

Humor in der Onkologie – über positive Effekte von Lachen und Humor

DGKP Christopher Grundwürmer

DGKP Florian Grüneis

Definition Humor

„Humor ist die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“ (Duden o.J., o.S.)

„Humor ist also eine Haltung zum Leben (und damit auch zum Sterben, also letzter Teil des Lebens) sowie eine Ausdrucksform“ (Proksch 2014, S.217)

„Humor wird von der initiierenden Person durch verbale oder nonverbale Kommunikation, z.B. durch Wortspiele, Scherzen oder Augenzwinkern gefördert. Humor soll in der persönlichen Kommunikation erlebt und ausgedrückt werden können“ (Bischofberger 2015, S. 76)

Bedeutung von Humor in der Krankenpflege

- Als implizite Form der Kommunikation: Strategie für Patienten und Angehörige
- Als Präventivmaßnahme im Hinblick auf das Burn out – Syndrom

(vg. Titze/Eschenröder 1998, 147ff)

Humor als implizite Form der Kommunikation: Funktion von Humor

- Kommunikativer Aspekt
- Sozialer Aspekt
- Psychologischer Aspekt

Kommunikativer Aspekt

- Menschen, die sich in Behandlung einer Erkrankung befinden, sind oft einer Situation ausgeliefert, in der sie mit völlig fremden Personen (Ärzte, Pflegende und Patienten) auf einer sehr persönlichen und intimen Ebene in eine Interaktion treten müssen. (Vgl. Robinson 2002, S- 47)
- „Was hier gebraucht wird, ist eine Kommunikations- und Interaktionsform, die schnell ein Gefühl der Vertrautheit aufkommen lässt, nicht beleidigend wirkt und leicht angewendet werden kann. Humor erfüllt all diese Kriterien und ist daher für diese Art des Kontaktes bestens geeignet.“ (Emerson 1963, O.S. zit. Nach: Robinson 2001, S.47)

Sozialer Aspekt

- Im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege passiert es häufig, dass gesellschaftliche Normen außer Kraft gesetzt werden. Der Patient muss wiederholt eine passive Rolle einnehmen, das seine vertraute Umwelt gestört und die Privatsphäre verringert wird.
- In diesem Fall kann Humor dabei helfen, derartige Situationen erträglich zu machen, Bindungen aufzubauen und Anspannungen zu vermindern. Ebenso fördert Humor das Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl und schafft soziale **Kontrolle**. (vgl. Robinson 2002, S. 48f).
- Humor kann unterstützend wirken, sprichwörtlich „das Eis brechen“.

Psychologischer Aspekt

- Eine erkrankte Person muss sich nicht nur mit verschiedenen Faktoren ihrer Umwelt auseinandersetzen, sondern auch mit sich selbst und ihrer Krankheit. Ängste vor irreversiblen Schäden oder auch dem Tod sind große Belastungen für jeden Betroffenen.
- In dieser Hinsicht kann Humor unter anderem ein Ausbrechen aus der Realität ermöglichen, welche die Angst vor bleibenden Krankheiten oder dem Tod ein wenig entschärfen können. (Robinson 2002, S. 55).

Humor als Präventivmaßnahme im Hinblick auf das Burn out – Syndrom

Die positiven Auswirkungen von Humor werden von Vertretern der unterschiedlichen Disziplinen beschrieben und reichen von

- „... einem Mittel gegen alle Krankheiten“ (vgl. Mayer-List 1997, S.29)
- „... die billigste und effizienteste Wunderdroge...“ (vgl. Mayer-List 1997, S.29)
- „... die die Funktion der Verteidigung gegen Angriffe von außen übernimmt“ (vgl. Rubinstein 1985, S. 120)
- „... ein Bollwerk gegen Langeweile und Depressionen“ (vgl. Blickhan 2000, S. 86)
- „... Hilfe, um die positiven Seiten des jetzigen Lebens zu sehen“ (vgl. Bokun 1996, S.164)

Psychologische Effekte

- Emotional: Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte, ermöglicht einen unmittelbaren und spontanen Austausch menschlicher Gefühle und führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit.
- Kognitiv: Humor regt kreative Potenziale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge, fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

(vgl. Höfner/Schachtner 1995, S. 56)

Psychologische Effekte

- Kommunikativ: Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend, trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei und festigt das Arbeitsbündnis. Humor reduziert „Erhabenheitsansprüche“ der TherapeutInnen, fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit und reduziert die Widerstandsbereitschaft der Klienten/Patienten. (vgl. Titze/Eschenröder/Salameh 1994, S. 200ff: zitiert nach Heine/Metke 2000, S. 167 ff).

Positive Auswirkungen von Humor

Stressabbau	88%
Fördert kreative Lösungen	70%
Hilft bei Konflikten	
Gesprächsatmosphäre wird entspannter	64%
Tabus werden angesprochen	60%
Fördert offenes Gesprächsklima	52%
Festigt Teamgeist unter Kollegen	44%
Motiviert, setzt Leistungspotenziale fest	42%
Steigert Identifikation mit dem Unternehmen	24%

(Befragungsergebnisse einer Befragung von Unternehmensberatern und Managern ; Holtbernd 2001, S. 4)

Humor beeinflusst das Arbeitsklima

- Humor fördert den Abbau arbeitsbezogener Stressoren und der Erweiterung des Handlungs- und Entscheidungsspielraumes
- Humor beeinflusst das soziale Klima und hilft somit auch zur Ausweitung der Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung
- Humor ermöglicht eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens, in der Einzelne keine Angst vor Fehlern zu haben brauchen (vgl. Tulin 1998, S. 1; Maslach/Leiter 1999, S. 52)

Fazit: Humor ist kein Allheilmittel, kann aber in Verbindung mit anderen Strategien eine hilfreiche Möglichkeit zur Entschärfung von Burnout darstellen!