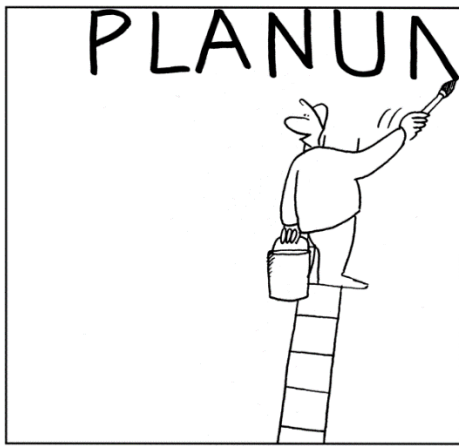


Humor – was hat der denn DA zu suchen?

Ich erlaube mir, beweglich zu bleiben, freudig Menschen in einer herausfordernden Situation zu begleiten und offen für Neues zu sein.

«Das klingt beinahe wie ein Witz! Wie kommt der Mensch auf eine solche Idee? Ist das nicht etwas makaber, zynisch oder gar sarkastisch? Solche Ideen sollten verboten werden! Das ist doch regelrecht geschmacklos!», werden die einen oder anderen wohl zur Anwendung von Humor in Bereichen wie Palliative Care sagen. Doch gibt es vielleicht eine passende Seite des Humors zu solch sensiblen Themen? Haben nicht schon viele Menschen gelassen gehen können? Darf ich mir einen fröhlichen Abschied oder gar eine lachende Trauergesellschaft nicht wünschen?

Welches Bild würde hier aus Ihrer Sicht zu diesem Thema am besten passen?



pfuschi-cartoon.ch



pfuschi-CARTOON



pfuschi-cartoon.ch



pfuschi-cartoon.ch



pfuschi-cartoon.ch

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden (Humorstile auch!) und wir bemerken: Ja, es ist möglich, dass man erheiternde Momente auch in Sterbesituationen erleben kann. Doch Gott sei Dank kann ich Ihnen versichern, dass es beim Thema Humor **NICHT NUR** ums Lachen, Erheitern, Fröhlich sein oder um die stete Leichtigkeit geht.

Humor hätte wohl kaum als erstrebenswerte Ressource überlebt, wäre da nicht mehr zu entdecken als erheiternde Fröhlichkeit. Grundsätzlich meint das Wort «**Humor**», dass unsere **Körpersäfte in Bewegung** und in einem gesunden Gleichgewicht bleiben sollen. Der Begriff «Humor» stammt aus der antiken Humoralpathologie und bedeutet so viel wie Körperflüssigkeit in Bewegung. Damit ist gemeint, dass wir unseren Flüssigkeitsanteil von über 50% (also den «Humor»!) in unserem Körper bis zu unserem letzten Atemzug bewusst oder unbewusst in Schwung halten können.

Es geht um Flexibilität in unserem Sein. Die umfassende Beweglichkeit halten wir aufrecht, wenn wir uns **psychisch und physisch** betätigen. Das wiederum kann uns Gelassenheit schenken. Das Leben, sogar dessen herausfordernde Situationen, könnten uns leichter erscheinen.

Dadurch, dass Humor mit Bewegung zu tun hat, ist es möglich, sich humorvoll fit zu halten und zu trainieren. Wenn Sie sich jeden Tag einer kleinen oder grossen humorvollen Aktivität hingeben, will sich Ihr Gehirn schnell an diese Besonderheiten gewöhnen. Die Lernfreude wird dabei vorprogrammiert. Nun heisse ich Sie herzlich willkommen im **Humortraining!** 😊

ACHTUNG! Bevor wir an den Start gehen, bereiten wir uns vor.

- Zuallererst entscheiden Sie sich dafür, **Mut** zu haben um; Neues auszuprobieren, erste vielleicht auch komische Impulse wahrzunehmen, diese zu äussern, sie zu testen und sich zu erlauben, dass Scheitern nichts Schlechtes ist. Das bedeutet, dass Sie dem **Humorprinzip** (nach Charles Dickens) folgen: «Ich nehme das, was kommt, an, so wie es ist, versuche es nicht zu ändern oder zu belehren und entwickle es weiter.» Gegenstück dazu wäre das Konfliktprinzip: «Ich nehme das, was kommt, nicht an, belehere es, setze mich dagegen und/oder widerstrebe ihm.» Nochmals: Fangen Sie damit an, Kleinigkeiten anders zu denken und einzelne Handlungen anders anzugehen.
- Komfortzonen-Training (bewusst einmalig oder mehrfach anwendbar)
 1. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier «**Komfortzone**» und suchen sich im Raum einen Ort aus, wo Sie mit beiden Beinen auf die Komfortzone stehen. Mit der Komfortzone sind in dieser Arbeit die bekannten, am ehesten und bereits oft verwendeten Gedankenstrukturen gemeint. Wenn Sie dastehen, betrachten Sie den Raum um sich herum. Nehmen Sie genau wahr, wo Sie stehen, wo Sie hinblicken, wohin Ihnen die Sicht verwehrt ist und wie Sie sich auf Ihrer Komfortzone bewegen können.
 2. Machen Sie bewusst einen Schritt aus Ihrer Komfortzone heraus. Sie stehen jetzt in der sogenannten «Stretch-Zone». Nun stellen Sie sich dieselben Fragen und führen dieselben Beobachtungen durch. Sie nehmen den Unterschied körperlich, geistig und psychisch wahr.
 3. Nun haben Sie einen «Rundumblick» erhalten. Dieser kann helfen, leichter den Zugang zu Wahrnehmungen von anderen Beteiligten zu erhalten, so dass Sie während einem Gespräch/einer Situation den Standort **TATSÄCHLICH** verschieben können oder der Situation die Möglichkeit geben, dass sie aufgelockert werden kann. Vielleicht fühlt sich jemand eher verstanden, wenn man sich während der Auseinandersetzung neben(!) die Person stellt.

FERTIG! Beispiele, Tipps oder verwendbare Möglichkeiten

- Sagen Sie, bevor Sie eine Antwort geben, leise oder laut «**Ja, genau!**» Diese kurze Bemerkung kann Sie dabei unterstützen, dass Sie das gerade Gehörte erst einmal so annehmen, wie es ist, bevor Sie darauf reagieren und es differenzierter wahrnehmen können.
- Wenn Ihnen einfällt, etwas Schönes, vielleicht auch etwas Aufmunterndes zu sagen, zu machen, zu tun oder hinzustellen, vergessen Sie für einmal den Satz: «Das kann man doch nicht ...!» Vielleicht kann man es eben doch und die Angehörigen, die Beteiligten oder die Mitarbeitenden sind gerade froh, dass Sie es tun/getan haben. Denn in jedem Menschen steckt ein grosses **Potenzial an Kreativität**. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten! 😊

LOS! Etwas Mut zum Schluss

- **Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.**
- Freuen Sie sich mit, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet! **Lachen (Belohnungssystem unseres Gehirns)** und auch Staunen kann helfen, dass Sie das Erlebte leichter verarbeiten können. Wenn Sie den Mund zum Lachen oder Staunen offen haben, ist es schwieriger, intensiv über etwas nachzudenken. Aus dem Erlebten könnten dadurch stärkende, gute Momente gewonnen werden.

Beispiele, worüber man Staunen oder Lachen könnte: über das Absurde, das Unverhoffte, den Mut der Angehörigen, etwas Schwieriges formuliert zu haben, die Flexibilität oder die Handlungsfähigkeit des Pflegepersonals, die Ärzte etc.

Es geht hier nicht darum, etwas ins Lächerliche zu ziehen, sondern darum, dass man eine Sichtweise ändern oder eine neue gewinnen kann. Man kann sich eine **Entspannung** gönnen, so dass sich dadurch ein tieferer Sinn des Erlebten (Selbsterlebnis) erkennen lässt.

- Gehen Sie ruhig davon aus, dass jemand Sie nicht verstehen oder gar missverstehen kann. Wir denken alle in unseren eigenen Mustern und haben alle unseren **eigenen Humor und Lebensstil**.

Autorin: Salome Guggisberg

Links

Salome Guggisberg, Humortrainerin www.humorin.ch (Angebote, Videos und vieles mehr)
Die Viersätelehre www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/mensch-natur-umwelt/heilpflanzen-hippocrates100.html