

Zitate zum Thema Humor, Resilienz, Positive Psychologie

„Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit **Widerstandsfähigkeit** (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, **mit belastenden Situationen umgehen zu können**. (Wustmann, Resilienz 2004)

„Zunehmend werden in medizinischen Zeitschriften Artikel über den hohen Preis, den negative Emotionen fordern, veröffentlicht. Insbesondere Krebs ist mit intensiven Angstzuständen in Verbindung gebracht worden. Es ist aber wenig einleuchtend, warum Emotionen sich nur zum Nachteil und nicht auch zum Vorteil auswirken sollten. Auf jeden Fall war ich schon lange vor meiner eigenen Erkrankung zu der Überzeugung gelangt, dass Kreativität, der Wille zu leben, Hoffnung, Glaube und Liebe ein biochemisches Pendant haben und den Heilungsprozess und das Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. **Positive Emotionen sind lebensspendende Erfahrungen.**“
(Cousins, Der Arzt in uns selbst, S.69)

„Der Tod ist nicht die größte Tragödie des Lebens. Die größte Tragödie ist die Entpersönlichung – in einer fremden und sterilen Atmosphäre zu sterben, ohne die seelische Stärkung, die man erhält, wenn man die Hand eines liebenden Menschen ergreifen kann, ohne den Wunsch, das zu erleben, was das Leben lebenswert macht, ohne Hoffnung.“
(Cousins, S. 117)

„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)

„Kinder sind den Clowns wesensverwandt, sie haben immer noch einen Fuß im Paradies!“
(Dimitri)

„Kinder lachen ungefähr 400 Mal am Tag, ein Erwachsener nur noch 20 Mal am Tag. Ein Toter gar nicht. Die Tendenz ist eindeutig: Wer lacht lebt länger!“
(Eckhart von Hirschhausen)

„Man könnte sich den ganzen Tag ärgern, aber man ist nicht verpflichtet dazu!“

„Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue regnet es auch!“
(Karl Valentin)

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“
(Joachim Ringelnatz)

„Humorlosigkeit ist die Unfähigkeit, eine andere Wirklichkeit wahrzunehmen als die eigene.“
(August Everding)

Nur wer erwachsen ist und Kind bleibt, ist ein Mensch.

(Erich Kästner)

„Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“

(Paulus: 2 Kor 12,10)

„Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben...“

„Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, auch wenn Menschen sterben, genauso wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen.“

George Bernard Shaw

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“

Mark Aurel

„Beginne das Gespräch mit einem anderen Menschen erst dann, wenn du die Farbe seiner Augen erkannt hast.“

Mark Aurel

„Du bist das, was du oft tust“

Zum Phänomen der Spiegelneurone

(Nach Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst)

Alltagsphänomene:

Wir haben die

intuitive Bereitschaft den emotionalen Ausdruck eines anderen Menschen zu spiegeln...

Bsp.:

Jemand erzählt uns von schmerzhafter Erfahrung, wir sehen den Schmerz eines anderen

→Wir erleben spontan den Schmerz des anderen

Jemand schaut an einen Punkt an der Decke

→Wir schauen unbewusst auch dorthin

Ein Mensch, der mir gegenüber sitzt gähnt

→Ich gähne auch

Ein Mensch lächelt mich an

→Ich lächle zurück

Die das Kleinkind fütternde Mama öffnet den Mund

→Das Kleinkind öffnet den Mund

Wir sprechen von einer „**joint attention**“ (neurobiologischer Ausdruck).

Diese intuitive Fähigkeit des Menschen ist notwendig. Gäbe es sie nicht könnten wir uns durch keine Fußgängerzone bewegen.

Wir verfügen über einen **gemeinsamen Bedeutungs- und Resonanzraum**, in dem wir uns verstehen.



Wird ein einzelner aus diesem Bedeutungsraum ausgegrenzt, kann der Einzelne krank werden (vgl. Mobbing etc.)

Die Entdeckung der Spiegelneurone

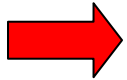
(Vgl. Landkarte des Gehirns 1)

Handlungsneurone verfügen über Programme mit denen sich zielgerichtete Aktionen ausführen lassen (hohe Intelligenz).

Bewegungsneurone haben das unmittelbare Kommando über die Muskulatur (geringe Intelligenz).

Bewegungsneurone tun, was die **Handlungsneurone** ihnen sagen.

Die Zeit zwischen Absicht und Ausführung einer Bewegung beträgt ca. 2/10 einer Sekunde.



Es kommt nicht jedes Mal zu einer Handlung auch wenn die Handlungsneurone aktiv werden.

Aber je häufiger über eine Handlung nachgedacht wird, desto wahrscheinlicher wird sie.

Die Entdeckung von Giacomo Rizzolati

Im Affenexperiment konnte er feststellen wie sich Handlungsneurone verhalten. Eine bestimmte handlungssteuernde Nervenzelle feuerte, wenn der Affe nach einer Erdnuss griff, die ihm auf einem Tablett angeboten wurde. Sie feuerte auch, wenn der Affe bei völliger Dunkelheit nach der Nuss griff, nachdem man sie ihm vorher bei Licht gezeigt hatte.

Die sensationelle (neurobiologische) Entdeckung:

Die Nervenzelle feuerte auch dann, wenn der Affe beobachtete, wie jemand anders nach der Nuss auf dem Tablett griff.

„Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, die aber auch dann aktiv werden, wenn man beobachtet oder auf andere Weise miterlebt, wie ein anderes Individuum dieses Programm in die Tat umsetzt, werden als

SPIEGELNEURONE

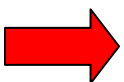
bezeichnet.“

(Bauer, S. 23)

Spiegelneurone und ihre Fähigkeiten beim Menschen

Beim Menschen und seinem Gehirn können weitergehende Beobachtungen als bei Affen gemacht werden:

*„Handlungssteuernde Nervenzellen werden nicht nur aktiv, wenn die entsprechende Handlung bei einem anderen beobachtet wird. **Sie funken auch dann, wenn man der Testperson sagt, sie möge sich die betreffende Handlung vorstellen.** Am stärksten feuern sie allerdings dann, wenn eine Person gebeten wird eine beobachtete Handlung simultan zu **imitieren.**“* (Bauer, S. 25)



Spiegelneurone können beobachtete Teile einer Szene zu einer wahrscheinlich zu erwartenden Gesamtsequenz ergänzen.

→vgl. ein Fussballteam: Emotional verbundene Spieler kennen intuitiv die Laufwege ihrer Mitspieler

 **ANGST, STRESS und ANSPANNUNG reduzieren massiv die Signalrate der Spiegelneuronen!!!**

Auch unsere Fähigkeit zu lernen nimmt hier ab!!!

Intuitive Reaktionen fallen bei Stress und Angst ausgesprochen irrational aus.

Fühlen und Handeln

Wir fühlen, wenn wir handeln.

Wenn wir in der Beobachtung einen anderen Menschen und seine Gefühle erleben, werden bei uns genau jene Nervenzellen für die Vorstellung von Empfindungen wachgerufen, die in Aktion getreten wären, wenn wir uns selbst in der Situation befunden hätten!

Schmerz, Mitgefühl und Empathie

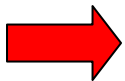
Wir haben ein Nervenzellsystem für Mitgefühl und Empathie.

Versuch: Pieksen einer Testperson löst die dieselben Hirnreaktionen aus, wenn die Testperson nur zusieht wie ein anderer gepiekt wird.

Sympathie

„In sich selbst Spiegelungen anderer Menschen zuzulassen, sich durch ihre Ansichten und Empfindungen berühren zu lassen, scheint mit Sympathie belohnt zu werden.“ (S. 48)

→ Sympathie empfinden wir vor allem für Personen, die adäquat spiegeln können.



Der Effekt der sympathischen Ausstrahlung geht sofort verloren, wenn die anteilnehmende Person vollständig im Mitgefühl für den/die andere aufgeht. Wenn jede Distanz verloren geht, geht auch die Fähigkeit verloren, hilfreich zu sein!!!

Spiegelneurone und die Sprache

Oder:

„Warum wir manchmal mit den Händen reden!“

Im Gehirn befinden sich die Nervenzellnetze, die für die Sprachproduktion zuständig sind an der Stelle wie die Spiegelneurone des bewegungssteuernden Systems.

→ Sprache ist Teil des Resonanzsystems
Handlungsabsicht – Aktion:

Durch die Beobachtung des Handelns anderer werden in uns selbst Handlungsabsichten wachgerufen: d.h. **auch Sprache nimmt an diesem intuitiven Prozess teil!!!**

Sprache kann Handlung sein/ist Handlung!!!

Vgl. Manches Gesagte bezeichnen wir als „Schlag unter die Gürtellinie“ oder als „Ohrfeige“

Sprache als Handlung ermöglicht auch (intuitives) Verstehen!

Auch in der Sprache bilden Handlungsvorstellungen und Empfindungen eine Einheit

→ Sprache löst Gefühle aus

→ Sprache wirkt im Anderen

Ich und der/die Andere

Aus neurobiologischer Sicht nehmen an einer Begegnung zweier Menschen sechs, mindestens aber 4 Personen teil:

1. Die beiden Personen, die sie selbst zu sein glauben.
2. Die beiden Personen, wie sie glauben, dass der jeweils andere sei.
3. Die nur als physische/körperliche Realität vorhandenen Personen.

Otto F. Kernberg:

„Wenn zwei miteinander schlafen, sind mindestens vier oder mehr andere Personen beteiligt.“

Wir übernehmen gegenseitig unsere Gefühle und Stimmungen durch Spiegelung.

Wie unterscheidet unser Gehirn zwischen Mir und dem anderen?

„Ich bin ich – und du bist du!“ „Echt?“

Wenn wir etwas „**nachmachen**“, aber der andere handelt“, so aktivieren wir vor allem die **rechte Hirnhälfte**.

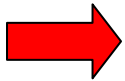
→allgemeine Repräsentation von Menschen

Wenn das **Selbst als handelnde Person** auf den Plan tritt ist vor allem die **linke Hirnhälfte** aktiv.

→hieran erkennt das Hirn, dass wir es selbst sind, die handeln.

Warum tun wir nicht nur, was wir bei anderen sehen

Imitation von Verhalten ist eine Grundtendenz menschlichen Verhaltens (über das Kindesalter hinaus). Bei erhöhter Sympathie oder wenn wir „eingestimmt“ sind auf jemanden übernehmen wir unbewusst körperliche Aktionen anderer Personen.



Aber: **Wir verfügen über Hemmungsmechanismen, die das Imitationsverhalten kontrollieren!!!**

**Um Gottes willen –
die Liebe „eine Kontaktstörung“
Warum sie uns verrückt macht...
...und andere den Kopf über uns schütteln!**

*„Die Liebe ist eine besonders heftige, zauberhafte Form von neurobiologischer und psychologischer Resonanz“
(S. 95)*

Spiegelneuronen können sehr glücklich machen...
...und unglücklich!!!



„Flirt ist joint attention!“

Spürst du was bei mir, spür ich was bei dir?

→entscheidend ist die Resonanz!

Oft beobachten wir das sogenannte

Chamäleon-Phänomen

(Wir ahmen das Verhalten des anderen nach)

Entscheidend ist nicht, **was** gemacht, sondern dass es sich **gemeinsam** einstellt, dass **RESONANZ** entsteht.

„Flirting is largely a matter of timing!“

“Ohne die eigenen Schemata gäbe es überhaupt kein intuitives Verstehen des Partners!” (S. 99)

Irgendwann stimmen die Bilder nicht mehr..., dann sollten sie miteinander reden!

→Die gemeinsame Suche nach der WAHRHEIT!



Entdecke am/an der anderen, was du noch nicht kennst, dann könnte es sein, dass du ihm/ihr begegnest!!!

Aber:

Ohne Spiegeln keine dauerhafte Liebe!!!

„Paare, deren Liebe zerronnen ist, fallen durch ein Fehlen spiegelnder Verhaltensweisen auf.“ (S. 103)

Paare, denen die Liebe abhanden gekommen ist weichen dem Blick des anderen aus (Übrigens: Nicht nur Paare...)

Spiegelung und Kinder/Jugendliche

Donald Winnicott: „*Wenn ich sehe und gesehen werde, so bin ich.*“ (S. 119)

Erst in den Spiegelungen der Erwachsenen kann ein Kind nach und nach erkennen, wer es selbst ist.

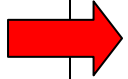
→ Kinder und Jugendliche sehen sich in Erwachsenen und vor allem in den Bezugspersonen.

Was wir lernen wird Modell

→ wir sind auch ein Stück weit, was wir sehen und erleben.

Ego-Shooter-Spiele prägen uns auch! Etwas sehen bedeutet zwar noch nicht die Handlungen, die wir gesehen haben auszuführen, aber das Modell ist da.

Für **Lehrer und Pädagogen** spielen Spiegelneurone eine nicht zu unterschätzende Rolle im Kontakt mit ihren Schülern...und umgekehrt...



**EMPATHIEDEFIZITE
sind
SPIEGELUNGSDEFIZITE**

Literaturliste

„Humor in der Kommunikation“ – Ludger Hoffkamp, Humor hilft heilen, Humorcare D-A e.V.

Berger, Peter L.; Erlösendes Lachen – das Komische in der menschlichen Erfahrung, 2. Aufl., Berlin 2014

Der bekannte Religionssoziologe Peter L. Berger beleuchtet in diesem Buch den Begriff des Komischen philosophisch, soziologisch und psychologisch. Er betrachtet das Komische und das Lachen als eine Möglichkeit, die Widersprüchlichkeit des Lebens im Lachen zu erlösen. Sein Buch ist sehr fundiert und beleuchtet die historischen Entwicklungen der Formen des Humor und der Figuren wie der des Narren. Seine religiöse Interpretation des Humors eröffnet eine Deutung in die Transzendenz und die Unbegreiflichkeit des Menschen.

Bischofberger, Iren (Hrsg.); Das kann ja heiter werden - Humor und Lachen in der Pflege. 2. Aufl., Bern 2008

Aus der Sicht der Pflege, viele praktische Erfahrungen und Ideen für Humor in der Pflege, für Pflegeberufe sehr geeignet.

Christensen, Michael; Wie der Humor in die Kinderklinik kam. Die Lebensgeschichte des Begründers der weltweiten Klinikclown-Bewegung, Tuttingen HCD-Verlag 2018. (Dieses Buch ist nicht über amazon erhältlich)

Die Lebensgeschichte des ersten Krankenhausclowns Michael Christensen ist absolut lesenswert. Aus einer beeindruckenden und sehr ehrlich beschriebenen Lebensbiographie ist faszinierend zu lesen wie Michael Christensen die weltweite Clown-Bewegung begründet und in die Welt gebracht hat.

Cousins, Norman; Der Arzt in uns selbst – Wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. 2. Aufl., Darmstadt 2009.

Das Buch von Cousins (Redakteur und Wissenschaftsjournalist) gilt als einer der Anfänge der Humorforschung im Gesundheitssystem. Er hat an sich selbst die Wirkung für Humor für den Genesungsprozess erforscht und damit eine wichtige Diskussion über die medizinische und psychische Wirkung von Humor in Gang gebracht.

Furmann, Ben; Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben, Dortmund 2013.

In dem sehr lesenswerten Buch beschreibt Furmann viele erstaunliche Beispiele von Biographien, die trotz schwieriger Startbedingungen in der Kindheit in eine gute Zukunft gegangen sind.

Titze, Michael; Therapeutischer Humor, Frankfurt 6. Aufl. 2011.
Grundlagenbuch für das Thema Humor und Therapie.

Titze, Michael/Eschenröder, Christof; Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen, 3. Aufl. Frankfurt a.M. 2000.
In diesem Buch wird die

Titze, Michael; Die heilende Kraft des Lachens. Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen, München 2012.

In dem Buch werden beschämende Erfahrungen und deren therapeutische Heilungsmöglichkeiten thematisiert. Die Begriffe Gelotophobie (Angst vor Lachen) und der Pinocchio-Komplex werden eingeführt und erläutert. Therapeutischer Humor vermag Erstarrungen und frühe kindliche Verletzungen tiefgründig zu heilen.

Titze, Michael/Patsch, Inge; Die Humorstrategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen, 9. Aufl. München 2014.

Humor in der Kommunikation kann helfen in Konflikten neue und verblüffende Lösungen zu finden, die weiterhelfen als in starren Schlagabtausch zu verharren.

Titze, Michael/Lambrecht, Ludwig; Heilsamer Humor, Tuttlingen 2013.

Das praktische Buch bietet viele Grundgedanken zur Entstehung und Bedeutung von Humor und beschreibt viele praktische Übungen zur Arbeit mit Humor.

Titze, Michael; Kleinbasel und der „Humor in der Therapie“, Tuttlingen 2013.

Mit vielen Beiträgen zur Entstehung der Humorkongresse und der zunehmenden Bedeutung des Themas Humor im Gesundheits- und Therapiebereich.

Titze, Michael; Wer zuletzt lacht...Die Kunst humorvoller Selbstverteidigung, Stuttgart 2018.

In diesem Buch beschreibt Michael Titze wie ich mit meinem Persönlichkeitstyp und mit dem anderer so kommunizieren kann, dass ich mit Hilfe von Humorstrategien meine Kommunikation auf eine bessere Grundlage stellen kann. Viele Verweise in philosophische und aktuelle Bezüge machen dieses Buch spannend zu lesen und es enthält Tips und Strategien für humorvolle Kommunikationsstrategien.

Holtbernd, Thomas; Der Humorfaktor – Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern, Paderborn 2002.

Holtbernd ist Coach, Gestalttherapeut und Theologe. Er hat ein Handbuch mit vielen praktischen Anregungen und Hinweisen für Manager, Trainer, Lehrer und Coaches geschrieben, das ermutigen soll, den Einsatz und die Verwendung von Humor in der Alltagsarbeit und in beruflichen und sozialen Systemen zum Einsatz zu bringen.

Wild, Barbara; Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis, Stuttgart 2012.

Dem Leser gibt dieses „Humorkochbuch“ viele Anregungen für die praktische Arbeit mit Patienten. Die Bedeutung des Humors für die therapeutische Arbeit. Viele namhafte Autoren aus der Humorarbeit haben Artikel für dieses Buch verfasst.

Falkenberg, Irina - McGhee, Paul - Wild, Barbara; Humorfähigkeiten trainieren, Manual für die psychiatrisch-therapeutische Praxis, Stuttgart 2013.

Humor ist erlernbar sagt dieses Buch und stellt Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Viele praktische Übungen.

Das Buch beschreibt ein Humortraining, das vor allem auf den Forschungen und der Praxis von McGhee in den USA mit Patienten durchgeführt und die möglichen Wirkungen von Humor im Blick auf körperliche und seelische Krankheits- und Gesundheitsprozesse aufzeigen will.

Bauer, Joachim; Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 11. Auflage Hamburg 2006.

In dem kleinen sehr gut lesbaren Buch über die Bedeutung der Spiegelneurone wird aus Sicht der Neurowissenschaft auch dem Laien die Funktionsweise unseres Gehirns und die damit verbundene Empathiefähigkeit vor Augen geführt und verständlich.

Bonanno, George; Die andere Seite der Trauer, Verlust und Trauma aus eigener Kraft überwinden (mit einem Vor- und Nachwort von H. Petzold)

George A. Bonanno räumt mit der in modernen westlichen Zivilisationen dominierenden Vorstellung auf, Trauer müsse ein überwältigender, lang dauernder Prozess sein, der intensive „Trauerarbeit“ (Freud) erforderlich mache. Andernfalls würden Depressionen, psychosomatische Störungen usw. drohen. Doch das ist falsch. Das zeigen langjährige Untersuchungen der internationalen Trauerforschung, von denen dieses Buch in fesselnder Weise berichtet. Sie revolutionieren das Verständnis von Trauerprozessen. George A. Bonanno und seine ForscherkollegInnen zeigen durch ihre Studien und anhand zahlreicher konkreter Beispiele: Traumata können überwunden werden, und Trauer macht produktive Verarbeitungsprozesse möglich, weil die meisten Menschen über Resilienz – eine natürliche Überwindungskraft – verfügen, die es ihnen ermöglicht, auch nach dem Verlust geliebter Menschen in konstruktiver Weise weiterzuleben. Bonannos Buch hat eine positive Botschaft: Es kann Trauernden bei der lösungsorientierten Verarbeitung eines schweren Verlustes helfen, aus eigener Kraft die innere Balance wiederzufinden, das eigene Leben wieder in den Griff zu bekommen und dabei im Trauerprozess als Mensch zu wachsen. Dabei ist der Humor interessanterweise ein wichtiges Instrument. Für Angehörige und Freunde bietet es grundlegende Verstehenshilfen zum Trauergeschehen, und Menschen in helfenden Berufen – ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Pflegekräfte, SeelsorgerInnen, HospizmitarbeiterInnen – ist dieses Buch eine unverzichtbare Informationsquelle.

Falkenberg, Irina - McGhee, Paul - Wild, Barbara; Humorfähigkeiten trainieren – Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, Stuttgart 2013

Das Buch beschreibt ein Humortraining, das vor allem auf den Forschungen und der Praxis von McGhee in den USA mit Patienten durchgeführt und die möglichen Wirkungen von Humor im Blick auf körperliche und seelische Krankheits- und Gesundheitsprozesse aufzeigen will.

Feil, Naomi/Klerk-Rubin, Vicki de; Validation - Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen. 9. Aufl. München 2010.

Ein Grundlagenwerk zur Validation in der Arbeit mit dementiell erkrankten Menschen, das eine große Nähe zum Thema Empathie und zum Einsatz von Humor in der Pflege aufweist.

Meincke, Joachim (Hrsg.); Clownsprechstunde Lachen ist Leben – Clowns besuchen chronisch kranke Kinder. Bern 2000.

Ein Buch über die Entstehung der Clowns-Visiten in Berlin, das die Pioniergeschichte des Themas Clowns im Krankenhaus anhand der Entwicklung in Deutschland beschreibt. Mit vielen sehr guten Aufnahmen von Clowns-Visiten.

Fried, Annette/Keller, Joachim; Faszination Clown. Düsseldorf 1996.

Ein Buch über die Entwicklungsgeschichte des Clowns in verschiedenen Kulturen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart.

Fey, Ulrich; Clowns für Menschen mit Demenz. Das Potenzial einer komischen Kunst, Frankfurt a.M. 2. Auflage 2012.

Hier wird in sehr gut recherchierter Weise das Thema Demenz und die Arbeit von Clowns im geriatrischen Bereich beschrieben und reflektiert.

Furmann, Ben; Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben, Basel 2013.

Der Autor und Psychotherapeut aus Finnland stellt den Mythos in Frage, dass wir durch die Vergangenheit unserer Kindheit weitgehend festgelegt sind für unser weiteres Leben. Er zeigt auf, dass viele Menschen ihr Schicksal trotz schwieriger Startbedingungen ihres Lebens in eine positive Richtung bewegen können. Sein Buch macht deutlich wie wichtig ein an Ressourcen orientierter Ansatz ist. Positives Denken und positive Psychologie zeigen neue Perspektiven auf, die ein Leben, das schwer war/ist in ein neues Licht rücken können. Wer sich mit dem Thema Resilienz beschäftigt findet hier ein wichtiges Grundlagenwerk eines Therapeuten.

Metzner, Michael Stefan; Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes, Stuttgart 2013.

Achtsamkeit und Humor sind Ressourcen, die uns zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden lassen. Beides sind Haltungen, die eingeübt werden müssen.

Korp, Harald Alexander; Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod, Gütersloh 2014.

In dem Buch geht es um die Bedeutung von Humor angesichts von Sterben, Tod und Trauer. Lachen hilft gerade auch in Trauersituationen und beim Abschied. Humor kann entspannen und erleichtern, wenn wir in der existentiell uns betreffender Phase des Sterbens nach Halt suchen. Humor kann helfen im Leben loszulassen.

Moody, Raymond A.; Lachen – über die heilende Kraft des Humors, Hamburg 1979.

Der bekannte Nahtodforscher war einer der ersten Therapeuten, die sich dem Humor als therapeutischem Thema angenommen haben. Er glaubt an die Selbstheilungskräfte des Menschen wie sie auch im Humor sichtbar werden.

Höfner, Eleonore/Schachtner, Hans-Ulrich; Das wäre doch gelacht. Humor und Provokation in der Therapie, 8. Aufl. Hamburg 2013.

Die provozierende Kraft, die Humor auszeichnet wird hier für fruchtbar in der Therapie angesprochen und aufgezeigt. Auf der Grundlage der Provokativen Therapie von Frank Farrelly wird der Einsatz des Humors in der Therapie als überraschende Möglichkeit beschrieben und reflektiert.

Hüther, Gerald; Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen 2011.

Der bekannte Neurobiologe weist in diesem Buch auf die Ressourcen stärkende Kraft der Bilder hin, die wir aus Kindheit und Lebensgeschichte in uns tragen. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie helfen uns das Leben zu bewältigen. Innere Bilder sind maßgeblich für unser Gehirn und die Verarbeitung unseres Lebens.

Seligman, Martin E.P.; Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben, Köln 2014.

Seligman ist einer der Pioniere der Glücksforschung und der positiven Psychologie. Er zeigt die Bedeutung der positiven Gefühle und gibt zahlreiche Hinweise wie wir zu einem positiveren Lebensgefühl und größeren Lebensglück finden können.

Hoffkamp, Ludger; Der Clown –das innere Kind im Spielraum des Lachens, Tuttlingen 2016.

ISBN 978-3-938089-22-4

(Dieses Buch ist über Amazon nicht zu beziehen, im Buchhandel jedoch erhältlich)

Der Autor dieses Buches vertritt die Auffassung, dass, der Clown ohne das innere Kind nicht denkbar ist. Die Neugier, die Lust und die Spielfreude, aber auch die Unsicherheit und die Ohnmacht des inneren Kindes sind Voraussetzung für jeden Clown. Der Clown verdankt seine Lebenskraft und unerschöpfliche Energie dem inneren Kind, wenn er es zulässt und als Quelle seines Handelns unaufhörlich neu sucht. Seine Phantasie und seine Poesie schöpft der Clown aus dem kindlichen Energiestrom des Herzens.

Wenn der Clown scheitert, steht er wieder auf und fängt neu an. Diese Erfahrung kennen wir alle. So tut es nämlich auch das Kind, das nie die Hoffnung aufgibt. Wenngleich der Clown und der Klinikclown nicht mit einer therapeutischen Absicht auf die Bühne oder ins Krankenhaus geht, so hat er doch zumeist therapeutische Wirkung, da er die Menschen auf die er trifft an ihr eigenes inneres Kind und damit an die eigene Lebendigkeit erinnert.

Das Buch zeigt anhand erlebter Clownübungen, die der Autor mit Gruppen durchführt wie der Weg zum Spielraum des inneren Kindes und damit zum Clown gelingen kann.

Gaudo, Felix/Kaiser Marion; Lachend lernen. Humortechniken für den Unterricht, Weinheim 2018. Dieses Praxisbuch für Lehrer und Lehrerinnen unterstützt diese beim Thema des humorvollen Unterrichtens. Humor reduziert Stress und fördert eine angenehme Unterrichtsatmosphäre. Die vielfältigen praktischen Anregungen und Übungen sind von den Autoren praxiserprobt. Wer als Lehrer oder Lehrerin gesund bleiben möchte und seine Berufsfreude behalten und ausbauen möchte findet in diesem Buch Tipps und Material, das weiterhilft.

www.humorhilftheilen.de Homepage der Stiftung „Humor hilft heilen“ von Eckart von Hirschhausen mit Informationen, Ideen und Angeboten zur Förderung von Humor im Krankenhaus, der Pflege und im Gesundheitsbereich zur Unterstützung ganzheitlicher Medizin und Therapie.