

Medienmitteilung vom 14. Juni 2024

«Galgenhumor muss immer von den Betroffenen selbst kommen»

Lachen ist gut für Körper und Seele. Deshalb gilt Humor auch im Gesundheitswesen als hilfreiches Rezept. Doch wie angebracht ist er im Umgang mit Menschen, die an unheilbaren Krankheiten leiden? Sebastian Völkle hat in seiner Masterarbeit an der OST – Ostschweizer Fachhochschule die Bedeutung von Humor in der Palliative Care aufgezeigt. Im Interview spricht der Pflegefachmann darüber, wie er seine Patientinnen und Patienten zum Lachen bringt, welche Art von Humor destruktiv ist und wie Pflegende und Institutionen mehr Heiterkeit in den Alltag der Betroffenen bringen können.

Sebastian Völkle, Sie arbeiten als Pflegefachmann in der Geriatrischen Klinik in St.Gallen: Wer unheilbar krank ist, hat wenig zu lachen. Macht dies eine humorvolle Kommunikation mit Patientinnen und Patienten nicht schwierig?

Es gibt Phasen, in denen Zurückhaltung geboten ist. Zum Beispiel, wenn jemand starke Schmerzen hat, unter Atemnot leidet oder im Sterben liegt. In solchen Fällen gilt es, der Lage mit der notwendigen Ernsthaftigkeit zu begegnen. Palliative Care besteht aber nicht nur aus solchen Extremsituationen. Es geht um eine ganzheitliche Betreuung von Menschen, die an unheilbaren Krankheiten leiden. Oftmals begleiten wir die Betroffenen über einen längeren Zeitraum hinweg. Das Ziel ist, ihre Lebensqualität zu verbessern. Humor kann Patientinnen und Patienten helfen, negative Gefühle besser zu bewältigen und der Tristesse im Spitalalltag mit einer gewissen Leichtigkeit zu begegnen.

Wie nutzen Sie Humor bei Ihrer Arbeit als Pflegefachmann in einer geriatrischen Klinik?

Manchmal erzähle ich den Patientinnen und Patienten kleine, lustige Anekdoten aus meinem Leben, die gerade zur Situation passen. Oder ich mache auflockernde Kommentare. Wenn ich die Medikamente bringe, sage ich beispielsweise «Hier kommt schon einmal der Aperitif». Auch Wortspiele wie «Grüezi mit de Hand» statt «Grüezi mitenand» oder «Guten Morgen ohne Sorgen» bringen das Gegenüber oft zum Schmunzeln.

Aber sind diese Sprüche auch beim dritten Mal noch lustig?

Die Kunst ist, immer wieder von neuem humorvoll auf Menschen und Situationen einzugehen. Oft ergibt sich das von selbst, wenn man im Alltag einen offenen Blick bewahrt. Es ist nicht das Ziel, ständig Witze zu reissen. Möglicherweise stellen sich bei diesem Thema viele einen Klinikclown mit roter Nase vor. Solche Clowns kommen vor allem in Kinderspitälern zum Einsatz und haben durchaus ihre Berechtigung. Humor in der Palliative Care ist aber vielschichtiger. Es geht um einen feinen, ungezwungenen Humor, der aus dem Moment heraus kommt. Das kann auch nonverbal sein. Zum Beispiel lacht man, wenn einem etwas herunterfällt und regt damit die andere Person auch zum Lachen an.

Wie reagieren die Patientinnen und Patienten auf Sie?

Ich stelle meist schnell fest, ob jemand für meinen Humor empfänglich ist. Wenn nicht, verzichte ich darauf. Aber negative Reaktionen habe ich bis jetzt noch nie bekommen. Im Gegenteil: Viele sagen mir, dass sie sich freuen, mich zu sehen – denn ich würde immer so eine lockere Stimmung verbreiten. Es entspricht aber auch einfach meiner Art, durchs Leben zu gehen. Seit meiner Kindheit bringe ich andere gerne zum Lachen. Das ist heute im Job nicht anders. Meine Erfahrung im Berufsalltag hat mir gezeigt, dass Humor in der Palliative Care offenbar einen wichtigen Stellenwert hat. Deshalb wollte ich das im Rahmen meiner Masterarbeit wissenschaftlich untersuchen.

Was sagt die Wissenschaft?

Medizinisch gesehen wirkt sich Lachen sehr positiv auf den Menschen aus. Es senkt Puls und Blutdruck, verbessert die Belüftung der Lunge und entspannt die Muskulatur, um nur einige Beispiele zu nennen. Kurzum: Lachen ist gesund. Schon die britische Krankenschwester und Statistikerin Florence Nightingale, eine Begründerin der modernen Krankenpflege, hat die Beobachtung gemacht, dass Lachen Schmerzen und Leid ähnlich lindern kann wie andere medizinische Interventionen. Trotzdem war Humor in der Pflege lange Zeit tabu. Denn zahlreiche Spitäler hatten ihren Ursprung in religiösen und kirchlichen Einrichtungen. Lachen galt als Gefahr, die den Körper aus dem Gleichgewicht bringt und die Gottesfürchtigkeit verringert. Heute hat Humor im Gesundheitswesen seinen festen Platz.

Sie haben im Rahmen Ihrer Masterarbeit sechs Studien zum Thema «Humor in der Palliative Care» untersucht, die aus dem Zeitraum zwischen 2004 und 2020 stammen. Lässt sich bei diesen ein gemeinsamer Tenor erkennen?

Humor zeigt sich insgesamt als weit verbreitetes, akzeptiertes und essenzielles Element der palliativen Betreuung. Er dient einerseits als Bewältigungsstrategie, aber auch zum Beziehungsaufbau zwischen der Pflegeperson und der Patientin, dem Patienten. Das gemeinsame Lachen wirkt wie ein Eisbrecher, was helfen kann, auch schwierigere Themen anzusprechen. Praktisch alle Studien «empfehlen» aber einen sanften Humor wie ich ihn im Berufsalltag bereits anwende. Meine Masterarbeit hat mir also auch gezeigt, dass ich nichts falsch gemacht habe.

Gibt es auch schädlichen Humor?

Lachen über Fehler und Missgeschicke anderer kann destruktiv sein. Denn damit demonstriert man seine Überlegenheit und verursacht ein Machtgefälle. Das schadet einer vertrauensvollen Beziehung.

Wie ist es mit Galgenhumor und schwarzem Humor?

Schwarzer Humor und Galgenhumor sind sarkastisch und provokante Gegenspieler des sanften Humors. Der schwarze Humor verharmlost satirisch Themen wie Krankheit oder Tod und hilft auf diese Weise, mit der Angst klarzukommen. Gemäss Studien nutzen ihn Patientinnen und Patienten als auch Pflegekräfte, um mit belastenden Situationen besser umgehen zu können. Seitens der Pflege braucht es aber einen sehr sorgfältigen Umgang mit schwarzem Humor. Der Galgenhumor dient ebenfalls dazu, eine ausweglose Lage besser auszuhalten, indem man darüber lacht. Die Studien zeigen, dass ältere Menschen – vor allem Personen mit Demenz – am Lebensende einen regelrechten Galgenhumor entwickeln. Eine ältere Frau sagt dann über sich beispielsweise Dinge wie «Unkraut verdirbt nicht». Wichtig ist, dass der Galgenhumor immer von den Betroffenen selbst kommt. Die Pflegepersonen müssen ihn zulassen und ihm in der Kommunikation Raum geben – auch wenn es nicht immer einfach ist, darauf zu reagieren.

Wie Sie in Ihrer Arbeit festhalten, zeigen sich Pflegefachkräfte beim Thema Humor oft zurückhaltend, weil sie befürchten, jemanden zu verletzen. Was kann man tun, um Humor im Pflegealltag mehr zu verankern?

Es gibt zahlreiche Umsetzungsmöglichkeiten. Eine davon ist, mit den Patientinnen und Patienten Fotoalben von früher anzuschauen. Dies ruft heitere Erinnerungen und Anekdoten wach, über die man gemeinsam lachen kann. Auch Humor-Ecken, wo lustige Comics oder Bilder aufgehängt werden, tragen zu einer humorvollen Atmosphäre bei. Trotz allem kann Humor nicht erzwungen werden. Und man muss auch anerkennen, dass andere Kompetenzen wie beispielsweise einfühlsames Zuhören ebenso wichtig sind. Es ist aber dennoch möglich, Humor zu erlernen. Einen ersten Schritt bildet der humorvolle Umgang der Pflegekräfte mit sich selbst. Denn, wenn die Pflegenden über sich lachen können, sind die Patientinnen und Patienten eher bereit, mitzulachen und aus eigener Initiative zu scherzen.

MAS Palliative Care

Zusammen mit den Fachleuten aus der Medizin, Psychologie, Seelsorge und weiteren Gesundheitsberufen bilden Pflegefachpersonen in der Palliative Care ein multiprofessionelles Team. Dieses Team verfolgt ein gemeinsames Ziel: Den Patientinnen und Patienten die letzte Lebensphase so lebenswert wie möglich zu gestalten. Ein erweitertes und vertieftes Fachwissen im Bereich der Palliative Care bildet die Grundlage für eine erfolgreiche interprofessionelle Zusammenarbeit, die personenzentriert agiert. Diese Aspekte werden im [Studienprogramm \(MAS\) Palliative Care](#) an der OST – Ostschweizer Fachhochschule aufgegriffen und vertieft.

((BILDLEGENDE))

Sebastian Völkle, Absolvent MAS Palliative Care, OST – Ostschweizer Fachhochschule: «Humor dient einerseits als Bewältigungsstrategie, aber auch zum Beziehungsaufbau zwischen der Pflegeperson und der Patientin, dem Patienten. Das gemeinsame Lachen wirkt wie ein Eisbrecher, was helfen kann, auch schwierigere Themen anzusprechen.»

Für Rückfragen:

- Ursula Ammann, Kommunikation Weiterbildung, 058 257 12 48, ursula.ammann@ost.ch
- Michael Breu, Kommunikation OST, 058 257 44 66, michael.breu@ost.ch