

> Humor in der Pflege

Darf Pflegen Spaß machen?

UDO BERENBRINKER & JENNY KARPAWITZ

Immer flexibel sein, sensibel, empathisch, hilfsbereit, kompetent? Können wir das leisten? Was ist, wenn etwas nicht so läuft, wie wir wollen – oder müssen? Kann Scheitern auch spannend sein? Wenn es gelingt, in der Kommunikation neue Ansätze zu finden, dann gelingt auch der Humor in der Pflege. Dies schafft Verständnis und Respekt für einander, baut Freundschaften auf, entlädt Spannungen und hilft bei der Bewältigung von Krisen.



Humor kann man lernen

Bevor wir uns der praktischen Umsetzung des Humors zuwenden, ist es kurz nötig, Humor zu definieren. In der Fachliteratur wie auch bei den Praktizierenden gibt es seit Jahren Unsicherheit, was Humor eigentlich ist. Zunächst ist es wichtig, die Unterscheidung zwischen Humor und Lachen zu treffen, um eine Abgrenzung der beiden Begriffe voneinander zu ermöglichen. Bei vielen Anwendern – gerade auch bei Mitarbeitern im Gesundheitswesen – wird beides einfach gleichgesetzt. Daraus resultiert die weit verbreitete Meinung, Humor habe man oder habe man nicht, als wäre er eine natürliche Anlage, die der Mensch mit den Genen erbt, und Humor sei angesichts von Krankheit und Leid ausgeschlossen.

In der Fachliteratur wird Humor heute definiert als eine Geisteshaltung, die erlernt werden kann. Dies löst in der Regel bei dem, der Humor einsetzt, den Energiezustand der Freude aus und beim Adressaten das Lachen als natürliche Folge.

Wir können also folgern:

- Humor: Geisteshaltung, innere Einstellung, Lernsystem
- Freude: Gefühl und energetischer Zustand im Körper
- Lachen: natürliche Reaktion des Körpers als Reaktion auf Humor

Es gibt umfassende Literatur zur Geschichte wie auch zu den verschiedenen Theorien des Humors. Diese Phänomene reichen von der anthropologischen Theorie über die psychologische Perspektive und die Spieltheorie bis hin zur Entlastungstheorie sowie biologische und instinktbezogene Theorien. All diese Theorien beschreiben die menschliche Eigenschaft von Humor aus ihrer jeweiligen Perspektive, können aber

Die Pflegewissenschaftlerin Robinson schreibt, das Ziel sei, Humor als warmen und fürsorglichen Umgang wahrzunehmen, als „lachen mit“ und nicht als „lachen über“.

Dahinter verbergen sich gleich zwei Fragen: „Darf Pflegen Spaß machen?“ und „Darf Gepflegt-Werden Spaß machen?“. Mit diesen Fragen wollen wir uns in diesem Kurzartikel auf die Suche nach dem Humor im Pflege- und Gesundheitswesen machen. Am Schluss dieser Reise sollte klar geworden sein, was Humor ist, welche Effekte er hat und wie dies im Pflege- und Gesundheitswesen zum Nutzen und zum Spaß für alle Beteiligten angewendet werden kann.

Um es vorweg zu sagen: Wir sind der Meinung, dass Pflege für Klienten auch ein Quäntchen Spaß beinhalten sollte. Schmerz, Leid und Schwermut gibt es zur Genüge. Und ja, wir sind auch der Meinung, dass die Pflege ebenso den Pflegenden Spaß machen sollte. Dies ist kein Credo an eine Spaßgesellschaft. Es

ist die Hoffnung, dass sowohl Pflegenden als auch Pflegeempfänger neben all der notwendigen Ernsthaftigkeit den Nutzen einer gut dosierten Prise Fröhlichkeit schätzen und einzusetzen lernen. Auch wenn es in diesem Artikel nicht nur um Pflegenden geht, liegt dennoch der Schwerpunkt auf der Frage, wie Humor von Pflegenden eingesetzt werden kann. Auch werden wir humorvolle Projekte und Ideen vorstellen, deren Initiatoren nicht Pflegenden sind. Hier geht es um die Kombination aus Clown, humorvollen Mitarbeitern und Führungskräften sowie einem heiteren Kommunikationsstil, die die Wirkung der Gesundheitsfürsorge positiv unterstützen. Solche Humorprojekte können einen großen Einfluss auf die Befindlichkeit von allen an der Pflege Beteiligten haben und sind deshalb von großer Bedeutung. Wir sind der Überzeugung, dass der Pflegeberuf dann – trotz aller Widrigkeiten und enormer Bürokratie – (wieder) attraktiv werden kann.

das Phänomen selbst nicht ausreichend erklären. Für unseren Zusammenhang reicht die Erklärung, die bereits die Ärzte im Mittelalter nutzten: Das Wort Humor aus dem Lateinischen bedeutet Feuchtigkeit. Es bezeichnet den ausgewogenen Fluss der (Körper-)Säfte. Auch heute wollen wir mit Humor etwas in Fluss und in Bewegung bringen. Eine ausführlichere Erklärung liefert die Forschungsarbeit der Pionierin des „Therapeutischen Humors“ – Prof. Dr. Vera M. Robinson (2002).

„Wenn wir uns die Eigenschaften einer humorvollen Kommunikation anschauen, finden wir Begriffe wie Heiterkeit, Menschlichkeit, Offenheit und unerwartetes Tun. Und dies alles ist weder Hokuspokus noch ererbte Fähigkeit, ganz im Gegenteil: Pflegende – und natürlich Jedermann und -frau können den unersten Umgang erlernen. Lachen und Freude werden durch die Intervention Humor ausgelöst.“

Was Hänchen lernen kann, kann auch Hans noch lernen

Die gute Nachricht: Humor als Lern- und Denksystem ist trainierbar. Erst mit ca. drei Jahren entwickelt ein Kind die Fä-

higkeit für Humor. Nämlich dann, wenn es in der Lage ist, sich die Welt von außen betrachtet anzueignen. Humorvolle Reaktionen sind erst möglich, wenn sich eine gewisse Ich-Fähigkeit entwickelt hat. Der kindliche Spaß ist sicher ein anderer als der eines Erwachsenen, aber wenn Kinder Humor erlernen können, dann sollte das Erwachsenen auch gelingen.

Leider gibt es auch eine schlechte Nachricht: Humor muss wie ein Muskel tagtäglich trainiert werden, um dem Hirn- und Denksystem diese Perspektive der Reaktion zu ermöglichen. Auch gute Comedians trainieren jeden Tag ihre Scherze. Der Humor reagiert wie ein Muskel: Wird er nicht trainiert, dann erschlafft er. Der Humor verflüchtigt sich oder schläft ganz ein. Dann kommt es schnell zu der Schlussfolgerung: „Ich habe keinen Humor!“ Dabei haben Sie einfach nur nicht geübt!

Unsere Umgebung und Sozialisation fordert uns selten auf, Witz zu erlernen, so wie wir Schreiben, Rechnen und Lesen gelernt haben. Humorvolle Kommunikation gehört zu den Grundfertigkeiten, oder in der Business-Sprache ausgedrückt, zu den Soft-Skills. In anderen Kulturen werden Sie deshalb

bei Einstellungsgesprächen auf Ihre Humorfähigkeit getestet. Dies ist in den USA und Japan für eine mittlere Führungsposition in der Wirtschaft und im Gesundheitsbereich üblich.

Den eigenen Stil finden

Wenn Pflegende sich Humor als ein Mittel der Kommunikation aneignen wollen, ist es zunächst gut zu wissen, welcher Stil angewendet werden soll oder besser: Wie sieht der eigene Humorstil aus? Denn es gibt zwei grundlegende Unterscheidungen: emotionaler und kognitiver Humor.

Kognitiver Humor

Kognitiver Humor umfasst all die Möglichkeiten, mit der Sprache scharfsinnig umzugehen: Witze erzählen, Schlagfertigkeit und Wortspiele. Schlagfertigkeit und Sprachwitz – angemessen eingesetzt – ermöglichen, in Situationen schnell und direkt zu reagieren. Sei es die Kritik vom Chef, Sticheleien im Betrieb, Seitenhiebe am Arbeitsplatz oder in der Beziehung: Mit humorvoller Spontanität und einer Prise Sprachwitz entschärfen Sie jede Situation. Angemessen und schnell reagiert, ernten Sie



Humortraining in der Schweiz: So kann Fortbildung auch Spaß machen.

Ideen, um Humor und Freude zu etablieren

- Cartoons, Comics, Pflegecomics sammeln
- Humortagebuch des Teams anlegen (Station, Pflege)
- Witze oder Fotopinnwand einrichten (privat und in der Institution)
- Humorseite in der Hauszeitung
- Humorbibliothek aufbauen
- Humorwagen oder Gelächterwagen anschaffen (mit Comics, Videos, Kassetten, Juxartikeln)
- Humorgruppen mit Patienten aufbauen
- Humorbeauftragten integrieren (in den USA wird diese Position im Gesundheitswesen als Feelgoodmanager bezeichnet)
- Regelmäßige Humorfortbildungen besuchen oder von der Institution organisieren

Bewunderung für Ihre schnelle Auffassungsgabe und Kreativität. Das stärkt Ihr Selbstbewusstsein! Gerade Führungskräfte oder Menschen in sozialen und medizinischen Berufen geraten oft in Situationen, in denen sie schnell reagieren müssen. Das geschieht am besten mit Humor und Witz, denn Lachen entschärft die Situation und verbessert die Stimmung.

Schlagfertige Menschen sind hochkreativ: Sie jonglieren mit Bildern und Vergleichen, beherrschen die Fähigkeit mit Unerwartetem zu verblüffen. Sie arbeiten mit Witzen und Worten und kontern sofort, ohne große Denkpause.

Schlagfertigkeit und Sprachwitz lassen sich trainieren. Das funktioniert wie eine Grammatik, eine neue Sprache, die ein Schüler erlernen kann. Dennoch sind Schlagfertigkeit und eine Portion Sprachwitz weniger eine Frage auswendiggelernter Techniken, sondern Ausdruck einer humorvollen Grundhaltung und einer entsprechenden Denkweise. Sprachwitz und die Technik des kognitiven Humors sind ein gutes Stilmittel, um die Kommunikation zu verbessern und mit Mitarbeitern oder bei der Leitung von Teams einen freundlichen Umgang zu pflegen. Sprachwitz lässt sich allerdings kaum bei Menschen anwenden, die Handicaps des Denksystems aufweisen (Demenz) oder bei Kindern, die noch nicht über die sprachliche Abstraktion verfügen. Bei manchen Patienten gelingt es, durch Schlagfertigkeit oder Witzeerzählen Spannungen durch das Lachen abzubauen.

Emotionaler Humor

Stellen Sie sich vor, Sie müssten gepflegt werden – und Sie hätten die Wahl zwischen zwei Pflegerinnen. Die eine kommuniziert mit wenigen Worten – knapp und

sachlich. Die andere besitzt eine lebendige Körpersprache, erzählt heiter und humorvoll. Beide leisten die gleiche Arbeit. Welche Pflegerin würden Sie wählen?

Im Umfeld der Pflege – vor allem, wenn bereits geistige Defizite auftreten – kann es ratsam sein, sich der Technik des emotionalen Humors zu bedienen. Emotionaler Humor ist ein Begriff aus Theater und Film und beschreibt den Humor, der daraus entsteht, dass „Gefühle übertrieben ausgedrückt“ werden. In diesem Bereich geht es um folgende Arten:

- Emotionen und Körpersprache (Gesicht, Stand, Körperhaltung, Kopfhaltung, Sprachmodulation etc., Mimik wird hier nicht hinzugezählt, weil sie eine Sonderstellung hat)
- humorvoller Ausdruck in Mimik und Körper
- bewusste Aktivierung der Freude

Bewusste Aktivierung der Freude heißt: Wenn wir uns an vergangene Situationen erinnern, in denen intensive Gefühle im Spiel waren, durchlebt unser Organismus bei dieser Erinnerung annähernd die gleiche neurobiologische und hormonelle Situation wie damals, d.h. wir erleben durch die Aktivierung des assoziativen Gedächtnis (Erinnerung an den äußeren sinnlichen Rahmen eines Erlebnisses) das damals erlebte Gefühl, als wäre es „jetzt“. Je intensiver wir uns auf die Erinnerung konzentrieren, desto intensiver erleben wir damals gelebte Gefühle (z.B. Freude) im Augenblick.

Grundsätzlich kommen für den emotionalen Humor durchaus clowneske Techniken zum Einsatz wie eine übertriebene Körpersprache, der innere Schalk oder unerwartete Reaktionen oder Handlungen.

Ein Beispiel: Eine Demenzpatientin kommt zur Pflegerin, flüsternd und mit peinlich verzogenem Gesicht: „Ich muss pupsen!“

„Das ist gut! Ich singe dazu ganz laut“, ist die prompte Antwort. Und laut trällernd öffnet sie mit einem Zwinkern das Fenster. Sogar die Patientin beginnt zu lächeln.

Kommunikation findet immer statt, sobald sich Menschen begegnen – über die Körpersprache, über Blicke oder den verbalen Austausch. Es ist nur die Frage, welche Kommunikation uns bereichert, uns nährt und – in bestimmten Situationen wie z. B. Krankheit – die Heilung unterstützt. Warum ist das so? Eine mögliche Erklärung dazu liefert uns die Wissenschaft, und genauer gesagt: Die Entdeckung der Spiegelneuronen.

Spiegelneuronen: Die Wirkung der Freude

Ob wir Handlungen bei anderen beobachten oder sie selbst ausführen: Für unser Gehirn ist dies offenbar ein und dasselbe. Der Grund hierfür sind ganz besondere Nervenzellen im Gehirn, die Spiegelneuronen. Das Besondere an diesen kleinen Genies ist, dass sie für das innere Imitieren fremder Aktionen zuständig zu sein scheinen. Das heißt: Wenn ich einer Person intensiv bei deren Handlungen zuschaue, wirkt dies in meinem Gehirn ähnlich, als würde ich diese Aktionen selbst ausführen. Das Spannende im Hinblick auf den Humor: Dies gilt offenbar auch für Gefühle. Eine Emotion, die mir entgegengebracht wird, entsteht auch in mir. Umgekehrt löst das eigene Gefühl z. B. die Freude – wenn diese echt ist – in meinem Gegenüber ebenfalls Freude aus.

Die Spiegelneuronen wurden von dem italienischen Neurophysiologen Giacomo Rizzolatti und seinen Mitarbeitern 1995 zunächst bei Affen entdeckt. In diesen Untersuchungen fiel auf, dass Neuronen reagierten, wenn der Affe eine zielgerichtete Greifbewegung durchgeführt oder die gleiche Bewegung bei anderen – zumindest anatomisch ähnlichen – lebenden Individuen beobachtet hat. In späteren Untersuchungen stellte sich heraus, dass bei Handlungen mit emotionaler Färbung ebenfalls Spiegelneuronen beteiligt sind und eine wichtige Rolle in sozial kognitiven Aspekten übernehmen. Rizzolatti und sein Forscherteam legten 2002 die Existenz des



Foto: Jenny Karpawitz

Übungen zur Körpersprache: Clowneske Techniken können peinliche oder unangenehme Situationen entschärfen.

Spiegelneuronensystems (Areal BA 44) beim Menschen nahe, welche man mit action recognition (Wiedererkennung von Handlungen) und Imitation in Verbindung brachte. Möglicherweise bildet diese Fähigkeit sogar das Fundament von Mitgefühl, Sprachen und Denken. Spiegelneuronen sitzen, so Keysers, sowohl im Prämotorischen Kortex, der für Bewegungen zuständig ist, als auch im Insularen Kortex, wo Gefühle wie Freude oder Ekel verarbeitet werden, sowie im Sekundären somatosensorischen Kortex, der Berührungen registriert. Wahrscheinlich sind Spiegelneuronen auch in anderen Hirnregionen zu finden, so der Forscher. Er glaubt, dass Spiegelzellen im Prinzip in der Lage sein könnten, das volle Spektrum von außen betrachteter menschlicher Gefühle im Innern des Beobachters zu imitieren: Freude und Trauer, Furcht und Angst. (Benedikter 2005, S.48).

In diesen neuen Forschungen finden wir die wissenschaftliche Erklärung für die praktische Erfahrung, dass eine

Humoraktion die Heilung unterstützen kann, wenn sie mit einem tiefen Gefühl der Freude verbunden wird. Das Freuen öffnet die Tore zur Lebensenergie. Die Selbstheilungskräfte können in viel stärkerem Maße aktiviert werden. Dieses Wissen um die Freude ist auch für Pflegende selbst wichtig, um ein Gegenmittel gegen Leid und Depression zu entwickeln. Denn so, wie das Glück durch die Spiegelneuronen miterlebt wird, geschieht dies natürlich auch mit anderen Gefühlen. Freude drückt sich in der Mimik und der Körpersprache aus, genauso wie Trauer, Leid oder auch Depression. Das Vertrackte ist, dass nicht nur positive, sondern auch negative Gefühle ansteckend sind. Mediziner und Pflegende auf bestimmten Stationen (Intensivmedizin, Palliativmedizin, Altenpflege) übernehmen so unbewusst häufig die Emotionen ihrer Patienten in die eigene Körpersprache und somit auch in das eigene Gefühlsleben. Dies ist neben der zusätzlichen Überforderung durch zu wenig Personal und zu viel

Bürokratie der hauptsächliche Grund für den schleichenden Burnout und den Zynismus (Teil des schwarzen Humors) in Medizin und Pflege.

Das Gegenmittel dazu sind Freude und Humor. Kann ich beide bewusst in mir aktivieren, habe ich die Möglichkeit, mich vor dem ständigen Einfluss von Trauer und Leid zu schützen. Aber gerade auch der Umkehrschluss ist wichtig: Strahle ich als Pfleger oder Mediziner in meiner Körpersprache, meiner Mimik und v.a. in meinen Augen diese Freude aus, erlöse ich meine Patienten aus dem Zustand der Depression oder des Leidens: Meine Fröhlichkeit wirkt ansteckend!

Die Forschung hat gezeigt, dass beim kognitiven Zerfall das emotionale Empfinden lange erhalten bleibt. Demenzpatienten oder Patienten mit Hirnschädigungen reagieren auf Dauer auf ein freudiges, lächelndes Gesicht ebenfalls mit einem Lächeln. Die bewusste Aktivierung der Freude und des emotionalen Humors hat gerade im Umfeld von Pflege einen enormen Stellenwert.

Der Freude-Effekt ist dann erklärbar: Je mehr echte Lebensfreude, Humor und Lachen ausstrahlt werden, desto mehr stecken wir unserer gegenüber an. Möglicherweise sind es die Spiegelneurone, die helfen, Glück zu erzeugen, wenn wir fröhliche Menschen beobachten. Wünschenswert sind weitere neurowissenschaftliche Forschungen, die sich mit dem Effekt der Freude und einem authentischen Lächeln in Zusammenhang mit den Spiegelneuronen beschäftigen. Die Wirkung der Spiegelneuronen ist bisher nur für die Gefühlszustände Ekel und Depression erforscht worden.

Das Lachen bzw. das Lächeln wird zurzeit in einem Forschungsprojekt der Mailänder Universität untersucht. Es liegen noch keine Ergebnisse vor. Bisher gibt es nur praktische Ergebnisse (z.B. Clowns bei Demenzpatienten, humorvolle Mitarbeiter auf Intensivstationen), die wissenschaftlich noch nicht untermauert sind. Die Resultate sind vielversprechend! Da bekannt ist, wie bedeutsam die Gefühlsübertragung ist, wird immer mehr Wert darauf gelegt, Mitarbeiter, Führungskräfte und die aktiven Clowns in den medizinischen Einrichtungen in der körperlichen und mimischen Ausstrahlung echter Freude zu trainieren. Nur die echte Freude hat diese Wirkung.

Zusammenfassung

Gefühle sind ansteckend und manch einer erlebt fremde Gefühle, als ob es die eigenen wären. Dies erklärt, warum der Humor und die eigene Freude für Pflegende so wichtig sind und zwar nicht nur für die Arbeit, sondern auch für einen selbst. Das Beste, was wir für unseren Beruf und die Gesundheit tun können, ist, den Humor und die Freude wieder zu aktivieren. Es erhöht die Qualität der Pflege und macht den Beruf attraktiver. Humor und Freude können trainiert und erlernt werden.

Schlüsselwörter: Freude, humorvolle Pflege, Humor als Stressbewältigung im beruflichen Alltag,

Da Freude ein Gefühl ist, kann es durch die Erinnerung an selbst erlebte Situationen trainiert werden. Schauspieler, Comedians und gute Clowns durchlaufen dieses Training (Strasberg-Methode), um Gefühle in Körper, Mimik und Sprache authentisch auszudrücken. Abgewandelt und verkürzt ist dies für jeden Pflegenden erlernbar. Durch die eigene Ausstrahlung können wir so die Freude bewusst beim Gegenüber anregen. Es ist leicht nachvollziehbar, was es bedeutet, wenn wir kranken oder depressiven Menschen Zugang zu ihrer eigenen Freude verschaffen – und zwar einerseits, indem wir ihnen eine positive Einstellung vermitteln und andererseits die Möglichkeit geben, Freude bei anderen nachzuempfinden und selbst zu erleben.

Wenn jetzt noch eine Prise Humor den Umgang der Mitarbeiter untereinander und auch den Führungsstil würzt, werden viele Situationen auch im Pflegealltag leichter: Das Miteinander wird entspannter und es darf auch mal über kleine Fehler gelacht werden.

Viele medizinisch-therapeutische Bereiche haben diese Methoden erfolgreich integriert: z.B. die Gerontopsychiatrie, Demenzabteilungen und Abteilungen, die mit geistig behinderten Menschen arbeiten, um nur einige zu nennen. Weitere Informationen hierzu würden den Rahmen dieses Artikels sprengen.

„Wir haben unermessliche Fähigkeiten, die uns ein glückliches Leben vermitteln können. Ich fasse sie in dem Begriff gelebte Freude zusammen. Dies ist der Schlüsselbegriff für den neuen Menschen.“ (Dieter Broers, Biophysiker, wissenschaftlicher Leiter des von der UNO geförderten Projektes International Council for Scientific Development – ICSD, Zitat von seinem Blog: <http://dieter-broers.de>).

Im Endeffekt kann jeder lernen, Humor und Freude jederzeit in sich zu aktivieren und so einen Beitrag leisten, sein berufliches wie privates Umfeld zu verbessern. Wir würden uns gerade in der Medizin und der Pflege weiterentwickeln: von einem Ort des „Leidens und Klagens“ hin zu einem Wirkungskreis von aktiven, kreativen und Freude ausstrahlenden Menschen, ohne oberflächliche Fun-Erlebnisse nach amerikanischem Vorbild.



Literatur

Bachmaier H. (2007) Lachen macht stark. Humorstrategien. Wallstein Verlag, Göttingen.

Berenbrinker U. & Karpawitz J. (2007) Humorkompetenz – clowneske Strategien in der Mitarbeiterführung. In: Bachmaier H. (Hrsg.): Lachen macht stark. Wallstein, Göttingen.

Berenbrinker U. & Karpawitz J. (2007) Heyoka-Training – Vom indianischen Humor lernen. In: Die neue Realität, Akademie für neuere Physik und Esoterik e.V. (Hrsg.), München.

Berenbrinker U. (2007) Humor als Führungskompetenz. In: Management Seminare, Bonn 2007.

Berenbrinker U. & Karpawitz J. (2009) Humorvolle Führung – Humor als Erfolgsfaktor für Unternehmen. <http://www.business-wissen.de/artikel/humorvolle-fuehrung-humor-als-erfolgsfaktor-fuer-unternehmen/>, Zugriff am 04. Juli 2016.

Berenbrinker U. & Karpawitz J. (2011) Flow – Der Arbeitsplatz als Glücksquelle. <http://www.business-wissen.de/artikel/flow-am-arbeitsplatz-erzeugt-glueckliche-mitarbeiter/>, Zugriff am 04. Juli 2016.

Benedikter (2005) Dragee zum Glück. Geist und Gehirn. Spektrum der Wissenschaft. 12, S.48.

Bischofberger I. (2008) Das kann ja heiter werden – Humor und Lachen in der Pflege. Hogrefe vormals Hans Huber, Göttingen.

Cousin N. (1991) Der Arzt in uns selbst. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Freud S. (2009) Der Witz und seine Bedeutung zum Unbewussten. 3. Aufl., Fischer, Frankfurt.

Frey U. (2014) Clowns für Menschen mit Demenz. 2. Aufl., Mabuse, Bonn.

Kiphardt E.J. & Pade H.J. (1988) Der Clown in Dir. Fackelträger, Köln.

Korp H.A., Müller C., Titze M. (2012) Mit Humor und Heiterkeit Krisen meistern. Jahrbuch 2012 HumorCare e. V. Deutschland-Österreich. HCD-Verlag, Tuttlingen.

Korp H.A., Müller C., Titze M. (2011) Mit Humor arbeiten. Jahrbuch 2011 HumorCare e. V. Deutschland-Österreich. HCD-Verlag, Tuttlingen.

Meincke J. (2000) ClownSprechstunde – Clowns besuchen chronisch kranke Kinder. Verlag Hans Huber, Bern.

Müller G. (1964): Die Theorie der Komik. Triltsch, Würzburg.

Robinson V.M. (2002) Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Hogrefe vormals Hans Huber, Göttingen.

Schilling J. & Muderer C. (2016) Clowns in der sozialen und pädagogischen Arbeit. 2. Aufl., Reinhardt, München.

Titze M. (2013) Kleinbasel und der Humor in der Therapie. Hommage an René Schweizer. HDC-Verlag, Tuttlingen.

Wippich J. (1996) Lachen lernen. Einführung in die provokative Therapie. Junfermann, Paderborn.

Weitere Literaturliste, die wir über unseren Schweizer Verein empfehlen:

<http://www.humor.ch/buecher/mainbuch.htm>

Blog: <http://www.tamala-center.de/blog/category/bucher/>

DVD

Greiner H. & Klinksik M.: Du wirst nicht der Gleiche sein – Die Ausbildung zum Gesundheit!Clown (HumorKom Konstanz)

Gutmann N.: Die etwas anderen Clowns (Kinasthetic Deutschland)

Autorenkontakt:

Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker veröffentlichten zahlreiche Arbeiten zum Einsatz von Humor in Krisen und bei Konflikten, entwickelten die Ausbildung zum Gesundheit!Clown in medizinisch-therapeutische Einrichtungen (Patent Gesundheit!Clown®), waren jahrelang als Gesundheit!Clowns in verschiedenen medizinisch-therapeutischen Einrichtungen unterwegs, trainieren seit über zehn Jahre Mitarbeiter und Führungskräfte zum Thema „Humor in der Pflege“, „Humor als Führungskompetenz in medizinisch-therapeutischen Institutionen“, sind Berater verschiedener sozialer Einrichtungen zum neuen Pflegekonzept Humor, zudem als Coaches und Vortragsgredner in ganz Europa unterwegs. In Konstanz am Bodensee leiten sie Deutschlands älteste und größte Clownakademie, die Tamala Clown-Akademie (www.tamala-center.de) sowie das Internationale Trainingszentrum Humor und Kommunikation HumorKom (www.tamala-center.de/humorkom).

Kontakt: Berenbrinker@tamala-center.de