Humor als Ressource

auch (…oder gerade) am Lebensende ?!

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Dr. med.Christoph Lerchen
Klinik für Anästhesiologie,
Intensiv- und Palliativmedizin
Herz-Jesu Krankenhaus
56428 Dernbach / WW

Humor ist Lachen über Witziges

Was ist Humor ?

……..und gibt es ihn bis zuletzt?

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Warmup

Pointe

LaPoin·te

Substantiv [*die*]

1. überraschendes, geistreiches Ende einer kleinen Erzählung.

2. die entscheidende Wendung einer Geschichte/eines Witzes/einer Angelegenheit, der „springende Punkt“.

Wenn Humor Medizin ist, dann ist die

Pointe der Wirkstoff

Die Baseline

Der Witz ohne Pointe

Humor ist mehr

Als Lachen über Witziges

Als Schmunzeln über die Pointe….

Urteile und (Vor)-urteile

… Humor hat man oder man hat ihn eben nicht…

…der geht in den Keller zum Lachen…

Humor ist eine Grundhaltung

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

die sich in unserem **Verhalten** äußert

und die **Beziehung** braucht

Menschen testen über diesen „Umweg“ das Vorhandensein einer humorvollen Einstellung beim Gegenüber

.. Und die Beziehung ist augenblicklich eine andere

Sie testen aber auch die Bereitschaft, sich auf Tabuthemen einzulassen

Humor erleichtert es Menschen, Tod und Sterben zu thematisieren ohne das Sterben direkt zu benennen

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Humor am Lebensende

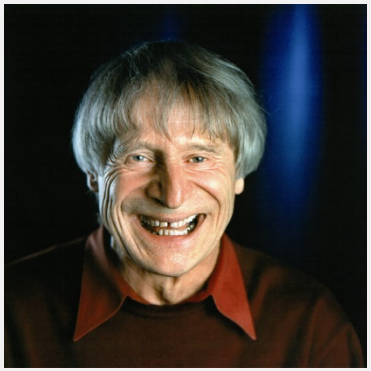
Gibt es für Menschen, die dem Tode nahe sind, noch das Bedürfnis, zu lachen?

Sind Menschen im Angesicht des Todes überhaupt noch humorfähig?

Die Ebene der Betroffenen

„Ich weiß zum Beispiel nicht, ob ich angesichts des Todes noch lachen könnte“.

„Ich müsste einen betroffenen Menschen nach seiner inneren Kraft fragen, die ermöglicht, das Lachen so weit zu treiben“.



Clown Dimitri

Aber eigentlich ist dies für mich die größte denkbare Form: Noch in Todesnähe lachen zu können…

Clown Dimitri

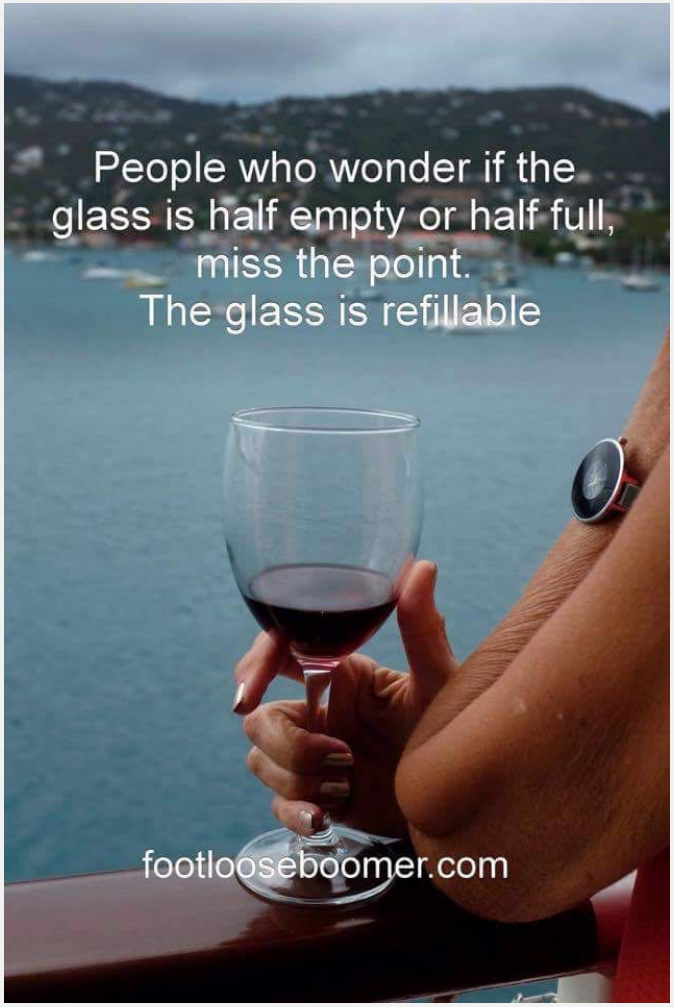
Humor als innere Haltung

Humor besteht nicht nur im Lachen über Witziges, sondern ist eine innere Haltung, den Widrigkeiten und Belastungen im Leben mit etwas mehr Gelassenheit zu begegnen..

..um sich so den Umgang mit dem Unvermeidlichen (wie Sterben und Tod) zu erleichtern

Es gibt nun einmal Situationen,
in denen einem eben keine Wahl mehr bleibt,
es sei denn die
Wahl der Haltung und der inneren Einstellung.

Victor E. Frankl
Österreichischer Neurologe und Psychiater
1905-1997
Begründer der Logotherapie


People who wonder if the
glass is half empty or half full,
miss the point.
The glass is refillable
footlooseboomer.com

Jüdischer Humor

"Humor der **Unterdrückten**"

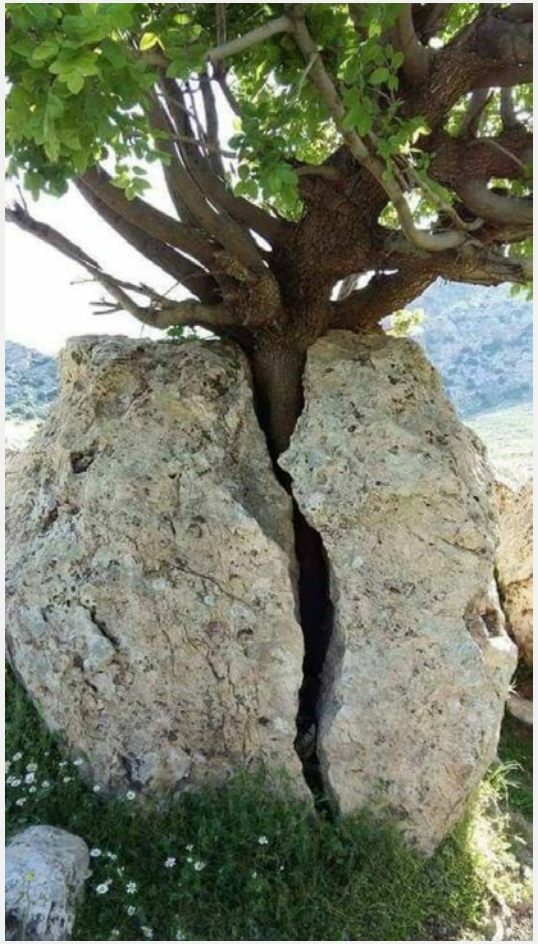
Selbstironie stärker als in jedem anderem Humor

Humor als Befreiung

Humor zeigt gerade dann seine wohltuende Wirkung, wenn es Menschen schlecht geht oder wenn sie unterdrückt werden

Der Humor ist
eine **Waffe der Seele**
im Kampf um
ihre Selbsterhaltung.

Humor ist eine
Trotzmacht, ein
Gegenspieler der
Angst



**Ist es doch bekannt,
dass der Humor
wie kaum sonst etwas
im menschlichen Dasein
geeignet ist,
Distanz zu schaffen
und sich über
die Situation zu stellen,
wenn auch nur,
für Sekunden.**

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Humor ändert nicht die Situation an sich, aber die Art, wie wir sie wahrnehmen und damit umgehen

„Aus sich herausgehen“

„Ich lach mich schlapp“
„Ich lach mich krumm“
„Ich lach mich kaputt“
„Sich halbtot lachen“
„Humor ist, wenn man trotzdem lacht…“

Lachen im Angesicht des Todes

Perspektivwechsel

Humor kann auch in den elendesten Situationen eine andere Perspektive eröffnen, eine Sicht von oben, eine „Über-Sicht“.

Wer über etwas lachen kann, steht darüber, hat eine Distanz dazu, ist nicht darin gefangen, sondern frei.

Die Ebene der Begleitenden

Es darf gelacht werden…

„Gelachte“

Bournout Prophylaxe

Selfcare

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

HUMOR RESSOURCE

Patientenbeispiel

Patientin S.M.

48 Jahre

Glioblastoma multiforme

Aufnahme zur Symptomkontrolle Kopfschmerz bei infauster Prognose

Lebenserwartung: Tage bis Wochen

…so ein Mensch bin ich

… in seinem Element sein

Der Aspekt der Würdigung, wenn Menschen am Ende des Lebensweges ihr Leben einsammeln

Resilienz

Resilienz (v. lat. resilire ‚zurückspringen' ‚abprallen', ins Deutsche übersetzt etwa Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen

von Befreiung und von Erlösung

Die spirituelle Dimension des Humors

Wer bis zuletzt lacht…

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

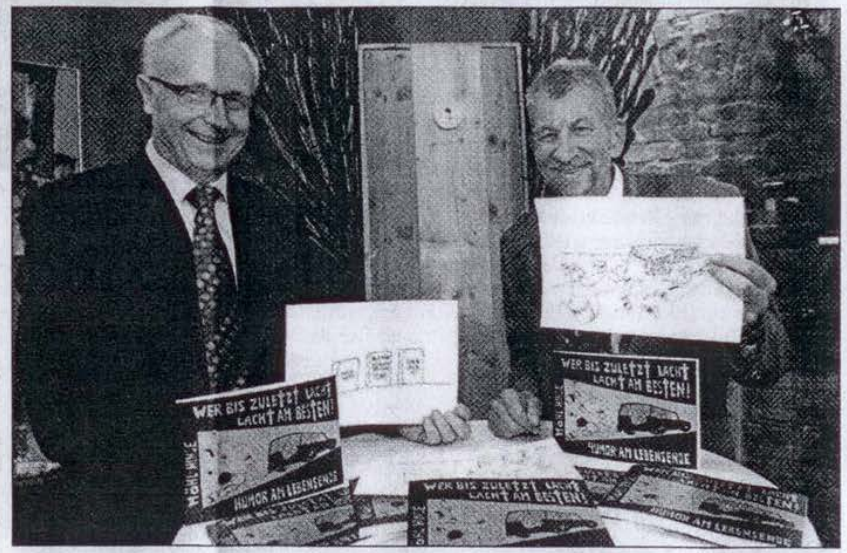
Rhein-Neckar-Zeitung, 25.November 2008

Wer bis zuletzt lacht: Witze über den Tod sind kein Tabu

Der schwer kranke RNZ-Redakteur Karl-Horst Möhl karikierte den Umgang mit dem Sterben – Buchvorstellung im Verpackungsmuseum

web. Witze über den Tod? Das geht doch nicht. Es geht doch. Ohne peinlich zu sein oder Gefühle zu verletzen. Diplom-Theologe Heinz Hinse, der seit Jahren in der Hospizarbeit tätig ist, hatte RNZ-Redakteur und Karikaturist Karl-Horst Möhl mit seinen Referaten zu einem Buch inspiriert, das nun mit 60 Cartoons unter dem Titel „Wer bis zuletzt lacht, lacht am besten – Humor am Lebensende" erschienen ist. Zwischen dem über drei Meter hohen „Sicherheitsengel", einem modifizierten Sarg des Heidelberger Künstlers Siegfried Angermüller, und einer Keramikurne stellten die beiden passenderweise am Totensonntag im Verpackungsmuseum den über 100 interessierten Besuchern ihr Werk vor.

Hinse referierte, unterlegt von Karikaturen, über den Humor generell und insbesondere in Extremsituationen, wie schwerer Krankheit. Da sei Humor keineswegs fehl am Platz, sondern eher ein befreiendes Geschenk des Schöpfers. Humor könne, selbst im Hospiz, hilfreich sein, Situationen zu entkrampfen. Den Humor bezeichnete er als eine „Trotz-Macht", die dem Betroffenen helfe, seiner Krankheit die Stirn zu bieten. Möhl, selbst Palliativ-Patient, mache das mit dem Buch vor und wolle damit auch anderen dabei helfen, den Mut nicht zu verlieren.



Im Verpackungsmuseum stellten der Theologe Heinz Hinse (l.) und der RNZ-Redakteur Karl-Horst Möhl den Karikaturenband „Wer bis zuletzt lacht, lacht am besten" vor. Foto: Kresin

Warum nun fand die Buchvorstellung im Verpackungsmuseum statt? Weil wir es täglich mit Verpackungen zu tun haben, erklärte Möhl auch den Bezug zu dem Engel-Sarg. Möhl sah in dem eine Verpackung, die Engelsflügel als Symbol für den Eingang in eine andere Dimension.

Eine der Zeichnungen zeigt einen Schwerkranken im Bett, dem seine Frau ein schwarzes (Trauer?-)Kleid zeigt und fragt: „Steht mir doch gut – oder?" Bei der Buchvorstellung trug Möhls Frau Almut ein kleines Schwarzes mit einem kleinen Schildchen „Steht mir doch gut – oder?" Und sah dabei kein bisschen traurig aus.

ⓘ **Info:** Das Buch gibt es auch in den Geschäftsstellen der RNZ oder unter www.werbiszuletztlacht.de

IST DIE NEUE „SCHÖNER STERBEN" SCHON DA ?
SCHÖNER WOHNEN
EINFACH SCHÖN
SCHÖN
WÄR JA NOCH SCHÖNER
SCHÖNE GÄRTEN
SCHÖNER EINRICHTEN
SCHÖNER FOTOGRAFIEN
MEIN SCHÖNER GARTEN
SCHÖNER MANN
SCHÖNE FRAUEN
SCHÖNER TRÄUMEN
SCHÖN BLÖD
SCHÖNER MIST
HELMUT SCHÖN ERZÄHLT
MEIN SCHÖNER GARTEN II
SCHÖNER LEBEN
SCHÖN LIEB

EHRLICH, HERR DOKTOR, WIE LANGE HABE ICH NOCH?
NA, VIELLEICHT SO 10...
10 WAS? JAHRE, MONATE, WOCHEN?
9, 8, 7, 6.....

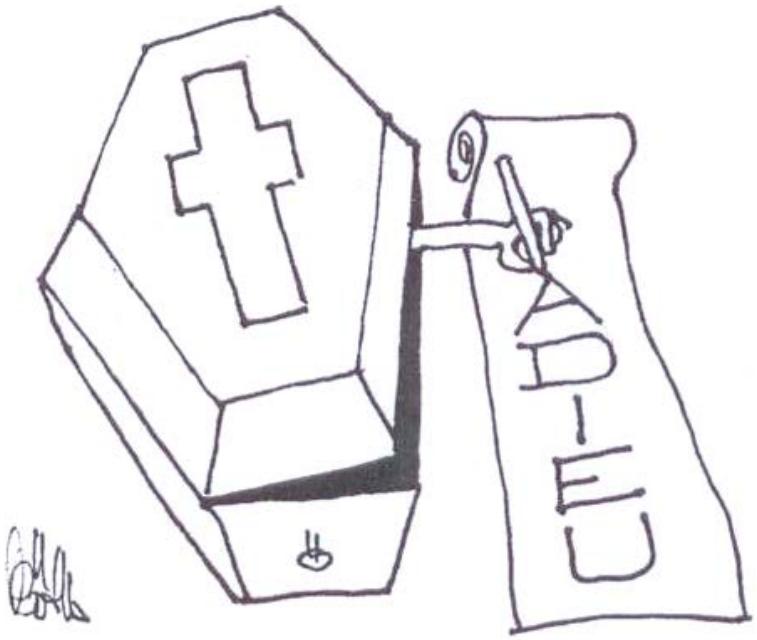
„Ich habe keine Angst vor dem Sterben, ich möchte einfach nur nicht dabei sein, wenn es passiert“

Woody Allen

Komiker, Schauspieler und Regisseur USA

WIE LANGE HABE ICH NOCH ZU LEBEN ?
BALD EWIG !

JUST
DIED


ADIEU

Sich leichter auf Tabuthemen einlassen

Humor als Trotzmacht

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Es sitzt ein Vogel auf dem Leim,
Er flattert sehr und kann nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
Die Krallen scharf, die Augen gluh.
Am Baum hinauf und immer höher
Kommt er dem armen Vogel näher.
Der Vogel denkt: Weil das so ist
Und weil mich doch der Kater frisst,
So will ich keine Zeit verlieren,
Will noch ein wenig quinquilieren
Und lustig pfeifen wie zuvor.
Der Vogel, scheint mir, hat Humor.

Wilhelm Busch

Befreiung und Erlösung

Vielen Dank für Ihr Zuhören

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER