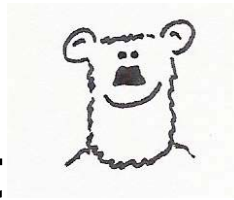


HumorCareBlatt



das vierte

vom August 08

Eine lose Sammlung von Ideen, Materialien, Anregungen und Wünschen aus dem Hause HumorCare Schweiz – von Mitgliedern, mit Mitgliedern, für Mitglieder

Herzlich willkommen zum Lesen dieser handfesten Festschrift, liebe HC Mitgliederinnen und Mitglieder

Wir werden Euch mit Geschichten aus der Geschichte unseres Vereins und des Humors zutexten
UND

Wir werden Euch noch mal zu unserer Jubiläumsfeier am 1.11.08 in Basel locken.



Fangen wir doch gleich damit an:

10 Jahre HumorCare – wir feiern mit Dir am 1.11.2008 in Basel/Münchenstein.

Ort: Restaurant SEEGARTEN (Park «Grün 80»), Rainstrasse 6.

Ab Bahnhof SBB, Tram Nr. 10 (Richtung «Dornach» – Reisezeit ca. 8 Min.). Haltestelle «Neue Welt/Grün 80» (2 Fussminuten). Per Auto: A1 vor Basel – Ausfahrt «Delémont», dann Ausfahrt «Münchenstein»; nach Ende Ausfahrtrampe gleich rechts zur «Grün80». Parkplätze vorhanden.

Das Programm (Stand August 2008 – da wird sich noch was ändern):

Ab 16:00 Eintrödeln der Festgäste, persönliche Begrüssung per Händedruck durch Mitglieder des Vorstands und Überreichung eines Apérogläschens evtl. mit Unterstützung eines Clownkellners
Erwartungsvolles Rumstehn und heiteres Geplauder.

16.30 Durch den Humor-in-Aktion-Markt schlendern ...
bisher im Angebot:
Zauberei als Metapher, Humortraining nach Paul McGhee
Humor mit Betagten ... *es wird noch mehr werden ...*

17:30 Festliche Rede von Dr. Iren Bischofberger, Gründungsmitglied

18:30-19:00 Ordentliche Mitgliederversammlung (kurz und bündig).

Ab 19:30 Abendessen mit humorigen Einlagen durch Mitglieder
Bisher im Angebot: Musikalische Intermezzi und Märchen
Was drumrum steht:
Es wird einen grosszügigen Tisch geben, auf dem die Mitglieder ihr Werbematerial präsentieren können und es wird einen Tisch geben, auf dem Humormaterial zum Angucken, Begreifen, und eventuell zum Kaufen ist.



Noch kann man sich anmelden!

Bis spätestens (neu!) 30. September 2008, mit der bereits versandten Anmeldekarte oder über www.humorcare.ch (s. Link «Aktuelles»).

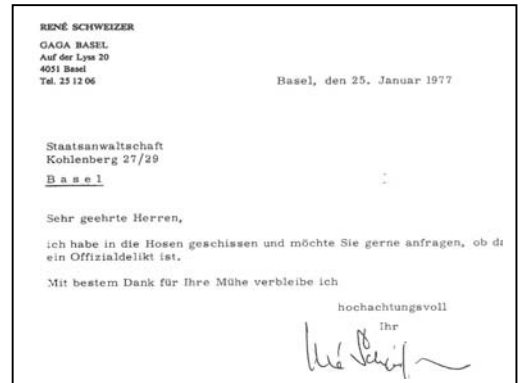
10 Jaaaahre HumorCare

Ich bin der Geschichte unseres Vereins nachgestiegen. Den ungelöschten Speicherzellen unseres elektronischen Hausgrafikers, Webmasters und Archivars Enrico Luisoni sei Dank. Mit der von ihm seit Humorgedenken (1996) betreuten Website www.humor.ch ist er ein Mann der ersten Stunde.

So hat's begonnen

Einem gewissen René Schweizer, Basler Unikum, Verfasser von skurilen Briefen und selbsternannte Humorforscher, scheint der Verdienst zuzukommen, für den Therapeutischen Humor eine erste Plattform initiiert zu haben. Bereits 1992 wollte er am Rheinknie ein «Zentrum des Humors» ins Leben rufen. Kontakte mit Michael Titze, Psychotherapeut in Deutschland, offenbarten R. Schweizer die wissenschaftliche Seite des Humors und man entschloss sich, gemeinsame Sache zu machen: den 1. Humorkongress im Messezentrum Basel. Das war 1996. In Arosa hatte sich inzwischen eine winterliche Humorwoche (Humorfestival) etabliert, und unter der Leitung von Peter Hain, Psychotherapeut in Zürich, fand der erste Arosener Humorkongress ebenfalls 1996 statt. Die Bündner Organisatoren fühlten sich jedoch mehr dem Unterhaltungshumor verpflichtet; der therapeutische Teil verlagerte sich mit Peter Hain nach Basel.

Dieser war dann zusammen mit Michael Titze für die inhaltliche Programmgestaltung der jährlichen Kongresse, die bis ins Jahr 2000 folgten, verantwortlich. Alles was Rang und Namen hatte – in Praxis und Wissenschaft – trug in Referaten, Workshops und Seminaren dazu bei, den Humor in seinen vielseitigen Anwendungen in Therapie, Pflege und Beratung einem interessierten Publikum bekannt und vertraut zu machen. Koryphäen wie der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick, der Begründer der Clinic Clown-Bewegung Michael Christensen, Lachforscher William Fry, der echte Patch Adams, der Pionier des Lachyogas Madan Kataria, *Humor as Survivaltraining*-Spezialist Paul McGhee, Humor-forscher Willibald Ruch und viele andere bürgten für spannende Tagungsprogramme. Der Erfolg der Kongresse spiegelte sich in den zunehmenden Teilnehmerzahlen. Im Jahr 2000 sollen es über 700 gewesen sein. Doch die Messe Basel schien zu wenig an unserem Humor zu verdienen. Die Kongresse verlagerten sich über Stuttgart und Essen wieder zurück in die Schweiz nach Bad Zurzach (2006), wo zum ersten Mal eine (Reha)-Clinic als Organisator wirkte.



Antwort der Staatsanwaltschaft ... wird am 1.11. vor dem Nachttisch vorgelesen!

Nun zu HumorCare

Es war nur noch ein kleiner (aber sehr anstrengender) Schritt, dieser sich breit machenden, praxisbezogenen Humorbewegung einen institutionellen Rahmen zu geben: anlässlich des **3. Basler Humorkongresses 1998** traf sich eine Gruppe von überzeugten Praktikern und Praktikerinnen zur Gründungssitzung des Vereins HumorCare. Zu den Gründern gehörten Iren Bischofberger, Max Deon, Dr. Peter Hain, Maria Schwarz, Dr. Michael Titze. Es wurden Statuten formuliert, die «Ethischen Richtlinien» entstanden, man gab sich einen Vorstand: Peter Hain (Präsident), Michael Titze (Vize).

Der Rückzug der Messe Basel als Veranstalterin im Jahr 2000 führte zum Verlust dieser grenzüberschreitenden, gemeinsamen Plattform. Eine Verselbstständigung der Vereine Deutschland, Schweiz, Liechtenstein und Österreich war die Folge.

Wir nannten uns fortan HumorCare Schweiz. Am 1. Dezember 2001 formierte sich an einer a.o. GV in Basel der erste Vorstand mit Peter Hain als Präsident. Anfangs 2002 verzeichneten wir 59 Mitglieder, Ende Mai 2008 waren es 126. Unsere gut besuchten jährlichen internen Veranstaltungen (HumorForum) erlauben Erfahrungsaustausch und Mitgliedervernetzung. In Zusammenarbeit mit www.humor.ch erfolgte im April 2004 unser eigener Webauftritt (www.humorcare.ch).

Und nun ist dies 10 Jahre her. Lasst uns feiern! Beat Hänni

3 Minuten vor Redaktionsschluss ...

... erreichte uns dieser Brief von Globo (www.gerhards-globo.de)

Lieber Hans-Georg,

jetzt bin ich in Urlaub und habe endlich Zeit, die Gründung von HumorCare aus meiner Erinnerung zu schildern. Ich schreibe dies auf dem BlackBerry:

Gründung von HumorCare vor 10 Jahren in Basel. Ich war dabei, ohne dass es mir richtig klar war. Mir fehlte damals der nötige Ernst. Das historische Ereignis begann aus meiner Erinnerung mit meinem Debütauftritt beim Baseler Humorkongress. Michael Titze hatte mich eingeladen, den Kongress mit einem parodistischen Vortrag im großen Plenum zu eröffnen. Ich trat in der fingierten Rolle eines Vorsitzenden des «Verbandes zur Förderung & Wahrung des Humors im Südöstlichen Westfalen» oder so ähnlich auf, also so richtig seriös vereinsmeierisch in Anzug und Krawatte. Am Anfang fiel das Publikum auch auf die Nummer rein, bis das Ganze dann ins Parodistische kippte. Die Zuhörer hatten einen Mordsspaß und ich einen gelungenen Einstand in die Humorszene..

Am Abend gings mit einer gutgelaunten Gruppe in ein Baseler Kneipenrestaurant. Dabei waren u.a. Michael Titze, Peter Hain, Max Deon und Noni Höfner. Bald wurde lebhaft zwischen Michael, Peter und Max über die Möglichkeit und Notwendigkeit einer Vereinsgründung gesprochen. In meiner aufgekratzten Stimmung amüsierte ich mich prächtig, wie gekonnt ernsthaft die Drei das Thema Vereinsmeierei nochmal verhöhnepiepelten und das in Verbindung zum Thema Humor. Ich war auch ein bisschen stolz darauf, dass mein Beitrag am Vormittag sie zu dieser Persiflage anregte. Als es dann im die Besetzung von Funktionen und Posten ging, erklärte ich, dass ich für alle verantwortungsvollen Positionen wie Kassenwart, Schriftführer o.ä. Wegen völliger Inkompetenz ungeeignet wäre. Ich bot mich aber an, als

«Jugendwanderwart» zu fungieren. Nach einer Weile und ca. 3 großen Bieren stieg ich innerlich aus dem «Spiel» aus. Während die anderen noch hartnäckig und ausdauernd über Satzung, Statuten, Namen des Vereins, Wahlmodus etc. diskutierten, wurden die zündenden Gags und Witze immer weniger. Als ich im Laufe des später werdenden Abends mal von der Toilette an den Tisch zurückkam, wurde gerade feierlich auf die Gründung von HumorCare angestoßen. Ich sah in die entschlossenen Augen dieser Männer und da wurde mir klar, dass sie es die ganze Zeit ernst gemeint hatten. In dem Moment war ich sehr dankbar, dass vorher niemand auf mein Angebot als Jugendwanderwart für HumorCare eingegangen war. Heute blicke ich auf eine spannende, tiefgehende, bereichernde und humorvolle Zeit mit HumorCare zurück.

Vielen Dank an die, die wissen, dass ich sie meine! So – das sind meine persönlichen Erinnerungen, für heute herzliche Grüße aus Österreich. Alfred (GLOBO)

Humor – eine seriöse Sache

Ein Interview mit Willibald Ruch, HumorCare Schweiz-Mitglied

Prof. Dr. Willibald Ruch von der Universität Zürich, Leiter der Fachgruppe Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik am Psychologischen Institut ist DER Ansprechpartner, wenn es darum geht, dem Humor auf den Grund zu gehen, Fragen nach dem «Wieso» und «Warum» zu stellen und wissenschaftliche Antworten darauf zu geben.

Wir freuen uns, dass wir ihn lächeln durften und noch viel mehr, Euch jetzt die Essenz aus dem Interview «Humorforschung» in der Verhaltenspsychologie vorzustellen.

1. Wie lange gibt es Humorforschung?

Die ersten Ideen entstanden schon bei den Griechen vor rund 2000 Jahren. Der eigentliche Beginn war allerdings erst im 19. Jahrhundert. Hier auf einem Blick in aller Kürze einige Zeitpunkte:

- 20-er-/30-er-Jahre: Psychologie forscht über Lachen und Weinen
- 60-er-Jahre: Persönlichkeitspsychologie – Zusammenhänge zwischen Humor und Persönlichkeit, Überprüfung der Theorie von Sigmund Freud
- 70-er-Jahre: Wie entwickelt sich Humor? Humor bei Kindern
 - 1976: 1. Humorkongress in Wales
 - 1979: 2. Humorkongress in Washington
 - 1982: 3. Humorkongress in Los Angeles (bald danach jährliche internationale Kongresse)
- 80-er-Jahre: Forschung in Anwendungsfragen z.B.
 - Wie wirkt Humor gegen Stress?
 - Zusammenhänge zwischen Lachen und Gesundheit
 - Was kann Humor in Therapie, Werbung, Verkaufsgesprächen, Politik, etc? die Anwendung ging der Forschung oft voraus
- 90-er-Jahre: Forschung in der Neurowissenschaft – Humor und Gehirn.

Nach dem 3. Humorkongress wurde die Gesellschaft ISHS «International Society of Humor Studies» gegründet, die vier mal pro Jahr die Humor-Zeitschrift «International Journal of Humor Research» herausbringt. Ausserdem ist sie Herausgeber der Buchreihe «Humor Research» bei Mouton deGruyter. Seit 2001 gibt es auch die Summer School of Humor, die ein Nachwuchstraining in Humorforschung anbietet. Sie fand im Juli 2008 in Rumänien statt (www.humoursummerschool.org/) Ein weiterer wichtiger Meilenstein, der in den letzten 10 Jahren erreicht wurde, ist die Rolle des Humors in der positiven Psychologie (www.positivepsychology.org). Die positive Psychologie untersucht, was das Leben lebenswert macht: Humor ist hierbei ein wichtiges Element und ein Bestandteil der Klassifikation von Stärken und Tugenden!

2. Was sind die grössten Erfolge/Erkenntnisse in der Humorforschung?

Das ist schwer zu sagen, denn Humor spielt in fast alle Lebensbereiche hinein. Es gibt emotionale und kognitive Aspekte. Bei den kognitiven Aspekten gibt es u.a. folgende Erfolge:

- Kognitive Prozesse bei der Verarbeitung von Witzen, Cartoons etc. sind relativ gut erforscht. Neuerdings auch mit bildgebenden Verfahren (z.B. fMRI)
- Sinn für Humor wird besser verstanden; es gibt einige Instrumente zu dessen Erfassung
- Humor produzieren, Humor wertschätzen, Humor als Haltung und Humor als Bewältigungsmechanismus gegen Stress und Probleme sind untersuchte Gebiete
- Humor hilft gegen Stress – das ist empirisch sehr gut nachgewiesen
- Humor trägt zum guten Leben bei und erhöht damit die Lebenszufriedenheit
- Kreative Prozesse werden durch Humor gefördert – es gibt Tests, die aufzeigen, dass, wenn vorher gelacht wurde, mehr Kreativität vorhanden ist

Doofinitionen*

Abführmittel = Handschellen
 Alpha Romeo = Erster Liebhaber
 Buntstift = Malerlehrling
 Champions League = Ohnmächtige Pilze
 Eintagsfliege = Wegwerf-Kravatte
 Natel = Gesslers Begrüssung
 Sattelschlepper = Pferd
 Haufen = Aggressives Märchenwesen
 Überzeugung = Bevölkerungsexplosion
 Liftboy = Schönheitschirurg

* "Aus Humortraining mit Heidi Stolz und Sandra Rusch"

- Humor ist trainierbar bzw. Humorfähigkeit ist steigerungsfähig: in einer Studie am Psychologischen Institut der Universität Zürich war nach den Trainings ein leichter Anstieg zu verzeichnen, der auch noch nach 2–3 Monaten da war; über eine längere Nachhaltigkeit können noch keine Aussagen gemacht werden, da es ein «junges» Forschungsgebiet ist und Studien zur Nachhaltigkeit der Veränderung noch durchzuführen sind.

Humor hat darüber hinaus auch bestimmte körperliche Aspekte, z.B. erhöht er die Schmerztoleranz. Was wir nicht vergessen dürfen: Die Forschung ist noch jung und wir dürfen deshalb nicht zu viel erwarten. Ich denke, in 20–30 Jahren werden wir erheblich mehr wissen. Und – es ist ein spannendes Aufgabengebiet.

3. Wie können PraktikerInnen die Forschung unterstützen?

Die Praxis macht oft etwas, was wissenschaftlich noch gar nicht oder nicht ausreichend untersucht ist. Viele Phänomene werden in der Praxis entdeckt. PraktikerInnen sind Spürhunde für Phänomene. Wir «UniologInnen» haben oft keinen Zugang zu diesen Phänomenen oder Beobachtungen; z.B.: Humor im Umgang mit PatientInnen. Wenn wir davon wissen, können wir mit der Forschung beginnen. Eine praktische Zusammenarbeit und gemeinsame Studien bieten eine grosse Unterstützung. Beispiel einer bisherigen Zusammenarbeit mit Dr. Brutsche (Uni-Spital Basel) und Pello in Praktischer Intervention bei COPD-Patienten (Lungenkrankheit). Da zeigt sich z.B., dass bei einigen Patienten eine signifikante Reduktion der Überblähung auftrat.

4. Welches ist Ihr grösstes Anliegen für die Humorforschung?

Ich habe zwei Anliegen. Anliegen Nr. 1: Es gibt nur einige Wenige, die forschen. Ich wünsche mir eine «Mainstream-Humorforschung»: Humor soll zur allgemeinen Forschung werden und trotzdem das Besondere beibehalten. Anliegen Nr. 2: Die Forschung soll systematisch und nachhaltig aufgebaut werden. Dabei ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und wirklich den ersten vor dem zweiten Schritt zu machen. Dafür ein kurzes Beispiel: Schritt 1 wäre zunächst mehrere Komponenten des Humors zu erforschen. Schritt 2 wäre dann erst, zu untersuchen, welcher Humor gegen Stress wirkt. Das klingt banal, doch in der Vergangenheit war das nicht immer so. Ebenso werden die Effekte des Lachens untersucht und wir wissen noch gar nicht, welche Arten des Lachens es gibt.

5. Haben Sie einen persönlichen Humortipp für uns?

Humor hat viel mit Spiel zu tun. Wir haben oftmals verlernt, Kind zu sein. Viele haben Angst, wenn sie spielerisch werden, dass sie nicht ernst genommen werden. Mein Tipp ist, das Kind in sich wiederzuentdecken! Es ist hilfreich hinzuspüren, wann Ernst und wann Humor notwendig ist.

6. Wie setzen Sie Ihren Humor in der Humorforschung ein?

Eigentlich gar nicht – er führt oft bei mir zu Hypothesen. Das Auswerten von Daten muss man auf jeden Fall ernsthaft machen. Meinen Humor setze ich eher ein, wenn ich ein Referat halte ...

... (Ergänzung der Interviewerin:

Oder in der E-Mail-Korrespondenz und in seinen Blogs).



Cartoon von Papan

Herzlichen Dank für das Interview und damit für den kleinen Einblick in Ihre Humorforschung!

Wenn Ihr, liebe LeserInnen Lust habt, mit Herrn Prof. Dr. Willibald Ruch zu bloggen, dann lasst freien Lauf unter: <http://www.175jahre.uzh.ch/blog/>

Das Interview mit dem österreichischen Professor führte die deutsche Mitarbeiterin des Schweizer Humorblattes Beate Nowak.

Auf ein Kennenlernen beim Feiern am 1.11.08 freuen sich Eure Blattmacherinnen und -macher

Beat, Beate, Beatrice, Hans-Georg, Enrico