

Lachen und Humor im Alter – bleibende oder auch sich erneuernde Ressource?

Gabriele Kaes

Für Gabriele Kaes stehen Menschen und ihr ganz persönlicher Entwicklungsweg bis hin zum Alter und Sterben im Mittelpunkt. Dabei sind für sie Selbstbestimmung und Bestärkung sehr wichtig. Gerade dann, wenn das Leben uns auf dem eigenen alternden Weg durchschüttelt und fordert, darf der Blick auf Wert- und Humorvolles nicht verloren gehen.

Bieten Humor und Lachen auch im Alter Bestärkung und können als Ressource angesehen werden? Verändert sich der Humor über die Lebensphasen und durch gesellschaftlichen Druck? Sind Lächeln und Lachen ein verständliches Signal mit (Aus)wirkung auf die Menschen? Und wie steht es mit dem Humor, wenn kognitive Beeinträchtigungen, z.B. durch eine Demenz, auftreten? Sind hier Humor und Lachen noch angezeigt und möglich? Dies sogar bis hin zur letzten Lebensphase und in der palliativen Begleitung und Betreuung? Die Dozentin, die lange Jahre in Führung, Beratung und Bildung in Altersinstitutionen tätig war, verpackt fundiertes Fachwissen aus der Gerontologie mit ihren vielfältigen Erlebnissen mit Menschen im dritten und vierten Lebensalter und lässt auch ihre Erfahrungen als Begegnungsclowin für Menschen mit Demenz einfließen.

«Jetzt bin ich in einem Alter, in dem gute Laune lebensnotwendig ist.» Nadja Tiller, Schauspielerin (1929 – 2023)

Dienstag, 24. Oktober 2023
14.00 – 16.30 Uhr
St. Konrad
Fellenbergstrasse 231, 8047 Zürich

Bus 33 und 67, Haltestelle Sackzelg

Vorsicht: Humor kann Ihrer Krankheit schaden!

Dr. phil. Peter Hain, MSc.

Psychotherapeut, Supervisor und Ausbilder. Gründungspräsident von HumorCare, Gesellschaft zur Förderung von Humor in der Therapie, Pflege und Beratung, und langjähriger Präsident von HumorCare Schweiz. Wissenschaftliche Leitung des 1. Arosener Kongresses über die Heilkraft von Lachen und Humor in Medizin und Psychotherapie (1996), sowie der weiteren Kongresse in Arosa, Basel und Bad Zurzach («Humor in der Therapie»).

«Lachen ist eine Form von Liebe, und der Humor der es erzeugt, ist etwas vom wichtigsten auf der Welt.» (Dimitri) Dimitri spricht auch von der «Philosophie des Lachens», deren Charakteristik darin beruht «mich selber nicht so ernst zu nehmen». Über sich selbst schmunzeln oder lachen zu können, ist ein wertvolles Talent. Auch die Brockhaus-Enzyklopädie spricht von einer menschlichen Haltung, die «in allem Wirklichen, auch wenn es unbedeutend und widrig ist, das Bedeutsame oder doch Liebenswerte erkennt.» Während Humor nun unbestritten als hochgeschätzte Eigenschaft gilt (ursprünglich bezeichneten «humores» lateinisch die Körpersäfte, deren ausgewogene Mischung Gesundheit bedeutete), zeigen Untersuchungen aber, dass die meisten Erwachsenen das Lachen im wahrsten Sinne des Wortes verlernt zu haben scheinen und sich unsere modernen Industriegesellschaften durch chronische Humorlosigkeit auszeichnen. Es scheint, dass wir erst wissenschaftliche «Humor»-Kongresse benötigten (wie in Arosa, Basel und Bad Zurzach), um die körperlich, geistig und seelisch heilsame Wirkung von Lachen und Humor wieder zu entdecken. Aber wir sollten den Humor nicht nur den TherapeutInnen oder der «Comedy Industrie» überlassen, sondern ihn täglich wieder neu für uns entwickeln und pflegen, so lange man ihn (noch) nicht in der Apotheke kaufen muss.

Dienstag, 31. Oktober 2023
14.00 – 16.30 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus Friesenberg
Borrweg 79, 8055 Zürich

Bus 32 und 89, Haltestelle Friesenbergstrasse

Will Gott, dass der Mensch lacht? – Kann Glauben lustig sein?

Prof. Dr. Ralph Kunz

Ralph Kunz lehrt an der Universität Zürich Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Gottesdienst, Predigt und Seelsorge. Er ist Autor verschiedener Bücher und schreibt momentan über das Fasten. Ralph Kunz wohnt mit seiner Familie in Winterthur und hat hoffentlich genug Humor, um über das Thema kompetent zu referieren.

Was meint wohl Gott zu Humor und Lachen? Passen Theologie, Lachen und Humor zusammen? Können Lachen und Humor Bestandteile des Glaubens und des kirchlichen Lebens sein? Wie können kirchliche Gemeinschaften die Leichtigkeit und das Frohsein von Lachen und Humor nutzen? Weil das Lächeln der kürzeste Weg von Mensch zu Mensch ist: wie kann dies in der Theologie, im Glauben, für den kirchlichen Alltag genutzt werden? Gibt es lustige Stellen in der Bibel? Oder wertet Humor die Bibel ab, weil nur Ernsthaftigkeit zur Bibel passt? Können Jesus-Geschichten froh machen oder sogar lustig sein?

Dienstag, 7. November 2023
14.00 – 16.30 Uhr
Herz Jesu Wiedikon, Johanneum
Aemtlerstrasse 43A, 8003 Zürich

Bus 32 und 72, Zwinglihaus,
Tram 9 und 14, Goldbrunnenplatz

Lachen – als Atem- und Körperübung

Christian Hablützel

Integrativer Atemtherapeut IKP, Psychosozialer Berater HFP, Gesundheit!Clown (Tamala Akademie), HumorCoach (HumorKom), Körperzentrierter Psychologischer Berater (IKP), Humorberater HCDA, Dipl. Lachtrainer (VDLT), Organisator der Lachparade, Leiter der HCDA-Akademie, Autor und freischaffender Künstler.

Lachen ist für Körper und Seele gesund, das wissen wir und die Wissenschaft schon lange. So sollen u.a. 2 Minuten Lachen einem 20-minütigen Kreislauftraining am Rudergerät gleichkommen. Dass man aber die Lachmuskeln gezielt trainieren und ölen kann, damit wir im Alltag automatisch und natürlich mehr lachen und unsere Stimmung positiv beeinflussen, ist noch kaum bekannt. Christian Hablützel ist Atemtherapeut und Lachtrainer und zeigt Ihnen, wie Sie das Lachen als Körper- und Atemübung bewusst anwenden können, um im Leben mehr Leichtigkeit, Heiterkeit und Kraft zu finden. Gönnen Sie sich diese Lachgymnastik!

Wir freuen uns auf Sie. Bitte melden Sie sich unbedingt bis am Dienstag, 31. Oktober 2023 für diesen Anlass mit beiliegendem Anmeldetalon oder via E-Mail an.

Dienstag, 14. November 2023
14.00 – 15.15 Uhr **1. Gruppe**
15.45 – 17.00 Uhr **2. Gruppe**

Ref. Kirchgemeindehaus Bühlkirche,
Bühlstrasse 9/11, 8055 Zürich

Bus 32 und 67 und Tram 9 und 14, Goldbrunnenplatz