



Patientenseminar
„Humor hilft heilen“

19.9.2024

Universitäres
Transplantations
Centrum

Von der Kunst des Humors in schweren Zeiten als Patientin

Inge Patsch

Autorin und Logotherapeutin, Axams, Österreich
www.ingepatsch.at

**Humor als Kunst erfordert ähnlich viel Übung
wie die Kunst ein Instrument zu spielen
oder ein schönes Bild zu malen.**





Mitten im Alltag
traf mich der Verlust der Gesundheit.

In meinem Umfeld lief alles weiter
wie bisher
doch in mir war nichts mehr so,
wie es war!

Die Welt verwandelte sich
in einen feindseligen Ort,
an dem ich mich nicht mehr wohlfühlte.



Ich erlebe
mangelndes Verständnis
fühle mich ausgeschlossen
und empfinde Einsamkeit.

Mein Selbstmitleid bedroht mich
und meinen Mut durchzuhalten.

Damit beginnt meine Suche ...

**Niemand kann
die Mutfrage beantworten,
bevor die Zumutung
an ihn herantritt.**

Erich Kästner



Cartoon aus „Peter Gaymanns beste Hühner“, Frankfurt 2002



Mit guten Ratschlägen werden ich reichlich versorgt, doch die Umsetzung gelingt nicht und meine Zweifel und meine Verzweiflung werden größer.

Ich sehne mich nach Menschen, nach jenen die ohne Besserwisserei und ohne Ratschläge auskommen.

A dramatic sky scene with a bright sun or moon breaking through dark, swirling clouds. The light source is positioned in the upper left quadrant, creating a strong glow and illuminating the surrounding clouds. The clouds are dark and textured, with some lighter patches where the light hits them. The overall mood is mysterious and intense.

Ich befinde mich auf einer Expedition, die nicht geplant war. Eine Rückkehr ist unmöglich und ich weiß nicht weiter.

Die Frage ist, soll ich im Biwak auf besseres Wetter warten? Oder ist an dieser Stelle des Aufstiegs immer schlechtes Wetter und oben ist es hell?

**Wir fühlen den Schmerz,
aber nicht die Schmerzlosigkeit;
wir fühlen die Sorge,
aber nicht die Sorglosigkeit;
die Furcht, aber nicht die Sicherheit.**

Arthur Schopenhauer

**Humor ist der Ausdruck eines liebevollen Miteinanders.
Er macht die Unzulänglichkeiten etwas zulänglicher,
den Schaden etwas leichter und
den Schmerz etwas erträglicher.**



**Nur die Überheblichkeit
macht er lächerlich,
die lacht er aus.**

Henri Nannen

Der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung.

Viktor E. Frankl



In meiner Verzweiflung ohne ich,
jetzt ist Humor gefragt!

LACH DOCH MAL



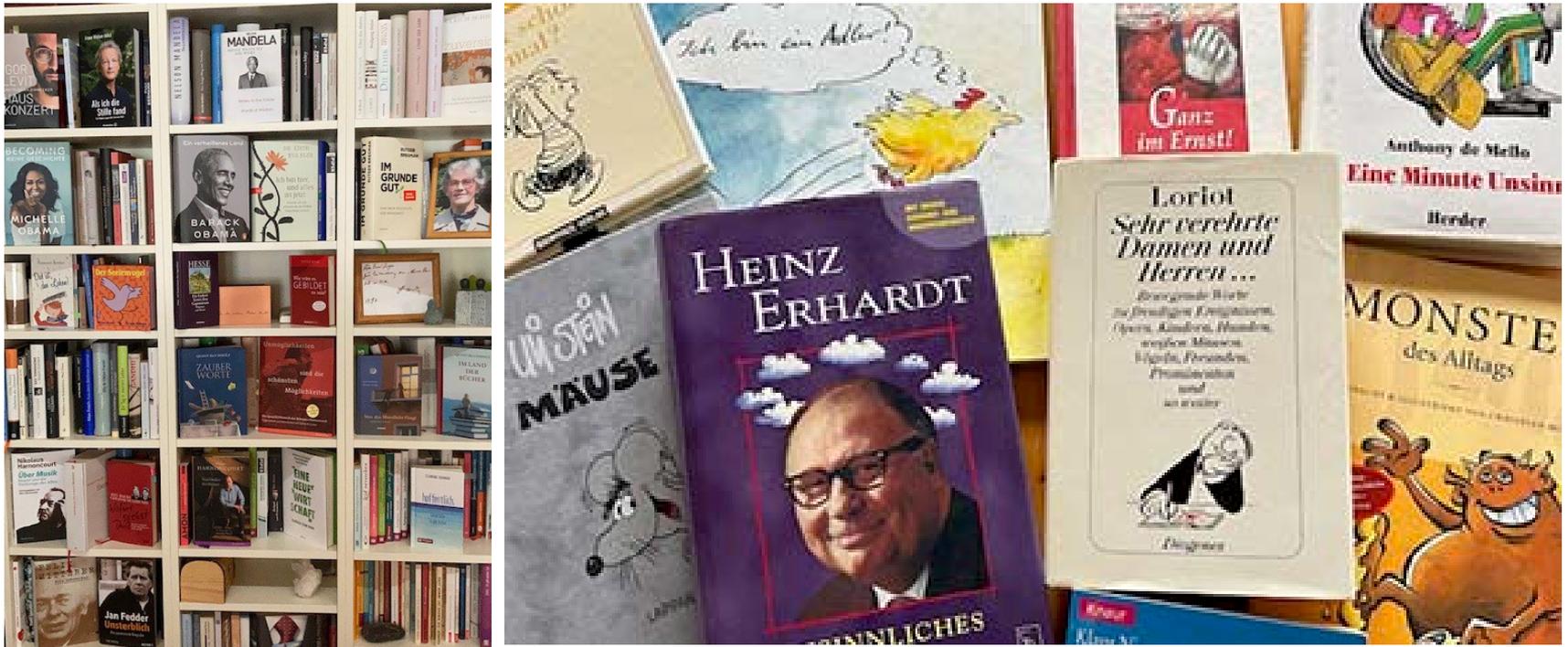
Humor kann den Schmerz nicht verhindern
doch Auswirkungen, die kann er lindern
Humor ist eine menschliche Signatur
ich brauche ihn dringend – wo bleibt er nur

**Der Humor ist
wie kaum sonst etwas
Im menschlichen Dasein geeignet,
Distanz zu schaffen und
sich über die Situation
zu stellen, wenn auch nur,
für Sekunden.**

Viktor E. Frankl



Literatur als Inspirationsquelle



Da jede körperliche Bewegung in seelischer Verzweiflung endete,

brachten mich Bücher in eine andere Stimmung.

Die Inspiration war so groß, dass ich begann Gedichte zu lernen!



**Jede Sorge Freund vermeide
jedes Weh sollst du verachten
sieh die Lämmer auf der Weide
die sind fröhlich vor dem Schlachten
ahnst du auch wie dumm es wär
wären sie's erst hinterher**

Heinz Erhardt



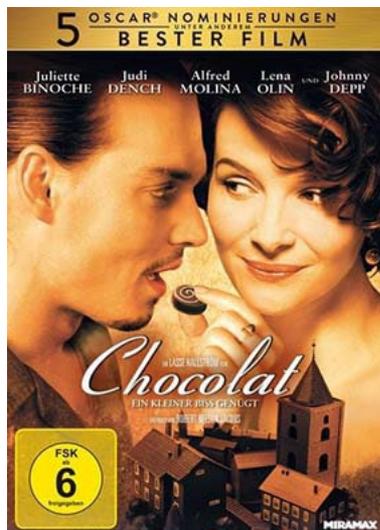
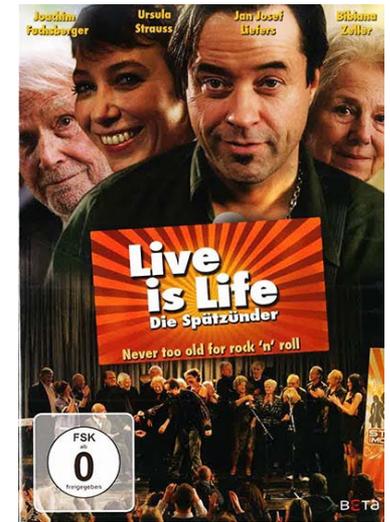
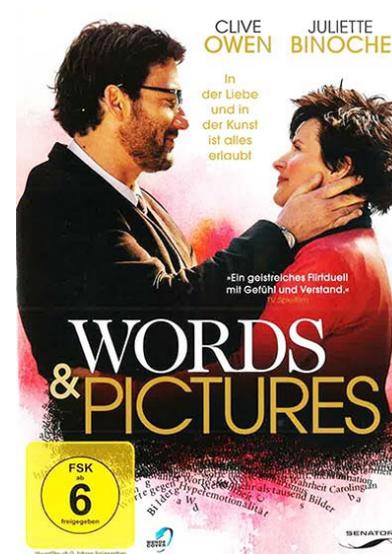
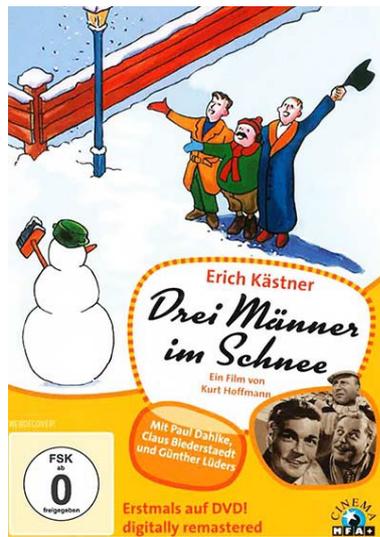
Musik als Seelennahrung

**Nur einen Augenblick noch mal das Bündel ablegen
und mit arglosem Übermut
durch dunkle Wege der Zuflucht entgegen
und glauben können: Alles wird gut!**

Reinhard Mey



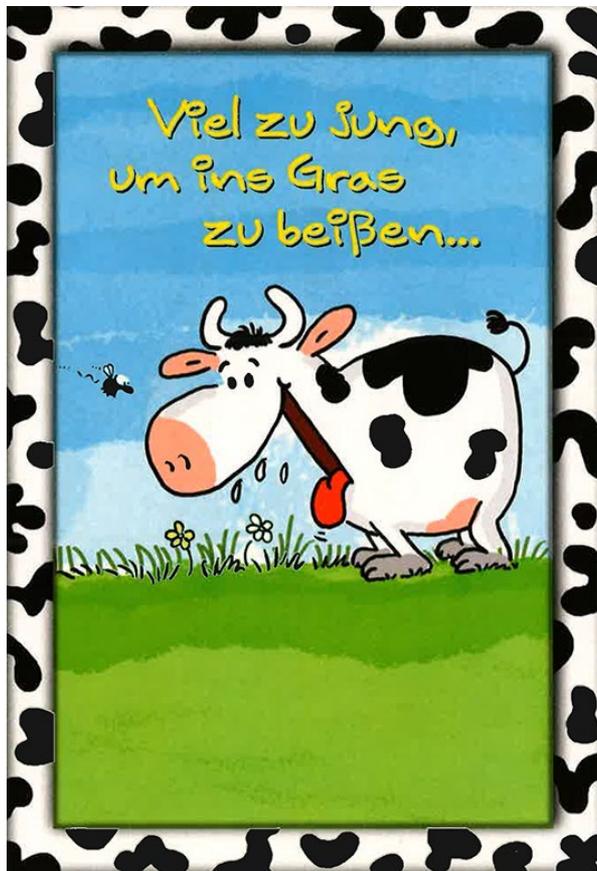
Filme zur ermutigenden Erheiterung

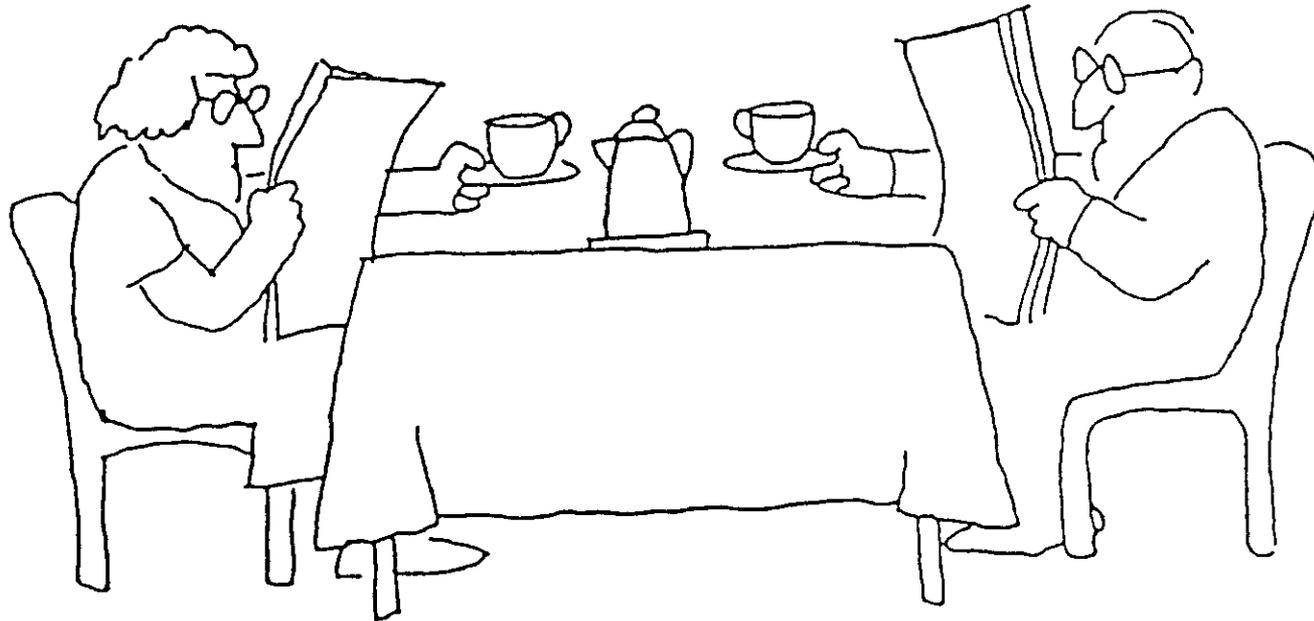


Und
Viele
andere



Mit Humor lässt sich die Verzweiflung verjagen
um trotz allem zum Leben ja zu sagen
Humor ist ein echtes Lebenselixier
er macht aus Menschen ein Wundertier





Sakrui

The New Yorker

Humor hilft Grenzen zu erkennen
anstatt dauernd dagegen anzurennen.
Schlechte Laune lässt sich mit Humor vertreiben
gilt nur für jene die aushalten und bleiben.



Zweibeide, Albrecht Klink, Berlin

ETWAS WESENTLICHES!!!!

Einige Gedanken
für unsere Angehörigen
für unsere Ärztinnen und Ärzte
für jene, die uns hautnah pflegen
und alle, die sich um uns kümmern.

Mitgefühl geschieht.
Mitgefühl hat auch damit zu tun,
ein Gespür für Grenzen zu
entwickeln, die eigenen Grenzen
und die Grenzen der Menschen,
die uns betreuen.



Der verwundete Engel von Hugo Simberg



Jene, die uns begleiten
geben ihr Bestes!!!!

Auch Angehörige brauchen
Ermutigung und Zuversicht!

Auch Ärztinnen und Ärzte
auch die Pflegenden
freuen sich über ein
Danke!!!!!!!!!!!!



Atme tief.
Stell dir einen
klaren Bergsee
vor...



Wahrscheinlich
die reine
Giftbrühe.

Du bist
barfuß...



...und überall
liegen Scherben.

Du bist
nackt.



Scheiße, ich
muss abnehmen.

Du lässt dich
in's kristall-
blaue Wasser
gleiten.



Das ist doch
arschkalt.

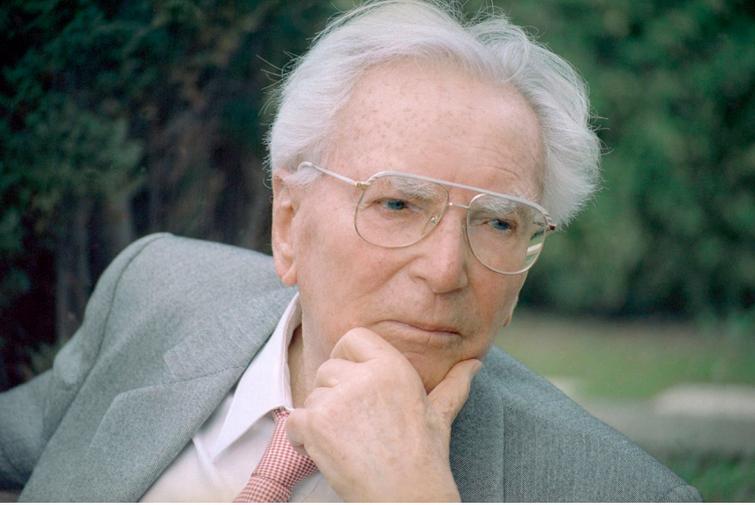
**JETZT
ENTSPANN DICH
ENDLICH DU
BLÖDE KUH!!!**



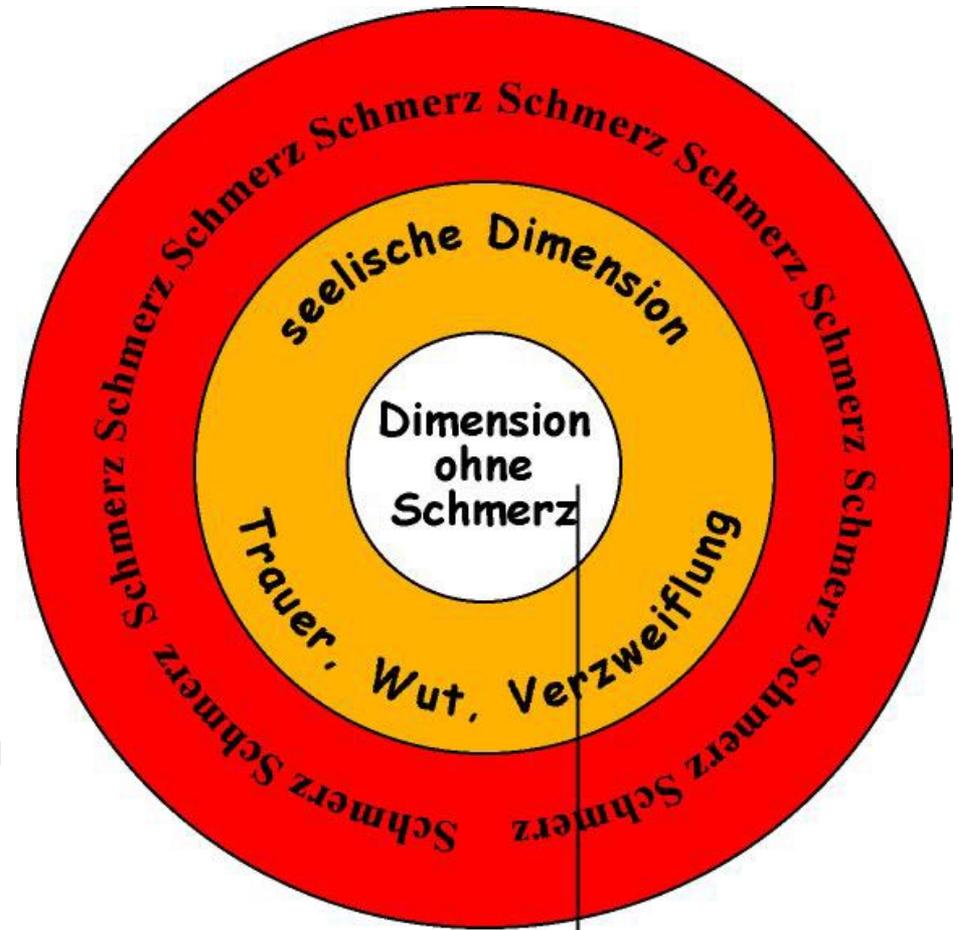
**ENTSPANN
DICH SELBER
DU ESO-SCHNEPFER!!!**



P. Bay



Viktor E. Frankl 1905 - 1997



Hier wohnt
das Trotzdem

Den ärgsten und härtesten
Bedingungen und Umständen
entgegentreten,
sich entgegenzustemmen,
nenne ich die

Trotzmacht des Geistes

Viktor E. Frankl

...TROTZDEM

JA

ZUM LEBEN
SAGEN

Ein Psychologe erlebt
das Konzentrationslager

Mit einem
Vorwort von
Ariadne von
Schirach

 KÖSEL





**Wünschen hilft nicht immer,
doch manchmal macht es
die Lebenslage erträglicher!**



Die Idee von Viktor Frankl könnte jede und jeder versuchen. Natürlich gibt es keine Garantie, dass sich konkrete Wünsche auch erfüllen. Je konkreter sie sind, umso größer ist die Kraft und die Fähigkeit, sie auch umzusetzen.

„Magic moments“ vorstellen und vertrauen

Das große Heilmittel für die seelische Not ist das Vertrauen.

Viktor E. Frankl

In einer Nacht, in der meine Verzweiflung den Schlaf vernichtete,
fiel mir Viktor Frankl ein und seine Idee vom warmen Saal.

Ich stöberte in meinen Erinnerungen und dachte an Erlebnisse,
die mich freuten. Ich stellte mir vor, sie irgendwann wieder zu erleben . . .



Ein Theaterbesuch



Skifahren mit den Kindern



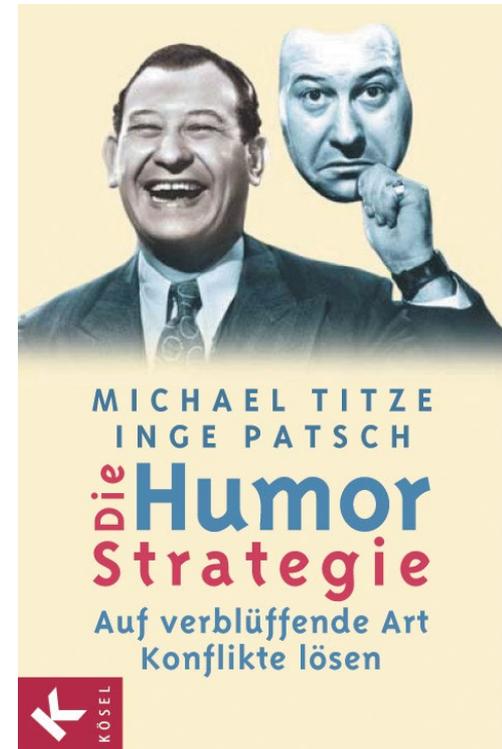
Schwimmen im Attersee



Humor hilft leichter zu leben
Humor ist ein inneres Beben
immer dann wenn wir lachen
mutig sind und Verrücktes machen

Humor macht manches erträglich
bestimmt macht er Rechthaberei ganz unmöglich
Humor lebt von Ideen die Luftsprünge wagen
mit Humor können wir Wahrheit liebevoll sagen

**Vielen Dank für's Zuhören und vor allem
alles Gute beim Entdecken Ihres Humors!**



Sie finden einiges zum Lesen und Hören auf meinen Internetseiten

www.ingepatsch.at und <https://logovision-sinnlehre.at/>