

Humor in der Seelsorge – geht das?

Wie Humor und Spiritualität sich inspirieren können

Wie zeigt sich christliche Lebenskunst, wenn der Alltag eng wird? Verena Breitbach, Geistes- und Sozialwissenschaftlerin und Pressesprecherin der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN, lädt ein, Freude nicht als Stimmung, sondern als handfeste Praxis zu entdecken: mit kleinen Routinen, die Kommunikation öffnen, Anspannung lösen und Beziehungen tragen. Präzise Szenen aus Seelsorge und Pflege machen sichtbar, wie Humor respektvoll wirkt – ohne Leid kleinzureden. Es geht um Haltung statt Heldenmut, um Wörter, Rituale und Pausen, die im Team wie privat funktionieren. Theologisch nüchtern begründet, praktisch überprüfbar, frei von Kitsch: Freude als Quelle realistischer Zuversicht. Wer wissen will, wie man sie übt und teilt, findet hier eine klare Anleitung – alltagstauglich, professionell, menschenfreundlich.

Humor ist die Fähigkeit, Situationen oder Inhalte mit einer gewissen Leichtigkeit wahrzunehmen. Humor kann auflockern und die Kommunikation vereinfachen. Freude ist ein positives Gefühl, das mit Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden einhergeht. Freude kann durch viele verschiedene Dinge ausgelöst werden, wie beispielsweise durch positive Beziehungen.

Spiritualität als Ausdruck von Freude

Spiritualität kann Humor fördern und umgekehrt: Wenn Spiritualität als eine Praxis der Selbstakzeptanz, Verbundenheit und Freude gesehen wird, kann sie Raum für Humor schaffen. Das Loslassen von Ernsthaftigkeit und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, können Bestandteil einer spirituellen Praxis sein.

Humor wiederum kann Spiritualität inspirieren, indem er dabei hilft, das Leben leichter zu nehmen und die Verbundenheit mit etwas Größerem zu erkennen. Durch Lachen und Freude kann eine positivere Einstellung gefördert werden.

Humor in pflegenden und helfenden Settings

Gerade in Settings wie im Pflegealltag oder in der Seelsorge, in denen es mitunter auch um belastende Situationen, Ängste und Sorgen geht, kann Humor ein geeignetes Mittel sein, etwas Abstand zu gewinnen. Humor kann zu mehr Gelassenheit verhelfen und eine humorvolle Haltung kann Menschen miteinander verbinden und die eigene Resilienz stärken.

Daher setzt sich die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH), gegründet von dem Arzt und Wissenschaftsjournalisten Dr. Eckart von Hirschhausen, bereits seit 2008 für mehr Menschlichkeit im Gesundheitswesen ein und bringt Humor dorthin, wo er dringend gebraucht wird: in Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Hospize – für Menschen über die gesamte Lebensdauer hinweg.

Deutschlandweit sind professionelle Klinikclown-Teams im Auftrag der Stiftung im Einsatz, um »Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern« für Kinder und Erwachsene zu ermöglichen. Dabei setzen die Klinik-

clowns alle Sinne ein: Sie gestalten, bewegen sich, geben den Patient:innen das Gefühl, gehalten zu werden, sie spielen und lachen – oder sind einfach nur da. Sie konzentrieren sich auf das Hier und Jetzt – denn jeder Mensch und jede Situation erfordert ein aufmerksames Beobachten und Handeln. Auch in der Vor-

Jeder Mensch und jede Situation erfordert ein aufmerksames Beobachten und Handeln.

bereitung von Operationen unterstützen Klinikclowns von HHH die Kinder-Patienten und sind auch für deren sorgenvolle Eltern da. Digitale Klinikclown-Visiten runden das Angebot ab für jene Patient:innen, die etwa isoliert liegen oder an Orten leben, an denen keine Klinikclowns verfügbar sind.

Über die Klinikclown-Visiten hinaus setzt sich die Stiftung auch für die Pflegenden ein: Die Trainer:innen der Stiftung schulen Pflegende (beruflich wie pflegende Angehörige) in so genannten Humor-Workshops im Hinblick auf Resilienz und Selbstfürsorge. Denn nur wer sich selbst gut pflegt, kann andere pflegen und brennt nicht aus.

Weiterhin hat die Stiftung ein Humor-Curriculum für Pflegeschulen entwickelt – als Ergänzung zur generalistischen Ausbildung – sowie eine Weiterbildung für Praxisanleitende. Darüber hinaus investiert die Stiftung in Kooperation mit renommierten Forschungsinstitutionen in Humorforschung, um die Wirkung von Humor zu belegen.

Humor als Inspirationsquelle

»Unsere Humorseminare inspirieren Menschen. Es geht in den Seminaren darum, Präsenz einzuüben. Humor ist eine Haltung, die man trainieren kann. Dabei geht es nicht darum, Witze zu erzählen oder »sich zum Clown« zu machen, sondern in heiterer Gelassenheit die jeweilige Situation anzunehmen und Brücken zwischen Menschen zu bauen. Zugleich hilft Humor dabei, die eigene Selbstfürsorge zu aktivieren«, sagt Lea Böttger, die bei der Stiftung die Workshops koordiniert. Aktuell werden die Workshops bundesweit von ca. 30 HHH-Trainer:innen durchgeführt. In über 2.000 Humor-Workshops hat die Stiftung bisher über 25.000 Pflegefachkräfte erreicht und mehr als 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt.

In sämtlichen heilenden und helfenden Berufen kann Humor eine gute Möglichkeit sein, Abstand von belastenden Situationen oder Gefühlen zu gewinnen. Gerade auch in der Seelsorge geht es darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein. (Gemeinsames) Lachen hilft beiden – dem Seelsorger wie dem Patienten – dabei, loszulassen. »Diese Art von verbindendem und entlastendem Humor kann nur auf der Grundlage von Empathie entstehen und ist höchst individuell, also kein »Rezept«, betont Böttger abschließend.

(Gemeinsames) Lachen hilft beiden – dem Seelsorger wie dem Patienten – dabei, loszulassen.

Bliebe inspiriert: 7 gute Gründe für Humor in der Seelsorge-Arbeit

- Entspannung und Stressabbau: Humor kann dabei helfen, Spannungen und Stress zu reduzieren – beim Seelsorger wie beim Patienten.
- Schmerzlinderung: Nachweislich setzt Humor Endorphine frei und kann Schmerzen lindern.
- Emotionale Unterstützung: Humor erleichtert den Umgang mit den eigenen Ängsten und Sorgen.
- Förderung von Nähe und Vertrauen: Positiver, verbindender Humor baut Brücken zwischen Menschen.
- Stärkung von Resilienz: Humor hilft Seelsorgern dabei, belastende, emotionale Situationen besser zu bewältigen und Leichtigkeit in schwere Situationen zu bringen.
- Steigerung der Lebensqualität: Lachen reduziert schlechte Laune und fördert heitere Stimmung.
- Unterstützung beim Loslassen: Humor kann dabei helfen, einen Perspektivwechsel anzustoßen und das Loslassen von belastenden Erlebnissen zu erleichtern.

Humor und Spiritualität: »Glaube und Humor als Gegenerzählung für eine neue Perspektive«

3 Fragen an Ludger Hoffkamp, Klinikclown und Humortrainer bei der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN, Theologe und Seelsorger

1. Inwiefern kann Humor als therapeutische Ressource eingesetzt werden?

Ludger Hoffkamp: »Humor ist, wenn man trotzdem lacht« – dieses Sprichwort zeigt, dass Humor einer der wichtigsten Resilienzfaktoren ist. Oft nehmen wir Krisen »nur« ernst und grübeln, was oft gar nicht weiterhilft. Humor als eine Sichtweise vermag unsern Fokus auf Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu richten, die mehr nach Lösungen als nach Problemen fragen. Therapeutisch sinnvoll ist es, darauf zu schauen, was uns in Krisen hilft, damit wir wieder Boden unter den Füßen gewinnen.

2. Darf in der Seelsorge gelacht werden?

Ludger Hoffkamp: Schwierig wird es erst, wenn wir es nicht tun. Natürlich kann nicht in jeder Situation gelacht werden. Zuerst mal braucht es eine sensible Einfühlung in andere Menschen. Aber gerade in Trauergesprächen, die ich oft führe, lachen wir gemeinsam über Erlebnisse mit den Verstorbenen. Oft sagen die Hinterbliebenen dann zu mir: »Wir haben sogar gelacht. Damit haben wir nicht gerechnet.« Miteinander lachen, wenn es »echt« ist, schafft Vertrauen und löst Hoffnung in uns Menschen aus. Wenn ein Seelsorger nur ein ernstes Gesicht macht, verstärkt das manchmal den Ernst. Oft ist es auch nur ein Lächeln, das dem anderen das Gefühl von Zuversicht gibt. Wenn die Realität einen zu erdrücken scheint, können Glaube und Humor zur Gegenerzählung für eine neue Perspektive werden.

3. Wo liegen die Grenzen von Humor in der Seelsorge?

Ludger Hoffkamp: Das ist schwierig zu beantworten. Es hat immer mit dem Gegenüber zu tun, wie sehr ein anderer Mensch durch Humor verletzt werden könnte. Humor ist nicht einfach nur miteinander zu lachen oder witzig zu sein, sondern es geht darum, eine Perspektive von Hoffnung entstehen zu lassen. Ludwig Wittgenstein sagte einmal: »Humor ist keine Charakterstärke, sondern eine Weltanschauung.« Insofern ist der Blick des Humors unbegrenzt, weil er immer den Blick nach vorne und ins Leben sucht. Er lenkt den Blick nicht einfach vom Negativen weg, sondern stellt allem, was geschieht, eine andere Sichtweise an die Seite, die hilft, das Schwere zu bewältigen.

Die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN: »Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern«

Die bundesweit arbeitende Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH) wurde im Jahr 2008 vom Arzt, Wissenschaftsjournalisten und Bestsellerautor Dr. med. Eckart von Hirschhausen gegründet. In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Bewusstsein für mehr menschliche Zuwendung und Seelenhygiene zu schärfen. Deshalb hat die Stiftung folgende 3 Ziele:

1. Einsatz von Klinikclowns: Die Angebote der Klinikclowns von HHH wirken direkt und spezifisch – in Kliniken und Pflegeeinrichtungen, bei der OP-Begleitung und auf Palliativstationen – und dies über die gesamte Lebensdauer des Menschen. Digitale Visiten kommen Patient:innen zugute, die auf Isolation angewiesen sind. Aktuell sind für HHH 31 Klinikclowns in den Bundesländern NRW, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg in insgesamt 22 Einrichtungen im Einsatz.

2. Pflege stärken: In den Workshops von HHH trainieren Pflegende eine humorvolle, ressourcenorientierte und empathische Grundhaltung. So werden Teams gestärkt, Kommunikation erleichtert, Verbindung geschaffen, Motivation erhalten und Burnout vorgebeugt. Neben Workshops für Pflegeteams bietet die Stiftung eine Weiterbildung für Praxisanleitende sowie ein ausbildungsergänzendes Angebot für Pflegeschulen an. Aktuell werden die Workshops bundesweit von ca. 25 Trainer:innen durchgeführt. In über 2.000 Humor-Workshops hat die Stiftung bisher über 25.000 Pflegekräfte erreicht und mehr als 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt.

3. Humorforschung: Um die positive Wirkung von Humor bei den Klinikclown-Visiten und in den Workshops für Pflegefachkräfte zu belegen, untersuchen renommierte Forschungsinstitute und Hochschulen einige HHH-Projekte wissenschaftlich. So wurde 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 publiziert.

Solange es Humor nicht auf Rezept gibt, ist die Stiftung auf Spenden angewiesen – vielen Dank!

Spendenkonto: Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH
IBAN: DE24 2001 0020 0999 2222 00 // BIC: PBNKDEFF