

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	13
<i>Eckart von Hirschhausen</i>	
I Einführung und theoretische Grundlagen	15
1 „Lachen ist gesund, das ist kein Witz!“ – Eine Einführung in den Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit . . .	17
<i>Florian Fischer, Corinna Peifer und Tabea Scheel</i>	
1.1 Humor: Der Versuch einer Definition	17
1.2 Funktionen des Humors	18
1.3 Humor in Gesundheitsförderung, Prävention und Versorgung	19
2 Neurobiologie des Humors – zwischen Emotion und Charaktereigenschaft . .	27
<i>Alexander Rapp</i>	
2.1 State-Trait-Modell der Erheiterbarkeit	27
2.2 Humorstile und Gesundheit	28
2.2.1 Gesundheitseffekte von Humor	29
2.2.2 Direkte Effekte auf spezifische Erkrankungen	29
2.3 Neurobiologische Korrelate von Humor	30
2.3.1 Läsionsstudien	30
2.3.2 Funktionell-magnetresonanztomografische Studien	31
3 Über die Wirksamkeit von Humor, Emotionen zu regulieren	39
<i>Andrea C. Samson</i>	
3.1 Humor, um eigene Emotionen zu regulieren	40
3.1.1 Humor als Ablenkung	42
3.1.2 Humor als kognitive Umbewertung	42
3.2 Humor, um Emotionen anderer zu regulieren	43
3.3 Humor in Krisenzeiten	44

4	Psychologische Methoden in der gesundheitsbezogenen Humorforschung . . .	49
	<i>Ursula Beermann</i>	
4.1	Aspekte des Humors und des Sinns für Humor	49
4.2	Fragebogenmaße zur Selbstbeschreibung	50
4.2.1	Sinn für Humor und das zugrunde liegende Temperament	50
4.2.2	Humorvolle Verhaltensweisen	51
4.2.3	Humor- und Komikstile	52
4.2.4	Die Angst vor dem Ausgelachtwerden	53
4.3	Lachen und Lächeln, Mimik und Akustik	53
4.4	Humorstimuli	56
II	Humor in Kommunikation und Organisationen	63
5	Humorappelle – Grundlagen aus der Gesundheitskommunikation	65
	<i>Anna Wagner und Freya Sukalla</i>	
5.1	Typen und Funktionen von Humor	65
5.1.1	Klassifikation von Humorapellen	66
5.1.2	Humor als (Gesundheits-)Kommunikationsstrategie	67
5.2	Wirkung von Humor: Theoretische Hintergründe und empirische Forschung . . .	68
5.2.1	Allgemeine theoretische Erklärungsansätze	68
5.2.2	Humorwirkungen in der Gesundheitskommunikation	70
5.2.3	Aktuelle Kontexte von Humorwirkungen	71
6	Das kann ja heiter werden! – Humor in der Prävention und Gesundheitsförderung	75
	<i>Florian Fischer</i>	
6.1	Humor als Botschaftsstrategie	75
6.1.1	Wirkmechanismen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung	75
6.1.2	Erfahrungen aus humorvollen Präventionskampagnen	76
6.2	Humor und Entertainment-Education: Das Beispiel des medizinischen Kabarettis	78
6.2.1	Entertainment-Education	78
6.2.2	Medizinisches Kabarett	78
6.2.3	Evidenz zu Wirkungen des medizinischen Kabarettis	80
7	Humor in Führung und Organisationen – eine Grundlage für Gesundheit? . . .	85
	<i>Tabea Scheel</i>	
7.1	„Führung mit Humor“: Die Wahl der Mittel	85
7.2	Funktionen von Humor in Führung und Organisationen: Es ist kompliziert	87
7.3	Gesundheitliche Konsequenzen des Humors – auch im Arbeitskontext	87

7.4	Mechanismen der gesundheitlichen Wirkung: Humor für Emotion und Beziehung	89
7.5	Rahmenbedingungen des Humors: Führungsstil und Geschlechter(stereotype) .	90
8	Humor, Stress und Flow-Erleben	95
	<i>Marek Bartzik und Corinna Peifer</i>	
8.1	Humor	95
8.1.1	Sinn für Humor	95
8.1.2	Humorstile	96
8.2	Humor und Stress	97
8.3	Flow-Erleben	98
8.4	Flow und Stress	99
8.5	Das Humor-Flow-Modell	100
8.5.1	Pfad 1	100
8.5.2	Pfad 2	102
8.5.3	Positive Effekte durch Humor und Flow für Individuen und Organisationen	102
8.6	Implikationen für die Praxis	103
9	Ausbildung von und mit Humor im Gesundheitswesen durch die Stiftung Humor Hilft Heilen	109
	<i>Felix Gaudo und Andreas Bentrup</i>	
9.1	Stiftung Humor Hilft Heilen	109
9.2	Facetten des Humors in Workshops	110
9.2.1	Präsenz	110
9.2.2	Wertschätzender Humor auf Augenhöhe	110
9.2.3	Perspektivwechsel	111
9.3	Humorinterventionen für examinierte Pflegekräfte.	111
9.4	Humorinterventionen im Curriculum für Auszubildende der Pflege	114
9.5	Weitere Humorinterventionen	116
9.5.1	„Humor hilft lernen“ – Humorfortbildungen für Praxisanleitungen	116
9.5.2	„Momente der Fröhlichkeit“ – Random Acts of Kindness im Klinikalltag	116
9.5.3	Beziehungspflege mit Humor – Wirksamkeit von pflegezentrierten Humorschulungen für Mitarbeitende in Seniorenheimen	116
III Humor und Gesundheit in unterschiedlichen Lebensphasen		119
10	Humorentwicklung im Kindesalter	121
	<i>Werner Wicki</i>	
10.1	Humor in der frühen Kindheit: Die Anfänge	122

10.2	Humorformen und -inhalte bei Kindern	122
10.2.1	Symbolspiel vs. Humor	122
10.2.2	Täuschen und Necken	123
10.2.3	Brisante Inhalte: Toiletten- und Fäkalhumor, sexueller Humor	123
10.2.4	Rätsel, Wissen, Metaphern	124
10.2.5	Ironie und Sarkasmus	125
10.2.6	Witze	125
10.3	Humortypen	126
10.4	Ausgeprägte Humorproduktion bei bestimmten Kindern	126
11	Einfluss von Material mit fachspezifischem Humor auf das Gesundheitsbewusstsein vom Kindesalter bis ins junge Erwachsenenalter	129
	<i>Marisa Holzapfel und Karin Stachelscheid</i>	
11.1	Grundlagen zur Gesundheitsbildung	129
11.2	Humor als Merkmal einer innovativen Methode in der schulischen Gesundheitsförderung	131
11.3	Studien zum Einsatz von Humor in der Gesundheitsbildung	133
11.3.1	Attraktivitätsempfinden von Lernmaterialien zum Sonnenschutz	134
11.3.2	Gesundheitsbewusstsein von Schüler:innen zum Sonnenschutz	134
11.3.3	Gesundheitsbewusstsein von Berufschüler:innen zum Sonnenschutz	134
11.3.4	Fachwissen und Interesse zum Thema Ernährung	136
12	Humor in der Therapie alter Menschen	141
	<i>Rolf D. Hirsch</i>	
12.1	Veränderungen des Humorverständnisses beim Altern	141
12.2	Resilienz und Ressourcen – gewürzt mit Humor	142
12.3	Aspekte zu therapeutischen Interventionen mit Humor	144
12.3.1	Alte Menschen mit Depression	144
12.3.2	Alte Menschen mit Demenz	147
12.3.3	Alte Menschen mit (chronischen) Schmerzen	147
13	Achtsamkeit und Humor in der Sterbebegleitung: Wie kultiviere ich Freude und Lachen angesichts des Todes?	155
	<i>Harald-Alexander Korp</i>	
13.1	Herr Hoffmann – Humor trotz(t) Tumor	155
13.2	Achtsamkeit – Einatmen, Ausatmen.	158
13.3	Humor – Fließen lernen	159
13.4	Humor und die fünf Sterbephasen	160
13.5	Schadenfreude – ganz menschlich	161
13.6	Lachen – eine laute Kurzmeditation	162
13.7	Nebenwirkungen – gehören dazu	162

IV Humor in der medizinischen und pflegerischen Versorgung	167
14 Humor auf Rezept? – So wird Humor für Mediziner:innen dosierbar	169
<i>Katrin Hansmeier und Eva Ullmann</i>	
14.1 Die Dreifaltigkeit des Mediziner:innen-Humors	169
14.1.1 Schnittstelle zu Patient:innen	170
14.1.2 Schnittstelle zur Klinik	170
14.1.3 Schnittstelle zu sich selbst	171
14.2 Die Humorstile	171
14.3 Das Medikament Humor – Die Dosis macht das Gift	172
14.3.1 Qualität unter Normalbedingungen	172
14.3.2 Wirksamkeit	173
14.3.3 Unbedenklichkeit	173
14.4 Humortechniken	174
14.4.1 Humorvolle Spiegelung	174
14.4.2 Reziproke Effekte	174
14.4.3 Inkongruenzen	175
14.4.4 Statusspiele	176
15 Humor und pflegende Angehörige – Perspektivenwechsel erwünscht	179
<i>Iren Bischofberger</i>	
15.1 Pflegende Angehörige: Verbindlichkeit, Verbundenheit und Verpflichtung	179
15.2 Humor: Trotzmacht statt Mängelwesen	181
15.3 Gesundheitsfachpersonen mit Doppelrolle	183
15.4 Humorkultur in der Gesundheitsversorgung	185
16 Clownsinterventionen in Seniorenheimen	191
<i>Nadja Brenning, Elke Faber und Michael Bossle</i>	
16.1 CAsHeW-Studie	192
16.2 Herausforderungen in der Lebenswelt Seniorenheim	192
16.2.1 Alterserscheinungen	192
16.2.2 Biografie und Geschichte	195
16.3 Anpassung der Interventionen im Seniorenheim	196
16.3.1 Weniger ist mehr	196
16.3.2 Erinnerungsarbeit	197
16.3.3 Augenhöhe	197
16.4 Erkenntnisse aus den Interventionen	198
16.4.1 Erwartungsfreie Haltung mit humorvollem Ansatz	199
16.4.2 Emotionale Entlastung	199
16.4.3 Perspektivwechsel	200

17 Klinikclowns für Kinder	203
<i>Ulrich Fey</i>	
17.1 Clowndoktoren und Klinikclowns	204
17.2 Kinder und Eltern	205
17.3 Pflegekräfte und ärztliches Personal	207
17.4 Studien	208
18 Therapeutischer Humor – Eine Standortbestimmung	213
<i>Michael Titze</i>	
18.1 Der therapeutische Humor	213
18.2 Humortraining	214
18.3 Das Komische und der böse Humor	215
18.4 Die paradoxe Intention und der Mut zur Lächerlichkeit	216
18.5 Der spleenige Humorist	217
18.6 Therapeutische Doppelbindungen schärfen den Sinn für Humor	218
18.7 Defensive Ressourcen	219
18.8 Irrationale Bündnisse	220
19 Humor in Psychiatrie und Psychotherapie	227
<i>Irina Falkenberg</i>	
19.1 Der Einfluss psychischer Erkrankungen auf den Sinn für Humor	227
19.1.1 Depression	227
19.1.2 Schizophrenie	228
19.1.3 Andere psychische Erkrankungen	229
19.2 Humorverarbeitung im Gehirn bei Gesunden und bei Patient:innen mit psychischen Störungen	229
19.2.1 Wahrnehmung und kognitive Verarbeitung von Humor	229
19.2.2 Emotionale Humorverarbeitung	230
19.2.3 Produktion von Humor	231
19.2.4 Einfluss interindividueller Unterschiede und Pathologie	231
19.3 Anwendung humorbasierter Interventionen in der psychiatrisch- psychotherapeutischen Praxis	232
20 Humor bei Herzbeschwerden – Was, wenn man das Herz zum Lachen bringt?	239
<i>Maike Schwidder, Astrid Hubert, Benedict Schulte Steinberg und Peter Ong</i>	
20.1 Einfluss psychischer Faktoren auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen	239
20.2 Auswirkungen von Humor auf die Herzgesundheit	241

20.3	Humor als Therapieform bei kardiovaskulären Erkrankungen	242
20.3.1	Lachtraining und gezielte Humorexposition	242
20.3.2	Gezieltes Humortraining: Eine Pilotstudie aus dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart	244
21	Humor in der Palliativmedizin	251
	<i>Lisa Linge-Dahl und Lukas Radbruch</i>	
21.1	Herausforderungen der wissenschaftlichen Begleitung einer Humorintervention im Palliativbereich	252
21.2	Humor-Workshops mit dem Personal einer Palliativstation	253
21.2.1	Rekrutierung und Aufklärung	253
21.2.2	Humor-Workshops und ihre Effekte	253
21.3	Diskussion – Grenzen und Stärken der Methodik	254
21.4	Humorinterventionen für Patient:innen einer Palliativstation	256
21.4.1	Rekrutierung und Aufklärung	256
21.4.2	Fallbeispiel: Abschnitt zum Verlauf einer konkreten Intervention	256
21.4.3	Rückmeldungen von Angehörigen, Patient:innen und Personal	257
21.4.4	Diskussion – Stärken und Grenzen unserer Methodik	257
	Abkürzungsverzeichnis	261
	Über die Herausgeber:innen des Werkes	263
	Autor:innenverzeichnis	265
	Sachwortverzeichnis	269