

# Auf dem Weg zu einer Humorkultur

Humor kann trainiert werden: Mitglieder des Vereins Humorcare geben Mitarbeitenden von Alters- und Pflegeheimen Rüstzeug für mehr Einsatz von Humor an die Hand.

Text: Hans-Georg Lauer, HumorCare Schweiz

Natürlich haben Mitarbeitende in Alters- und Pflegeheimen und in anderen sozialen Einrichtungen Humor. Mal mehr, mal weniger. Dieses «mehr» und «weniger» ist oft dem Zufall überlassen: Begabung, Wetter, Tagesform und vieles mehr bestimmen, ob gute Stimmung bei der Arbeit herrscht oder miese Laune. Aber: Humor darf nicht dem Zufall überlassen werden. Humor sollte in allen Lebenslagen präsent sein und gezielt eingesetzt werden. Mit diesem Anspruch entwickeln vor bald zehn Jahren Mitglieder des Vereins *Humorcare* ein Konzept für Humorschulungen in Alters- und Pflegeheimen. Dem Konzept liegt diese Annahme zugrunde: Humor müssen wir nicht lernen, denn wir haben ihn ja schon in die Wiege gelegt bekommen. Aber wir sollten ihn pflegen und trainieren. Vor allem in guten Zeiten, damit er dann, wenn wir ihn mal wirklich als «Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens» (Wilhelm Raabe) brauchen, auch zur Verfügung steht. Damit ist das erste Ziel einer Humorschulung gesetzt: Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Humor an sich und ihrem eigenen im Besonderen auseinander, um ihn dann in der Begegnung mit den betreuten Personen gezielt einsetzen zu können.

## Humorkultur pflegen

Zweites Ziel: Der Einsatz von Humor ist nicht nur Sache von Einzelpersonen. In einer Einrichtung soll eine Humorkultur gelebt werden, die von allen getragen wird. Deshalb werden die Inhouse-Schulungen nicht nur einer privilegierten Gruppe, sondern bevorzugt allen Mitarbeitenden einer Einrichtung angeboten – natürlich interdisziplinär. So sitzen, lachen und spielen im Idealfall Menschen aus allen Abteilungen eines Hauses zusammen in einer Gruppe.

## Arbeitsalltag auflockern

Umrahmt werden diese vier Schwerpunkte von Spielen, in denen es lustig zugeht. Es wird gelacht über die Pannen der Einzelnen, über unerwartete Aktionen und im besten Fall über sich selbst. Mit diesen Spielen wird eine entspannte Atmosphäre geschaffen. Sie geben aber auch Anregungen, wie der Arbeitsalltag mit solchen Aktionen aufgelockert werden kann. Aus einem Team kam nach einer Inhouse-Schulung die Information, dass nun bei den morgendlichen Besprechungen mit einem kurzen spielerischen Input gestartet

wird. Auf eine solche Umsetzung im Alltag wird besonders Wert gelegt. So erhalten die Teilnehmenden Tipps, wie sie ihren eigenen Humor pflegen können, und sie werden aufgefordert, konkrete alltägliche Probleme aus einem anderen, ungewöhnlichen Blickwinkel anzuschauen, denn: «Jedes Ding hat drei Seiten: eine positive, eine negative und eine komische» (Karl Valentin). Das ist nicht einfach, und das altbekannte «Ja, aber» lauert überall. Wenn die Teilnehmenden den Mut aufbringen, kreative, schräge, scheinbar unmögliche Ansätze zuzulassen, kommen auf diesem Weg Ideen auf den Tisch, die festgefahrene Verhaltensmuster aufbrechen können. Ein weiterer Weg, Humor in den Arbeitsalltag gezielt einzubauen, wird beschritten, indem die Teilnehmenden in kleinen Gruppen konkrete Vorsätze fassen, um einen Beitrag zur Humorkultur im Haus zu leisten. Das kann sein: «Ich grüsse ab sofort mit einem Lächeln» oder «Ich erzähle Herrn Maier jeden Morgen einen Witz» oder «Ich hänge Cartoons auf» usw. Wichtig ist: Es soll ohne grossen Aufwand und sofort umsetzbar sein.

## Langfristige Verankerung

Damit dies keine Eintagsfliegen sind, ist Nachhaltigkeit ein grosses Anliegen der Inhouse-Schulungen. Es soll nicht nur ein schöner Schultag geboten werden, der Spass macht und Impulse setzt. Das Thema Humor will bei den Teilnehmenden und in der Einrichtung langfristig verankert sein. Dazu werden verschiedene Materialien angeboten, die die Teilnehmenden nach Hause nehmen können: ein Handout, in dem die Inhalte der Schulung aufgeführt sind und das Platz für Notizen hat. Spruchkarten, eine rote Nase, eine Humorbrille (für den andern Blickwinkel) und andere Utensilien dienen den Teilnehmenden als Anker, der sie immer wieder an ihren eigenen Humor und die Notwendigkeit, ihn zu pflegen, erinnert. Für die praktische Arbeit mit Betroffenen erhält die Gruppe eine Humorbox mit diversen Scherzartikeln und lustigem Spielzeug. Sie soll anregen, diesen Fundus selbst zu erweitern und somit stets Material für Humorinterventionen zur Verfügung zu haben. Für eine langfristige Wirkung sorgen auch Humorbriefe. Ein Jahr lang werden nach der Schulung in zweimonatigem Rhythmus sechs elektronische Briefe an die Einrichtung verschickt, in denen die Empfänger\*innen neue Vorschläge bekommen,



### Die vier Bausteine einer Humorcare-Inhouse-Schulungen:

- Annäherung an das Thema Humor aus verschiedenen Richtungen
- Theorie (Gelotologie) und Tipps zur Pflege des Humors
- das eigene Humorpotenzial ausprobieren
- Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag

wie sie ihren Humor im Arbeitsalltag einsetzen können.

Nach vielen Schulungen in Alten- und Pflegeeinrichtungen der Schweiz zeigt sich: Es hat sich bewährt, dass das gesamte Personal einer Einrichtung an den Schulungen teilnimmt. Natürlich sind so auch Menschen dabei, deren Bereitschaft, sich auf das Thema einzulassen, gering ist. Doch die Mehrheit der Teilnehmenden kommt zu Beginn mit der Einstellung «neugierig», «gespannt», «mal sehen» und geht am Ende der Schulung mit dem Vorsatz «mehr Humor in den Alltag mitnehmen».

In der Coronazeit konnten keine Schulungen angeboten werden. Um den Humor dennoch in Einrichtungen zu manifestieren, initiierte das Inhouse-Team die *Scherzkeksaktion*: Kekse mit lustigen Sprüchen wurden auf Stationen verteilt, um Pflegepersonen zu erheitern. Ebenso kam ein umfunktionierter Süssigkeitenautomat zum Einsatz, der lustige Sprüche spendierte. Dieser *Humorautomat* geht auch nach Corona weiter kostenlos auf Tour in verschiedene Einrichtungen. •

### Hinweis

Weitere Informationen unter: [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch) und [www.humorcare-inhouse.ch](http://www.humorcare-inhouse.ch)