

Warum Humor in der Palliativmedizin so wichtig ist:

Abschied und Tod sind oft schmerzhaft und traurig, doch auch ein Neuanfang. Es ist eine Tatsache, dass wir alle sterben. „Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern die Meinungen und Urteile über die Dinge“ (Epiktet). Ich kann die Welt und die Kriege nicht verändern, doch über meine Haltung entscheide ich und für meine Gedanken bin ich verantwortlich.

Die Herausforderungen, die auf die Pflegefachleute in der Palliativpflege zukommen, sind enorm hoch. Palliativpflege umfasst neben Symptomlinderung auch ein hohes Mass an emotionaler Kompetenz. Die persönliche Haltung der Pflegenden ist allgegenwärtig. Die Haltung zu Humor tragen wir in uns, wie beispielsweise unsere „Darmflora“. Und wir können dazu beitragen, dass es dieser Flora gut geht. Wir sind dafür verantwortlich. Freiheit heisst Verantwortung. Dies begeistert mich und beflügelt mich als Erwachsenenbildnerin und Kursleiterin für Humor und Lachen.

Lachen, Humor und Haltung sind sehr individuell. Jedes Lachen ist einmalig und so persönlich wie der Fingerabdruck. Humor zählt zu den wichtigsten menschlichen Ressourcen, um Krisen zu bestehen. Humor erleichtert und stützt auch Schwerkranke, Pflegefachkräfte, Angehörige und Ehrenamtliche im Unvermeidlichen, dem Sterben. Zudem ist Humor eine Coping-Strategie und wichtiger Schutzfaktor gegen Burn-out.

Schwerkranke Menschen leben oft mit einem sehr feinen Bewusstsein. Forschungen ergaben, dass ca. 70% der Humorinterventionen von den Patienten ausgehen und nicht vom Pflegepersonal. Bekanntlich ist der wirtschaftliche Druck im Pflegeberuf sehr gross. Was zählt sind die abgerechneten Leistungen. Wie einsam muss sich ein Patient fühlen, wenn versucht wird, das Pflegepersonal zum Lachen zu bringen und es wird nicht gehört. Ganz wichtig: die Patienten kennen die Wahrheit (Realität). Sie sind darauf geschult, leise Zwischentöne zu hören. Hat das Pflegepersonal für subtiles keinen Sinn, dann fällt es in den leeren Raum. Es sind die kleinen Dinge, die ins Gewicht fallen. Ein Lächeln dauert oft nur einen kurzen Moment, doch kann es ein Leben lang in Erinnerung bleiben. Von Cicely Saunders, die Gründerin von Palliative Care, ist folgendes Zitat: „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“.

In meinen Humorschulungen steht der Raum für Austausch und das Bewusstsein für den persönlichen Humor und das Lachen im Mittelpunkt. Erleben die Teilnehmenden das wohlthuende und befreiende Gefühl miteinander zu lachen, so inspiriert sie das, es öfters zu tun. Auf spielerische Art will ich auf den feinen leisen Humor sensibilisieren und zum Perspektivenwechsel anregen.

Gute Laune ist so ansteckend wie Miesmacher. Wir kennen das. Der Alltag von Pflegefachleuten ist auch deshalb sehr anspruchsvoll, weil viel Selbstreflexion und Abgrenzung wichtig sind. Wie wird mit Fehlern und Schwäche umgegangen? Schwäche zeigen erfordert Mut und genau diesen Mut braucht es zum Humor. Sich selbst nicht so ernst zu nehmen..., oder wie Oskar Wilde das auf den Punkt bringt: „Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen“.

Franziska Fruttiger, im August 2023