

Humor: „Schmiermittel“ von Leib und Seele

Der Begriff Humor leitet sich vom lateinischen Wort „umor“ ab, was soviel wie „Feuchtigkeit“, „Flüssigkeit“ oder „Saft“ bedeutet. Nach der Säftelehre Galens (129-216 n. Chr.) steht ein Gleichgewicht der Säfte für Gesundheit und ein Ungleichgewicht der Säfte für Krankheit oder spezielle krankhafte Ausdrücke des Körpers oder der Seele. Einzelne Säfte werden auch spezifischen Temperamenten zugeordnet (Blut-Sanguiniker, gelbe Galle- Choliker, schwarze Galle-Melancholiker, Schleim- Phlegmatiker).

Humor näher beschrieben, heißt (Hirsch 2006)

Humor ist eine Verhaltens- und Persönlichkeitseigenschaft

Humor geschieht in der Interaktion von Menschen in einer bestimmten Situation

Humor ist eine Trotzmacht gegenüber den Missgeschicken und Beschwerden des täglichen Lebens

Humor hat jeder, je nach Sozialisation mehr oder weniger

Humor ist lernbar!

Humor will...

Verständnis für die Ungereimtheiten der Welt und Mitgefühl für die eigene Unzulänglichkeit wecken und deren kreative Bewältigung fördern (Hirsch 2006).

Humor kann...

- Gegensätze überbrücken
- Unbewusstes ohne Angst bewusst machen
- verdrängte Lust und Unlust befreien
- ambivalente Gefühle auflösen oder verringern
- in angespannten Situationen Beklemmungs-, Angst- und Schamgefühle auflösen
- Beziehungskonflikte lockern
- den Verstand stärken
- Hilflosigkeit, Ohnmacht lindern
- hierarchische Strukturen lockern
- emanzipatorisches Denken fördern
- neue Perspektiven öffnen
- Aggressionen werden aufgeweicht und lösen sich im gemeinsamen Lachen (Vgl. Hirsch 2006 und Siegel 2005)

Humor braucht... **Sprachverständnis** *emotionale Reife *geistige Aufnahme- und Begeisterungsfähigkeit

Clownerie und Ihre Schnittmengen zur Pflege

*Die Kunst des **Scheiterns**

Wie gehe ich mit meinen Unzulänglichkeiten um, wie besiege ich meinen „inneren Schweinehund“? Auch in Pflegesituationen stellen sich die Pflegeempfänger diese Fragen. Die existentiellen Grenzsituationen mit denen sich Gepflegte und Pflegenden Tag für Tag konfrontiert sehen, erfordern philosophische Grundhaltungen, die die Endlichkeit und die Begrenztheit menschlichen Handelns und Daseins begreifen lassen.

*Die Kunst dem **Kleinen** und dem **Alltäglichen Besonderheit** zu verleihen

In existentiellen Grenzgebieten geben die ganz normalen Dinge des Alltags besonderen Halt. Ein Lächeln, ein Gruß, eine Frage nach dem Befinden oder einfach nur das Gefühl, da zu sein.

*Die Kunst des **Staunens**

Es ist eine Kunst die Dinge stetig so zu sehen, als ob man sie das erste Mal erfahren hätte - man kann sich kaum daran erinnern. Für viele Pflegeempfänger wird das zur Realität. Pflegenden begleiten die Menschen dabei die Dinge wieder kennen, schätzen und lernen zu lernen. Das ist wirklich ganz besonders! Die Pflegenden sind mit dabei!

*Die Kunst sich selbst und **das Gegenüber zu entdecken**

Nur wer sich selbst kennt, kann den anderen wirklich kennen lernen. Dabei spielen die bereits genannten Grundsätze eine wichtige Rolle: die eigene Begrenztheit zu kennen, immer wieder die Besonderheit des Daseins zu schätzen und niemals aufzuhören zu staunen. Neudeutsch spricht man von personaler Kompetenz oder der Bildung des Herzens, sozialer Kompetenz mit Umgangsform und Einfühlungsvermögen sowie der methodischen Kompetenz, dem Handwerkszeug, Probleme handhaben und lösen zu können. Offenheit, Toleranz und sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen sind dafür grundlegende Bausteine. Denken Sie daran: nur wer zuhört, kann gute Fragen stellen, nur wer sich für das Gegenüber interessiert, bekommt Vertrauen und nur so kann ich mein Gegenüber entdecken!

Clownerie in der stationären Pflege- Praxis

Für den Einsatz von Klinikclowns mit Erwachsenen können folgende Tipps gegeben werden:

- Die Clowns sollten Erfahrung mit Erwachsenen haben bzw. sich speziell darauf vorbereiten.
- Im Idealfall sollten Klinikclowns Personen sowohl mit einer schauspielerischen als auch zusätzlich einer psychotherapeutischen oder psycho- edukativen Ausbildung sein.
- In der Interaktion sollte die Betonung auf dem Lachen mit, nicht über Patienten liegen. Clowns sollten für Rücksprachen eine Gruppe und/oder Supervision haben.
- Der Einsatz sollte sinnvollerweise über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) stattfinden.
- Eine gute Absprache mit der Station ist notwendig – allgemein über den Ablauf, speziell über die einzelnen Patienten (Wild et al. 2007: 574)

Humor braucht... **Sprachverständnis** *emotionale Reife *geistige Aufnahme- und Begeisterungsfähigkeit

*DEFGH -Die erfolgsversprechenden
Finessen gelingenden Humors –
Pflegefachtagung, Thuine 2009*

Referentenkontakt

Michael Bossle

Pflegewissenschaftler MScN
Dipl. Pflegepädagoge (FH)
Burgweg 4
93053 Regensburg
www.michaelbossle.com

Stefan Schiegl

Freischaffender Künstler, Clown
Fasanenweg 4
84405 Dorfen
<http://www.duo-perplex.de/>

Lesehinweise und Informationen

Bücher

Bischofberger, I.: Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege, Bern 2002

Eberhardt, D.: Theaterpädagogik in der Pflege, Stuttgart 2005

Lotze, E.: Humor im therapeutischen Prozess: Dimensionen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen für die Pflege, Frankfurt/M. 2003

Siegel, Siglinde Anne: Darf Pflege(n) Spaß machen? Humor in Pflege- und Gesundheitswesen: Bedeutung, Möglichkeiten und Grenzen eines außergewöhnlichen Phänomens, Hannover 2005

Artikel

Hirsch, Rolf Dieter (2006): Konfliktlösung mit Humor- Lachen steckt an und heilt. In: Forum Sozialstation: 10-14

Wild, B. et al. (2007): Clowns in der Psychiatrie? Ein Pilotprojekt. In: Der Nervenarzt, 5, 571-574

Internet

<http://www.klinikclowns.de/>

<http://www.clownsohnegrenzen.org/>

<http://www.kunstdesstolperns.de/> (nächster Kursstart Februar 2010)

Humor braucht... **Sprachverständnis** *emotionale Reife *geistige Aufnahme- und Begeisterungsfähigkeit