

Inhalt

Vorwort	9
I Einleitung	11
2 Die Physiologie von Lachen und Lächeln	16
2.1 Die Physiologie des Lachens	17
2.1.1 Muskuläre Veränderungen	17
2.1.2 Die Atmung	19
2.1.3 Die neurohormonale Bedeutung des Lachens und die Gelotologie	20
2.2 Die Physiologie des Lächelns	23
3 Die Entwicklungspsychologie des Humors	26
3.1 Das Lächeln bei Kindern	26
3.2 Das Lachen bei Kindern	28
3.3 Entwicklung tendenziöser Formen des Humors	31
3.4 Humor und soziale Kompetenz	34
4 Theorien des Humors	37
4.1 Psychophysiologische (»kathartische«) Theorien	37
4.2 Überlegenheits- und Aggressionstheorien	39
4.2.1 Das Lächerliche	41
4.2.2 Das Komische	42
4.2.3 Die Gelotophobie	46
4.3 Soziale Theorien des Humors	48
4.4 Inkongruenztheorien	50
4.5 Zusammenfassende Betrachtung	53
5 Humor in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen	55
5.1 Psychoanalyse	56
5.1.1 Freuds Witz- und Humortheorien	58
5.1.2 Implikationen für die psychoanalytische Praxis	59
5.2 Individualpsychologie	64
5.2.1 Adlers Behandlungspraxis	67

5.2.2	Humortechniken	68
5.2.2.1	Die konspirative Allianz	69
5.2.2.2	Konfrontative Techniken	73
5.3	Logotherapie	76
5.3.1	Die Wirkung der paradoxen Intention	77
5.3.2	Die Bedeutung des Humors für die paradoxe Intention	80
5.4	Verhaltenstherapie	81
5.5	Psychodrama	89
5.6	Gestalttherapie	94
5.7	Provokative Therapie	97
5.8	Rational-emotive Therapie	104
5.9	Systemische Therapien	109
5.10	Transaktionsanalyse	116
5.11	Die Kreative Aggressionstherapie	121
5.12	Allgemeine Überlegungen zu Humor und Lachen in der Psychotherapie	126
6	Humor in der Medizin (Gerhard Kittel)	138
6.1	Humor bei (somato)psychischen Störungen	139
6.2	Gelotologische Begleittherapie in der Phoniatrie	140
6.2.1	Narko-hypno-gelotologische Methode (nach Kittel)	140
6.3	Komplexbehandlung der Balbuties (Stottern): Lyrische Scherze als Medizin	142
6.4	Therapieergebnisse	145
6.5	Ausblick	146
7	Humor in der Krankenpflege	147
7.1	Humorbezogenes Material	148
7.1.1	Humorberater	150
7.2	Humor in der Behandlung hospitalisierter Kinder	151
7.3	Humorkoordinatoren und Krankenhausclowns (Clowndoktoren)	154
8	Humor in der Behandlung von alten Menschen	157
8.1	Humor in Gerontologie und Gerontopsychiatrie	159
8.1.1	Humorvolle Gesprächsführung mit alten Menschen	162
8.1.2	Humorerfahrungen in einer Angehörigengruppe	164

9	Humor in der Heilpädagogik	167
10	Die Verwendung von Humor in der pädiatrischen Zahnbehandlung	173
11	Anregungen zur Förderung humorvoller Einstellungen und Verhaltensweisen	177
	Literaturverzeichnis	181
	Adressen	198
	Zeitschriften	200