

«Lachen kann helfen»



Für Kai Lerar ist der Aufenthalt im Kinderspital Luzern nicht immer lustig. Aber Spass darf trotzdem sein, das weiss auch die Pflegefachfrau Petra Schumacher.

BILD ADRIAN STÄHLI

Auch wer krank ist, hat Anrecht auf Humor, sagt die Pflegewissenschaftlerin Iren Bischofberger. Und: Lachen kann die Heilung fördern.

INTERVIEW VON ROBERT BOSSART

Sie machen sich stark für Humor in der Pflege. Kranke Leute zu betreuen ist aber meistens nicht besonders lustig – was hat da Humor zu suchen?

Iren Bischofberger*: Natürlich ist Krankheit an sich nichts Lustiges. Aber der Humor geht ja nicht automatisch verloren, nur weil man krank ist.

Aber gerade bei schwer kranken Menschen, etwa bei Krebspatienten – ist da Humor wirklich angebracht?

Bischofberger:

Das kann man nicht generell sagen. Es gibt schwer kranke Menschen, die mit schwarzem Humor reagieren, da macht das durchaus Sinn. Bei anderen überwiegt die Trauer, da kann man mit zu viel Heiterkeit auch falsch liegen. Aber das Bewusstsein hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Vor 15 Jahren hiess es noch oft: Hier wird nicht gelacht, hier geht es einem Menschen schlecht. Heute hat man gemerkt, dass Lachen helfen kann und Humor gerade bei schweren Krankheiten wichtig sein kann.

Was bewirkt denn Humor bei Kranken?

Bischofberger: Grundsätzlich kann es einfach mal die Zeit des Krankseins erleichtern. Man muss allerdings zwischen Humor und Lachen unterscheiden. Lachen ist etwas sehr Körperliches, dessen genaue Wirkung schwer nachzuweisen ist. Und klar ist, dass etwa bei einem Patienten, der gerade eine Bauchoperation hinter sich hat, Lachen wohl nicht so angesagt ist, weil es ihm wahrscheinlich Schmerzen bereitet. Humor hingegen ist nicht nur physisch, ich sehe

das als eine Geisteshaltung mit sozialer und psychischer Wirkung. Wenn jemand unheilbar an Krebs erkrankt ist, stellt sich die Frage, ob diese Person völlig resigniert oder ob sie dennoch der verbleibenden Zeit etwas Heiteres abgewinnen kann.

Kann denn Humor die Heilung positiv beeinflussen?

Bischofberger: Durchaus, er kann das Wohlbefinden stärken. Darum sollte man ihn den Patienten auch nicht vorenthalten.

Welchen Kranken hilft Humor?

Bischofberger: Es hilft allen, die das wollen. In der Psychiatrie etwa kann es einem Patienten helfen, wenn die Pflegeperson mit ihm lacht oder witzelt. Allerdings nur, wenn eine gute Beziehung da ist. Das kann Stabilität geben. Oder bei jemandem, der vor einer Operation Angst hat, kann es hilfreich sein, ihn auf dem Weg zum Operationssaal nach einem guten Witz zu fragen. Wenn er keinen weiss, aber trotzdem einen hören möchte, sollte die Pflegefachperson natürlich einen im Kopf haben.

Wie sieht es bei alten, dementen Menschen aus?

Bischofberger: Es ist klar, dass demente Menschen im fortgeschrittenen Stadium die Pointe von Witzen nicht mehr gut verstehen. Aber eine heitere Stimmung wirkt manchmal Wunder. Es gibt zum Beispiel Programme, wo mit Demenzzkranken Theater gespielt wird, sie fühlen sich dann integriert und akzeptiert. Und wenn gelacht wird, verstehen sie zwar oft nicht weshalb, aber sie lachen trotzdem gerne mit, denn sie erleben eine heitere Stimmung. Und das tut allen gut.

Sie geben Humor-Seminare für Pflegepersonal. Kann man Humor lernen?

Bischofberger: In gewisser Weise schon. In meinen Kursen geht es darum, auf das Thema Humor aufmerksam zu werden, dem Humor quasi auf die Schliche zu kommen.

Müssen Pflegende also neuerdings eine Witzliste parat haben?

Bischofberger: Warum nicht? Aber Humor ist nicht gleich Witz. Es gibt viele humorvolle Pflegende, die nie Witze erzählen.

Ist es sinnvoll, dem Pflegepersonal den Humor zu «verordnen», schliesslich gibt

es Menschen, die lustig sind, andere gar nicht?

Bischofberger: Es ist nicht Ziel, dass nachher jede Pflegefachfrau und jeder Pflegefachmann den Clown spielen muss. Leute, die wenig Humor verspüren, gibt es auch im Gesundheitswesen, und die sollen ruhig so bleiben. Schade ist nur, wenn jemand sagt: «Humor ist nichts fürs Spital, Pflegeheim oder die Spitex.»

HUMOR UND PFLEGE

Lachen als Medizin

Humor und Krankheit – das schien früher im Gesundheitswesen kaum vereinbar – obwohl der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Heute hat man gemerkt, dass Humor gerade bei Menschen mit chronischen oder lebensbedrohlichen Krankheiten und Behinderungen eine wichtige und positive Rolle spielen kann. Die Humorforschung beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Humor und Gesundheit. Forschungsarbeiten belegen inzwischen den positiven Einfluss von Heiterkeit und Wohlergehen. Seit den Neunzigerjahren interessieren sich immer mehr Bildungsinstitutionen im Gesundheits- und Sozialbereich für das Pflegekonzept Humor und nehmen es in ihre Palette auf.

Vortrag in Luzern

Der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und -männer (Sektion Zentralschweiz) führt am kommenden **Montag, 26. Februar**, eine **öffentliche Veranstaltung** zum Thema «Humor und Pflege» durch. Referentin ist die Pflegewissenschaftlerin Iren Bischofberger. Der Anlass findet von **19 bis 21 Uhr im Hörsaal des Kantonsspital Luzern** (beim Haupteingang) statt. Eintritt: Fr. 15.–.

rob

HINWEIS

► Die Gesellschaft HumorCare Schweiz setzt sich für die Förderung von Humor in der Therapie, Pflege und Beratung ein. Internet: www.humorcare.ch
Die Stiftung Humor und Gesundheit finanziert Projekte zu Humor im Gesundheitsbereich: www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch ◀

Was sollen oder können Pflegefachpersonen denn tun, um mehr Humor in den Spitalalltag zu bringen?

Bischofberger: Die Pflegenden können beispielsweise die Patienten fragen, wie sie es mit dem Thema Humor haben, was sie lustig finden, was sie erheitert. Schon ist man mit Patientinnen und Patienten mitten im Gespräch zu Humor. Die einen erzählen dann einen Stammtischwitz, andere erwähnen Lektüre, zum Beispiel von Lorient, oder den «Nebelspalter».

In Zeiten des Spardrucks hat das Pflegepersonal meist alle Hände voll zu tun. Nun müssen sie auch noch humorvoll sein. Die haben doch im Alltag häufig gar keine Zeit für solche «Extras».

Bischofberger: Die meisten Formen von Humor brauchen weder mehr Zeit noch besonderen Aufwand. Wenn ich zum Beispiel auf dem Weg in den Operationssaal dem Patienten noch etwas Lustiges erzähle, dann kostet mich das nichts. Auch in Stresssituationen ist eine Portion Humor oft schnell zur Hand, beispielsweise ein kleines Malheur, über das Patient und Personal lachen können. Es kann die Spannung etwas lösen – die Angst des Patienten und den Druck der Angestellten – ohne Extraaufwand.

Sie sagen, dass Humor den Heilungsprozess fördern kann. Ersetzt er sogar andere Therapien? Könnte man damit vielleicht Kosten sparen?

Bischofberger: Der Nutzen ist schwierig abzuschätzen, aber in der Schmerzforchung gibt es zum Beispiel einige erfreuliche Hinweise. Sicher könnten wir in der Schweiz noch Ergebnisse von guten Studien brauchen.

Braucht es Humorkurse für Pflegende überhaupt?

Bischofberger: Klar gibt es viele Pflegefachleute, die das auch sonst sehr gut machen. Das Thema Humor hat in der Pflege traditionell ein Schattendasein, unter anderem weil die professionelle Pflege ihren Ursprung in Militärlazaretten hat. Dieser Ort ist mit den hierarchischen Strukturen für Humor nicht unbedingt förderlich. Humor ist oft ein Gegenmittel zu Hierarchien. Aber dieses «Humor-Manko» holen wir ja jetzt langsam auf.

HINWEIS

► * Dr. des. Iren Bischofberger (41) ist Pflegewissenschaftlerin und arbeitet am Weiterbildungszentrum für Gesundheitsberufe (WE'G) und an der Hochschule für Gesundheit in Aarau. Internet: www.humor-pflege.ch ◀

KALEIDOSKOP

Bei Schluckauf an der Zunge ziehen

Neuer Tipp bei Schluckauf: «Besonders wirksam ist es, an der Zunge zu ziehen oder diese herauszustrecken», berichtet die «Apotheken Umschau». Dadurch werde automatisch in Bauch und Becken geatmet. Das wirke lösend auf den ganzen Körper und entkrampfe das Zwerchfell. Einen ähnlichen Effekt habe es, die Zunge für ein paar Atemzüge nach hinten umzuschlagen und leicht an den Gaumen zu legen. **ap**

Wenig Klarheit über Ernährung und Krebs

Rund 30 Prozent der Krebserkrankungen lassen sich nach Überzeugung der Weltgesundheitsorganisation WHO auf die Ernährung zurückführen. Doch bislang sind laut der Fachzeitschrift «Aktuelle Ernährungsmedizin» nur wenige Faktoren in der Ernährung identifiziert worden, die mit Gewissheit das Tumorrisiko erhöhen: Übergewicht und Fettleibigkeit, hoher Alkoholkonsum, Stoffwechselprodukte verschiedener Schimmelpilze sowie bestimmte Formen gesalzener und fermentierter Fische. Für andere Ernährungsfaktoren lässt sich bislang nicht eindeutig nachweisen, dass sie das Krebsrisiko erhöhen. **ap**

Sonnenlicht heilt Sonnenschäden

Die Sonne sorgt selber dafür, dass durch ihre UV-Strahlen angerichtete Schäden in der Haut wieder repariert und beseitigt werden. Sie «dirigiert» mit Hilfe der Vitamin-D-Synthese in der Haut die Immunzellen, so genannte T-Zellen, an die beschädigten Stellen und unterstützt deren «Aufräumarbeiten». Diese Aufseher errege Entdeckung machte eine Forschergruppe an der Stanford University in Kalifornien. Das heisse allerdings keineswegs, dass übermässiges Sonnenlicht nicht schädlich sei. **ap**

Bauchschmerzen als Ausdruck der Seele

Bauchschmerzen sind bei Kindern häufig ein Hinweis auf ein anderes Leid. Hinter jedem zweiten Bauchschmerz stecke ein – meist kleines – psychisches Problem, da im Kindesalter Seele und Körper noch enger verbunden sind als bei Erwachsenen, sagen Experten. Sie raten Eltern daher, auf ihr Einfühlungsvermögen zu vertrauen, Beschwerden aber so oder so ernst zu nehmen. **ap**

Geburtsvorbereitung auf DVD



Erstmals ist eine DVD erhältlich, die werdende Mütter und Väter auf Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft vorbereitet. Das in der Innerschweiz produzierte Video «Fit für die Geburt» mit einer Gesamtlänge von drei Stunden ist in sechs Lektionen unterteilt und chronologisch aufgebaut: Schwangerschaft, Geburt, Nachgeburtphase und Einstieg in die Elternschaft. Der DVD-Kurs eignet sich für werdende Eltern, die sich primär in einem intimen Rahmen auf die Geburt vorbereiten möchten, ebenso für jene, die einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen und zu Hause ihr Wissen festigen möchten. Konzipiert wurde die DVD von Fachfrau Cécile Malevez-Bründler aus Sarnen. Regie führte Jara Malevez. Bezugsquelle: www.fgg-video.ch oder im Buchhandel (Fr. 45.–). **pd**