

Vortrag:

Bei der Arbeit lachen? - Sie haben Humor!

Im Rahmen der Abschlusstagung
Altersgerechtes Arbeiten in Kindertagesstätten

- Der Sinn für Humor als persönliche Ressource ist allen Menschen gegeben
- **Der große Humor**
Humor ist die Fähigkeit und Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sich selber lachen zu können.
(Jean Pascal: Vorschule der Ästhetik)
- **Der kleine Humor**
Sind die vielen kleinen absurden Situationen, die uns alltäglich begegnen, die Freude am Spiel mit Situationen, das Nutzen der eigenen Fantasie, Kreativität und Spontaneität für erheiternde Momente.
- Der kleine Humor dient damit als Krückstock auf dem Weg zum großen Humor.
- **Sozialpsychologische Befunde aus gelotologischen Studien zeigen,**

Dass ein gut entwickelter Sinn für Humor belastende, kritische Lebensereignisse und stressvolle Erfahrungen positiv beeinflusst: humorvolle Menschen können mit belastenden Situationen insgesamt besser umgehen, da sie

ihnen letztlich nicht so an Herz und Nieren gehen wie anderen.

Zum zweiten können wir humorvollen Menschen eine hohe soziale Kompetenz unterstellen. Sie haben im Allgemeinen gut entwickelte emotionale Fähigkeiten, die ihnen helfen, sich anderen gegenüber zu öffnen und ihre Beziehungen angenehm und förderlich zu gestalten.

Nicht zuletzt geht ein ausgeprägter Sinn für Humor mit Zuversicht einher, also der Haltung, dass sich die Dinge gut entwickeln werden, was wiederum ein Merkmal seelischer Gesundheit ist.

- **Übung exemplarisch:**
Klatschkreis

Themen einer mehrmodularen Humorfortbildung:

- **Ins Spiel kommen**
Bsp.: Lust am Spielen
Lustprinzip versus Realitätsprinzip
- **Fantasie**
Bsp.: Gedanklich Bilder, Situationen, Geschichten entstehen lassen
- **Spontaneität**
Bsp.: Dem ersten Impuls folgen
- **Kreativität**
Bsp.: Das kann man mit einem Alltagsgegenstand noch tun
- **Perspektivenwechsel**
Bsp.: Peinliche Situationen wenden, worse case
- **Umgang mit Tabus**
Bsp.: Beinamputierter Patient im Krankenhaus

- **Humor und Hierarchie**
Wer darf über wen lachen
- **Männlicher – weiblicher Humor**
- **Grenzen von Humor**

- **Ergebnisse der Evaluierung:**
Verbesserung beim Umgang mit Rückschlägen
Stressabbau

Humorzitate:

Humor ist die Lust zu lachen,
wenn einem zum Heulen ist.

Werner Finck

Humor ist wie der Sekt:
der Trockene ist der Beste.

Werner Roß

Humor ist der Schwimmgürtel
auf dem Strom des Lebens.

Wilhelm Raabe