

Inhaltsverzeichnis

Widmung	13
Geleitwort von Dr. Ludger Stratmann	15
Geleitwort von Prof. Erich Böhm	17
Geleitwort Andreas Westerfellhaus	19
Vorwort des Herausgebers	21

Teil I: Humor – Grundlegendes zu einem besonderen Phänomen	23
1 Kleine Geschichte des gesunden Lachens	25
<i>Eckart von Hirschhausen</i>	
1.1 Weniger Lachen nach Schmerzmittel	25
1.2 Pflegezeit ist Lebenszeit	26
1.3 Humor ist Tragik plus Zeit	28
1.4 Prävention in Lebenswelt verankern	29
1.5 Recht darauf haben, nicht perfekt zu sein	30
2 Lachen und Humor – Eine phänomenologische Annäherung	31
<i>Thomas Holtbernd</i>	
2.1 Der Ausgangspunkt	31
2.2 Arbeitshypothese versus Philosophie des Humors	32
2.3 Eine Frage der Perspektive	33
2.4 Humor als Schlüsselwort	33
2.5 Guter und schlechter Humor	34
2.6 Das Lachen	36
2.7 Vom Mythos zum Logos und zurück	37
2.8 Literatur	39

3	Selbstironische Rhetorik	41
	<i>Michael Titze</i>	
3.1	Die sanfte Rhetorik	41
3.2	Die ironische Strategie	41
3.3	Die selbstironische Methode	43
3.4	Die sokratische Fragetechnik	43
3.5	Naive Gegenfragen	44
3.6	Die „Judo-Methode“	44
3.7	Kontra-Rechtfertigung	45
3.8	Literatur	46
4	Befreiendes Lachen über widrige Sachen	47
	<i>Alfred Kirchmayr</i>	
4.1	Unser Leben – Tragödie und Komödie zugleich	47
4.2	Die „Heitere Dreifaltigkeit“: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen	48
4.3	Witz, Wissen und Weisheit sind Geschwister	48
4.4	Humor – die befreiende Versöhnung mit Widersprüchen	49
4.5	Humor – Listige Trotzmacht des Geistes	50
4.6	Die vier komischen Gesellen: Witz, Spass, Spott, Humor	51
4.7	Kindlichkeit – Spiel und Kreativität	52
4.8	Der Witz – Zusammenspiel von Kindlichkeit und Erwachsensein	53
4.9	Witze – Problemanzeiger oder Problemlöser	54
4.10	Witze sind oft wie Clown-Nummern: Probleme zum Lachen	54
4.11	Emanzipation – Aufhebung von Verdrängtem	55
4.12	Ausblick	55
4.13	Literatur	56
5	Scham ist eine schmerzhafteste Emotion	59
	<i>Michael Titze</i>	
5.1	Primäre und sekundäre Emotionen	59
5.2	Scham – und Schuldgefühle	59
5.3	Die selbstbezogene Scham	60
5.4	Die komische Lächerlichkeit	62
5.5	Die Gelotophobie	62
5.6	Facetten der Gelotophobie	64
5.7	Fragebogen zur Einschätzung von Gelotophobie (GELOPH)	64
5.8	Validierung des Gelotophobie-Konzepts	64
5.9	Literatur	65
6	Humor schafft Spiel-Raum für schlagfertiges Verhalten	67
	<i>Alfred Kirchmayr</i>	
6.1	Zur Einstimmung	67
6.2	Aber was ist Schlagfertigkeit?	68
6.3	Schlagfertigkeit: Judo mit Worten	70
6.4	Strategien zur Entfaltung von humorvoller Schlagfertigkeit	70
6.5	Schlagfertig mit dem eigenen Schatten umgehen lernen!	73

6.6	Befreiende, kreative und konfliktlösende Wirkungen des Humors	73
6.7	Humor – das Tanz-Spiel des Lebens	73
6.8	Humor schafft Distanz zu Widrigem und Nähe zu Menschen	74
6.9	Humor macht schöpferisch und erweitert die Wahrnehmung	74
6.10	Humor macht dankbar	75
6.11	Ausblick: Befreiendes Lachen – das Lebenselixier	76
6.12	Literatur	77

Teil II: Humor in verschiedenen Settings und Methoden 79

7	Humor trainieren für Pflegende – Übungen als Anstoss	81
	<i>Irina Falkenberg</i>	
7.1	Einleitung	81
7.2	Den eigenen Humor-Sinn trainieren?	82
7.3	Lachen und Witze erzählen	84
7.4	Spielen mit Worten	85
7.5	Alltäglichen Humor entdecken	86
7.6	Über sich selbst lachen lernen	86
7.7	In Stresssituationen den Humor nicht verlieren	89
7.8	Strategien, um Stresssituationen mit Humor zu nehmen	89
7.8.1	Sich Vorbilder suchen	89
7.8.2	Etwas Witziges an den Problemen anderer suchen	89
7.8.3	Etwas Witziges an vergangenen Stresssituationen suchen	90
7.8.4	Überlegen, was an typischen Alltagsproblemen lustig ist	90
7.8.5	Lustige Bilder und Vorstellungen einsetzen	90
7.8.6	Übertreiben	90
7.8.7	Schon im Voraus eine lustige Reaktion zurechtlegen	90
7.8.8	Den Alltag als Bühne für Witze betrachten	91
7.9	Abschliessende Bemerkungen	91
7.10	Literatur	91
8	Humorvolle Interventionen	93
	<i>Jonathan Gutmann</i>	
8.1	Hindernisse für den Einsatz von Humor	93
8.2	Humor als Teil einer ganzheitlichen Betrachtungsweise	94
8.3	Was sollte beim Einsatz von Humor beachtet werden?	94
8.4	Sinn für Humor	97
8.5	Humorvolle Interventionsmöglichkeiten	97
8.6	Ein gemeinsames Humorverständnis entwickeln	101
8.7	Humor im Lehrplan	101
8.8	Mögen die Spiele beginnen	102
8.9	Fazit	104
8.10	Literatur	104

9	Die Ambivalenz des Humors von Pflegenden auf Intensivstationen	107
	<i>Dorothea Buchholz</i>	
9.1	Repertoire von Geschichten	108
9.2	Einfluss auf Teamzusammenhalt	109
9.3	Emotionen als Witz verpackt ausdrücken	110
9.4	Belastenden Alltag vergessen	111
9.5	Literatur	112
10	Humor in der transkulturellen psychiatrischen Pflege	115
	<i>Nicole Lieberam</i>	
10.1	Irrungen und Wirrungen – Lachen als verbindendes Element	115
10.2	Der Einsatz humorvoller nonverbaler Kommunikation	117
10.3	Spaß mit Stereotypen im multikulturellen Team	117
10.4	Kartoffel, Türken und Deutsche – Witzige Gruppeninteraktion	119
10.5	Pflegende, transkulturelle Kompetenz und noch Humor!?	121
10.6	Literatur	122
11	Humor im Massregelvollzug – gibt es krankhaften Spaß?	123
	<i>Simon Goedecke</i>	
11.1	Humorbeschreibung und seine Bedeutung im MRV	124
11.2	Der Umgang mit dem aggressiven malignen Humor	126
11.3	Humor als Öffner des Resonanz-Raums	126
11.4	Andere Untergebrachte als Zielscheibe des malignen Humors	128
11.5	Fazit	130
11.6	Literatur	131
12	Therapeutische Handpuppen in der Pflege	133
	<i>Bettina vom Eyser und Christoph Müller</i>	
12.1	Rollen und Funktionen der Puppe	134
12.2	Tier- oder Menschenpuppen	134
12.3	Das Führen der Puppe	135
12.4	Der Glaube an die eigene Rolle	135
12.5	Krankenbeobachtung – Über das sprachliche Ausdrückbare hinaus	136
12.6	Situativer Kontext – Pflegende als Torschützen	137
12.7	Das Spielen zur Gewohnheit machen	138
12.8	Literatur	138
13	Aurikla begegnet Menschen mit Demenz	139
	<i>Katharina Schwitter-Fedier</i>	
13.1	Methoden und Wirkung	139
13.2	„Aurikla“ geht auf Besuch	140
13.3	Den Moment gestalten	142

14	Soll ich als Clown durchs Jammertal ziehen?	145
	<i>Birgitta Schermbach</i>	
14.1	Er denkt, also ist er	145
14.2	Defizite	145
14.3	Ressourcen	146
14.4	Ziele der traumazentrierten Fachberatung	147
14.5	Setting	147
14.6	Hospitalisationsverlauf	147
14.7	Fazit	151
15	Der Narr und der Tod	155
	<i>Jenny Karpawitz</i>	
15.1	Die Freude als Verbündete	156
15.2	Der Freude-Anker	157
15.3	Emotionaler oder kognitiver Humor?	158
15.4	Mein Bild vom Tod	159
15.5	Tod und Humor in verschiedenen Glaubensrichtungen	161
15.6	Ein Blick in die Sterbeforschung kann helfen	162
15.7	Die Sterbephasen nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross	162
15.8	Nahtod-Erfahrung	164
15.9	Literatur	164
16	Lach-Yoga: Lachen, einfach und gemeinsam	167
	<i>Christian Hablützel</i>	
16.1	Geschichte des Lach-Yogas	167
16.2	Grundlagen der Methodik	168
16.3	Wirkungen des Lach-Yogas	168
16.4	Lachen als Körperübung	169
16.5	Indikationen und Anwendungsgebiete	169
16.6	Kontraindikationen	169
16.7	Anwendungsmöglichkeiten in der Pflege	170
16.8	Lach-Yoga als Gesundheitsvorsorge und Teambildung für Pflegefachkräfte	170
16.9	Lach-Yoga in der stationären Therapie	171
16.10	Kursfrequenzen	171
16.11	Raumgrösse	171
16.12	Teilnehmerzahl	172
16.13	Einführung	172
16.14	Praxis in der Gruppe	172
16.15	Lach-Yoga-Übungen für die Praxis	173
16.16	Das körperzentrierte, integrative Lachtraining KILA	175
16.17	Literatur	176

17	Singen für heitere Gelassenheit, Freude, Kontakt und Gemeinschaft	177
	<i>Hajo Oetmann</i>	
17.1	Warum singen Menschen überhaupt?	177
17.2	Renaissance des Singens	178
17.3	Einfach und gemeinsam soll es sein	178
17.4	Kann Singen heilsam sein?	179
17.5	Physische Wirkungen des Singens	180
17.6	Psychisch-seelische und soziale Wirkungen des Singens	180
17.7	Erfahrungen aus der Psychiatrie	181
17.8	Hat das Singen unerwünschte Wirkungen?	182
17.9	Einfach gemeinsam Singen und Therapie	182
17.10	Setting und Ablauf einer Singgruppe	183
17.11	Liedermaterial	184
17.12	Voraussetzungen für die Leitung einer Singgruppe	184
17.13	Eine Kultur des gemeinsamen Singens entwickeln	185
17.14	Literatur	185
18	Gesundheit!Clown® – die heilende Kraft der Freude	187
	<i>Udo Berenbrinker</i>	
18.1	Das Konzept der Freude	188
18.2	Spiegelneuronen – Wirkung der Freude	189
18.3	Freude-Effekt	190
18.4	Klinik-Clowns	191
18.5	Clowns in Seniorenheimen und auf Demenzstationen	192
18.6	Clowns bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen	193
18.7	Ethik	194
18.8	Literatur	194
Teil III: Humor in Lehre, Forschung und Umgebungsgestaltung		197
19	Humor in der Pflegepädagogik	199
	<i>Thomas Hax-Schoppenhorst</i>	
19.1	Einleitung	199
19.2	Relevanz von Humor im Unterrichtsalltag	199
19.3	Mögliche Unterrichtsinhalte	203
19.4	Ausblick	205
19.5	Literatur	205
20	Forschung: Humor ist trainierbar	207
	<i>Jennifer Hofmann und Fiorina Giuliani</i>	
20.1	Einleitung	207
20.2	Arten von Humorinterventionen	208
20.3	McGhee's 7 Humor Habits Program	211
20.4	Training zur Förderung von Heiterkeit als Eigenschaft	212

20.5	Klinikclowns	213
20.6	Humorgruppen	214
20.7	SMILE	215
20.8	Positive Interventionen	216
20.9	Einblicke in das Praxisprojekt „Beziehungspflege mit Humor“	217
20.10	Der Beipackzettel: Unerwünschte Nebenwirkungen und Vorsicht	220
20.11	Zusammenfassung und Fazit	221
20.12	Literatur	222
21	Humor und Umgebungsgestaltung: Wo kann Erheiterung gelingen?	225
	<i>Jennifer Hofmann und Alexander Stahlmann</i>	
21.1	Einleitung	225
21.2	Die Umgebung „wirkt“	227
21.3	Ambiente	228
21.3.1	Tageslicht und Beleuchtung	228
21.3.2	Gerüche und Düfte	229
21.3.3	Musik und Geräusche	229
21.3.4	Luftzirkulation	230
21.4	Inneneinrichtung	230
21.4.1	Pflanzen	230
21.4.2	Gemälde und Renovationen	231
21.5	Humorbezogene Ergebnisse zu Ambiente, Inneneinrichtung und Architektur	232
21.5.1	Von Humor zu Heiterkeit	232
21.5.2	Erheiterung und Umgebungsgestaltung	233
21.6	Empfehlungen zur Umgebungsgestaltung mit Humor	234
21.7	Zusammenfassung und Ausblick	238
21.8	Literatur	239
22	Humor und Heiterkeit im Coaching von Pflege-Führungskräften	241
	<i>Thomas Holtbernd</i>	
22.1	Das Karnevaleske der Religion	241
22.2	Coaching: Was ist das?	242
22.3	Coaching und die Anforderungen	243
22.4	Coaching in einer hochkomplexen Arbeitswelt	244
22.5	Humor als Ressource der Hoffnungslosen	244
22.6	Die gelebte Demütigung	245
22.7	Zum Konkreten	246
22.8	Der humorvolle Zugang auf paradoxe Situationen	246
22.9	Paradoxien	247
22.10	Humorvolles Coachen	247
22.11	Literatur	248
23	Humorübungen	251
	<i>Thomas Holtbernd</i>	
23.1	Die Umgebung lächelt	251
23.2	Die goldene Kugel Humor	251

23.3	Gesichtskontrolle	252
23.4	Mein Zeh, der Sausack	252
23.5	Wolkenmagier	252
23.6	Die Kartei der letzten Worte	253
23.7	Kritihumismus	253
23.8	Suchspiel	253
23.9	Begrüssungskatalysator	253
23.10	Sandkastenübung	254
23.11	Sturer Bock	254
Herausgeber und Autoren		255
Links		259
HumorCare Schweiz		261
HumorCare Deutschland-Österreich		263
Sachwortverzeichnis		265