

*Abstract*

*Vortrag:*

„Wer (bis) zuletzt lacht, ...“ – Ein Vortrag über die Kraft des Humors

Tragik und Komödie liegen oft sehr nahe beisammen. Wo könnte man das mehr spüren, als in der letzten Lebensphase eines Menschen, wo Krankheit, Sterben und Tod eine Rolle spielen. Gerade da wo man glauben möchte, dass es nichts mehr zu lachen gibt, kann Humor große Erleichterung schaffen und Ängsten ein Gegengewicht gegenüberstellen.

Patienten, Angehörige und Helfer können gleichermaßen von einer humorvollen Grundstimmung profitieren. Humor schafft Distanz zum Unerträglichen, bringt Erleichterung und durchbricht die Sprachlosigkeit. Eine kleine Veränderung der Perspektive hilft allen Betroffenen, dem Unveränderbaren offener zu begegnen und neue Blickwinkel zu gewinnen.

In Zeiten des technischen Fortschrittes braucht es mehr denn je Menschlichkeit. Humor ist ein ideales Mittel, diese Menschlichkeit im privaten und im Berufs-Alltag zu bewahren. Dazu ist es unumgänglich, die eigene humorvolle und fröhliche Grundhaltung zu entdecken und entfalten zu können. Und: Humor steht uns jederzeit als eine mögliche Bewältigungsstrategie in schwierigen Situationen zur Verfügung.