

HUMOR - MEDIZIN MIT ANGENEHMER NEBENWIRKUNG

Das Wort (H)umor ist lateinischen Ursprungs und bedeutet «Saft, Flüssigkeit». Schon der römische Philosoph Seneca wusste, dass es mit dem «Humor eine ernste Sache sei».... Galenos von Pergamon (2. Jh) beschrieb die hippokratische Lehre von den Körpersäften als medizinisches Wissen, welches ohne hinterfragt zu werden, eineinhalb Jahrtausende in Mitteleuropa hingenommen wurde. In der mittelalterlichen Medizin stand «Humor» für die vier Körpersäfte, deren ausgewogenes Verhältnis zueinander für «guten Humor» sorgte. Die spätere Humorfeindlichkeit in Heimen und Krankenhäuser kann mit deren häufig religiösen, klösterlichen Hintergrund erklärt werden. Lachen wurde von der Kirche damals als Gefahr angesehen, das zu geringerer Gottesfürchtigkeit führen könne.

Glücklicherweise besann man sich wieder auf die heilsame Wirkung des Lachens und mittlerweile gibt es dafür sogar einen eigenen Wissenschaftszweig, die Gelotologie (Wissenschaft des Lachens). Heute weiss man, dass Lachen den Puls verlangsamt und die Sauerstoffzufuhr zum Muskelgewebe erhöht. Dabei werden Endorphine freigesetzt, sogenannte Glückshormone, die das Wohlbefinden stimulieren und Stress abbauen. Zusätzlich soll Lachen auch das Immunsystem stärken.

Erika Küng, Ausbildungsverantwortliche Pflegedienst, sorgte dafür, dass unser Pflegepersonal praktische Anwendungen von Humor mitgeteilt erhielt. Am 18.8.2011 organisierte sie den Kurs «Humor in der Pflege» mit der Zielsetzung, Humor mit Achtung und Wertschätzung im Pflegealltag zur persönlichen Stressvermeidung oder -reduktion einzusetzen. Die Pflegenden erhielten dabei die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Humor auseinanderzusetzen und dabei konkrete Möglichkeiten kennen zu lernen, den Humor mit Wärme und Empathie im Pflegealltag anzuwenden. Dozentin war Rosmarie Krüttli, welche die Pflegefachleute aus verschiedenen Abteilungen einen Tag lang instruierte.

Die Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen und -nehmern fielen durchwegs positiv aus. Die Teilnehmenden fanden den Kurs interessant, lehrreich, bereichernd und lustig. Sehr lobenswert fanden sie auch, dass die Sonnenhof AG es ermöglichte, einen solchen Kurs durchzuführen.

