

Kleine Geschichte des gesunden Lachens im Gesundheitswesen

Autor: Eckart von Hirschhausen

Fotos: Steven Haberland, Steffen Jähnke

Ich freue mich, für diese Zeitschrift einen kleinen Überblick darüber zu geben, in welchem Zusammenhang mein Engagement für Humor in der Pflege steht. Denn Lebensqualität bedeutet für mich: meinen Humor nicht zu verlieren. Und wenn ich an einer Situation manchmal nichts ändern kann, dann kann ich meine Haltung der Situation gegenüber ändern. Und das Ganze nicht allein, sondern in authentischem Kontakt mit anderen.

Humor kann lebensrettend sein. Einer der Pioniere der Humorthherapie war der Österreicher Viktor Emil Frankl. Wegen seiner jüdischen Herkunft kam er 1942 ins KZ. Er überlebte. Aufgrund seiner Erfahrungen und Beobachtungen begründete er die «Logotherapie», die viel Wert darauf legt, sich mit dem Sinn (griechisch *lógos*) im Leben und Leiden zu beschäftigen. Seine zentrale Erkenntnis war, dass Menschen selbst unter widrigsten Umständen in der Lage waren, der Situation einen «Sinn» abzutrotzen.

Frankl verabredete mit anderen Häftlingen, sich jeden Tag einen Witz zu erzählen. Im Nachhinein meinte er, dass die gezielte Beschäftigung mit Humor ihn davor gerettet habe, aufzugeben und zu zerbrechen. Auf seinen Gedanken bauten dann weitere Revolutionäre der Psychotherapie wie Paul Watzlawick auf, dessen «Anleitung zum Unglücklichsein» sich immer wieder

zu lesen lohnt. Frankl ist in Deutschland viel zu wenig bekannt, dabei ist er für mich einer der bedeutendsten Psychologen und der Begründer von all dem, was heute unter «Resilienz» verhandelt wird.

Gemeinsames Lachen – weniger Schmerzmittel. Auf die Idee, diese Erkenntnisse systematischer im Krankenhaus zu nutzen, kam aber bis vor rund dreißig Jahren niemand. Und dann tauchten gleich drei Ideen in den USA zusammen auf. Es war bezeichnenderweise ein Patient, der etwas an sich selbst beobachtete und ins Rollen brachte. Der amerikanische Journalist Norman Cousins litt unter einer rheumatischen Erkrankung der Wirbelsäule, die stationär behandelt wurde. Von ihm stammt die wichtige Beobachtung: «Ein Krankenhaus ist kein guter Ort für kranke Menschen.» Er buchte gegenüber der Klinik ein Hotelzimmer für sich. Abends, wenn die Therapien vorbei waren, lud er Freunde dorthin ein, um mit ihnen seine liebsten, komischen Videos von den Marx Brothers anzuschauen. Dabei bemerkte er, dass er nach dem gemeinsamen Lachen weniger Schmerzmittel brauchte und teilte dies seinen Ärzten mit. Seine Biografie «Der Arzt in uns selbst» wurde zum Bestseller und zum Startschuss für die amerikanische Lachbewegung.

Vielleicht kennen Sie den Film «Patch Adams» über das Leben des Arztes Hunter Doherty «Patch» Adams. In diesem Film spielt Robin Williams 1998 den anarchischen Medizinstudenten, der versucht, mit den Patienten Quatsch zu machen und dafür hochkant aus der Ausbildung rausfliegt. Der erste echte Klinikclown war aber Michael Christensen vom New Yorker Big Apple Circus, der als «Dr. Stubs» in einem weißen Kittel und einem Gummihuhn die ersten «Clownvisiten» für Kinder startete. Eine seiner Mitarbeiterinnen, die Schauspielerin und Pantomimin Laura Fernandez, brachte diese Idee vor gut zwanzig Jahren nach Deutschland und startete mehrere regionale Gruppen und Vereine. Inzwischen ist sie die künstlerische Leiterin meiner bundesweiten Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH).

«Jedes Lachen ist eine kleine Erleuchtung.» Ein großer Trend in Medizin, Therapie und Gesellschaft ist Meditation und Achtsamkeit. Und auch hier gibt es meines Erachtens eine große Querverbindung zum Humor. Im Lachen können Widersprüche bestehen bleiben, ohne dass sie aufgelöst zu werden brauchen. Unser Verstand will die Welt sortieren. Diese ist aber viel zu komplex, um sich in gut/böse, rechts/links, richtig/falsch einteilen zu lassen. Es gibt drei Zustände der Seele, in





denen Widersprüche existieren dürfen: der Traum, die Psychose und der Humor. An der Nichtbegreifbarkeit des Lebens kann man verrückt werden, man kann daran verzweifeln oder man kann darüber lachen. Lachen ist die gesündeste Art und überhaupt nicht oberflächlich. Dies ist ein großes deutsches Missverständnis. Im Lachen akzeptiert man die Doppelbödigkeit des Seins. Schopenhauer sagte, dass jedes Lachen eine kleine Erleuchtung sei. Eine heitere Gelassenheit ist auch die Grundhaltung der Meditierenden, weil sie versuchen, ihre subjektive Perspektive um eine übergeordnete Warte zu ergänzen. Auf gut Deutsch: Man schaut sich selbst beim Denken zu und muss dabei nicht jeden Gedanken, den das Hirn so vor sich hin quatscht, auf die Goldwaage legen. Und wenn es einem gelingt, sich auch im Alltag einmal selbst über die Schulter zu schauen und nicht alles ernst zu nehmen, dann wird es leichter für einen selbst und andere. Die Schwerkraft des Lebens wird überwunden in dem Moment, wo man sich selbst auf den Arm nehmen kann – und in den Arm.

Pflegezeit ist Lebenszeit. Die Humorarbeit wird oft mit Clowns im Krankenhaus gleichgesetzt. Das war zwar historisch der Beginn, aber es ist nur ein Teil des Potenzials. Pflegezeit ist Lebenszeit! Und das sollte

für beide Seiten gelten, für Patienten und Pflegende! Aber wer hat noch Zeit? Wenn Zeit Geld ist und gespart wird, wird am grausamsten an Zuwendung gespart. Denn das fällt erst einmal nicht so auf. Ich habe selbst noch an der Universitätsklinik der Freien Universität in Berlin gearbeitet, die heute zur Charité gehört. Es ist das größte Klinikum Europas. Was die wenigsten noch wissen: Das Wort Charité kommt nicht von Shareholder Value. Charité kommt von Caritas, der Nächstenliebe. Sich um kranke Menschen zu kümmern, war ursprünglich im christlichen Abendland ein Akt der Barmherzigkeit. Ein Patient ist kein Kunde, sondern ein leidender Mensch. Und die wichtigste Frage sollte auch nicht sein: Wie mache ich mit dem 20 % Rendite?, sondern: Wie kann ich ihm helfen? Deshalb glaube ich auch, dass es kein Zufall ist, sondern einer inneren Logik entspricht, wenn die Gegenbewegungen zur kommerzialisierten Medizin etwa zeitgleich entstanden sind. Sowohl die Humor- als auch die Hospizarbeit wollen das Humane in der Humanmedizin stärken.

Haben Pflegende noch etwas zu lachen? Je länger ich die Humorarbeit unterstütze, desto wichtiger werden mir die Pflegekräfte. Ausgerechnet die idealistischen und hoch motivierten brennen am schnellsten aus,



HHH-Clowns, Dr. Nieswurz –
Hanna Linde mit Mohamed in
der Kinderklinik Uniklinik
Mainz, April 2014, FUX0103

HHH, Humor – Workshop im Evangelischen Johanniswerk Bielefeld, 2014



wenn ihre Ansprüche und die Realität aufeinanderprallen. Und die flexiblen und mehrfach begabten wechseln das Terrain, weil sie keine Aufstiegs- und Entwicklungschancen sehen. Wenn Lokführer oder Piloten streiken, kommt man ein paar Tage nicht von A nach B. Aber wenn die Pflege streikt, kommt keiner mehr vom Bett aufs Klo. Und spätestens nach zwölf Stunden ist jedem klar, was schlimmer ist. Alle reden von «personalisierter Medizin», sparen aber gleichzeitig beim Personal. Lärm, Neonlicht, Zeitdruck und schlechtes Essen – man muss schon ziemlich gesund sein, um im Krankenhaus zu überleben, sowohl als Patient als auch als Mitarbeiter. Zuerst geht die Motivation flöten, dann verlassen alle, die eine andere Option haben, fluchtartig das System. Deutsche Ärzte und Pflegekräfte wandern in die Schweiz oder nach Skandinavien ab, weil sie in Deutschland für sich keine Perspektive sehen. Dafür wird mühsam wieder Personal in Osteuropa, Spanien oder Griechenland angeworben, das sich im deutschen System schwertut. Ein absurder Kreislauf, der dazu führt, dass bald keiner mehr da ist, der Deutsch als Muttersprache spricht, obwohl sich doch alle einig sind, wie wichtig Zuhören, Sprechen und Kommunikation im Team für eine erfolgreiche Behandlung sind. Es braucht Wissen und Motivation,

Teamentwicklung und Führungskultur. Das geht aber nicht, wenn jeden Tag neue Leute einspringen, weil Stellen chronisch unterbesetzt sind. Viele, die in diesem Beruf ihre Berufung gesehen haben, sind frustriert, weil die Realität nichts mit dem zu tun hat, wofür sie einmal angetreten sind. Im Gegensatz zur Ärzteschaft hat die Pflege zu wenig Standesvertreter und politisches Gewicht. Deshalb finde ich es richtig, eine Bundespflegekammer zu etablieren, die Ausbildung zu akademisieren sowie aufzuwerten und öffentlich mehr Druck zu machen, sich diesem großen Zukunftsthema anzunehmen. Denn früher oder später sind wir alle davon abhängig, dass sich jemand um unsere Eltern, unsere Kinder oder um uns selbst kümmert. Was wird aus Zuwendung, Mitgefühl und Solidarität in einer Zeit von «Patientengut», «Basisfallwert», «mittlerer Grenzverweildauer» und «Codierverantwortlichen»? Und warum ist «Humorlosigkeit» keine Diagnose?

Forschung zur Wirksamkeit von Humor in der Pflege. Ein Krankenhaus ist ein Ort der Heilung, des Schicksals und des Sterbens. Überraschenderweise wird auch auf Palliativstationen und in Hospizen





viel gelacht. HUMOR HILFT HEILEN finanziert aktuell ein Forschungsprojekt in der Palliativmedizin der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn sowie eine regelmäßige Clownsvisite auf der Palliativstation im Universitätsklinikum Jena, frei nach dem Motto von Georg Bernhard Shaw: «Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Menschen sterben, so wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn man lacht.»

Warum zahlt das alles nicht die «Kasse»? Gute Frage. Bevor etwas in die Regelleistung übernommen wird, braucht es gute Studien, die Nutzen und Wirksamkeit belegen. Aber wer soll diese bezahlen? Meistens wird nur geforscht, wenn es etwas zu verdienen gibt. Solange Lachen aber nicht in Pillenform gepresst werden kann, sind die großen Forschungsgelder schwer aufzutreiben.

HUMOR HILFT HEILEN hat deshalb die größte Studie zu Humor in der Pflege selbst finanziert und begleitet. Über 2'500 Mitarbeiter des Evangelischen Johannswerks in Bielefeld nahmen an zwei Workshops zu jeweils drei Stunden teil. In Teams von jeweils 15 TeilnehmerInnen wurde geübt, gespielt und reflektiert: Wie gehe ich in Kontakt mit jemandem? Was nehme ich alles wahr? Was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor? Wie kann ich mit peinlichen Situa-

tionen leichter umgehen und wie Sorge ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht «aufgesetzt» werden muss, sondern aus mir heraus strahlt?

Durch die unabhängige wissenschaftliche Begleitung der Universität Zürich konnte belegt werden: Die Schulungen wurden extrem positiv bewertet, die Stimmung stieg, die schlechte Laune sank und die allermeisten wünschten sich solche Schulungen viel öfter, damit der Effekt im Alltag noch mehr verankert wird. Die Pflegenden sagten Dinge wie: «Durch die Humorschulung habe ich gelernt, wie ich besser mit anderen Menschen in Kontakt treten kann.», «Die Schulung hat das Gruppengefühl positiv verändert, und ich habe gelernt, meine Teamkollegen von einer anderen Seite zu sehen.» oder «Die Schulung hat mir geholfen, eine spielerische Einstellung im Beruf aufzubauen und achtsamer mit mir umzugehen.»

Komik im Alltag erkennen. Die Effekte wurden verbessert, wenn parallel ein Glückstagebuch geführt wurde, also jeden Tag drei schöne Momente schriftlich festgehalten wurden. Und auch für die Übergabe gab es ein schönes Ritual. Ein kleiner Stoffpinguin wurde im Stationszimmer deponiert, der mit positiven Patientengeschichten «gefüttert» werden muss. Denn oft ge-



HHH, Humor – Workshop im Evangelischen Johannswerk Bielefeld, 2014

hen im Übergabestress die schönen Rückmeldungen unter, weil es vor allem um alles geht, was dringlich ist, schief lief oder noch zu erledigen ist. Der Pinguin erinnert daran, wie wohl man sich fühlt, wenn man in seinem Element ist. Und bevor eine Übergabe beendet wird, muss es einen kleinen Happen eines erfreulichen Erlebnisses geben. Im Krankenhaus spielen Humor und Spontaneität eine große Rolle für die Atmosphäre auf der Station, für das Miteinander und für die Beziehung zu kleinen und großen Patienten. Viel davon lässt sich lernen und üben. Es geht nicht darum, sich zu verstellen oder sich lächerlich oder «zum Clown» zu machen – im Gegenteil. Die Wahrheit und die Situation sind oft viel komischer, wenn man sich traut, damit umzugehen. Humor heißt nicht, sich und den anderen nicht ernst zu nehmen, sondern den Stress, der besonders dort herrscht, wo Menschen unter bedrohlichen Umständen zusammenkommen, erträglich zu machen.

Humor ist Tragik plus Zeit. Humor ist überhaupt nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis mit der Absurdität unserer Existenz. Wir kommen aus Staub, wir werden zu Staub. Deshalb meinen die meisten Menschen, es müsste im Leben darum gehen, viel Staub aufzuwirbeln. Und alle Religionen und weisen Menschen der Welt sind sich in diesem Punkt einig: Darum geht es nicht. Wir können an den Widersprüchen der Welt verzweifeln, oder wir können darüber lachen. In den letzten Jahren findet ein Umdenken in der Psychologie statt, von den Defiziten und Diagnosen hin zu den Ressourcen und Resilienzfaktoren. Was schützt uns vor Burn-out und Depression? Was gibt uns Kraft, wo tanken wir auf, wofür stehen wir morgens überhaupt auf?

Mein Lieblingscartoon dazu stammt von den Peanuts. Charly Brown ist deprimiert und sagt: «Eines Tages werden wir alle sterben.» Und Snoopy kontert: «Stimmt – aber an allen anderen Tagen nicht!»

Ich hoffe, Sie konnten Ihren Blick erweitern und sehen, dass Humor mehr ist, als ein Lächeln aufzusetzen. Viel mehr. Möge die Kraft der heiteren Gelassenheit immer mit Ihnen sein.

Und ein letzter Gedanke zu den letzten Dingen. Humanmedizin heißt auch, dass jeder Mensch ein Recht darauf hat, nicht perfekt zu sein, nicht zu funktionieren, Hilfe zu brauchen. Die Menschen leiden manchmal mehr an den zu großen Erwartungen an das Leben als am Leben selbst. Es kann entlasten, wenn wir anerkennen, dass man eben nicht alles in der Hand hat. Und dass der Tod keine Beleidigung der medizinischen Kunst darstellt, sondern dass ein würdiges Sterben zum Leben und zur Medizin dazugehört. ●



Weiterführende Informationen



Hier finden Interessierte Informationen und Fördermöglichkeiten für Workshops www.humor-hilft-heilen.de



Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1969) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seit über zwanzig Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Hinter den Kulissen engagiert er sich mit seiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN für mehr gesundes Lachen im Krankenhaus, Forschungs- und Schulprojekte. Er ist ein gefragter Redner und Impulsgeber für Kongresse und Tagungen und hat einen Lehrauftrag für Sprache der Medizin. Als Botschafter und Beirat ist er für die «Deutsche Krebshilfe», die «Deutsche Bahn Stiftung», «Stiftung Deutsche Depressionshilfe», die Mehrgenerationenhäuser und «Phineo» tätig. Als Schirmherr von «Klasse 2000», dem Programm gegen Tabakabhängigkeit «Be Smart – Don't Start», und mit dem «Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz» bringt Eckart von Hirschhausen schon lange gesunde Ideen in den Bildungsbereich. Über fünf Jahre hat er auch die Entwicklung von Schulmaterial zu sozialem Lernen, Gesundheit und Glück gefördert.

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____