

## PRESSEINFORMATION

Bensheim 22.04.2022

### **Beziehungspflege mit Herz, Hirn und Humor**

**Es wurde viel gelacht, auf humorvolle Art gelernt, gemeinsam gegessen, Erfahrungen ausgetauscht und am Ende des Tages sogar noch gesungen. Rund 60 Teilnehmer\*innen aus dem stationären und ambulanten Pflegebereich haben dies alles beim besonderen Workshop „Humor in der Pflege“ erlebt, den der Caritasverband Darmstadt e. V. anlässlich seines 100jährigen Bestehens in Kooperation mit der Stiftung „Humor hilft heilen“ angeboten hatte.**

Besser hätte das Jubiläumsjahr nicht fallen können! Nachdem fast zwei Jahre wegen Corona keine großen Veranstaltungen möglich waren und die Pflegekräfte ganz besondere Herausforderungen noch zusätzlich bewältigt haben, war es für alle ein besonders schönes Gefühl, die Veranstaltung in den Räumen der Liebfrauenschule in Bensheim gemeinsam erleben zu dürfen.

Es ging darum, den Pflegekräften an diesem Tag etwas zurückzugeben für ihr Engagement und ihren außergewöhnlichen Einsatz in einem Job, der oftmals unter die Haut geht. Umso wichtiger sei es, dass die Heiterkeit und eine humorvolle Haltung im Berufsleben nicht verloren gehe. „Eine einzige Minute Lachen ist wie zehn Minuten Joggen, es gibt daher gute Gründe, den Spaß ernst zu nehmen und mit Heiterkeit und einer humorvollen Haltung durch das Berufsleben zu gehen“, stimmte Felix Gaudo sein Publikum auf den Tag ein. Er ist Trainer der Stiftung „Humor hilft heilen, Moderator und Clowndoktor. Schon in seiner Einführung brachte er auf humorvolle Art wesentliche Aussagen auf den Punkt. „Wir müssen uns selbst immer wieder deutlich machen, wie kostbar heitere Momente sind. Sie heben den Glückslevel, machen uns leistungsfähiger“, so Felix Gaudo. Die Humorforschung könne belegen, dass Humor, Lächeln und Lachen auf die körperliche Gesundheit positive Wirkungen haben, Stresshormone senken und dadurch Belastungen leichter machen. Mit Heiterkeit, mit einer humorvollen Haltung gelinge es, stressresistenter zu werden. Aber der Humor gerät in stressigen Situationen oft gerne aus dem Blick, so auch im Gesundheitswesen, im Bereich der Pflege.

Daher wurde an der humorvollen Haltung am Fachtag in vier Workshops parallel gearbeitet. In den kleinen Gruppen ging es darum, ein positiveres Erleben des Arbeitsalltags zu fördern und zur Etablierung eines heilungsförderlichen Wohlfühlklimas für die Bewohner\*innen und Klient\*innen beizutragen. Humor sei keine Frage der Begabung, sondern eine Frage der Kompetenz und so richtete der Workshop den Fokus auf Stärken und Ressourcen von den Menschen in den Pflegeberufen, basierend auf den Erkenntnissen der positiven Psychologie und Resilienzforschung.

„Die Pflegenden haben heute über Techniken und Instrumenten aus dem Bereich der Theaterpädagogik erfahren, wie sie auf die eigene "Seelenhygiene" achten und so zur Stressreduktion den Belastungen ihres Berufs entgegenwirken und vorbeugen können“, fasste Felix Gaudo den Tag zusammen. „Hoffnung, Dankbarkeit, Humor und Begeisterung halten Menschen gesund. Humor können wir üben, Humor ist eine kreative Kunst.“

Mit Impulsen, Ritualen und Dankbarkeitsübungen gerüstet verließen die Caritasmitarbeitenden nach sechs Stunden den Fachtag mit einer roten Clowns-nase, einem T-Shirt und einer Postkarte, die an dieses kostbare Thema auch wieder im Alltag erinnern möchte. „So viel habe ich schon lange nicht mehr gelacht. Das war ein schöner Tag“, bedankte sich eine Teilnehmerin bei der Caritasdirektorin Stefanie Rhein. Auch diese freute sich, dass der Auftakt der Fachtage so gut geglückt ist. „Neben allen Feierlichkeiten war uns ein fachlicher Austausch im Jubiläumsjahr wichtig, sechs weitere Fachtage anderer Bereiche werden noch folgen. Wenn dies so humorvoll gelingt wie heute, dann ist das für uns alle besonders schön.“