

Humor im Ernst, Humor verbindet, Humor heilt,



Humor kommuniziert, Humor macht alles einfacher, Humor im Ernst, Humor kennt keinen Stress, Humor gegen den Ernst des Lebens, Lachen ernst gemeint, Humor kommuniziert, Humor heilt, Humor macht alles einfacher, Humor ist die beste Medizin,

Humor – Kraftquelle des Lebens

Humor ist kein Witz, Humor gegen den Ernst des Lebens, Humor verbindet, Humor heilt, Humor kommuniziert, Humor ist kein Witz, Humor kennt keinen Stress, Humor im Ernst, Humor ist die Sprache der Seele, mit Humor arbeiten, Gesundlachen, Humor steigert die Lebensfreude, Humor im Ernst, Humor ist Balsam für die Seele, Humor ist kein Witz!

Programm

Humorkongress Basel

26.–27. September 2015

Congress Center Basel

Der HumorKongress 2015 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)*



PATRONAT

Stiftung Humor & Gesundheit, Basel

10-jähriges Jubiläum 2005-2015



ORGANISATIONSKOMITEE

Beat



der Umtriebige

Hans-Georg



der Konzeptionelle

Enrico



der Kreative

Rosemarie



die Macherin

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

Wir danken unseren Sponsoren, die die Durchführung des Humorkongresses ermöglicht haben!

Alzheimervereinigung beider Basel
arttape.ch, Enrico Luisoni, Muttenz
Bider&Tanner, Kulturhaus, Basel
Congress Center Basel, Basel
Congress Plus GmbH, Basel
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Harlekinäum, Michael Berger, Wiesbaden

HumorCare Schweiz, Bottmingen
Isaac Dreyfus Bernheim Stiftung, Basel
Lachdichgesund, Christian Hablützel, Zürich
Regierungsrat Basel-Stadt, Basel
Stiftung Humor & Gesundheit, Basel
Verein «Unser Bier», Basel

Ebenfalls danken wir all unseren privaten Gönnern und Spendern ganz herzlich!

Ein besonderes **Dankeschön** gilt unseren vielen **ehrenamtlichen Helfern!**

Danke für Euren beherzten Einsatz; Ohne Euch und Eure Unterstützung hätten wir es nicht geschafft!



08:30 Eröffnung Kongress-Schalter, Congress Center Basel, 2. Stock

09:00–09:45 Eröffnung des Humorkongresses und Begrüssung

Dr. Thomas Steffen, Kantonsarzt und Leiter der Abteilung Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Prof. Dr. Iren Bischofberger, Präsidentin der Stiftung Humor & Gesundheit, Basel

09:45–10:30 VORTRAG FÜR ALLE

Dr. Charlotte Höfner, Trainer, Berater, Coach, Improspieler
Humorvolle Kommunikation – Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind – Grundlagen der Provokativen Systemarbeit (ProSA@)

10:30–11:15 Kaffeepause / Erfrischungen im Foyer

11:15–12:15 PARALLEL STATTFINDENDE HUMORIMPULSE 1–5

- 1 – **Udo Berenbrinker** und **Jenny Karpawitz**, Tamala Clownschule
Clown, Humor und Tod
- 2 – **André Dietziker**, Psychologischer Psychotherapeut, Elternbildner und Erziehungsberater
Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag
- 3 – **Esther Arnold**, Dipl. syst. Coach, Beraterin und Trainerin
Humor in Beratung und Coaching – über sich selbst lachen können
- 4 – **Hans-Georg Lauer**, Humorpflegepädagoge se&oD
Humor für Anfänger
- 5 – **Harald-Alexander Korp**, Lehrbeauftragter Fachbereich Religionswissenschaft, Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach, Sterbebegleiter
Humor als (Über)Lebenskunst

12:15–13:45 Mittagspause / Lunchbuffet im Foyer (in der Teilnahmegebühr enthalten)

13:45–14:30 VORTRAG FÜR ALLE

Yvonne Villiger, Expertin für Business-Humor, Trainerin, Autorin
Humor kann, was Ernsthaftigkeit nicht schafft

14:45–15:45 PARALLEL STATTFINDENDE HUMORIMPULSE 6–10

- 6 – **Markus Proske**, Humorthérapeut, Demenzberater
Demenz – Humor kann helfen
- 7 – **Prof. Dr. Dr. Rolf Hirsch**, Facharzt für Nervenheilkunde, psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse, Geriatrie
Humor ist ein Lebens-Mittel: Geniessen, nicht füttern!
- 8 – **Paul Kustermann**, Clown, Trainer, Coach, Pädagoge
Im Ernstfall mit Humor – für Pflegendе und deren Trainer

- 9 – **Dr. Michael S. Metzner**, Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut (VT)
Achtsamkeit und Humor
- 10 – **Barbara Schulz**, Humortrainerin/-Coach, Trainerin für Stressmanagement,
Bankfachwirtin
**Willst Du ernst genommen werden, nimm Dich selbst nicht allzu ernst! –
Souveränität durch Humor**

15:45–16:30 Kaffeepause / Erfrischungen im Foyer

16.30–17.30 PARALLELE STATTFINDENDE HUMORIMPULSE 11–15

- 11 – **Roberto Hirche**, Improschauspieler seit 2000, Dipl. Wirtschaftspädagoge, Liz. JPP®-
Trainer, Systemischer Coach und Prozessberater (DBVC anerk.), Businesstheaterschauspieler
in Unternehmen/Universitäten.
«Scheiter heiter» – Bewertung abschalten, Möglichkeiten einladen
- 12 – **Sigi Karnath**, Institut für Clownpädagogik
Clown und Pädagogik: ... mit Clownprinzipien in den pädagogischen Alltag
- 13 – **Claudia Murk**, Psychiatriepflegefachfrau und Gerontobeauftragte der Psychiatrischen
Dienste Süd des Kantons SG
Wer zuletzt lacht, lacht am besten – Humor im Altersheim
- 14 – **Prof. Dr. Michael Suda**, Hochschullehrer & **Dr. Renate Mayer**, Humortrainerin
Humor in der Wissensvermittlung – Erste Hilfe bei gähnender Lehre!
- 15 – **Dr. Michael Titze**, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut
Humor in Körpersprache und Rhetorik

17:30 Ende des ersten Kongresstages

17:30–18:30 Apéro im Foyer

20.15 ABENDVERANSTALTUNG

Prof. Bernhard Ludwig, Seminarkabarett
«Anleitung zum lustvoll leben»

Der Österreicher Psychologe und Psychotherapeut kommt mit seinem begeisternden Seminarkabarett nach Basel. Sein neues Programm: «Anleitung zum lustvoll leben». Gestützt auf seine therapeutische Praxis vermittelt er auf höchst unterhaltsame Weise wissenschaftliche Erkenntnisse.

Er verrät alles über Herzinfarkt, Übergewicht, Burn-out: Anliegen ist es Irrtümer, falsche Annahmen, ungünstige Verhaltensweisen und den ganzen damit zusammenhängenden Wahnsinn aufzuklären. Und damit ihr Leben nicht nur länger, sondern auch besser wird, gibt es im zweiten Teil ein Sexprogramm mit vielen Schmunzeln und Aha-Erlebnissen! Einzigartig! Lachen erlaubt!

Eintrittskarten am Kongress-Schalter.



AUSSTELLUNG «SMILEY KOBOLDE»

Von Christian Hablützel

Seit Christian Hablützel als Lachyoga und Humortrainer arbeitet, ist der Humor auch zum Inhalt seiner Kunstwerke geworden.

«Smiley-Kobolde» sollen den Betrachter anlachen und ihm als Anker dienen, immer wieder an die Kraft des Lachens und des Humors erinnert zu werden.

Seine Werke sind während des ganzen Kongresses zu besichtigen und käuflich erwerbbar.

www.lachdichgesund.com



RITA & ROSA

Singend, musizierend und tanzend erzählen Rita Rüdüsühli und Rosa Bohnenblust mit schrägem Charme aus ihrem nicht immer ganz einfachen Leben in der Postmoderne.

Frech von der Leber weg geben sie ungefragt zu jedem Thema ihren Senf dazu, Sie werden schnell einsehen: es gibt nichts, was Rita und Rosa nicht besser wüssten.

Achten Sie darauf, was in den Pausen und beim Apéro passiert!

www.ritaundrosa.ch



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

09:30–10:15 VORTRAG FÜR ALLE

Prof. Dr. Helmut Bachmaier, Universität Konstanz
Lachen und Macht

10:15–11:00 Kaffeepause / Erfrischungen im Foyer

11:00–12:00 PARALLEL STATTFINDENDE HUMORIMPULSE 16–20

- 16** – **Ulrich Fey**, Clown, Buchautor
Clown und Demenz – was können Pflegende vom Clown lernen?
- 17** – **Prof. Dr. Barbara Wild**, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie
Neurobiologie des Humors
- 18** – **Marit Steinkopf**, Integraler/Systemischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin EFT. **Mit der Klopfakupressur-Methode (EFT) den eigenen Humor (re-)aktivieren und die Ressourcen des Lachens neu erleben**
- 19** – **Claude Messer**, Lach-Yoga-Business-Trainer
Lachen als Gesundheitsmanagement und sein Mehrwert
- 20** – **Dr. Peter Hain**, Dr. phil., MSc. Fachpsychologe für Psychotherapie und für Kinder- & Jugendpsychologie FSP
Humor im Ernst: Scham-los und Würde-voll. Heilsame Wirkung humorvoller Grundhaltung und Interventionen in Therapie und Beratung

12:00–13:30 Mittagspause / Lunchbuffet im Foyer (in der Teilnahmegebühr enthalten)

13:30–14:30 PARALLEL STATTFINDENDE HUMORIMPULSE 20–25

- 21** – **Prof. Charlotte Friedli**, Dozentin für Kommunikation/Interaktion FHNW Olten
Leiterin MAS Psychosoziales Management und Weiterbildung in Humorcoaching
Humor am Arbeitsplatz und als Führungskompetenz
- 22** – **Alexandra B. Rosmus**, Theaterpädagogin/Spielleiterin, Ärztin (FMH Innere Medizin mit Fähigkeitsausweis in Psychosomatik und Psychosozialer Medizin)
Spielend leicht durch den Alltag
- 23** – **Barbara Hatt**, HeartMath® Licensed Coach, Humorthérapeutin, Musikerin (o.D.)
Mit HeartMath® zu Herzkraft und Humor
- 24** – **Margarethe Stalder-Fischer**, Lehrerin für elementare Musikpädagogik, Kinesiologin und Therapeutin, Musik-Kinesiologin Fortbildung-Kurse für Lehrkräfte
Die Kraft des Humors im Klassenzimmer
- 25** – **Grundfragen des Clownseins** – ein moderiertes Gespräch unter Clowns mit Tiefgang

14:45–15:30 VORTRAG FÜR ALLE

Der Humorkongress 2015 im Rückspiegel – Spiegeltheater mit dem Duo SUMAHumor

15:30–16:15 Abschlussveranstaltung

16.30 Ende des Kongresses

TOMINI – DER ZAUBERER

Magische Unterhaltung.

Als vielseitiger Zauberer TOMiNi unterhalte ich in unterschiedlichster Umgebung.

Mit viel Humor in die magische Welt des Unmöglichen.

Achten Sie darauf, was in den Pausen passiert!

www.tomini.ch



CABRI KUNST – LAUGH ART

CaBri ist eine Zusammenarbeit von zwei Künstlerinnen, die in Frankfurt am Main leben. Carolyn Krüger und Brigitte Kottwitz.

Die Spiegel animieren den Benutzer auf die gleiche Weise wie die Bank. Der Unterschied liegt in der eigenen Betrachtung beim Lachen.

Er lacht nur, wenn wir vor ihm stehen bleiben. Dies ist eher ein privater Moment der persönlichen Lachperformance.

Sie werden ein paar Exemplare im Foyer vorfinden.

www.cabrikunst.de



Kongressort

Der Kongress findet im Congress Center Basel, Messeplatz 25, CH-4005 Basel, statt. Ein grosses Parkhaus steht allen Besuchern zur Verfügung. Die Parkgebühren belaufen sich auf ca. CHF 25.–/Tag (ohne Gewähr).

Wegbeschreibung

Vom Bahnhof SBB bringt Sie die Tram (Nr. 2) in ca. 10 Minuten hin. Vom Badischen Bahnhof (DB) erreichen Sie das Congress Center in 5 Minuten zu Fuss. **Hinweis für die deutschen Teilnehmer*Innen:** Es gibt gute Zugverbindungen aus Freiburg, Singen, Waldshut, etc. zum Badischen Bahnhof der nur 5 Geh-Min. vom Congress Center entfernt ist.

Kongressorganisation/Sekretariat

Congress Plus GmbH, R.B. Marty, PF – CH-4002 Basel, Tel. +41 (0)61 6831380, Fax +41 (0)61 6831383, humor@congress-plus.ch

Teilnahmegebühren

	bis 30.5.2015 / €uro*	bis 1.9.2015 / €uro*	Tageskasse / €uro*
2-Tageskarte (Samstag/Sonntag)	CHF 320 / € 255	CHF 390 / € 310	CHF 440 / € 350
Reduzierter Tarif (Berechtigte*)	CHF 270 / € 215	CHF 340 / € 270	CHF 390 / € 310
1-Tageskarte Regulärer Tarif	CHF 210 / € 170	CHF 280 / € 225	CHF 330 / € 265
Reduzierter Tarif (Berechtigte*)	CHF 185 / € 150	CHF 255 / € 205	CHF 305 / € 245
Abendprogramm am Samstag, 20.15 Uhr		CHF 25 / € 20	CHF 30 / € 25
Reduzierter Tarif (Berechtigte*)		CHF 20 / € 15	CHF 25 / € 20
Eintrittskarten für Nichtkongressteilnehmer		CHF 35 / € 28	
Reduzierter Tarif (Berechtigte*)		CHF 30 / € 25	

* **Berechtigte** reduzierte Tarife: Rentner und IV-Empfänger, Studenten, Erwerbslose (mit Ausweis)

* **€uro:** Euro-Preise gelten ausschliesslich für Teilnehmer mit Wohnsitz im Euroraum! Die Zahlung erfolgt auf ein deutsches Bankkonto. Informationen/Kontoverbindung erhalten Sie mit der Rechnung/Bestätigung.

Verpflegung an den jeweiligen Tagen (Kaffeepausen/Mittagessen) ist in den Gebühren enthalten.

Gruppenrabatte (ab 4 Pers.) können auf Anfrage gewährt werden. Bitte kontaktieren Sie das Kongress-Sekretariat.

Anmeldung: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung/Rechnung mit allen Informationen zur Zahlung. Die Frühbucher-Tarife kommen nur zur Anwendung, wenn auch die Zahlung zum genannten Datum eingegangen ist. Erfolgt die Zahlung später, wird automatisch der höhere Betrag verrechnet. Zahlung in Euro auf ein deutsches Konto möglich. Die Bankverbindungen werden auf der Bestätigung/Rechnung ausgewiesen.

Kongress-Schalter: Es werden ausser der Bestätigung/Rechnung keine Unterlagen verschickt. Sie können Ihr Namensschild, Programm und weitere Unterlagen am Schalter abholen. Der Registrierungsschalter ist wie folgt geöffnet:

Samstag, 26.9.2015 von 08.30–17.00 Uhr und Sonntag, 27.9.2015 von 08.30–16.00 Uhr.

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

Übernachten in Basel/Basel Tourismus:

Buchen Sie Ihr Hotelzimmer bequem bei Basel Tourismus. Für Fragen steht Ihnen gern das Team von Basel Tourismus zur Verfügung: Telefon +41 (0) 61 268 68 68, Fax +41 (0) 61 268 68 70, E-Mail info@basel.com, www.basel.com.

Mobility Ticket: Jeder Gast, der in Basel logiert, erhält beim Check-In kostenlos ein Mobility Ticket. Dieses ermöglicht die freie Benützung der öffentlichen Verkehrsmittel in der Stadt Basel und Umgebung (Zone 10, 11, 13 und 15, inklusive EuroAirport) während der gesamten Aufenthaltsdauer. Am Anreisetag garantiert die Reservationsbestätigung des Hotels einen kostenlosen Transfer mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Bahnhof.

Für unsere deutschen Teilnehmer gibt es auch Angebote an grenznahen Hotels und Pensionen in Deutschland. Am einfachsten zu finden über Portale wie www.hotel.de, www.hrs.de, www.booking.com. Suchkriterien: «Weil am Rhein», «Lörrach» und «Grenzach-Wyhlen».

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. September 2015 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.

SAMSTAG, 26. S

09:15–09:45	Begrüssung		
09:45–10:30	Vortrag für Alle: Höfner, Charlotte		
10:30–11:15 Kaffeepause - Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
11:15–12:15	1: Berenbrinker Udo/ Karpawitz Jenny	2: Dietziker, André	3: ...
12:15–13:45 Mittagspause - Lunchbuffet im Foyer für alle Teilnehmer (in der Teilna			
13:45–14:30	Vortrag für Alle: Villiger, Yvonne		
14:45–15:45	6: Proske, Markus	7: Hirsch, Rolf	8: ...
15:45–16:30 Kaffeepause - Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
16:30–17:30	11: Hirche, Roberto	12: Karnath, Sigi	13: ...
17:30–18:30	Apéro im Foyer des Congress Centers		
20:15–21:30	Abendveranstaltung Prof. Bernhard Ludwig		

SONNTAG, 27. S

09:15–09:30	Begrüssung		
09:30–10:15	Vortrag für Alle: Bachmaier, Helmut		
10:15–11:00 Kaffeepause - Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
11:00–12:00	16: Fey, Ulrich	17: Wild, Barbara	18: ...
12:00–13:30 Mittagspause - Lunchbuffet im Foyer für alle Teilnehmer (in der Teilna			
13:30–14:30	21: Friedli, Charlotte	22: Rosmus, Alexandra	23: ...
14:45–15:30	Der Humorkongress 2015 im Rückspiegel – Spiegeltheater mit		
15:30–16:15	Wir beenden den Humorkongress 2015 gemeinsam		

SEPTEMBER 2015

3: Arnold, Esther

4: Lauer, Hans-Georg

5: Korp,
Harald-Alexander

(Eintrittsgebühr enthalten)

8: Kustermann, Paul

9: Metzner, Michael S.

10: Schulz, Barbara

13: Murk, Claudia

14: Suda, Michael/
Mayer, Renate

15: Titze, Michael

SEPTEMBER 2015

18: Steinkopf, Marit

19: Messer, Claude

20: Hain, Peter

(Eintrittsgebühr enthalten)

23: Hatt, Barbara

24: Stalder-Fischer
Margarethe

25: Grundfragen des Clownsein
– ein moderiertes Gespräch
unter Clowns mit Tiefgang

mit dem Duo SUMAHumor

ESTHER ARNOLD



Dipl. syst. Coach, Beraterin, Trainerin, Systemisches Coaching und Beratung

Humor in Beratung und Coaching – über sich selbst lachen können

Bei der Begleitung von Menschen gibt es nicht immer etwas zu lachen. Schon gar nicht, wenn man an die eigenen Grenzen stößt. Über sich selbst lachen zu können ist eine hohe Kunst. Dabei sind blockierende Einstellungen Humormaterial vom Feinsten! Mit Techniken aus dem NLP entdecken wir die Vieldeutigkeit der Dinge des Lebens und schaffen die Basis für humorvolle Spielereien im Coaching.

HELMUT BACHMAIER



Prof., Dr., Universität Konstanz

Lachen und Macht

Komik ist das Gelächter der Vernunft angesichts der Verkehrtheiten der Welt. «In einem Land leben, wo es keinen Humor gibt, ist unerträglich, aber noch unerträglicher ist es in einem Land, wo man Humor braucht» (B. Brecht: Flüchtlingsgespräche). Heute brauchen wir einen stärkenden Humor angesichts von Gewalt – und eine entlarvende Komik zur Entwaffnung von Terroristen.

UDO BERENBRINKER & JENNY KARPAWITZ



Der Narr und der Tod, Humor & Sterben

Wie sehen Clowns oder Narren den Tod? Bleibt er unerreichbares Rätsel oder wird er mit unverschämter Leichtigkeit «erspielt?» Woher nehmen Clown oder Clownin die Kraft, sich dem Thema Tod zu stellen? Nichts entgeht ihrem Spiel, nichts ist Tabu – nicht die Freude, nicht die Liebe und auch nicht der Tod. Die Arbeit mit Clown/Clownin oder Narr lehrt uns, den Tod als Teil des Lebens anzunehmen. Ein Ausblick auf die Arbeit als Clown bei sterbenden Kindern oder alten Menschen zeigt uns, wie sensibel der Umgang mit Humor im Prozess des Sterbens sein muss. Dieser Impuls wendet sich an alle, die sich mit dem Thema Tod auf humorvolle Art auseinandersetzen wollen, insbesondere für Klinik-Clowns und Therapeuten (Humorthherapie), Sterbebegleiter, Seelsorger, Mitarbeiter in Hospizen und aus der Pallativmedizin. Filmauschnitte aus ihrem Trainings zum Thema Humor & Sterben für Gesundheit! Clown runden den Impuls ab.

ANDRÉ DIETZIKER



Psychologischer Psychotherapeut, Elternbildner und Erziehungsberater

Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag

Ein vergnüglicher Workshop, in dem wir über unsere alltäglichen Nöte als Erziehende nachdenken.

Wir werden entdecken, wie fehlende Gelassenheit und hohe Erwartungen uns die Lockerheit rauben, ohne die Humor gar nicht aufkommen kann.

Es fühlt sich leichter an, wenn es gelingt, eigene blockierende Vorstellungen mit Humor und Heiterkeit zu überbrücken. Für all jene, denen das Lachen langsam zu vergehen droht!

ULRICH FEY



Clown, Buchautor

Clown und Demenz – Was lässt sich von Clowns lernen?

Alle, die alte Menschen mit Demenz pflegen oder betreuen, geraten immer wieder in Schwierigkeiten. Sie sind gestresst, genervt, ärgerlich. Das ist verständlich, denn Menschen mit Demenz sind mitunter schwierig. Doch sind sie auch witzig. Und die Betreuungskräfte haben immer wieder die Wahl: ärgere ich mich oder finde ich die Situation komisch. Clowns helfen dabei, verändern die Perspektive, den Blick. Das ist Thema dieses Humorimpulses – Vortrag mit Diskussion.

CHARLOTTE FRIEDLI



Prof. Charlotte Friedli, Dozentin für Kommunikation/Interaktion FHNW Olten. Leiterin MAS Psychosoziales Management und Weiterbildung in Humorcoaching

Humor am Arbeitsplatz und als Führungskompetenz

Humor ist lernbar und kann in der zwischenmenschlichen Kommunikation gezielt eingesetzt werden. So werden Humor und Lachen zu einer sozialen und personalen Kompetenz, die das Arbeiten, die Zusammenarbeit, das Führen und Delegieren, das Beraten und Betreuen, – kurz, das Leben und Zusammenleben leichter machen. Theoretische Inputs wechseln mit konkreten Übungen, so dass das Gelernte mit dem beruflichen Alltag verknüpft werden kann.

PETER HAIN



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

Humor im Ernst: Scham-los und Würde-voll.

Heilsame Wirkung humorvoller Grundhaltung und Interventionen in Therapie und Beratung. Die therapeutische Wirkung humorvoller Heraus(beförderung kann sich gerade in einem würdigenden Ernst nehmen der schlimmsten Befürchtungen unserer Klienten entwickeln, die damit verbundene Scham reduzieren und schliesslich den Ernst nehmen – umso mehr, als das Bedürfnis nach einer empathisch humorvollen Perspektive wächst, je leidvoller und hoffnungsloser eine Situation erscheint. Es wird gezeigt, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, um die therapeutische Arbeit in humorvollen inneren Bildern, Metaphern oder gemeinsam entwickelten «Lösungsgeschichten» nicht nur als eine relevante Beziehungsvariable nutzen zu können, sondern auch als eine wirksame Möglichkeit, in kurzer Zeit Motivation zu fördern, die innere Haltung zur Problematik zu verändern, Zugang zu neuen Perspektiven zu finden, sowie Veränderungen anzubahnen. Theorie, Fallbeispiele, Live-Demo.

BARBARA HATT



HeartMath® Licensed Coach, Humortherapeutin, Musikerin (o.D.)

Mit HeartMath® zu Herzkraft und Humor

Ist es nicht der Wunsch eines jeden Menschen, stressfrei, heiter und lebensfroh durch den Tag zu gehen? Mit der HeartMath® Methode, der Kraft positiver Emotionen und dem spielerischen Humor wird das Wohlbefinden unterstützt. Wir gehen erfolgreicher, gelassener, zufriedener und humorvoller mit uns und damit auch mit unserem Gegenüber um.

ROBERTO HIRCHE



Improschauspieler seit 2000, Dipl. Wirtschaftspädagoge, Lizensierter JPP®-Trainer, Systemischer Coach und Prozessberater (DBVC anerk.)

«Scheiter heiter» – Bewertung abschalten, Möglichkeiten einladen

Wir leben in einer Welt, die sich ständig verändert, die unsicher ist, die komplex erscheint und oft auch sehr mehrdeutig ist. Um in einer solchen Welt, ob privat oder beruflich, souverän agieren zu können ist die innere Haltung entscheidend. Mit den Methoden der angewandten Improvisation werden wir erkennen, wie schnell wir bewerten und wo es hilfreich ist, diese Bewertung abzuschalten und mit einer offenen Geisteshaltung heranzugehen. Wir werden uns dazu austauschen und erleben, wie mit einfachen Mitteln mehr Positivität, Humor und Leichtigkeit in unser (Arbeits-) Leben einfließen kann. Die Methoden können sofort Menschen im Trainings- oder Beratungskontext ein- und umgesetzt werden.

ROLF D. HIRSCH



Prof. Dr. Dr., Facharzt für Nervenheilkunde, psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse, Geriatrie

Humor ist ein Lebens-Mittel: Geniessen, nicht füttern!

Humor ist auch ein heiteres Lebens- und Genuss-Mittel, welches

Alltagssituationen bereichern und den Umgang mit Mitmenschen und sich lockerer sowie unernerster gestaltet. Wird Humor auch als Bewältigungsmittel für vieles eingesetzt, so ist er eine Kompetenz, die das Leben lebendiger, bunter und kreativer formen kann. Eine Humorisierung des Lebens führt zu Weltoffenheit, Reife und Weisheit.

CHARLOTTE HÖFNER



Dr., Trainer, Berater, Coach, Improspieler

Humorvolle Kommunikation – Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind – Grundlagen der Provokativen Systemarbeit (ProSA®)

Für alle professionellen Kommunikatoren, die

Sinn für Humor haben und Lachen in der Therapie, der Beratung oder beim Coaching nicht für eine unnütze oder gar schädliche Zeitverschwendung, sondern für einen produktiven und heilungsfördernden Vorgang halten, ist die Provokative Systemarbeit (ProSA®) eine nützliche und freudvolle Bereicherung Ihres Repertoires. Die Provokative Systemarbeit steigert den Spass und die Effizienz bei der Arbeit und fördert Mut und Fantasie. Damit ist sie auch eine gute Vorbeugung gegen das gefürchtete Burn-out engagierter Helfer. Humor und Provokation lassen sich in fast jeden (Therapie- und Arbeits-) Stil einbauen. Sie sind besonders wirkungsvoll in Situationen, in denen man «schon alles versucht hat». Interaktiv werden die Grundideen und Hintergründe der Provokativen Systemarbeit skizziert und durch kleine Übungseinheiten auf humorvolle Art und Weise veranschaulicht. Ziel: Lust auf Mehr!

SIGI KARNATH



Institut für Clownpädagogik, ClownWerk Bad Kreuznach (D), Dipl.-Soz.-Päd., Clownin, Schauspielerin, Regisseurin, Klinikclown

Clown und Pädagogik: Mit Clownprinzipien in den pädagogischen Alltag. Clowneskes, theo-

retisches und praktisches zur Clownpädagogik

Clown und Pädagogik sind nicht so weit voneinander entfernt, wie es auf den ersten Blick erscheint. Die zentralen Elemente eines guten Clowns sind: Wahrnehmung, Neugierde und Improvisation. Das Ja-sagen, zu sich, den Anderen, den Konflikten und Krisen. Die Ressourcen eines Clowns können einem Pädagogen helfen, den Blickwinkel zu verändern. Sigi Karnath berichtet aus ihrer langjährigen Praxis mit Pädagogen die Welt der Clowns zu betreten.

HARALD-ALEXANDER KORP



Lehrbeauftragter Fachbereich Religionswissenschaft LMU-München & Georg-August-Universität Göttingen, Lach-Yoga-Trainer, zert. Humor-Coach, Sterbebegleiter.

Humor als (Über)-Lebenskunst

«Das Lachen sprach ich heilig; ihr höheren Menschen, lernt mir – lachen», schreibt Friedrich Nietzsche. Für ihn ist das Lachen die physische Antwort auf Geistlosigkeit. Der Mensch bedarf des Komischen, um überleben zu können. Worüber lacht der Mensch, und welche Bedeutung haben Witz und Humor für die (Über)Lebenskunst in unserem Alltag? Harald-Alexander Korp befragt Philosophen und (Über)Lebenskünstler, wie wir unser Dasein durch Lachen gelassener und glücklicher gestalten können. Und damit die Praxis nicht zu kurz kommt, wird der Vortrag von

Lach-Übungen begleitet. Denn: «Das Lachen ist der Lebenskraft zuträglich, es fördert die Verdauung», meinte schon Immanuel Kant.

PAUL KUSTERMANN



Clown, Coach, Trainer, Autor, Pädagoge. Gründer von ROTE NASEN e.V. in Deutschland und des ClownLabors in Berlin. Urheber des Trainingsprogramms HiP Humor in der Pflege für Menschen in helfenden Berufen

Im Ernstfall mit Humor – für Pflegende und deren Trainer

In diesem Humor-Impuls werden wir uns spielerisch und didaktisch dem Thema «Humor als Signalfunktion für eine gelungene Kommunikation» nähern. Erfolgreiche Handlungsprinzipien und praktische Ansätze für Veränderungen im Berufsalltag werden den Kursteilnehmern vermittelt – Kompetenzen, die uns ermöglichen, eine neue Leichtigkeit und Freude zu erlangen im Umgang mit den Herausforderungen des Berufsalltags. Es wird gelacht, gespielt, zugehört und nachgedacht.

HANS-GEORG LAUER



*Humorpflegepädagoge
se&oD*

Humor für Anfänger

Der Impuls richtet sich an Menschen die sich bisher nicht ernsthaft Gedanken über den (eigenen oder fremden) Humor gemacht haben. Es werden grundlegende Informationen gegeben, was Humor ist

und was er kann und was nicht. Forschungsergebnisse aus verschiedenen Disziplinen runden das Ganze ab und es darf einmal probeweise – auf Anfängerniveau – gelacht und geschmunzelt werden.

BERNHARD LUDWIG



Prof., Seminarkabarett

Anleitung zum lustvoll Leben

In seinem neuen Programm verrät Bernhard Ludwig als Weiterführung seines 10in2-Konzept alles über Herzinfarkt, Übergewicht, Burn-out: Anliegen ist es, Irrtümer, falsche Annahmen, un-

günstige Verhaltensweisen und den ganzen damit zusammenhängenden Wahnsinn aufzuklären. Und damit ihr Leben nicht nur länger, sondern auch besser wird, gibt es im zweiten Teil ein Sexprogramm mit vielen Schmunzlern und Aha-Erlebnissen! Wie in allen Seminarkabarets alles 100% Wissenschaft und 100% Kabarett!

CLAUDE MESSER



*Lach-Yoga-Trainer, Leiter
der Nordwestschweizer
Lachschule, Organisator
der 1. Basler Lachmeis-
terschaft*

Lachen als Gesund- heitsmanagement und sein Mehrwert

Stress ist der Ursprung vieler Krankheiten und kann bis zu einer Erschöp-

fungsdepression oder Burnout führen. Doch sind wir dagegen nicht machtlos, denn wir haben eine angeborene Fähigkeit, die uns hilft trotz allem ein glückliches Leben zu führen und eine positive Stimmung zu behalten: das Lachen. Denn Lachen ist eine Möglichkeit einen Perspektivwechsel durchzuführen und negative Emotionen in positive zu verwandeln. Und dazu liefert es ganz nebenbei einen wichtigen Mehrwert.

MICHAEL S. METZNER



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

Achtsamkeit und Humor

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.

CLAUDIA MURK



Psychiatriepflegefachfrau und Gerontobeauftragte der Psychiatrischen Dienste Süd des Kt. SG, Kursleiterin «Humorvolle Kommunikation» für Personal von Altersheimen.

Wer zuletzt lacht, lacht am besten – Humor im Altersheim

In diesem Workshop erfahren und erleben Sie: Was es braucht, damit in einem Heim eine heitere humorvolle Atmosphäre herrscht. Wie man auch in schwierigen Pflegesituationen den Humor nicht verliert. Was dem Personal hilft bei guter Laune zu bleiben. Und gar nicht zuletzt: Wie man es schafft, dass dem alten Menschen im Heim das Lachen nicht vergeht ... wer zuletzt lacht, lacht am besten!

MARKUS PROSKE



Humortherapeut, Demenzberater

Demenz – Humor kann helfen

Stell dir vor du hast «Demenz» und keiner lacht mit dir! Genau hier gilt es anzusetzen und Humor mit den Betroffenen zu teilen. Gemeinsames Lachen und emotionaler Austausch ist für «verletzte» Seelen heilsam und verschafft Menschen mit Demenz eine Insel von Vertrautheit und «Zuhause». So kann es gelingen, dass sich zwei Menschen treffen, sehen und einen kurzen Weg gemeinsam gehen.

ALEXANDRA B. ROSMUS



Theaterpädagogin/Spielleiterin, Ärztin (FMH Innere Medizin mit Fähigkeitsausweis in Psychosomatik und Psychosozialer Medizin).

Spielend leicht durch den Alltag

Hier dürfen Routine-Müde die unbekannteren, skurrilen Seiten des All-Tags entdecken: beim Putzen, Kochen, Einkaufen ... Mit Freude an Kontrasten und Paradoxien, dem Gebrauch unserer fünf Sinne, mit Elementen aus «jeux dramatiques» und natürlich mit viel Humor lässt sich Ueberraschendes erleben. Wie bewegt sich beispielsweise ein (personifizierter) Staubsauger über den Boden und wie tönt das? Auf spielerische Art kommen neue Farben und Impulse in das Alltägliche unter dem Motto: «Kleine Ursache grosse Wirkung».

CHRISTEL RUCKGABER & PATRICK HOFER



Dipl. Pädagogin Clown-ausbildlerin, Künstlerisch-Pädagogische Leitung: Clowns im Dienst e.V.

Dipl. Pflegefachmann HF Präsident «Huusglön»

Interaktives Podiumsgespräch: Den Augenblick ergreifen ... Pflege-Clown sein

Wir möchten Gelegenheit geben zu einem moderierten Erfahrungsaustausch über Clownarbeit in sozialen Institutionen aber auch für Clowns, die Menschen mit Einschränkung oder Krankheit mobil zuhause besuchen. Wir möchten uns austauschen

und auch Information geben zur Qualität der Clownarbeit, dem ethischen Kodex, den Grundlagen eines respektvollen Umgangs und den vielfältigen Arbeitsbereichen. Gerne sind auch Menschen eingeladen, die sich für diese besondere Humorarbeit interessieren und die erwägen eine Clownfortbildung zu absolvieren.

BARBARA SCHULZ



Bankfachwirtin, Humortrainerin/-Coach, Trainerin für Stressmanagement

Willst Du ernst genommen werden, nimm Dich selbst nicht allzu ernst! – Souveränität durch Humor

Kompetenz ausstrahlen, souverän wirken – wollen wir das nicht alle? Aber wie? Der einzige Weg zur Souveränität: Perfektion! Wie wir unsere Vollkommenheit perfektionieren und damit zwangsläufig grenzenlose Anerkennung erlangen, damit beschäftigen wir uns in diesem Impuls nicht. Bevor der Gesprächspartner meinen prallen Perfektionsballon platzen lässt, wollen wir «Luft ablassen» und mit der Unvollkommenheit spielen! So geht Humor. Mehr wird nicht verraten!

MARGARET STALDER-FISCHER



Lehrerin für elementare Musikpädagogik, Kinesiologin, Therapeutin, Musik-Kinesiologin Fortbildung-Kurse für Lehrkräfte

Die Kraft des Humors im Klassenzimmer (für Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Apotheker).

Humor im Schul-Alltag ist eine Haltung, lässt sich trainieren und weiterentwickeln. «Humor-Apps» für die persönliche Humorpraxis. Humor ist voller Sinnlichkeit: Welcher meiner Sinne ist besonders empfänglich für Humor? Ein spielerischer Test gibt Auskunft über den

Wahrnehmungstyp und die daraus resultierenden Humorvorlieben. Mit Spielen Humor-volle Zeiteinseln im Unterricht schaffen, welche das Lernen unterstützen.

MARIT STEINKOPF



Integraler/Systemischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin (u.a. EFT), Volljuristin

Mit der Klopfakupressurmethode den eigenen Humor (re-)aktivieren und die Ressourcen des

Lachens neu erleben. Humor, Schmunzeln und Lachen kennen keinen Stress – sie stärken das Immunsystem und haben eine stressabbauende Wirkung. In als besonders stressreich empfundenen Lebenssituationen wird der eigene Humor gleichwohl nicht selten in den Ruhestand versetzt und darf dann auf unbestimmte Zeit ein Schattendasein fristen. Mit der Klopfakupressurmethode lässt sich Humor (wieder) herauszukitzeln, humorvolle Leichtigkeit zum Pulsieren bringen, der Alltag entspannen – dies gleichermaßen in der Selbstanwendung, im Coaching sowie im therapeutisch-medizinischen Kontext.

MICHAEL SUDA

RENATE MAYER



Prof., Dr., Hochschullehrer Dr., Humortrainierin

Humor in der Wissensvermittlung – Erste Hilfe bei gähnender Lehre!

Trockenen Stoff vermitteln, das geht besonders gut mit einer Prise Humor. In Unterrichtssituationen tut er beiden Seiten gut, dem Dozenten als Ressource

und den Zuhörern, weil das Lernen mehr Spaß macht. Michael Suda von der TU München und seine ehemalige Assistentin Renate Mayer, beide eigentlich Förster, wenden Humor seit Jahren praktisch an, wenn sie wissenschaftliche Themen unterhaltsam aufbereiten und darstellen. Über die Jahre entwickelten die beiden spezifische Humor-Werkzeuge für die Wissensvermittlung, die sie in ihrem Humorimpuls gerne mit anderen teilen.



MICHAEL TITZE



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

Humor in Körpersprache und Rhetorik

Humorvolle Gelassenheit basiert auf der Grundidee der Dominanz von mimischer Kommunikation über die Ausdrucksmöglichkeiten der Gestik und Verbalisierung. Es gilt der Grundsatz: Die Mimik kommt vor der Gestik und die Gestik kommt vor dem gesprochenen Wort! Wir wollen uns in diesem Humorimpuls deshalb auf die Sprache des Körpers konzentrieren. Das Zentrum nonverbaler Kommunikation ist das Gesicht. Die Stellung der Mundwinkel, die Beweglichkeit der Augenmuskeln und – vor allem – die Fähigkeit, Blickkontakt herzustellen und zu halten: dies allein genügt schon, um die zwischenmenschliche Brücke aufzubauen. Alles Weitere ist nur noch «Zugabe».



YVONNE VILLIGER



Expertin für Business-Humor, Speaker, Trainerin, Autorin

Humor kann, was Ernsthaftigkeit nicht schafft

Yvonne Villiger ist überzeugt, dass die Menschen sowohl im Berufsleben wie auch Privat wieder mehr Humor brauchen. Er lindert den stetig wachsenden Erfolgsdruck und Freude und Spaß rücken wieder in den Vorder-

grund. Sie schütteln festgesessene Denkweisen und eingerostetes Verhalten kräftig auf – Ganz ohne, dass Sie sich auf den Kopf stellen müssen. So fällt es plötzlich einfach, brisante Situationen zu entschärfen, mühsame Aufgaben endlich zu erledigen und dem Alltag wieder etwas Schwung zu verleihen. Gerade im Berufsalltag fördert ein humorvoller zwischenmenschlicher Umgang die Kommunikation. Diese positive Atmosphäre schafft einen fröhlichen Teamgeist – Damit Sie nicht «ausbrennen», sondern Ihr Feuer mit Leichtigkeit und Spaß täglich neu entfachen. Ihre humorvollen Vorträge motivieren und sind gleichzeitig unterhaltend und lehrreich.



BARBARA WILD



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

Humor im Hirn: Die Neurobiologie von Lachen, Lächeln und Erheiterung

Wir lachen mit dem Zwerchfell, lächeln mit dem Mund – aber ohne Hirn klappt das alles nicht. In diesem Vortrag wird dargestellt, was dort geschieht, wenn Humorimpulse uns erheitern. Besonders die funktionelle Bildgebung hat inzwischen einiges herausgefunden dazu, welche Hirngebiete wann beteiligt sind und so viel sei vorab verraten: Wir brauchen eine Menge Grips um humorvoll zu sein!

ABENDVERANSTALTUNG: SAMSTAG, 26.09.2015, 20.15 UHR



Prof. Bernhard Ludwig, Seminarkabarett
«Anleitung zum lustvoll leben»

Der Österreicher Psychologe und Psychotherapeut kommt mit seinem begeisternden Seminarkabarett nach Basel. Sein neues Programm: «Anleitung zum lustvoll Leben».

Gestützt auf seine therapeutische Praxis vermittelt er auf höchst unterhaltsame Weise wissenschaftliche Erkenntnisse.

Er verrät alles über Herzinfarkt, Übergewicht, Burn-out: Anliegen ist es Irrtümer, falsche Annahmen, ungünstige Verhaltensweisen und den ganzen damit zusammenhängenden Wahnsinn aufzuklären. Und damit ihr Leben nicht nur länger, sondern auch besser wird, gibt es im zweiten Teil ein Sexprogramm mit vielen Schmunzlern und Aha-Erlebnissen! Einzigartig! Lachen erlaubt!

Die Veranstaltung ist öffentlich, d.h. auch für Nichtkongressteilnehmer zugänglich; laden Sie Ihre Freunde ein!

Eintrittskarten am Kongress-Schalter.



www.humorkongress.ch
www.facebook.com/humorkongress
www.humorcare.ch
www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch
www.humor.ch
www.humorcare.com