

## Projekt "Humor im Krankenhaus"

### Intention:

Gehört Humor ins Krankenhaus? – Viele werden sagen: „Nein, das ist ein Ort wo man ernst ist und gesund werden will. Gesundheit ist eine ernste Sache.“

Aber: Lachen ist gesund, heißt es im Volksmund.

Nicht aus Spaß wird diese Alltagsweisheit auch in Krankenhäusern eingesetzt, sondern mit dem Hintergedanken, als erstes den Genesungsprozess zu verkürzen. Denn es besteht eine kausale Beziehung der Position der Mundwinkel und der psychosomatischen Befindlichkeit.

Humor im Krankenhaus versteht sich auch als Lebenshilfe, mit gegebenen Situationen, sei es als Patient oder Angehöriger, besser fertig zu werden. Zusätzlich wird das Klima im Krankenhaus zwischen Kollegen wesentlich verbessert, wenn Stimmungen gehoben und Stresssituationen abgebaut werden können.

In der „Schicksalsmühle“ Krankenhaus sind psychologisch alle genannten Gruppen einem enormen Druck ausgesetzt und hängen in ihrem eigenen Wohlbefinden stark voneinander ab. Deshalb ist es wichtig für ALLE ausgeglichene Rahmenbedingungen herzustellen und zu fördern. Für das Personal sind gute Arbeitsbedingungen wichtig und für die Patienten die heilsame Stimmung.

Das Konzept will aufzeigen, wie Fachkräfte durch die "Kraft des Lächelns" sich am gesamten Prozess beteiligen und die menschlichen Ressourcen stärken können. Humor soll nicht die Medizin ersetzen sondern die Gesundheit fördern.

### Das Ziel:

Ärzte, Pflegekräfte, Physiotherapeuten, Hebammen, Arzthelferinnen, Sekretärinnen, Mechaniker, Köche, Hausmeister, Pförtner - sprich alle vertretenen Berufsgruppen aus dem Krankenhaus zum Thema Humor weiterbilden und therapeutisches Lachen in Medizin zu fördern, die Methoden zu erläutern, in ihren Wirkungen zu verstehen und in ihren Techniken zu üben.



### Vorteile – Nutzen für die Mitarbeiter:

- positive Einstellung
- Stressabbau
- Gesundheits- Prophylaxe
- Positive Ausstrahlung
- Burnout-Prophylaxe
- Verbesserung des Betriebsklimas
- weniger Krankheitsausfälle wegen Stress, Überforderung, Überarbeitung.

Leider bleibt eine gute Kommunikation im Klinikstress oft auf der Strecke. Dabei ist eine heilsame Stimmung wichtig für die Genesung, denn Humor zählt als „humaner Schmierstoff in der Schicksalsmühle Krankenhaus“. Er hilft heilen, da er über die Hierarchien hinweg Nähe schafft, Leid lindert und für eine andere Perspektive auf das Leben sorgt. Der Heilungsprozess kann so beflügelt werden. In der Krankenpflege geht es um das alltägliche fröhliche Lachen, initiiert durch kleine Freundlichkeiten und der Situation angemessene lustige Scherze. Diese nonverbale Art der Kommunikation kann die Qualität der Pflegenden-Patienten-Angehörigen-Beziehung entscheidend positiv beeinflussen. Sie führt zur Verringerung von Angst, Stress und negativen Spannungen. Es wird eine vertraute Basis geschaffen, die allen Beteiligten das tägliche fröhliche Miteinander - trotz vorhandener Beeinträchtigungen - entscheidend erleichtert. Für die Pflegenden kann dadurch die Gefahr des Burn-out-Syndroms drastisch gesenkt werden und kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern.

Es geht um eine warmherzige Haltung, die für eine entkrampfende Atmosphäre sorgt und das ist den Beteiligten auch bewusst. Bei allem lebensbedrohlichen Ernst, den es im Krankenhaus geben kann, wissen Ärzte und Pflegekräfte, dass sie sich ein Minimum an Zuversicht und zwischenmenschlicher Zuneigung bewahren müssen, und dazu zählt auch Humor. Aber das muss oft (wieder) gelernt werden. Hier ist bei den Pflegekräften Empathie gefragt, die in gelernt werden kann. Dabei gilt es auch Ängste der Mitarbeiter abzubauen, dass sie nicht ernst genommen werden, wenn es lustig und albern zugeht.

### Einige Alltagsbeispiele für Humor in Krankenhäusern:

- Regelmäßige Schulungen für Mitarbeiter zum Thema Humor
- Optische Veränderungen (Bilder, Kleidung, Farben)
- Radio (über den Krankenhaussender 1 Stunde am Tag eine Humorsendung)
- Humorbeauftragte können sein: Ärzte, Krankenschwestern, Kinderpsychologen, Ehrenamtliche, Grüne Damen, Klinikclowns
- 1 X wöchentlich Treffen (aller personell Beteiligten oder von Patienten in einer Therapiegruppe).

### Vorteile – Nutzen für die Patienten:

Voltaire schrieb im 18. Jahrhundert: "Die Kunst des Arztes besteht darin, den Patienten zu unterhalten, während die Krankheit ihren Lauf nimmt." Und Groucho Marx meinte: "Ein Clown wirkt wie eine Aspirin-Tablette, nur doppelt so schnell."

Beim Lachen steigt die Sauerstoffversorgung des Gehirns, weil die Atmung stark angeregt wird. Der Körper schüttet Glückshormone (Endorphine) und schmerzstillende Substanzen aus, endogene Opioide werden freigesetzt, die Stresshormone Adrenalin und Kortisol abgebaut. Der Herzschlag wird anfangs beschleunigt und anschließend langsamer – wodurch der Blutdruck sinkt. Darüber hinaus steigert Lachen die Immunabwehr: Personen, die viel lachen, weisen erhöhte Werte von Gamma-Interferon, T-Zellen, Killerzellen und Antikörpern. Wenn die Patienten auch nur für wenige Stunden ihr schweres Schicksal, Angst und Schmerzen vergessen ist schon etwas gewonnen. Grundsätzlich gilt: Es darf überall gelacht werden und zu jedem Zeitpunkt. Dazu zählen auch Hospize und Palliativstationen. Lachen kann bei Schwerstbetroffenen Angst und Resignation mindern helfen und versteht sich als ein wichtiger Baustein im Trauerprozess.

### Schritte:

Gründung einer Task Force mit den Schaltstellen Verwaltung, Pflegedienstleitung, Ärzten

Anamnese

- unter den Patienten

- unter den Mitarbeitern

Förderung

- Sponsoren = Firmen, die Artikel ins KKH liefern / verkaufen

- Humorpaten z.B. Marc Marshall

- Auftakt-Aktion am Tag der offenen Tür

- Presse

### **Methode:**

Innerer Clown – Die innere Nase entdecken und verstärken

Wir arbeiten mit Elementen aus der Clownerie, Theaterpädagogik und Körpersprache. Durch gezielte Übungselemente und spezielle Trainingsformen werden die TN gefördert sich mit Thema Humor auseinander zusetzen. Wirkungen von Humor und Lachen werden trainiert. Andererseits wird gleichzeitig Konzentration, Gedächtnis und Teamgeist trainiert.

Einige Beispiel zum Umsetzung von Humor: Quiz, Sprüche, Witze, Sprichwörter, 3-Wort-Geschichte

Physische Hilfsmittel: Humorkoffer oder -wagen, Witzbücher, Anekdotenbuch / Gästebuch für jedes Zimmer

### **Ausblick:**

Ein neuer Umgang mit Humor wird nicht einfach umzusetzen sein. Zu viele wirtschaftliche und persönliche Kräfte stehen dagegen. Dennoch lohnt es sich, das Projekt "Humor im Krankenhaus" anzugehen. Die Patienten und Humorspendende und Humorempfangende werden spüren, wie gut ihnen das Lachen tut.

Wer mit Humor arbeitet wird sich einen Vorsprung im Wettbewerb um Patienten erarbeiten. Auch bei der Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

### **akademie wick**

Klaus-Peter Wick

Clown, Humortrainer und Theaterpädagoge

Karl-Kohlbecker Str. 12, 76571 Gaggenau

Tel.: 0173 / 3153537

info@akademie-wick.de

[www.akademie-wick.de](http://www.akademie-wick.de)