

Von Haha bis Aha

Humor ist ein Rätsel. Jeder meint von sich, er hätte welchen. Aber jeder kennt auch mindestens einen, der keinen besitzt. Das geht nicht auf. Deshalb freue ich mich, dass »Gehirn&Geist« in Partnerschaft mit meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN dieses kleine, feine

TIM ILSKENS:
MIT FRDL. GEN. VON ECKART VON HIRSCHHAUSEN



**Dr. Eckart
von Hirschhausen**

Kompendium herausbringt, mit so einigen Perlen aus der Humorforschung und der positiven Psychologie.

Auch wenn das Thema Humor sich durch seine Vielschichtigkeit einer klassischen randomisierten Doppelblindstudie entzieht, sind über die letzten Jahre doch sehr viele spannende Forschungsergebnisse zusammengekommen. Lassen Sie sich inspirieren, Humor ernst zu nehmen – so paradox das klingt. Witz und Komik sind keineswegs

oberflächlich. Die Frage, wie Humor die Resilienz stärkt, also unsere seelische Widerstandskraft gegen Schicksalsschläge und das Ungemach des Lebens fördert, ist aus medizinsch-therapeutischer Sicht höchst aktuell. Gerade angesichts der wachsenden Zahl von psychisch Erkrankten und Dingen wie der Klimakrise, bei denen einen schnell der Zorn und die Hilflosigkeit packen könnten.

Kreative Lösungen findet man mit frohem Hirn meist leichter. Karl Valentin brachte das sehr schön auf den Punkt: »Wenn es regnet, freue ich mich. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!«

In diesem Sinne wünscht Ihnen viele Aha- und Haha-Erlebnisse Ihr

Eckart v. Hirschhausen

PS: Ein großes Dankeschön an den Spektrum-Verlag für die großzügige Geste, pro verkauftem Heft einen Euro an HUMOR HILFT HEILEN zu spenden. Wir unterstützen damit viele Projekte im Bereich der Pflege, Therapie und Forschung – mehr dazu finden Sie auf S. 42.

IN DIESEM HEFT



Witz trifft Wissenschaft: Die britische Neuroforscherin **Sophie Scott** gilt als lustigste Vertreterin ihrer Zunft (S. 18).



Der Pariser Psychologe und Kognitionsforscher **Nicolas Guéguen** erklärt ab S. 38, warum Humor und Komik heilsam wirken.

CAMILLOWIZ, MIT FRDL. GEN. VON HERBERT MANAGEMENT



Das Beste kommt noch! Der Mediziner **Tobias Esch** hat erforscht, warum in der zweiten Lebenshälfte zwar nicht alles, aber vieles besser wird (S. 68).