

Humor in der palliativen Versorgung

„Wenn das, was uns bedrückt und misslungen ist, da
sein darf, dann wird auch ein Platz in uns frei, um
wieder lachen zu können.“

Thienen, 2007

Christian Schuler
Fachpfleger für Onkologie, Palliativpflege und Schmerztherapie



Definition

- Humor berührt so viele Disziplinen und Studienbereiche, das er gleichzeitig alle und niemanden etwas angeht
- keine Definition wird jemals allgemeingültig sein
- Duden: „Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen, und über sie und sich lachen zu können“.
- Lotze: 1. Humor ist eine mögliche Haltung des Menschen zu sich und der Welt und beeinflusst das Selbst- und Weltbild. 2. Humor ist ein Modus der Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen und der Umwelt
- Meine : Humor ist eine Grundhaltung, die vom Anfang des Lebens bis zu Ende eine individuelle Prägung entwickelt



Geschichte

- lateinisch „Umor“ = Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft
- Säftelehre (129-199 n. Chr.) , man ging davon aus das eine richtige Mischung der Körpersäfte zu einer guten Stimmung verhilft und ein Ungleichgewicht zu Krankheiten führt
- Mittelalter: Ablehnung durch Kirche-Lachen wurde als Gefahr verstanden- Umberto Eco beschreibt dies im Buch „der Name der Rose“
- Könnte der erste überlieferte Gebrauch von Galgenhumor in der Pflege sein (ca. 1858) - Florence Nighthingale in Brief an Kriegsminister: Es gibt so viel Ungeziefer hier. Wenn all die Käfer wollten, könnten sie die unendlich langen Bettenreihen auf dem Rücken schnallen und in einer endlos langen Reihe direkt ins Kriegsdepartement tragen



Stell Dir vor du bist Krank und keiner hat Humor

- Oft allgemeine Meinung: Krankheit – kein Humor
- McGhee nennt dies : „terminale Seriösität“ oder „erworbenes Heiterkeitsmangelsyndrom“
- Palliative Care: Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben schenken.
- Natürlich ist Krankheit nicht Lustig. Es ist die Wahl der inneren Haltung, wenn wir über Humor in der Palliativmedizin nachdenken



**Für Humor gibt es kein Rezept,
aber jede Menge Zutaten. Doch
wenn jeder auf den anderen
wartet, warten alle vergeblich**

Inge Patsch

Lachen ist Gesund

Hirsch : Warum soll man nicht ohne Grund lachen? Wir ärgern uns ja auch ohne Grund

- Humor und Lachen sind eng verbunden, aber dennoch abzugrenzen
- Lachen ist primär eine körperliche Reaktion und kann als Verhaltensweise auf eine als humorvoll wahrgenommene Situation auftreten
- Humor kann auch ohne äußerlich sichtbare Reaktion auf eine Person empfunden werden
- Lachforschung = Gelotologie



Mögliche organspezifische physiologische Wirkungen von Lachen

- HERZ: Puls- Blutdruck- und Zirkulationssteigerung, kardioprotektive Wirkung (Clark et al., 2001), inneres Jogging(Fry, 1994)
- LUNGE: erhöhte Expiration von CO₂, verbesserte Sauerstoffsättigung (Brutsche, 2008)
- HAUT: Erhöhte Temperatur und galvanische Leitfähigkeit(Day ,1972)
- GEHIRN: Erhöhte Aufmerksamkeit und Aktivität des autonomen Nervensystems, verbesserte Sauerstoffzufuhr (Fry, 1994)
- Stärkung des Immunsystems, Verminderung der immunschwächenden Hormone (Hanson, 2000 u. Toda, 2007)
- Emotionale Tränen führen zu einem Toxinabbau in unserem Organismus (Fry, 1994)
- Anheben der Schmerztoleranz und damit verbundener Schmerzlinderung (Patch, 2006)
- Skelettmuskeln: erhöhte Durchblutung u. Muskelentspannung (Fry, 94)



Palliativ

In Zimmer 202 lag ein mir vertrauter Patient im Sterben. Die Ehefrau und Tochter waren zu Besuch. Um die Atmosphäre zu verbessern, stellte ich eine unserer neuen Duftlampen auf. Leider war die gewählte Ölmischung etwas zu stark. Ich wollte mich entschuldigen, doch der Patient kam zuvor. „Wenn ich schon sterbe, möchte ich wenigstens gut riechen“. Wir mussten alle gemeinsam herzlich lachen.



Palliativ

-Humor, der von Schwerstkranken ausgeht, sollte erkannt und interpretiert werden und von angemessenen Reaktionen gefolgt sein, da ein Nicht-Reagieren die Patienten und Patienten isolieren kann

(Bischofberger, 2008)

-Wer sagt, dass nur ernste und würdevolle Worte heilsam sind (Hirsch)



Palliativ

Sterben ist nur eine Sache, die Anlass gibt traurig zu sein. Unglücklich zu leben ist eine andere.

(Morrie Schwartz aus Dienstags bei Morrie)



Palliativ- die Hauptfunktionen

- Kommunikative Funktion z.B. hilft unangenehmes/Unerwünschtes zu formulieren
- Soziale Funktion z.B. Zusammengehörigkeit einer Gruppe
- Psychologische Funktion z.B. Distanzierung
- Je nach Situation vermischen sich diese drei Funktionen in unterschiedlichem Grad



Funktion Patient

- Art Bewältigungsstrategie
- Kann Lebensfreude steigern
- Hilft in bedrohlichen Situationen, diese weniger beängstigend zu erleben
- Schmerzen: nach nur wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung die mehrere Stunden anhalten kann, mindert die Begleitumstände
- Kann Spannung reduzieren und Atmosphäre erzeugen
- Hilfe zum Perspektivenwechsel
- Kann die Kommunikation erleichtern



Funktion Angehörige

- Kann helfen ein Vertrauensverhältnis aufzubauen
- Kann helfen stressige Situationen zu ertragen
- Kann bedrückende Situationen auflockern



Funktion Pflegende

- Hilft pflegerische Beziehung aufzubauen
- Burnout-Prophylaxe
- Stärkt das Gruppengefühl
- Motivationsfaktor
- Stärkt den Teamgeist und die Arbeitsatmosphäre
- Hilft bei Umgang mit Stress und fördert kreative Ressourcen
- Positive Effekte auf Produktivität
- Kann Leistungssteigernd wirken
- Art Bewältigungsstrategie



Palliativ

Die Angst vor dem Tode bringt viele Patienten dazu, Witze über das Sterben, Beerdigungen o. ähnliches zu machen. Durch diese Art von Humor bereiten sie den Weg für eine ernsthafte Diskussion und holen sich die Unterstützung, Wärme und Liebe, die sie brauchen. Über den Tod zu lachen hilft dem Patienten dabei, sich mit der Realität abzufinden und sich, wie es ein Patient ausdrückte „ sich darüber zu erheben“. Humor u. Lachen sprengen die Fesseln der Verzweiflung und setzen die von der Angst absorbierten Kräfte wieder frei, so dass sie nun genutzt werden können, um die eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Nur allzu oft werden sterbende Patienten behandelt, als seien sie bereits tot. Gemeinsam zu lachen, hilft dem Patienten solange weiter zu leben, bis er tatsächlich stirbt. (Robinson, 2002)





Schwarzer Humor (Galgenhumor)

- >Hat eine nicht zu unterschätzende Wirkung.
- >Er kann einerseits als Schutzmechanismus vor dem Schrecken einer äußerst schwierigen Situation und andererseits als eine Form des Umgangs mit genau dem Schrecken gesehen werden.
- >Diese Art von Humor ermöglicht ein Mindestmaß an Kontrolle über eine solche Situation. Es ist davon auszugehen, dass der Galgenhumor eine Stressreduzierende Sofortwirkung hat und den Kollegen eine gemeinsame Botschaft vermittelt: „Wir sitzen alle im selben Boot“.



Was kränkt, macht Krank

- Besserwisserei, Machtgefühle, Aggression und Feindseligkeit sind kontraproduktiv
- Gefahr groß bei degradierendem, zynischem und sarkastischem Humor
- Lachen kann auf Krankheit hindeuten z.B. psychotisches oder hysterisches Lachen, neurologische Erkrankungen
- Eigenes Verhalten reflektieren
- Wer Humorvoll pflegen will, sollte selber über Humor verfügen



Definition Lotze

1. Kognitive Fehleinschätzung z.B. Überforderung
2. Emotionale Fehleinschätzung z.B. des Willens/Vermögens des Empfängers
3. Die materiell-gegenständliche Fehleinschätzung z.B. falsch gewählter Humorstimulus



Humortherapie

- USA, Österreich und Schweiz führend
- Clowns/Gericlown/Clini - Clown
- Humortherapeuten, Humorberater
- Viele Lachclubs in Deutschland
- Lachyoga
- Viele Workshops in deutschen Krankenhäusern und Pflegeschulen
- Humor in Curricula der Krankenpflegeausbildung
- Humor in Industrie u. Wirtschaft



Humortherapie

- Da Humor nicht nur eine Gabe, sondern auch eine Fähigkeit ist, kommen die meisten nicht darum herum, ihre eigenen Fähigkeiten für die gewählte Humorintervention zu trainieren (Bischofberger)
- Gehen wir davon aus, dass der Mensch auch noch als Erwachsener- über das Potential verfügt, sich zu ändern, dazuzulernen und sein Verhalten zu modifizieren, müssen wir auch zugestehen, dass unser Sinn für Humor entwicklungsfähig, kultivierbar und wandlungsfähig ist (Robinson)



Humortherapie in der Palliativpflege

Modell nach Bischofberger

Direkter Humor

*Bewusste verbale und nonverbale Kommunikation

*soll in der direkten Kommunikation erlebt werden

*z.B. Scherze, Wortspiele oder Augenzwinkern, Mimik, Witz des Tages, Erlebnisse mit Kindern oder Tieren



Humortherapie in der Palliativpflege

Indirekter Humor

*mit Hilfe von Utensilien ermöglicht oder unterstützt

*ist nicht von der intervenierenden Person abhängig

*z.B. Clowns, Filme, Hörbücher, lustige Spiele

*Lachkoffer oder Gelächterwagen

*Humorwand, Comicecke, Humorbuch, Bilderbücher

*Living Room (Humorzimmer) – „wer sagt das diese weniger notwendig sind, als Räume der Stille“

(Bischofberger)



Was wir brauchen sind ein paar
verrückte Leute; Seht euch an wohin
uns die Normalen gebracht haben

G.B. Shaw



Humor im Pflegeprozessmodell

Humoranamnese – muss nicht im ersten Gespräch sein

Ziele: z.B. **Juchli** – positive Einstellung zum Leben, größtmögliches Wohlbefinden, Lebensqualität, Akzeptanz der Wirklichkeit, Erhaltung oder Wiederfinden eines gesunden Selbstwertgefühl

Nic- Amüsantes oder Absurdes erleben, Beziehungen aufbauen, Spannung zu erleichtern, Ärger abzubauen, schmerzvolle Gefühle besser ertragen zu können



Humor im Pflegeprozessmodell

Planung : im Team, am Anfang einfache Intervention, Einverständnis Empfänger

Durchführung: Beobachtung, klare Ansage Humor, Empfänger muss auf Humor des Initiators eingehen, Dokumentation

Evaluation: erfolgreich ja/nein, Gründe analysieren,



Fazit

- Humor sollte nicht nur dem Zufall überlassen werden
- Es ist ein ernstes Thema und sollte in Deutschland noch mehr Beachtung erhalten
- Paradigmenwechsel: weg von „krankheitsorientierten“ Pflege zur patientenorientierten, gesundheitsorientierten u. ressourcenorientierten Pflege



