

Warum Humor in der (Palliativ)-Pflege wichtig ist:

Abschied oder Tod ist schwer und traurig, doch auch ein neuer Anfang. Es ist eine Tatsache, dass wir alle sterben. Und wie Epiktet schrieb: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen den Menschen, sondern die Meinungen und Urteile über die Dinge“. 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. Einerseits müssen sie medizinisch alles korrekt machen und andererseits ist ihre persönliche Haltung zum Leben, und somit auch zum Tod, entscheidend und wichtig für eine menschliche und gute Pflege. Von Cicily Saunders, die Gründerin von Palliative Care, ist folgendes Zitat: „Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben“.

Patienten mit einer lebensbedrohlichen Krankheit leben oft mit einem sehr feinen Bewusstsein. Forschungen ergaben, dass 70% der Humorinterventionen von den Patienten ausgehen und nicht vom Pflegepersonal. Leider 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.

In meinen Humorschulungen soll Raum für Austausch und das Bewusstsein für den Humor und das Lachen geschaffen werden. Erleben die Teilnehmenden das wohltuende und befreiende Gefühl miteinander zu lachen, so inspiriert sie das, es öfters zu tun. Forschung (Gelotologie) und Fachliteratur im Rahmen der positiven Psychologie informiert und motiviert ebenfalls. Lachen, Humor und Haltung sind sehr individuell. Unsere Haltung zu Humor tragen wir in uns, wie unsere „Darmflora“. Wir können eine Menge dazu beitragen, dass es dieser Flora gut geht. Wir sind dafür verantwortlich. Freiheit heisst Verantwortung. Dies begeistert mich und beflügelt mich als Kursleiterin für Humor und Lachen in der Palliativpflege.

Auch bei schwierigen Patienten und in herausfordernden Lebenssituationen, kann die innere Freiheit, ein Lächeln nur zu denken, helfen. 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.

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. Auch Pflegefachleute sind Menschen und sollten das Recht haben, einmal einen schlechten Tag zu haben und Schwäche zu zeigen zu können. 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