



Katrin Hansmeier



Kareen Seidler

Seminar zum Thema

<http://www.arztmithumor.de/veranstaltungen/39/humor-auf-rezept-die-dosis-bringt-den-erfolg/>



## Serie Arzt mit Humor, Teil 2

# Humorvoll übertreiben und spiegeln

Katrin Hansmeier, Kareen Seidler, Deutsches Institut für Humor

Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Wenn Sie sich an die Situation, den Witz oder den Comic erinnern, wird Ihnen auffallen, dass wahrscheinlich etwas Überraschendes, Unerwartetes geboten wurde und vor allem, dass irgendein Element der Situation übertrieben war.

Wenn wir genauer betrachten, worüber wir lachen, stellen wir fest, dass es viel damit zu tun hat, ob etwas übertrieben oder ungewöhnlich ist. Wenn alles so ist wie immer, lachen wir nicht.

### Die Übertreibung ist der Lautstärkenregler des Humors

Übertreibe ich zu wenig, kriegt kein Mensch mit, dass ich es humorvoll meine. Dann sieht mich mein Gegenüber mit einem großen Fragezeichen an oder nimmt das, was ich sage, ernst. Wenn ich zu viel übertreibe, fühlt sich mein Gegenüber veräppelt und nimmt mich nicht mehr für voll. Die Dosis macht das Gift!

Humor nutzt häufig Offensichtlichkeiten der Situation oder der beteiligten Personen, dazu gehöre auch ich selbst. Das Offensichtliche anzusprechen, kann mich oder mein Gegenüber sehr entspannen. In der Arztpraxis: Frau Meier muss lange auf ihr Aufklärungsgespräch warten, ein Notfall kam dazwischen. Sie ist sichtlich angefahren, beleidigt und wortkarg. Als der Arzt dann Zeit für sie hat, sagt er zur Begrüßung:

*„Frau Meier, ich habe das Gefühl, Sie sind stinksauer. Am liebsten würden Sie mir gleich die ganze Klinik abfackeln. Ich flehe Sie an, lassen Sie mich und die*

*Klinik stehen. Ich verspreche Ihnen, jetzt nur für Sie da zu sein.“*

Anstatt zum Rundumschlag gegen Klinik, Ärzte und Pflegepersonal auszuholen, dreht die Patientin sichtlich ertappt ihren Kopf zur Seite und lächelt. Ein Arzt, der noch weiter denkt als sie! Genial! So lange hat sie dann doch nicht gewartet. Und wäre sie der Notfall gewesen, wäre sie schließlich auch für sofortige Hilfe dankbar gewesen.

Die humorvolle Übertreibung macht sich die klassische Kommunikationstechnik des Spiegeln nach Carl Rogers zunutze. Beim Spiegeln gibt man in eigenen Worten den Inhalt der Äußerungen oder die Gefühle des Gegenübers wieder. Vom klassischen Spiegeln zur humorvollen Übertreibung ist es nicht weit. Man gibt dann nicht nur Inhalte und Gefühle wieder, sondern übertreibt sie zusätzlich, und zwar auf empathische, wertschätzende Art und Weise.

Seien Sie ehrlich wertschätzend, nehmen Sie sich selbst und die Situation nicht allzu ernst. Das erleichtert den Umgang mit Patienten und sich selbst ungemein. Probieren Sie es aus. Humorvolle Übertreibungen helfen auch beim Miteinander in der Arztpraxis:

In einer Praxis, kurz nach der Einführung des Computers. Es herrschte Chaos, die Praxis war brechend voll. Da funktionierte auf einmal der Computer nicht mehr. Wir

kamen an keine Daten heran, konnten kein Rezept ausdrucken und waren in Panik. Bei der Hotline meldete sich kurz vor 18 Uhr niemand mehr, da riefen wir Tobi an. Tobi studierte Medizin und hatte schon gelegentlich an der Anmeldung ausgeholfen. Er kam schnell in die Praxis gefahren und versuchte dort selbst sein Glück, war aber leider nicht erfolgreich. Deshalb telefonierte er wie wild herum und versuchte, jemanden zu finden, der uns weiterhelfen konnte. Da fiel auch noch das Telefon aus! Das Chaos war perfekt und ich verzweifelte. Tobi lehnte sich schräg in die Tür und fragte grinsend:

*„Ist es nicht toll, dass das Licht noch brennt?“*

Es war, als wenn sich ein Knoten löste, alles lachte und der Rest wurde mit Galgenhumor gemeistert.

Auch beim Kommunizieren unangenehmer Aufgaben kann eine humorvolle Übertreibung Wunder wirken: Der Arzt bittet die Sprechstundenhilfe, die ohnehin schon völlig überarbeitet ist, kurzfristig etwas ganz Dringendes für ihn zu erledigen, das er leider vergessen hat. „Könnten Sie das bitte sofort rausschicken?“, fragt er auf dem Weg zur Mittagspause. „Und könnten Sie das hier bitte bis fünf Uhr rausschicken?“ Der Blick der Sprechstundenhilfe verfinstert

sich. Der Arzt nimmt einen Apfel und eine Packung Kekse aus seiner Tasche:

*„Und mit der anderen Hand, könnten Sie bitte mit diesem Apfel und den Keksen jonglieren?“*

Die Sprechstundenhilfe entspannt sich, lacht und meint:

*„Klar, wenn Sie mein Auto nach Hause schieben könnten – der Tank ist fast leer.“*

Dann lachen beide. Mit seiner Jonglier-Bitte hat der Arzt zu verstehen gegeben, dass er sich bewusst ist, dass er zu viel fordert, und dass dies eine Ausnahmesituation ist. (Angelehnt an John Morreal, „Humour works“)

Ob Humor wirkt oder nicht, hängt ganz entscheidend von Ihrer Körpersprache und Ihrem Tonfall ab. Sobald diese abwertend wirken, wird auch der Humor abwertend und aggressiv. Solange Sie liebevoll in der Körpersprache bleiben, ist die Chance sehr groß, dass Sie Ihr Gegenüber für sich gewinnen. Mit Ihrer Körpersprache steuern Sie auch Ihre Komik. Komisch wird es meistens nur, wenn Sie auch körpersprachlich oder im Tonfall

übertreiben. Wenn wir jemanden zum Lachen oder Schmunzeln bewegen wollen, braucht es also eine inhaltlich überhöhte Komponente und eine körpersprachliche Übertreibung.

Eine weitere reiche Quelle an Angeboten geben wir natürlich selbst ab. Dann sind wir im Bereich Selbstironie. Nehmen Sie zum Beispiel eine Eigenheit von sich und übertreiben Sie dies:

*„Ich bin so zerstreut, dass sogar der Salzstreuer schon neidisch ist.“*

Das ist eine Fingerübung zum verbalen Übertreiben. Sie können das entspannt zu Hause beim Tee ausprobieren und müssen sich nicht dem Diktat der totalen und gnadenlosen Spontaneität unterwerfen. Wie heißt es so schön?

*„Ich bin total spontan, wenn man mir rechtzeitig Bescheid gibt.“*

Übertreiben kann man üben und dann Stück für Stück in den Alltag einpflegen. Und das Schöne ist, Sie brauchen nicht unbedingt ein Problem, um humorvoll zu sein! Eine Patientin äußert den Wunsch,

mal ins Bewegungsbad zu kommen. Der Arzt erwidert: „Na klar, es soll ja auch ein bisschen Spaß machen.“ Nun folgt ein Arzt-Patienten-Gespräch der klassischen Art. Am Ende des Gespräches nimmt der Arzt noch einmal den Ball vom Anfang auf:

*„Und nicht so weit rausschwimmen!“*

Die Patientin lacht.

## Fazit

Sie können in angespannten und in entspannten Situationen humorvoll sein, hin und wieder zum Schmunzeln oder zum Lachen anregen und so eine angenehme Atmosphäre schaffen. Die liebevolle, wertschätzende Übertreibung kann im Medizineralltag ein sehr heilsamer Humor für alle Beteiligten sein.

## Korrespondenzadresse

Dr. Kareen Seidler  
Pressesprecherin Arzt mit Humor  
Deutsches Institut für Humor  
Feuerbachstraße 26, 04105 Leipzig  
E-Mail: presse@arztmithumor.de  
www.arztmithumor.de

## Impressum

### Schriftleitung:

Prof. Dr. med. Maria Zabel, Recklinghausen

### Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. med. habil. U. Amon, Pommelsbrunn; Prof. Dr. med. H.-P. Berlien, Berlin; Prof. Dr. med. N. H. Brockmeyer, Bochum; Prof. Dr. med. E. Dippel, Ludwigshafen; Prof. Dr. med. I. Effendy, Bielefeld; Prof. Dr. med. S. El Gammal, Freudenberg; Dr. med. L. Engelmann, Kamp-Lintfort; Prof. Dr. med. U. Gieler, Gießen; Prof. Dr. med. G. Gross, Buchholz; Dr. med. T. Heisterkamp, Gescher; Prof. Dr. med. U. Hengge, Düsseldorf; Prof. Dr. med. A. Kapp, Hannover; PD Dr. med. A. Körber, Essen; Dr. med. D. Krahl, Heidelberg; Prof. Dr. med. P. Lehmann, Wuppertal; Prof. Dr. med. R. U. Peter, Ulm; Prof. Dr. med. C. Raulin, Karlsruhe; Prof. Dr. med. Dr. phil. J. Ring, München; Dr. med. A. Rütten, Friedrichshafen; Prof. Dr. med. habil. W.-B. Schill, Gießen; Dr. med. M. Schwarz, Rostock; Prof. Dr. med. T. Schwarz, Kiel; PD Dr. med. H. Stege, Detmold; Prof. Dr. med. C. Szliska, Freudenberg; Prof. Dr. med. W. Vanscheidt, Freiburg; Prof. Dr. med. Julia Welzel, Augsburg

### Verlag:

Viavital Verlag GmbH

Geschäftsführerin: Beate Stadge-Bourguignon  
Verlagsredaktion: Anke Anyadiegwu, Ärztin  
Belfortstraße 9, 50668 Köln  
Tel.: 0221/988 301-13, Fax: 0221/988 301-05  
E-Mail: anyadiegwu@viavital-verlag.net  
Internet: [www.der-niedergelassene-arzt.de](http://www.der-niedergelassene-arzt.de)



### Anzeigen:

Bettina Thiemeyer  
Tel.: 0221/988 301-11, Fax: 0221/988 301-05  
E-Mail: thiemeyer@viavital-verlag.net  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 24 vom 1.1.2016.

### Druck:

D+L Printpartner GmbH, Schlavenhorst 10  
46395 Bocholt

### Satz & Layout:

Rainer Ebertz

### Erscheinungsweise:

Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember

### Bezugpreise:

Einzelheft: € 10,50 inkl. MwSt. u. Versandkosten  
Jahresabo: € 84,00 inkl. MwSt. u. Versandkosten

### Bestellung:

Viavital Verlag GmbH, Belfortstraße 9, 50668 Köln,  
Tel.: 0221/988 301-00, Fax: 0221/988 301-05,  
E-Mail: info@wvpv.de – Das Abonnement kann bis 6 Wochen vor  
Bezugsende gekündigt werden.

### Urheberschutz:

© 2016 Viavital Verlag GmbH

Zur Veröffentlichung in der Zeitschrift werden nur Beiträge unter der ausdrücklichen Bedingung angenommen, dass sie keiner anderen Zeitschrift angeboten werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen.

Mit der Annahme zur Veröffentlichung erwirbt der Verlag vom Verfasser die Rechte, insbesondere auch das Recht der weiteren Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken im Wege eines fotomechanischen oder anderen Verfahrens sowie die Befugnis zur Einspeicherung in eine Datenbank. Die Redaktion hat ferner das Recht zur Änderung und Kürzung von Beiträgen.

Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendungen, im Magnettonverfahren oder ähnlichem Wege bleiben vorbehalten.

Die Nennung von Warenzeichen, Handelsnamen usw. berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass im Sinne der Warenzeichen- und Markengesetzgebung solche Namen als frei betrachtet und deshalb von jedermann benutzt werden dürfen.

Die Zeitschrift HAUT ist in EMBASE/Excerpta Medica gelistet.



geprüft Facharztstudie 2014

Der Verlag ist Mitglied der  
Arbeitsgemeinschaft Leseranalyse  
medizinischer Zeitschriften.



IVW-geprüft

ISSN 0938-2216

### Bildnachweise

Titelbild: © pogonici / Shutterstock