



# Humor

---

## 3. Süddeutscher Praxisanleiterkongress

Lachen, Lernen, Handeln

Humor in der Praxisanleitung

Katharina Danninger

22. Oktober 2014

# Bilder rote Nase Amazon

---



**25 x Schaum Clown Nase Kostüm Cosplay Party rot** von Z-costume

**EUR 5,97**

Andere Angebote

**EUR 3,00** neu (4 Angebote)

**EUR 1,50** gebraucht (1 Angebot)

★★★★☆ (8)

Spielzeug: [Alle 410 Artikel ansehen](#)

**Wer macht sowas?**

# Heilsame Stimmung im Krankenhaus - Die Studie 2013

---

Aus der Studie resultieren 11 Empfehlungen zum Krankenhaus der Zukunft  
Nachzulesen unter [www.rheingold-marktforschung.de](http://www.rheingold-marktforschung.de)

Eckart von Hirschhausen:

„Unsere Krankenhaus-Studie rüttelt auf, denn es wird deutlich: Nicht nur die Patienten, sondern gleichermaßen Ärzte und Pflegekräfte fühlen sich, als wären sie in einer Schicksalsmühle gefangen.“

---

---

...Unter dem Stress leidet zuallererst die Kommunikation und der direkte herzliche Kontakt, der aber so wichtig ist, damit sich alle wohl fühlen und gute Arbeit leisten können.

Es ist höchste Zeit, heilsame Faktoren wie *Stimmung* und *Seelenhygiene* im Krankenhaus genauso ernst zu nehmen wie die Desinfektion. **Denn Lachen ist ansteckend und gesund.“**

---

# Funktionen von Humor

---

- Kommunikation
  - Soziale Funktion
  - Psychologische Funktion
-

# Kommunikation

---

- Alles, was nicht der „Norm“ entspricht, kann starke Angst und Schamgefühle auslösen.

*Beispiel in der Pflege: Behinderung, Inkontinenz, Impotenz, Krankheiten, Entstellung etc.  
Beispiel Schüler: Lernschwächen, Rechtschreibschwächen, sprachliche oder rhetorische Schwächen, Schwäche in der Sozialkompetenz.*

Mittels Humor können indirekt unangenehme Gefühle oder bedrohliche Themen zum Ausdruck gebracht werden. Das Gegenüber versteht trotzdem, was gemeint ist.

*Beispiel: ein Patient sagt: „Schwester, bitte bringen Sie mir einen Kaffee nur mit Milch: Zucker hab ich selber.“  
Beispiel: ein Patient mit einem amputierten Arm sagt: „ich gehe nicht gerne schwimmen, weil ich immer im Kreis schwimme.“*

---

# Soziale Funktion

---

## □ Humor kann verbinden

*Beispiel: Patienten, Angehörige und Personal lachen gemeinsam!  
Prof. Hirsch, Gerontologe in Bonn hat ein Humorzimmer eingerichtet.*

## □ Humor hilft, Beziehung aufzubauen, gemeinsame humorvolle Erlebnisse stärken die Beziehungen.

*Beispiel: Eine freundliche, wertschätzende und humorvolle innere Haltung und Kommunikation den Mitarbeitern, Schülern, Patienten und Angehörigen gegenüber flacht Hierarchien ab. Wir begegnen uns auf Augenhöhe als Mensch.*

## □ Humor kann aber auch ausgrenzen, verletzen und beschämen!

*Beispiel: Ich komme in ein Team- alle lachen. Ich frage, was so lustig ist und sie antworten: „das war ein Insider!“. Oder*

*Beispiel: Oft werden ganze Gruppen ausgeschlossen oder verhöhnt, z.B. Stereotypen in Witzen: Blondinen, Österreicher, Ostfriesen, Friseurinnen etc. In Stereotypen werden Gruppen in Schubladen gesteckt- ihnen typische Eigenschaften zugeschrieben (z.B. Blondinen sind doof...)*

---

# Psychologische Funktion

---

- Humor hilft, die „Realität“ erträglicher zu gestalten.
- Humor kann helfen, Ängste, Stress und Spannungen abzubauen.
- Humor kann unter Umständen auch Wutgefühle reduzieren.

*Beispiel: „Humor kann helfen, Dinge aus einer anderen, komischen Perspektive wahrzunehmen. Ich brauche nicht mehr wütend zu sein, weil ich die Zusammenhänge jetzt verstehe und eine lustige Erklärung gefunden habe.“*

---



# Psychologische Funktion

---

- Humor kann unterstützen, mit, Tod, Sterben oder Schicksalsschlägen umzugehen.

*Beispiel: Clowns ohne Grenzen bringen Flüchtlingskinder in den Camps zum Lachen, damit sie die schrecklichen Bilder verarbeiten und einen Moment lang glücklich sein können- trotz der Tragik.*

*Beispiel: am 11. September kursierten viele „grenzwertige“ Witze im Internet*

- Über etwas lachen können, bringt Abstand zu Belastungen und ermöglicht einen anderen Blickwinkel.

*Beispiel: „ wenn ich mich über etwas lustig mache, dann kann ich drüber stehen und bin nicht gefangen.“*

---

# Was ist zu beachten beim Einsatz von Humor?

---

- Humor soll nicht auf Kosten Anderer stattfinden.
  - Nicht demaskieren, aber liebevoll aufgreifen „mit einem Augenzwinkern“
  - Herausfinden, welchen Humor Jemand hat.
  - Besser lachen mit, als lachen über!
-

# Gelotologie

---

- Beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens.

In den USA ein Teilgebiet der Psychoneuroimmunologie, also jener Wissenschaft, die die Bedeutung positiver Gemütszustände für die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern untersucht.

---

# Gelotologie (von griech., gélos, »das Lachen«)

---

- William Fry, der 1964 Stanford University untersucht die Auswirkungen des Lachens auf körperlicher Ebene.
-

# Lee Berk, Stanley Tan

---

## Auswirkungen des Lachens:

- Blutwerte des Gamma-Interferon, Killer-Zellen und Antikörper steigen an.
  - Lachen und Sport lösen ähnliche physiologische Prozesse aus.
  - Steigerung des Hormons Endorphin.
  - verringerte Menge der Stresshormone Cortisol und Adrenalin.
-

# R. Holden, Psychiater:

---

- Lächeln und Lachen produzieren glückbringende Stoffe, Endorphine genannt, die im Gehirn bewirken, dass sich ein umfassendes Wohlfühl einstellt."

.. Um nur einige Beispiele von vielen darzustellen. Weltweit beschäftigen sich ca. 200 Forscher im Forschungsgebiet Gelotologie

---

□ Forschungsergebnisse der Gelotologen werden angezweifelt und müssen erneut bestätigt werden.

□ In der Zwischenzeit hat sich Hasya-Yoga (Lachyoga oder Yogalachen) in vielen Kliniken etabliert:

*z.B. Rehakliniken für Herzpatienten, Schmerzpatienten, Psychosomatiken, Psychiatrischen Tageskliniken.*

---

# Dr. Michael Titze,

---

- Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker (DGIP)  
Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland e.V.,  
Tuttlingen. [www. Humorcare.com](http://www.Humorcare.com)

Beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Humors auf die psychische Entwicklung u. A. mit dem Aspekt der Gelotophobie (Angst vor dem Ausgelacht werden).

Er hat zahlreiche wichtige Fachbücher veröffentlicht.

---



# Dürfen Sie heute noch erleben...

---

- Lachen gegen Schmerz:  
Pello-Therapieclown, Schweiz

## Übrigens:

HCDA e.V. (Humorcare Deutschland und Österreich) fördert die wissenschaftlich fundierte Anwendung von Humor in klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen.

---

# Lachen und Humor

---

- **Patch Adams:** US Amerikanischer Arzt gründet 1972 das Gesundheit! Institut, indem Humor und Lachen einen großen Stellenwert hat.
  - **Dr. Madan Kataria,** Allgemeinarzt Bombay/Indien, gründet 1995 den ersten indischen Lachclub
  - **Dr. rer. soc., Michael Titze,** Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker (DGIP)  
Gründungsvorsitzender von HumorCare Deutschland e.V., Tuttlingen
-

# Lachyoga

---

„Fake it until you make it“ ist die Devise im Lachyoga: tu so als ob, bis Du es tust.

Ausbildungen zum Lachyoga-Gruppenleiter  
oder Lachyoga-Therapeut:

Infos: Münchner Lachschnule- Christoph Emmelmann

Infos: Europäischer Lachyogaverband- Cornelia Leisch

---

# Humor in der Ausbildung

---

# Humor in der Rolle

---

- Der Praxisanleiter (Lehrer, Vorgesetzte etc.) gewinnt durch Humor und verliert nicht an Kompetenz.
  - Wer seine eigenen Fehler eingestehen kann und über sich lacht, wirkt glaubwürdig.
-

- 
- Wenn Sie sich trauen, stellen Sie sich selbst zur Verfügung! „Über mich darf auch gelacht werden!“ Das stärkt Vertrauen.
  - Seien Sie bereit, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, nicht Alles immer „todernst“ nehmen.
-

# Humor in der Praxisanleitung – Humor im Team: Anregungen

---

- Humor thematisieren (Humorbiografie)
  - Humor als Unterrichtsthema
  - Humorseminar als eigene Fortbildung im Team besuchen
  - Humorvolle Sprüche, Begebenheiten, Cartoons sammeln
  - Überraschungen gestalten
  - Schwierige Situationen humorvoll aufgreifen
  
  - Lerninhalte auf den Kopf stellen...
-

## Beispiel 2: Kopfstandmethode:

Was können Sie dafür tun, damit eine subcutan Injektion gründlich misslingt? (best of- aus PA Seminaren)

---

- Ins Zimmer stürzen, ohne anzuklopfen
  - Allen die Hand geben- auf keinen Fall Hände desinfizieren!
  - Tür weit auflassen, damit auch die Besucher auf dem Gang sehen, wie das geht
  - Immer ohne Ankündigung „zustechen“
  - Mitpatienten mal probieren lassen- ist gut gegen Langeweile
-



- 
- Subcutan ist hinterm Ohr, oder?
  - Nö - im Nachtkasterl!
  - Kein Sterbenswörtchen darüber verlieren, was da injiziert wird.. pssst
  - Die Arbeitsfläche mit Wodka desinfizieren
  - Mit dem Patienten vorher einen hinter die Binde kippen- gegen seine und meine Angst.
-

---

*Bei der Kopfstandmethode kann man sich nicht blamieren, weil das Gegenteil von richtig gefragt ist. Aber wenn ich weiß, wie es nicht richtig ist, hab ich auch eine Ahnung oder weiß wie es richtig geht. Die Übung macht Spaß, die Kreativität wird angeregt.*

*Wichtig:*

*...hinterher wird gemeinsam „fachlich aufgeräumt“! Natürlich werden dann die wichtigen Inhalte auf ein fachliches Niveau gebracht.*

---

# Beispiel 2: Quiz: Wer bin ich?

---

- Ich lebe in einem Speicher mit ca. 50 ml Flüssigkeit
  - Manchmal nimmst Du mich nicht wahr.
  - Wenn Du mich bemerkst, verursache ich Dir Schmerzen im rechten Oberbauch und Übelkeit
  - Ich kann auch machen, dass es Dir in der rechten Schulter und im Arm schmerzt!
  - Manchmal Sorge ich dafür, dass Deine Haut gelb wird und das weiße in Deinen Augen auch!
  - Ich mag, wenn Du Dich fettig und ballaststoffarm ernährst- dann wachse ich nämlich!...
-

---

„Alles fängt damit an, sich selber nicht  
so ernst zu nehmen.“

**Katharina Danninger**

Humorcoach, Dozentin *Humor in der Pflege, Humor in der Führung*

Mitglied von HumorCare Deutschland

[www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)

Krankenschwester

Bildungsreferentin

am kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Wasserburg am Inn

0152 24283284

katarte@gmx.de

---

# Quellen und Literatur

---

## **Bücher und Fachzeitschriften:**

Holtbernd, T. Führungsfaktor Humor. Wie Sie und ihr Unternehmen davon profitieren können. REDLINE WIRTSCHAFT bei Ueberreuter; Auflage: 1. Aufl. (März 2003)

Frink, Elmar. Die heiter heile Welt der Pflege. Bern Verlag Hans Huber (2001)

Bischofsberger, I. Das kann ja heiter werden. Humor und lachen in der Pflege. Bern. Verlag Hans Huber (2008)

Robinson, V.M., Praxishandbuch Therapeutischer Humor, Grundlagen und Anwendung für Pflege- und Gesundheitsberufe. Wiesbaden. Ullstein Medical Verlagsgesellschaft (1999)

Birkenbiehl, Vera M., Humor in unserem Leben.

Forum Ausbildung, Schwerpunkt Humor, 09. Jahrgang, Heft 1. Juni 2014, Prodos Verlag

Falkenberg, Mc Ghee, Wild- Humorfähigkeit trainieren. Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, Schattauer, 2013

Titze, M. Die heilende Kraft des Lachens. München, (2001).

## **Internet:**

Interview mit Michael Titze: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/gelotologie-lachen-ist-joggen-im-sitzen-a-943909.html>.17.10.14

Emmelmann, Christoph, Münchner Lachsule  
<http://www.clownsohnegrenzen.org/>  
<http://www.humor.ch/inernsthaf/gelotoenglink-19.10.14>  
[http://www.rheingold-marktforschung.de/veroeffentlichungen/artikel/Heilsame Stimmung im Krankenhaus - Die Studie 2013.html](http://www.rheingold-marktforschung.de/veroeffentlichungen/artikel/Heilsame_Stimmung_im_Krankenhaus_-_Die_Studie_2013.html)  
20.10.14

## **Bilderquellen:**

[www.nicht-lustig.de-20.10.14](http://www.nicht-lustig.de-20.10.14)  
<http://1.bp.blogspot.com/>  
<http://tpe-le-rire-dans-tous-ses-eclats.e-monsite.com/medias/images/iib1-1.jpg>  
<http://www.jugend-und-bildung.de>

---