


Impressionen vom Herbst-Austausch-treffen 2012

«Fertig lustig!?
Humor in
Selbsthilfegruppen»



Humor in der Selbsthilfegruppe:
Zutatenliste



Voraussetzungen:

- Offenheit
- Feinfühligkeit
- Empathie
- Lebenssituation ernst nehmen / würdigen
- innere Freiheit sich vom Problem zu befreien
- Vertrautheit
- stabile Gruppe

Auflockerung für die SHG:

- Lockerungsübungen / Spiele / Meditation
- Freizeitaktivitäten / andere Umgebung
- lustiger Einstieg / lustiger Abschluss
- positive Erlebnisse / Erfolge / Ressourcen erwähnen
- Anlässe würdigen / feiern (Geburtstage)

Gruppenname **Ursus**

- Humor kann man nicht erzwingen, er ergibt sich
⇒ spontan
- Humor / Lachen fördert den Zusammenhalt
- Humor braucht die „richtigen“ / „passende“ Worte
- Lachen durch Bewegung (in der SHG (lustige Aktivitäten + Übungen))
- Ironie bedarf Gefühlvermögen

Es braucht Vertrautheit.

Versuchen, selber zu lächeln oder zu lachen, auch wenn es einem nicht gut geht

wenn einer zu spät kommt, nicht zulächeln, statt sich zu ärgern

Mit Humor versuchen, auf Abweichung vom Thema hinzuweisen.
(z.B.: „wo bist du jetzt grad?“)

auf verschiedene Art + Weise von Humor der Gruppenmitglieder Rücksicht nehmen.

• Kennst du den? •



Humor kann unveränderbar erträglich machen
 Körp. haltung verändern Sitzen → stehen

Witze über einen anderen sind doch erlaubt wenn man zu dieser Person einen ~~alten~~ liebevollen bez. hat → höherg. ~~erfolgt~~ ist.

- Humor/Lachen ist ein Ventil
- Humor hat Grenzen
- Sammlung von lustigen Geschichten um lachen zu animieren
- Humor oder lachen über andere soll wohlwollend sein
- über Humor sprechen in der Gruppe ⇒ sagen dürfen wenn lachen unangebracht o. verletzend ist
- ⇒ Methoden um „das Lachen“ in der Gruppe ^{anzuregen} fördern
- Selbstironie kann ^{anzuregen} animieren & ^{erhalten} & ^{erweitern}

Humor in der Selbsthilfegruppe:
 Zutatenliste



- Humor um aufzulockern
- Humor schafft Distanz zum Problem und verbindet Menschen
- eine Prise Ironie kann helfen
- Humor braucht Vertrauen (⇒ sich kennen)
- Lachen soll „echt“ sein
- lustig ist, wenn man merkt den anderen geht es auch so.....
 ↳ wirkt erleichtern, Zugehörigkeit



Humor in der
Selbsthilfegruppe:

Zutatenliste



Gigelisuppe!

- Wenn die ganze Welt über das Gleiche Lachen würde... dann...
- Schmerzen mit Humor begegnen
- Wann ist Humor angebracht?
- Es braucht Fingerspitzengefühl
- z.B. lustige Gedichte vorlesen
- besinnliche Geschichten vorlesen
- während man lacht, empfindet man weniger Schmerzen
- Lachen ist auch mit Schmerzen möglich
- Lachen schafft Distanz zu Problemen + Krankheiten
- Humor = Überlebensstrategie
- Bereitschaft zu Humor + Lachen
- für Lachen ist Akzeptanz + gegenseitiger Respekt nötig
- jeder lacht aus anderen Gründen
- Lachen kann falsch verstanden werden


- sich selber das Lachen gestatten
- Vertrautheit und Respekt
- sich selber nicht zu ernst nehmen
- Humor um die Situation aufzulockern
- Feinfühligkeit der Moderatorin
- ein Gedicht lesen, mit positiven Bild-Karten arbeiten
- Respekt & Akzeptanz
- Abmachungen / Regeln in der Gruppe entspannen
- Wertschätzung und Toleranz

Humor in der
Selbsthilfegruppe:
Zutatenliste



Gigelisuppe!



- Wenn alle anderen lachen und ich kann nicht lachen... was nervt mich?
- Was ist meine Thematik?
 - Galgenlachen
 - z.B. film "L'Avant dernière Pétasse"
 - Hilfeschrei / etwas existenzielles / Traurigkeit mit einem Witz überspielen
 - Ein anlächeln wenn etwas festgefahren ist / Begegnung mit 
 - Kinder sind ansteckend -> Unbeschwert / ehrlich / unbelastet - "Gigele" Gigele
 - Haben wir das Lachen verlernt?
 - Herausfinden was macht mir Freude? zuerst entspannen ...
 - Elend von mir fernhalten durch Lachen