

PFLEGE DEINEN HUMOR

Matthias Prehm

Es gibt viele schöne Kalendersprüche, was Humor alles bewirken kann. Wir kennen alle die wohltuende Erfahrung, wenn wir nach einer angespannten Situation oder einem anstrengenden Dienst befreit lachen konnten.

Im Kern haben solche Weisheiten und die Erfahrungen zwei Dinge gemeinsam:

1. Sie lesen und hören sich alle einleuchtend an.
2. Die Umsetzung im Alltag gelingt einem nicht regelmäßig.

Das klingt unlogisch und ist es auch. Dies liegt häufig an eingefahrenen Denkmustern und der immer gleichen Reaktionen auf Schwierigkeiten und Probleme. Wenn ein Dienst mal wieder von zwei schlechtgelaunten Kollegen „flambiert“ wurde, denken doch die wenigsten an Humor. Wir sind von ihnen genervt, wir kapseln uns ab oder reden ausführlich mit anderen Kollegen darüber. Das ist die eine Herausforderung im Alltag. Die zweite ist die Tatsache, dass die Anforderungen im beruflichen Alltag enorm gestiegen sind. Gerade die Berufsgruppen, die auf der einen Seite fachlich hochwertige und zuverlässige Arbeit leisten und zudem auch auf der Kommunikationsebene hohe Fähigkeiten haben sollten, meistern täglich den Spagat zwischen Termindruck, Menschlichkeit und guter Arbeit. Für diesen Spagat bräuchten Sie eigentlich drei Beine, zwei Köpfe, würden dabei aber komisch aussehen und ein un rundes Gangbild abliefern.

Wenn Sie in einer schwierigen Situation immer das Gleiche unternehmen, werden Sie immer Dasselbe erreichen. Gehen Sie einen Schritt weiter und probieren Sie etwas Neues aus. Üben Sie ungewöhnliche Reaktionen am besten mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und

netten Arbeitskollegen.

Hat Humor hier eine Chance? Wie können nun Therapeuten, Pflegepersonal, Ärzte und jede andere Berufsgruppe mit einem direkten Patientenkontakt, durch Kommunikation Nähe und Vertrauen schaffen? Gibt es Möglichkeiten, Humor bewusst für sich und andere zu nutzen? Gerade im pflegerischen Bereich ist ausgeprägte Sozialkompetenz und emotionale Intelligenz seitens des Personals Grundstein und Basis für eine gute und langfristige Zusammenarbeit. Humor ist hier ein wesentlicher Bestandteil und eine gute Möglichkeit, mit einer spielerischen Leichtigkeit dem Alltag zu begegnen. Wie das gelingen kann, was Sie dafür im Alltag benötigen und wo auch Grenzen von Humor sind, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Betrachten Sie dieses Kapitel als einen Blumenstrauß. Lesen Sie und nehmen Sie sich die Blumen heraus, die Ihnen gefallen. Vielleicht erfahren Sie etwas über sich und bemerken, dass Ihnen schon Vieles gut gelingt. Nun können Sie wiederum Ihren Kollegen und Patienten



Abbildung 1: Blumenstrauß

einen eigenen Strauß mit schönen Blumen reichen.

Humor als Chance?

In meiner 16-jährigen Tätigkeit als Fachkrankenschwester auf einer Intensivstation für Schwerbrandverletzte habe ich Humor häufig als Möglichkeit gesehen, trotz der oft schwierigen Gesamtsituation, ein gutes Verhältnis zu meinem Gegenüber aufzubauen. Ob es nun Patienten, Angehörige oder Kollegen sind, in jedem Fall ist eine ausgeprägte soziale Kompetenz sehr hilfreich, die gute Stimmung zu bewahren, Leichtigkeit zu fördern und auch mal neue Perspektiven einzunehmen. Ein Oberarzt sagte mir: „Matthias, du singst noch bei der Arbeit? Hast du nicht genug zu tun?“ Ich entgegnete: „Gerade weil ich so viel zu tun habe, singe ich!“ Nun muss man wissen, dass ich ausgesprochen schlecht singe, daher habe ich mich auf das Summen konzentriert. Ich wollte mir lediglich die Leichtigkeit bewahren. Diese gelebte Gelassenheit gibt Kraft und fördert Entspannung.



Matthias Prehm,

Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Praxisanleiter, 25 Jahre Berufserfahrung, davon 16 Jahre auf der Intensivbehandlungsstation für Schwerbrandverletzte im BG Klinikum Hamburg, Referent von Humorseminaren und Inhaber der Seminaragentur HumorPille®, Lachyogaleiter, Botschafter der Stiftung Humor Hilft Heilen von Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Kontakt: www.humorpille.de



Abbildung 2: Vorteile von Humor

Beispiel:

Mit einer Kollegin wollte ich eine Patientin mit einer demenziellen Veränderung vom Stuhl in ihr Bett mobilisieren. Wir erklärten der Patientin, was nun die nächsten Schritte sind und ich half ihr beim Aufstehen. Da ich fast zwei Meter groß bin und die Patientin eine zierliche, kleine Dame war, wirkten wir als Paar schon lustig. Als sie stand, hatte die Patientin bereits vergessen, was wir machen wollten. Ich bemerkte diese Unsicherheit und sie klammerte sich unsicher an meine Arme. Da lud ich sie ein: „Können Sie tanzen?“ Sie lächelte: „Ja!“ „Können Sie einen Schneewalzer?“ „Natürlich!“ So sangen und schunkelten wir bis zu ihrem Bett. Sie setzte sich freudestrahlend und lachte: „Schön, dass wir hier singen, lachen und tanzen können!“

Humor drückt sich hier in Lebensfreude, Nähe, Verständnis und Zufriedenheit aus. Was im Umkehrschluss auch bedeutet, dass genau diese Dinge Humor erst möglich machen! Empfinden Sie keine Freude bei der Arbeit und nur wenig im Privatleben, dann fehlt Ihnen auch Ihr Humorsinn. Nur wenn Sie Vertrauen aufbauen können, hat Humor verlässlich eine Chance, seine positiven Eigenschaften zu entfalten. Natürlich könnten Sie jedem adhoc Witze erzählen, jedoch ist Humor mehr als das. Mehr dazu im nächsten Kapitel.

Verständnis haben Sie für jemanden, den Sie auch verstehen möchten. Zum Verstehen gehört auch Zuhören. Diese Haltung und Einstellung drückt sich in jeder Form der Kommunikation aus. Wenn Sie taktile behutsam mit kognitiv eingeschränkten Patienten umgehen, bauen Sie Vertrauen auf und schaffen eine gute Basis. Dann können Sie Humor bewusst nutzen, um neue Perspektiven aufzuzeigen.

Beispiel:

Ich betreute eine Patientin, mit Unterschenkelamputation beidseits. Wir kannten uns ca. zwei Wochen. Ich hatte mich stets auf ihre schwankenden Stimmungslagen eingestellt, dennoch war das Verhältnis zwischen uns vertrauensvoll. Bei der morgendlichen Körperpflege lief im Fernsehen eine Werbesendung – über ein Mittel gegen Fußpilz! Ich dachte: „Auch du meine Güte! Jetzt bloß nichts sagen, vielleicht sieht sie es nicht und warum ist die Fernbedienung so weit weg?“ Sie sah jedoch zum Fernseher und lächelte mich verschmitzt an: „Schau Matthias, es gibt ja Dinge, die erledigen sich von selbst!“

Die Situation bleibt die gleiche, mit Hilfe des Humors kann sich die Perspektive ändern! Sie können Humor als Chance nutzen, wenn Sie auf eine gemeinsame Basis und auf Ihre persönliche Lebenszufriedenheit achten.

Ist doch witzig, oder?

Passt es immer, humorvoll und lustig zu sein? Kann es auch mal zu viel des Guten werden? Es verhält sich hier wie mit vielen Dingen im Leben – die Dosis begründet erst die Wirkung! Ein lockerer Spruch während einer Besprechung lockert die Stimmung auf und fördert zudem noch die Kreativität. Wenn jedoch die ganze Zeit gelacht, gescherzt und gealbert wird, passiert es schnell, dass einige Kollegen genervt sind. Das eigentliche Ziel der Besprechung verlieren Sie aus den Augen und verschwenden jetzt kostbare Zeit, die Gemüter wieder zu beruhigen. Was als Spaß begann, endet nun mit Ärger.

Ein ebenso zentraler Punkt, ob Humor die gewünschte Wirkung erzielt, ist die Qualität der Arbeit. Die gute Laune sollte den guten Leistungen entsprechen.

Beispiel:

Sie kommen in einer Woche dreimal zu spät zum Dienst. Am Freitag erscheinen sie erneut eine Stunde später als erwartet. Ihre Teamleitung begrüßt Sie und spricht Sie direkt darauf an. Ihre Reaktion ist: „Ich weiß, dass ich zu spät bin. Es fällt mir auch jeden Tag schwerer zu spät zu kommen, aber heute ist es mir wieder gelungen!“ - Sollten Sie so ungeschickt (und vermeintlich humorvoll) reagieren, können Sie sich gleich auf Gespräch unter vier Augen einstellen – zu Recht!

Es mag witzig gemeint sein. Da Sie aber keine emotionale Basis miteinander haben, erreichen Sie in dieser Situation genau das Gegenteil. Ein ähnliches Phänomen können Sie bei Kollegen beobachten, die ständig und in jeder Situation einen lustigen Spruch haben, Witze erzählen oder zu Scherzen aufgelegt sind. Was zunächst noch erheitert, kann dann in der Wahrnehmung zum Verlust der Ernsthaftigkeit führen. Sie werden dann schnell in die Schublade Kasper/Clown gesteckt und haben es schwer, diese wieder zu verlassen.

Hat Humor denn nun so wenig Platz im Alltag? Sicherlich sollten Sie keine Witze über die Patienten und deren Diagnose machen. Hier empfiehlt sich der Grundsatz: Der Betroffene gibt die Messlatte des guten Humors vor!

Beispiel:

Als ein Patient (von Kopf bis Fuß mit weißem Mullverband versorgt) mit mir vor dem Waschbecken stand, schaute er in den Spiegel und meinte: „Ich sehe ja aus wie Tutanchamun!“

Täglich treiben Sie in einem Kommunikations-Meer aus Hören-und-Verstanden-haben, aus Sagen-und-Gehört-werden. Es ist voller Strudel, Untiefen, Klippen und Strömungen. Da können Sie leicht Schiffbruch erleiden. Wie können Sie es nun schaffen, diese „Kommunikationsklippen“ zu umfahren? Richten Sie Ihr persönliches Kommunikations-Navigationsgerät auf Achtsamkeit, Zufriedenheit, Empathie und Wertschätzung aus.

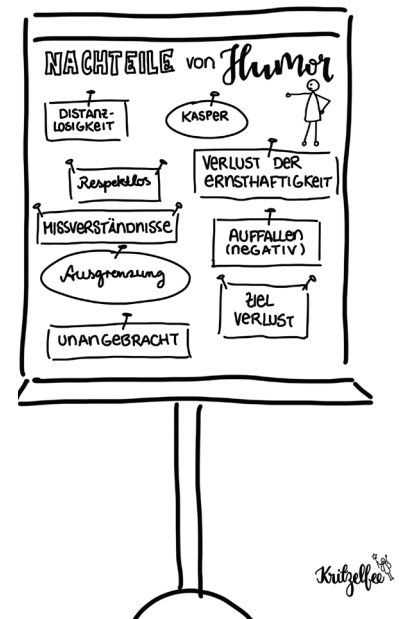


Abbildung 3: Nachteile von Humor

Seien Sie achtsam!

Achtsamkeit ist eine sehr gute Möglichkeit, in vielen Situationen gelassener zu bleiben. Es beginnt bei Ihnen selbst: Haben Sie gut geschlafen? Nutzen Sie Ihre Pausen bei der Arbeit zur Erholung? Mit welcher Einstellung kommen Sie zur Arbeit? Bedenken Sie bitte: Das Leben ist ein Echo! Was Sie ausstrahlen, erhalten Sie auch wieder zurück!

Ihre Haltung spiegelt sich ebenso in Ihrer Sprache wieder. Reden Sie von „der Hüfte“ in Zimmer sechs oder von „Herrn Nielsen“, der im Zimmer sechs liegt und eine neue Hüftprothese erhalten hat? Hat „die Station“ 42 angerufen oder waren es eher die Kollegen von der Station 42? Die Sprachtrainerin Sandra Mantz bemerkte sehr treffend: „So, wie Sie denken, so reden Sie. Wie Sie reden, so handeln Sie“ (Mantz, 2016). Es beginnt in Ihrem Kopf und äußert sich am Ende in der Arbeit mit den Patienten. Sie können durch achtsame Berührungen Ihre Haltung und Einstellung ausdrücken, Vertrauen gewinnen und Wertschätzung durch respektvollen Kontakt äußern. So bemerken Sie schnell, ob Humor in bestimmten Momenten helfen kann oder ob Sie noch etwas an der gemeinsamen Basis für ein entspanntes Miteinander arbeiten müssen. Eine gelebte Achtsamkeit im Alltag hilft Ihnen, sicher auf diesem (manchmal) schmalen Grad zu gehen.

Gehen Sie in den Schuhen des Anderen

Empathie gehört zu den wichtigsten zwischenmenschlichen Fähigkeiten in Bereichen, wo Menschen mit Menschen arbeiten. Wenn es Therapeuten gelingt, sich situativ auf den zu behandelnden Menschen einzustellen, sich selber zurückzunehmen und die vorhandene Zeit optimal zu nutzen, legen Sie den wichtigen Grundstein für ein harmonisches Miteinander. Sie erreichen schnell eine gemeinsame Ebene, welche wiederum Humor erst möglich macht. Gerade bei der Arbeit mit geriatrischen Patienten ist die Wahrnehmung nonverbaler Signale wichtig. Seien Sie aufmerksam für Gefühle und signalisieren Sie Offenheit. Durch das entstehende Vertrauen lernen Sie die Patienten besser kennen. Lassen Sie bereits erfahrene Gemeinsamkeiten wieder aufleben. Vielleicht ergänzen Sie etwas Privates und Sie werden merken, dass Sie einen leichten Zugang zum Menschen erhalten.

Praxistipp:

In den Schuhen des Anderen gehen, meint quasi, sich die Welt aus der Sicht des Anderen vorzustellen. Wie möchte ich behandelt werden, wenn ich in dieser Situation wäre? Vielleicht hilft Ihnen auch die Frage: Würde ich genauso meine Mutter/meinen Vater behandeln?

Die Beantwortung dieser Fragen schult automatisch Ihr Empathie-Bewusstsein.

Jeder ist seines Glückes Schmied

Gibt es Humor ohne eine eigene, innere Zufriedenheit? Ja, jedoch bewegen wir uns dann eher auf der Schattenseite des Humors. Unglückliche und zutiefst unzufriedene Menschen neigen (wenn sie überhaupt humorvoll sein wollen) dazu, ihrer Umwelt mit Zynismus zu begegnen. Das ist wenig einfühlend, schon gar nicht mitnehmend und kaum wertschätzend.

Glückliche und zufriedene Menschen hingegen pflegen einen sozialen Humor. Umgekehrt sind humorvolle Menschen auch glücklicher (das habe ich in einer sehr persönlichen, mittlerweile 46-jährigen Selbststudie herausgefunden!). Achten Sie auf Ihr persönliches Lebensglück!

Praxistipp:

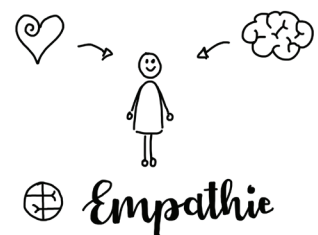
Viele Menschen verpassen leider bereits kleine Glücksmomente, während Sie auf das ganz große Glück warten. Sie können sehr leicht üben, Ihren Fokus auf schöne Kleinigkeiten zu lenken: Vervollständigen Sie am Ende des Tages 3-mal den Satz: Ich bin heute glücklich weil... . Sie können auch wahlweise die Formulierung: Ich bin heute dankbar, weil... oder Ich bin heute zufrieden, weil... nehmen. Bereits nach einer Woche werden Sie merken, dass Ihnen erstaunlich viel einfallen wird.

Respektvoll arbeiten – Nähe schaffen

Sie haben jetzt Ihr Kommunikations-Navigationsgerät bereits auf Achtsamkeit, Empathie und Glück ausgerichtet. Was wären die beschriebenen Werte ohne Wertschätzung, Respekt und Anerkennung? Dann bliebe von den bisherigen Ansätzen wenig übrig. Wertschätzung bildet ebenso einen elementaren Grundpfeiler in der Kommunikation, damit Humor Entspannung und Leichtigkeit erzeugen kann. Wenn Sie ein ehrliches Interesse an Ihrem Gegenüber zeigen, dann hören Sie zu, Sie fragen nach und Sie lassen ihn ausreden. So zeigen Sie ihm, dass er verstanden wird.

Ebenso können Sie sich für Andere freuen und einen freundlichen Umgangston pflegen. Dazu gehört, neben einem (ei-

PFLEGEN SIE MIT HERZ UND HIRN!



Kritzelfee

Abbildung 4: Empathie - Pflegen Sie mit Herz und Hirn

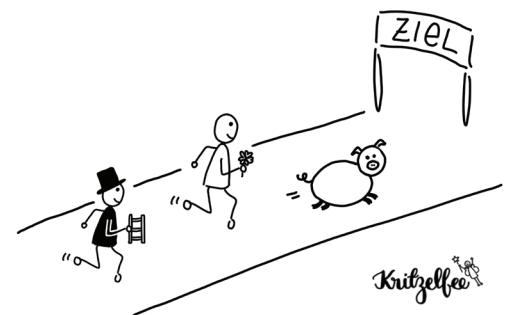


Abbildung 5: Trainieren Sie Ihr Glück

gentlich selbstverständlichen) Danke/Bitte, auch das Grüßen. In meiner 25-jährigen Karriere in verschiedensten Kliniken habe ich jedoch etwas festgestellt: Je goldener die Knöpfe am Kittel werden, desto seltener wird man zurückgegrüßt! Ich habe mir in diesen Momenten angewöhnt, besonders freundlich zu grüßen. Schließlich will ich ja nicht genauso werden! Besonders reizvoll sind da Begegnungen im Fahrstuhl, herrlich! Mit Ehrlichkeit unterstreichen Sie wiederum Ihre Authentizität. Durch Vertrauen und Lob äußern Sie respektvoll Ihre Haltung zu Ihrem Gegenüber. Dadurch erreichen Sie wiederum eine Nähe, und Humor hat eine Chance.

Es gibt viele Möglichkeiten, Wertschätzung zu äußern, wobei das keine Einbahnstraße ist. Wertschätzung funktioniert nur auf Gegenseitigkeit. Wenn sich Mitarbeiter beschwerten, dass sie von ihrer Leitung nicht gelobt werden, sollten sie sich auch fragen, wie oft loben sie ihre Leitung?

Praxistipp:

Da wir bei dem Thema Selbstreflexion sind, beantworten Sie bitte für sich folgende Fragen:

- Was haben Sie heute für die gute Stimmung bei der Arbeit getan?
- Möchten Sie mit sich selber zusammenarbeiten?
- Möchten Sie von sich eingearbeitet werden?

Ich möchte Ihnen zum Abschluss noch einen Tipp mitgeben, wie Sie die eingangs beschriebene Situation des „flambierten Dienstes“, eventuell noch fein abgeschmeckt mit zwei Noro-Virus-Patienten in Zukunft leichter meistern können:

Schauen Sie nicht mehr in den Dienstplan, mit wem Sie morgen arbeiten dürfen. 1. Es ändert sich noch zweimal und 2. Sie können es sowieso nicht ändern! Reduzieren Sie Ihre Erwartungen und bewahren Sie sich Ihren Humor und den Spaß an der Arbeit. Wenn Sie einmal zum Dienst kommen und es erwarten Sie mürrische oder schlechtgelaunte Kollegen: Ziehen Sie einen unsichtbaren Kreis mit Ihren Armen um sich herum und sagen Sie sich: „Das hier ist mein Tanzbereich! Heute kommt hier niemand rein, hier geht es mir gut.“

Humor kann Menschen zum Strahlen bringen und Räume erleuchten! Wir können weinen vor Lachen und dennoch kann Humor auch mal leise sein. Er ist überall zu finden und wird doch selten gesucht. Seien Sie mutig! Bewahren Sie sich Ihren Spaß an der Arbeit und achten Sie auf Ihr Glück, dann laden Sie den Humor täglich zu sich ein.

Mit Ehrlichkeit unterstreichen Sie Ihre Authentizität. Durch Vertrauen und Lob äußern Sie respektvoll Ihre Haltung zu Ihrem Gegenüber. Dadurch erreichen Sie Nähe, und Humor hat eine Chance.

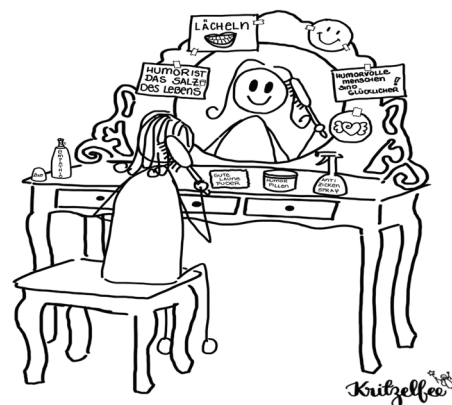


Abbildung 6: Pflege Deinen Humor

Zeichnungen: Martje Kleinhans, Inhaber der Rechte: Matthias Prehm

Literatur: Mantz, Sandra (2016): Kommunizieren in der Pflege. Kohlhammer Verlag, Stuttgart

Kontakt:

office@humorpille.de, www.humorpille.de, www.facebook.com/humorpille

Matthias Prehm (2018)

Pflege deinen Humor
 Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal
 Springer
 ISBN: 9783662560792, € 19,99

Warum ist Humor so wichtig? Wie können Pflegende miteinander und gemeinsam mit dem Patienten lachen? Wie kann ich mir meinen stressigen Arbeitsalltag auf Station angenehmer gestalten? An praktischen Beispielen und mit vielen Tipps aus dem Berufsalltag erfahren Pflegende in erfrischender Art und Weise, wie es gelingen kann, sich die Freude an der Arbeit – trotz „Alltagswahnsinn“ und widriger Umstände – nicht nehmen zu lassen. Der Autor zeigt Übungen, wie Sie kniffligen Situationen etwas Positives und Erheiterndes abgewinnen, und aktiv auf Ihre Situation und „Laune“ einwirken können. Erheiternde Illustrationen und einprägsame Grafiken unterstützen, das Gelesene im Alltag umzusetzen.

(Verlagsinformation)

