



Im Umgang mit Patienten sollte Humor weder platt noch verletzend sein

# Mit Humor *geht alles leichter*

**Wohl dosiert** Wenn ein guter Kontakt zum Patienten besteht, lässt sich mit witzigen Bemerkungen die Behandlungssituation auf eine vertrauensvolle Ebene bringen. Doch nur ein verbindender Humorstil stärkt das Arzt-Patienten-Verhältnis. *Von Jan-Rüdiger Vogler*

Erschrocken blickt der Patient seine Hausärztin an. „Nein, das geht nicht“, sagt er verständnislos. „Ich kann unmöglich zu Hause bleiben!“ Er kommt mit starken Erschöpfungssymptomen in die Praxis. Seine Ärztin attestiert ihm Arbeitsunfähigkeit. Was bei vielen Arbeitnehmern Erleichterung hervorruft, ist für diesen Patienten eine Bedrohung. Er besitzt einen familiengeführten Gartenbaubetrieb, für den er Tag und Nacht da ist. „Ich könnte Ihren Arm eingipsen, wenn es Ihnen dann leichter fällt zu Hause zu bleiben“, kontert die Ärztin. Der Patient ist irritiert, für einen Moment legt sich seine Stirn in Falten, dann lacht er herzhaft. „Ja, ist in Ordnung“, antwortet er, „ich sehe zu, dass ich eine Pause mache.“

Dieses wahre Beispiel zeigt, wie humorvolle Bemerkungen die Kommunikation zwischen Arzt und Patienten vereinfachen und auf eine andere Ebene heben können. Ängste und behindernde Glaubenssätze („Erschöpfung ist kein Grund zuhause zu bleiben“) können auf diese Weise überdacht werden. So wie bei obigem Patienten, in dessen Lebenswirklichkeit ein freier Tag nicht vorkam. Erst der komische, weil scheinbar unsinnige Vorschlag seiner Ärztin ermöglichte ihm, seine eingeschränkte Sichtweise zu erweitern. Durch sein Lachen öffnete sich schlagartig ein Fenster, das ihm eine neue Perspektive auf die angebotene Therapie ermöglichte.

Der Einsatz von Humor will wohl platziert und dosiert sein, damit er positiv wirkt. Der Psychologe Sven Svebak, der in Trondheim seit Jahrzehnten zum Sinn von Humor forscht, empfiehlt für den humorvollen Umgang im Arzt-Patienten-Verhältnis: „Das geht, wenn zwischen Arzt und Patient ein Vertrauensverhältnis besteht. Dann kann man vorsichtig versuchen, humorvolle Bemerkungen anzubringen.“ (1) Wie entsteht dieses Vertrauensverhältnis? Vor allem durch echten Kontakt und Wertschätzung, die es ermöglichen, eine Verbindung zum Patienten herzustellen. Ärzte, die während des Arzt-Patienten-

Gesprächs hinter dem Computer mit der Eingabe von Daten beschäftigt sind, wird es schwerer gelingen, eine humorvolle Bemerkung angemessen zu platzieren. Bei mangelnder Aufmerksamkeit und auch bei mangelnder Sympathie ist eine humorvolle Kommunikation nicht zu empfehlen. In diesen Fällen wird auch die gut gemeinte Bemerkung oft als verletzend empfunden. Es gehört Feingefühl und ein Abschätzen der Situation dazu, ob gerade dieser Patient den Humorfaden aufgreifen könnte. Denn Humor entsteht durch die Kombination von Dingen, die nicht zusammen passen: die Erkrankung, die möglicherweise Schmerzen und Leid verursacht und die Lebensqualität beeinflusst, wird konterkariert durch das bewusste nicht Ernstnehmen in dieser konkreten Situation. Diese Paradoxie lassen in der Regel mehrere Interpretationen zu. „Wir schneiden Sie in viele dünne Scheiben“, kann als lockerer Spruch vor einer CT-Untersuchung entspannend, aber auch angstmachend wirken.

Deshalb ist es wichtig, bei humorvollen Bemerkungen Blickkontakt zu halten. Wie reagiert das Gegenüber? Ist die spaßige Botschaft angekommen oder wird sie fehlinterpretiert? Erkennt der Patient den wertschätzenden Charakter der Bemerkung? Nur wenn dieser Kontakt besteht, kann der Arzt sofort gegensteuern, wenn der Patient nicht so wie erwartet reagiert.

## Das Vertrauensverhältnis muss stimmen

Humor bietet also viele Fallen – ist es dann nicht besser ihn zu vermeiden? Im Zweifelsfall: Ja! Doch wenn das Vertrauensverhältnis stimmt, ist Humor äußerst hilfreich. Ein seit zwanzig Jahren praktizierender Hamburger Hausarzt behauptet sogar: „Ich halte Humor und Lachen für unersetzbar in meinem ärztlichen Alltag.“ Humor ist ein Gegenspieler der Angst. Diese ist bei der Behandlung von Patienten allgegenwärtig. Humor spielt mit der Angst und nimmt ihr

**Ein klavierspielender Hamburger Hausarzt behandelt eine Patientin wegen ihres Tinnitus'. Dabei entspinnt sich folgender Dialog:**

**Arzt:** Demnächst gebe ich wieder ein Konzert.

**Patientin:** Da wäre ich gern dabei.

**Arzt:** Aber nicht, dass Ihr Tinnitus schlimmer wird!

**Patientin:** Dafür hat schon Ihr letztes Konzert gesorgt.

so ihren Schrecken und ihre Macht. Ein lachender Patient kann sich nicht gleichzeitig ängstigen. Lacht er in einer für ihn bedrohlich erscheinenden, lähmenden Situation, verliert er zumindest für diesen Augenblick seine Ohnmacht und spürt die Bindung zum Arzt. Für das Arzt-Patienten-Verhältnis ist dieser Zusammenhang vor allem in Hinblick auf die Therapietreue sehr hilfreich.

## Humor fördert die Resilienz

„Nichts lässt Patienten so sehr distanzieren wie der Humor“, schrieb Viktor Frankl bereits 1959 im „Grundriss der Existenzanalyse“ (2). Der Wiener Neurologe und Psychiater wies auf die Widerstandskraft des Humors hin. Denn Patienten, die mit Widrigkeiten humorvoll umgehen, verfügen über eine erhöhte Resilienz. Ein beeindruckendes Beispiel lieferte der amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman Cousins, der an Morbus Bechterew litt. Er behandelte sich mit regelmäßigem Betrachten von lustigen Videos und erreichte auf diese Weise eine signifikante Schmerzreduktion. Rund zehn Minuten Lachen verschafften ihm mindestens zwei Stunden schmerzfreies Schlafen (3). Wissenschaftliche Versuche bestätigten den subjektiven Eindruck von Cousins im Nachhinein.

Paul McGhee, einer der Pioniere der Lachforschung, ließ zum Beispiel Testpersonen ihre Hand in eiskaltes Wasser tauchen (4). Der Psychologe stellte fest, dass die Probanden diese schmerzhafteste Prozedur länger aushielten, wenn sie dabei spaßige Filme ansahen. Auch Willibald Ruch, wegweisender Lachforscher an der Universität Zürich, hat darauf hingewiesen, dass Lachen und Humor auf verschiedenen Wegen Schmerzen beeinflussen können (5). Zum einen fördern sie die Produktion endogener Opiate. Zum anderen wirken sie durch Entspannung und Ablenkung sowie durch die Verdrängung negativer Emotionen.

Humor kann nicht nur auf der Beziehungsebene zu Patienten hilfreich sein. Auch zur Selbstregulation von Ärztinnen und Ärzten kann eine humorvolle Haltung beitragen. Denn Lachen hat auch eine Schutzfunktion. Mit seiner Hilfe können „emotionale Überschwemmungen“, Ärger, Frustration und viele andere Gefühlslagen kanalisiert werden. Der fordernde Patient, der ohne Termin kommt und sich am Tresen wegen der Wartezeit beschwert, kann auf diese Weise distanziert betrachtet werden. Die professionelle Handlungsfähigkeit bleibt erhalten. Wie diese Selbstregulation in der Praxis funktioniert, zeigt das folgende Beispiel.

Der Patient fühlt sich sehr unwohl, ohne dass ein klares Krankheitsbild zu erkennen ist. Der Arzt veranlasst umfangreiche Untersuchungen. Das Ergebnis: Alle Werte des Patienten sind in Ordnung. Daraufhin wird der Patient ärgerlich, weil er keine Erklärung für sein Unwohlsein bekommen hat. Er greift den behandelnden Arzt verbal an. Der Mediziner erkennt jedoch das komische Element der Situation: Der Patient ist ärgerlich weil er nicht somatisch krank ist! Sein Drang nach einer Erklärung überwiegt die positive Nachricht. Ein innerliches Schmunzeln lässt den verbalen Angriff am Arzt abprallen. Er kann gelassen und professionell reagieren.

Humor im Praxisalltag ist eine Grundhaltung, die menschliche Schwächen akzeptiert und mit ihnen spielt. Dann ist auch der folgende Dialog möglich, von dem eine Internistin berichtet. Patient: „Ich will aber nicht alt und gebrechlich werden!“ Ärztin: „Ist doch besser als jung zu sterben!“

## Humorvolle Haltung kann man lernen

Entgegen der Annahme „Humor hat man oder hat man nicht“ lässt sich die humorvolle Haltung üben. Eine konkrete Anleitung dafür gibt Paul McGhee mit seinem Trainingsprogramm „Humor as Survival Training for a Stressed-Out World“ (6). Ziel dieses Trainings ist es, in Stresssituationen Humor bewusst als Bewältigungsstrategie einzusetzen.

Das Programm beginnt damit, sich seines eigenen Humorstils bewusst zu werden. Denn nicht jede Art von Humor ist hilfreich. So unterscheidet Rod Martin, Humorforscher an der University of Western Ontario, zwischen zwei positiven und zwei negativen Humorstilen (7). Demnach wird aggressiver Humor benutzt, um Mitmenschen abzuwerten. Selbstentwertender Humor zielt darauf, sich mit witzigen Bemerkungen über eigene Schwächen beliebt zu machen. Beide Humorstile können im medizinischen Kontext Schaden anrichten. Sie führen dazu, dass Patienten sich verspottet fühlen oder an der Kompetenz des Arztes zweifeln.

Hilfreich sind hingegen der verbindende Humorstil, der zwischenmenschliche Spannung reduziert, und der selbststärkende Humorstil, der selbst im Stress eine humorvolle Perspektive ermöglicht. Diese Humorstile stärken das Arzt-Patienten-Verhältnis sowie den Zusammenhalt und die Resilienz im Team.

Das Programm von McGhee trainiert die positiven Humorstile. Üben sollte man demnach vor allem den Blick fürs Komische im Alltag. Denn Komik ist überall präsent. Man muss sie nur erkennen. Auch in Arztpraxen sind täglich zahlreiche paradoxe Verhaltensweisen und inkongruente Situationen zu beobachten. So bemerkte Alfred Adler, Begründer der Individualpsychologie: „Sie werden nie eine Neurose finden, die nicht einem Witz ähnelt!“ – und empfahl seinen Kollegen, sich eine Witzesammlung anzulegen.

Literaturverzeichnis im Internet unter [www.aekhh.de/haeb-iv.html](http://www.aekhh.de/haeb-iv.html)

### Jan-Rüdiger Vogler

Humor- und Improvisationstrainer,  
Systemischer Coach, Journalist  
E-Mail: [vogler@rollenwexel.de](mailto:vogler@rollenwexel.de)

AnästhesieA-  
gentur Perso-  
naldienstlei-  
stungen GmbH