



25.–26.
Oktober
2014

Congress Center } **Basel**

PROGRAMM

Der HumorKongress 2014 sorgt dafür, dass der Humor nicht verloren geht sondern gehegt, gepflegt und ausgebaut wird – Humor ist eine ernste Sache.

*Eine ernste Sache
mit Humor betrach-
ten heisst noch lange
nicht, ihren Ernst
verkennen. (P. Bamm)*

ORGANISATIONSKOMITEE

Beat Hänni, Präsident HumorCare Schweiz
Hans-Georg Lauer, Vorstand HumorCare Schweiz
Enrico Luisoni, Logo&Website, www.arttape.ch, www.humor.ch
Rosemarie B. Marty, Kongressorganisation, Congress Plus GmbH

PATRONAT

Stiftung Humor & Gesundheit, Basel
www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch



Humor in Therapie, Pflege und Beratung



www.humor.ch

WWW.HUMORKONGRESS.CH
WWW.HUMORCARE.CH
WWW.STIFTUNG-HUMOR-UND-GESUNDHEIT.CH
WWW.HUMOR.CH
WWW.HUMORCARE.COM

WILLKOMMEN AM HUMORKONGRESS 2014 IN BASEL

Das detaillierte Programm folgt auf Seite 6-7.

PROGRAMMÜBERSICHT

SAMSTAG, 25.OKTOBER 2014

- 09.15 Eröffnung im Saal Montreal
Herr Dr.med. Thomas Steffen, Kantonsarzt Basel-Stadt
Grusswort der Stiftung Humor und Gesundheit (Kongresspatronat)
Frau Prof. Dr.med. Gabriela Stoppe, Stiftungsrätin
Hinweise des Organisationskomitees
- 09.50 Einführungsreferat
Herr Prof. Dr. Willibald Ruch
- 10.30 Kaffeepause im Foyer
- 11.15 Parallelveranstaltungen (siehe Seite 6-8 und Übersicht in der Mitte)
- 12.30 Buffet Mittagessen im Foyer
- 14.00 Vorstellung des Abendprogramms im Saal Montreal
- 14.30 Parallelveranstaltungen (siehe Seite 6-8 und Übersicht in der Mitte)
- 15.45 Kaffeepause
- 16.15 Parallelveranstaltungen (siehe Seite 6-8 und Übersicht in der Mitte)
- 17.30 Apéro im Foyer offeriert vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
- 20.15 Abendveranstaltung: Satirisches Theaterkabarett mit den Geschwistern Birkenmeier im Saal Sydney

PROGRAMMÜBERSICHT

SONNTAG, 26.OKTOBER 2014

- 09.15 Einführungsreferat (Saal Montreal)
Herr Dr. med. Eckart von Hirschhausen
- 10.30 Kaffeepause
- 11.15 Parallelveranstaltungen (siehe Seite 6-8 und Übersicht in der Mitte)
- 12.30 Buffet Mittagessen im Foyer
- 14.15 Parallelveranstaltungen (siehe Seite 6-8 und Übersicht in der Mitte)
- 15.45 Gemeinsamer heiterer Kongressabschluss im Saal Montreal
- 16.15 Ende des Kongresses

SIE HABEN GEHOLFEN ES MÖGLICH ZU MACHEN!

SPONSOREN

Wir danken ganz herzlich allen Institutionen, die mit Ihrem Beitrag zur Realisierung dieses Kongresses beigetragen haben.

In alphabetischer Reihenfolge:
Alzheimervereinigung beider Basel



Bank Coop, Basel
Berger Michael, Wiesbaden
Congress Plus GmbH, Basel
CuraViva, Luzern
Drossapharm, Basel/Arlesheim
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
HumorCare Schweiz, Basel
Lions Club, Bruderholz, Basel
Merian Iselin Klinik, Basel
Stiftung Humor & Gesundheit, Basel
www.humor.ch

Wir danken auch den grosszügigen individuellen Spenderinnen und Spendern.



Bider&Tanner
Ihr Kulturhaus in Basel



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

Aussteller

Auditorium Netzwerk
Berner Bildungszentrum Pflege, Bern
Buchhandlung Bider&Tanner, Basel
Folkmanis Handpuppen
Glücksmomente
HCD-Verlag, Tuttlingen
Humorcare Schweiz, Basel
Huusglöön Verein
LEA-Schule, Thun
Stiftung Humor & Gesundheit, Bottmingen



www.humor.ch



*Ein besonderes **DANKESCHÖN** gilt unseren vielen ehrenamtlichen Helfern! Danke für Euren beherzten Einsatz; ohne Euch und Eure Unterstützung hätten wir es nicht geschafft!*

Die Maxime gilt nach wie vor: Jeder Mensch hat Humor. Diesen zu mobilisieren soll nicht dem Zufall überlassen werden. Der HumorKongress 2014 wird praxisnahe Impulse vermitteln.

Der Kongress bietet sachliche Informationen und fundierte Forschungsergebnisse rund um den Humor und seine heilsame Wirkungen.

HUMOR HAT TRADITION

Der HumorKongress 2014 knüpft an die erfolgreichen HumorKongresse der Jahre 1996–2000 in Basel an. Der Kongress greift die positive Entwicklung der vergangenen Jahre auf, in denen verstärkt Humorarbeitende und Clowns in Krankenhäusern, Alters- und Pflegeheimen positive Zeichen setzen. Sie tragen wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Der Humor mit seinen vielseitigen Facetten hat auch schon seit einiger Zeit den Weg in psychosoziale Praxen, Gesundheitsinstitutionen, Erwachsenenbildung und in soziale Berufe gefunden.

HUMOR IST VIELFÄLTIG

Der HumorKongress 2014 bietet in 25 Humorimpulsen neben Sachinformation auch genügend Anlass zu Lachen und Heiterkeit.

Er deckt viele Themenbereiche aus dem beruflichen und privaten Feld ab und beleuchtet sie für Amateure und Profis.

HUMOR – EINE SOZIALE KOMPETENZ

Ein breites Spektrum von Fachleuten, Pioniere vergangener HumorKongresse, sowie kompetente Neueinsteiger mit innovativen Ansätzen zeigen in einem breiten Angebot von Humorimpulsen Anwendungen für den privaten und beruflichen Alltag.

HUMORTRAINING

Humor beginnt sich als dynamisches Führungskonzept in der Teamarbeit zu etablieren. Effizienz, Kreativität und Produktivität werden mobilisiert. Humor wird trainierbar, Lachen und Heiterkeit beweisen Stressresistenz im Berufs- und Privatleben.

CLOWNS UND HUMORARBEIT

Neue Praktiken clownesker und humorvoller Begegnungen haben sich entwickelt, nicht zuletzt in Pädagogik, Pflege, Dementenbegleitung und sogar in der Kirche.

DAS PROGRAMM

In Humorimpulsen mit praktischen Beispielen werden Humor Anwendungen durch ausgewiesene Fachpersonen aufgezeigt. Der Kongress spricht interessierte Laien genau so an, wie aktive Humorpraktiker und Berufsleute, die ihren Humor zum eigenen Wohl oder in ihrem Tätigkeitsfeld weiterentwickeln oder (wieder-)entdecken wollen. Der Kongress bietet neue Anregungen und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

ABENDPROGRAMM

Humor – ein therapeutischer Ernstfall: satirisches Musikkabarett vom Feinsten mit den Geschwistern Birkenmeier aus Basel. Auch Theater-Kabarett heilt. Details im Programm.

HUMORANGEBOTE

Diverse Firmen bieten Fachliteratur und Humorartikel zum Kauf an.

Aller höherer Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.
(H. Hesse)

- 08.30 Eröffnung Kongress-Schalter, Congress Center Basel, 2. Stock
Registrierung
- 09.15–09.45 Eröffnung des HumorKongresses und Begrüssung (im Saal Montreal)
Dr. Thomas Steffen, Kantonsarzt und Leiter der Abteilung Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe, Stiftung Humor & Gesundheit, Basel
- 09.50–10.30 Einführungsreferat «Für Alle» – *Der Sinn für Humor: Ein Merkmal zwischen Laster und Tugend*. **Ruch, Willibald**, Prof. Dr., Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik, Uni Zürich
- 10.30–11.15 Kaffeepause im Foyer



11.15–12.30 PARALLELVERANSTALTUNGEN: HUMORIMPULSE 1-5

- 1: «Allgemein» – *Humor und Achtsamkeit*
Metzner, Michael S., Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut (VT), Buchautor
- 2: «Therapie» – *Humor liebevoll und provokativ eingesetzt*
Dumbs, Franz, Dr. phil., Diplom-Psychologe, Psychotherapeut
- 3: «Beruflicher Alltag» – *Humor als Stressbewältigung im betrieblichen Alltag*
Berenbrinker, Udo, Leiter der Tamala Clown-Akademie
- 4: «Trauer/Kirche» – *Das Lächeln am Fusse der Bahre*
Gerhards, Alfred (GLOBO), Kommunikationstrainer, Humorberater
- 5: «Clowns» – *Der Clown und sein Fettnapf*
Stucki, Regula, Clownin, Künstlerin

Wir brauchen eine Handvoll Narren! Seht, wohin uns die Vernünftigen gebracht haben! (G.B. Shaw)

12.30–14.00 MITTAGSPAUSE

- 14.00–14.15 Vorstellung **Abendprogramm**:
Die Geschwister Birkenmeier stellen ihr Programm für die Abendveranstaltung vor.
Humor – ein therapeutischer Ernstfall:
Satirisches Theaterkabarett vom Feinsten mit den Geschwistern Birkenmeier aus Basel.



Seit 30 Jahren mit Satire, Songs und Poesie provokativ unterwegs.

Auszeichnungen: Salzburger Stier, Deutscher Kleinkunstpreis und Oltener Kabarettpreis.

Abendkasse am Eingang des Saal Sydney öffnet um 19.45 Uhr.
Eintritt: CHF 40.– voll / 30.– reduziert.

14.30–15.45 PARALLELVERANSTALTUNGEN: HUMORIMPULSE 6-10

6: «Allgemein» – *Positive Psychologie: Was ist sie, woher kommt sie und was bringt sie für den Humor.* **Ruch, Willibald**, Prof. Dr., Persönlichkeitspsychologie & Diagnostik, Uni Zürich

7: «Pflege» – *Humor als Beitrag zur Versorgungsqualität im Gesundheitswesen* **Bischofberger, Iren**, Prof. Dr., in Pflegewissenschaften, Buchautorin

8: «Pädagogik» – *Humor in der Wissensvermittlung – Alternativen zur gähnenden Lehre – ein Werkstattbericht*

Suda, Michael, Prof. Dr., Hochschullehrer, **Renate Mayer**, Dr., Humortrainerin

9: «Therapie» – *Humor und Paradoxie in der Homöopathie*

Sonnenschmidt, Rosina, Dr. phil., Heilpraktikerin/Buchautorin

10: «Clowns» – *Clownarbeit mit betagten und dementen Menschen.*

Fey, Ulrich, Clown, Buchautor

15.45–16.15 Kaffeepause im Foyer

16.15–17.30 PARALLELVERANSTALTUNGEN: HUMORIMPULSE 11-14

11: «Allgemein» – *Humor ernst genommen: Lächeln, Erheiterung und das Gehirn* **Wild, Barbara**, Prof.Dr.med., Fachärztin für Neurologie&Psychiatrie, Buchautorin

12: «Palliative Care» – *Palliative Care beginnt im Leben Humor gehört dazu* **Aeschmann, Iris**, MAS in Palliative Care

13: «Alter» – *Heiterkeiten im Alters-und Pflegeheim*

Hänni, Beat, Humorarbeiter in Altersheimen (Till Heiter)

Dhani Heiniger, Heiterkeitspfleger, Clown, Pantomime

14: «Lachen» – *Lachtraining für jeden Tag*

Hinz-Käfer, Bärbel, Humorcoach HCD, Lachyogatrainerin

17.30 Ende des ersten Kongresstages

17.30-18.30 Apéro im Foyer offeriert vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

20.15 ABENDVERANSTALTUNG: SATIRISCHES THEATERKABARETT



Congress Center Basel, Saal Sydney, 2. Stock.

Humor – ein therapeutischer Ernstfall:

Satirisches Theaterkabarett vom Feinsten mit den Geschwistern Birkenmeier aus Basel. Wie auf Seite 6 beschrieben.

Abendkasse öffnet um 19.45 Uhr, Eintritt: CHF 40.– voll / 30.– reduziert

- 08.30 Öffnung Kongress-Schalter
- 09.15–10.30 Einführungsreferat – *Humor hilft heilen: die wichtige Rolle des Zwerchfells von Hirschhausen, Eckart*, Dr. med., Kabarettist
- 10.30–11.15 Kaffeepause im Foyer

11.15–12.30 PARALLELVERANSTALTUNGEN: HUMORIMPULSE 15-19

Wo kein Humor
ist, ist keine
Menschlichkeit.
(E. Ionescu)

- 15: «Allgemein» – *Paradoxie als Humorelement*
Titze, Michael, Dr. phil., Klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Buchautor
- 16: «Pflege» – *Humor am Patientenbett*
Winterberger, Elisabeth, Berufsschullehrerin am Berner Bildungszentrum Pflege, Bereich Weiterbildung und **Nicole Baumann**, Dipl. Pflegefachfrau, NDS HF Pflegeberatung, Stv. Stationsleitung
- 17: «Therapie» – *Schlimmer geht immer – besser auch!*
Hain, Peter, Dr. phil., Psychotherapeut, Therapeut in klinischer Hypnose
- 18: «Alter» – *Das bunte Anti-depressivum im Alter: Humor*
Hirsch, Rolf, Prof. Dr., Arzt für Nervenheilkunde, Psychotherapie&Gerontologie
- 19: «Lachen» – *Lachyoga – Positive Emotionen aktivieren und trainieren*
Hablützel, Christian, Dipl. Lachyogatrainer, Dipl. Humorcoach, Dipl. Gesundheit!Clown

12.30–14.15 MITTAGSPAUSE

14.15–15.30 PARALLELVERANSTALTUNGEN: HUMORIMPULSE 20-25

Von Natur aus
ist Arzt,
wer andere
erheitern kann.
(Demokrit)

- 20: «Beruflicher Alltag» – *Humor als Erfolgskonzept für Alltag und Beruf*
Emmelmann, Christoph, Betriebswirt, Buchautor, Ausbilder im europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V
- 21: «Pädagogik» – *Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar*
Liebertz, Charmaine, Dr. phil. Pädagogin, Buchautorin
- 22: «Therapie» – *Provokation, Direktheit und paradoxe Interventionen*
Amrein, José, Dipl. Logopäde & Systemtherapeut
- 23: «Beruflicher Alltag» – *Humor und Heiterkeit am Arbeitsplatz*
Holtbernd, Thomas, Dipl.-Psych., Dipl. Theol., Philosoph, Coach
- 24: «Glaube/Spiritualität» – *Hat Gott Humor?*
Matthiae, Gisela, Dr. theol., Pfarrerin und Clownin
- 25: «Clowns» – *Mut zur humorvollen Interaktion mit Betagten!*
Cohn, Fabian, Pantomime, Choreograph, Regisseur

- 15.30–16.15 Wir beenden den HumorKongress Basel 2014 gemeinsam im Saal Montreal

WEITERE PROGRAMMPUNKTE

Informelle Treffpunkte zum besonderen Austausch, zur Vertiefung der Impulse oder einfach nur zur Unterhaltung sind im Foyer Treffpunkte eingerichtet:



Clownecke: Für Clowns zum Kennenlernen, Treffen, Austauschen

Plauderecke: Für Impulsbesucher zum Vertiefen, Austauschen, Diskutieren (ggf. mit Impulsgebern)

Lachbank: Für Lachfreudige zum Lachen neben und auf der Lachbank

Zauberecke: Für Freunde der Magie ein Treffpunkt mit Maggic Thomy

IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS!

Entgegen der allgemeinen Evaluationslust verzichten wir auf Rückmeldebögen mit Kästchen und Kreuzchen. Wir danken Ihnen aber für eine wohlwollende und/oder kritische Rückmeldung, für Anregungen und Wünsche an die folgende Adresse: humor@congress-plus.ch.

ALLGEMEINE KONGRESS-INFORMATIONEN

Kongress-Schalter

Der Registrations- und Informationsschalter ist wie folgt geöffnet:

Samstag, 25.10.2014 von 08.30–17.00 Uhr und

Sonntag, 26.10.2014 von 08.30–16.00 Uhr.

Kongressorganisation/Sekretariat

Congress Plus GmbH – Rosemarie B. Marty – Birsigstrasse 50 – CH-4002 Basel

Tel. +41 (0)61 6831380, Fax +41 (0)61 6831383, humor@congress-plus.ch

Kongressort

Der Kongress findet im Congress Center Basel statt. Die exakte Adresse lautet Messeplatz 25, CH-4005 Basel. Vom Badischen Bahnhof (DB) erreichen Sie das Congress Center in 5 Minuten zu Fuss. Vom Bahnhof SBB bringt Sie die Tram (Nr. 2) in ca. 10 Minuten hin. Ein grosses Parkhaus steht allen Besuchern zur Verfügung. Die Parkgebühren pro Tag belaufen sich auf ca. CHF 25.– (ohne Gewähr).

Abendveranstaltung

Die Tickets für die Abendveranstaltung sind übertragbar, können aber nicht zurückgegeben werden. Es gibt keine nummerierten Plätze. Öffnung der Abendkasse um 19.45 Uhr, Türöffnung um 19.30 Uhr. Beginn des Programmes 20.15 Uhr.

Allgemeine Geschäftsbedingungen/AGB's

Damit keine Missverständnisse entstehen und allen die Bedingungen klar sind, seien sie hier aufgelistet. Bei Unklarheiten und/oder Rückfragen steht das Kongress-Sekretariat gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Rücktrittsbedingungen/Annullierung

Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldung vom Kongress kann bis zum 1. Oktober 2014 erfolgen und erfährt eine Stornogebühr von CHF 50.–. Nach diesem Datum ist der ganze Betrag fällig. Keine Rückerstattung bei Krankheit, zu später Ankunft oder Nichtteilnahme. Bei unbezahlten Anmeldungen wird bei Nichtteilnahme die Gebühr trotzdem fällig. Sie können jederzeit kostenfrei eine Ersatzperson benennen.

Programmänderungen

Der Veranstalter behält sich kurzfristige notwendige Programmänderungen vor. Für ausgefallene Humorimpulse oder Änderungen im Programm kann keine anteilige Erstattung von Teilnahmegebühren erfolgen.

DER ZEITPLAN – G

SAMSTAG, 25.

	Für Alle	Allgemein	Pflege	Pädagogik	Therapie
09.15–09.45	Eröffnung des Kongresses, Begrüssung				
09:50–10:30	Ruch, Willibald: Einführungsreferat: Der Sinn für Humor: Ein Merkmal zwischen Laster und Tugend				
10.30–11:15 Kaffeepause					
11:15–12:30		1 Metzner, Michael Humor und Achtsamkeit			2 Dumbs, Franz Humor liebevoll und provokativ eingesetzt
12:30–14:00 Mittagspause					
14:00–14.10	Vorstellung Abendprogramm				
14:30–15:45		6 Ruch, Willibald Positive Psychologie – Was ist sie, woher kommt sie und was bringt sie für den Humor?	7 Bischofberger, Iren Humor als Beitrag zur Versorgungsqualität im Gesundheitswesen	8 Suda, Michael, Mayer Renate Humor in der Wissensvermittlung – Alternativen zur gähnenden Lehre	9 Sonnenschmidt, Rosina Humor und Paradoxie in der Homöopathie
15.45–16:15 Kaffeepause					
16:15–17:30		11 Wild, Barbara Humor ernst genommen: Lächeln, Erheiterung und das Gehirn	12 Aeschimann, Iris Humor in Palliative-care		

Die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln. (Borge)

20.15 Abendveranstaltung im Congress Center Basel, Saal Sydney, 2. Stock


SONNTAG, 26.

	Für Alle	Allgemein	Pflege	Pädagogik	Therapie
09:15–10:30	von Hirschhausen, Eckart: Humor hilft heilen: die wichtige Rolle des Zwerchfells				
10.30–11.15 Kaffeepause					
11:15–12:30		15 Titze, Michael Paradoxie als Humorelement	16 Winterberger, Elisabeth, Baumann, Nicole Humor am Patientenbett		17 Hain, Peter Schlimmer geht immer – besser auch!
12.30–14.15 Mittagspause					
14:15–15:30		20 Emmelmann, Christoph Humor als Erfolgskonzept für Alltag und Beruf		21 Liebertz, Charmaine Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar	22 Amrein, José Provokation, Direktheit und paradoxe Interventionen


15:30–16.15 Wir beenden den HumorKongress Basel 2014 gemeinsam im Saal Montreal

ESAMTÜBERBLICK

OKTOBER 2014

Berufli. Alltag	Alter	Trauer/Kirche	Clown	Lachen
<u>3</u> Berenbrinker, Udo Humor als Stressbewältigung im betrieblichen Alltag		<u>4</u> Gerhards, Alfred Das Lächeln am Fusse der Bahre	<u>5</u> Stucki, Regula Der Clown und sein Fettnapf	
			<u>10</u> Fey, Ulrich Clownarbeit mit betagten und dementen Menschen	
	<u>13</u> Hänni, Beat, Dhani Heiniger Heiterkeiten im Alters- und Pflegeheim			<u>14</u> Hinz-Käfer, Bärbel Lachtraining für jeden Tag

OKTOBER 2014

Berufli. Alltag	Alter	Trauer/Kirche	Clown	Lachen
	<u>18</u> Hirsch, Rolf Das bunte Anti-depressivum im Alter: Humor			<u>19</u> Hablützel, Christian Lachyoga – Positive Emotionen aktivieren und trainieren
<u>23</u> Holtbernd, Thomas Humor und Heiterkeit am Arbeitsplatz		<u>24</u> Matthiae, Gisela Hat Gott Humor?	<u>25</u> Cohn, Fabian Mut zur humorvollen Interaktion mit Betagten!	<i>Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt. (J. Ringelhatz)</i>

IRIS AESCHIMANN



Pflegeschwester HF im Onkologie- und Palliative Careteam & Basisteam, Spitexbereich. MAS in Palliative Care.

Humor in Palliative-care.

Patientinnen und Patienten initiieren mit Abstand weit häufiger Humor als etwa Pflegendes. Letztere erkennen und beantworten die Humor-initiative viel seltener.

Deshalb haben Forscherinnen Leitsätze entwickelt, die Pflegendes unterstützen Humorinterventionen zu erkennen, zu interpretieren und darauf zu reagieren. Ernsthaftes verpackt in humorvolle Äusserungen ermöglicht Menschen in Palliativsituationen wie auch ihren An- und Zugehörigen, Schwieriges und Problematisches zwar zu signalisieren und trotzdem das Gesicht zu wahren. So spielt Humor auch in Situationen, in denen schwierige und ernste Themen das Alltagsgeschehen prägen, eine wichtige Rolle für eine wirkungsvolle, individuelle Pflege.

JOSÉ AMREIN



Dipl. Logopäde & Systemtherapeut

Provokation, Direktheit und paradoxe Interventionen.

In diesem HumorImpuls werden verschiedenste humorvolle Ansätze vorgestellt, die wichtigsten Bausteine der Provokativen Therapie nach Frank Farrelly aufgezeigt und auf spielerische Art ausprobiert. Verschiedenartigste Spiele, Ideen und Anregungen fördern die Realisierung im Alltag. In diesem Workshop wird viel gelacht. Die Impulse können sowohl in Therapie und Beratung wie auch in alltäglichen Kommunikationssituationen angewendet werden.

UDO BERENBRINKER



Leiter des Konstanzer Institutes HumorKom (Trainingsinstitut für Humor & Kommunikation) sowie der Tamala Clown Akademie.

Humor als Stressbewältigung im betrieblichen Alltag.

Stress und in der Folge Burnout entsteht in der Regel im Berufsalltag nicht durch die Überforderung, sondern durch die Reaktion darauf.

Eine humorvolle Haltung kann schwierige Situationen auflockern und deren Bewertung durchbrechen. Kreativitätstechniken, Training im Perspektivenwechsel und persönliche Humorstrategien mobilisieren Ressourcen, die Überforderung und Stress im Keim ersticken und Humor als Bewältigungskompetenz nutzen.

IREN BISCHOFBERGER



Prof. Dr., Prorektorin Kalaidos Fachhochschule Gesundheit, Zürich, und Programmleiterin «work & care» bei Careum Forschung, Forschungsinstitut der Kalaidos FH Gesundheit

Humor als Beitrag zur Versorgungsqualität im Gesundheitswesen.

Krankheit und Behinderung sind nichts Lustiges. Die Gesundheitsversorgung auch nicht. Ein paar Clowns dann und wann reichen für den sprichwörtlichen Humor-Frühling kaum. Humor und Heiterkeit sollen wie ein frischer Wind in die Nischen der Spitäler, Heime und Privathaushalte blasen, und den Dunst über Krankheit und Behinderung wegfegen. Im Beitrag wird am Beispiel von drei Bundesstrategien (Demenz, Palliative Care, Krebs) aufgezeigt, wie eine Humorbrise blasen könnte.

FABIAN COHN



*Pantomime, Choreograph,
Regisseur*

Mut zur humorvollen Interaktion mit Be- tagten!

Haben Sie bereits erste Erfahrungen gesammelt und möchten ein paar neue Impulse? Dann sind Sie hier genau richtig!

Ich berichte Ihnen von meinen pantomimischen Interaktionen durch Alters- und Pflegeheime und gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie uns Körpersprache helfen kann, Situationen zu schaffen, in denen berührende Begegnungen, Achtsamkeit und Empathie möglich sind. Wir sprechen über den Mut zu Scheitern, begeben uns in den pantomimischen Raum des Imaginären und suchen dabei nach einer Prise Humor in der Gegenwart des Augenblicks.

FRANZ DUMBS



*Dr. phil., Diplom-Psychologe,
Psychologischer Psychotherapeut*

Humor – liebevoll und provokativ eingesetzt.

Die Basis ist eine liebevolle – herzliche Beziehung. Dann ist der Weg frei für humorvoll-provokative Interventionen. So können

elegant Dinge fokussiert, Motivation geschaffen, Sackgassen aufgebrochen und neue Sicht- und Verhaltenweisen etabliert werden. Sprache, Bilder, Theatralisches – der Umsetzung sind keine Grenzen gesetzt. Aber: Vorsicht Falle, einige Spielregeln gilt es schon zu beachten, damit dies nicht zum Bumerang wird!

CHRISTOPH EMMELMANN



*Betriebswirt, Buchautor,
Ausbilder im europäischen
Berufsverband für
Lachyoga und Humortrain-
ing e.V.*

Der Humor als Erfolgs- konzept für den Alltag und Beruf.

Humor wird nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und Untersuchungen mittlerweile als lern- und entwickelbare Fähigkeit betrachtet, die als Bewältigungsstrategie bei Berufs- und Alltagsproblemen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Humorvolle Menschen sind zufriedene Menschen. Im Berufsleben beweisen sie Leistungsbereitschaft und Teamfähigkeit und reagieren in Krisensituationen belastbarer und flexibler als Andere. Lachen baut Stress ab und Konzentration auf, löst Spannungen und Konflikte und stärkt die Immunabwehr. Humor hilft bei Entscheidungsprozessen, steigert die persönliche Attraktivität und gestaltet Beziehungen positiver.

ULRICH FEY



Clown, Buchautor

Clownarbeit mit be- tagten und dementen Menschen.

Pflege von alten Menschen kann anstrengend sein, besonders wenn diese demenziell verändert sind. Solche Menschen tun oft nicht das, was sie sollen. Mit etwas Distanz zur Situation und zur eigenen Person kann genau das aber ein Schatz sein. Denn diese Eigenwilligkeit ist voller Komik. Entsprechend betrachtet kann Ärger sich in ein Lächeln auflösen. Die Arbeit eines Clowns gibt Einblicke in eine andere Sicht des Pflegealltags.

ALFRED GERHARDS (GLOBO)



*Kommunikationstrainer
und Humorberater*

Sterben/Trauer: «Das Lächeln am Fusse der Bahre».

In diesem Vortrag geht es um ein Tabuthema unserer Gesellschaft: Den konkreten Umgang mit Tod und Vergänglichkeit.

Dass Humor ganz handfest zur Bewältigung von Krisen eingesetzt werden kann, zeigt Alfred Gerhards (Globo) auf sehr persönliche Weise auf. Er trägt fremde und eigene Texte vor, erzählt Anekdoten, berichtet selbst Erlebtes, stellt überraschende Betrachtungen an und eröffnet mittels seines Humors einen ganz neuen Zugang zu diesem heiklen Thema.

CHRISTIAN HABLÜTZEL



Dipl. Lachyoga-Trainer, dipl. Humorcoach, dipl. Gesundheit!Clown

LACHYOGA – Positive Emotionen aktivieren und trainieren.

Lachyoga ist eine humorvolle und körperzentrierte Methode, die über den motorischen Weg des Lachens für Entspannung sorgt, positive Emotionen weckt und trainiert. Erproben Sie einfache Lachübungen, um sich auf spielerische Weise mit den eigenen Schwächen zu konfrontieren und negative Emotionen in positive zu verwandeln. Das ermöglicht auch in schwierigen Lebenssituationen mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu finden.

PETER HAIN



Dr. phil., MSc. Fachpsychologe der Psychotherapie und für Kinder & Jugendpsychologie FSP

Schlimmer geht immer – besser auch!

Hypnosystemische Arbeit mit Humor und würdevoller Herausforderung.

Bei hypnosystemischer

Arbeit mit Humor geht es darum, dieses psychologische Potential emotional und kognitiv zu entwickeln und nutzbar zu machen. Gemeinsam entwickelter Humor ist im Rahmen professioneller Beratung und Therapie sowohl eine empathische Zumutung wie auch eine ressourcenorientierte Herausforderung. Humorvolle und provokative Interventionen entfalten bei Klienten im Rahmen eines empathischen Zugangs eine nachhaltig stärkende Wirkung, schaffen Distanz zum Problemverhalten und ermöglichen es, systemische Muster, Wertungen und «Problemtrancen» zu entdecken und für angestrebte Veränderungen nutzbar zu machen.

BEAT HÄNNI & DHANI HEINIGER



Beat Hänni: selbsternannter Humorarbeiter. Präsident von HumorCare Schweiz und Vizepräsident der Stiftung Humor&Gesundheit. Moderiert Humorgruppen mit Bewohnern von Alters- und Pflegeheimen.

Dhani Heiniger: Heiterkeitspfleger, Clown, Pantomime.

Heiterkeiten im Alters- und Pflegeheim.

Eine grosse Aufgabe in Alters- und Pflegeheimen ist, sich mit den körperlichen, geistigen, psychosozialen Einschränkungen, Verlusten und verändernden Ressourcen von betagten Menschen auseinander zu setzen. Die «Gruppe am Runden Tisch» resp. die «Humorgruppe» erweisen sich als ein willkommenes und wirksames Medium, wo Heimbewohner in heiterer Atmosphäre Humor (wieder) entdecken und erleben können und so der Vereinsamung entgegengewirkt werden kann. Als «Heiterkeitspfleger» resp. «Humorarbeiter» wurden Interventionen entwickelt, die sich in ihrer praktischen Umsetzung bei demenzbetroffenen, wie auch bei kognitiv präsenten Menschen bewähren. Positiv regulierende Wirkungen können in den emotionalen, sozialkommunikativen, motorischen, teilweise auch in geistig-kognitiven, und in schmerzvergessenden Bereichen erzielt werden.

BÄRBEL HINZ-KÄFER



Humorcoach HCD, Lachyogatrainerin (Dr. Kataria)

Lachtraining für jeden Tag.

Ist das Lachen eigentlich gefährlich oder kann es Schaden anrichten? Warum vergeht so vielen im Laufe des Lebens das Lachen? Kann ich mein

Lachen und wiederfinden und trainieren? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen und erhalten gleich ein passendes Humor- und Lachprogramm. Damit Sie nicht länger darauf warten müssen, dass Sie jemand zum Lachen bringt.

ROLF D. HIRSCH



Prof. Dr. Dr., Arzt für Nervenheilkunde, Psychotherapie und Gerontologie

Das bunte Antidepressivum im Alter: Humor.

Mit Trennungen und Verlusten wird ein Mensch im Alter bei verringerten Abwehrkräften vermehrt konfrontiert. Mancher

wird depressiv. Gegen die Depression werden zahlreiche Antidepressiva sowie psychotherapeutische Verfahren eingesetzt. Könnte da Humor als «buntes» Antidepressivum nicht auch wirksam sein? Humor kann Chancen eröffnen, nicht zu verzweifeln, sondern zu überleben und zu leben. Gegen Einbussen, Beschwerden, Erkrankungen und Einsamkeit dürfte Humor ein hilfreiches Medikament, welches leider von Ärzten zu wenig verschrieben wird, sein. Er fördert die Lebensqualität, wie Untersuchungen belegen und ist eine «Trotzmacht» gegenüber den Missgeschicken, Kränkungen und Verlusten des täglichen Lebens sowie gegen Einsamkeit und Verzweiflung. Mag Humor auch eine Persönlichkeitseigenschaft sein, so kann der Sinn für Humor mehr oder weniger bei jedem Menschen bis ins hohe Lebensalter durch gezielte Interventionen gefördert werden. Humor ist aber nicht nur ein Antidepressivum quasi als eine Art «Über-Lebensmittel», sondern auch ein «Lebensmittel», welches das Leben kreativer, fröhlicher und heiterer machen kann und vor Störungen schützt. Humor als Therapeutikum und als «Lebensmittel»: state of the art?

ECKART VON HIRSCHHAUSEN



Dr. med., Kabarettist

HUMOR HILFT HEILEN.

Anhand der eigenen Biografie und der vielseitigen Erfahrung in Medizin, Medien und Kabarett wird heiter und kompetent über das Thema «Humor und Medizin» berichtet.

Erste Ergebnisse eigener Studien werden (kabarettistisch) vorgestellt und ein vertiefter Überblick über die ernsthafte Wissenschaft der positiven Gefühle gegeben. Für die praktische Anwendung gibt es auch viel Interaktion und Einblicke in die Werkzeugkiste eines Vermittlers zwischen den Welten.

THOMAS HOLTBERND



Diplom-Theologe, Diplom-Psychologe, Philosoph, Coach

Humor und Heiterkeit am Arbeitsplatz.

MitarbeiterInnen wünschen sich humorvolle Vorgesetzte. Und beliebte Chefs kennzeichnet ein freundliches Lächeln. Führungskräfte haben keinen besonderen Humor. Doch Humor von oben wirkt meist anders. Humor als Führungsinstrument will erlernt sein und beachtet insbesondere: Humor als Grosszügigkeit, Lachen auf Augenhöhe, Lächeln als ehrliche Distanz, Heiterkeit als erlebbares Miteinander, Witz über eine Sache, nicht über eine Person, Blödeln als Eingeständnis eigener Unzulänglichkeit.

CHARMAINE LIEBERTZ



Dr. päd, Dozentin in Pädagogik, Autorin pädagogischer Fachbücher

Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar.

Seit den 70er-Jahren beschäftigen sich Gelotologen (Lachforscher) mit den medizinischen, emotionalen und sozialen

Wirkungen des Lachens auf den Einzelnen und die Gruppe. Unser Lachen ist der Schlüssel zur Bindung. Es schlägt die Brücke vom Ich zum Du schneller als jedes Wort. Kulturübergreifend verstehen wir seine kommunikative, ordnende und befreiende Funktion. Wer eine humorvolle Pädagogik fördert, steigert die Lernleistung, stärkt das Gruppengefühl und erhält die Lernfreude.

GISELA MATTHIAE



Dr. theol., Pfarrerin und Clownin

«Hat Gott Humor?» – werde ich oft gefragt. Gott vielleicht schon, die Christen weniger, könnte man meinen. Dabei spielen in der Theologie und beim Humor dieselben Begriffe eine wichtige

Rolle: Fehlbarkeit, Innere Freiheit, Liebe, kritische Distanz, Trost und Trotz ...

Haltung und Menschenbild sind vergleichbar, und sogar die Bibel kennt Humor. Doch wird der Humor auch hier zu einem wichtigen Korrektiv: Er bewahrt den Glauben vor Fanatismus.

Und wer weiss, am Ende hat Gott nicht nur Humor, sondern ist selbst eine Clownin!

MICHAEL METZNER



Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut (VT), Buchautor

Humor und Achtsamkeit.

Achtsamkeit inspiriert echten, d.h. gutartigen Humor. Humor wiederum verleiht der Achtsamkeit Leichtigkeit und Weite

und bewahrt den «Weg der Meditation» davor, zu einer übermäßig ernsthaften Angelegenheit zu verkommen. So stellen Humor und Achtsamkeit zwei Seiten einer Medaille dar, die einander gegenseitig befruchten und uns im «ganz normalen Wahnsinn» des Alltags vor allzu viel eigenem Wahnsinn schützen.

WILLIBALD RUCH



Professor, Dr.

Der Sinn für Humor: Ein Merkmal zwischen Laster und Tugend.

Der Sinn für Humor ist eine allgemein sehr geschätzte Persönlichkeitseigenschaft, welcher verschiedene förderliche Effekte (im Sozialleben, Gesundheit) zugeschrieben werden. Daher ist es verwunderlich, das bis heute seine Definition und Messung so wenig fortgeschritten ist. Das Referat gibt einen Überblick über die Fortschritte (und Rückschläge) in den letzten 30 Jahren und zeigt auf, welche Rolle dabei das Aufkommen der positiven Psychologie spielt.

ROSINA SONNENSCHMIDT



Dr. phil., Heilpraktikerin

Humor und Paradoxie in der Homöopathie.

In der Homöopathie ist der Humor und der Sinn fürs Paradoxe noch nicht selbstverständlich. Dabei ist kaum eine Heilkunst so paradox wie sie, die Ähnliches mit Ähnlichem

heilt. Wer wird wie wem wann ähnlich? Beispiele aus meiner Praxis belegen das «Know-how», wie Heiterkeit und Lächeln zum Wohl des Homöopathen und Patienten möglich sind.

REGULA STUCKI



Künstlerin, Spitalclownin

Der Clown und sein Fettnäpf.

Regula Stucki kreierte leichte und frohe Situationen dort, wo das Leben oft nicht lustig ist. Heute spricht sie von ihrer Arbeit als Spitalclown Dr. Trallalla für die Stiftung Theodora

und von Madame Yvette, die Menschen in Pflegeinstitutionen besucht. Sie erzählt von Erheiterndem, von Fettnäpfchen und Belastendem und wie sie damit umgeht oder umzugehen versucht.

MICHAEL SUDA

RENATE MAYER



Prof., Dr., Hochschullehrer *Dr., Humortrainierin*

Humor in der Wissensvermittlung – Alternativen zur gähnenden Lehre – ein Werkstattbericht.

Es gibt Alternativen zur gähnenden Lehre und das sogar an Universitäten! Als «echter» Professor für Wald- und Umweltpolitik gelingt es Michael Suda von der TU München und einer ehemaligen Assistentin wissenschaftliche Themen, Sachverhalte und Theorien unterhaltsam aufzubereiten und darzustellen. Über die Jahre entwickelten die beiden spezifische Humor-Anwendungsempfehlungen für die Wissensvermittlung, die sie in ihrem Humorimpuls gerne mit anderen teilen.

MICHAEL TITZE



Dr. rer. soc., Dipl.-Psych. approb. Psychotherapeut, Buchautor

Paradoxie als Humorelement.

Paradoxien entstehen aus der Verschmelzung logischer Widersprüche zu einer «Einheit des Gegensinnigen» (Plessner). Daraus resultieren absurde Aussagen, die den normalen Bezugsrahmen der Alltagsvernunft sprengen. Dabei entsteht häufig ein «komisches» Gefühl, das aber nur dann als unangenehm erlebt wird, wenn der paradoxe Effekt unbeabsichtigt war. Wurde die logische Inkongruenz jedoch bewusst anvisiert, sind die Voraussetzungen für Humorentstehung bestens erfüllt. Das «Komische» bekommt nunmehr eine positive Bedeutung.

BARBARA WILD



Prof. Dr. med., Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Buchautorin

Humor ernst genommen: Lächeln, Erheiterung und das Gehirn.

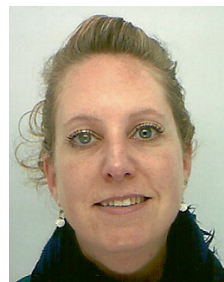
Jedes Baby kann erheitert lächeln! Aber was passiert dabei eigentlich in unserem Gehirn? Sie ahnen es schon: ganz so einfach ist das nicht. Wer Lust hat, sich in die Tiefen unserer Hirnwindungen auf der Suche nach der Neurophysiologie des Humors zu begeben, ist in diesem Vortrag richtig.

ELISABETH WINTERBERGER

NICOLE BAUMANN



Berufsschullehrerin am Berner Bildungszentrum Pflege, Bereich Weiterbildung



Dipl. Pflegefachfrau NDS HF Pflegeberatung Stv. Stationsleitung

Humor am Patientenbett.

Mit den Erfahrungen aus Schule und Praxis wollen wir Einblick in die Humorkultur im Pflegealltag geben. Im Fokus stehen die PatientInnen wie auch die Pflegenden: Fähigkeiten, Haltung und Wissen, Interventionen, Wirkungen und Grenzen des Humors. Neben Theoriebeiträgen hat das Publikum die Möglichkeit zu Austausch und Auseinandersetzung und erhält Anregungen zum individuellen Humorverständnis.

Wir behandeln von Patient zu Patient und nicht von Fall zu Fall

- *Orthopädische Chirurgie*
- *Diagnostik*
- *Sportmedizin und
Physiotherapie*



*Merian Iselin –
die führende Klinik für
Orthopädie und Chirurgie*



Member of
THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
BEST IN CLASS

swiss olympic
MEDICAL
CENTER



MERIAN ISELIN

*Klinik für Orthopädie
und Chirurgie*

www.merianiselin.ch

