

**Seminar**  
**Selbsthilfe Thüringen**

**Humor**

# Lachen

Lachen hat eine heilende Wirkung

Lachen läuft reflexartig ab  
Entladung / Befreiung

Durch lachen und wohlfühlen  
wird Stress gesenkt

# Lachen

Neurobiologischen Abläufe  
sind eindeutigen Hirnarealen zuzuordnen

Ausschüttung von Endorphine  
Opiatwirkung

Schmerzlinderung

Glücksgefühle

# Humor

Im Gegensatz zum Lachen  
ist Humor eine Charaktereigenschaft

Humor spiegelt  
die innere Einstellung zum Leben wieder

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

# Humor

Der Blickwinkel kann verändert werden <sup>1</sup>

Probleme werden nicht beseitigt,  
aber anders eingebettet

Die eigentliche Funktion von Humor tritt hervor,  
wenn die Situation nicht lustig ist

# Humor

Wer über sich  
oder seine Schwierigkeiten lachen kann,  
nimmt diesen die erdrückende Kraft **2**

Gesellschaftliche Verkrampfungen  
können durch Humor gelockert werden

Humor kann Schwächen liebevoll einbinden **3**

# Humor

Humor verringert Ansprüche an andere

Humor kann annehmen 4

Totalitäre Systeme sind humorlos

# Humor

Humorvoller Umgang wirkt entspannend 5

Man kann lockerer sein  
und im Gespräch mehr wagen

Bei Führungskräften mit Humor  
müssen Mitarbeiter keine Angst haben

# Humorarten

- verbindend
- selbststärkend
  - aggressiv
- selbstentwertend

# Humorarten

Verbindend und selbststärkend  
sind positive Humorstile

Sie stärken in wohlwollender Weise  
und harmloser Art die Beziehungen  
zu anderen und zu sich selbst 6

# Humorarten

## Aggressiver und entwertender Humor

- stellen bloß
- entwerten andere  
um die eigene Person groß zu machen 7

# Humorarten

## Galgenhumor

Bedrohliche oder ausweglose Situation 8

Es findet sich ein komisches Element

Man kann sich selbst  
belachen oder verspotten

Ironische Umdeutung 9

# Humorarten

## Satire

Kritik oder Verspottung **KG**

Übertreibung, Überhöhung, Untertreibung  
bis ins Lächerliche oder Absurde **10**

Satire ist Kritik von unten (Bürgerempfinden)  
gegen oben (Macht)

# Humorarten

Kreativität und Humor  
sind untrennbar <sup>11</sup>

Humor macht produktiv

Humor macht attraktiv

Humor macht gelassen <sup>12</sup>

# Humorarten

Humor ist eine soziale Kompetenz

Humor fördert die Resilienz

Humor ist eine Bewältigungsstrategie 13

Humor fördert Selbstannahme

# **Therapeutische Elemente**

Humor und Lachen kann trainiert werden

Improvisationstheater

Humortraining mit Herzpatienten

# **Therapeutische Elemente**

Eine Pointe bewusst einsetzen

Chaplin

Eulenspiegel

Behinderte

Kindermund

Triangulierung

Puppen