



3. Folge: Humorvoll in den Feierabend

Man freut sich eigentlich auf den Feierabend. Alle Patienten sind versorgt. Noch schnell einkaufen und dann ab auf die Couch. Wenig später steckt man genervt in der Riesenschlange im Supermarkt fest. Das wird nur noch gekrönt durch den Stau kurz vor der heimatischen Garage. Da fällt es manchmal schwer, den Humor zu wahren. Aber es lohnt sich.

Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte führen in ihrem Leben ca. 200.000 Gespräche. Es ist also durchaus sinnvoll, auf die eigenen Kraftressourcen einen schärferen Blick zu werfen. Es braucht Strategien, um in diesem schönen Beruf eine Weile durchzuhalten. Eine eigene Praxis bedeutet oft, sich auch nach Feierabend gedanklich noch mit Organisation, aktuellen Themen und Finanzen zu beschäftigen. Wenn sich nach Praxisschluss noch eine Rufbereitschaft anschließt, ist der Feierabend eigentlich auch kein richtiger Feierabend. Eine Strategie, um die Kraftreserven wieder aufzuladen und danach zu erhalten, ist regelmäßiger Humor nach Feierabend.

Pause im Kopf

Um ein Medizinerleben lang kraftvoll durchzuhalten, braucht das Hamsterrad im Kopf Pausen. Meist ist man jedoch beschäftigt mit den unangenehmen Ärgernissen des Tages. Politisch bedenkliche Entwicklungen im Gesundheitssystem, Finanzdiskussion mit der Krankenkasse, eine schwierige Patientin, die aggressiv auftrat, ein Patient, der stundenlang lautstark im Wartezimmer telefonierte. Wie soll man sich da entspannen? Mit einem bewussten Humor-Ritual. Wenn die Familie zuhause fragt: „Wie war Dein Tag?“, dann bitten Sie um eine andere Frage: „Was ist heute Amüsantes, Humorvolles passiert?“ Vielleicht fällt Ihnen nicht gleich etwas ein, Sie brauchen vielleicht erst einen Moment zum Nachdenken

Humortagebuch

5. Januar:

Eine Patientin, die sich Knochenbrüche zugezogen hatte, sagte bei der Nachbehandlung zu ihrer Ärztin: „Wenn's nur unsere Möbel wären, die kaputt gehen. Damit könnte ich viel besser leben.“ Die Ärztin antwortet: „Aber Sie kenne ich doch schon viel besser als ihre Möbel. Sie können wir viel besser reparieren.“



14. Januar:

Eine ältere Patientin sagt beim Arzt: „Mein Blutdruck ist so niedrig gewesen.“ Der Arzt: „Na, haben Sie es mal mit Sekt versucht?“ Die Patientin lächelt: „Nee, aber ich hab gestern mit dem Pflegedienst gesungen – wir waren nicht besonders gut, aber es hat Spaß gemacht.“ Der Arzt: „Seien sie froh, dass ich nicht mitgesungen habe, da hätten Sie die Feuerwehr rufen müssen, zur Evakuierung.“



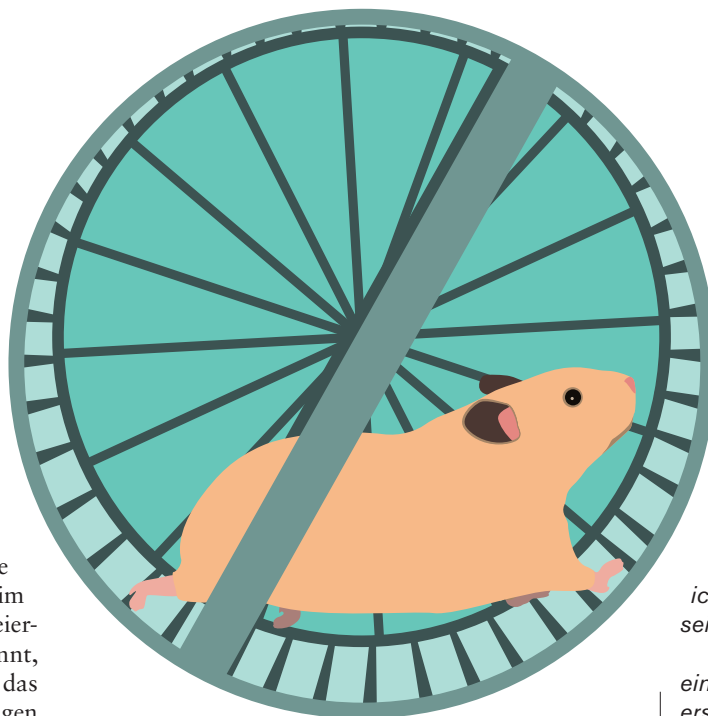
20. Januar:

Ein kurzer Moment des Schmunzelns mit der Sekretärin. Informationen zu Frau Kunzmann kommen gerade durch das Fax rein. Die Ärztin meint: „Und ich hab schon ein schlechtes Gewissen, wenn ich sage, 'wir digitalisieren die Patienten'...“

und müssen humorvoll noch etwas in die Gänge kommen. Das ist völlig normal. Beim Abendessen eine Runde humorvoller Anekdoten erlauben oder gar erfragen ist ein einfacher Weg, um den Fokus zu verschieben: von Ärger zu Humor.

Am besten Sie schreiben ein oder zwei amüsante Ereignisse des Tages schnell in Ihr eigenes Humortagebuch. Es gibt tolle 5-Jahrestagebücher, in die man einen Dreizeiler pro Tag schreiben kann. Das Schreiben verankert auch Humorereignisse in unserem Langzeitgedächtnis, die vielleicht im Moment gar nicht so denkwürdig erscheinen. Im Normalfall gehen diese schönen Momente so schnell wieder verloren wie Zuckerrübe. Unglaublich lecker und süß im Moment und dann schnell wieder weg und schon fast vergessen. Worüber haben Sie heute geschmunzelt? Alle Kleinigkeiten sind wichtig. Auch ein Schmunzeln der Patientin zählt. Es geht hier nicht um Kabarett-Leistungen. Wenn Sie Ihre humorvollen Erinnerungen später immer wieder lesen, zaubert das schnell ein Schmunzeln auf Ihre Lippen.

Je häufiger man sich bewusst auf Humor konzentriert, ihn sich in Erinnerung ruft und sammelt, desto schneller hat man Zugriff darauf, wenn man eine kurze humorvolle Anekdote zum Besten geben will, um die Atmosphäre zu verbessern. Eine lohnenswerte Kraftquelle und eine echte Pause zum Feierabend – oder auch in der Mittagspause mit dem Praxisteam.



Verspätete Schlagfertigkeit

Manchmal ärgert man sich noch eine ganze Weile über den aggressiven Patienten, der in die Praxis gestürmt kam und alle im Team anpflaumte. Erst nach Feierabend, wenn sich alles entspannt, fällt einem etwas Witziges ein, das man in dieser Situation hätte sagen können. Dann haut man sich selbst an die Stirn: „Na toll, warum ist Dir das denn nicht früher eingefallen?“ und ärgert sich gleich erneut darüber.

Neulich, auf einer Hochzeit von lieben Freunden. Im schönsten Moment, wo sich Braut und Bräutigam das Ja-Wort geben, passierte etwas Peinliches: Ein Handy klingelte. Es war auch noch das Handy des Pfarrers! Er nahm es aus der Tasche, schaltete es aus und steckte es wieder ein. Wenige Minuten später klingelte es erneut. Wieder machte er es schnell aus, sagte aber nichts dazu. Alle haben es mitbekommen und waren peinlich berührt. Hinterher standen wir bei einem Glas Sekt zusammen und überlegten, was der Pfarrer in diesem Moment hätte sagen können. Zum Beispiel: „Gott ist dran, er möchte Ihnen auch gratulieren.“

Danken Sie Ihrem Humorgehirn, wenn es überhaupt anspringt, auch wenn es dann vielleicht schon zu spät ist. Es ist eine ausgezeichnete

Humor- und Feierabend-Pflege sich zu überlegen, was man hätte Lustiges sagen können. In jedem Fall schmiert es das Getriebe Ihrer Humormechanik, es trainiert Ihren Humormuskel. Auch verspätet. Humor ist eine echte Diva. Wenn man ungeduldig ausruft: „Warum kommst Du denn nicht im richtigen Moment?“, dann zieht er sich beleidigt zurück und kommt gar nicht mehr. Wenn man dagegen erfreut ausruft: „Hurra, endlich eine originelle Idee!“, fühlt sich der eigene Humor geehrt und kommt gerne wieder zu Besuch. Das nächste Mal vielleicht sogar in dem Moment, in dem der Patient „angreift“.

Der Patient sagt: „Was sind Sie denn für ein Arzt? Wissen Sie überhaupt was Sie da tun?“ Und der Arzt antwortet zugewandt und freundlich und mit einem Lächeln: „Nein eigentlich nicht. Ich hab mein Arztdiplom gestern an der Tankstelle gekauft.“

Und dann schaut er nach links und rechts und fügt im Flüsterton hinzu: „Das dürfen Sie aber keinem sagen, sonst muss ich meine Praxis ja zumachen ...“

Oder

Die Patientin, die jegliche Mühe in der Therapie vermeidet, ruft aus:

Das Hamsterrad im Kopf braucht manchmal Pausen: Erinnern Sie sich an eine humorvolle Situation.

„Sie sind aber streng mit mir, Frau Doktor!“

Die Ärztin antwortet: „Ja das stimmt.“

Sie verschränkt die Arme und guckt wie Terminator: „Und ich kann noch viel, viel strenger sein! Warten Sie es nur ab...“

Dann schenkt sie der Patientin ein Lächeln. Diese weiß nach der ersten Irritation nun auch ganz sicher, dass es sich um Humor handelt.

Gerne kann man anschließend auch noch einmal ernsthaft versichern, dass man sein Mediziner-Diplom ehrlich erarbeitet hat oder dass die Disziplin nur nötig wäre, um wieder gesund zu werden. In jedem Fall hat der Patient gelacht oder geschmunzelt und die Atmosphäre hat sich sogleich entspannt. Eine optimale Ausgangslage, um Befindlichkeiten gut zu klären.

Und wenn Ihnen die spontane, witzige Erwiderung erst hinterher einfällt, dann danken Sie ihrem Humormuskel, dass Ihnen überhaupt etwas eingefallen ist. Und geben Sie das Ganze beim Abendessen mit der Familie oder beim Medizinerstammtisch wenigstens als lustige Geschichte zum Besten. Erzählen Sie die Begebenheit einfach mit dem lustigen Ende, das Ihnen ein klein bisschen zu spät eingefallen ist. Dann gibt es zumindest dort etwas zu lachen und diese Energie tut Ihnen nach Feierabend sehr gut. Für die nächsten, ähnlichen Fälle und für ein kraftvolles Durchhalten.



**Eva Ullmann
Dr. Kareen Seidler**

▶ www.arztmithumor.de
www.humorinstitut.de

Das nächste offene Humortraining des Deutschen Instituts für Humor findet am 22./23. September 2017 in Leipzig statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.