

**Literaturliste** „Humor in der Kommunikation und in der Pflege“ – Ludger Hoffkamp, Humor hilft heilen, Humorcare D-A e.V.

---

**Berger, Peter L.;** Erlösendes Lachen – das Komische in der menschlichen Erfahrung, 2. Aufl., Berlin 2014

Der bekannte Religionssoziologe Peter L. Berger beleuchtet in diesem Buch den Begriff des Komischen philosophisch, soziologisch und psychologisch. Er betrachtet das Komische und das Lachen als eine Möglichkeit, die Widersprüchlichkeit des Lebens im Lachen zu erlösen. Sein Buch ist sehr fundiert und beleuchtet die historischen Entwicklungen der Formen des Humor und der Figuren wie der des Narren. Seine religiöse Interpretation des Humors eröffnet eine Deutung in die Transzendenz und die Unbegreiflichkeit des Menschen.

**Bischofberger, Iren (Hrsg.);** Das kann ja heiter werden - Humor und Lachen in der Pflege. 2. Aufl., Bern 2008

Aus der Sicht der Pflege, viele praktische Erfahrungen und Ideen für Humor in der Pflege, für Pflegeberufe sehr geeignet.

**Christensen, Michael;** Wie der Humor in die Kinderklinik kam. Die Lebensgeschichte des Begründers der weltweiten Klinikclown-Bewegung, Tuttingen HCD-Verlag 2018. (Dieses Buch ist nicht über amazon erhältlich)

Die Lebensgeschichte des ersten Krankenhausclowns Michael Christensen ist absolut lesenswert. Aus einer beeindruckenden und sehr ehrlich beschriebenen Lebensbiographie ist faszinierend zu lesen wie Michael Christensen die weltweite Clown-Bewegung begründet und in die Welt gebracht hat.

**Cousins, Norman;** Der Arzt in uns selbst – Wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können. 2. Aufl., Darmstadt 2009.

Das Buch von Cousins (Redakteur und Wissenschaftsjournalist) gilt als einer der Anfänge der Humorforschung im Gesundheitssystem. Er hat an sich selbst die Wirkung für Humor für den Genesungsprozess erforscht und damit eine wichtige Diskussion über die medizinische und psychische Wirkung von Humor in Gang gebracht.

**Csikszentmihalyi, Mihaly;** Flow – Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1990.

Das unbedingt lesenswerte Buch zeigt auf wie sehr unser Kopf und unsere Urteile dem Glück oft im Wege stehen, es aber auch möglich machen können.

Was schenkt uns den Flow und was verhindert ihn. Eng zusammenhängend mit der Frage nach Sinn beschreibt der Autor, wie unser Leben lebendig und erfüllend sein kann, wenn wir den Flow finden.

Unser Befinden und unser Lebenswille hängt in hohem Masse davon ab, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten.

**Furmann, Ben;** Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben, Dortmund 2013.

In dem sehr lesenswerten Buch beschreibt Furmann viele erstaunliche Beispiele von Biographien, die trotz schwieriger Startbedingungen in der Kindheit in eine gute Zukunft gegangen sind.

**Hansmeier, Katrin/Ullmann, Eva;** Humor – das Manifest für verzögerte Schlagfertigkeit, Leipzig 2020.

Die beiden Autorinnen des Humorinstitut Leipzig schildern sehr lebendig, welche Rolle Humor im Lebens- und Arbeitsalltag spielen kann und wie wir diesen nutzen können.

Sie zeigen auf wie Humor praktisch geht und welche Stolperfallen der Humor kennt.

**Titze, Michael;** Therapeutischer Humor, Frankfurt 6. Aufl. 2011.

Grundlagenbuch für das Thema Humor und Therapie.

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2022

**Titze, Michael/Eschenröder, Christof;** Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendungen, 3. Aufl. Frankfurt a.M. 2000.

In diesem Buch wird die

**Titze, Michael;** Die heilende Kraft des Lachens. Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen, München 2012.

In dem Buch werden beschämende Erfahrungen und deren therapeutische Heilungsmöglichkeiten thematisiert. Die Begriffe Gelotophobie (Angst vor Lachen) und der Pinocchio-Komplex werden eingeführt und erläutert. Therapeutischer Humor vermag Erstarrungen und frühe kindliche Verletzungen tiefgründig zu heilen.

**Titze, Michael/Patsch, Inge;** Die Humorstrategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen, 9. Aufl. München 2014.

Humor in der Kommunikation kann helfen in Konflikten neue und verblüffende Lösungen zu finden, die weiterhelfen als in starren Schlagabtausch zu verharren.

**Titze, Michael/Lambrecht, Ludwig;** Heilsamer Humor, Tuttlingen 2013.

Das praktische Buch bietet viele Grundgedanken zur Entstehung und Bedeutung von Humor und beschreibt viele praktische Übungen zur Arbeit mit Humor.

**Titze, Michael;** Kleinbasel und der „Humor in der Therapie“, Tuttlingen 2013.

Mit vielen Beiträgen zur Entstehung der Humorkongresse und der zunehmenden Bedeutung des Themas Humor im Gesundheits- und Therapiebereich.

**Titze, Michael;** Wer zuletzt lacht...Die Kunst humorvoller Selbstverteidigung, Stuttgart 2018.

In diesem Buch beschreibt Michael Titze wie ich mit meinem Persönlichkeitstyp und mit dem anderer so kommunizieren kann, dass ich mit Hilfe von Humorstrategien meine Kommunikation auf eine bessere Grundlage stellen kann. Viele Verweise in philosophische und aktuelle Bezüge machen dieses Buch spannend zu lesen und es enthält Tips und Strategien für humorvolle Kommunikationsstrategien.

**Holtbernd, Thomas;** Der Humorfaktor – Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern, Paderborn 2002.

Holtbernd ist Coach, Gestalttherapeut und Theologe. Er hat ein Handbuch mit vielen praktischen Anregungen und Hinweisen für Manager, Trainer, Lehrer und Coaches geschrieben, das ermutigen soll, den Einsatz und die Verwendung von Humor in der Alltagsarbeit und in beruflichen und sozialen Systemen zum Einsatz zu bringen.

**Wild, Barbara;** Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis, Stuttgart 2012.

Dem Leser gibt dieses „Humorkochbuch“ viele Anregungen für die praktische Arbeit mit Patienten. Die Bedeutung des Humors für die therapeutische Arbeit. Viele namhafte Autoren aus der Humorarbeit haben Artikel für dieses Buch verfasst.

**Falkenberg, Irina - McGhee, Paul - Wild, Barbara;** Humorfähigkeiten trainieren, Manual für die psychiatrisch-therapeutische Praxis, Stuttgart 2013.

Humor ist erlernbar sagt dieses Buch und stellt Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Viele praktische Übungen.

Das Buch beschreibt ein Humortraining, das vor allem auf den Forschungen und der Praxis von McGhee in den USA mit Patienten durchgeführt und die möglichen Wirkungen von Humor im Blick auf körperliche und seelische Krankheits- und Gesundheitsprozesse aufzeigen will.

**Bauer, Joachim;** Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 11.Auflage Hamburg 2006.

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2022

In dem kleinen sehr gut lesbaren Buch über die Bedeutung der Spiegelneurone wird aus Sicht der Neurowissenschaft auch dem Laien die Funktionsweise unseres Gehirns und die damit verbundene Empathiefähigkeit vor Augen geführt und verständlich.

**Bonanno, George;** Die andere Seite der Trauer, Verlust und Trauma aus eigener Kraft überwinden (mit einem Vor- und Nachwort von H. Petzold)

George A. Bonanno räumt mit der in modernen westlichen Zivilisationen dominierenden Vorstellung auf, Trauer müsse ein überwältigender, lang dauernder Prozess sein, der intensive „Trauerarbeit“ (Freud) erforderlich mache. Andernfalls würden Depressionen, psychosomatische Störungen usw. drohen. Doch das ist falsch. Das zeigen langjährige Untersuchungen der internationalen Trauerforschung, von denen dieses Buch in fesselnder Weise berichtet. Sie revolutionieren das Verständnis von Trauerprozessen. George A. Bonanno und seine ForscherkollegInnen zeigen durch ihre Studien und anhand zahlreicher konkreter Beispiele: Traumata können überwunden werden, und Trauer macht produktive Verarbeitungsprozesse möglich, weil die meisten Menschen über Resilienz – eine natürliche Überwindungskraft – verfügen, die es ihnen ermöglicht, auch nach dem Verlust geliebter Menschen in konstruktiver Weise weiterzuleben. Bonannos Buch hat eine positive Botschaft: Es kann Trauernden bei der lösungsorientierten Verarbeitung eines schweren Verlustes helfen, aus eigener Kraft die innere Balance wiederzufinden, das eigene Leben wieder in den Griff zu bekommen und dabei im Trauerprozess als Mensch zu wachsen. Dabei ist der Humor interessanterweise ein wichtiges Instrument. Für Angehörige und Freunde bietet es grundlegende Verstehenshilfen zum Trauergeschehen, und Menschen in helfenden Berufen – ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, Pflegekräfte, SeelsorgerInnen, HospizmitarbeiterInnen – ist dieses Buch eine unverzichtbare Informationsquelle.

**Falkenberg, Irina - McGhee, Paul - Wild, Barbara;** Humorfähigkeiten trainieren – Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis, Stuttgart 2013

Das Buch beschreibt ein Humortraining, das vor allem auf den Forschungen und der Praxis von McGhee in den USA mit Patienten durchgeführt und die möglichen Wirkungen von Humor im Blick auf körperliche und seelische Krankheits- und Gesundheitsprozesse aufzeigen will.

**Feil, Naomi/Klerk-Rubin, Vicki de;** Validation - Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen. 9. Aufl. München 2010.

Ein Grundlagenwerk zur Validation in der Arbeit mit dementiell erkrankten Menschen, das eine große Nähe zum Thema Empathie und zum Einsatz von Humor in der Pflege aufweist.

**Meincke, Joachim (Hrsg.);** Clownsprechstunde Lachen ist Leben – Clowns besuchen chronisch kranke Kinder. Bern 2000.

Ein Buch über die Entstehung der Clowns-Visiten in Berlin, das die Pioniergeschichte des Themas Clowns im Krankenhaus anhand der Entwicklung in Deutschland beschreibt. Mit vielen sehr guten Aufnahmen von Clowns-Visiten.

**Fried, Annette/Keller, Joachim;** Faszination Clown. Düsseldorf 1996.

Ein Buch über die Entwicklungsgeschichte des Clowns in verschiedenen Kulturen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart.

**Fey, Ulrich;** Clowns für Menschen mit Demenz. Das Potenzial einer komischen Kunst, Frankfurt a.M. 2. Auflage 2012.

Hier wird in sehr gut recherchierte Weise das Thema Demenz und die Arbeit von Clowns im geriatrischen Bereich beschrieben und reflektiert.

**Furmann, Ben;** Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben, Basel 2013.

Der Autor und Psychotherapeut aus Finnland stellt den Mythos in Frage, dass wir durch die Vergangenheit unserer Kindheit weitgehend festgelegt sind für unser weiteres Leben. Er zeigt auf, dass viele Menschen ihr Schicksal trotz schwieriger Startbedingungen ihres Lebens in eine positive Richtung bewegen können. Sein Buch macht deutlich wie wichtig ein

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2022

an Ressourcen orientierter Ansatz ist. Positives Denken und positive Psychologie zeigen neue Perspektiven auf, die ein Leben, das schwer war/ist in ein neues Licht rücken können. Wer sich mit dem Thema Resilienz beschäftigt findet hier ein wichtiges Grundlagenwerk eines Therapeuten.

**Metzner, Michael Stefan;** Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes, Stuttgart 2013.

Achtsamkeit und Humor sind Ressourcen, die uns zu mehr Gelassenheit und Ruhe finden lassen. Beides sind Haltungen, die eingeübt werden müssen.

**Korp, Harald Alexander;** Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod, Gütersloh 2014.

In dem Buch geht es um die Bedeutung von Humor angesichts von Sterben, Tod und Trauer. Lachen hilft gerade auch in Trauersituationen und beim Abschied. Humor kann entspannen und erleichtern, wenn wir in der existentiell uns betreffender Phase des Sterbens nach Halt suchen. Humor kann helfen im Leben loszulassen.

**Moody, Raymond A.;** Lachen – über die heilende Kraft des Humors, Hamburg 1979.

Der bekannte Nahtodforscher war einer der ersten Therapeuten, die sich dem Humor als therapeutischem Thema angenommen haben. Er glaubt an die Selbstheilungskräfte des Menschen wie sie auch im Humor sichtbar werden.

**Höfner, Eleonore/Schachtner, Hans-Ulrich;** Das wäre doch gelacht. Humor und Provokation in der Therapie, 8. Aufl. Hamburg 2013.

Die provozierende Kraft, die Humor auszeichnet wird hier für fruchtbar in der Therapie angesprochen und aufgezeigt. Auf der Grundlage der Provokativen Therapie von Frank Farrelly wird der Einsatz des Humors in der Therapie als überraschende Möglichkeit beschrieben und reflektiert.

**Hüther, Gerald;** Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen 2011.

Der bekannte Neurobiologe weist in diesem Buch auf die Ressourcen stärkende Kraft der Bilder hin, die wir aus Kindheit und Lebensgeschichte in uns tragen. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie helfen uns das Leben zu bewältigen. Innere Bilder sind maßgeblich für unser Gehirn und die Verarbeitung unseres Lebens.

**Seligman, Martin E.P.;** Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben, Köln 2014.

Seligman ist einer der Pioniere der Glücksforschung und der positiven Psychologie. Er zeigt die Bedeutung der positiven Gefühle und gibt zahlreiche Hinweise wie wir zu einem positiveren Lebensgefühl und größeren Lebensglück finden können.

**Seligman, Martin E.P.;** Wie wir aufblühen, Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, München 2015.

Das Buch von Martin Seligman widmet sich dem Thema der fünf Säulen des Wohlbefindens: Positive Emotionen spüren, sich engagieren, menschliche Verbundenheit, Sinn und die Möglichkeit etwas bewegen zu können. Es geht ihm um die Fokussierung auf die Stärken, statt auf die Schwächen.

Seine Thesen belegt er durch viele empirische Fakten und Studien.

**Hoffkamp, Ludger;** Der Clown –das innere Kind im Spielraum des Lachens, Tuttlingen 2016.

ISBN 978-3-938089-22-4

(Dieses Buch ist über Amazon nicht zu beziehen, im Buchhandel jedoch erhältlich)

Der Autor dieses Buches vertritt die Auffassung, dass, der Clown ohne das innere Kind nicht denkbar ist. Die Neugier, die Lust und die Spielfreude, aber auch die Unsicherheit und die Ohnmacht des inneren Kindes sind Voraussetzung für jeden Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2022

Clown. Der Clown verdankt seine Lebenskraft und unerschöpfliche Energie dem inneren Kind, wenn er es zulässt und als Quelle seines Handelns unaufhörlich neu sucht. Seine Phantasie und seine Poesie schöpft der Clown aus dem kindlichen Energiestrom des Herzens.

Wenn der Clown scheitert, steht er wieder auf und fängt neu an. Diese Erfahrung kennen wir alle. So tut es nämlich auch das Kind, das nie die Hoffnung aufgibt. Wenngleich der Clown und der Klinikclown nicht mit einer therapeutischen Absicht auf die Bühne oder ins Krankenhaus geht, so hat er doch zumeist therapeutische Wirkung, da er die Menschen auf die er trifft an ihr eigenes inneres Kind und damit an die eigene Lebendigkeit erinnert.

Das Buch zeigt anhand erlebter Clownübungen, die der Autor mit Gruppen durchführt wie der Weg zum Spielraum des inneren Kindes und damit zum Clown gelingen kann.

**Gaudo, Felix/Kaiser Marion;** Lachend lernen. Humortechniken für den Unterricht, Weinheim 2018.

Dieses Praxisbuch für Lehrer und Lehrerinnen unterstützt diese beim Thema des humorvollen Unterrichtens. Humor reduziert Stress und fördert eine angenehme Unterrichts Atmosphäre. Die vielfältigen praktischen Anregungen und Übungen sind von den Autoren praxiserprobt. Wer als Lehrer oder Lehrerin gesund bleiben möchte und seine Berufsfreude behalten und ausbauen möchte findet in diesem Buch Tipps und Material, das weiterhilft.

**Heckl, Reiner W.;** Das lachende Gehirn. Wie Lachen, Heiterkeit und Humor entstehen, Stuttgart 2019.

Das Buch beschreibt die Mechanismen und die Funktionen unseres Gehirns bei Humor und Lachen. Das Zusammenspiel unterschiedlicher Hirnregionen wird aus wissenschaftlicher Sicht beschrieben und erörtert. Wie kam es zur Entstehung von Humor und wie hat sich das Lachen entwickelt sind die Themen des Buches und was bewirken Humor und Lachen im zwischenmenschlichen Umgang.

[www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)

Homepage der Stiftung „Humor hilft heilen“ von Eckart von Hirschhausen mit Informationen, Ideen und Angeboten zur Förderung von Humor im Krankenhaus, der Pflege und im Gesundheitsbereich zur Unterstützung ganzheitlicher Medizin und Therapie.