

# Humor als Kraftquelle

## Ein Weiterbildungstag, der Lachfalten förderte

Am jährlichen Weiterbildungstag beschäftigten sich die Freiwilligen der **Ökumenischen Wegbegleitung des Kantons Zug** mit dem Thema «Kraftquelle Humor».

Mit einem Regenschirm in der Hand und einer Narrenmütze auf dem Kopf und dem Zitat: «Humor ist der Regenschirm der Weisen» (von Erich Kästner) wurden 102 Kursteilnehmer/innen von Elisabeth Liechti begrüsst. Nach dem Einstiegsreferat starteten die Teilnehmer/innen in die Praxis und die Übungsphase. Vier Ateliers standen zur Auswahl, von denen jede/r drei auswählen konnte:

- «Humor als Kraftquelle im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind»: Die dipl. Pflegefachfrau und Humortrainerin Elisabeth Liechti ermutigte zu einem humorvollen Umgang mit sich selbst und mit Demenzkranken. Basierend auf der Aussage von Victor Borge, «Ein Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen», zeigte sie auf, wie und welche Art von Humor bei Demenzkranken sinnvoll ist.
- «Humorvoller Perspektivenwechsel als Hilfe, in schwierigen Situationen gelassener zu bleiben»: Sandra Rusch, Humortrainerin und Psychologin, erachtet eine spielerische Haltung zum Leben als wich-

tigen Schlüssel, um den Sinn für Humor zu verbessern. Die Gruppe tauchte in die Welt des Spielens ein, veränderte dadurch den Blickwinkel und konnte die Perspektive wechseln. Das spielerische Potenzial und der Gemeinschaftssinn wurden gefördert.

- «Mit Worten spielen, um Humor sowohl im Alltagsleben als auch in der Begleitung zu gebrauchen»: Das Spielen mit Wörtern kann das flexible Denken und die Kreativität verbessern. Dies vermittelte Heidi Stolz, Humortrainerin und Psychologin, in vielen praktischen Übungen und zeigte eine weitere Ressource auf, den Alltag besser bewältigen zu können.
- «Humor in der Begleitung»: Neue Werkzeuge, welche zu einer freundlichen, liebevollen Stimmung verhelfen, schenkte Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann, Schauspieler und Humortrainer, den Atelierbesucher/innen. Mit einfachen Übungen und Spielen aus dem Improvisationstheater wurden Leichtigkeit, Humor und Heiterkeit trainiert.

In den Ateliers wurden viele Glückshormone ausgeschüttet, Lachfalten gebildet, es wurde geschmunzelt, die innere Haltung

bewusst gemacht und nicht zuletzt viel und herzlich gelacht. Diese Weiterbildung hat aufgezeigt, wie jeder Humor für sich selbst nutzen und in der Begleitung einsetzen und anwenden kann. Mit einem reichen Schatz an Erfahrungen, Erlebnissen, Inputs und Informationen durften die Wegbegleiter/innen mit dem Motto «Es lohnt sich, lächelnd durch die Welt zu gehen», nach Hause reisen. Jetzt beginnt das Umsetzen bei sich selbst, in der Familie, im Beruf, in der Gesellschaft und natürlich nicht zu vergessen ganz speziell in der Wegbegleitung. Allen wurde bewusst, wie sinnvoll und freudvoll diese Begleitung ist und wie wichtig es ist, eine innere wohlwollende, wertschätzende, achtsame Haltung dem Gegenüber entgegenzubringen.

### • PETRA SALVITI

> Möchten sie als Wegbegleiter/innen unterwegs sein? Oder sind Sie am neuen Flyer interessiert? [www.wegbegleitung-zug.ch](http://www.wegbegleitung-zug.ch).