

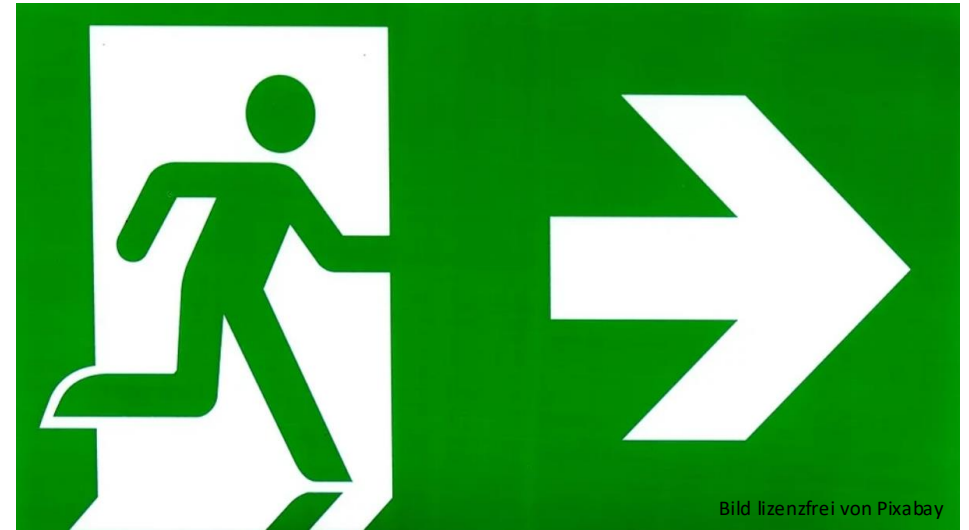


Lächeln statt Eskalieren: Humor und Humortraining als Präventionsstrategie

**Wirkungen auf den inneren sicheren Ort und auf den äußeren
sicheren Raum**

**Dr. Johannes Nau
Ludger Hoffkamp**

Vorab ein Sicherheitshinweis 😊



Inhalt

1. Fragestellung und Zielsetzung
2. Perspektiven auf Aggression, Gewalt und Humor
3. Schnittmenge Humor und Aggressions- und Deeskalationsmanagement
4. Wirkung von Humor auf den inneren sicheren Ort
5. Wirkung von Humor auf den äußeren sicheren Raum
6. Präventionsperspektive
7. Zusammenfassung – Thesen

1. Fragestellung und Zielsetzung

Fragestellung

Welche Rolle spielt Humor für Sicherheit von Personal und Klient:innen im inneren Ort und äußeren Raum ?

Ziel des Vortrags

Impulse zur Reflexion und Weiterentwicklung der Praxis im Aggressions- und Deeskalationsmanagement

2. Perspektiven auf Aggression, Gewalt und Humor

Aggression und Gewalt

entstehen im wechselseitigen Spannungsfeld zwischen Beteiligten und unter dem Einfluss der Umgebungsfaktoren inklusive der vorhandenen Ressourcen

(DGPPN, 2018; NAGS AT, D, CH, 2024; Richter, 2019; Wahl, 2012; Walter et al., 2019,).

Humor

ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen, und über sie und sich lachen zu können

(Duden, Fremdwörterbuch, 1982)

Humor in Worten des Jahres 2024:

„Humor ist nicht Witze erzählen, sondern eine **Geistes- und Herzenshaltung der heiteren Gelassenheit, verbunden sein mit Anderen**, nicht zynisches Auslachen, sondern **miteinander die Absurdität und Widersprüchlichkeit des Lebens feiern.**“

(von Hirschhausen, 2024, S. 20)



Bild: Ingo Rack

Unser Fokus: Adaptiver Humor

Maladaptiver Humorstil

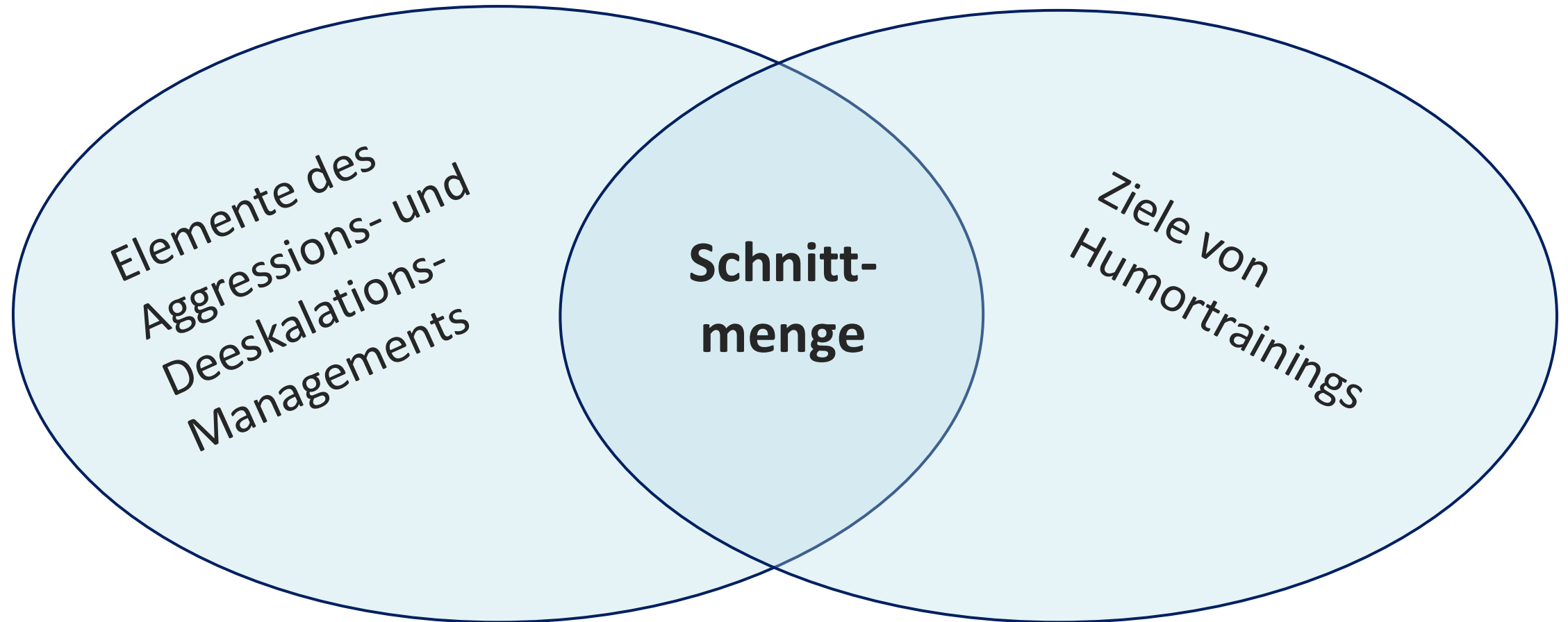
- Auf Kosten anderer
- Andere abwertend
- Sich selbst abwertend

Adaptiver Humorstil

- Affiliativ:
zwischenmenschliche
Beziehung stärkend
- Aufwertend für das Selbst

(Fischer & Pfeifer & Scheel, 2024)

3. Humor und Aggressions- und Deeskalations- Management haben eine Schnittmenge



3.1 Elemente von Aggressions- und Deeskalationsmanagement mit speziellem Potential

- **Haltung & Kultur:** Klient*innenorientierung, Wertschätzung, Kooperation, Einbindung (Nau, Walter & Oud 2018, S. 497 f)
- **Team & Arbeitsklima:** positive Teamatmosphäre, konstruktive Teamarbeit, klare Kommunikation (Bowers, 2014; Husemann, Schulz, Bowers & Löhr, 2014)
- **Beziehungsgestaltung:** empathisch, partnerschaftlich, vertrauensbasiert (Bowers, 2014; DGPPN 2018, S. 84, 91; Husemann et al., 2014)
- **Professionelle Kompetenz:** positive Grundhaltung gegenüber Patient*innen, emotionale Selbstregulation (Bowers, 2014; Husemann et al., 2014)
- **Wirkung auf Erleben der Klienten:** sich wertgeschätzt, sicher und vertrauensvoll begleitet fühlen (Bowers, 2014; DGPPN 2018; Husemann et al., 2014; Nau & Walter & Oud 2018)



Kleiner Versuch 😊 zu Perspektivenwechsel, Beziehungsaufnahme ...



Bild lizenzfrei von Pixabay

Ziele von
Humortrainings

3.2 Zielsetzungen für Humortrainings (Beispiele aus HHH-Curriculum)

- **Perspektivwechsel**
- **Beziehungsaufbau**
- **Zuwendung**
- **Sympathie** herstellen können
- **Vertrauen** aufbauen
- **Zusammenhänge** von Humor, Sympathie und Teamklima wissen
- **Teamklima** wirkt auf **Arbeitszufriedenheit**
- **Zusammenarbeit** im Team verschönern
- **Focus auf Positives** und **Hoffnung**
- Bewusstsein für den Zusammenhang **Humor und Salutogenese**
- **Stressregulierung** bei Patienten/Bewohnern und Personal
- Hilfe bei **Krisenbewältigung**
- **Humane Medizin und Pflege**



Bild: Ingo Rack

*Aus: Stiftung Humor Hilft Heilen (HHH), o. J.
Curriculum „Freude pflege – in Kontakt sein“*

3.3 Wirkung von adaptivem Humor

- **Förderung von Resilienz:** innere Widerstandskraft entwickeln, Belastungen bewältigen und gestärkt für schwierige Situationen
- **Stressbewältigung:** mit Stresssituationen umgehen und schneller wieder ins Gleichgewicht kommen
- **Krisenbewältigung:** besser auf Herausforderungen oder Rückschläge reagieren
- **Emotionale Stabilität:** in schwierigen Zeiten ruhig und optimistisch bleiben
- **Gesundheitsschutz:** geringeres Risiko für stressbedingte Krankheiten
- **Soziale Kompetenz:** mit Konflikten besser umgehen und Beziehungen verbessern
- **Leistungsfähigkeit:** Widerstandskraft bei beruflichem und persönlichem Druck



Bild: Ingo Rack

3.4 Die Schnittmenge auf den Punkt gebracht



**Schnitt-
menge**

„Zwangsmaßnahmen sinken demnach, wenn eine **gute Stationsatmosphäre** besteht, der Umgang mit den Patienten **respektvoll** ist sowie eine **wertschätzende** und nicht regelorientierte **individualisierte** Haltung beim Team besteht, Patienten positiv gewürdigt werden, eine Wertlegung auf Prävention besteht, Reflexionsfähigkeit des Teams vorliegt und den Patienten so viel Kontrolle wie möglich erhalten bleibt“

(Lang et al. 2016, S. 300)

4. Wirkung von Humor auf den inneren sicheren Ort

Für Personal **und** Klienten:

- Sich wertgeschätzt fühlen
- Vertrauensvolle Beziehung erleben
- Sich psychisch und physisch sicher fühlen
- Selbstregulation emotionaler Impulse:
Bewusstwerden und Kontrolle von Gefühlen
- Positive Einstellung gegenüber dem Anderen
- Gefühl, dass ggf. Hilfe da ist



Bild: Ingo Rack

(Bowers, 2014; DGPPN 2018; Fischer et al. 2024; Stiftung Humor Hilft Heilen (HHH), o. J.; Husemann et al., 2014; Nau & Walter & Oud 2018)

5. Wirkung von Humor auf den äußeren sicheren Raum

Für Personal und Klienten

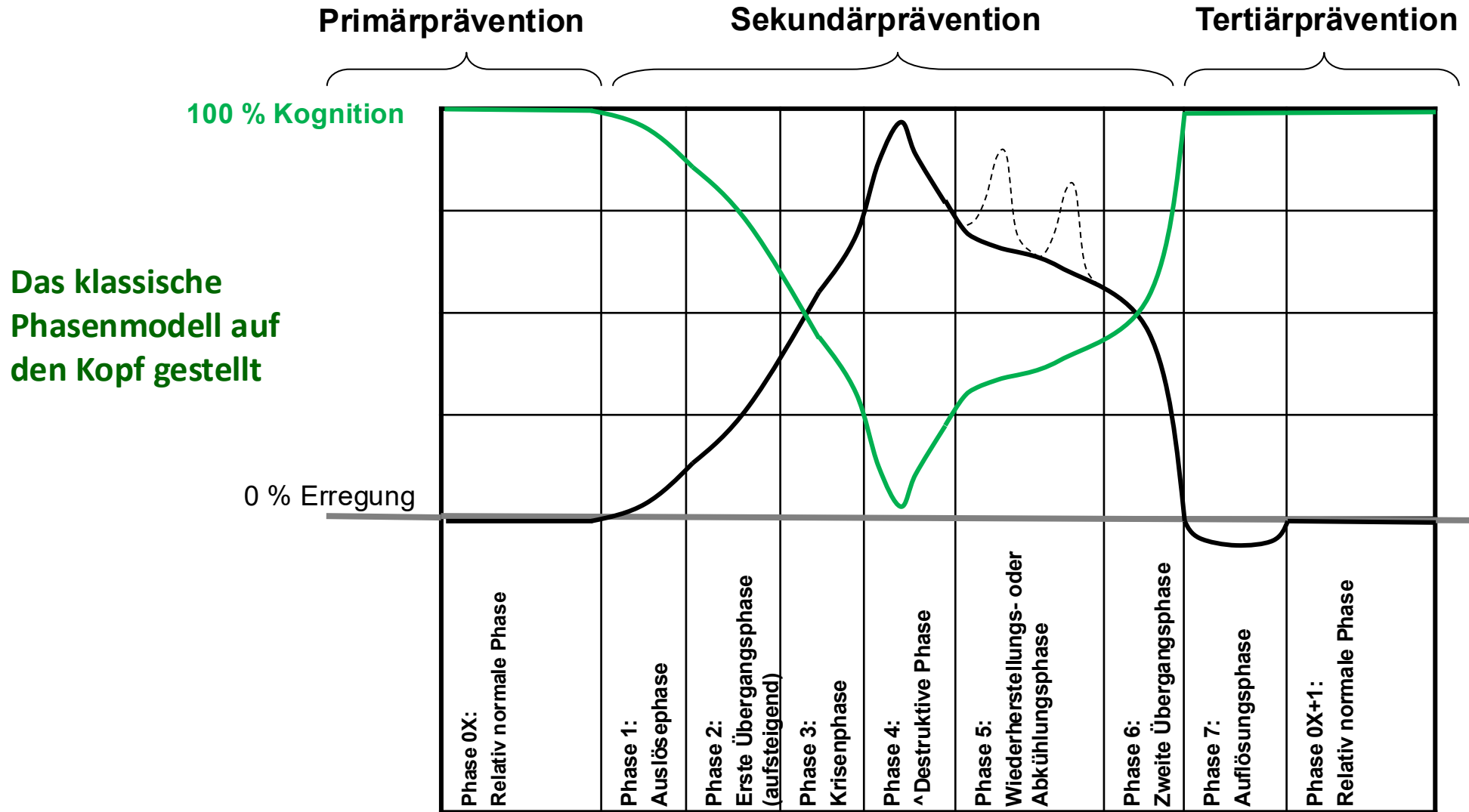
Wirkung in der nicht-gegenständlichen Arbeits- bzw. Stationsumgebung:

- Vertrauen in Hilfe- und Unterstützungssysteme
- Erleben von Kultur in Richtung Klient*innenorientierung, Kooperation, Wertschätzung und Einbindung
- Beziehung leben
- Erleben von Empathie, mit Ziel einer vertrauensvollen Beziehung, partnerschaftlich, auf Vertrauen basierend
- Positive Kommunikation
- Positive Teamatmosphäre und Teamarbeit erleben Erleben ästhetischer, positiver, anregender, wertschätzender Ausstattung, Raumgestaltung, Design, Fotografien, Texte, Beiträgen)



Bild: Ingo Rack

6. Die Präventionsperspektive



(Nau, Walter & Oud, 2021)

Wir sollten uns fragen, wie wir soziale Fähigkeiten erhalten oder zu diesen zurückführen können

Rückblick

1. Fragestellung und Zielsetzung
2. Perspektiven auf Aggression, Gewalt und Humor
3. Schnittmenge Humor und Aggressions- und Deeskalationsmanagement
4. Wirkung von Humor auf den inneren sicheren Ort
5. Wirkung von Humor auf den äußeren sicheren Raum
6. Präventionsperspektive
7. Zusammenfassung – Thesen

7. Zusammenfassung - Thesen



Bild: Ingo Rack

- Adaptiver Humor vermag innere und äußere Orte mitzugestalten und kann daher präventiv und deeskalierend unterstützen
- Adaptiver Humor vermag Stress zu regeln und kann somit Teil einer Präventions- und Deeskalationsstrategie sein
- Adaptiver Humor baut Beziehungen auf durch Zuwendung und Perspektivwechsel.
- Adaptiver Humor ist ein Schutzfaktor des Menschen → Viktor E. Frankl: „Sinn, Sozialunterstützung, Humor“
- Limitationen
 - Für diesen Kontext wird weitere wissenschaftliche Untermauerung benötigt
 - Inwieweit Humor direkt psychotherapeutisch eingesetzt werden kann, war nicht Gegenstand dieses Beitrags*

* (Überlegungen zu diesem Thema siehe z. B. Falkenberg, I.: Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. In: Fischer, F., Peifer, C. & Scheel, T. (Hrsg.). (2024). Humor - ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor: Grundlagen und Forschung für den Einsatz. Bern: Hogrefe.

Referenzen

Bowers, L. (2014). Safewards: ein neues Modell für Konflikte und deren Eindämmung auf psychiatrischen Stationen. <http://www.safewards.net/de/> (05.09.2025)

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN). (2018). S3-Leitlinie „Verhinderung von Zwang: Prävention und Therapie aggressiven Verhaltens bei Erwachsenen“. <https://www.dgppn.de/Resource/Persistent/154528053e2d1464d9788c0b2d298ee4a9d1cca3/S3%20LL%20Verhinderung%20von%20Zwang%20LANG%20LITERATUR%20FINAL%2010.9.2018.pdf> (05.09.2025)

Fischer, F., Peifer, C. & Scheel, T. (Hrsg.). (2024). Humor - ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor: Grundlagen und Forschung für den Einsatz. [Kindle-Version] Bern: Hogrefe.

Frankl, V. (2024). ... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager - Neuauflage. München: Kösel.

von Hirschhausen, E. (2024). Geleitwort. In: F. Fischer; C. Peifer; T. Scheel (Hrsg.), Humor - ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor: Grundlagen und Forschung für den Einsatz [Kindle-Version] (pp. 19-22) Bern: Hogrefe.

von Hirschhausen, E. (o. J.). Kleine Geschichte des gesunden Lachens - Oder: Seit wann wird Humor im Krankenhaus nicht mehr belächelt. Unveröffentlichtes Schulungsmaterial „Humor hilft Heilen“.

Husemann, M., Schulz, M., Bowers, L. & Löhr, M. (2014). Das Safewards-Modell im Akutsetting: Konflikte lindern – Partizipation ermöglichen In: Psych Pflege, 20 (4), 212-220.

Lang, U. E., Walter, M., Borgwardt, S. & Heinz, A. (2016). Über die Reduktion von Zwangsmaßnahmen durch eine „offene Türpolitik“. In: Psychiat Prax, 43, 299-301.

NAGS AT, NAGS D, & NAGS CH. (Hrsg.) (2024). Leitlinie für die Planung, Durchführung und Auswertung von Trainings im Aggressions-, Deeskalations- und Sicherheitsmanagement im Gesundheits- und Sozialwesen. https://nags.at/wp-content/uploads/2024/12/NAGS_AT_Ch_D_Leitlinie_Trainings_interaktiv.pdf

Nau, J., Walter, G. & Oud, N. (2021). Perspektivenänderung zur besseren Prävention: Das 9-Aggressionsphasen-Modell auf den Kopf gestellt. Paper presented at the Tagung „high noon?“ - Gewalt und Deeskalation in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen. sicherheit:widerspruch:freiheit, Wien, 14.-15. Oktober 2021.

Nau, J.; Walter, G.; Oud, N. (Hrsg.) (2019). Aggression, Gewalt und Aggressionsmanagement - Lehr- und Praxishandbuch zur Gewaltprävention für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe. Bern: Hogrefe.

Richter, D. (2019). Erklärungsmodelle für Gewalt im Gesundheitswesen. In: J. Nau; G. Walter; N. Oud (Hrsg.), Aggression, Gewalt und Aggressionsmanagement - Lehr- und Praxishandbuch zur Gewaltprävention für Pflege-, Gesundheits- und Sozialberufe 2. ed. (pp. 76-86). Bern: Hogrefe.

Sauter, D., Abderhalden, C., Needham, I., & Wolff, S. (Hrsg.). (2023). Lehrbuch Psychiatrische Pflege (4., vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Bern: Hogrefe.

Seligman, M. (2012). Flourish: Wie Menschen aufblühen - Die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel.

Stefan, H. & Egger, W. (2019). Architektur - Deeskalationsmanagement - Psychiatrie, ein Erfahrungsbericht aus der Praxis. In: J. Nau; G. Walter; N. Oud (Hrsg.), Aggression, Gewalt und Aggressionsmanagement: Lehr- und Praxishandbuch zur Gewaltprävention für Gesundheits- und Sozialberufe (pp. 244-248). Bern: Hogrefe.

Stiftung Humor Hilft Heilen. (o. J.). Curriculum „Freude pflegen – in Kontakt sein“. Retrieved 05.01.2026 from https://www.humorhilftheilen.de/wp-content/uploads/2023/06/2306_Seminarplaene-und-Lernziele_Curriculum-Freude-pflegen_Stiftung-Humor-Hilft-Heilen.pdf.

Walter, G., Nau, J. & Oud, N. (2019). Psychosoziale Interventionen. In: J. Nau; G. Walter; N. Oud (Hrsg.), Aggression, Gewalt und Aggressionsmanagement: Lehr- und Praxishandbuch zur Gewaltprävention für Gesundheits- und Sozialberufe 2. ed. (pp. 154-183). Bern: Hogrefe.

Bilder: Ingo Rack, mit freundlicher Erlaubnis der Evang. Bildungszentrum für Gesundheitsberufe Stuttgart gGmbH