

Humor auf Rezept – Die Dosis macht den Erfolg!

von Eva Ullmann und Dr. Kareen Seidler

Humor ist nicht gleich Humor und nicht jeder Mensch lacht oder schmunzelt über dieselben Dinge. Das bedeutet aber keineswegs, dass manche Menschen gar keinen Humor haben. Der Humor unterscheidet sich auch von Situation zu Situation. Insbesondere im beruflichen Umfeld, beispielsweise bei der Morgenbesprechung oder im Arzt-Patienten-Gespräch, erwarten manche Menschen vielleicht keinen Humor. Aber auch dort ist er zu finden bzw. kann ganz bewusst eingesetzt werden.

Beim **Projekt Arzt mit Humor** schauen wir auf den situationsgerechten Humor für den Klinik- und Praxisalltag. Und überlegen, wie man den eigenen Humor, den jeder hat, noch besser in den Arbeitsalltag einbauen kann.

Der Humorforscher Rod A. Martin unterscheidet zwischen aufwertendem Humor und abwertendem Humor. Und zwischen Humor, der sich auf einen selbst oder auf andere bezieht.

	Nähe	Distanz
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

Unterscheidung der Humorstile nach Martin (2007) und Scheel (2013)

Bei selbstbezogenem Humor geht es – Sie haben es erraten – um einen selbst. Dabei kann man sich selbst liebevoll und gut dastehen lassen oder schlechter machen als man ist.

Entweder:

Du Trottel hast schon wieder die Autoschlüssel oben in der Wohnung liegen lassen!

Oder:

Na, da wollte jemand wohl noch ein bisschen Frühsport machen? Dann mal die 4 Etagen hochgejoggt und den Autoschlüssel geholt!

Warum sollte man Humorstile unterscheiden? Studien belegen ein höheres psychisches Wohlbefinden bei selbstaufwertendem und sozialem Humor. Dem gegenüber stehen Unwohlsein, depressive Tendenzen und Narzissmus bei abwertendem und aggressivem Humor.

Im Umgang mit anderen Menschen, z. B. im Team oder im Patientengespräch, spricht man dann von sozialem bzw. aggressivem Humor. Man kann andere gut dastehen lassen, respektvoll und wertschätzend sein und dabei Menschen und Situationen liebevoll karikieren. Oder man kann sich über seine Mitarbeiter und Patienten lustig machen und Witze auf Kosten von Randgruppen erzählen.

Gerade in alltäglichen Momenten kann es hilfreich sein, Humorstile zu unterscheiden. Wenn ein Patient noch überlegt, ob er einem Arzt trauen kann, ist natürlich die fachliche Kompetenz ausschlaggebend. Zu viel selbstabwertender Humor seitens des Arztes ist hier allerdings nicht hilfreich. Aufwertender Humor ist oft unbedenklicher.

Wo im Arbeitsalltag stabile Beziehungen bestehen, sind alle Humorstile erlaubt. Viele Patienten sieht man hingegen seltener oder auch zum ersten Mal. Sie können ängstlich oder kritisch sein. In solchen Situationen ist eher sozialer Humor empfehlenswert.

Frau Müller sitzt seit gefühlt mehreren Stunden im Wartezimmer. Ein Notfall nach dem anderen ist vor ihr an der Reihe. Dabei hatte sie doch seit Monaten einen Termin! Es steigen langsam Rauchwölkchen über ihrem Kopf auf, so sauer ist sie. Als sie endlich ins Sprechzimmer gerufen wird, meint die Ärztin mit einem schiefen Lächeln: "Ich verstehe, dass Sie genervt sind. Sie würden am liebsten gleich die ganze Praxis kurz und kleinhauen, nicht wahr? Ich flehe Sie an: Verschonen Sie unser Mobiliar und Personal. Jetzt bin ich ganz für Sie da." Die Patientin hatte schon den Mund geöffnet, um ihrer Wut freien Lauf zu lassen. Nun holt sie kurz Luft – und grinst dann doch. Natürlich war das ärgerlich. Aber so schrecklich lange musste sie dann ja auch wieder nicht warten ...

Ein Schmunzeln, ein erstauntes Lächeln. Sozialer Humor führt oft zu Entspannung. Im besten Fall sogar zur besseren Bewältigung von Krankheit und Schmerz.

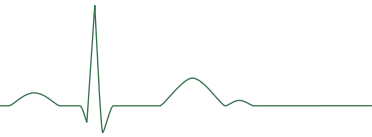
Das beginnt auch schon im Alltag.

Sitzt man im Zug und eine Frau kommt wütend angerauscht und schnauzt einen an: „Sie sitzen auf meinem Platz!“ kann eine humorvolle Antwort sein: „Es ist ganz großartig, dass Sie kommen, ich hab ihn schon für Sie warm gehalten!“

Eine solche Reaktion ist längerfristig hilfreicher für die eigene Gesundheit, als sich bei jedem Angriff zu verteidigen. In kritischen, angespannten Situationen lohnt es sich als Mediziner (und auch im Allgemeinen), Humorstile unterscheiden zu können. Dafür macht es Sinn, Ihren Humor zu pflegen und genauer zu untersuchen.

Wenn man den aufwertenden, sozialen Humor beherrscht, gibt es verschiedene Techniken, wie man ihn zum Einsatz bringen kann. Wenn wir genauer betrachten, worüber wir schmunzeln oder lachen, stellen wir fest, dass es häufig damit zu tun hat, dass eine Situation, eine Geste, eine Bemerkung übertrieben, überraschend oder ungewöhnlich ist. Wenn alles so ist wie immer, lachen wir nicht. Ein Witz ohne Übertreibung ist selten.

Wenn ich zu wenig übertreibe, bekommt niemand mit, dass ich Humor mache. Dann sieht mich mein Gegenüber fragend an



oder nimmt das, was ich sage, für bare Münze. Wenn ich hingegen zu viel übertreibe, fühlt sich mein Gegenüber veräppelt und nimmt mich nicht mehr ernst. Die Dosis macht das Gift! Es geht darum, die passende Übertreibungsdosis für eine Situation und alle Beteiligten zu finden.

Humor nutzt häufig Offensichtlichkeiten der Situation oder der beteiligten Personen, also auch von mir selbst. Wenn ich das Offensichtliche anspreche, kann das mich oder mein Gegenüber deutlich entspannen.

Die humorvolle Übertreibung nutzt die klassische Kommunikationstechnik des „Spiegelns“ nach Carl Rogers. Beim Spiegeln gibt man in eigenen Worten wieder, was das Gegenüber denkt oder fühlt. Vom klassischen Spiegeln zur humorvollen Übertreibung ist es nur ein kleiner Schritt. Man gibt dann nicht nur Inhalte und Gefühle wieder, sondern übertreibt sie zusätzlich, und zwar auf empathische, wertschätzende Art und Weise.

Zum Beispiel:

Sie sind doch viel zu jung, um Ärztin zu sein!

Klassische Spiegelung: *Sie sind sich noch nicht sicher, ob ich gut ausgerüstet bin, für die Arbeit hier?*

Humorvolle Spiegelung (mit einem liebevollen Schmunzeln): *Sie glauben, dass eine junge charmante Dame wie ich noch nicht genug auf dem Buckel hat, um diesen Job zu erledigen?*

Nehmen Sie sich selbst und die Situation nicht allzu ernst. Seien Sie ehrlich und wertschätzend. Das erleichtert den Umgang mit Patienten – und mit einem selbst.

Ob Humor wirkt oder nicht, hängt auch von Ihrer Körpersprache und Ihrem Tonfall ab. Sobald diese abwertend wirken, wird auch der Humor abwertend und aggressiv. Wenn Sie in Ihrer Körpersprache liebevoll bleiben, ist es wahrscheinlicher, dass Sie Ihr Gegenüber für sich gewinnen. Wenn wir jemanden zum Lachen oder Schmunzeln bewegen wollen, brauchen wir also eine inhaltlich überhöhte Komponente und eine körpersprachliche Übertreibung.

Bei der Übertreibung, wie auch bei anderen Humortechniken, hat sich der aufwertende, soziale Humor bewährt: Wenn man gemeinsam lacht anstatt über jemand anderen, wenn alle gut dastehen und Nähe hergestellt wird. Das sichert Ihnen längerfristig die Adhärenz der Patienten, mehr Aufmerksamkeit bei Ihren Mitarbeitern und mehr Spaß am Job.

Das nächste offene Humortraining des Deutschen Instituts für Humor findet am 22. und 23. September 2017 in Leipzig statt. Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage.

www.arztmithumor.de
www.humorinstitut.de

Buch-Tipps:

„Humor im Business: Gewinnen mit Witz und Esprit“ von Eva Ullmann und Albrecht Kresse

„Ich kann's ja doch! Die Kunst der täglichen Kommunikation“, ein Hörbuch von Eva Ullmann

Hörproben gibt es hier: www.facebook.com/ichkannsjadoch

„Ich rede2: Spontan und humorvoll in täglichen Kommunikationssituationen“, ein Hörbuch von Eva Ullmann und Isabel García

Wie wäre es mit einem Humortraining in Ihrer Klinik oder Praxis?

Deutsches Institut für Humor
Feuerbachstraße 26
04105 Leipzig
Tel. 0341 4811848
info@humorinstitut.de

Humorentdeckungen finden Sie auch regelmäßig unter:

www.facebook.com/arztmithumor
www.twitter.com/arztmithumor
www.facebook.com/humorinstitut
www.twitter.com/humorinstitut

Ergebnisse des Pedelec-Projekts Herz.BIKE Saar

Von Günter Hennersdorf, Kardiologe und Projektleiter

Am 12. Mai 2015 haben wir zusammen mit dem saarländischen Gesundheitsministerium und der Organisation der Saarländischen Herzgruppen ein bundesweit einmaliges zweijähriges Elektrofahrrad-Projekt (Herz.BIKE Saar I) mit saisonalen Unterbrechungen gestartet.

Herzgruppen bieten seit langem strukturierte körperliche Aktivität in der sog. Phase III der Rehabilitation an. Dabei wer-

den im Saarland seit 1978 in der Regel einmal wöchentlich Trainingsstunden angeboten. Die Fortsetzung des Trainings entsprechend der WHO-Empfehlung (5 mal je 30 min/Woche) wird auch außerhalb der Herzgruppentreffen angeraten. Dies wird aber zu selten wegen Gründen wie Zeitmangel, Bewegungsproblemen oder auch Trägheit wirklich umgesetzt.

Bei solchen Zusatz-Aktivitäten kommt es entscheidend darauf an, dass das Angebot, etwa in Form von Nordic Walking, Wandern oder auch häuslichem Ergometer-Training, attraktiv