



Soft Skills in der Medizin, Teil 10

# Humor und Ernsthaftigkeit

Die rote Nase als Symbol der Humor-Profis animiert zu mehr Leichtigkeit im Spitalsalltag. Wo immer möglich, sollten Spitalsteams miteinander lachen.

Von Mag. Christina Lechner in Zusammenarbeit mit Giora Seeliger



➤ Wer ein kleines Kind anlächelt, erfährt sofort, auf welche Weise positives Feedback wiederum positives Feedback erzeugt: Das garantiert erwiderte Lächeln des Kleinkindes hebt die eigene Stimmung. Klingt einfach, scheint aber mit der Realität im Spitalsalltag nur schwer vereinbar? Es kommt auf den Versuch an, und es gibt nur ganz wenige Situationen, wo Humor tatsächlich kontraindiziert ist!

Alle Menschen tragen Humor in sich: Er ist angeboren, ermöglicht es, gemeinsam zu feiern genauso wie schwierige Situationen gemeinsam zu meistern. Eine einfache Übung, um die eigene Humor-Seite zu entdecken, ist es, sich einmal selbst aus einer „Kameraperspektive“ zu betrachten. Wer die kleine Falte zwischen den Augenbrauen entdeckt, die auf angestrengtes Nachdenken hindeutet, muss garantiert über sich schmunzeln. Gleiches gilt bei Entdeckung der zusammengekniffenen Lippen aus Ärger über die Kollegin. So kann es sein, den eigenen Humor zu entdecken, selbst wenn man sich selbst bislang für eine ernsthafte Person gehalten hat.

**Giora Seeliger,** Gründer der Rote Nasen Clowndoctors, Regisseur und Schauspieler, leitet u.a. Humor-Workshops für Spitalsteams. Er ist zudem künstlerischer Leiter von Rote Nasen International.

Humor vermehrt sich zudem gerne: An Abteilungen, wo sich die Verantwortlichen aus Medizin und Pflege humorvoll begegnen können, steigt die Stimmung und garantiert auch die Motivation aller Mitarbeiter! Jede noch so kleine Prise Humor entschärft Situationen, in denen Angst und Stress zu Verkrampfung und Überreaktionen führen: Ärger über ein Teammitglied, das wichtige Unterlagen für die Besprechung vergessen hat? Eine humorvollen Bemerkung wie: „Da hab' ich UNTERlagen zu ernst gemeint. Ich geh sie von OBEN holen“ entschärft die Situation; jede Zurechtweisung ruft dagegen neuen Ärger hervor und mindert die Leistungsfähigkeit aller Beteiligten. Der oder die Betroffene wird sich ohnehin sprichwörtlich selbst bei der Nase nehmen und künftig noch genauer arbeiten! Humorvoll zu reagieren bedeutet keinesfalls, Fehler zu verharmlosen. Humor ist allerdings ein exzellentes Mittel zur Gestaltung einer gesunden Fehlerkultur, und er signalisiert, dass Vorgesetzte und Kollegen einander vertrauen. Mit Humor lassen sich leichter gemeinsam Pläne für nötige Verbesserungsprozesse schmieden, als wenn Schwächen endlos angeprangert werden – egal ob die eigenen oder die der anderen.

## Humor verbindet

Humor im Doppelpack mit Empathie reduziert auch Ängste und Stress bei erwachsenen Patienten, nicht nur bei den Kleinen. Lassen sich bei einer Untersuchung Unangenehmes oder gar Schmerzen nicht vermeiden, so kann eine humorvolle Bemerkung von ärztlicher Seite wie: „Jetzt kommt kurz die Kavallerie, bitte lächeln!“ angesichts einer zu verabsprechenden Injektion die Situation rasch entspannen.

Ohne Zweifel hat Humor im Spital Grenzen, und es gibt Situationen, wo absolute Ernsthaftigkeit angebracht ist. Die Grenze ist allerdings eine ganz individuelle, und sie lässt sich nur mithilfe von Empathie erkennen. Ob und wie viel Humor gegenüber anderen gerade angebracht ist, lässt sich leicht herausfinden, wenn man sich kurz gedanklich in die Situation des Gegenübers begibt und sich ehrlich fragt: Möchte man selbst in dieser Situation eine humorvolle Begegnung? <<

[www.rotenasen.at/](http://www.rotenasen.at/) / [www.rodnscs.eu](http://www.rodnscs.eu)

Giora Seeliger ist im Organisationsteam des „Healthcare Clowning International Meeting“, das vom 4.–6. April in Wien stattfindet. Infos dazu unter: [www.hcim2018.com](http://www.hcim2018.com)

## Hier finden Sie Ihre humorvolle Seite

- 1. Kaufen Sie sich eine rote Nase!** Sie müssen diese nicht gleich aufsetzen, am Arbeitsplatz angebracht erinnert sie jedoch daran, locker zu bleiben, selbst wenn der Warteraum in der Ambulanz seit Stunden voll ist. Ein humorvoller Aufruf, der überrascht, erleichtert wartenden Patienten die Situation.
- 2. Haben Sie Mut zu kindlicher Neugier!** Wer Routineabläufe neugierig hinterfragt, kann Müdigkeit und Motivationstiefs bewältigen. Diktieren Sie den Arztbrief einmal in einer anderen Tonlage, und seien Sie neugierig, wie Ihre Stimme klingt und wie Mitarbeiter reagieren.
- 3. Machen Sie sich täglich eine kleine Freude!** Gönnen Sie sich kleine Genüsse und freudvolle Augenblicke. Summen oder pfeifen Sie ihr momentanes „Macht-gute-Stimmung-Lied“, und riskieren Sie, Kollegen mit einem „Ohrwurm“ anzustecken! Schon haben Sie einen Grund, gemeinsam zu lachen.