

Es ist der Alltag,  
der uns auslaugt, Artur.





Wer Montagmorgen frisch  
aussieht, hatte ein scheiß  
Wochenende



*Männer sind der  
Beweis, dass die  
Natur Humor hat!*

# Humor , im Ernst

«Scham - los & Würde - voll!»

2. Schulpsychologiekongress

SKJP

13. 11. 2021

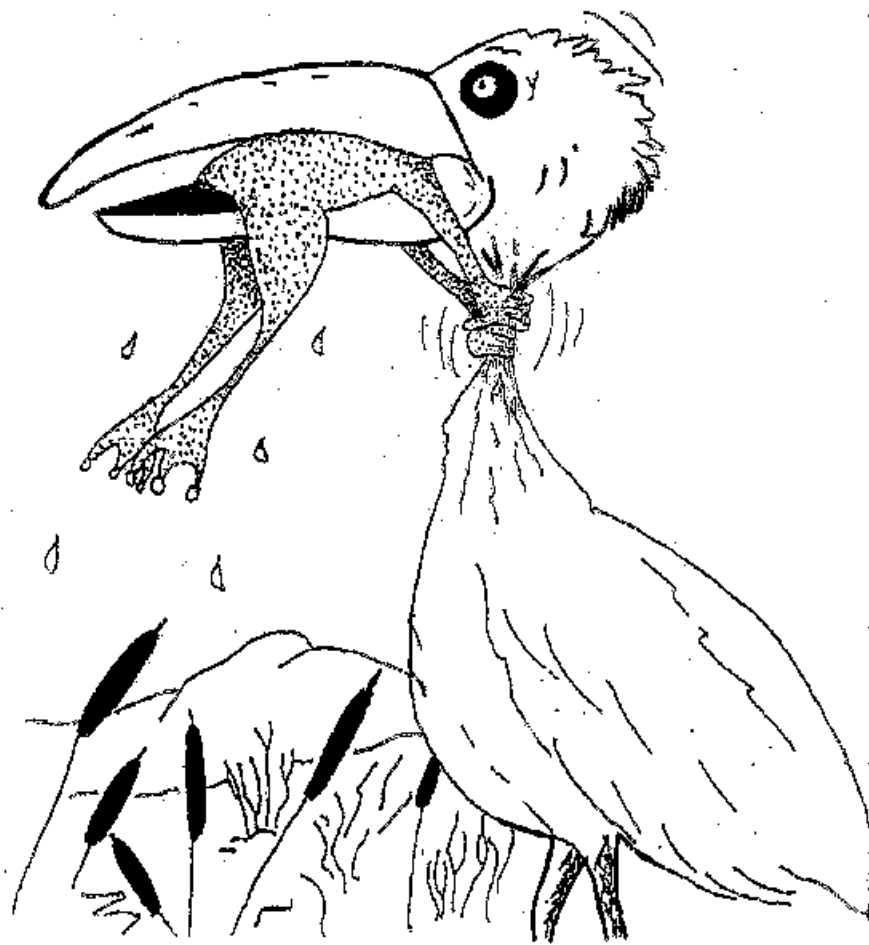
Dr. phil. Peter Hain

# Das Potenzial

**Aus therapeutischer Sicht lassen sich folgende Grundlagen zusammenfassen:**

- Das physiologische Potenzial
- Das psychologische Potenzial
  - emotional
  - kognitiv
  - kommunikativ

**PAROLE:**  
niemals aufgeben...



# Das psychologische Potenzial

- Das physiologische Potenzial
- Das psychologische Potenzial
  - emotional
  - kognitiv

emotional: Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte, ermöglicht einen unmittelbaren und spontaneren Austausch menschlicher Gefühle und führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit.

kognitiv: Humor regt kreative Potentiale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge, fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

- Das psychologische Potenzial
  - kommunikativ

- Das physiologische Potential
- Das psychologische Potential
  - emotional
  - kognitiv
  - kommunikativ**

**kommunikativ:** Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend (evtl. auch originell), trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei und festigt das Arbeitsbündnis. Humor reduziert 'Erhabenheitsansprüche' der TherapeutInnen, fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit und reduziert die Widerstandsbereitschaft der KlientInnen.



## Humor und Lebenszufriedenheit

- Von allen 24 Hauptstärken des Menschen (Seligmann u. Peterson, 2004) steht der Humor an 7. Stelle.
- Humor ist der beste Prädiktor für ‚Life of Pleasure‘, aber auch eine wichtige Ressource für ‚Life of Engagement‘ und ‚Life of Meaning‘ („3 Wege zur Lebenszufriedenheit“).
- Mit zunehmendem Ausmass von Humor steigt auch die Lebenszufriedenheit!



# Humor in der Psychotherapie

- Alfred Adler
- Viktor Frankl
- Frank Farrelly

# Definition und Suggestion des „therapeutischen“ Humors

## Humor ist

- eine wohlwollend distanzierende Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen  
&
- eine indirekte Suggestion (ein konkretes Erleben)
  - für Optimismus & Hoffnung,
  - für Zumatung & Zuversicht
  - für Wertschätzung & Würde.