

Humorschulung für Mitarbeitende

Was ist Humor und wie kann man humorvoll arbeiten? In der Humorschulung vom 4. Mai 2021 durften die Mitarbeitenden sich auf dieses Thema einlassen.

Lachen ist gesund – Humor als Kompetenz – unter diesem Leidfaden vermittelte Rahel Steger ihr Fachwissen als ausgebildete Theaterpädagogin, Sozialpädagogin und Gesundheitsclown an die Mitarbeitenden des Falkenstein. Rahel Steger befasst sich seit längerer Zeit mit diesem Thema. Seit 2007 besucht sie als Clown Alters- und Pflegeheime und seit 2015 führt sie Seminare «Lachen ist gesund» durch. Als Clown Lilly besuchte sie vor vier Jahren erstmals den Falkenstein und hat seither viele weitere Male die Bewohnenden mit ihrem feinfühligem Humor aufgeheitert. Sie erklärte uns, dass Heiterkeit die Grundhaltung ist, um im pflegerischen Bereich zu arbeiten. Im Duden wird Humor wie folgt definiert: «Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken

des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich selbst lachen zu können.» Insbesondere ist es auch wichtig, dass Lachen nicht auf Kosten anderer geht, also miteinander lachen und nicht auslachen (Schadenfreude). Wir erfuhren vieles über die Auswirkungen von Humor und Lachen. Damit die Humorschulung langfristig präsent bleiben wird, durften wir in 4-er Gruppen eine Humoraktion planen. Die verschiedenen Projekte werden nun durch das ganze Jahr verteilt durchgeführt – wir sind gespannt, welche Ideen dabei entstanden sind. Bestimmt werden unsere Bewohnenden und wir Mitarbeitenden viele humorvolle Momente erleben dürfen.

Text: Beatrice Koch



Rahel Steger vermittelte kompetent ihr Fachwissen zum Thema «Humor».



Die Mitarbeitenden durften in 4-er Gruppen Humoraktionen planen.