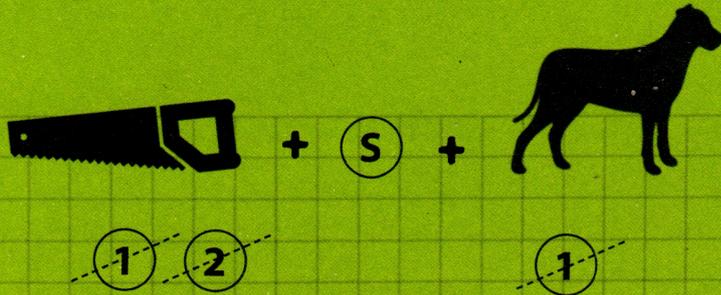


89 **impulse**

FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.



Sind Sie über dieses Rebus-Rätsel gestolpert? Dann haben Sie gerade bekannte Denkmuster verlassen und damit einen Schritt zu mehr Kreativität und Flexibilität getan.

Kreative Wege in der Gesundheitsförderung gehen

EDITORIAL » Eingefahrene Wege zu verlassen, Ressourcen und Potenziale zu erkennen sowie zu fördern, Gesundheit neu zu denken, ist schon der Anspruch der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation gewesen – und gleichzeitig ist es auch implizites Leitmotiv unserer Vereinsarbeit. Umso verwunderlicher, dass fast 30 Jahre nach deren Verabschiedung der Mainstream der Präventionslandschaft so humorlos und wenig innovativ geblieben ist. Die Belehrungs- und Erziehungstendenzen nehmen zurzeit eher zu als ab und gipfeln in der Forderung nach einem Schulfach Gesundheit. Dabei könnten die häufig ernsthaften Anliegen doch in ihrer Umsetzung vielmehr kreativ, offen und humorvoll gestaltet werden. Die Beiträge dieser Ausgabe beleuchten die unterschätzten und in Gesundheitsförderung und Prävention zu wenig genutzten Potenziale von Humor und Kreativität in ihren vielfältigen Facetten. Gerade weil dies in diesem Sinne ein etwas unübliches Themenheft ist, sind wir auf Ihre Rückmeldungen dazu besonders gespannt.

Das Jahr, in dem Deutschland seine Grenzen und damit vielerorts auch seine Herzen für eine Welle der Hilfsbereitschaft öffnete, geht zu Ende. Zum Ausklang dieses bewegten Jahres, in dem auch fast schon nebenbei ein Präventionsgesetz durch den Deutschen Bundestag verabschiedet wurde, möchten wir uns an dieser Stelle zunächst bei allen Autorinnen und Autoren der *impulse*-Ausgaben 2015 bedanken, die diese Zeitschrift mit ihren Beiträgen erst möglich machen. Unser Dank gilt aber auch allen Mitgliedern und Kooperationspartnern der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. für die intensive und konstruktive Zusammenarbeit. Unsere Projekt-, Vernetzungs- und Qualifizierungsarbeit wäre nicht möglich, ohne deren ideelle sowie finanzielle Unterstützung und große Kooperationsbereitschaft. Wir wünschen Ihnen allen einen angenehmen Jahresausklang und ein gesundheitsförderliches Jahr 2016!

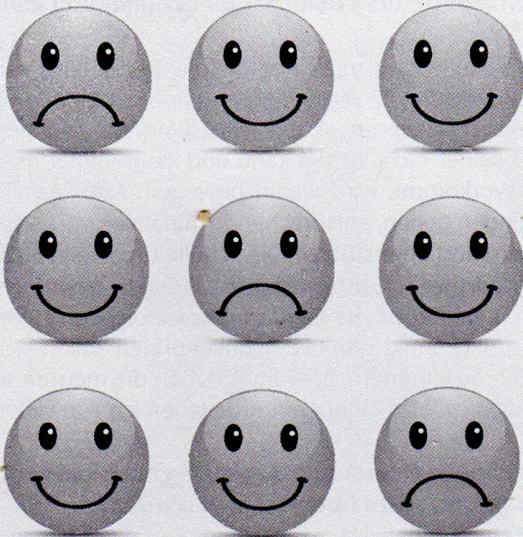
Die Schwerpunktthemen der nächsten Ausgaben lauten »Gesundheit von Flüchtlingen« (Redaktionsschluss 05.02.2016) und »Das Präventionsgesetz und seine Perspektiven« (Redaktionsschluss 24.04.2016). Wie immer sind Sie herzlich eingeladen, sich an den kommenden Ausgaben mit verschiedensten Beiträgen, Anregungen und Informationen zu beteiligen.

Mit herzlichen Grüßen!

Thomas Altgeld und Team

AUS DEM INHALT

Die gesundheitliche Bedeutung kultureller Erfahrungen	02
Wie funktioniert Humor?	03
Lachen ist gesund, oder?	04
Wie funktioniert Kreativität?	05
Musik und Gesundheit	06
Künstlerische Praxis in sozialen Brennpunkten	07
Mehr lachen, weniger sitzen – Ansätze für Schulleitungen	09
Organisationsentwicklung mit Humor	10
Bunte Momente sichern	11
Genderspekte in der Bewegungs- und Tanztherapie	12
Humor in der Beratung und im Training	13
Spaß und Spiel in der Gesundheitsvermittlung	14
Das sind wir: LVG & AFS	16
Als die Psychiatrie laufen lernte	17
Gärtnern ist billiger als Therapie und du kriegst Tomaten	18
Niedersächsischer Gesundheitspreis 2015	18
7. Bundeswettbewerb Kommunale Suchtprävention	19
Erste Schritte zur Umsetzung des Präventionsgesetzes	20
Großwerden mit Humor und Kreativität	21
Über Schiffe gehen ... Theaterarbeit mit Menschen mit Demenz	21
Tanz: Kommunikationsmöglichkeit in einem wertfreien Raum ...	22
Diskussionsveranstaltung zur Förderung der natürlichen Geburt	23
Bücher, Medien	24
Termine LVG & AFS	30
Neuer Film: Arbeit der LVG & AFS	31
Impressum	31



JAN-RÜDIGER VOGLER

Organisationsentwicklung mit Humor

»Wer lacht, hat noch Ressourcen!« Dieser Satz ist in einigen Unternehmen auch heute noch Firmenphilosophie. Lachen wird als unproduktiv und störend empfunden. Der zugrunde liegende Glaubenssatz lautet: »Arbeit ist eine ernste Angelegenheit und wird durch Humor boykottiert.« Dabei wird eines übersehen: Lachen bindet nicht Ressourcen. Lachen **ist** eine Ressource!

Es ist eine körperliche Ausdrucksform des Humors und damit ein Zeichen psychosozialer und intellektueller Kompetenz. Denn Humor hat vielschichtige Funktionen, zu denen unter anderem der Erhalt der Gesundheit, das Regulieren sozialer Verbindungen und die Steigerung von Motivation zählen. Diese und ähnliche Erkenntnisse liefert die Gelotologie, die Wissenschaft von den Auswirkungen des Lachens. Darüber hinaus wurde nachgewiesen, dass Humor die Sprachkompetenz, Flexibilität und Kreativität erweitert – Fähigkeiten, die in einer immer komplexer werdenden Arbeitswelt an Wichtigkeit gewinnen. Im Rahmen des Gesundheitsschutzes ist zudem bedeutsam, dass Humor ganz allgemein der Stressbewältigung dient. Er ist ein Beschützer, der Menschen hilft, sich von Widrigkeiten zu distanzieren. Mit seiner Hilfe können Konflikte entschärft und Überforderungen verhindert werden. Vor allem ist Humor ein wirkungsvoller Gegenspieler der Angst. Organisationen können diese Eigenschaften des Humors nutzen, um unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Veränderungsbereitschaft, Gesundheit und Innovationskraft zu fördern.

Humor und hierarchische Strukturen

Betrachtet man eine Organisation als Maschine, in der verschiedene Zahnräder ineinandergreifen, so ist Humor das Schmiermittel, das einen reibungslosen Ablauf unterstützt. Er verhindert Knirschen, Ineffizienz und Blockaden. Humor legt sich geschmeidig zwischen die einzelnen Zähnchen und sorgt so für einen relativ störungsarmen und effizienten Flow. Die Maschine läuft leichter und produktiver.

Ein Beispiel: In hierarchischen Systemen ist es oft schwierig, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Veränderungen zu begeistern. Zahlreiche Führungskräfte kennen typische Reaktionen, die von Skepsis bis zur Verweigerung reichen. Die Angst vor dem Unbekannten verhindert in vielen Fällen eine offene Auseinandersetzung mit dem Neuen. Verfügen die Betroffenen über eine humorvolle Grundhaltung, so können sie sich leichter von diesen negativen Empfindungen distanzieren. Humor ermöglicht den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, sich mit den Ängsten und Widrigkeiten zu versöhnen und ihre Arbeitskraft aufrecht zu erhalten oder gar zu stärken. Verschiedene Forschungsprojekte zeigen, dass Humor in diesem Fall eine effektive Bewältigungsstrategie sein kann. Eine amerikanische Studie kam darüber hinaus zu dem Ergebnis, dass Humor gerade in verantwortungsvollen Arbeitsbereichen wichtig ist. Sie untersuchte die Arbeitsweisen von Feuerwehrleuten, Justizangestellten sowie Koordinatorinnen und Koordinatoren in Notfallzentralen und stellte fest, dass diese ihren Humor nutzten, um aus Fehlern zu lernen und sich auf ihre Aufgaben zu fokussieren.

Humor als Grundhaltung

»Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung«, sagte bereits der Philosoph Ludwig Wittgenstein. In Arbeitszusammenhängen ist es die humorvolle Haltung, die als verbindendes und stärkendes Element wirkt. Allerdings nur dann, wenn es sich um positiven, funktionalen Humor handelt. Dient das Lachen der Überhöhung einer Person über eine andere, entsteht negativer, dysfunktionaler Humor. Deshalb ist die Beschäftigung mit Humor in Organisationen in jedem Fall zu empfehlen. Denn er lässt sich nicht aussperren oder verbieten. In der Praxis sind mir immer wieder Gruppen begegnet, in denen scheinbar eine humorvolle Atmosphäre herrschte. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter warfen sich gegenseitig deftige Sprüche zu, die kollektiv belacht wurden. Damit wurden bestehende Konflikte überdeckt, die unter der Oberfläche für Unmut und Reibungsverluste sorgten.

Im Gegensatz dazu erhöht sich die Performance eines Teams, wenn in einer Organisation funktionaler Humor gefördert wird. Eine Studie, die in Zusammenarbeit der Universitäten in Amsterdam und Nebraska durchgeführt wurde, zeigte, dass Humor die sozial-emotionale Kommunikation, die Prozessstrukturen und die Lösungsfindungen von Teams fördert. Die positiven Auswirkungen waren auch nach zwei Jahren noch messbar.

Praxiserfahrungen mit Humor

Meiner Erfahrung nach profitieren vor allem Menschen mit starkem Perfektionsdrang von einem Humortraining. Auch altruistische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können dadurch an Selbstbewusstsein und Wohlbefinden gewinnen. In meiner Arbeit mit Beschäftigten in Pflegeberufen konnte ich immer wieder erleben, wie eine humorvolle Haltung eine gesunde Distanz zu unerfreulichen Erlebnissen, wie zum Beispiel mangelhafter Wertschätzung, geschaffen hat. Sowohl der Umgang mit Patientinnen und Patienten als auch die Beziehungen innerhalb von Teams wurden nach humorvollen Interventionen von den Pflegekräften als respektvoller beschrieben. Das eigene Wohlbefinden wurde als gesteigert empfunden. Aus den oben beschriebenen Gründen ist Humor ein wesentlicher Teil meiner systemischen Beratungsarbeit geworden. Denn ich habe gelernt, dass nachhaltige Veränderungen nicht



allein mit kognitiver Intervention zu erreichen sind. Es bedarf auch eines »emotionalen Schmiermittels«. Deshalb verbinde ich die analytische Herangehensweise mit Humor und dem wertschätzenden Ansatz der »Appreciative Inquiry«, einer lösungsorientierten Organisationsentwicklungsmethode, welche die Stärken eines Systems betrachtet. Denn ohne Wertschätzung und Akzeptanz wirkt Humor in der Regel dysfunktional.

Humor kann man lernen

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, »Humor hat man oder hat man nicht«, lässt sich Humor üben. Denn Humor gehört zur kindlichen Entwicklung. Jeder Mensch hat in seiner Jugendzeit Humor gelernt. Persönliche Voraussetzungen und Umwelteinflüsse sorgen jedoch für sehr unterschiedliche Ausprägungen. Der US-amerikanische Psychologe Paul McGhee hat sogar ein mehrstufiges Programm entwickelt, mit dem sich funktionaler Humor trainieren lässt. Dieses wurde mehrfach evaluiert und weiterentwickelt, wie zum Beispiel von dem Psychologischen Institut der Universität Zürich. Das Team um Prof. Dr. Willibald Ruch hat mehrfach nachgewiesen, dass Humor eine veränderbare Fähigkeit ist, deren Stärken auch in der Arbeitswelt genutzt werden können.

Organisationen, die Humor für ihre Entwicklung nutzen möchten, können also auf vorhandenes Potenzial ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zurückgreifen und dieses ausbauen. Es ist nicht notwendig, mit großem finanziellen Aufwand langwierige Schulungsprogramme zu implementieren und eine neue Fertigkeit zu lehren. Es reicht, durch Training und Coaching eine vorhandene Ressource zu fördern.

Literatur beim Verfasser

JAN-RÜDIGER VOGLER, RollenweXel – Coaching und Training, Papenhuder Straße 35, 22087 Hamburg, Tel.: (0 40) 18 14 12 72, E-Mail: vogler@rollenwexel.de

GABI SABO

Bunte Momente sichern

Wer ans Krankenhaus denkt, dem fallen meist Schmerzen ein, fades Essen und ständiges Warten. Unsicherheit bezüglich der Behandlung und der Heilungsaussichten, Angst und Langeweile liegen in der Luft. Auch in Pflegeeinrichtungen sind der immer gleiche Trott und Einsamkeit die größten Stimmungskiller. Und eine gedrückte Stimmung schlägt sich nieder auf unsere körperliche Verfassung. Wer schlapp im Bett

oder im Stuhl hängt, wird noch schlapper, noch trauriger, noch niedergeschlagener. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gibt es Profis – nämlich die Klinikclowns. Das sind professionelle Künstlerinnen und Künstler aus den Bereichen der bildenden Kunst, Clownerie, Schauspiel, Tanz, Gesang oder Musik, die eine Weiterbildung zum Klinikclown absolviert haben. Manchmal werden sie auch als Therapieclowns bezeichnet, als Clowndoktoren, Geri-clowns oder Gesundheitsclowns. Sie gehen zu Kindern, Seniorinnen und Senioren, behinderten Menschen und auch auf Palliativstationen und in Hospize. Einige haben sich zusammengeschlossen zu Vereinen und vierzehn davon zum einzigen Dachverband Deutschlands für Klinikclowns, dem Dachverband Clowns in Medizin und Pflege Deutschland e. V.

Klinikclowns in der Therapie

Die Erfahrung zeigt, dass Klinikclowns in vielen Bereichen der Medizin und Pflege eine sinnvolle Ergänzung zum therapeutischen Angebot darstellen. Den Varianten des Klinikclowns ist gemeinsam, dass sie sich vom Zirkusclown deutlich unterscheiden. Klinikclowns haben kein festes Repertoire, das sekundengenau ausgetüfelt auf Pointen abzielt. Vielmehr zeichnen sie sich durch größte Sensibilität und Aufnahmebereitschaft aus, denn sie gehen – nach Anfrage – in einzelne Zimmer und widmen ihrem Gegenüber »bunte Momente« (das Motto des Dachverbands). Durch Improvisation überhöhen sie die Realität, spinnen einen scheinbar zufällig gefundenen Geschichts-»Faden« weiter, erfinden eine eigene Welt, in der andere Gesetze gelten, meist komisch, aber nicht zwingend. Der erfüllt gelebte Moment ist das Ziel ihrer Arbeit. Ein weiterer wichtiger Aspekt besteht in der Freiheit ihres Gegenübers, den Besuch auch abzulehnen. In den besuchten Einrichtungen bestehen grundsätzlich eher selten Wahlmöglichkeiten, und daher ist es den Klinikclowns besonders wichtig, niemanden gegen seinen oder ihren Willen zu »bepfeifen«. Klinikclowns fragen immer vorher an, ob sie eintreten dürfen, und es ist völlig in Ordnung, wenn dem nicht so ist. Meist singen sie ein kurzes Lied (falls sich doch ein Weg öffnet) oder lassen einen Herzluftballon da, aber respektieren den Wunsch nach Ruhe. Diese »Freiheit zum Nein« bedeutet ein »Empowerment«, das die Psyche stärkt. Das ist das Ziel der heiteren Visiten.

Denn nicht nur ein Lachen ist wertvoll, auch ein Lächeln, eine winzige Entspannung können zu einer inneren Kräftigung beitragen. Diese zu messen, zu bewerten, zu klassifizieren, ist naturgemäß schwierig. Doch so kurz der erfüllt gelebte Moment ist, er wirkt lange nach. Kinder in Krankenhäusern mit Klinikclowns erinnern sich nicht an die langen grauen Tage voller »Hier was messen, dort was schlucken, jetzt was spritzen«, sondern sie erinnern sich an den tollen Tag, als zwei Clowns zu ihnen ins Zimmer kamen und nur für sie und nur mit ihnen eine wirbelnde Show abzogen, voller Unsinn und bunter Luftballons.

Der emotionale Zugriff der Klinikclowns erstaunt Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte sowie Angehörige, und immer wieder erreichen rührende Dankesbriefe die Clownsvereine. Die liebevolle Zuwendung, Kraft, Ablenkung und Aufmunterung, die die Klinikclowns schenken, genießen einen sehr guten Ruf. Auch in der Fachwelt ist der Wert ihres Einsatzes unbestritten – doch die Finanzierung obliegt nach wie vor größtenteils der privaten Hand, also Spendern und Sponsoren.