/Adobe Stock

Mehr

zum Thema

Lesen Sie in **aktivieren** auch den Beitrag „Brückenbauer mit Narrenfreiheit“ zur bisher größten deutschsprachigen Untersuchung zu Clowneerie in Pflegeeinrichtungen(6/2022).

Kraftvolle Unterstützung von allen Beteiligten auch durch Humor

Schlussendlich geht es auch darum herauszuarbeiten, wie Humor als Kraftquelle dienen und Resilienz und Selbstfürsorge aktivieren kann. Andreas Bentrup ist sich sicher: „Humor kann nicht nur als Ressource im Umgang mit Bewohnerinnen und Bewohnern ein wichtiges Tool sein, sondern auch als Selbstfürsorge-Werkzeug eingesetzt werden. Humor sollte darüber hinaus in die Unternehmenskultur von Pflegeeinrichtungen integriert werden“, ist Bentrup der Meinung. „So, kann es auf Dauer gelingen, menschenwürdig zu pflegen und die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken.“ ●

Weitere Betreuungsideen für heitere Betreuungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals **aktivieren^{plus}** (<https://www.aktivieren-plus.de>). Der Zugang zur Ideendatenbank und zum Wochenplaner ist im Abonnement der Zeitschrift bereits enthalten. Bitte zur erstmaligen Registrierung Abo-Nummer bereithalten.

Tipp: <https://www.aktivieren-plus.de/aktivierungsangebote/spielbarer-witz-der-gefunden-geldschein>



Verena Breitbach

Presse & Kommunikation, Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH, Bonn, Tel. 0179 5 48 17 51, v.breitbach@humorhilftheilen.de