

# Inhalt

## Teil I Zur Einstimmung

*Herbert Effinger*

Zur Einführung ..... 9

*Herbert Effinger*

Gleichgewicht halten.

Er(n)ste Gedanken zwischen den Ambivalenzen  
und Paradoxien Sozialer Arbeit ..... 17

*Alfons Limbrunner*

Humor und Heiterkeit in der Tradition Sozialer Arbeit.

Eine Spurensuche ..... 57

## Teil II Grundlagen aus der Humorforschung

*Barbara Wild*

Humor als psychologisch-medizinisches Phänomen.

Über psychologisch-neurologische Grundlagen  
und die Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden ..... 77

*Ilona Papousek*

Heiterkeit und Gelassenheit trainieren mit Lachen ..... 87

## Teil III Humor als Medium professioneller Kommunikation und Intervention

*Sigrid Karnath*

Methode: Clown ..... 109

*Franz Dumbs*

Humorfix – Humor in Beratung und Therapie ..... 131

*Kati Majoros*

Humor in der Sozialen Arbeit mit MigrantInnen.

Eine Dokumentation ..... 151

## **Teil IV Humor als Bewältigungsstrategie**

*Birgit Reißland*

Leichte Kost für schwere Arbeit.

Humor als professionelle Bewältigungsstrategie..... 177

*Rolf-Michael Turek*

Humorvoll agieren.

Wege zur Entwicklung eines eigenen Humorstils ..... 187

Die Autorinnen und Autoren .....209