

Pflege mit Humor nehmen

Bevor Autor Matthias Prehm („Pflege deinen Humor“) damit begonnen hat, die Wirkungsweise von Humor im (Arbeits-)Alltag zu betrachten, darüber zu schreiben und Vorträge zu halten, arbeitete er selbst jahrelang als Krankenpfleger. Anlässlich der ersten „Impulse“-Veranstaltung des Jahres der Pflege war er zu Gast in den Kliniken Maria Hilf.



Matthias Prehm, Autor des Buches „Pflege deinen Humor“ (l.), anlässlich der ersten „Impulse“-Veranstaltung des Jahres der Pflege zu Gast in den Kliniken Maria Hilf, mit Pflegedirektorin Birgit Gillmann und Volker Gläser, Leiter des Personalmanagements.
Foto: Kliniken Maria Hilf

Mönchengladbach. „In unserem festen Team stieß ich über Monate auf eine allmorgendlich übellaunige Kollegin“, erzählt Matthias Prehm. „Allmorgendlich versuchte ich, ihr etwas Aufheiterndes entgegenzusetzen, bis sie mich eines morgens fragte, warum ich denn jeden Tag mit so guter Laune starten würde. Darauf antwortete ich: Ich hab’s mal mit Ärgern probiert. Davon wurde auch nichts besser.“

„Pflege Deinen Humor“ – so lautete der Titel seines Vortrags beim Maria Hilf-Impulse-Abend, zu dem das Personalmanagement und die Pflegeleitung ins Forum der Kliniken eingeladen hatten. Anlass war der „Tag der Pflege“ am 12. Mai, dem Geburtstag von Florence Nightingale, der Begründerin der modernen Kranken-

pflege. Matthias Prehm plauderte über viele lustige Erlebnisse aus seinem (Pflege-)Alltag und über seine Erkenntnisse und Strategien zum situationsverbessernden Einsatz von adäquat eingesetztem Humor.

Seit geraumer Zeit ist auf dem Gebiet der Gelotologie (griechisch: gelos = lachen) viel geforscht worden und die Ergebnisse sind eindeutig: Lachen ist gut für Körper, Seele und das menschliche Miteinander!

Dem mürrischen Auftritt eines Kollegen mit der Frage „Bleibst Du heute so?“ zu begegnen, erleichtere einem selbst den Umgang damit und führe häufig zur Selbstreflexion bei der angesprochenen Person.

„Humor taugt als Bewältigungsstrategie in belastenden Situationen und

funktioniert auch als Airbag gegenüber dem Negativen, das uns so entgegenschlägt“, so Prehm. Das Lachen gesund ist, stecke schon in alten Volksweisheiten: „Lachen ist die beste Medizin“ oder, wie der Italiener sagt, „Lachen macht gutes Blut“.

„Wie wichtig gute Laune ist, sehen Sie auch an folgendem Gleichnis“, so Prehm. „Wenn Sie ‚Leben‘ rückwärts betrachten und rundrehen, haben Sie ‚Nebel‘. Darin bleiben viele stecken und sterben mit 40, werden aber erst mit 80 beerdigt.“ Sein Tipp: „Probieren Sie mal ein Lach-Yoga mit sich alleine morgens vor dem Spiegel. Sie werden merken, wie sich durch ausreichendes Lachen und Lächeln die eigene Haltung verbessern lässt, vielleicht sogar bis hin zur Auswir-

kung auf Ihr Umfeld“.

Für den humorvollen Umgang mit anderen, besonders mit Patienten, sei es wohl auch wichtig, den richtigen Ton zu treffen. Nach einer lustigen Vorlage des Anderen sei es aber erlaubt, auf dieser Kommunikationsebene einzusteigen. Was den Tag sonst noch besser macht? Prehm empfiehlt, die eigenen vier „H“s zu pflegen: Herz, Hirn, Haltung und Harmonie. Ansonsten hält der Nordfrieser Prehm Humor im Umgang der Menschen miteinander für das wichtigste und vor allem das „umweltfreundlichste Schmiermittel“.

● Neugierig auf Matthias Prehm? Im Video stellt er sich und sein Konzept HumorPille vor: <https://www.youtube.com/watch?v=T9g2P6feaHw>