

Pflege

# Lachen ist Intensivgymnastik

Der Kurs «Humor in der Pflege und Beratung» kann ein heiteres und entspanntes Arbeitsklima fördern.

In der Aula empfängt einen an diesem Nachmittag Ende November lautes Gelächter, die Stimmung ist heiter und gelassen – dies ist auch das Ziel der Fortbildung «Humor in der Pflege und Beratung». Die Kursleiterin Gabriela Imhof will den Teilnehmenden Anregungen für ein humorvolles Arbeitsklima mit auf den Weg geben. Es ist der letzte von vier Kursen in diesem Jahr. Eine Pflegefachfrau ist bereits zum zweiten Mal dabei, «weil ich mich nach dem letzten Kurs so gut gefühlt habe».

Gabriela Imhof ist zertifizierter Humorcoach und verspricht praktische Anregungen: «Jeder hat einen Sinn für Humor, dieser kann gepflegt werden.» Zu Beginn bittet sie die Teilnehmerinnen, ein lustiges Wort aus ihrem Arbeitsalltag aufzuschreiben. «Delete» ist da zu lesen, «SmovKabiven» – «gibt es dieses Medikament für parenterale Ernährung in der Ikea?» – oder der «horripilateur», der Haaraufrichtemuskel. «Witzige Sachen finden sich überall», so Gabriela Imhof.

Leider sei ein Lachverlust zu beklagen. Während Kinder rund 400-mal am Tag lachen, sind es bei Erwachsenen gerade mal noch 12- bis 15-mal. Dabei sei Lachen ein Sport, den es so oft wie möglich zu trainieren gelte: «Zwanzig Sekunden Lachen hat denselben Effekt wie drei Minuten auf der Rudermaschine.» Dies bezweifelt indes eine Kursteilnehmerin: «Dann müsste ich gertenschlank sein.»

Im Gegensatz zu Rudern ist Lachen ein anthropologisches Verhalten. Wir müssen es nicht erst üben, wir können es einfach. Also wird eine Runde gelacht. Auf Kommando. Gabriela Imhof schüttet sich aus, die Teilnehmerinnen lachen etwas verhalten.

Peinlich berührend und ungewohnt sei das künstliche Lachen. Eine normale Reaktion, beschwichtig Gabriela Imhof. Trotzdem sei es

wichtig, einfach loszulachen und sich nicht etwa die Hand vor den Mund zu halten. «Lachen ist befreiend, lässt es raus!» Ob sie denn einfach auf dem WC eine Runde lachen solle, wenn sie genervt sei, fragt eine der Teilnehmerinnen. Genau das empfiehlt Gabriela Imhof. «Es ist gewöhnungsbedürftig, aber wir können das Lachen trainieren.»

## Lachen als Sauerstoffdusche

Wichtig sei auch, dass jeder wisse, was seinem Humor guttue. Zu diesem Zweck lässt Gabriela Imhof alle Teilnehmenden aus 500 Karten mit Gefühl- und Stimmungswörtern drei auswählen und damit ihr eigenes Humor-Gefühlsensemble bilden, sei es

gen auf Körper und Geist. So steigen die Sauerstoffaufnahme und damit die Hirnaktivität, das Immunsystem wird gestärkt, die Verdauung angeregt, der Blutdruck gesenkt. Es werden Glückshormone ausgeschüttet und fast 300 Muskeln angespannt und wieder entspannt. Kurz: «Lachen ist eine Sauerstoffdusche und Intensivgymnastik.»

Humor ist eine Kommunikationsform, die im Umgang mit Patienten helfen kann. «Wer viel lacht, empfindet seine Krankheit und Schmerzen anders.» Viele Patienten machen auch sarkastische Witze über sich selber. Das sei als Ventil in Ordnung, sagt Gabriela Imhof, die ansonsten auf einen wohlwollenden Humor setzt. Sarkasmus, Ironie oder Zynismus sei selten fördernd, denn «was kränkt, macht krank». Witze über sich selber zu machen, sei aber in Ordnung. Das Paradebeispiel hierfür sei der jüdische Humor.

## Die rote Nase

Auf den Stationen dient der Humor vor allem der Entspannung. Die Anekdoten sind zahlreich: Da war der Patient, der eine «Bouillotte» verlangte. Die Pflegefachfrau brachte ihm statt einer Wärmeflasche eine Bouillon.

Es sei ganz wichtig, solche Anekdoten zu sammeln, um im Team den Humor zu pflegen, sagt Gabriela Imhof und setzt eine rote Nase auf. Die Geste wirkt sofort, alle in der Aula schmunzeln. «Die rote Nase ist die kleinste Maske, die es gibt. Sie löst sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen positive Assoziationen aus.» Natürlich könne nicht jeder im Spital mit einer roten Nase herumlaufen. Aber als Accessoire sei sie durchaus wünschenswert.

Eine Teilnehmerin schlägt vor, beim Huddle eine rote Nase zu tragen, dort herrsche oft eine angespannte Stimmung. «Man ist selbst verantwortlich, wie man sich fühlt», erklärt Gabriela Imhof und empfiehlt, mit einem Lächeln an das Huddle-Meeting heranzutreten. «Es ist egal, ob es ein echtes Lächeln ist oder ob man auf einen Bleistift beisst und so das Lachen imitiert. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass im Hirn dieselben Reaktionen in Gang gesetzt und dieselben Glückshormone ausgeschüttet werden.»

Anschliessend verteilt Gabriela Imhof allen einen lustigen Spruch, die Teilnehmenden diskutieren, was sie als lustig empfinden und was nicht. Gerade im Umgang mit Patientinnen



leicht, lustig, passend, leuchtend oder heiter.

Weiter geht es mit einer Lachsequenz. Den meisten fällt es schon etwas leichter, Lachtränen fliessen aber noch keine. Dies wäre jedoch wünschenswert, denn im Gegensatz zu den Tränen beim Zwiebel schneiden werden mit emotionalen Tränen auch Giftstoffe ausgeschwemmt. Überhaupt hat Lachen zahlreiche positive Auswirkungen

Oder die Angehörigen, die wissen wollten, was bei dem Patienten aus dem Schlauch herauslaufe. «C'est un secret», sagte die Pflegefachfrau. Statt Sekret («sécrétion») erwischte sie das französische Wort für «Geheimnis». Die Frage einer Pflegefachfrau, ob der Patient noch gut im Bett sei (sie meinte, ob er noch gut liege), beantwortete dieser schlagfertig mit «da müssen Sie meine Frau fragen».

und Patienten seien plumpe Witze nicht angebracht, erklärt Gabriela Imhof. Es sei wichtig, sich an deren Humor heranzutasten.

Nach etwas Humortheorie und einer letzten Lachsequenz entlässt Gabriela Imhof die Gruppe heiter und gelassen in den Nachmittag.

ANDREA AUER