




Humor als  
professionelle Intervention  
im Gesundheitswesen

Vortrag zur  
27. Österreichischen  
Konferenz Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser und  
Gesundheitseinrichtungen

- 
- • Humor in der Pflege
  - Entwicklungsgeschichtliche Wurzeln des Lachens
  - Humor als Kommunikationsmittel für patient\*innenorientierte Pflege
  - Die Begegnungskunst der ROTEN NASEN
  - Making of „Humorvolle Begegnungen“ - Wie kann ich selber meinen Humor verstärkt in die Kommunikation mit den Patienten einbringen?
  - Ajuredi?

# Humor in der Pflege

1) Fokus auf die positiven Auswirkungen von Humor auf den Genesungsprozess.

2) Wie wirken Humor und humorvolle Begegnungen?

## Humor wirkt...

- ...entlastend
- ...entspannend
- ...belebend
- ...stärkend

## Humor...

...macht wieder spürbar, wie sich Freude und andere positive Gefühle anfühlen.

...baut Brücken zu bauen zu vergessenen Potenzialen und Talenten

...bietet immer wieder Einstiege in Kommunikation und Austausch an

... ermöglicht Ausstiege aus Isolation, Langeweile und Einsamkeit

...stimuliert körperliche und geistige Agilität

...ermöglicht es, manchmal aus der Schwere der Situation herauszusteigen

...gibt Fröhlichkeit und Unbeschwertheit Raum

...schafft positive Bindung und Vertrauen



# Entwicklungsgeschichtliche Wurzeln des Lachens



Primaten festigen ihre sozialen Bindungen, indem sie einander berühren, lausen, kratzen, massieren und kitzeln. So bestätigen sie ihre sozialen Strukturen.

Heutzutage ist es unüblich, dass alle Anwesenden einander berühren, lausen, kratzen, massieren und kitzeln. Man redet miteinander, neckt sich, freut sich und macht Spaß. Dies ist die evolutionäre Fortsetzung und Weiterentwicklung dieser Bestätigung sozialer Strukturen.



(Edwards et al., 2021)

Mit Humor können wir die Gesprächsatmosphäre stark beeinflussen.

Schwierige Situation  
Gefahr  
Anspannung  
Bedrohung  
Eintönigkeit



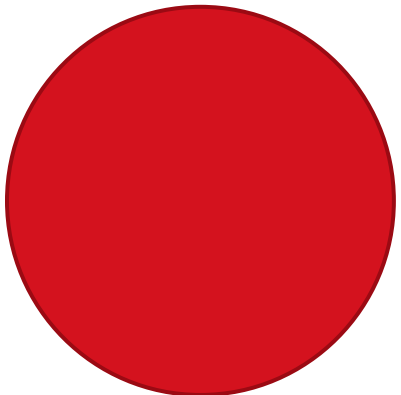
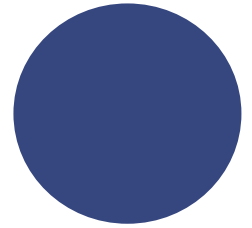
Erleichterung  
Entwarnung  
Entspannung  
Sicherheit  
Vertrautheit

Humorexpress



Verschiedenste Forschungsergebnisse zeigen, dass Humor unter anderem ein bedeutsames Mittel in der Kommunikation für patient\*innenorientierte Pflege darstellen kann.

- Zum Aufbau einer Beziehung zu Patient\*innen (Tanay et al., 2014; Almeda und Nunes, 2020)
- Um Patient\*innen zu beruhigen und von Stress zu befreien (Mccreddie and Wiggins, 2008)
- Um potenziell schambehaftete Situationen einfacher zu machen (Tanay et al., 2014)
- Als Coping-Mechanismus gegen Stress (Ghaffari et. al, 2015; Canestrari et al. 2021, Vagnoli et al., 2022)
- Um die eigene Arbeit als bedeutsamer, mit vermehrten Flowerlebnissen und mehr Freude zu erleben. (Bartzik et al, 2021)



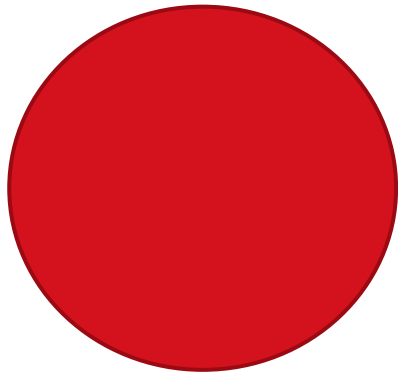
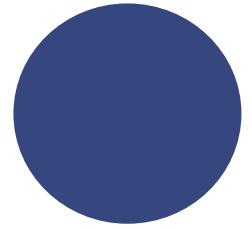
# Die Begegnungskunst der ROTEN NASEN

Humor – mit einem Schuss Verrücktheit

Leichtigkeit, Unbeschwertheit

Verspieltheit

Wachheit, Präsenz





# Begegnungskunst - Impressionen

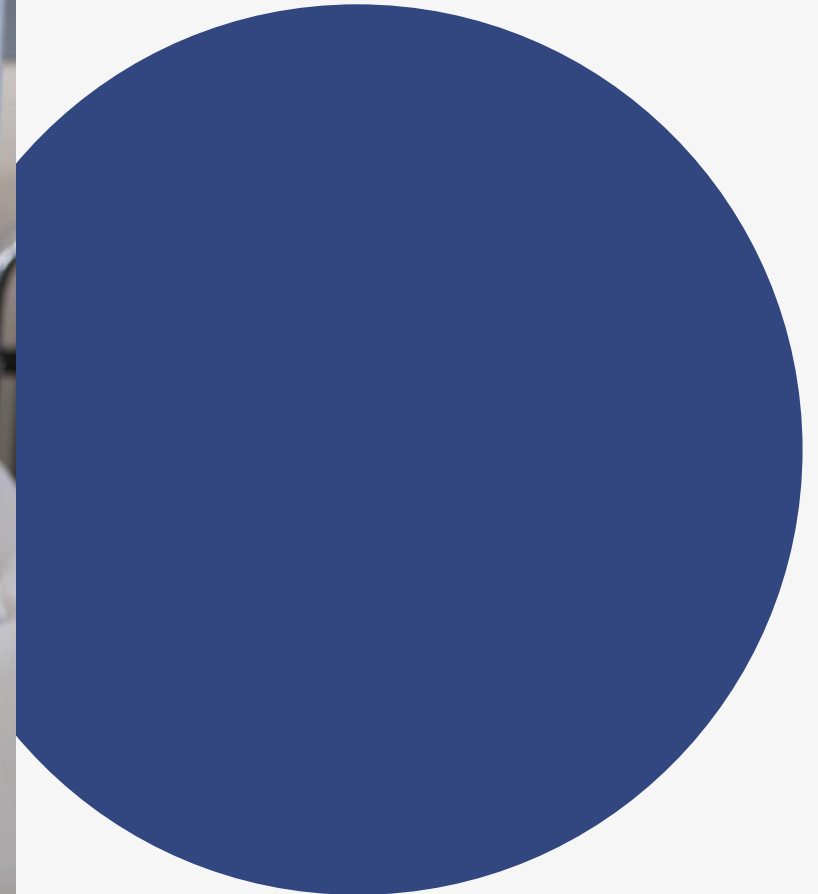


# Begegnungskunst - Impressionen

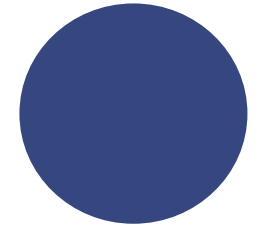
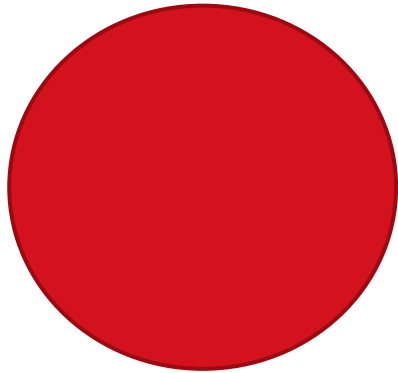




# Begegnungskunst - Impressionen



# Begegnungskunst - Impressionen





# Begegnungskunst - Impressionen

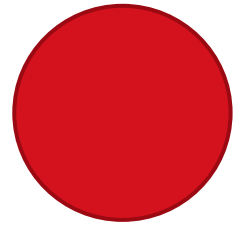
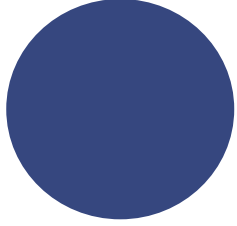


# Begegnungskunst - Impressionen






# Begegnungskunst - Impressionen







Humor in der Betreuung,  
Behandlung und Begleitung  
—  
eine Ermutigung.

Wie kann ich selbst  
humorvoll sein?



## Making of „Humorvolle Begegnungen“

- Spüren, wahrnehmen, wie es mir geht.
- Spüren, wahrnehmen, wie es meinem Gegenüber geht, welche Atmosphäre im Raum herrscht.
- Den persönlichen Schalk im Nacken walten lassen. Mit spielerischer Haltung, mit Leichtigkeit, und einer Portion Unschuld und Naivität.
- Mit Worten oder Gesten mutig, pointiert ausdrücken, was ist.
- Aufnehmen, wie es ankommt. Entsprechend reagieren. Mich einlassen auf mein Gegenüber.

Der „Spanier“

Einreibung mit Babyöl

Pediküre

Die Hochschwangere

Oben klar...



Dankeschön!



When Guillaume Smiles –  
A Serious Look at Humor in Healthcare  
G. Edwards et. Al.2021