

*„Humor nimmt nicht nur auf den Arm,  
sondern auch in den Arm“*

## **Humor in der palliativen Arbeit**

Humor in der Trauer- und Sterbebegleitung? Ja, unbedingt! Denn Humor ist eine Kommunikationsform, die verbindet und beschützt. Davon profitieren Erkrankte, Angehörige und Begleiter gleichermaßen.

Humor erzeugt Nähe. Er ist eine erfolgreiche Form, Erkrankten und Angehörigen wertschätzend, unterstützend und einfühlsam zu begegnen. Gleichzeitig kann er das Arbeitsklima sowie die Leistungsbereitschaft in einem Team unterstützen.

Zudem hilft Humor, sich von belastenden Erlebnissen zu distanzieren. So ermöglicht Humor einen souveränen Umgang mit schwierigen Situationen und schützt vor Überlastung, hinderlichen Ängsten und Ohnmacht.

### **Worum geht es?**

Die Teilnehmer\*innen lernen Humor als hilfreiche Kommunikationsform in der palliativen Arbeit kennen. Sie erfahren, welche verbindenden und beschützenden Funktionen Humor hat. Zudem setzen sie sich mit den Grenzen und Gefahren des Humors auseinander. Die Teilnehmer\*innen lernen, positiv-unterstützende von negativ-zerstörerischen Humorstilen zu unterscheiden. Trainingsziele sind unter anderem Wertschätzung, Empathie und Stressregulation.

Die Teilnehmer\*innen üben eine humorvolle Grundeinstellung zu sich selbst und den Widrigkeiten der palliativen Arbeit. Es geht nicht darum, Witze erzählen zu können oder „Probleme wegzulachen“. Stattdessen soll die Humorkompetenz ausgebaut und für die Lebenszufriedenheit und Gesundheit genutzt werden.

### **Was passiert in dem Seminar?**

Das Seminar ist ein informativ-unterhaltsamer Mix aus kognitiven Lernelementen und emotionaler Verankerung der Lerninhalte. Referierende Wissensvermittlung wechselt sich mit aktivierenden Übungen ab, die das Gelernte persönlich erfahrbar machen. Inhalte sind...

- Die verbindende Kraft des Humors
- Humor als Beschützer für Erkrankte, Angehörige und Begleiter
- Kann man Humor lernen?
- Wann ist Humor in der palliativen Arbeit sinnvoll und wann sollte man lieber darauf verzichten?
- Welche Werkzeuge helfen, eine humorvolle Grundhaltung zu entwickeln?
- Wie kann das Gelernte in den Alltag übertragen werden?

### **Welche didaktischen Methoden werden angewandt?**

Die Vermittlung theoretischer Grundlagen erfolgt durch

- Lehrvorträge
- Gruppen und Paararbeit
- Diskussion

Praktische Umsetzung erfolgt in Form von

- Gruppen- und Paarübungen
- Spielerischen Übungen
- Einzelarbeit

### **Vortrag oder Seminar?**

Das hängt von den Zielen ab. Soll ein motivierender Impuls gesetzt werden oder ist ein praxisorientiertes Seminar gewünscht? Soll die Information im Vordergrund stehen oder eher die Unterhaltung? Soll ein kurzer Überblick gegeben werden oder ist eine vertiefende Lehreinheit gewünscht? Hier ein paar Vorschläge:

- Ein Vortrag (30 bis 90 Minuten) bietet sich an, wenn Grundlagen des Humors, oder anregende Ideen gewünscht sind.
- Ein eintägiger Workshop (sechs bis acht Stunden) ermöglicht, die Vorteile einer humorvollen Haltung in der palliativen Arbeit kennenzulernen. Praktische Erfahrungen geben ein Gefühl für die Kräfte des Humors und heitere Übungen sorgen für unterhaltsames Lernen.
- Ein mehrtägiges Seminar (zwei oder drei Tage) erlaubt eine intensive Beschäftigung mit den Facetten humorvoller Kommunikation. Theoretische Grundlagen, erlebte Praxis und vertiefende Reflexion machen eine langfristige Umsetzung in der palliativen Arbeit möglich.

### **Mit wem kann ich mein Anliegen besprechen?**

Wenn Sie sich für ein Seminar oder einen Vortrag interessieren, Fragen haben oder sich unverbindlich informieren möchten, rufen Sie am besten unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an oder schreiben an [vogler@rollenwexel.de](mailto:vogler@rollenwexel.de).