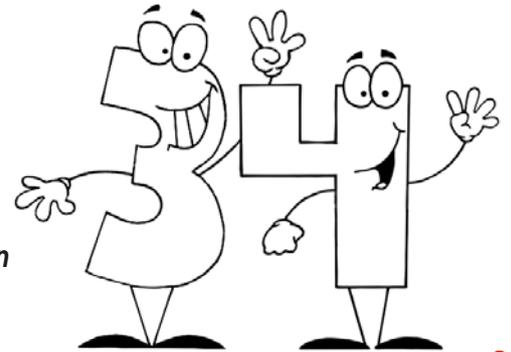


HumorCareBlatt

Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen von HumorCare – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder ...



Editorial ...

Liebe Mitglieder von HumorCare

Eingangs will ich meine Freude über den gelungenen Humorkongress 2017 vom letzten September mit euch teilen. HumorCare Schweiz zeichnete als Organisator und die *Stiftung Humor und Gesundheit* hatte das Patronat übernommen. Leider mussten wir die Veranstaltung mit der traurigen Nachricht beginnen, dass unser langjähriges Mitglied Claude Messer unerwartet kurz vor dem Kongress verstorben ist. Einen Nachruf von Christian Hablützel findet ihr im Innern dieses Blattes.

In eigener Sache teile ich euch auf diesem Weg mit, dass ich mich aus dem Vorstand von HumorCare Schweiz zurückziehe. 1998 bin ich unserem Verein beigetreten, wurde bald darauf in den Vorstand gewählt und übernahm 2008 das Präsidentenamt nach Peter Hain. Nun ist die Zeit gekommen, dass jemand jüngerer das Steuer in die Hand nimmt. Susanne Furler hat dies im Vorstand übernommen, was mich ausserordentlich freut, denn sie ist humorgeeicht und verfügt als Leiterin eines grossen Pflegeheims über alle Voraussetzungen, die es braucht, um unseren Verein mit Umsicht zu leiten und ihm neue Impulse zu geben. Im HumorCareBlatt Nr. 30 vom September 2016 haben wir euch Susanne im «Interview» vorgestellt – sie übernimmt die Präsidentschaft ab sofort interimistisch bis zur Bestätigungswahl an der HC-GV.

Für mich waren es wunderbare und bereichernde Jahre, unterstützt von engagierten VorstandskollegInnen und einem effizienten Sekretariat. Ich lernte viele Menschen kennen, die sich dem Humor mit all seinen Facetten verschrieben haben. Es gibt sicher Mitglieder unter euch, die im Vorstand mithelfen möchten, das

HumorCare Schiff gut auf Kurs zu halten. Meldet euch doch bitte bei Susanne Furler (susanne.furler@marienhaus.ch). Der Vorstand trifft sich ca. vier Mal im Jahr. Unserem Verein werde ich als heiteres Mitglied selbstverständlich erhalten bleiben. Und auch das HumorCare Blatt, welches mit der vorliegenden Nummer sein 10-jähriges Jubiläum feiert(!), will ich beschwingt begleiten sowie mich als Stiftungsrat weiterhin für die Anliegen der «Stiftung Humor und Gesundheit» umgänglich einsetzen.

Da dies die letzte HCBlatt-Ausgabe des laufenden Jahres ist, wünsche ich euch allen, dass ihr auf ein gfreutes Jahr zurückschauen könnt und zuversichtlich in ein gesundes und heiteres neues Jahr 2018 blicken werdet.

Beat Hänni

HumorCare Schweiz GV
Samstag, 3. März 2018
in Basel.

HumorCareBlatt



2007

das erste



10 Jahre HumorCareBlatt ...

Man könnte meinen, ein HumorCareBlatt sei die reinste Festschrift: Vor einem Jahr, im September 2016, gabs schon einen goldenen Lorbeerkrantz um den Dreissiger rum, jetzt gibt's nen Smiley-Strauss zum 10-Jährigen.

10 JAHRE HUMORCAREBLATT.

Wir starteten im Jahr 2007 – und jetzt – 2017 – gibt es das HC-Blatt noch immer.

Darauf sind wir stolz!

Wir, das sind Beat Hänni und Hans-Georg Lauer, die Initiatoren.

Seit 10 Jahren gibt es «eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen von HumorCare Schweiz – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder ...»

10 Jahre lang (haben wir das schon erwähnt?) konnte das Blatt seinen wichtigen Zweck erfüllen, nämlich euch Mitgliedern vor Augen zu führen, dass unser Verein lebt, in dem wir mit jeder Ausgabe über die Vielseitigkeit unserer Humoraktivitäten berichten konnten.

Das ist toll.

Wir haben damit den Wunsch von Peter Hain, dem damaligen HumorCare-Präsidenten erfüllt. Er schrieb im Blatt 2: «*Es wäre schön, wenn dieses Blatt Tradition werden könnte*». Gerne haben wir dir diesen Wunsch erfüllt, lieber Peter.

Wer sich ein bisschen mit der Psyche alter

Männer auskennt, kann nachvollziehen, dass wir uns kaum an uns halten können, aus jedem Blatt etwas zu zitieren, Anekdoten von Redaktionssitzungen auszuplaudern und unsere Begeisterung in die Humorwelt zu jubeln. Aber wir halten uns zurück.

Wir beschränken uns auf das Wesentliche:

Den Menschen zu danken, die zeitweise zum Redaktionsteam gehört haben und noch dazu gehören. Ihnen ist der Jubiläumsstrauss gewidmet.

- Wir konnten **BEATRICE MASSART** 7 Jahre lang – von Blatt 1 bis Blatt 23 – zum Team der Blattläuse zählen.
- **BEATE NOWAK** bereicherte unser Team drei Jahre lang. Von Blatt 3 bis Blatt 10.
- **ENRICO LUISONI** ist seit Blatt 4 bis heute unser Gestalter, Buchstabenfuchser, Textumschieber, Zeilenfüller – unersetzbar!
- Nach dem Rückzug von Beatrice gab es drei Blätter lang ein frauenloses Blattteam. Bis dann – zusammen mit dem bunten Hochglanzdesign ab Blatt 27 im Oktober 2015 – **BIRGITTA SCHERMBACH** zu uns kam.

Wir danken euch Leserinnen und Lesern fürs Lesen!

Beat Hänni und Hans-Georg Lauer, die 10-jährigen Blattmacher. ●

Claude lacht sicher im Himmel weiter ...

Humor und Lachen helfen uns, das Leben lustvoller und leichter zu erleben und zu gestalten. Sie können aber die Endgültigkeit des Lebens leider nicht aufhalten. So hat unser Lachfreund und HumorCare-Mitglied Claude Messer Ende September unerwartet die Seite gewechselt und lacht nun im Himmel weiter!

Claude's Tod hat mich tief erschüttert.

Über Claude's Privatleben wusste ich herzlich wenig: Einzig, dass er einen Sohn hatte, immer wieder mal im Theater spielte, grosser FCB-Fan war und sicher dieses Jahr nochmals gerne die Rolling Stones live gesehen hätte. Wir hatten eben mindestens soviel gemeinsam gelacht, wie geredet! Einmal mehr ein Beweis, dass gemeinsames Lachen die Menschen stark miteinander verbindet!

Claude hatte ich als Teilnehmer eines meiner Lachseminare vor gut 10 Jahren kennengelernt. Vom Lachvirus infiziert pilgerte er daraufhin regelmässig nach München, um beim Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining die Ausbildung zum Lachyoga-Trainer zu absolvieren. In Basel hatte

Claude bald darauf eine eigene Lachgruppe, die regelmässig und bei jeder Witterung im Kannenfeldpark lachte. Er begeisterte bei der Basler Sportnacht mehrere Hundert Teilnehmer und gründete die erste Nordwestschweizer Lachschule. Claude kam jedes Jahr zur Lachparade nach Zürich. Sein sonores, ansteckendes Lachen hallte jeweils von weit her durch die Zürcher Gassen und hatte bei unserem Anlass bereits Kultstatus. Wer in Basel lebte, konnte seinem Lachen überall begegnen. Claude kurvte bei jedem Wetter mit seinem Fahrrad in der Stadt herum, oft mit einem lauthals starken Lachen. Im Jahre 2012 organisierte Claude in Zusammenarbeit mit dem *Künstlerduo Cabri* die Veranstaltung «Lachen statt läuten». Dank ihm lachte es zwei Wochen lang vom Kirchturm der Elisabethenkirche anstatt zu läuten! Von da an war Claude schweizweit präsent in den Medien. Einen seiner grössten Erfolge feierte Claude



Birgittas Alltagsgeschichten ...

Be-sinnlicher Advent

Sie wohnt mit ihrem Partner Harald, dem Mediziner, unter einem Dach. In ihrer Wohnung befindet sich eine geräumige Küche. Eine Art aufgebrochener Raum mit viel Bewegungsfreiheit beim Kochen.

Sie kocht glühend gerne und achtet sorgfältig und konsequent auf vorzügliches Essen. Frauen, die diszipliniert auf ihre Figur achten, lässt sie hungrig links liegen.

In kurzer Entfernung zum Herd steht ein rechteckiger Tisch auf Metallfüssen, der aus einem Eichenholzbalken gefertigt und zuvor in einem alten Gebäude als Bodenbelag verwendet wurde. Der Blick vom Tisch aus dem Fenster, das elegant in dunkelgrauem Aluminium gerahmt ist, erzählt ihnen vom zähen Kampf ums nackte Überleben. Der wogende filigrane Blattwedel

eines Baumes schürt die Magie des Draussen.

Harald nähert sich ihr zärtlich und flüstert ihr am Ende des Tages ins Ohr, dass er sie gerne zur Beobachtung über Nacht hier behalten würde! Mit diesem erotischen Medizinerslang muss Harald nur einmal aufwarten. Sofort fährt sie sich mit den Händen beherzt durch ihr lockiges Haar und presst ihre Lippen mit einem Druck von 15 Kilogramm auf die Seinen. Sie schliesst die Augen und legt ihren Kopf während des Küssens auf die rechte Seite. Harald, der gerne sieht, was im Gesicht seiner Geküssten vorgeht, behält die Augen offen. *(Fortsetzung S.8) >>>*



im Jahre 2014 mit der 1. Basler Lachmeisterschaft. Über hundert Besucher zählte seine Veranstaltung, die vom Boulevardblatt «Blick» porträtiert wurde. Claude bildete sich immer weiter. Es gab keinen Lachyoga- oder Humorkongress, den er ausliess. Beim amerikanischen Lachprofi Sebastien Gendry erlernte er als erster Schweizer die Methode der Lach-Wellness kennen, die seine lachende Tätigkeit in den letzten drei Jahren neu prägte. Treu war er an jeder GV von HumorCare und an jedem HumorTreff dabei!

Claude bot als einziger Lachtrainer offiziell auf seiner Webseite die Dienstleistung «Humorvolle Abdankungen» an. Er fand es wichtig, dass Angehörige nicht in der Trauer ertrinken, sondern wieder durch das Lachen Kraft schöpfen können, wenn ein geliebter Mensch sich vom Leben verabschiedete. Dass sein Angebot nicht leicht umzusetzen ist, spürte ich, als Claude jetzt selbst an die Reihe kam. Natürlich war für mich völlig klar, dass Claude sich für sich eine humorvolle Abdankung mit Lachen wünscht. Für seine Familienangehörigen, die mit dem Lachyoga nicht so vertraut sind, war das keine Option. Da ich mich von Claude nicht nur weinend, sondern auch gerade lachend verabschieden wollte und musste, entschloss ich mich, das selbst zu tun. Dort wo Claude regelmässig mit seiner Lachgruppe lachte. Mit Oliver's Hilfe organisierte ich anschliessend an die offizielle Abdankung, das Abschiedslachen für Claude im Kannenfeldpark. Ich war überwältigt, dass sich über 25 Teilnehmer an diesem 30. September 2017 dazu einfanden, inklusive Beat – unserem Präsidenten! Es wurde für

mich ein sehr berührender, trauriger und ein heiterer Nachmittag zugleich. Die Teilnehmer reisten teils von weit her an: aus Lausanne, Chur, Stuttgart, Frankfurt usw. ...

Alle haben sich sehr persönlich eingebracht: mit Erinnerungen und heiteren Ritualen haben wir würdig von unserem Lachfreund Abschied genommen! Das Lachen und Weinen ging vom einen ins andere rüber. Zum Schluss schickten wir Claude bunte Smiley-Ballone zum Himmel. Ich glaube, dass Claude uns mit voller Freude von oben zuschaute! Sein donnerndes Lachen, tief aus seinem Herzen, werden wir in unserem Herzen mit uns tragen! Danke Claude! *Christian Hablützel*

(Der Text wurde von der Redaktion gekürzt, ist aber in seiner vollständigen Länge auf unserer HumorCare-Website nachzulesen.)



Bild: Carolyn Krüger



Man mag vom Humor halten, was man will. Eins muss man ihm lassen: er ist nicht unterzukriegen. Dass die Menschheit seit Menschengedenken lacht, ist seit Jahrtausenden bekannt. Dass dies aber nicht nur zum Spass passiert, das ist eine noch nicht so alte Geschichte, die massgebend den nunmehr 8 Humorkongressen in Basel zu verdanken ist.

Der Veranstalter «HumorCare Schweiz» legte in diesem Jahr die Schwerpunkte auf «Gesundheit» und «Soziales» bot mit dem Congress Center Basel auch 2017 ein ideales Ambiente für den ernsthaft humorvollen Austausch von Wissenschaftlerinnen mit Humorarbeitern, Clowninnen mit Forschern, Lachtrainerinnen mit Lachenden, praktisch Fröhlichen mit ernsthaft Heiteren.

Der Vortrag neuester Erkenntnisse aus dem Humorforschungszentrum der Uni Zürich bestätigte die Praktiker, auf dem richtigen Weg zu sein. Impulse von Menschen, die den Humor in Seminaren und im Pflegealltag praktizieren und weitergeben gaben umsetzbare Ideen weiter.

22 Angebote an zwei Tagen – da wurden die Teilnehmenden mit neuen Gedanken bereichert und ermuntert, ihre alten weiter zu verfolgen. Ob das Thema «Humor trotz(t) Demenz» oder «Humor als Ressource» hiess, ob es um «Humortraining» ging oder um «Humor zur Stressbewältigung» – die Impulse waren vielfältig und die Teilnehmenden konnten wählen, was ihren Interessen und Fragestellungen entsprach.

Ganz bewusst war das Congress Center Basel mit seinen grosszügigen Räumen und der hervorragenden Pausenverpflegung gewählt: so bot der Humorkongress einen idealen Rahmen für den persönlichen Austausch. Dass dies hervorragend funktioniert hat, sei an diesem Beispiel dargestellt: eine Teilnehmerin kam aus Kiel (Norddeutschland, ca. 1000 km von Basel entfernt). Sie hatte in ihrem Berufsalltag als Altenpflegerin erkannt, dass ein humorvoller, entspannter Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern für alle Beteiligten eine grosse Erleichterung darstellt. Auf eigene Kosten nahm sie am Humorkongress im weit entfernten Basel teil. Dort wurde sie in den Vorträgen, die sie besuchte, bestätigt, dass sie auf einem guten Weg ist. In einem Pausengespräch



Hier ging's lang ...



Claudia Murk die HumorCare-Botschafterin



Birgitta Schermbach in Aktion in ihrem Workshop



Thomas Leuenberger (Baldrian) und seine fliegende «Gisela»



Theater Interaktiv: «Der Humorkongress im Rückspiegel»



Das Humorkongress-OK: E. Luisoni, R. Marty, H.-G. Lauer, B. Hänni

erfuhr sie, dass auch in Norddeutschland Humorinitiativen in Krankenhäusern und Altenheimen bestehen. Und sie bekam nicht nur ein Adresse in die Hand gedrückt: gleich wurde direkter Kontakt mit Clowns aus Hamburg hergestellt, die einen Stehtisch weiter Fachgespräche führten. Das ist Humorkongress!

Dass dies und alles mehr passieren konnte, ist grosszügigen Spender*innen zu verdanken, die erkannt haben, dass Sponsoring nicht nur mit der Frage «wie kann ich mit einer guten Tat für mich werben?» sondern mehr noch mit einer unterstützenswerten Idee verbunden ist. Und so gab es glücklicher- und dankenswerterweise neben Institutionen auch Einzelpersonen, die diesem idealistischen Gedanken gefolgt sind und den Humorkongress grosszügig unterstützt haben.

Ohne diese Unterstützung hätte es keinen Humorkongress 2017 gegeben und die Altenpflegerin aus Kiel wäre noch weiter ziemlich allein mit ihrer Überzeugung: Humor ist eine gute Sache.

Eine kleine Auswahl an Kommentaren von Teilnehmenden:

«Ich bin voll Inspirationen und Impressionen und sehr zufrieden von Kongress nach Hause gefahren. Es war wiederum sehr gut. Eine bunte Palette von Wissensworkshops, aber auch Möglichkeiten zum sich Bewegen und verschiedene Sachen auszuprobieren. Motivierte WorkshopleiterInnen.»

«Es hat mir sehr gefallen und meinen Horizont zum Thema Humor extrem erweitert.»

«Ich wusste gar nicht, dass Humor so anstrengend sein kann. Nach dem einen Tag war ich ziemlich platt.»

«Tolle Weiterbildung. Ich fand alles sehr stimmig, den grosszügigen Ort / Räumlichkeiten, die leckere Verpflegung, das Ambiente ... rundum zufrieden.»

«Ich war sehr glücklich nach diesen 2 Tagen und wünsche mir sehnlich!!!! einen weiteren Humorkongress im 2019.»

Es gab auch einige konstruktiv kritische Anmerkungen, die sich vorwiegend auf den Preis und den Veranstaltungsort bezogen – Bereiche, die aber von anderen Teilnehmenden ausdrücklich lobend erwähnt wurden. Auch aus der Sicht des Organisationskomitees war der Humorkongress 2017 eine gelungene Veranstaltung. Bedauerlich war lediglich, dass die Zahl der Teilnehmenden geringer als erhofft war. Über die Zukunft des Humorkongresses in Basel wird das OK und auch der Vorstand des veranstaltenden Vereins «HumorCare Schweiz» in den nächsten Wochen befinden. ●

Der nächste Humorkongress:

2019?

Welches sind aus deiner Sicht die wichtigsten Erkenntnisse deiner Forschung und jene deiner Mitarbeitenden, die für die verschiedenen praktischen Humoranwendungen (einschliesslich Clownarbeit) von Bedeutung sind?

Clowns «wirken» – auch wenn wir Personen nicht mehr nach ihrer Erheiterung Fragen können. Jenny Hofmann und unser Team konnten zeigen, dass Clowns Erheiterung auslösen bei älteren Personen mit Demenz, aber nicht nur Erheiterung, sondern auch *Schadenfreude*. Zudem haben wir ja einige Forschung, die zeigt, dass Humor trainiert werden kann. Bald kommt ein *special issue* zu Ehren von Paul McGhee – einem amerikanischen Pionier der Humorforschung – heraus (in der Zeitschrift HUMOR: International Journal of Humor Research), da sind wir mit einigen Beiträgen vertreten. Auch zur Fähigkeit, über sich selber lachen zu können und dem Humortraining von McGhee.

Bei der Zeitschrift «Frontiers in Psychology» (<https://www.frontiersin.org>)* * haben wir ein Themenheft zu Humor, Lachen, Heiterkeit und Verspieltheit in Druck, wo meine ehemalige Doktorandin Sarah Auerbach aus einer Studie aus ihrer Doktorarbeit zur Wirksamkeit von Clowns in Krankenhäusern berichtet. Während sie positive Effekte auf positive Emotionen bei allen Patienten berichtet, sind die Effekte bei Personen mit heiterem Temperament höher.

Meine ehemalige Doktorandin Sonja Heintz arbeitet an zwei Forschungssträngen im Bereich Humor und Wohlbefinden. Zum einen untersucht sie alltägliche Humorverhaltensweisen und deren Auswirkungen auf unser tägliches Wohlbefinden. In einer Studie zeigte sie, dass es unter 45 Humorverhaltensweisen keine einzige gab, die negativ mit psychischem Wohlbefinden einherging. Weitere Untersuchungen sind geplant, die Humorverhalten in spezifischen Situationen untersuchen, als auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Zum anderen konnte sie zeigen, dass Humor, der auf einen selbst gerichtet ist, eine wichtige Rolle im Wohlbefinden zukommen kann. Dies gilt sowohl für das positiv konnotierte Über-sich-selbst-lachen-Können als auch für einen «selbstherabsetzenden» Humorstil. Humor über sich selbst scheint zudem hilfreich zu sein, da er anderen gegenüber ohne Risiko eingesetzt

werden kann, da es kein Lachen über andere gibt, sondern ein gemeinsames Lachen über eigene Unvollkommenheiten (die dann z.B. in der Gruppe gemeinsam geteilt werden). Dies kann helfen, Spannungen zu lösen und eine positive Stimmung zu schaffen. Die Effektivität des Trainings dieses spezifischen Humoraspekts stellt eine wichtige Anwendung dar (in Ergänzung zu Paul McGhees Humortraining, in dem das Über-sich-selbst-lachen-Können einer von sieben Humorgewohnheiten darstellt).

Es ist uns nicht entgangen, dass du dieses Jahr für deine Forschungsarbeit und deine Beiträge zum besseren Verständnis des therapeutischen Humors von der amerikanischen «Association for Applied and Therapeutic Humor» mit einer lebenslänglichen Auszeichnung (Life Time Award) geehrt wurdest. Wir beglückwünschen dich zu dieser Ehrung. Kannst du uns Näheres über die AATH sagen?

Es gibt 2 grosse internationale Vereinigungen im Bereich Humor, davon ist eine eher forschungsorientiert (International Society for Humor Studies – ISHS, www.humorstudies.org) und die andere eher anwendungsorientiert (Association for Applied and Therapeutic Humor – AATH, www.aath.org). Die ISHS gibt eine Zeitschrift heraus, HUMOR: International Journal of Humor Research und veranstaltet jährlich einen wissenschaftlichen Kongress zu allen möglichen Themen. Die AATH interessiert sich mehr für die Anwendung von Humor im Gesundheitsbereich. Für sie ist Therapeutischer Humor jede Intervention, die Gesundheit und Wohlbefinden fördert, indem sie die Absurditäten und Inkongruenzen des Lebens spielerisch entdecken bzw. wertschätzen lässt, oder ausdrückt.

Erkennst du einen kulturellen Unterschied in den Humoranwendungen und -wahrnehmungen zwischen den unseren Breitengraden und jenen des angelsächsischen Raums?

Der Humor ist so wie die Leute sind. Bei der AATH geht es insgesamt extravertierter zu als bei uns. Es ist etwas überdrehter und ausgelassener und gelegentlich mit weniger Tiefgang.

Du bist auch Exponent der Positiven Psychologie: Wo liegen aus deiner Sicht

die Schnittstellen mit dem Humor, den wir bei HumorCare vertreten?

Zum einen gibt es in der Positiven Psychologie das Konzept der Charakterstärke, einer positiv besetzten Eigenschaft, die sowohl moralisch gut als auch erfüllend ist. Bisher wurden 24 Charakterstärken identifiziert, wobei eine davon Humor bzw. Verspieltheit darstellt. Humor als Charakterstärke umfasst die Idee, dass Humor eine moralisch gute Komponente hat, in der es nicht um das Auslachen geht, sondern darum, dass man andere auf eine amüsante Art und Weise unterhält im Sinne eines Miteinander-Lachens. Darüber hinaus beinhaltet dieser Humor, die Unzulänglichkeiten des alltäglichen Zusammenlebens hervorzuheben, unangenehme Vorkommnisse von der heiteren Seite zu sehen sowie Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu erleichtern. Hier gibt es offensichtliche Überlappungen mit der Arbeit von Klinik-Clowns, die ihre Patienten und Patientinnen nicht nur erheitern, sondern auch Gefühle der Transzendenz, der Erhabenheit erzeugen können. Zudem geht es in der Positiven Psychologie auch darum, wie Personen nicht nur von Krankheit befreit werden können, sondern wie sie glücklich werden können. Im Rahmen dessen wurden sog. positiv-psychologische Interventionen entwickelt, die z.B. Wohlbefinden steigern und depressive Symptome reduzieren können. Die Effektivität von humorbasierten Interventionen konnte bereits nachgewiesen werden, und komplementiert somit die Anwendungen und positiven Effekte von Humor, wie sie bei HumorCare vertreten werden.

... nun, um die Frage nach deinem Lieblingswitz kommst du nicht herum :-)

Jedes Jahr treffen sich ein paar Schulfreunde, um einen gemeinsamen Abend zu erleben. Als sie 40 wurden, trafen sie sich und rätselten, was sie an diesem Abend unternehmen sollten. Sie wurden sich erst nicht einig, aber dann sagte einer: «Lasst uns doch in den Gasthof zum Ochsen gehen, die Kellnerin ist scharf und trägt eine tief ausgeschnittene Bluse». Gesagt, getan. Zehn Jahre später, mit 50, trafen sie sich wieder und beratschlagten, was sie an diesem Abend unternehmen sollten. Sie waren sich nicht einig, aber dann schlug einer vor: «Lasst uns doch in den Gasthof zum Ochsen gehen, da isst man sehr gut und es gibt einen guten Wein!» Gesagt, getan. Zehn Jahre später, mit 60, trafen sie sich wieder und überlegten wieder, wie sie den Abend verbringen sollten.



Willibald Ruch mit der Preisträgerin von 2016, Mary Kay Morrison, Founder/Director Humor Quest, Author, Educator, Speaker.

Sie wurden sich zuerst wieder nicht einig, aber dann sagte einer: «Lasst uns doch in den Gasthof zum Ochsen gehen, da ist es ruhig und es wird nicht geraucht!» Gesagt getan.

Zehn Jahre später, gerade 70 geworden, trafen sie sich wieder und diskutierten, was sie an diesem Abend unternehmen sollten.

Sie wurden sich zuerst wieder nicht einig, aber dann sagte einer: «Lasst uns doch in den Gasthof zum Ochsen gehen, da ist alles rollstuhlgängig und es gibt einen Lift!» Gesagt getan.

Kürzlich sind sie 80 geworden, trafen sie sich wieder und rätselten erneut, was sie an diesem Abend unternehmen sollten.

Sie wurden sich zuerst wieder nicht einig, aber dann sagte einer: «Lasst uns doch in den Gasthof zum Ochsen gehen.»

Da sagte ein anderer: «Gute Idee, da waren wir noch nie!» ●

** Willibald Ruch ist Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich und HumorCare-Mitglied.*

*** Kompletter Link:
<https://www.frontiersin.org/research-topics/5324/humor-and-laughter-playfulness-and-cheerfulness-upside-and-downside-to-a-life-of-lightness>*

Fortsetzung Birgittas Alltagsgeschichten ...

Angetan von diesem 15 Kilogramm schweren Begehren, greift er flink unter ihre Seidenbluse und drückt ihre Knospen. Sie zwirbelt seine Brusthaare und sie lieben sich feurig und ungezähmt. Dabei verbrennen sie eine halbe Pizza. Danach liegen die Beiden, einen Hauch Moschus versprühend, abgeschirmt und beschützt auf der andern Seite des Glases. Ihr Blick wandert wieder durch das dunkelgrau eingerahmte Aluminium ihres Fensters. Der mittlerweile fast volle Mond scheint durch den filigranen Blattwedel in den Raum.

Hinter Haralds Rücken ist plötzlich ein Rascheln hörbar. Er zieht ein Päckchen hervor und überreicht es ihr. Neugierig öffnet sie die Schachtel mit der Aufschrift «Glück». Sie findet vierundzwanzig kleine bunte Papierrollen. Harald ermuntert sie, eine der selbstgemachten Rollen zu öffnen. Erwartungsvoll rollt sie das Papier auf und liest:

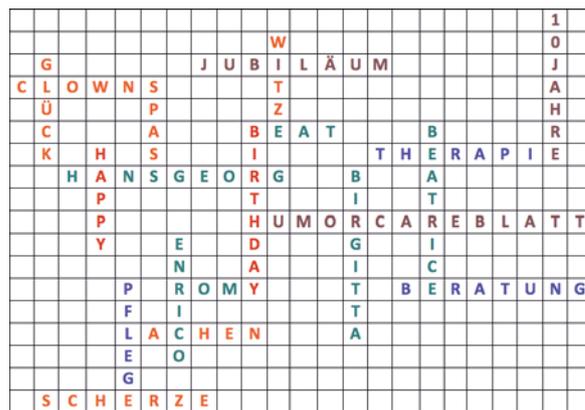
«Ich erlebe mit dir täglich sicher fünf positive Interaktionen, was mich sehr glücklich macht. Kein Reiseunternehmen wird es schaffen, mich, wegen eines einzigen negativen Zusammenstoßes mit dir, auf die Palme zu bringen! Ich liebe dich!»

«Welch ein einfallreicher Adventskalender», denkt sie gerührt. «Was für eine Überraschung blüht ihr wohl im zweiten Röllchen?» ●

facebook

<https://www.facebook.com/humorcareschweiz>

10 Jahre HCBlatt ...



... ein Jubiläum!

Gestartet 2007 von – Beat Hänni, Beatrice Massart und Hans-Georg Lauer – heute mit der 34. Ausgabe. Immer noch mit dabei: Beat und Hans-Georg! Und seit langem oder weniger langem mit dabei Enrico und Birgitta ...

Alle bisherigen Blätter haben sich in ganz verschiedener Art und Weise mit *Humor in Therapie, Pflege und Beratung* befasst und uns Mitgliedern viel Lustiges, Interessantes und Lehrreiches beschert.

Zusätzlich bekamen wir auch Lesestoff und Bilder zu Themen wie Lachen, Scherze, Glück, Clowns, Spass, Witze und vieles andere mehr.

Für all diese 33 Blätter, die ich mit grossem Interesse und immer wieder mit einem Schmunzeln las und anschaute, möchte ich euch gratulieren und herzlich danken!!!

Silvia Rindlisbacher, im Oktober 2017

HUMOR-TREFFS 2017/18: siehe HumorCareWebsite: www.humorcare.ch



Aus dem Buch «Demensch». Texte und Zeichnungen. Für einen menschenfreundlichen Umgang mit Demenz.

Thomas Klie (Hrsg.) und Peter Gaymann, (Hrsg.) medhochzwei-Verlag <https://www.medhochzwei-verlag.de/shop/index.php/demensch-978-3-86216-224-6.html>

Thomas Klie lädt in seinem Essay dazu ein, den Blickwinkel zu ändern, anstatt z.B. die Symptome der Demenz zu kaschieren. Die Cartoons von Peter Gaymann illustrieren respekt- und humorvoll. Ein zutiefst lebensbejahendes Buch und ein Appell an uns alle für einen menschenfreundlichen Umgang mit Demenz.

Wir freuen uns auch auf spannende Diskussionen und natürlich auch auf alle eure Beiträge und Reaktionen: DIE HUMORCARESCHWEIZBLATTMACHER: Beat · Birgitta · Enrico · Hans-Georg · Redaktion: h-g.lauer@gmx.de