



Evangelische  
Diakoniewesterschaft  
Herrenberg-Korntal

# Diakonie in unserer Zeit

Herrenberger Beiträge

2022

Heft 2 | 2022

*Humor*



Humor hilft

Demenz und Humor – passt das?

Vom menschlichen und göttlichen Sinn für Humor

INHALT

**Du bisch scho recht!**  
**Vom menschlichen und göttlichen Sinn für Humor**  
*Gisela Matthiae* ..... 4

**Demenz und Humor – passt das?**  
*Sr. Heidrun Kopp* ..... 9

**Humor hilft heilen**  
*Dr. Eckart von Hirschhausen* ..... 10

**„Schlimm wird's, wenn wir nicht mehr lachen können!“**  
**Humor in der Familienpflege**  
*Brigitte Schäfer* ..... 13

**„Sobald ich mich verkleide, fangen alle an zu lachen!“**  
**Humor in der Betreuung**  
*Marina Rapp* ..... 14

**Humor als Türöffner**  
**Im Interview mit Alexandra Özgül, Praxisanleiterin im Wiedenhöfer-Stift**  
*Marina Rapp* ..... 16

**Lebendigkeit spüren – Humor in der Schwesternschaft**  
*Sr. Ulrike Nuding* ..... 18

**Spenden** ..... 20

**Personen und Einrichtungen** ..... 22

**Das alles sind wir** ..... 23

IMPRESSUM

Herausgeberin:  
 Evangelische Diakonieschwernerschaft  
 Herrenberg-Korntal e.V.  
 Hildrizhauser Straße 29  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 206-0  
 E-Mail info@evdiak.de

Bankverbindung:  
 Kreissparkasse Herrenberg  
 Konto 1002069 · BLZ 603 501 30  
 IBAN: DE05 6035 0130 0001 0020 69  
 BIC: BBKRDE63XXX

Volksbank Herrenberg-Nagold-Rottenburg  
 Konto 278009 · BLZ 81260391310  
 IBAN DE28 6039 1310 0000 2780 09  
 BIC GENODE31VBH

Redaktion: Ulrike Nuding, Heidrun Kopp,  
 Marina Rapp

Fotos: Marina Weigl, Steffen Jänicke, Sven Falk, Johann Mayr, Peter Gaymann, EDHK, Stock Adobe, Istockphoto  
 Gestaltung: Kraemerteam.de  
 Druck: Grafische Werkstätte der BruderhausDiakonie, Reutlingen  
 Gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
 Herrenberg, November 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Schreibtischschublade liegt ein Kugelschreiber, der mit einem Satz von Joachim Ringelnatz bedruckt ist: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.“ Wenn ich etwas auf dem Schreibtisch habe, was mich aufregt oder ärgert, dann zücke ich diesen Stift. Direkt neben meinem Bildschirm steht auf meinem Schreibtisch der Kalender DEMENSCH, mit wunderbaren Karikaturen von Peter Gaymann. Kalender und Stift helfen mir zur Distanz und immer wieder kann ich mit ihrer Hilfe tatsächlich über die eine oder andere schwierige Situation lachen.

Humor und Lachen sind göttliche Geschenke. Immanuel Kant soll geäußert haben: „Voltaire sagte, der Himmel habe uns zum Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens zwei Dinge gegeben: die Hoffnung und den Schlaf. Er hätte noch das Lachen dazu rechnen können.“

Es gibt einen Zusammenhang von Humor und christlichem Glauben. Wer könnte davon besser erzählen als Dr. Gisela Matthiae, Theologin und Clownin? Und was würden Sie sagen: Hat Gott eigentlich Humor?

Lachen ist die beste Medizin. Das besagt ein altes Sprichwort. Und das stimmt, denn beim Lachen atmet man dreimal so viel Sauerstoff ein wie im Normalzustand. Das regt neben dem Herz-Kreislauf-System auch noch den Stoffwechsel an. Und das ist noch lange nicht alles. Weil Lachen so gesund ist, hat Dr. Eckart von Hirschhausen die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet.

Humor gehört zu unserer Schwesternschaft wie das Atmen zum Leben. Auch zu unserer Professionalität in der Pflege gehört der Humor. Er ist in der Familienpflege genauso wichtig wie in der Altenpflege.

Davon erzählen verschiedene Mitarbeiterinnen sehr anschaulich und mitreißend.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen, und dass Sie an der einen oder anderen Stelle schmunzeln oder auch lachen können.

Ihre Oberin

Heidrun Kopp



Oberin  
 Heidrun Kopp,  
 Theologischer  
 Vorstand



## Du bisch scho recht!

### Vom menschlichen und göttlichen Sinn für Humor



Gisela Matthiae,  
Theologin und  
Clownin

**Gesetzt den Fall, Sie glauben an Gott: Kennen Sie ein Anzeichen dafür, dass er Humor hat?** So fragt Max Frisch in einem seiner Fragebögen.

Die meisten Menschen, mit denen ich spreche, sind überzeugt davon, dass Gott Humor hat. Fast immer kommt dann als Begründung, dass Gott es so schwer mit uns Menschen habe. Er könne uns nur mit Humor ertragen. Manche erzählen auch einen Kurzwitz, der geht so: „Der Mensch denkt!“

Der Kabarettist Hagen Rether kommt zu dem Schluss, Gott müsse Humor haben, er habe schließlich die Meerschweinchen geschaffen. Bei all den – auch witzigen – Erklärungen frage ich, was für ein Gottesverständnis wohl dahinterstecken mag. Wie sollen wir uns Gott denken und wie sollen wir uns dann den Humor Gottes denken? Und ist so ein Humor Gottes das Gleiche wie Humor unter uns Menschen?

#### **Humor, die Sehnsucht nach Leichtigkeit im Schweren**

Schon vor der Corona Pandemie, aber seither verstärkt, bin ich viel unterwegs und arbeite mit Menschen aus verschiedenen kirchlichen, diakonischen und sozialen Einrichtungen

zu Humor. Es gibt ein großes Bedürfnis nach Lachen in traurigen Zeiten, nach Leichtigkeit unter erschwerten Bedingungen. Humor ist gefragt! Viele versprechen sich davon ein freundlicheres Arbeitsklima, einen entspannteren Umgang miteinander und einfach mehr Freude. Das sind sehr berechtigte Anliegen. Doch besonders wenn die Arbeitsbedingungen schwierig sind, wenn es Personalmangel gibt und eine zu hohe Arbeitsdichte, zeigt sich, dass Humor der Beschäftigten zwar hilfreich ist, aber keine strukturellen Probleme löst und auch nicht lösen soll. Humor müsste dann zu einer all-

*Es gibt ein großes Bedürfnis nach Lachen in traurigen Zeiten, nach Leichtigkeit unter erschwerten Bedingungen.*

gemeinen Kultur des Betriebs oder der Einrichtung werden. Doch dafür muss man sich zunächst einmal damit befassen, so wie es dieses Heft tut. Recht schnell wird dann klar, dass Humor weit mehr ist, als einfach trotzdem zu lachen. Humor ist auch nicht eine Gabe, die nur wenigen vorbehalten ist, nämlich andere zum Lachen

zu bringen. Humor ist eine Haltung, die sich in schwierigen Situationen bewährt und die erstaunlich viel mit dem zu tun hat, was wir christlichen Gläubigen nennen.

#### **Haben Sie Humor, wenn Sie alleine sind?**

Auch das ist eine Frage von Max Frisch. Und, wie beantworten Sie sie? Ich beginne also bei uns selbst, bei jedem einzelnen Menschen und bei dem Umgang, den wir jeweils mit uns pflegen. Dann geht es gar nicht mehr in erster Linie darum, andere zum Lachen zu bringen, sondern sich selbst. Bin ich in der Lage, mich selbst zum Lachen zu bringen, wenn mir gar nicht danach ist? Wenn ich genauso gut schimpfen oder heulen könnte? Dann würde es mir so gehen, wie dieser Frau, wie sie da mit ihrem schönsten Sommerkleid spazieren geht und ihr eine Taube auf den edlen Stoff macht. Da denkt sie sich: „Wie gut, dass Kühe nicht fliegen können“ und geht schmunzelnd weiter ihrer Wege. Das Kleid könnte für immer ruiniert sein, trotzdem schafft es die „Betroffene“, die Tragik der Situation in Komik zu verwandeln. Die Pointe macht daraus eine lustige Geschichte, die man dann gerne weiter erzählt.

Humor ist genau dann gefragt, wenn es nichts zu lachen gibt. Wenn die Situation eh schon fröhlich ist, dann ist sie fröhlich, aber noch nicht humorvoll. Mit Humor kann es einem gelingen, in solchen misslichen, unangenehmen, gar peinlichen Situationen noch das Komische zu sehen. Dazu bedarf es eines Einfalls. Hier besteht er in dem merkwürdigen, übertriebenen Vergleich der Taube mit der Kuh. Aber wem fällt schon immer was ein? Manchmal fällt einem einen Tag später etwas ein, manchmal dauert es ein Jahr. So ist das eben mit der Kreativität. Und doch, die Haltung des Humors kann man bewusst eingehen und sich darin üben. Dafür braucht es ein großes Stück innerer Freiheit, sich selbst und den gängigen Konventionen gegenüber. Wer es überhaupt nicht ertragen kann, mit einem Fleck auf dem Kleid erwisch zu werden, wird sich schwerer tun als eine oder einer, die oder der das zwar unangenehm, aber auch wieder nicht allzu tragisch findet. Und weil es sowieso schon um Tiere in dieser Geschichte geht: Worauf es letztlich beim Humor ankommt, ist die Einsicht, dass man sich nicht so tierisch ernst nehmen sollte.



#### **Ernst, aber nicht zu ernst**

Meist wird ja angenommen, Humor sei das Gegenteil von Ernst. Aber das stimmt nicht. Der Humor ist das Gegenteil

*Humor ist eine Haltung, die sich in schwierigen Situationen bewährt und die erstaunlich viel mit dem zu tun hat, was wir christlichen Gläubigen nennen.*

vom Zu-Ernst oder auch Über-Ernst. Anders gesagt: Der Sinn für Humor zeigt sich daran, dass wir uns selbst ernst und wichtig nehmen, aber auch wieder nicht zu ernst und wichtig. Humor zeigt sich darin, dass wir alles, was uns zustößt und auch das, was wir anstellen, ernst nehmen, aber

auch wieder nicht zu ernst. Und Humor zeigt sich darin, dass wir die Verhältnisse, in denen wir leben, ernst nehmen, aber nicht zu ernst. Sie sind allemal veränderbar. Auch wenn andere mitunter allzu fest daran festhalten. Da hört man dann solche Aussprüche wie: „Mir sind leider die Hände gebunden!“, oder „Wenn es nach mir ginge, dann gerne, aber so sind nun mal die Bedingungen!“

Mit Humor aber gewinnt man andere Perspektiven, fällt einem ein Spruch ein, ein Witz, ein lustiger Vergleich, der die Situation blitzschnell entspannen kann und alle zum Lachen bringt. Wie gut! Darüber hinaus aber lässt sich ein humorvoller



Mensch nicht abspeisen mit dem Vorhandenen oder gar vertrösten auf ein Irgendwann. Die Haltung des Humors fordert das scheinbar Alternative oder gar Unmögliche heraus. Humor ist auch ein Möglichkeitssinn. Im Glauben vertrauen wir sogar Gottes unmöglichen Möglichkeiten. Wenn das nicht humorvoll ist!

**Vollkommen unvollkommen**

Der Humor – und im Übrigen auch der Glaube – rechnet also mit allem, mit dem Allerschlechtesten und hoffnungsvoll mit dem Allerbesten. Aber eben auch mit der Misere und mit den menschlichen Besonderheiten – den eigenen und denen der anderen. Eine Pflegerin begleitet eine Bewohnerin zur Toilette. Es geht den Gang entlang und man kann deutlich hören, dass die Bewohnerin Blähungen hat. Da meint die Pflegerin: „Komisch, wie die Türen heute quietschen.“ Und sie gehen ein paar Schritte weiter. Daraufhin die Bewohnerin: „Ja, aber nur, wenn ich vorbeikomme!“ So erzählte es mir eine Pflegerin bei einer Fortbildung „Humor in der Pflege“, die ich vor einigen Jahren geleitet habe. Sie war erfahren und hatte schon vieles erlebt. Für sie sind Flatulenzen ja nichts Ungewöhnliches. Sie könnte darüber hinweghören, aber sie kann sich und der Bewohnerin auch ein humorvolles Lachen herbeizaubern. Wobei diese erst recht humorvoll reagiert hat. Schön, wenn so ein Gedanken den nächsten hervorlockt.

Zu unserem menschlichen Dasein gehört es eben, dass wir auch Blähungen haben. Ebenso gehört es dazu, dass wir Fehler machen, falsche Entscheidungen treffen und andere verletzen. Es wäre vermessen, das zu leugnen. Allerdings leben wir in einer Gesellschaft, die stets und lückenlos Perfektion einfordert, in allen Bereichen des Lebens und Arbeitens. Mir kommt es so vor, als seien wir alle schon so programmiert, das Optimum aus uns herauszuholen. Effektiv sein, dazu noch toll aussehen und alles prima bewältigen.

*Sehe ich etwa aus wie Gott? Oder sieht Gott so aus wie ich?*

Da sind Frust, Versagensängste und Stress vorprogrammiert. Es ist eben ein Zuviel des Guten. Zu viele Ziele, zu hoch, zu steil, zu schnell. Ein Fall für Humor also! Und auch ein Fall für eine Korrektur durch das christliche Menschenbild. Ja, wir sind nicht perfekt, auch nicht in der christlichen Nächstenliebe. Wir sind einfach nicht göttlich. Sind es nie gewesen und werden es nie sein. Aber siehe da – wir sind trotzdem Gottes geliebte Geschöpfe, Schwestern und Brüder. Gut möglich, dass wir mit dem Perfektionsrummel Gott sogar verärgern, wie es der Künstler Nam June Paik einmal behauptet hat: „When too perfect, lieber Gott böse.“ Und wie hält es Gott selbst mit der Perfektion?

**Die wunderbaren Ebenbilder Gottes**

Schauen Sie auch manchmal in einen Spiegel, um zu sehen, ob der Lippenstift oder die Frisur noch sitzt? Beim Blick in den Spiegel könnte man auch durchaus ins Grübeln über die Gottebenbildlichkeit kommen. Sehe ich etwa aus wie Gott? Oder sieht Gott so aus wie ich? Auch schon in die Jahre gekommen? Und sogar eine Frau? Warum nicht, Gott schuf schließlich Mann und Frau nach ihrem – Plural – Ebenbild: „Wir wollen Menschen machen – als unser Bild, etwa in unserer Gestalt“ (1. Mose 1,26). Doch es bleibt die Frage: Wer gleicht hier eigentlich wem? Schon so mancher Mensch hat sich mit Gott verwechselt! Wie in jenem Witz ausgedrückt: Was ist der Unterschied zwischen Gott und dem Präsidenten? – Gott hält sich nicht für den Präsidenten! Wir alle sind, gerade in unserer Vielzahl und Vielfalt, Ikonen Gottes. In all unserer Unterschiedlichkeit – seien es sexuelle, ethnische, alters- oder bildungsmäßige oder welche Differenzen auch immer – gehören wir zusammen zu einer großen Menschheitsfamilie als Ebenbild Gottes. Das fordert uns heraus zu einer besonderen Achtung vor jedem Menschen und setzt den Maßstab für unser Zusammenleben.

**Vollkommen unvollkommen**

Perfekt also von Schöpfung an, gar Ikonen Gottes sind wir – und dennoch unperfekt als stinknormale Menschen mit Ecken und Kanten, Fehlern und

Brüchen. Beides zusammen gilt. Wir sind vollkommen unvollkommen oder unvollkommen vollkommen. Die schöpfungsgemäße Vollkommenheit wird uns auch über den Gedanken der Rechtfertigung erneut zugesagt. Mit meinem schwäbischen Hintergrund kann ich die Zusage ganz launig ausdrücken: „Du bisch scho recht!“

Das heißt überhaupt nicht, dass alles recht wäre, was ich tue. Aber als Mensch werde ich von Gott immer wieder recht oder besser liebevoll angesehen. Das ermöglicht mir mit all meinen Schrullen und Versäumnissen genau diese innere Freiheit, die ich für eine humorvolle Haltung mir selbst gegenüber brauche. Wenn Gott zwar streng ist, aber auch wieder nicht zu streng, wieso sollte ich mir selbst und anderen gegenüber zu streng sein? Wenn Gott gnädig ist, sollte ich dann nicht auch gnädiger sein?

**Hat Gott jetzt Humor oder nicht?**

Einmal abgesehen davon, dass Gott noch mehr lustige Tiere geschaffen hat, etwa die Pinguine oder die Nashörner, sind auch wir Menschen komische und tragikomische Gestalten. Allerdings glaube ich nicht, dass Gott uns zur eigenen Belustigung erschaffen hat. Auch glaube ich nicht, dass Gottes Humor darin besteht, ob all unserer Fehler und Vergehen milde über uns zu lächeln. Das wäre zwar ein freundliches Lächeln, aber doch eines aus der absolut überlegenen Distanz.



Humor, so habe ich verdeutlicht, zeigt sich an einer kritischen, aber auch freundlichen Haltung angesichts schwieriger Situationen – als Lachen über sich selbst und dann auch

*Wir sind vollkommen unvollkommen oder unvollkommen vollkommen.*

als Lachen gemeinsam mit anderen. Also lautet doch die Frage, ob Gott über sich selbst lachen kann und sich selbst ernst nimmt, aber auch wieder nicht zu ernst. Dafür gibt es Anzeichen. Ich versuche es trinitarisch: Gott Schöpfer, Jesus und die Geistkraft.

Zunächst: Wir Menschen sind miteinander verbunden und aufeinander angewiesen. Das macht unser Lachen hoffentlich zu einem gemeinsamen, auf Augenhöhe, und nicht zu einem Auslachen der einen

über die anderen. Auch ich möchte mich, selbst wenn ich über mich lache, noch ernst genommen wissen. Dürfen wir von da aus, ganz im Sinne der Gottebenbildlichkeit, nicht auch auf den Humor Gottes schließen? Dann wäre Gott ein Gott, der/die selbst auch Fehler macht, sich bewegt und verändert und in innerer Freiheit und mit wohlwollendem Blick auf Seine/Ihre Geschöpfe umdenkt. Immer wieder hat sich Gott durch die Propheten im Ersten Testament bewegen lassen. Abraham ist sogar mit Gott in Verhandlung über mögliche Gerechte in Sodom und Gomorrha (1. Mose 18) getreten und konnte Gott Zugeständnisse abringen. Jedes Gebet wäre überflüssig ohne diesen Gedanken.

Darüber hinaus: Gott ist Mensch geworden. Gott hat sein/Ihr Gottsein wohl auch nicht zu ernst genommen, wenn er/sie als Mensch zu uns





gekommen ist. Wie immer wir uns Gott vorstellen mögen: Um etwas mehr über sie/ihn zu erfahren, können wir uns das Leben und die Reden von Jesus ansehen. Und das zeugt von großer innerer Freiheit und von Humor. Sorglos stellt Jesus Lilien auf dem Felde und Vögel unter dem Himmel als Vorbilder dar. Er sammelt Menschen vom Rande der Gesellschaft um sich und beginnt – ausgerechnet – mit ihnen eine neue Welt zu gestalten. Sein Blick fällt liebevoll auf die Kleinen und die Marginalisierten. Die Einflussreichen dagegen verblüfft er, indem er sich selbst zum Essen einlädt, zum Beispiel bei dem kleinen Zachäus (Lukas 19,1-10). Schlagfertig pariert er Fangfragen wie etwa die nach den Steuerabgaben (Matthäus 22,21). Sein Sprachwitz kommt in merkwürdigen Gleichnissen und Bildworten

zur Geltung, auch wenn es hart klingen mochte für diesen reichen jungen Mann, mit einem Kamel verglichen zu werden, das kaum die Chance haben wird, durch ein Nadelöhr zu gelangen (Lukas 18,18-27).

*Eines Tages werden alle Tränen abgewischt und unser Mund voller Lachen sein.*

Schließlich kennt Jesus selbst die Not, die Tränen und sogar das Scheitern. Doch auf den schrecklichen Foltertod folgt die Auferstehung und seither die Gewissheit, dass wir den Tod zwar ernst zu nehmen haben, aber auch wieder nicht zu ernst. Denn größer als der Tod ist immer noch das Leben.

Und schließlich: Die Geistkraft weht, wo sie will. Als sie auf

die Gemeinde der besorgten Jüngerinnen und Jünger trifft (Apostelgeschichte 2), verbreitet sie Jubel und Freude. Ein Schelm, wer denkt, diese Menschen wären „voll süßen Weins“ (Apostelgeschichte 2,13). Aber als nährisch gelten sie schon, die Christenmenschen seither (1. Korinther 4,10). Verrückt genug, an Gottes Kraft in den Schwachen zu glauben, auf eine gerechte Welt zu hoffen. Die Geistkraft macht aus einfachen Frauen und Männer Prophetinnen und Propheten und stattet alle mit besonderen Gaben – Geistesgaben – aus, um an Gottes gerechter Welt zu arbeiten (Römer 12). In all unserer Unvollkommenheit und vollkommen geliebt und belebt, gnädig mit uns selbst, befreit und heiter, dürfen wir uns daran beteiligen. Eines Tages werden alle Tränen abgewischt und unser Mund voller Lachen sein. Aber humorvoll lachen dürfen wir jetzt auch schon.

**Gisela Matthiae**

promovierte evangelische Theologin und Clownin, Gelnhausen (D). Bildungsreferentin, Autorin, Bloggerin und Humorcoach. Seit vielen Jahren Leitung von Lehrgängen in Bühnen- und Begegnungsclownerie. Regie und eigene Bühnentätigkeit in D, A, CH. [www.clownin.de](http://www.clownin.de) / [www.kirchenclownerie.de](http://www.kirchenclownerie.de) / [humorladen.wordpress.com](http://humorladen.wordpress.com)

**Demenz und Humor – passt das?**

Humor, Lachen rettet oder wie es jemand so schön formuliert hat: Humor ist der Schwimmgürtel des Lebens. In schwierigen Lebenssituationen kann Humor ein Überlebensmittel sein und einen vor dem Untergehen retten. Das Trotzdem-Lachen des Humors hängt mit der Fähigkeit zusammen, sich über eine unglückliche Lage oder eine ärgerliche Situation innerlich hinwegzusetzen – sich von ihr nicht gefangen nehmen lassen, sondern sie geistig zu überschreiten. Wer eine schwere Lebenssituation humorvoll überschreitet – transzendiert, muss ja nicht nur die Situation, sondern auch sein eigenes, betroffenes Ich überschreiten. Der jüdische Humor ist dafür ein ganz eindrückliches Beispiel. Ein Volk, das jahrhundertlang die grauhaftesten Verfolgungen und Demütigungen bewältigen musste, hat einen tiefsinnigen Humor und ein heiteres Lachen entwickelt. So konnten sie leben und überleben. Ein Witz von Ignaz Bubis geht so: Ein altes Ehepaar feiert seine goldene Hochzeit mit seinen besten Freunden. Bei Tisch spricht der schon sehr alte Jubilar die Gattin wie folgt an: „Schätzchen kann du mir Wein einschenken? Liebling, reichst du mir bitte das Brot? Herzchen, bitte gib mir die Pfeffermühle...“ Als die beiden Frauen aus der Küche Nach-

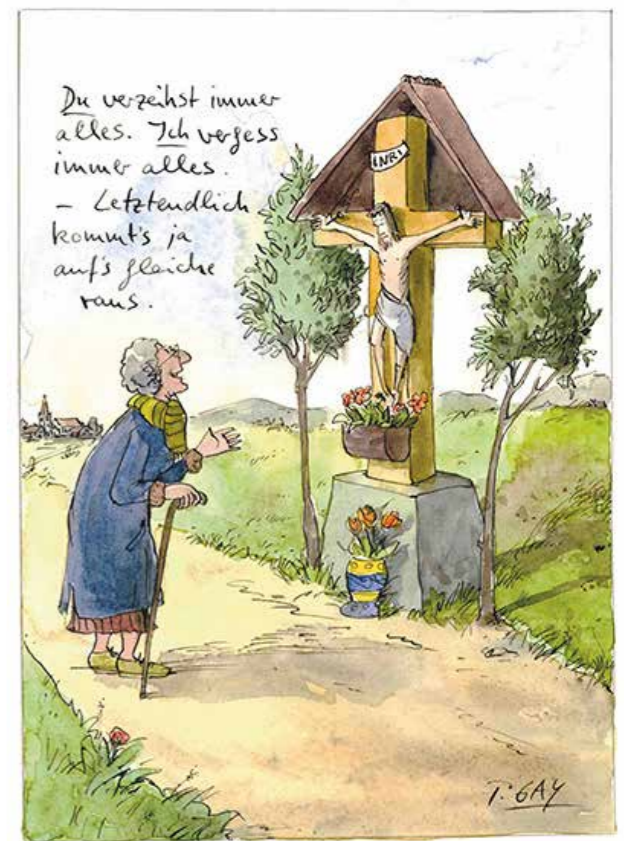


schub holen, fällt der Freund über den Gastgeber her: „Wieso spielst du mir nach fünfzig Jahren Ehe dieses romantische Theater vor – Schätzchen, Liebling, Herzchen?“ – „Ich mache dir nichts vor. Ich habe ihren Vornamen vergessen.“

Vor vielen Jahren hat eine Selbsthilfegruppe für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen in Schottland bei ihren Treffen gemerkt, wie viel sie trotz der Schwere ihrer Situation miteinander lachen und wie gut ihnen das tut. So sind sie auf die Idee gekommen, ein Buch mit Witzen herauszugeben und zwar allesamt Witze, in denen es um Demenz geht. Sie wollten weitergeben, was sie unmittelbar erfahren haben: Demenz und Humor, Krankheit und Humor schließen sich nicht aus. Ein menschenfreundlicher Umgang mit Demenz lebt vom Humor. Davon sind auch Peter Gaymann und Professor Dr. Thomas Klie Wein einschenken? Liebling, reichst du mir bitte das Brot? Herzchen, bitte gib mir die Pfeffermühle...“ Als die beiden Frauen aus der Küche Nach-

Demenz. Liebevoll trägt er mit seinen Motiven dazu bei, sich auf das Thema Demenz auf eine menschliche Weise zu nähern. Sie sind eine Einladung, sich auf das schwere Thema Demenz mit einer Leichtigkeit einzulassen. Sie ermöglichen auch, den Umgang mit Menschen und ihrer Demenz auf eine humorvolle Weise zu üben.

Sr. Heidrun Kopp





## Humor hilft heilen

### Warum lachen heilen kann



Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Kabarettist und Moderator

Klinikclowns und Humor-Trainer:innen der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN bringen Menschlichkeit in das Gesundheitswesen

Lachen ist der natürlichste Anti-Stressmechanismus des Körpers, wie Deo für die Seele. Davon ist Dr. Eckart von Hirschhausen überzeugt und hat daher im Jahr 2008 die bundesweit agierende Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit mehr Menschlichkeit ins Gesundheitswesen zu bringen und Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern – zu ermöglichen. Dabei hat HUMOR HILFT HEILEN stets die gesamte Lebensspanne des Menschen im Blick: Von Frühgeborenen über Kinder und Erwachsene bis hin zu Pflegeheimbewohner:innen, Menschen mit Demenz und Palliativpatient:innen.

Lachen ist laut Volksmund „die beste Medizin“. Es dient nachweislich der Stressminderung, der Abwendung von Konflikten und als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren. Zudem wirkt Lachen schmerzlindernd, angstmindernd, blutdrucksenkend, immunstimulierend und vertrauensstiftend – und hat daher eine zentrale Bedeutung in jeder gelingenden zwischenmenschlichen Beziehung.

Einer der Pioniere der Humorthherapie war der Österreicher Viktor Emil Frankl. Wegen seiner jüdischen Herkunft kam er 1942 ins KZ. Er überlebte und legte mit seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ die Grundlage für die moderne Resilienzforschung. Seine zentrale Erkenntnis war, dass Menschen selbst unter den widrigsten Umständen in der

*„Wenn es regnet, freue ich mich. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“*

Lage waren, der Situation einen „Sinn“ abzutrotzen. Frankl verabredete mit anderen Häftlingen, sich jeden Tag einen Witz zu erzählen und sagte im Nachhinein, dass die gezielte Beschäftigung mit Humor ihn davor gerettet habe, aufzugeben und zu zerbrechen.

Was Frankl damals herausfand, ist heute wissenschaftlich bewiesen: Humor beflügelt die Kreativität, verbessert die soziale Interaktion, erhöht die Lebenszufriedenheit und reduziert negative Emotionen, Stress, Angst und Depressivität. Und Karl Valentin bringt es so auf den Punkt: „Wenn es regnet, freue ich mich. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“



### HUMOR HILFT HEILEN im deutschen Gesundheitswesen

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Bewusstsein für Seelenhygiene und menschliche Zuwendung zu schärfen. Daher habe ich 2008 meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gegründet. Mit der Stiftung verfolgen wir die folgenden drei Ziele:

#### 1. Einsatz von Klinikclowns

Klinikclowns sind professionelle Clowns, Schauspieler oder Pädagogen, die im Krankenhaus „Visite“ machen und mit Mitteln der Improvisation, der Musik und des Theaters kleinen wie großen Patienten Humor und Heiterkeit bringen.

Ihr großer Vorteil: Sie stehen außerhalb der Hierarchien und sind frei, als „Joker der Zuwendung“ dorthin zu gehen, wo sie gerade gebraucht werden. Im Gegensatz zum Zirkusclown wird keine feste Darbietung gezeigt, sondern ganz individuell auf die Situation eingegangen, einfühlsam improvisiert und die Humorfähigkeit von Kindern und Erwachsenen sanft geweckt.

Die positive emotionale Wirkung ist in mehreren Studien nachgewiesen. So steigt beispielsweise durch die Begleitung durch einen Clown zum Operationssaal beim Kind das Vertrauenshormon Oxytocin.

Einsatzgebiete waren anfangs Kinderstationen, inzwischen gibt es auch sehr erfolgreich Clownsvisiten in der Geriatrie, der Altenpflege und Palliativmedizin. Qualitätskriterien sind eine gute Ausbildung, Supervision, Übergabegespräche und Rückmeldung auf den Stationen sowie das Spiel der Clowns im Duo.

#### Gemeinsam lachen mindert den Schmerz

Zuwendung, Seelenhygiene und eine positive Einstellung sind untrennbar mit der Genesung eines Patienten verbunden. Niemand, dem es schlecht geht oder der Schmerzen leidet, sollte alleine sein. Haben Sie sich doch zum Beispiel mal mit einem Hammer auf den eigenen Daumen. Einmal alleine und dann noch einmal in Gesellschaft. Sie spüren den Unterschied. Alleine tut es lange weh, in Gesellschaft muss ich über mein Missgeschick lachen, und der Schmerz lässt nach. Diese Wirkung ist nicht allein durch „Ablenkung“ erklärbar, denn sie hält über mehrere Stunden nach dem Lachen noch an.

Die Angebote der Klinikclowns von HUMOR HILFT HEILEN wirken direkt und spezifisch: von der Begleitung von Säuglingen und deren Eltern zum OP bis hin zu wissenschaftlich begleiteten Visiten der HUMOR HILFT HEILEN-Humorprofis auf der Palliativstation. Aktuell sind für HHH 25 Klinikclowns in den Bundesländern NRW, Rheinland-Pfalz und Baden-Würt-



temberg in insgesamt 24 Einrichtungen im Einsatz.

Doch Clowns im Krankenhaus sind nur ein Teil der Humorarbeit. Inzwischen gibt es neben den Klinikclowns viele Humortrainer und gut ausgebildete Humor-Therapeuten. Ein Krankenhaus ist ein Ort der Heilung, des Schicksals, und des Sterbens, frei nach dem Motto von Georg Bernhard Shaw: „Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, wenn wir sterben. So wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen.“

#### 2. Pflege stärken: Humor in der Pflege

In Workshops für Pflegekräfte geben Trainer und Klinikclowns ihr Wissen über authentischen Kontakt, spontane Herzlichkeit und Seelenhygiene weiter. HUMOR HILFT HEILEN hat spezielle Module für Pflegeteams und Pflegeschulen entwickelt und dies bereits bundesweit mit knapp 18.000 Pflegenden schon umgesetzt. In Teams wird geübt, gespielt und reflektiert: Wie gehe ich in Kontakt mit jemandem? Was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor? Wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen? Wie Sorge

ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht „aufgesetzt“ werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? Mittlerweile werden die Inhalte der Workshops auch als Curriculum an Pflegeschulen unterrichtet, damit auch der Nachwuchs von Anfang an lernt, richtig mit seinen Ressourcen umzugehen. Immer mehr Pflegeschulen arbeiten damit. Speziell für Praxisanleiter wurde ferner ein 2-tägiges Seminar entwickelt.

Humor ist überhaupt nichts Oberflächliches, sondern das tiefe Einverständnis in die Absurdität unserer Existenz. Wir kommen aus Staub, wir werden zu Staub, deshalb meinen die meisten Menschen, es müsste dann doch im Leben darum gehen, viel Staub aufzuwirbeln. Humor kann man eben nicht als Pille einnehmen, nur als Haltung. Und dazu braucht es Menschen, die das Lachen dorthin bringen, wo es manchmal wenig zu lachen gibt.

Humorworkshops werden aktuell bundesweit von ca. 25 Trainer:innen von HUMOR HILFT HEILEN durchgeführt, um die Mitarbeitenden zu stärken



und vor dem Ausbrennen zu bewahren. Insgesamt hat die Stiftung bisher in über 1.300 Humor-Workshops über 18.000 Pflegekräfte erreicht und über 2.500 Pflegeschüler psychologisch gestärkt. Die Zahl der Anfragen nimmt kontinuierlich zu. Ziel ist es, der Abwanderung des Fachpersonals bereits in der Ausbildung entgegenzuwirken.

### 3. Humorforschung

Um die positive Wirkung von Humor bei den Klinikclown-Visiten und in den Workshops für die Pflege zu belegen, begleiten Institute und Hochschulen einige HUMOR HILFT HEILEN-Projekte wissenschaftlich. So wird z.B. das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in der Ausbildung von Pflegeschüler:innen der Alexianer-Misericordia GmbH von der Universität Lübeck begleitet. Erste positive Ergebnisse wurden bereits publiziert.

Seit Mitte 2019 ist das Unterrichtskonzept „Freude pflegen“ in sechs Modulen mit Auszubildenden der Kranken- und Altenpflege der Alexianer Pfl-

geschule in Münster fester Bestandteil der Pflegeausbildung. Mit ca. 90 Schüler:innen werden halbjährlich dreistündige Interventionen durchgeführt, in denen zum Beispiel der Perspektivwechsel geschult und Resilienz gestärkt wird.

Die ersten Studienergebnisse sind vielversprechend: Die Humorintervention wirkte sich unmittelbar im Anschluss positiv auf die Stimmung der Pflegeschüler:innen aus und diese bewerteten die Intervention als sehr nützlich für ihren Berufsalltag. Während die humorvolle Einstellung in der Kontrollgruppe im ersten halben Jahr sank, blieb sie in der Interventionsgruppe über die Zeit stabil. Wie erwartet hängt das Humorerleben u. a. mit reduziertem Stress, höherer Arbeitsfreude und höher wahrgenommener Bedeutsamkeit der Arbeit zusammen.

Diese ersten Ergebnisse der Studie bestätigen tendenziell die Wirksamkeit des Unterrichtskonzeptes. Jedoch zeig-

ten die Ergebnisse auch, dass die Anwendung des Gelernten in der Praxis noch gesteigert werden kann.

### Leuchtturmprojekte: Es braucht Fürsprecher!

Damit Humor als Haltung in Heilberufen stärker etabliert, akzeptiert und einmal Teil des professionellen Selbstverständnisses wird, braucht es Fürsprecher. Unsere Leuchtturmprojekte, die mit etablierten Kooperationspartnern umgesetzt werden, zeigen, was alles jetzt schon möglich ist. Diese Projekte entstehen vor allem durch engagierte Menschen vor Ort, denen dieses Thema ein Anliegen ist, die gut vernetzt sind, die andere begeistern können und sich ausdauernd engagieren. Ein solches Leuchtturmprojekt wurde kürzlich gestartet: Über 2.500 Pflegenden werden bis 2025 von HUMOR HILFT HEILEN in Delmenhorst und im Landkreis Oldenburg geschult. Was in Delmenhorst passiert, ist außergewöhnlich! Was wir brauchen, sind mehr solcher mutigen Vorreiter. Daher unterstützen Sie bitte unsere Arbeit!

### Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Kabarettist und Moderator.

Gründer und Geschäftsführer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN gGmbH, [www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)  
Spendenkonto Stiftung HUMOR HILFT HEILEN  
IBAN: DE24 2001 0020 0999 2222 00

## „Schlimm wird's, wenn wir nicht mehr lachen können!“

### Humor in der Familienpflege

Kinder lachen gerne und oft. 400 Mal am Tag, wenn wir der Wissenschaft glauben wollen, und damit circa 27 Mal häufiger als Erwachsene. Immer, wenn etwas von der Norm abweicht, wenn es komisch, skurril, doppeldeutig oder auch absurd wird – Kinder entdecken die Abweichung und sie finden das witzig – eben zum Lachen. Manchmal vielleicht auch in Situationen, in denen es Erwachsenen gar nicht zum Lachen ist. Wenn es gelingt, die kleinen Missgeschicke des Alltags nicht in einen Konflikt, sondern in ein Lachen münden zu lassen, spart das Nerven, es reduziert Stress und stärkt die Beziehung. Insofern tut es jeder Familie gut, gemeinsam lachen zu können. Das ist auch so, wenn ein:e Familienpfleger:in mit in der Familie ist.

### Humor macht vieles erträglicher

Charles Dickens wird die Frage zugeschrieben: „Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden als mit Liebe und Humor?“ Eine Frage, die auch in der Familienpflege immer wieder gestellt wird. Humor, das gemeinsame Lachen, macht schwer aushaltbare Situationen in der Familie erträglicher. Er schafft Abstand zum Leiden, das oft so allgegenwärtig scheint, und ermöglicht, sich einmal kurz von bedrückenden

Emotionen zu lösen. Da ist ein Elternteil von einer lebensbedrohlichen Krankheit betroffen. Angst macht sich breit, vor der Krankheit und ihren Folgen, davor, wie es weitergehen soll. Sie lähmt die Eltern und das erwachsene Umfeld und greift mit kalter Hand auch nach den Kindern. Der/die unterstützende Familienpfleger:in führt in dieser Situation in der Regel nicht nur die notwendigen Erledigungen und Arbeiten des Haushalts aus, um der Mutter oder dem Vater Zeit mit ihren Kindern zu ermöglichen. Oft ist es für die Familien von höchster Priorität, dass sie sich, als unbelastete Person, um die Kinder kümmert.

### Mit gutem Gewissen Freude empfinden

Der/die Familienpfleger:in geht mit den Kindern zum Beispiel auf den Spielplatz, lässt sie sich körperlich aktiv ausagieren, den Stress, der durch die Erkrankung des Elternteils entstanden ist, abreagieren. Sie dürfen mit gutem Gewissen albern sein, Spaß haben, sich gut fühlen. Oder sie spielen ein Spiel: Gemeinsam als Geschwister dürfen sie sich dabei herausfordern und besiegen, Freude empfinden und vor allem auch lachen. Denn gerade in angespannten Familiensituationen, in denen die Erwachsenen mit schweren Gefühlen belastet sind, ist es wichtig, dass die

Kinder erfahren: Ich darf fröhlich sein, darf lachen und auch einmal Quatsch machen. Humor ist aber auch für die Einsatzleitungen und die Familienpfleger:innen selbst eine wichtige Ressource. „Das einzig sichere ist, dass wir Unsicherheit planen, weil es sowieso immer anders kommt, als wir denken. Ohne Humor ist das nicht zu ertragen“, sagt Sandra Pfeifer, Dozentin für Pädagogik an der Berufsfachschule für Haus- und Familienpflege in Korntal und Einsatzleitung für Familienpflege in der Sozialstation Leonberg.

Humor als Resilienzfaktor, weil die Unwägbarkeiten des Alltags regelmäßig alle Pläne torpedieren. Da ist es egal, ob ein Kostenträger eine Kostenübernahmezusage reduziert oder gar ganz zurücknimmt, oder ob ein familiäres Chaos das Jugendamt auf den Plan gerufen hat und damit den Einsatz der Familienpflege von jetzt auf gleich erfordert. Um sich von dem dadurch ausgelösten Stress und Ärger zu distanzieren, hilft manchmal nur noch (schwarzer) Humor und die Fähigkeit zur Ironie. Dann gilt, um mit einem weiteren Zitat zu schließen, was Joachim Ringelnatz formulierte: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“.

Brigitte Schäfer



Brigitte Schäfer  
Leiterin der  
Evangelischen Berufsfachschule für Haus- und Familienpflege



## „Sobald ich mich verkleide, fangen alle an zu lachen“

### Interview mit Sabine Breitling – Betreuungskraft im Stephanus-Stift



Marina Rapp,  
Referentin für  
Kommunikation &  
Öffentlichkeitsarbeit



Sabine Breitling,  
Mitarbeiterin in der  
Betreuung,  
Stephanus-Stift

Sabine Breitling ist seit zehn Jahren in der Betreuung im Stephanus-Stift in Herrenberg-Kuppingen tätig. Sie ist nicht nur diejenige, die sich darum kümmert, dass sich viele Vereine aus Kuppingen ehrenamtlich in der Einrichtung engagieren, sondern ihre humorvolle Art sorgt immer für gute Stimmung. Im Interview berichtet sie von ihrem Alltag mit den Bewohner:innen.

#### Welche Rolle spielt Humor im Umgang mit den Bewohner:innen?

Sabine Breitling: Wenn ich in den Wohnbereich komme und eine Spannung zwischen den Bewohner:innen spüre, kommt einfach kurz eine humorvolle Ansage oder ein witziger Spruch, das lockert die Situation auf und ich kann das Ganze in eine andere Richtung lenken. Ich habe das Gefühl, das kommt immer gut an, vor allem, wenn die Bewohner:innen untereinander streiten. Es ist ja so, dass die einen an Demenz erkrankt sind, die anderen aber geistig sehr fit sind, dafür aber andere Gebrechen haben. Da kann es schon einmal zu hitzigen Diskussionen kommen. In diesen Situationen kommt man mit Humor viel weiter.

#### Wie bauen Sie das in die Angebote ein?

Sabine Breitling: Wir hatten kürzlich eine Theatergruppe bei uns. Da merkte man, das

tut ihnen unheimlich gut. Oder auch an Fasching. Ich persönlich bin kein Faschingsmensch und gehe auch auf keine Veranstaltungen. Aber für das Stephanus-Stift verkleide ich mich ab dem „schmutzigen Donnerstag“ jeden Tag. Da freuen sich alle schon Wochen zuvor darauf. Ich halte dann immer Büttenreden oder führe Sketche auf. Ich kann mit einem Hut reinkommen und jede:r lacht. Das gehört auch zu unserem Sommerfest dazu, dass wir etwas vorführen. Sie lieben das dann sehr und man merkt, das Humorvolle kommt einfach richtig gut an. Da reicht es schon, mit einem ulkigen Hut oder einem Blaumann in den Raum zu kommen, und alles lacht, bevor man überhaupt ein Wort gesagt hat. Wenn wir passend zu den Jahreszeiten verschiedene Themen durchnehmen, gibt es da auch einmal ein Gedicht oder einen Sketch. Da sind dann immer alle Bewohner:innen hellwach und geistig anwesend. Das merkt man an den Reaktionen, dass sie Humor haben. Selbst die Grantigen oder „Bruddler“ fangen dann an zu lächeln. Ich glaube, mit Humor erreicht man einfach alle Menschen und kann sie aus der Reserve locken. Wenn man schon mit einem Lächeln auf die Bewohner:innen zugeht, dann merken sie schon, dass man selbst Humor hat und ist sofort viel offener. Für unsere Be-



wohner:innen kommt der Humor direkt nach dem Singen. Einen Clown hatten wir bisher noch nicht da, ich finde das aber super. Eine Ausbildung zur Clownin wäre auch etwas, das mich sehr reizen würde. Ich bin einfach ein Mensch, der auch über sich selbst lachen kann, das mache ich dann gerne zum Wohl der Bewohner:innen. Es freut mich dann wiederum, wenn ich sehe, dass es die Bewohner:innen freut, so haben einfach alles etwas davon. Man darf sich selbst einfach nicht so ernst nehmen, dann kann man auch Quatsch machen.

Generell ist Humor für mich einfach ganz wichtig und ich baue das auch oft in die Be-

schäftigungen mit ein. Aktuell haben wir ein Spiel, bei dem Ringe mit Motiven auf dem Boden liegen und die Bewohner:innen müssen mit einem Softball in die Ringe werfen. Jedes Motiv steht dann für eine andere Aufgabe: Bei dem Vogel müssen sie beispielsweise Lieder raten, die wir singen, bei der Pustelblume lese ich etwas aus einem Witzbuch vor. Das lieben sie sehr. Man merkt, dass die fitteren Bewohner:innen absichtlich auf die Pustelblume werfen, weil sie einen Witz hören wollen. Ich bin gebürtige Schwäbin, da reicht es manchmal auch, wenn ich etwas aus der Zeitung aus der schwäbischen Rubrik vorlese, das finden sie dann schon lustig.

Früher habe ich freitags „Musik mit Humor“ angeboten. Bei dieser Beschäftigung haben wir uns verschiedene Mützen aufgesetzt oder mal eine große Faschingsbrille, dann im Witzbuch gelesen, danach zehn Minuten Bewegungslieder gehört oder einen Sitztanz gemacht und nach einer Pause wieder etwas vorgelesen. Bevor dieses Angebot überhaupt begonnen hat, und man sich die Mützen aufgesetzt hat, haben die Ersten angefangen zu lachen und das Eis war gebrochen. Ich glaube das Visuelle ist das A und O. Unsere Bewohner:innen müssen etwas sehen und wahrnehmen. Selbst ein Bewohner, der an Demenz erkrankt ist, muss dabei nichts denken, sondern kann die Situation ganz leicht (be)greifen.



#### Macht es einen Unterschied, ob man in der Pflege oder in der Betreuung arbeitet?

Sabine Breitling: Teils teils. In der Pflege gibt es oft schwierige Situationen, da sage ich dann immer, man muss es mit Humor nehmen, das nimmt

*Man darf sich selbst einfach nicht so ernst nehmen, dann kann man auch Quatsch machen.*

dann einfach den Druck aus der Situation. Aber wir in der Betreuung können Humor viel besser in unser Programm mit einbauen. Außerdem haben die Bewohner:innen bei uns Spaß. In der Pflege kommt es vor, dass ihnen der Verband gewechselt wird oder sie Medikamente einnehmen müssen, die sie nicht wollen, da hat es die Pflege durchaus schwerer. Aber wenn die Pflege ihre Arbeit ebenfalls mit Humor macht und lächelt, hinterlässt das

bei den Bewohner:innen auch schon eine ganz andere Stimmung, das sehen wir jeden Tag. Wir in der Betreuung haben den Vorteil, dass ein Bewohner sich nicht bei einer Aktivierung beteiligen muss, wenn er grantig ist und keine Lust hat. Die Pflegekraft hingegen muss trotzdem beispielsweise einen Verband wechseln oder Tabletten verabreichen, auch wenn das nicht gewünscht ist. Aber ich bin davon überzeugt, es gibt viele Pflegekräfte, die dann mit Humor gut durchkommen und der Tag auch morgens schon schwungvoll beginnen kann.

Selbst bei Bettlägerigen kommt man mit Humor weiter, wenn man mit einem Lächeln auf sie zugeht, ihnen etwas vorliest, das tut ihnen unheimlich gut. Humor ist deshalb für mich in der Betreuung einfach ein sehr wichtiger Bestandteil. Wer kann sonst von sich sagen, so viel Spaß bei der Arbeit zu haben?

Marina Rapp



## Humor als Türöffner

Im Interview mit Alexandra Özgül, Praxisanleiterin im Wiedenhöfer-Stift



Marina Rapp,  
Referentin für  
Kommunikation &  
Öffentlichkeitsarbeit

Humor in der Pflege ist Alltag. Ein Tag ohne Lachen ist in unseren Einrichtungen unvorstellbar. Alexandra Özgül ist seit 30 Jahren Pflegefachkraft und Praxisanleiterin im Wiedenhöfer-Stift in Herrenberg. Im Interview erzählt sie aus ihrem Alltag mit Auszubildenden und Kolleg:innen, und was Humor für sie im Leben bedeutet.

### Was fällt Ihnen zunächst zum Thema Humor ein?

Alexandra Özgül: Ich sehe Humor in Bezug auf Menschen allgemein, sei es in der Arbeit oder sonst im Leben, immer als Türöffner oder um Brücken zu schlagen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dadurch oft ein viel schnellerer Zugang zueinander gefunden wird und die Arbeit leichter



Alexandra Özgül,  
Praxisanleiterin

von der Hand geht. Außerdem werden schwierige Situationen erträglicher und Humor hellt die Stimmung auf. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn alle in ihrer negativen Blase hängen und sich gegenseitig runterziehen. Oft reicht ein kleiner Scherz oder einfach eine Situationskomik. Zum Beispiel das Foto mit dem Rollator, das tatsächlich in einer sehr harten Zeit entstanden ist. Im November 2020 hatten wir einen Corona-Ausbruch in der Einrichtung, die Lage war ernst. Das zeigt sich allein schon daran, dass ich komplett in Schutzausrüstung gekleidet bin: Schutzbrille, Mantel, Maske. Aber Frau Weimer war bereit, mich ein Stück auf ihrem Rollator mitzunehmen, damit das „arme Personal“ sich auch mal kurz ausruhen kann. Wir hatten so viel Spaß dabei, die anderen Bewohner:innen und Kolleg:innen haben gelacht. Es hat die enorme Anspannung in diesem Moment für kurze Zeit gelöst.

### Kann Humor auch falsch sein?

Alexandra Özgül: Gerade bei Situationskomik benötigt es sehr viel Feingefühl und Vorsicht, dass sich Menschen nicht ausgelacht oder bloßgestellt fühlen. Wichtig ist ein Gefühl für Menschen und Situationen. Es wird dann falsch, wenn die Situation ins Lächerliche gezogen und der Humor negativ wird. Dann erreicht man das

Gegenteil. Humor sollte immer einen positiven Aspekt haben.

### Was bedeutet Humor in der Beziehung zu Ihren Auszubildenden?

Alexandra Özgül: Ich glaube, durch Humor bekommt man einen schnelleren Zugang zu den jungen Menschen. Inzwischen bin ich zwar schon 50, aber ich habe noch nie die Erfahrung gemacht, dass unsere Auszubildenden diesen Humor nicht verstehen oder dadurch der Respekt nachlässt. Auch an Autorität habe ich dadurch noch nie verloren. Zwischen den Auszubildenden und mir als Praxisanleiterin ist immer klar, wer welche Position hat, aber Humor und ein positiver Umgang macht das Miteinander viel angenehmer. Es ist leichter Kritik zu üben, die dann auch angenommen wird. Die Auszubildenden wissen, wo die Grenze liegt, ich denke genau diese Balance ist sehr wichtig. Den Auszubildenden sage ich immer, dass sie einen 100-prozentigen Vertrauensvorschuss von mir bekommen, da sie unsere Zukunft sind und ich es total wichtig und schön finde, dass sie bei uns ihre Ausbildung machen. Ich betrachte mich quasi als ihre „Mutter“, und sie sind meine Schützlinge. Deshalb bekommen sie erst einmal alles von mir: Mein Herz, meine Überzeugung für den Beruf und ich möchte ihnen alles mit auf den Weg

geben. Vor allem die positiven Aspekte unserer Arbeit, aber auch das Schwierige daran. Wenn ich jedoch merke, dass dies ausgenutzt wird, kann ich auch anders und das wissen sie dann auch. Selbstverständlich gibt es Situationen, in denen kein Humor angebracht ist. Diese kommuniziere ich deutlich und dann ist es für alle nachvollziehbar.

### Kann man Humor lernen?

Alexandra Özgül: Ich glaube, man muss einfach der Typ dazu sein. Für mich ist Humor eine Art der Lebenseinstellung. Es braucht Liebe zu anderen, Freude am Beruf, dann kann Humor auch richtig eingesetzt werden. Ich finde, dass Humor in traurigen Situationen mit ganz viel Feingefühl hilfreich sein kann. Aber nicht zu verwechseln mit Galgenhumor, den gibt es natürlich unter Kolleg:innen ebenfalls. Doch dazu muss man sich untereinander schon sehr gut kennen, dass Galgenhumor nicht respektlos erscheint. Doch ist er in der Pflege nicht wegzudenken, vor allem um einfach mal kurz Frust abzulassen oder um schwierige Situationen selbst als Person leichter ertragen zu können.

Mir persönlich gibt Humor sehr viel und begleitet mich schon mein Leben lang. Ich glaube, dass er den anderen guttut. Wenn es den anderen guttut, profitiere ich wiederum ebenfalls davon. Das ist eigentlich eine Win-Win-Situation für alle. Wir lachen in der Pflege



schon viel, das ist etwas, was die meisten nicht sehen oder in der öffentlichen Wahrnehmung überhaupt nicht existiert. Vor allem während der Pandemie hat es mich schon sehr getroffen, welch düsteres Bild in den Medien und auch in den Köpfen vieler Menschen herrschte. Deshalb ist mir das Foto mit dem Rollator so wichtig, da es einen Einblick in die Realität zeigt, wie es im Pflegeheim auch sein kann.

Für mich heißt Humor genauso, dass man sich selbst nicht so wichtig nimmt. Wenn wir den Bewohner:innen mit Humor begegnen, ist der Zugang oft ein anderer. Sie sehnen sich danach und freuen sich, wenn ein witziger Spruch kommt, sobald der Aufenthaltsraum betreten wird. Oder sie bringen einem selbst Sprüche bei. „Du hast Beine wie ein Reh, zwar nicht so schlank, dafür aber so haarig“, oder „scheene Beene hat die Kleene, aber Waden hat se keene!“ Das sind Sprüche, die ich selbst im Heim gelernt habe. Alle haben gelacht, die Stimmung war sofort eine positive und die Atmosphäre war schlagartig ganz anders.

Natürlich sollte man bei all der Heiterkeit die Professionalität nicht verlieren, das ist das wichtigste. Aber wenn beides zusammen harmoniert und Hand in Hand geht, dann ist das eigentlich immer der Hauptgewinn.

Sprachlicher Humor ist übrigens auch bei Menschen mit Migrationshintergrund sehr wichtig und man muss anfangs viele „Eigenarten“ erklären. Wenn zum Beispiel ein schwäbischer Bewohner einen „Teppich“ möchte, dann meint er damit nicht den Teppich auf dem Boden, sondern die Decke, die er sich über die Beine legen will. Ein „Gsälzbrot“ ist kein Brot mit Salz, sondern ein Brot mit Marmelade, das hat oftmals schon zu witzigen Situationen geführt. Viele Bewohner:innen wollen unseren Mitarbeitenden mit Migrationshintergrund schwäbische Begriffe beibringen und man merkt dann, wie diese in den Alltag und den Sprachgebrauch der Kolleg:innen einfließen. Das ist für beide Seiten immer wieder schön zu sehen und bringt viel Heiterkeit in den Alltag.

Marina Rapp



## Lebendigkeit spüren

### Humor in der Schwesternschaft



Sr. Ulrike Nuding,  
Pfarrerin

Als ich in einer Runde von Schwestern und Brüdern gefragt habe, was ihnen zu „Humor in der Schwesternschaft“ einfällt, haben gleich drei Schwestern angefangen zu singen: „Zwiebel musst du essen! Kalt dich waschen und viel spazieren gehn! Und, und kräftig lachen, kräftig lachen! Tra-la-la-la-la...“ Oberin Löffler hat diesen Kanon in den Siebzigerjahren den angehenden Krankenschwestern im Diakoniekurs beigebracht. Sie hat damit das Singen gefördert, eine Lebensweisheit an die Hand gegeben und auch gleich den Raum für ein fröhliches und humorvolles Miteinander eröffnet.

Humor gehört zu unserer Schwesternschaft wie das Atmen zum Leben. Wo ein Lachen zu hören ist und Scherze

gemacht werden dürfen, das ist Leben in vollen Zügen: Lebendigkeit und Leichtigkeit. Lachen hilft auch immer wieder schwierige Situation im Leben zu bewältigen.

*Gut miteinander lachen können hat mit Respekt und Vertrautheit zu tun.*

Als die Schwestern noch zusammen im Schwesternwohnheim des jeweiligen Krankenhauses gewohnt haben, wurde nicht nur zusammengearbeitet. Man verbrachte auch die Freizeit gemeinsam. Neben Schwesternchor und Bibelstunde gab es überall auch Theatergruppen. Es gab fröhliche Feste, bei denen so manche Arbeitssituation in einem Sketch verarbeitet wurde, sodass kräftig darüber

gelacht werden durfte. Lachen und Humor ist Ausdruck der Lebensfreude. Die Oberschwester, die für Scherze etwas übrig hatten oder sogar selbst welche anzettelten, waren besonders geachtet. Ein Schabernack mit Ärzten war natürlich besonders beliebt. So hat eine Oberschwester einmal Rizinus in Schnapspralinen gespritzt und alle Krankenschwestern haben gespannt auf die Reaktion des Arztes gewartet, dem eine Praline angeboten wurde. Diese Oberschwester war ansonsten sehr streng und ließ den Schülerinnen nichts durchgehen. „Wir haben alle sehr viel von ihr gelernt und viel mit ihr gelacht.“

Strengen Vorgaben konnte man mitunter nur mit Humor begegnen. Davon weiß jede Herrenberger und jede Korn-

taler Schwester selbst erlebte Anekdoten zu erzählen. Eine sei stellvertretend hier erzählt: Beim Examensfest war es üblich, dass die frisch examinierten Krankenschwestern in Tracht kamen. Nun hatte ein Kurs in Pforzheim Mitte der 70iger Jahre befunden, dass die Tracht mit ihrer vorgeschriebenen Rocklänge - 27 Zentimeter vom Boden entfernt - nicht in die Zeit der Minimode passte. Und so wurden kurzerhand die Kleider abgeschnitten und der ganze Kurs kam in Mini-Tracht. Oberin Löffler war entsetzt und wollte auf dem Absatz kehrt machen. Aber der immer zu einem Scherz aufgelegte Pfarrer Hans von Keler konnte sie zum Bleiben bewegen und es wurde ein fröhliches Fest.

Gut miteinander lachen können, hat mit Respekt und Vertrautheit zu tun. Wer gut zusammenarbeiten kann, kann auch gut miteinander lachen. Laut lachen und dabei auch aufatmen kann eine Befreiung sein, um sich dann wieder mit großer Ernsthaftigkeit den Herausforderungen in der Krankenpflege zu stellen. Manchmal ist es einfach hilfreich, im Kreise der Kolleginnen über sich selbst lachen zu können und dadurch für einen Augenblick Abstand zu gewinnen.

„Wir sind ein positiver Haufen, wir Herrenberger Schwestern“, so fasst es eine Schwester zusammen, die lange auf der Intensivstation gearbeitet hat. Ernsthaftigkeit und Humor gehören für sie zusammen. Als



*Wer lacht, spürt Lebendigkeit, wo der Tod allgegenwärtig ist.*

Team auf der Intensivstation haben sie gut zusammengearbeitet. „Wir konnten miteinander weinen. Aber wir haben auch viel miteinander gelacht. Das war wichtig für uns, weil wir so nahe am Leid waren.“

Lachen ist Ausdruck von Lebensfreude eines positiven Haufens. Wer lacht, dem wird das Herz leicht. Wer lachen kann, spürt eine tiefe Lebendigkeit in allen Situationen des Lebens - auch dann, wenn der Tod gegenwärtig ist. Humor ist ein Kennzeichen unserer Glaubens-, Dienst- und Weggemeinschaft. Und so sind wir weiterhin fröhlich ein positiver Haufen, wo gerne gelacht wird.

Sr. Ulrike Nuding





## Spenden 2023

Für folgende Projekte bitten wir um Ihre Spende:

Nr. 01 Projekt

### Spiritualität in der Schwesternschaft

Mit diesem Projekt unterstützen Sie das geistliche und gemeinschaftliche Leben in der Schwesternschaft, wie Bibeltage und Bibelarbeiten bei Freizeiten, Andachten und Gottesdienste in unserer Mutterhauskirche. Sie tragen mit bei zur Kirchenmusik in unseren Gottesdiensten und zum Unterhalt der Mutterhauskirche. Darüber hinaus wollen wir Menschen, die bei uns ihre Ausbildung in der Pflege und in der Familienpflege machen, diakonisch prägen. Deshalb führen wir Diakoniekurse und Seminartage für Auszubildende durch, in denen sie neben diakonischem Unterricht die Schwesternschaft und ihre Spiritualität kennenlernen und erleben.



Nr. 02 Projekt

### Gestaltung der Außenanlagen im Quartier der Diakonieschwesternschaft

#### Demenzgarten

Im Quartier der Diakonieschwesternschaft wird am Wiedenhöfer-Stift ein Demenzgarten entstehen, der den Bewohner:innen und deren Angehörigen einen sicheren Aufenthalt in der Natur ermöglicht.

#### Bewegungs-Parcours

In der neuen, öffentlich zugänglichen Grünanlage im Quartier entsteht ein Bewegungs-Parcours als Bereich der Aktivität und Fitness, sowie ein Bereich der Ruhe und Entspannung. Für ein wirksames und ganzheitliches Bewegungsprogramm besteht der Parcours aus verschiedenen Outdoor-Geräten und Elementen, die in die Landschaft integriert werden. Der Parcours wird im Quartier der Diakonieschwesternschaft allen Generationen zur Verfügung stehen und für alle einen „grünen“ Mehrwert bieten. Mit Hilfe Ihrer Spenden können diese Pläne in die Tat umgesetzt werden.



Nr. 03 Projekt

### Sprachförderung für Mitarbeitende

Für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen ist es elementar, gehört und verstanden zu werden, sowie Ansprache zu haben. Unter unseren Mitarbeitenden in der Altenhilfe sind vermehrt auch Frauen und Männer mit Migrationshintergrund. Ihnen hilft es, wenn sie in ihrem Hörverständnis und ihrer Sprachfertigkeit weiter gefördert werden. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Finanzierung eines speziellen Sprachkurses für Pflegenden, bei dem Mitarbeitende mit der deutschen Sprache auch Fachbegriffe erlernen und auf die Kommunikation im Pflegeberuf und die Dokumentation vorbereitet werden.

## Spenden

Von Oktober 2021 bis September 2022 haben wir - 360.854 Euro danken wir sehr herzlich! Vielen Dank auch für alle Wertschätzung unserer diakonischen Arbeit und für alle Fürbitte.

Aus den beiden Diagrammen können Sie ersehen, aus welchen Quellen die Spenden stammen und für welche Zwecke sie bestimmt wurden.

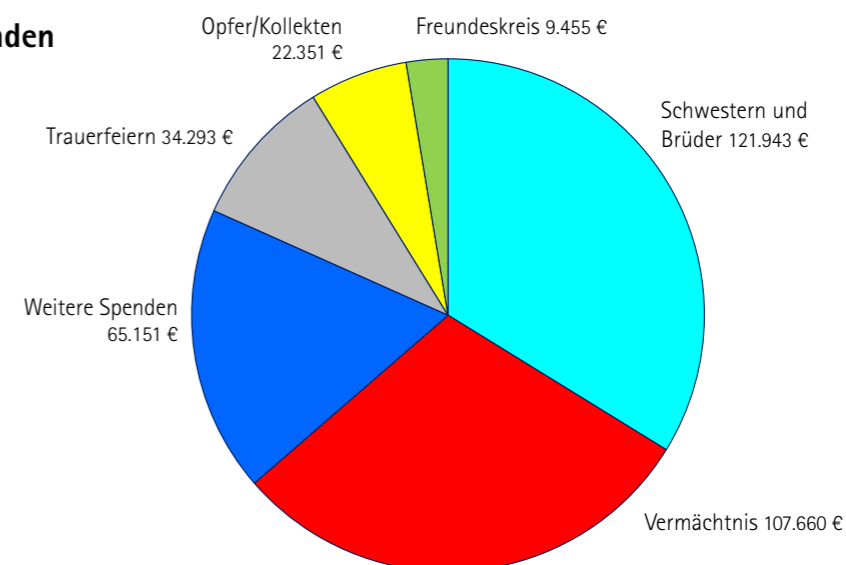
*Kathrin Ehofer*  
Kathrin Ehofer

*Br. Michael Köhler*  
Br. Michael Köhler

*Oberin Sr. Heidrun Kopp*  
Oberin Sr. Heidrun Kopp

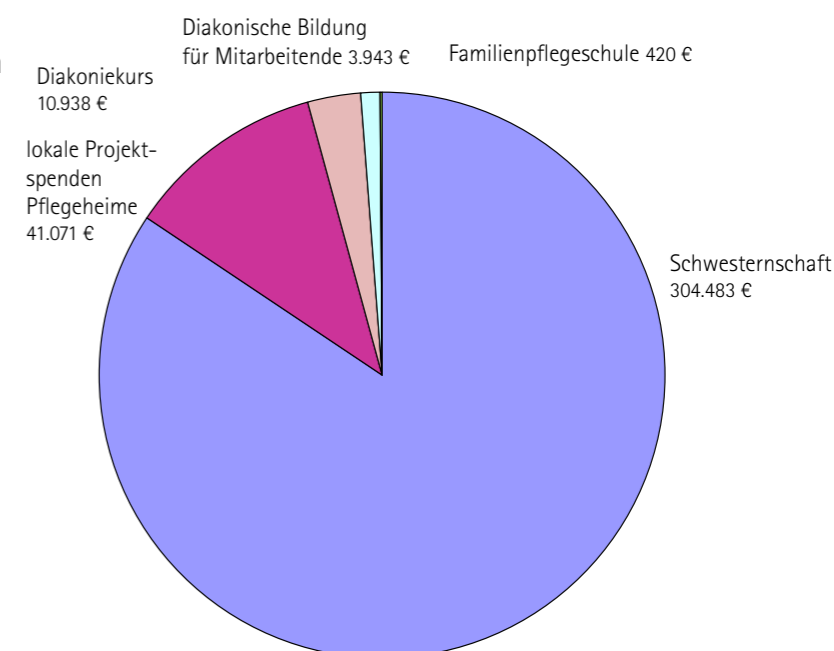
### Herkunft der Spenden

- Schwestern und Brüder
- Vermächtnis
- weitere Spender
- Trauerfeiern
- Opfer/Kollekten
- Freundeskreis



### Verwendung der Spenden

- Schwesternschaft
- lokale Projektspenden Pflegeheime
- Diakoniekurs
- Diakonische Bildung für Mitarbeitende
- Familienpflegeschule



Spendenkonto: Evangelische Diakonieschwesternschaft  
Kreissparkasse Herrenberg, IBAN DE 05 6035 0130 0001 0020 69



## Neue Einrichtung in Aidlingen



Sr. Elke Krumpa

Das Haus Weitblick befindet sich aus dem weiträumigen Gelände des Diakonissenmutterhauses Aidlingen mitten in der Natur des Hummelberges. Es wurde im Jahr 2002 erstmals von Diakonissen des Mutterhauses bezogen und als Seniorenheim geführt. Von den Wohnzimmerbalkonen und einzelnen Zimmern geht der Blick nicht nur in die Natur, sondern auch ins Tal nach Aidlingen. Diese Aussicht und der

Ausblick auf die Ewigkeit gab den Schwestern den Anstoß für den Namen des Hauses „Weitblick“. Im Jahr 2022 wurde es in eine stationäre Pflegeeinrichtung umgewandelt und seit September 2022 von der EDH-Seniorendienste, einer 100%-Tochtergesellschaft der Evang. Diakonieschwwesternschaft Herrenberg-Korntal e.V., betrieben.

### Schwester Elke Krumpa

Seit 1. September 2022 leitet Schwester Elke Krumpa weiterhin das neue Haus Weitblick. Seit über 30 Jahren ist sie Diakonisse im Diakonissenmutterhaus Aidlingen. Die vergangenen fünf Jahre war sie schon in der Hausleitung im Haus Weitblick tätig. Zuvor leitete sie bereits bei einem anderen Träger ein Alten- und Pflegeheim.

## Einladung zu den öffentlichen Bibeltagen

### Thema: Hoffnung und Zuversicht – auch in schweren Zeiten

Gründe, niedergedrückt zu sein, gibt es gerade mehr als genug in dieser Zeit. Krisen, die uns in unserem Alltag ganz konkret betreffen, scheinen einander der Rang abzulaufen: Corona-Krise, Ukraine-Krise, Klimakrise, Energiekrise. Dabei sind die persönlichen Krisen noch gar nicht genannt. Wie kann es gelingen, in diesen Zeiten den Lebensmut nicht zu verlieren und hoffnungsfroh und zuversichtlich als Christenmenschen zu leben?

Anmeldung erbeten beim Schwesternschaftssekretariat: Telefon 07032 206-1226, E-Mail: sekretariat.sws@evdiak.de

- Bibeltag in Korntal**  
 Samstag, 04. März 2023, 8:30 – ca. 16:00 Uhr  
 Immer wieder neu Hoffnung fassen  
 Römer 8, 18-39  
 Referentin: Pfarrerin Ulrike Nuding, Herrenberg
- Bibeltag in Herrenberg**  
 Samstag, 11. März 2023, 8:30 – ca. 16:00 Uhr  
 Neuen Lebensmut schöpfen  
 1. Könige 19  
 Referent: Prälat Markus Schoch, Reutlingen

## DAS ALLES SIND WIR

Evangelische Diakonieschwwesternschaft Herrenberg-Korntal e. V.  
 Hildrizhauser Straße 29  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 206-0  
 www.evdiak.de

Gemeinschaft der Schwestern und Brüder  
 Die 355 Mitglieder, ledige und verheiratete, verstehen sich als Glaubens-, Dienst- und Weggemeinschaft.

Unsere Schwestern und Brüder arbeiten in Gestellung im: Krankenhaus Herrenberg Robert-Bosch-Krankenhaus Siloah St. Trudpert Klinikum und auf weiteren Gestellungsfeldern

Hotel am Schlossberg  
 Hildrizhauser Straße 29  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 206-1213  
 www.tagungshotel-schlossberg.de

Evangelische Berufsfachschule für Haus- und Familienpflege  
 Auf dem Roßbühl 3  
 70825 Korntal - Münchingen  
 Telefon 07032 206-2000  
 www.familienpflegeschule-korntal.de

Ökumenischer Hospizdienst in der Region Herrenberg  
 Mozartstraße 12  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 - 206-1155  
 www.hospiz-herrenberg.de

Diakonieschwwesternschaft Mobil  
 Georg-Friedrich-Händel-Straße 2  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 206-3000  
 www.evdiak-mobil.de

Haus Weitblick  
 Darmsheimer Steige 1  
 71134 Aidlingen  
 Telefon 07032 206-2800  
 www.weitblick-aidlingen.de



Pflegeheim auf dem Roßbühl  
 Auf dem Roßbühl 3-5  
 70825 Korntal-Münchingen  
 Telefon 07032 206-2000  
 www.pflegeheim-rossbuehl.de

Friedensheim  
 Nilleweg 2  
 75365 Calw-Stammheim  
 Telefon 07032 206-2300  
 www.friedensheim.de

Nikolaus-Stift  
 Herrenberger Straße 8  
 75392 Deckenpfronn  
 Telefon 07032 206-2200  
 www.nikolaus-stift-deckenpfronn.de

Gustav-Fischer-Stift  
 Ehninger Straße 3-5  
 71157 Hildrizhausen  
 Telefon 07032 206-2400  
 www.gustav-fischer-stift.de

Martin-Stift  
 Talaue 3  
 75391 Gechingen  
 Telefon 07032 206-2500  
 www.martin-stift.de

Stephanus-Stift  
 Oberjesinger Straße 19  
 71083 Herrenberg-Kuppigen  
 Telefon 07032 206-2600  
 www.stephanus-stift-kuppigen.de

Karolinen-Stift  
 Zehnthofstraße 8  
 71083 Herrenberg-Gültstein  
 Telefon 07032 206-2700  
 www.karolinen-stift.de

Wiedenhöfer-Stift  
 Georg-Friedrich-Händel-Straße 2  
 71083 Herrenberg  
 Telefon 07032 206-1100  
 www.wiedenhoefer-stift.de



Evangelische Diakonieschwesternschaft Herrenberg-Korntal

Hiltrizhauser Straße 29 · 71083 Herrenberg

Telefon 07032 206-0 · E-Mail [info@evdiak.de](mailto:info@evdiak.de)

[www.evdiak.de](http://www.evdiak.de)