

Literaturliste „Humor in der Pflege und in der Kommunikation“ – Ludger Hoffkamp, Humor hilft heilen

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.

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.

Titze, Michael; Therapeutischer Humor, Frankfurt 6. Aufl. 2011.
Grundlagenbuch für das Thema Humor und Therapie.

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

In diesem Buch wird die Bedeutung und die Wirkung des Humors für die psychologische und psychotherapeutische Arbeit behandelt. Die Theorie von Humor wird auf diesem Hintergrund reflektiert.

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, Tuttingen 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“, Tuttingen 2013.

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

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.

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2015

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.

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 A.: 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.

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2015

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 recherchierter Weise das Thema Demenz und die Arbeit von Clowns im geriatrischen Bereich beschrieben und reflektiert.

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.

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.

Hoffkamp, Ludger; Der Clown – das innere Kind im Spielraum des Lachens, Tuttingen 2016. ISBN 978-3-938089-22-4

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 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.

Ludger Hoffkamp, Clown und Humorcoach, Seminarleiter für Humor in der Pflege, Stiftung Humor hilft heilen, 2015

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.

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.