

## 19/19 Leichter durchs Leben mit Humor

### Humor als Schwimmring auf dem Strom des Lebens?

#### Inhalte:

##### Kurstag 1

Praxisorientierte Grundlagen auf wissenschaftlichem Fundament zur Anwendung von Humor in verschiedenen Lebensbereichen mit dem Ziel der Steigerung von Interaktionen, Wohlbefinden und Stressreduktion

Teil 1: «Grundlagen der Humorforschung»

Teil 2: «Humor in versch. Anwendungsgebieten zur Steigerung des Wohlbefindens und Stressreduktion, Einblick in die Evaluation von Praxisprojekten»

Teil 3: «Nicht immer und nicht überall: Humor ist kein Allerweltsheilmittel und manchmal kann Lachen auch Angst machen»

Die Psychologie war traditionellerweise defizitorientiert. Man leistete Beiträge zur Definition, Diagnose und Behandlung von Störungen und der Evaluation der Behandlungen. Mit der Positiven Psychologie (PP) tritt nun ein Perspektivenwechsel auf, welcher hilft, die Psychologie wieder zu komplettieren. Die PP beschäftigt sich mit den psychologischen Aspekten des Lebens, die es lebenswerter machen und forscht verstärkt in den drei Bereichen: (1) positives Erleben (z.B. Glück, Lebenszufriedenheit, Flow, Heiterkeit), (2) positive Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Charakterstärken, Tugenden) und (3) positive Institutionen (d.h., Institutionen, die positive Erfahrungen und Persönlichkeitseigenschaften ermöglichen, unterstützen und fördern). Die Humorforschung kann in die PP eingebettet werden: Humor ist eine Charakterstärke, welche zur Lebenszufriedenheit beiträgt. Unsere Ergebnisse zeigen, dass der „Sinn für Humor“ trainiert werden kann und zum Positiven Erleben, Stressbewältigung und Förderung von Beziehungen beiträgt. Ergebnisse aus der Anwendungsforschung verdeutlichen, wie Humor als Ressource im Alltag verwendet werden kann. Nach der Einführung in ein paar Grundalgen zur Humorforschung wird die Anwendung in verschiedenen Gebieten thematisiert, zum Beispiel:

- Humor zur Förderung der Kommunikation und Beziehungspflege
- Humor am Arbeitsplatz
- Humor in Therapie und Klinik
- Humor in der Lehre und der sozialen Arbeit

Von Klinik-Clown Interventionen für demente Menschen oder in Kinderspitälern bis zu konkreten Übungen für das Benutzen von Humor in der Interaktion, es geht es nicht darum, möglichst laut zu lachen, oder ständig Witze zu reißen, sondern um Erheiterung und eine humorvolle Einstellung gegenüber der Welt (und deren, als auch den eigenen Schwächen).

Desweiteren wird Humor nicht als „Allerweltheilmittel“ angesehen. Es gibt Situationen und Umstände, die die Anwendung von Humor in Interaktionen ausschliessen (z.B. bei grossen Unterschieden in Kulturen, Sprachbarrieren, bestimmte psych. Störungen, bestimmte Hierarchieverhältnisse in Gruppen, etc.). Im dritten Teil des Workshops werden die Teilnehmenden für Faktoren sensibilisiert, wann Humor erfolgreich eingesetzt werden kann und wann nicht. Ein weiterer Fokus liegt auf Personen, die Humor systematisch missverstehen:

#### «Wenn Auslachen Angst macht»

Ohne Humor, Spass, Witz und Spott ist das Miteinander von Menschen nirgendwo auf dieser Welt vorstellbar, dennoch sind Humor und Lachen nicht immer positiv: beides kann benutzt werden, um andere auszugrenzen. Während die meisten Menschen Erfahrungen damit gemacht haben, einmal das „Opfer des Spottes zu sein“, gibt es zudem eine Gruppe von Personen, die eine besondere Sensitivität gegenüber dem Lachen anderer haben: Gelotophobie (Personen mit einer Angst davor, ausgelacht zu werden) beziehen alle Arten von Lachen und Humor negativ auf sich selbst (fühlen sich ausgelacht) und werten Humor als Waffe, um andere abzuwerten und zu verspotten. Das Phänomen der Gelotophobie kann schon im Kindesalter nachgewiesen werden und wirkt sich auf das Erleben von Kindern und Jugendlichen in Schule und Freizeit aus: Humor im Klassenraum kann als bedrohlich empfunden werden, herumalbern auf dem Pausenplatz als „Mobbing“. In diesem Teil wird das Konzept der Gelotophobie skizziert, empirische Befunde diskutiert, und es wird erarbeitet, welche Konsequenzen dies für die Therapie-, Lehr- und Sozialarbeits-Praxis hat.

Der Workshop bildet die theoretische Grundlage und anwendungsorientierte Basis für das individuelle Humortraining am 2. Kurstag.

##### Kurstag 2

Humor gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie als eine Stärke, die sowohl der Humanität, als auch der Weisheit und der Transzendenz dient. Er fördert die Erheiterung (aber auch Kreativität) und Humor ist auch ein Charakteristikum positiver Institutionen (Arbeitsplatz, Gesundheitswesen). Wissenschaftlich überprüft gehört Humor zu jenen Charakterstärken, die am meisten zur Zufriedenheit beitragen. Das psychologische Institut der Universität Zürich überprüft Positive Interventionen, welche das längerfristige Glückserleben befördern sollten.

Dabei zeigt sich, dass wissenschaftlich fundierte 8 Stufen Humortraining von Paul McGhee (1999) sowohl kurzfristige als auch längerfristige positive Auswirkungen zeigt. Es gibt eine Zunahme des individuellen Sinnes für Humor, positive Stimmungen nehmen zu und negative ab und die Lebenszufriedenheit erhöht sich. Humor zu trainieren lohnt sich!

Es werden sowohl theoretische Inputs als auch praktische Übungen vermittelt.

Lernziele:

- Fördern Sie Ihr eigenes humoriges Potenzial, um vermehrt Humor geniessen und gebrauchen zu können
- durch humorvollen Perspektivenwechsel in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben
- ein gutes Arbeitsklima zu schaffen und den Teamgeist zu fördern

Das Training beinhaltet die fünf grundlegenden Aspekte nach Paul McGhee (1999), bei denen man einen guten Sinn für Humor zeigen kann:

- Humor bei Anderen geniessen
- Humor initiieren
- Humor im Alltagsleben/Beruf finden
- Über sich selber lachen
- Humor im Stress finden oder kreieren

#### Methoden

Kurzvortrag, praktische Übungen, Rollenspiele, Diskussionen, Gruppenarbeit

#### Leitung

1. Tag: Dr. Jenny Hofmann, Psychologin (Psychologisches Institut, Universität Zürich).  
2. Tag: lic. phil. Heidi Stolz und lic. phil. Sandra Rusch, Psychologinnen und Humortrainerinnen  
Unser Motto: Wir betreiben wissenschaftlichen Humor und humorvolle Wissenschaft

#### TeilnehmerInnen

Ärzte/Ärztinnen, Psychologen/Psychologinnen, Theologen/Theologinnen,  
Sozialarbeiter/Sozialarbeiterinnen, Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen, Lehrkräfte, usw.  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 22 Personen.

#### Termine

31.05.2019 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr  
01.06.2019 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.15 Uhr

#### Anmeldung

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Datumseingangs berücksichtigt. Die Teilnahmemöglichkeit wird ein Monat im Voraus bestätigt.

#### Anmeldeschluss

30.04.2019

#### Seminarort

w i l o b AG, 5600 Lenzburg

#### Kosten

sFr. 580.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.



## Anmeldekarte

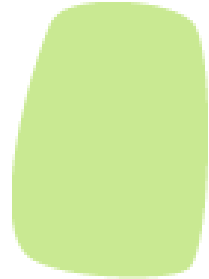
einsenden an: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg  
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an

19/19

**Leichter durchs Leben mit Humor**

31.05/01.06.19



Meine Adresse lautet

Name .....

Vorname .....Beruf .....

Strasse / PLZ / Ort .....

Arbeitsort/Name+Adresse .....

.....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail .....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

