



Felix Gaudo (vorne rechts) mit den Teilnehmern des Humorworkshops.

Humor ist das natürlichste Antistressmittel

Ein Humorworkshop am Alice-Hospital und den Darmstädter Kinderkliniken verhilft Mitarbeitern dazu, alles ein wenig leichter zu nehmen.

Das Eis brechen muss Felix Gaudo am 12. Juli am Alice-Hospital nicht. Denn die 14 Teilnehmer seines Humorworkshops betreten den Konferenzraum der Klinik jetzt schon mit sichtlich guter Laune. Kein Wunder, denn jeder von ihnen kennt den Clowndoktor, der vor allem in der benachbarten Kinderklinik Prinzessin Margaret regelmäßig im Einsatz ist. Und wer ihn kennt, der weiß: Der Moderator und Comedian sorgt in seiner Umgebung für eine heitere und entspannte Stimmung.

Das tut er dann auch gleich mit der Feststellung: „Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene 15-mal, Tote gar nicht.“ Man sehe die Tendenz – und die sei nicht gesund. Dass sich Humor trainieren lasse und dass er gerade im beruflichen Kontext eine unheimliche Kraft habe, davon ist Gaudo überzeugt.

Deshalb veranstaltet er bereits seit einigen Jahren in Zusammenarbeit mit der von Eckart von Hirschhausen gegründeten Stif-

tung ‚Humor Hilft Heilen‘ Workshops in unterschiedlichen Einrichtungen in ganz Deutschland, die den teilnehmenden Mitarbeitern zu einer heiteren Gelassenheit verhelfen sollen.

Mit verschiedenen Übungen bringt der Clowndoktor die Teilnehmer tatsächlich dazu, die komische Seite an sich ans Tageslicht zu bringen. Und das, ohne sich dabei lächerlich zu fühlen, wie alle am Ende des Workshops resümieren und bestätigen. Gleich zu Beginn lassen sie mit einer schwungvollen Armbewegung und einem lauten „Whoosh“ ihre Energien fließen. Wer will, kann aber auch mit einem „Wow“, „Zapp“, „Boing“ oder „Freak out“ einfach mal Stoppsagen, Delegieren, Innehalten oder Lockerlassen. Bei so vielen Kommandos kommt es oft zu Verwechslungen. Das ist auch nicht schlimm, denn in diesem Seminar gibt es keinen Erfolgsdruck. Im Gegenteil: Gerade die Fehler sorgen für eine ausgelassene Stimmung.

Öl im Getriebe

Die Übungen erfüllen laut Gaudo auch nicht den Zweck, den Mitarbeitern akrobatische Kunststücke oder andere Fähigkeiten beizubringen, damit sie selbst in ihrem Berufsalltag Patienten zum Lachen bringen können, wie die Clowndoktoren das tun. Vielmehr sollen sie dazu beitragen, die Arbeit etwas leichter zu machen. „Es geht nicht um das Sahnehäubchen oben drauf“, sagt Gaudo, „sondern um das Öl im Getriebe“.

So üben sich die Teilnehmer an diesem Nachmittag unter anderem darin, die Dinge aus einem völlig neuen Blickwinkel zu betrachten – zum Beispiel in dem sie in die Rolle einer Fotokamera schlüpfen, sich mit geschlossenen Augen von einem Kollegen durch den Raum fahren lassen und nur für eine Aufnahme einen kurzen Augenblick die Augen öffnen. Oder darin, Veränderungen wahrzunehmen, in dem ein Freiwilliger den Raum verlässt

und die anderen dort ihre eigene Position wechseln, das Licht ausschalten oder eine Tasche umplatzieren. Nicht alle Veränderungen erkennen die Freiwilligen. Aber jeden begrüßt die Gruppe beim Eintreten mit einem begeisterten Applaus, um ihm Mut zu machen.

So entspannt wie an diesem Tag gehen die Mitarbeiter sonst wahrscheinlich nur selten in den Feierabend. Mit von der Partie sind im Übrigen auch Geschäftsführer Marcus Fleischhauer und der Schulleiter des Bildungszentrums für Gesundheit, Arndt Blessing. Damit diese Gelassenheit noch ein wenig anhält, bekommt jeder zum Abschluss eine rote Nase von der Stiftung ‚Humor Hilft Heilen‘ mit auf den Weg. „Als emotionaler Airbag“, wie Gaudo sagt.

So gerüstet kann der nächste Arbeitstag kommen. Denn: „Humor ist zwar kein Ersatz für Kompetenz – aber die bestmögliche Ergänzung“ und außerdem „das natürlichste Antistressmittel“, wie der Clowndoktor sagt.



ALICE-HOSPITAL

Kontakt
Alice-Hospital Darmstadt
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
Tel. 06151-4020
Mail: info@alice-hospital.de
www.alice-hospital.de

Stiftung Humor Hilft Heilen
Dolivostraße 9
64293 Darmstadt
Tel. 06151-1591230
Fax 06151 1591-240
Mail: buero@humorhilftheilen.de
www.humorhilftheilen.de