

Karriere

„Ich denke mich gesund“ – Humor als Therapieform



Humor wird zunehmend als eine dem Wohlbefinden und der Heilung dienliche Kompetenz erkannt, die sich vor allem in einer empathischen Grundeinstellung gegenüber den Mitmenschen und der Umwelt zeigt. Nur wer sich selbst nicht zu ernst nimmt, kann anderen Menschen mit diesem Wissen um die eigenen (und fremden) Schwächen begegnen. „Der Selbstwert baut dann nicht auf den Prinzipien von Macht, sondern von Kooperation und Teamwork auf. Authentische und bereichernde Begegnungen werden möglich“, erklärt Michael E. Trybek, Leiter und Konzeptverantwortlicher des Ausbildungslehrgangs „Humorberatung“ der Akademie für Gesundheit & Soziale Kompetenz des PGA Linz. Der Lehrgang „Humorberatung“ will Humor als Mittel zu mentaler und emotionaler Gesundheit und zur Förderung der Lebensqualität verstanden und den Heilungsprozess durch eine humorvolle Sichtweise begleitet wissen. „Humor als Haltung und Einstellung bewirkt eine angenehme Form von heiterer Gelassenheit, ohne die kompetenten Therapie- und Pflegemethoden zu schmälern, sondern vielmehr als Bereicherung und Ergänzung derselben“, so Trybek. „Das bewusste Erleben und Umsetzen der eigenen, ganz persönlichen „Humorressourcen“, auch und besonders im Krankenhaus, ermöglicht es, den eigenen Berufsalltag aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Schwierigkeiten werden entspannter gelöst, wenn die Atmosphäre immer wieder

aufgelockert wird.“ Für Trybek lässt sich die Effizienz im Genesungsprozess nachhaltig steigern, wenn Patienten mit einem „gesunden Sinn für Humor“ begegnet wird. „Ärzte und Pflegende, die auch einmal herzlich lachen können und sich selbst nicht zu überernst nehmen – ohne dabei ihre Autorität zu verlieren –, werden gerne gesehen und tragen spürbar zu einem verbesserten Umfeld bei.“ Lachen oder Heiterkeit sollen dabei keinesfalls erzwungen werden. Trybek: „Der Humor, welcher nach außen hin gezeigt wird, ist immer mit Einfühlungsvermögen, Fingerspitzengefühl und Mut verbunden.“ Dabei ist es keine Frage des „Maskenverhaltens“ und „Rollenspiels“, das den Humor ausmacht, sondern vielmehr ein authentisches Erkennen der eigenen Humorkompetenz und damit verbunden die Möglichkeit, anderen Personen (Kollegen, Patienten, Angehörigen) auf der jeweiligen stimmigen Ebene zu begegnen. Auch für Lehrgangabsolventen Prim. Univ.-Prof. Dr. Gunter Kleinberger liegt der Nutzen einer Humorthherapie auf der Hand: „Durch Zuversicht, heitere Grundstimmung und Lachen werden die Selbstheilungskräfte eines Patienten gestärkt. Humor ist eine Therapie, die der Patient

ständig bei sich hat und nicht in der Apotheke gegen Rezeptgebühr holen muss. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Humorthherapie erfolgreich in die Arzt-Patienten-Beziehung eingebaut werden kann.“

Nähere Informationen: www.pga.at, www.trybek.at



Insider Tipp

Michael E. Trybek
Seminarleiter, Trainer,
Clown, Buchautor

Humorberatung vereint fachliche, soziale und Selbstkompetenz zu einem wirksamen Ganzen. Humor als Ausdruck von Lebenskunst und Lebensfreude, denn: jammern können wir ohnehin schon gut genug!

Fortbildungstipps

MSc-Studium „Clinical Research“

Eine umfassende Vorbereitung auf eine Tätigkeit in der klinischen Forschung vermittelt erstmals im deutschsprachigen Raum der Lehrgang „Clinical Research“, den die Donau-Universität Krems in Kooperation mit der Universität Tübingen anbietet. Zielgruppe sind Mediziner und andere Akademiker, die im Bereich der klinischen Prüfung in der Pharmaindustrie tätig werden wollen. Information: Donau-Uni Krems, www.donau-uni.ac.at/zqsq

Pharmakommunikation

Buchstäblich im selben Boot sitzen Medienvertreter und Kommunikationsverantwortliche in Pharmaunternehmen, wenn es darum geht, die richtige Botschaft an die richtige Zielgruppe zu bringen. Diesen Umstand hat der Unternehmensberater und Coach Ing. Thomas Brückner als Motto für ein spezielles Trainingsseminar aufgegriffen und lädt Pressevertreter und Kommunikationsverantwortliche zum gemeinsamen Segeln in Kroatien ein. Der Themenbogen reicht dabei von Fragetechniken und richtiger Interviewvorbereitung bis zur Kunst des Improvisierens.

Information: MedCreation, Tel.: 0650/919 16 91, www.medcreation.at

Podcasting erobert Uni-Hörsäle

Wer nicht will, braucht nicht mehr zu lesen. Immer mehr medizinische Fachblätter bieten ihre Inhalte auch als Podcasts an. Einen geradezu revolutionären Schritt geht jetzt die Harvard-Universität in Boston: Sämtliche medizinische Vorlesungen werden ab sofort gepodcastet. Auch die Zahl der medizinisch-wissenschaftlichen Journale, die ihre Inhalte als Podcasts versenden, wird immer größer.