



Laugh You!



**„AM ENDE IST NICHT
SCHLUSS MIT LUSTIG“**

Die Kraft des Humors am Lebensende

DSA Mag.(FH) Werner Gruber www.gepflegterhumor.at

**Miteinander lächeln erzeugt
eine heitere Atmosphäre!**

Wenn Menschen einander
anlächeln, dann reagieren die
Spiegelneuronen im Gehirn und
signalisieren Sympathie und
Freundlichkeit!

www.gepflegterhumor.at



HUMOR BEGINNT IM KOPF

- Humor als Gegenpol zum Ernst des Lebens
- Den eigenen Humor an andere weitergeben
bedeutet hohe soziale Kompetenz
(Empathie, Wertschätzung, ...)

www.gepflegterhumor.at



**„JEDES DING HAT DREI SEITEN:
EINE GUTE, EINE SCHLECHTE
UND EINE KOMISCHE!“** KARL VALENTIN

- Humor ist die Einstellung dem Leben gegenüber, allen Dingen ihre komische Seite abzugewinnen
- Das Absurde an täglichen Situationen zu entdecken und Mut zur Lächerlichkeit zu besitzen

www.gepflegterhumor.at



EIN TOOL FÜR ALLE LEBENSBEREICHE!

- Mut, die Komfortzone zu verlassen!
- Sich selbst die Erlaubnis geben
- 1x Tun ist besser als 10x Zusehen
- Miteinander statt übereinander lachen
- LMAA „Lächle mehr als andere!“

www.gepflegterhumor.at



**WAS BEDEUTET ES, SINN FÜR HUMOR
ZU HABEN?**

- Ein Vertrauen in den eigenen Humor entwickeln
- Den Humor anderer wertschätzen
- Sich selbst humorvoll verhalten
- Über sich selbst lachen können
- In Stresssituationen Humor einsetzen
- Humor im Alltag sehen

www.gepflegterhumor.at



Mag.(FH) Werner Gubler

„Lachen, auch wenn es um das Sterben geht, ist tausendmal besser als Trübsal blasen!

Walter Müller
(Literat und Trauerredner)

Mag. (FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

IN PALLIATIVE CARE GEFRAGT:

- o Flexibilität
- o Ein wacher Geist, der sich schnell neu orientieren kann (achtsame Präsenz)
- o Entschleunigung
- o Eine heilsame Distanz zu den Dingen finden - und trotzdem bewusst und wachsam sein!

Mag. (FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

WER PROFITIERT VON HUMOR?

Patienten - Humor erleichtert die Kommunikation, verdrängt Schmerz, tröstet

Angehörige - Lachen bringt Entlastung, schwächt Überforderung ab

Helfende - Humor ist eines der wirksamsten Mittel gegen Burn-Out, schafft eine professionelle Balance zwischen Nähe und Distanz

Team - Humor fördert die Zusammenarbeit und steigert die Motivation und Kritikfähigkeit (gute Fehlerkultur)

Mag. (FH) Werner Gruber



www.gepflegterhumor.at

HUMOR IN DER SCHMERZTHERAPIE

- Blick vom Negativen auf das Positive lenken
- Vom „Was geht nicht mehr“ zum „Was ist noch möglich“
- Die kindliche Seite wieder entdecken (spielerischer Umgang mit Realität)
- Der Rettungshubschrauber Humor bringt uns aus der akuten Gefahrenzone

Humor ist nicht geeignet, Schlimmes weniger schlimm zu machen. Mit Hilfe des Humors können wir Begleitumstände von Schmerzen erträglicher machen.

Dr. Mag. (FH) Werner
Göblner



www.gepflegterhumor.at



Humor

(lat. Umoris = Flüssigkeit, im Fluss sein)
„Lachen macht gutes Blut“

- Humor ist eine Lebenseinstellung
- Humor ist mehr als Comedy und Witz
- Humor ist die Gabe, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen! (Duden)



www.gepflegterhumor.at

HUMOR WIRKT

- Emotional (löst Hemmungen, erlaubt Austausch menschl. Gefühle, stärkt soziale Kompetenz)
- Kognitiv (fördert kreatives Denken, erleichtert Entscheidungen, begünstigt Perspektivenwechsel)
- Kommunikativ (erfrischend, entspannend)
- Gesundheitlich (beste Medizin, Endorphine stärken Immunsystem, fröhliche Menschen sind gesünder und leben länger)

Mag. (FH) Werner
Göblner



www.gepflegterhumor.at

**„SCHWARZER HUMOR“:
DIE VERHÖHNUNG DER MACHT DES TODES**

... einem so überlegenen *Gegner* kann man
nur noch mit Humor begegnen -

Widerstand zwecklos!

Mag. (FH) Werner Gruber

www.gepflegterhumor.at



5 Ü - REGEL!



www.gepflegterhumor.at



GRUNDREGELN FÜR HUMORTECHNIKEN

- Humor gelingt am besten in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- Auf eigene Gefühle achten
- Witz nicht immer angebracht, wohl aber humorvolle Grundstimmung
- Beharrlich bleiben: Humor ist auch Übungssache!

www.gepflegterhumor.at



PERSPEKTIVENWECHSEL ERÖFFNET ÜBERRASCHENDE SICHTWEISEN

- o „Die Angst können wir nicht eliminieren, aber wir können Gegenkräfte entwickeln (Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Lachen, Humor...)“
- o „Humor spielt mit der Angst, so verliert sie ihren Schrecken und die Macht über uns!“



Viktor Frankl, Psychiater

Made with



DAS HUMORTAGEBUCH

- Eine wunderbare Möglichkeit, die Kraft des Humors festzuhalten
- Verbindet Tragik und Komik des Menschseins
- Eine gute Möglichkeit, den Fokus auf das Heitere zu legen!

DSA Made with



www.gepflegterhumor.at


