

Inhalt

Einleitung	1
1 Theoretischer Hintergrund	3
1.1 Humor	3
Definitionen	3
Begriffsgeschichte	4
Facetten und Funktionen von Humor	5
Formen des Ausdrucks von Humor	6
Sinn für Humor: Die Charaktereigenschaft	6
1.2 Einfluss psychischer Störungen auf den Sinn für Humor	8
Depression	8
Burnout	9
Schizophrenie	9
Angststörungen	11
Andere psychische Erkrankungen	13
1.3 Humor im Gehirn	14
Wahrnehmung und kognitive Verarbeitung von Humor	14
Emotionale Verarbeitung und Reaktion	15
Produktion von Humor	16
Einfluss interindividueller Unterschiede und Pathologie	16
1.4 Training von Humorfähigkeiten	17
Sinn für Humor kann man trainieren	17
Humortrainings mit gesunden Versuchspersonen	18
Humor-Interventionen mit Patientinnen und Patienten	20
Humortraining bei Schizophrenie	21
Einordnung in Bezug auf andere psychotherapeutische Verfahren	26
1.5 Besonderheiten beim Training mit Menschen mit psychischen Störungen	27
1.6 Humortraining in der Klinik	28
Offene Gruppe	28
Freiwillig oder Pflicht?	29
Notwendige Anpassungen an das Setting	30
Wie oft sollten Patienten an der Humorgruppe teilnehmen?	31
Argumente, um Entscheider zu überzeugen	32
1.7 Humortraining mit Therapeutinnen und Beratern	32

2	Praktische Anwendung	36
2.1	Voraussetzungen	36
	Gruppengröße	36
	Setting	36
	Materialien	36
	Räumlichkeiten	37
	Organisatorisches	37
2.2	Ablauf der Sitzungen	37
2.3	Durchführung	39
	1. Sitzung: Sinn für Humor hat jeder – ich auch!	39
	2. Sitzung: Ernsthaftigkeit im Endstadium? Der Wert einer spielerischen Haltung	45
	3. Sitzung: Witze erzählen und lachen	50
	4. Sitzung: Mit Worten spielen und Humor entstehen lassen	57
	5. Sitzung: Alltäglicher Humor	64
	6. Sitzung: Über sich selbst lachen lernen	69
	7. Sitzung: In Stresssituationen den Humor nicht verlieren	75
	Anhang	83
	Spielekiste	84
	Literatur	96
	Witz im Netz	103