



# Emotion und Humor eine kleine Kongress-Einführung

Bernhard Ch. Klenk

Paul Joachim Lemmermeyer

Irmengard Lemmermeyer

Prof. Dr. Sylvia Säger



# Emotionen und Humor in einer Welt voller Krisen?

## Ursachen, Merkmale und Wirkung einer Krise

- Massive Störung eines menschlichen, gesellschaftlichen, politischen oder wirtschaftlichen Systems
- Über gewissen Zeitraum anhaltend
- Entscheidende Wendung
- **Plötzliche Veränderung**
- **Chance zur Verbesserung!**

Schubert, K., Klein, M.: Das Politiklexikon 7. aktual. U. erw. Aufl., Bundeszentrale für politische Bildung, <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/krise-medizin>



# Ursachen, Merkmale und Wirkung einer Krise

- Unsicherheit
- Suche nach Orientierung und Mustern
- Suche nach Führung
- Angst und Hoffnungslosigkeit
- Kopf in den Sand
- Symptom statt Ursache



*Eine Krise ist ein  
produktiver Zustand.  
Man muss ihr nur den  
Beigeschmack einer  
Katastrophe nehmen.*

*Max Frisch*



ANGST

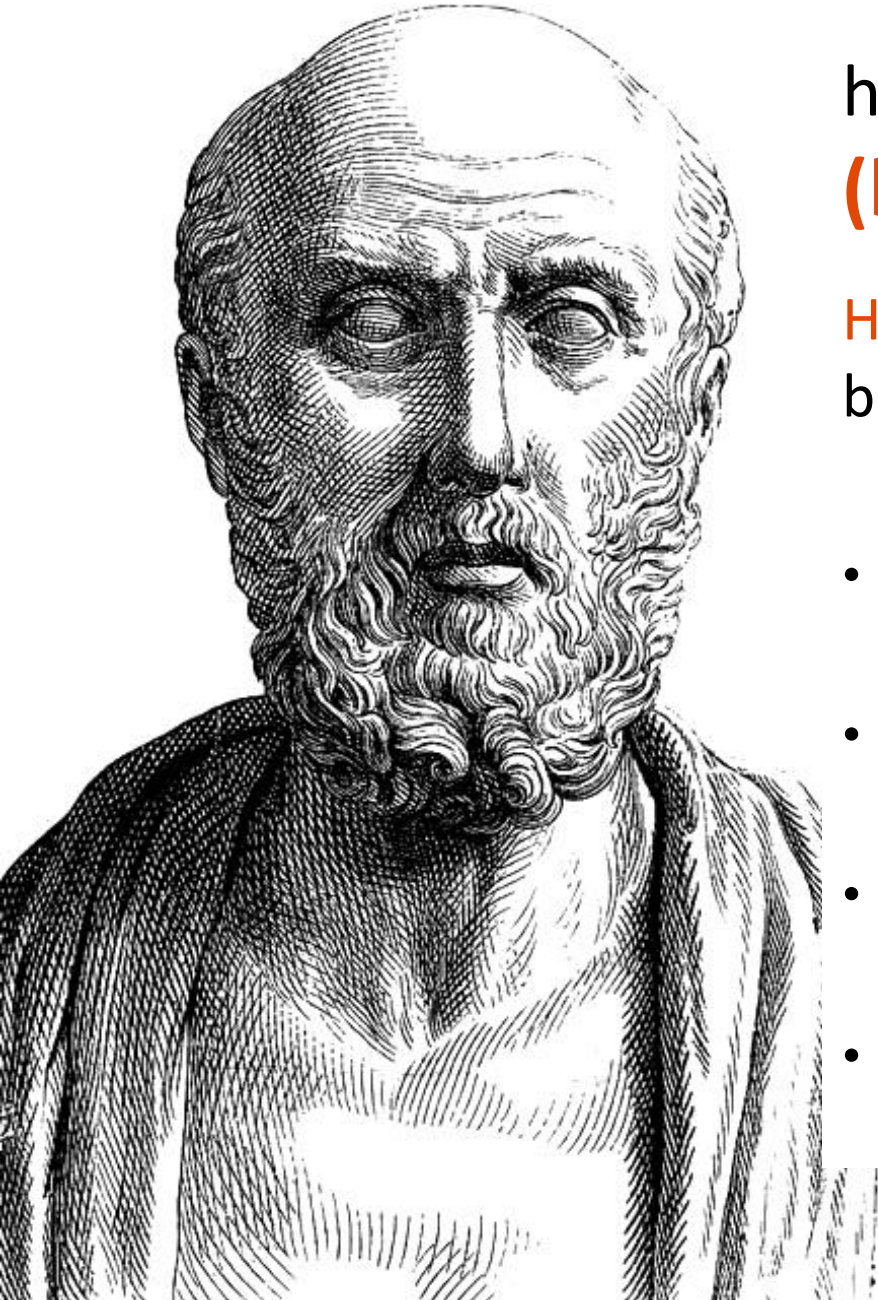
HOFFNUNG

VERÄNDERUNG



**Resilienz trainieren**

**Humor und Emotionen  
als Resilienz-Ressource?**



# Woher kommt Humor?

humid = feucht

**(h)umor = Flüssigkeit, Körpersaft**

Hippokrates von Kos (460 v. Ch.)

begründete die sogenannte **Viersäftelehre**

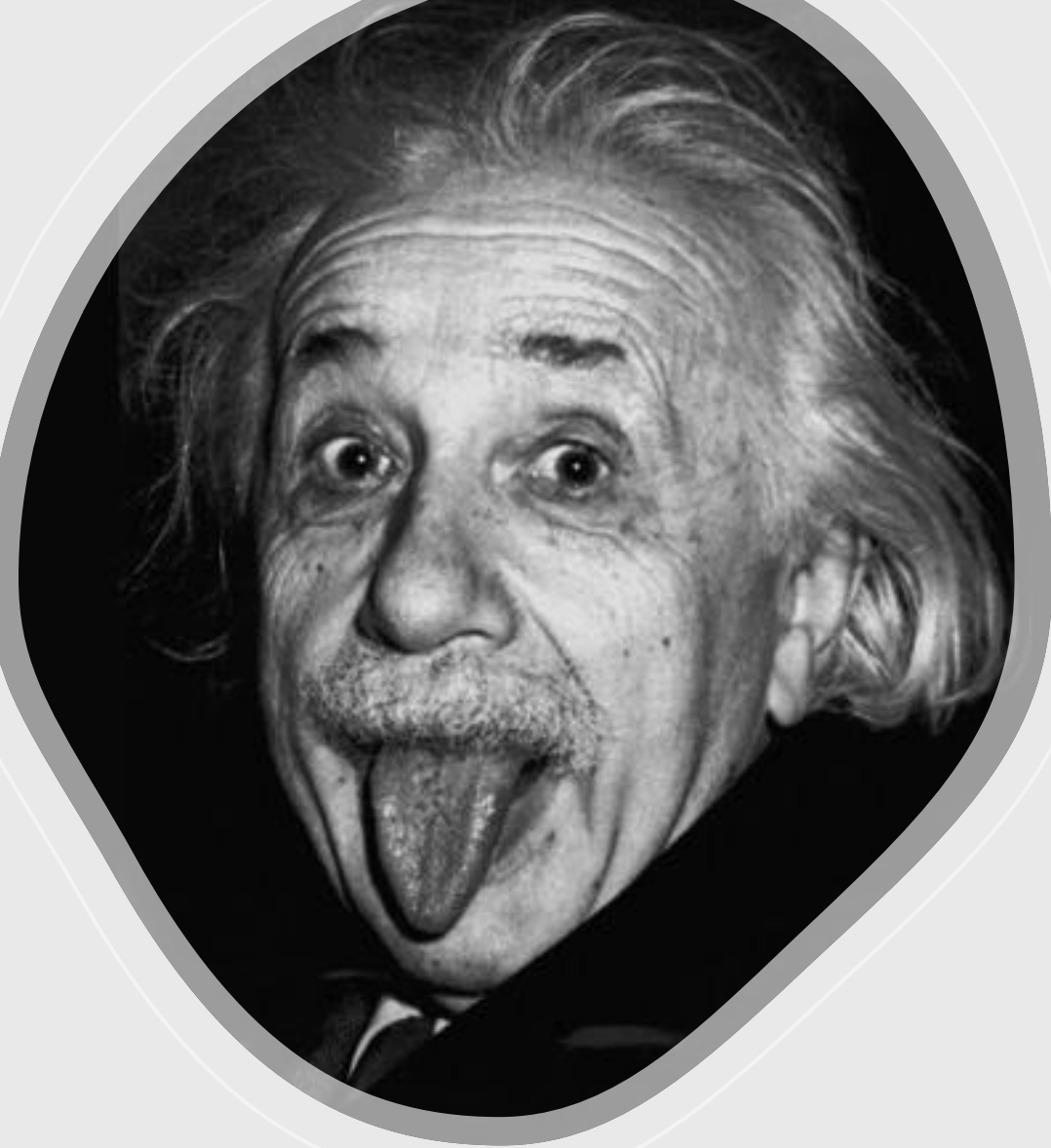
- **Blut** (Sanguiniker) – assoziiert mit Wärme, Energie, Optimismus
- **Gelbe Galle** (Choleriker) – assoziiert mit Tatendrang, Ehrgeiz, Entschlossenheit
- **Schwarze Galle** (Melancholiker) – assoziiert mit Tiefe, Reflexion, Ernsthaftigkeit
- **Schleim** (Phlegmatiker) – assoziiert mit Ruhe, Gelassenheit, Geduld



## Humor ist, ...

- ...wenn man **trotzdem lacht.**  
*(Otto Julius Bierbaum)*
- ...die Fähigkeit, auf bestimmte Dinge **heiter und gelassen zu reagieren.** *(DUDEN)*
- ...eine Waffe der Seele im Kampf um ihre **Selbsterhaltung.** *(Viktor Frankl)*
- ...die **Lust am Scheitern.** *(Michael Titze)*
- ...ist Knopf, der **verhindert, dass uns der Kragen platzt.** *(Joachim Ringelnatz)*
- ...ist ein Ventil, um **Spannungen aufzulösen** *(Sigmund Freud)*

**Lasst Emotionen sprechen....**



# Humor ist

- ...ein persönlichkeitsbedingter kognitiv-emotionaler **Stil der Verarbeitung** von Situationen und der Welt im allgemeinen.
- ...charakterisiert durch die Fähigkeit, **auch negativen Situationen positive Seiten abzugewinnen**, sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und sogar darüber lächeln zu können.





*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.  
In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere  
Reaktion zu wählen. **In unserer Reaktion liegt  
unser Wachstum und unsere Freiheit.**“*

*Viktor Frankl*

**Wir haben die Wahl!**



Humor ist das  
Kontrast-  
programm zur  
normativ  
geregelten  
Lebenswelt der  
Erwachsenen

Foto: eigene Fotos







Alle Emotionen sind in Ordnung, wenn Sie:

- konstruktiv
- heilend und
- respektvoll sind.

2020: Zwei Menschen mit dem gleichen Ziel lernen sich kennen

Ongoing: Seminare zu Humor und Emotionen

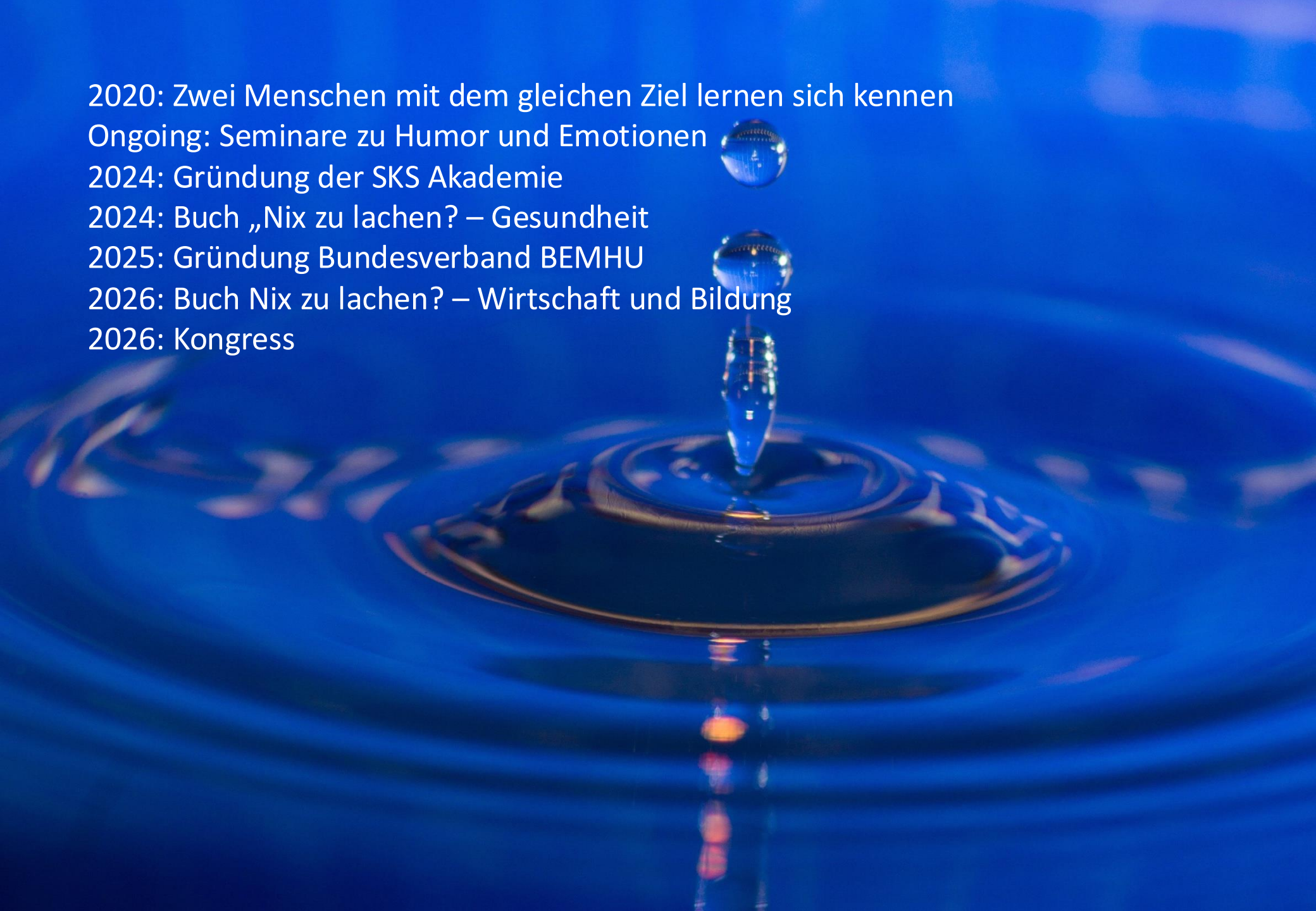
2024: Gründung der SKS Akademie

2024: Buch „Nix zu lachen? – Gesundheit

2025: Gründung Bundesverband BEMHU

2026: Buch Nix zu lachen? – Wirtschaft und Bildung

2026: Kongress





Was können wir also tun um in unserer Stadt, in unseren Unternehmen, in unseren Gesundheitseinrichtungen, in unseren Schulen und in unserer Gesellschaft ein besseres Miteinander zu schaffen?

**Und DU?**

**YES WE CAN**

