



Bild: Elias Rügsegger

5/2017

## ***Humor – heilsam und ansteckend***

*In meinen vergangenen Kolumnen haben wir festgestellt, dass uns allen Humor in die Wiege gelegt wurde, sich der Humor in uns zu einer ureigenen und persönlichen Tugend und Charaktereigenschaft entwickelt, wir dem Humor eine Fähigkeit der Bewältigung und Kommunikation zuordnen und dass Humor geübt werden kann. So weit, so gut.*

Doch Sie fragen sich, wo hole ich Anregungen und Impulse, um meinem Humor auf die Spur zu helfen? Und wie setze ich ihn ein? Der Antwort zu diesen Fragen sind Psychotherapeuten, Pädagogen, Verhaltensforscher, Psychiater sowie Neurologen nachgegangen. Ihre Erkenntnisse finden wir in einer reichhaltigen Fachliteratur. Doch wie sieht es in der Praxis aus?

Vor einigen Jahren hat sich eine Plattform des Erfahrungsaustausches und der Vermittlung der vielseitigen Humoranwendungen gebildet. Auch in diesem Jahr findet in Basel ein **Humorkongress** statt (16./17. September 2017). Über zwanzig Fachpersonen präsentieren unter dem Titel «Humor, heilsam und ansteckend!» die vielseitige praktische Bedeutung von Humor im privaten und im beruflichen Alltag. Schwerpunkte werden «Humor und körperliche/psychische Gesundheit», «Humor in der Pflege», «Humor am Arbeitsplatz» sowie «Humor als Stressbewältigung» sein. Auch der Frage «wie mobilisiere ich meinen Humor?» wird nachgegangen. Lachtrainer und Begegnungsclowns kommen auch zu Wort. In seiner ganzen Bandbreite können Sie das Sprichwort «Humor ist, wenn man trotzdem lacht» an dieser Veranstaltung erleben und die gewonnen Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. \*

*Glauben Sie es mir: Humor ist eine Kraftquelle des Lebens.  
Lachen Sie's gut!  
Ihr Till Heiter*

\* Mehr Informationen finden Sie unter [www.humorkongress.ch](http://www.humorkongress.ch)