

# ***Folgencover***

**TATORT PFLEGE**



**Gast:**

**Matthias Prehm**

Inhaber der HumorPille®

Fachkrankengpfleger für Intensivpflege und  
Anästhesie

Buchautor „Pflege deinen Humor“

Drehbuchautor und Filmproduzent „1,7  
Millionen“

***E-Mail an [office@humorpille.de](mailto:office@humorpille.de)!***

***Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!***



# Lernskript:

## Folgenthema: Die Humor Pille

Gast:



**Matthias Prehm**

Inhaber der HumorPille®  
Fachkrankenpfleger für Intensivpflege und  
Anästhesie  
Buchautor „Pflege deinen Humor“  
Drehbuchautor und Filmproduzent „1,7  
Millionen“

<https://www.humorpille.de>

KONTAKT


Bei Anliegen aller Art  
wenden Sie sich bitte  
direkt an unser Büro.  
Wir freuen uns auf Sie!  
office[at]humorpille.de |  
Tel: 04367 - 7174737



### 1. Die Interview-Fragen:

1. „Matthias, du sagst: ‚Wir stärken Ihren mentalen Rücken.‘ Was bedeutet das konkret für Menschen in der Pflege – und wie hilft Humor dabei?“
2. „Dein Film 1,7 Millionen spricht Missstände in der Pflege an. Was hat dich dazu bewegt, diesen Film zu machen – und wie war die Resonanz?“
3. „In deinen Seminaren geht es um Humor als Ressource. Kannst du ein Beispiel nennen, wie Humor eine schwierige Pflegesituation positiv verändert hat?“
4. „Du arbeitest mit vielen Kliniken und Pflegeeinrichtungen zusammen. Was sind die häufigsten Herausforderungen, denen du dort begegnest – und wie gehst du humorvoll damit um?“
5. „Wie sieht ein typischer Workshop mit dir aus? Gibt es eine Übung, die besonders gut ankommt oder die du selbst besonders magst?“
6. „Wenn du einen Wunsch frei hättest für die Zukunft der Pflege in Deutschland – was würdest du dir wünschen?“

### 2. Das Fachwissen

 **Definition:** Humor ist die Fähigkeit, Situationen, Menschen oder sich selbst auf eine heitere, oft überraschende Weise zu betrachten. Er kann sprachlich, mimisch, gestisch oder situativ sein und dient oft der Entlastung, Verbindung oder Kritik

#### ✓ **Kennzeichen von Humor:**

- Unerwartet: Bricht mit Erwartungen oder Normen
- Ambivalent: Kann gleichzeitig ernst und lustig sein
- Sozial: Entsteht oft im Miteinander
- Kreativ: Spielt mit Sprache, Bildern oder Bedeutungen
- Emotional: Löst Lachen, Erleichterung oder Nähe aus



### 3. Die Aufgaben

„Humor in der Pflege hat die Aufgabe, emotionale Entlastung zu schaffen, zwischenmenschliche Nähe zu fördern und schwierige Situationen mit Leichtigkeit zu begegnen, ohne dabei die Ernsthaftigkeit der Arbeit zu verlieren.“

#### ★ **Chancen von Humor:**

- Stressabbau: Fördert Entspannung und Resilienz
- Beziehungsfördernd: Stärkt Teamgeist und Empathie
- Kommunikativ: Erleichtert schwierige Gespräche
- Kreativitätsfördernd: Öffnet neue Denkwege
- Gesundheitsfördernd: Positive Effekte auf Psyche und Immunsystem

#### ⚠ **Grenzen von Humor:**

- Missverständnisse: Was für den einen lustig ist, kann Andere verletzen
- Hierarchie & Macht: Humor kann ausgrenzen oder manipulieren
- Kulturelle Unterschiede: Humor ist stark kontextabhängig
- Zynismus: Kann in Sarkasmus oder Abwertung kippen

### 4. Das Wichtigste:

Das wichtigste theoretische Wissen zum Thema Humor – ganz kurz zusammengefasst:

- Humor ist eine psychische Ressource, die hilft, Stress zu bewältigen, Beziehungen zu stärken und schwierige Situationen emotional zu entlasten – besonders in belastenden Berufen wie der Pflege.



# Lernskript: Folgenthema: Die Humor Pille



## 5. Fallbeispiel: Ein Fallbeispiel aus einem Spätdienst:

Brita (48) und Susanne (28) starten ihren Spätdienst wie immer mit einem lockeren Spruch: „Na, wer bringt heute die Schokolade mit?“ Im Aufenthaltsraum lachen sie gemeinsam über ein Missgeschick vom Vortag – ein umgekipptes Tablett, das wie ein Kunstwerk auf dem Boden landete. Beim Waschen von Herrn Lehmann, einem humorvollen Pflegeempfänger, sagt Brita augenzwinkernd: „Sie haben heute wieder Ihre Elvis-Frisur!“ – woraufhin er grinst und „Nur ohne Hüftschwung!“ antwortet. Die Stimmung ist leicht, das Team funktioniert. Beim Verteilen des Abendessens machen sie ein kleines Ratespiel: „Wer erkennt das Menü blind?“ – und lachen über Susannes Trefferquote. Doch später, als sie sich über eine Kollegin aus dem Frühdienst lustig machen („Die hat wieder mehr gequatscht als gearbeitet“), kippt die Stimmung. Herr Lehmann hört es und sagt leise: „Das ist nicht nett.“ Brita merkt sofort, dass der Humor hier zur Lästerei wurde. Sie entschuldigt sich und wechselt das Thema. Am Ende des Dienstes sitzen sie noch kurz zusammen, trinken Kaffee und sagen: „Humor ist wie Kaffee – gut dosiert, sonst wird's bitter.“ Der Tag endet mit einem Lächeln.

## 6. Die Analyse:

- 🌱 Wie analysiert man dieses Fallbeispiel?

Im Fallbeispiel zeigt sich, dass Humor als soziale Ressource den Pflegealltag erleichtert, Nähe schafft und Stress reduziert – besonders durch gemeinsames Lachen mit Pflegeempfängern. Gleichzeitig wird deutlich, dass Humor seine Grenze dort erreicht, wo er in Lästerei kippt und andere verletzt, was die Beziehungsebene stören kann.

## 7. Die Kompetenzbereiche:

**KB I – Pflegeprozess & Pflegediagnosen** = empathischer Umgang mit Herrn Lehmann, Förderung psychosozialer Gesundheit durch humorvolle Kommunikation, Beobachtung emotionaler Reaktionen (z. B. bei verletzendem Humor)

**KB II – Kommunikation & Beratung** = gezielter Einsatz von Humor zur Beziehungsgestaltung, aktives Zuhören, Reflexion über Wirkung von Sprache (Grenze zwischen Spaß und Lästerei)

**KB III – Interprofessionelles Arbeiten** = Teamharmonie durch gemeinsame Rituale und Humor, aber auch Risiko von Spannungen durch abwertende Kommentare über Kolleg:innen

**KB IV – Recht & Gesetze** = Wahrung der Würde und Persönlichkeitsrechte des Pflegeempfängers, Vermeidung von diskriminierendem oder respektlosem Verhalten im Team

**KB V – Pflegewissenschaft & Ethik** = Anwendung von Humor als pflegewissenschaftlich fundierte Ressource, ethische Reflexion über respektvollen Umgang und Grenzen des Humors

## 8. Zusatzwissen

1. Entlastungstheorie (Freud): Humor dient als Ventil für psychische Spannungen und hilft, Stress oder Angst abzubauen.
2. Überlegenheitstheorie (Hobbes): Wir lachen, weil wir uns anderen überlegen fühlen – z. B. bei Fehlern oder Missgeschicken.
3. Inkongruenztheorie (Kant, Schopenhauer): Humor entsteht durch überraschende Widersprüche oder unerwartete Wendungen – wenn etwas „nicht passt“.

**Diese Theorien erklären, warum wir lachen – und helfen, Humor gezielt in Kommunikation, Therapie oder Pflege einzusetzen.**

## 9. Abschluss und Berufserfahrung

**Hier ist ein kompakter Praxis-Merksatz zum Thema Humor in der Pflege: „Humor verbindet, entlastet und belebt – solange er respektvoll bleibt.“**

