

Dem Leid ein Schnippchen schlagen



Name: Raphael Schmid
Klasse: TGM 13
Schule: Technisches Gymnasium TBB
Fach: Psychologie
Fachlehrer: Herr Schenck
Abgabetermin: 01.10.2015

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

Inhalt

1. Einleitung:.....	3
2. Was ist Humor?.....	5
3. Wann tritt Humor auf?	8
4. Wozu ist Humor gut?	10
5. Humor als Schutz.....	11
6. Humorarten	13
7. Wie entwickelt man Humor?	14
8. Resumé.....	15
9. Endnoten	17
10. Literaturverzeichnis	17
11. Selbstständigkeitserklärung	18

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

1. Einleitung:

Dem Leid ein Schnippchen schlagen...



Nach schlimmen Erfahrungen:

z.B. einen Unfall



oder

der Verlust eines Geliebten
Menschens



leiden die meisten
Menschen.

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

Die Lösung:

Humor

Trotzdem lachen: Humor schafft eine wohltuende Distanz zum Leben und zu sich selbst – so ist man in der Lage, auch in schweren Zeit, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen.¹

2. Was ist Humor?

WITZ & KOMIK \neq HUMOR



Witz & Komik



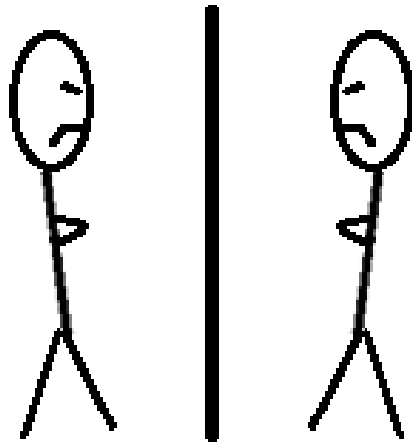
Humor

- Forschungen zeigen: Auch Menschenaffen können aus Gründen komischer Erheiterung lachen. Der Humor ist eine Eigenheit des Menschen.²

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

Zum Humor gehört:



- Zu sich selbst auf Distanz gehen zu können.



- Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen.

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

Subjekt

Verb

Objekt

Ich habe Probleme



- „Humor zeigt sich erst da, wo der Mensch achtsam wird, (...) [und] **sich selbst** zum **Objekt** macht, zu sich selbst eine „exzentrische Position“ einnimmt und sich quasi von außen interessiert betrachtet.“
– H. Plessner³



- Den Fokus der Wahrnehmung verschieben. So lange, bis sich wenigstens mit dem Problem leben lässt.

3. Wann tritt Humor auf?



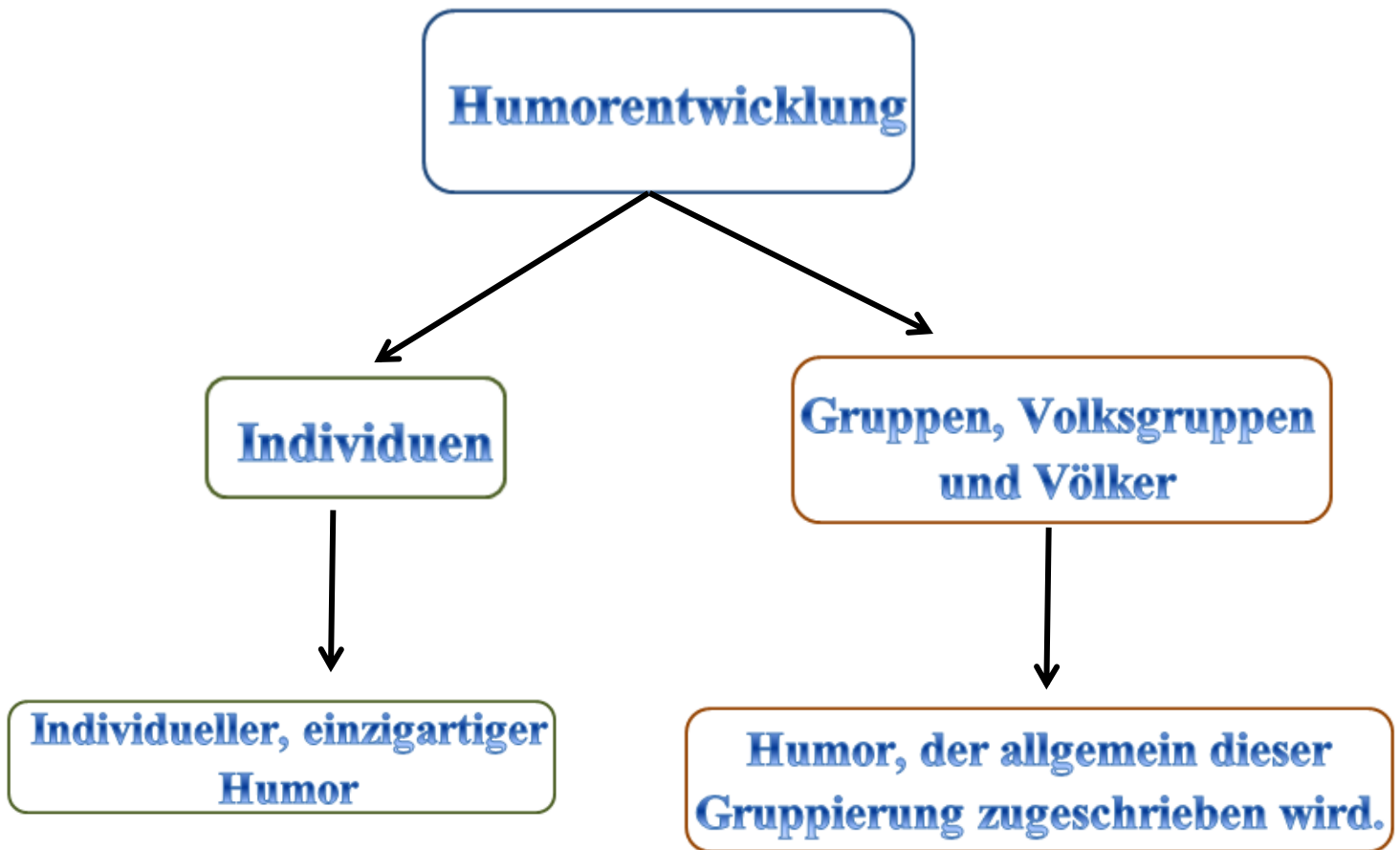
- „Keiner hat wirklich Humor, der nicht das „Dunkel“ kennt: Humor ist ohne die Erfahrung des Leids kaum vorstellbar.“⁴

- Stark ausgeprägter Humor äußert sich zumeist als eine Reaktion auf Leid.

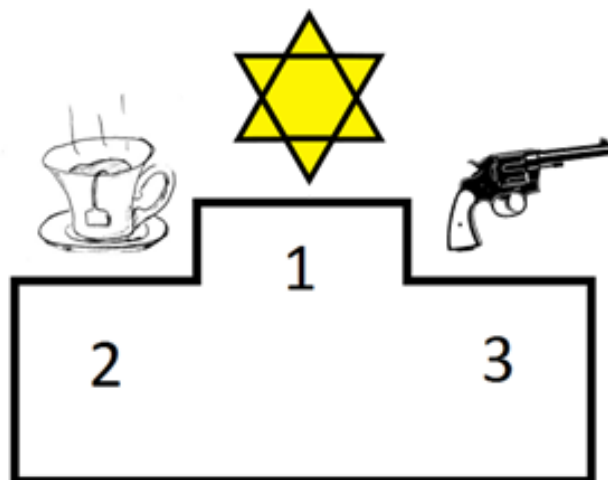


6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid



Hier eine kleine Platzierung an Volksgruppen, die für ihren Humor bekannt sind:

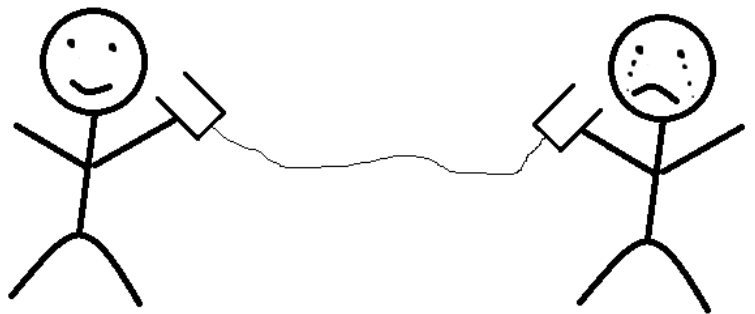


4. Wozu ist Humor gut?

- Psychische Erleichterung.⁵



- Verbindung zwischen Schwerstkranken und ihren Angehörigen.⁶

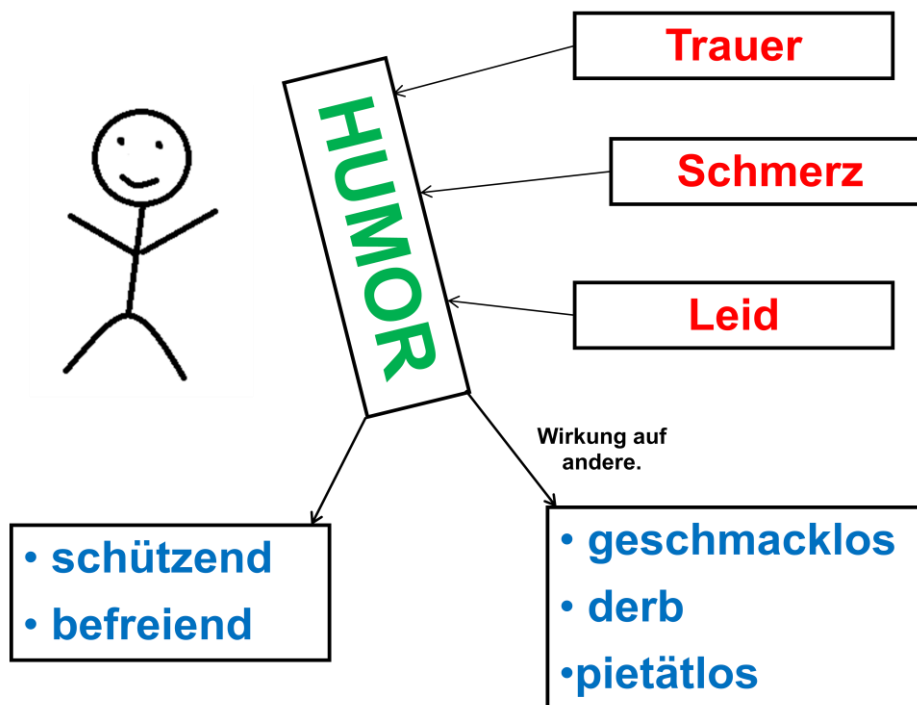


„[Die Lust des] Humors [ist] der ersparte
Gefühlsaufwand.“

-Sigmund Freud⁷

5. Humor als Schutz

Humor kann Schutz für den sein, der sonst unter der Brutalität der Lebenswirklichkeit zusammenbrechen würde.⁸



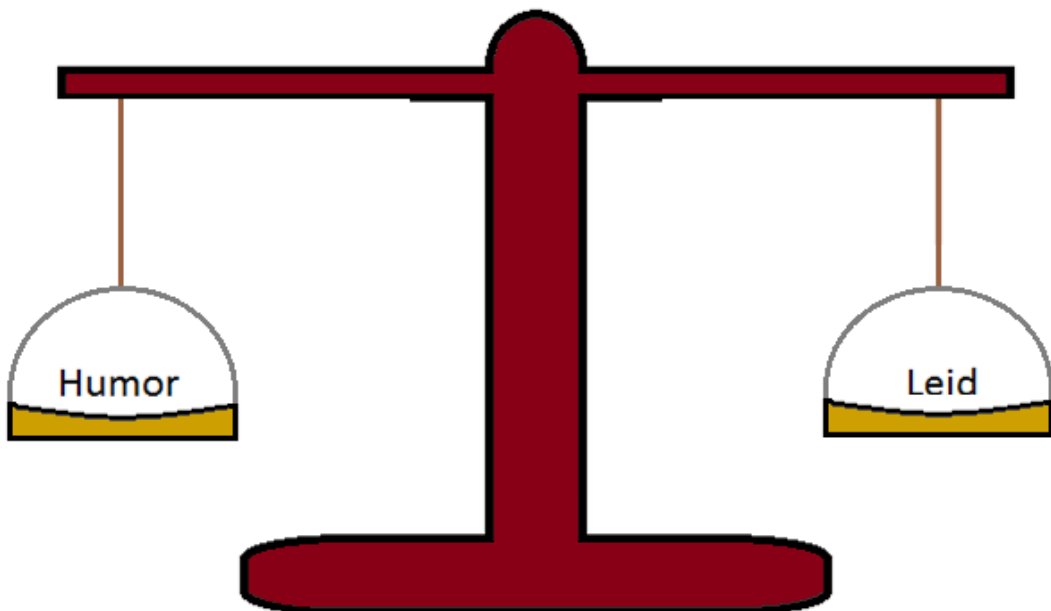
6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

Ausweichreaktion

- Humor als Gegenreaktion auf das Leid
- Verarbeitung des Leids über den schöpferischen Akt des Humors.

Unsere Gefühle müssen im Gleichgewicht sein und nicht von einer Seite überlagert werden.



6. Humorarten

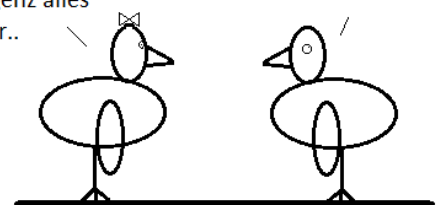


Ziele:

- Absurdität eines Geschehens zur Schau stellen.
- Durch Übertreibung oder zur Schau gestellte Kaltschnäuzigkeit allem etwas Komisches abgewinnen.
- Man selbst oder andere als Ziel des „Spotts“.

Es ist ja nicht so, als ob Intelligenz alles wäre, aber..

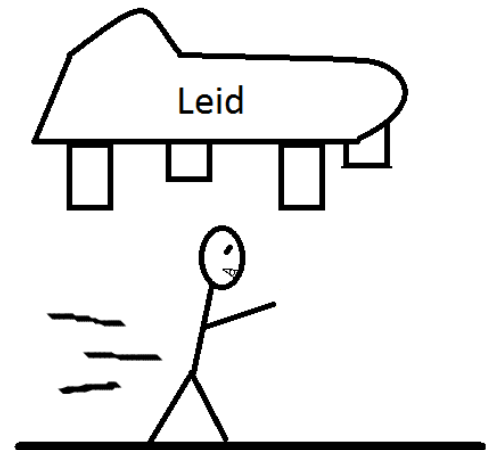
Aber ich liebe dir!



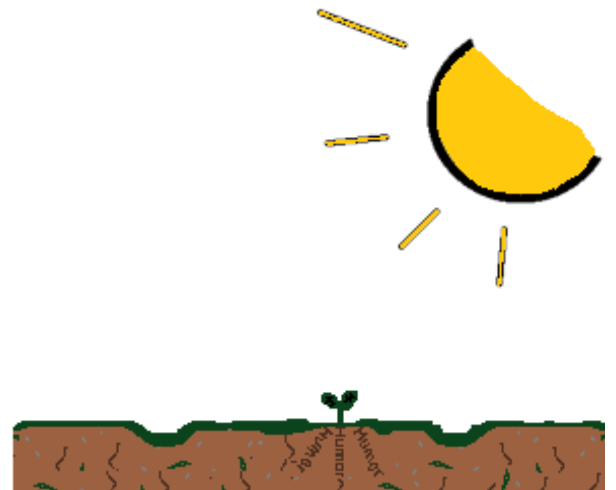
7. Wie entwickelt man Humor?

➤ Humor ist eine Einstellung bzw. Haltung und Weltsicht

1. Wenn das Leid einen zu Anfang erschlägt, ist das völlig normal. – Gleich bei einem schlimmen Ereignis Witze zu reißen, wäre nicht normal.



2. Die grundlegend positive bzw. akzeptierende Einstellung kommt nicht von heute auf morgen. Sie muss wie eine Pflanze wachsen und gedeihen.



3. Humor haben bedeutet nicht, die ganze Zeit Witze zu reißen. Witz ist eine geistige Eigenschaft, Humor eine Sicht und Einstellung zur Welt.



8. Resumé

➤ Trifft zu.

**Achtsamkeit gegenüber sich selbst
und anderen.**



**Mittel, um Abstand von sich selbst
zu nehmen.**

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

➤ Trifft nicht zu.

Witz

Komik

Humor

Sofort einsetzbar

Allheilmittel

Wer sich [den] Zugang zum eigenen Gemüt bewahrt hat und wem es gelingt, seine emotionalen Energieströme „herauszubewegen“ (...), der lebt in einer gesunden Balance als humorvoller Mensch.⁹

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

9. Endnoten

¹ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 53

² Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 53

³ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 53

⁴ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 54

⁵ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 54

⁶ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 54

⁷ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 53

⁸ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 56

⁹ Martin Hecht, „Dem Leid ein Schnippchen schlagen“, Psychologie heute, Ziemlich stark!, Heft 32, S. 56-57

10. Literaturverzeichnis

Literatur

- Hecht, Martin: "Dem Leid ein Schnippchen schlagen". In PSYCHOLOGIE HEUTE compact, Heft 32, 2012, S. 52 - 57

Zeichnungen

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Homem_Vitruviano_-_Da_Vinci.jpg

https://pixabay.com/static/uploads/photo/2013/07/13/12/32/tombstone-159792_640.png

- Alle restlichen Zeichnungen sind entweder selber erstellt oder Cliparts.

Deckblatt:

siehe:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/1f/HSTheatre.svg/2000px-HSTheatre.svg.png> (30.09.2015)

6. Dem Leid ein Schnippchen schlagen

Raphael Schmid

11. Selbstständigkeitserklärung

Ich, Raphael Schmid, versichere, dass ich die hier geschriebene Arbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und nur mit den angegebenen Quellen erstellt habe.

Ort, Datum

Unterschrift

E-Mail: raphaelschmid2@web.de