

Humor im Einsatz – Ist Lachen überhaupt erlaubt?

Hintergrund:

Humor ist für viele etwas Alltägliches, etwas, worüber man sich wenig Gedanken macht. Vor allem im Rettungsdienst fällt oft ein flapsiger Spruch, ein makabrer Witz, woran fachfremde Menschen oft Anstoß finden. Auch versucht man oft genug vor allem in stressigen und angespannten Situationen ernst zu bleiben und verpönt dann den Gebrauch von Humor eher. Aber kann er nicht gerade in solchen Momenten von wertvollem Nutzen für uns sein? Kann man ihn nicht vor allem im Rettungsdienst gezielt dazu einsetzen, um Situationen zu entspannen, den Stress zu lindern und auch die Konzentration zu schärfen?

Ziele:

Humor soll als Coping-Mechanismus wahrgenommen und verstanden werden. Dies bedeutet, dass Humor eine effektive Art und Weise darstellt, um mit stressigen Situationen umzugehen und belastende Ereignisse zu verarbeiten. Weiter soll herausgearbeitet werden, dass für einen gesunden Gebrauch von Humor das Setting und auch das Wissen um die Grenzen von Humor unabdingbar sind.

Fragestellung:

Warum ist Humor ein so wichtiger Teil unseres Alltags? Wann ist der Gebrauch von Humor im Einsatz in Ordnung? Und überhaupt – wo liegen denn die Grenzen von Humor?

Ergebnisse:

(Wenn nicht anders gekennzeichnet beziehen sich die Ergebnisse im Folgenden auf die befragten Rettungsdienstmitarbeitenden)

Einer großen Mehrheit der Befragten (99%) ist Humor sehr wichtig. 66% von ihnen messen Humor auch im beruflichen Alltag einen großen Stellenwert bei. Versucht man nun, etwas Humorvolles in einer schwierigen oder belastenden Situation zu finden, berichten 78% der Teilnehmer, dass die Schwere der Situation abnimmt. 85% stimmen darüber hinaus zu, dass Humor eine effektive Art und Weise ist, Probleme zu bewältigen.

Geht man nun einen Schritt weiter und betrachtet das Setting, in dem sich Humor abspielen sollte, so besteht Einigkeit, dass bestimmte Sprüche, vor allem solche, die verletzend gegenüber Angehörigen oder Patient aufgefasst werden können, nur im Kreis der Kollegen fallen sollen. Denn dort herrscht eine ganz bestimmte Art von ‚medizinischem‘ Humor, den nur Fachpersonal teilt – da sind sich 85% der Befragten sicher. Auch bestimmte Situationen, in denen sich das Rettungsdienstpersonal häufig wiederfindet, würden Laien nicht lustig finden, so 86% der Teilnehmer. Es ist also durchaus richtig, dass sich der Humor unterscheidet, den man mit Kollegen aus dem Rettungsdienst und Freunden oder Familie aus dem nicht-medizinischen Feld benutzt. Auch sollte man in Einsatzfällen den Humor stets dazu benutzen, mit dem Patienten zu lachen, nicht über ihn. Gibt man dem Verletzten die Gelegenheit etwas Gewohntes, etwas Alltägliches in eine für ihn vollkommene Ausnahmesituation zu integrieren, so gibt es ihm ein Stück weit die Kontrolle, die Autonomie zurück. Dies kann den Einsatzablauf zum Beispiel durch höhere Compliance enorm erleichtern oder zumindest den psychischen Stress des Patienten immens mindern.

Darüber hinaus bringt Humor noch weitere positive Begleiterscheinungen mit sich; so kann man ganz leicht das Teambuilding fördern, wie oben schon beschrieben einen leichteren Zugang zu Patienten und Angehörigen finden und das Lernen erleichtern – wer vergisst schon so Sätze wie „Hast du Lasix in der Blutbahn kannst du pinkeln wie ein Truthahn“?

Bei all den positiven Dingen darf man jedoch nicht vergessen, dass es durchaus Grenzen gibt, was den Gebrauch von Humor angeht. Wirken die Witze ausgrenzend oder verletzend gegenüber Patienten und Angehörigen, muss man diese vermeiden – das sehen auch 87% der Befragten so. Man

muss auch immer die unterschiedlichsten Arten von Humor bedenken, die innerhalb einer Gruppe wie der einer Einsatzgruppe existieren. So kann man leicht einen Kollegen vor den Kopf stoßen, wenn man ihn noch nicht allzu lange kennt oder derjenige vielleicht auch noch nicht so lange dabei ist. Auch wenn Sprüche nur dazu dienen, sich hinter ihnen zu verstecken und sich nicht mit den belastenden Situationen auseinanderzusetzen, so kann das keine ‚gesunde‘ Art von Humor sein. Dieser ‚gesunde‘ Humor kann aber durchaus erlernt und weitergegeben werden, auch wenn das leider – bis jetzt – noch zu selten passiert. So geben nur 39% der befragten Rettungsdienstmitarbeitenden an, Humor als eine Art und Weise der Verarbeitung von Erlebtem von ihrem Dozenten, Vorgesetzten oder Praxisanleiter beigebracht bekommen zu haben. 40% verneinen dies sogar. Noch gravierender fällt hier die Aussage der befragten Ärzte aus – 74% verneinen jemals so etwas in der Praxis weitergegeben bekommen zu haben.

Methoden:

Die Daten wurden zwischen dem 25.04.2018 und dem 31.12.2018 mit Hilfe eines Online-Fragebogens erhoben. Er war an ÄrztInnen, Medizinstudierende und Mitarbeitende aus dem Rettungsdienst gerichtet. Insgesamt haben 398 Teilnehmer an dem Fragebogen teilgenommen; 160 ÄrztInnen, 138 Medizinstudierende und 100 Mitarbeitende aus dem Rettungsdienst. Der Fragebogen bestand aus fünf Teilen: zwei standardisierten Tests (CHS und PTSS-10), selbstentwickelten Fragen, einem offenen Antwortteil und demographischen Fragen.

Schlussfolgerung:

Man kann Humor schlussendlich als ein Handwerkszeug sehen, das jeder von uns innehat und zu jeder Zeit nutzen kann, so lange man ein paar Regeln beachtet. So kann man ihn als Coping-Mechanismus nutzen, mit seiner Hilfe das Teambuilding fördern und Kontakt zu Patienten und Angehörigen aufbauen und verbessern. So lange man ihn im Einsatzfall dazu nutzt, den Patienten auf eine lockere Art und Weise in das Geschehen einzubinden und die Situation für ihn und die Angehörigen zu erleichtern, ist der Gebrauch von Humor definitiv erlaubt, wenn nicht sogar erwünscht. Man muss jedoch im Blick behalten, dass unüberlegte Sprüche jeden Beteiligten verletzen kann und ihm oder ihr das Gefühl geben kann, nicht Teil der Gruppe zu sein oder noch schlimmer, Objekt des Witzes zu sein. Auch muss man ein Auge auf diejenigen haben, die häufig mit ihren Sprüchen über das Ziel hinausschießen – zu häufig verstecken diese sich hinter ihren großen Worten und können somit nicht konstruktiv mit den belastenden Erfahrungen umgehen. Der Gebrauch von Humor ist also durchaus erlaubt – solange die Rahmenbedingungen stimmen.