

# Wer bis zuletzt lacht

## Humor und heitere Gelassenheit in der Hospizbegleitung

Fortbildungstag für ehrenamtliche Hospizbegleiter\*innen der THG



Kaum woanders liegen Freud und Leid näher beisammen als in palliativen Situationen. Manche Hospizbegleitungen können herausfordernd, schwierig und anstrengend sein. Wie kann Humor dabei helfen?

Humor schafft eine kleine Distanz zu Belastungssituationen. Ein möglichst sensibel hergestellter Perspektivenwechsel kann neue Räume auf der Beziehungsebene eröffnen. Der Zustand heiterer Gelassenheit hilft dabei, in belastenden Situationen zu entlasten – bei Patient\*innen, Angehörigen und im gesamten Team. Gleichzeitig wird auch die eigene Resilienz gefördert.

An diesem Tag wollen wir die innere Flexibilität und Offenheit für den eigenen Humor entdecken, die festgefahrenen Muster aufweichen und das eigene kreative Potential entfalten. In vielseitigen Workshops üben wir Gelassenheit und eine humorvolle Haltung ein, um besser mit Belastungen, Ängsten und Schwierigkeiten umzugehen.

**Samstag, 11. Mai 2024, 9–17 Uhr**  
**Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck**

Anmeldung bis Freitag, 26. April 2024  
mit Online-Formular oder per Telefon: 05223 43700-33676

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Solltest du kurzfristig verhindert sein, ist eine kostenfreie Abmeldung  
bis spätestens Montag, 6. Mai 2024 möglich.

# Programm

- 8:00–8:45 Uhr **Registrierung**
- 9:00–9:15 Uhr **Begrüßung**
- 9:15–10:30 Uhr **Humor als Kraftquelle und Möglichkeit guter Beziehungsgestaltung**  
Markus Proske
- 10:30–11:00 Uhr Kaffeepause
- 11:00–12:30 Uhr **Workshops (siehe nachfolgende Auswahl)**
- 12:30–13:45 Uhr Mittagessen
- 13:45–15:15 Uhr **Workshops**
- 15:15–15:45 Uhr Kaffeepause
- 15:45–16:30 Uhr **Essenzen aus den Workshops**
- 16:30–16:50 Uhr **Abschluss**

Moderation: Angelika Heim  
Musik: Konrad Bönig

## An diesem Tag bietet sich die Möglichkeit, an zwei Workshops teilzunehmen

**Bitte wähle aus den nachfolgenden Workshops deine 2 Favoriten aus und gib diese bei der Anmeldung an (zudem nenne bitte 1 Alternative, falls der Wunsch-Workshop schon ausgebucht ist) Danke!**

# A

### Konrad Bönig: Singen und Humor

Singen tut gut! Singen ist wie Schokolade, nur ohne Kalorien. Wer singt, hat keine Angst. Singen stärkt das Immunsystem. Wenn das keine Ermutigungen sind. Auch wenn Singen und Humor nicht rezeptpflichtig, völlig nebenwirkungsfrei und gratis zu haben sind, darf dieser Workshop als heitere, musikalische Apotheke betrachtet werden, in deren Sortiment sich Lieder finden, die uns ein Schmunzeln schenken, Angst und Sorgen vergessen lassen und Freude verbreiten können.

# B

## **Peter Cubasch: Atmen und Gähnen, Lachen und Lächeln**

Der Atem ist Basis unserer Lebendigkeit. Wenn wir ihm vertrauen, fühlen wir uns mit dem Leben verbunden. Was bedeutet es, „richtig“ zu atmen und können wir es erlernen? Gähnen ist ein vollkommener Atemreflex. Nichts ist befreiender, entspannender und belebender. Aber können wir überhaupt noch gähnen oder bleibt es auf halbem Weg im Halse stecken? Lachen ist gesund: Es ist ansteckend, erheiternd, expressiv und kommunikativ. Doch wie kommt Mann/Frau zum Lachen, wenn es nicht zum Lachen gibt? Lächeln ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Seine herzerwärmende Kraft sollten wir spüren und verschenken. Kennst Du auch Dein inneres Lächeln, das spirituelle und heilende Kraft entfalten kann?

Auf all diese Fragen werden wir in diesem Workshop zur heiteren und tief sinnigen Gesundheitsförderung Antworten finden und den Transfer in den beruflichen Alltag vorbereiten.

# C

## **Markus Proske: Humor trotz(t) Demenz**

Menschen mit Demenz müssen mit vielfältigen belastenden Emotionen umgehen lernen. Zu spüren wie die persönlichen Leistungen und das "Ich" sich verändert, teilweise verschwindet, ist für die Betroffenen in den ersten Phasen der Demenz bedrohlich, bedrückend und beängstigend. Hier kann Humor, in der Art wie ihn Markus Proske meint, helfen. Wenn wir mit unserer Authentizität und positiven Haltung zum Leben, durch unseren ganz eigenen Humor, die Betroffenen begleiten und somit in eine vertrauensvolle Beziehung gehen, dann kann es uns gelingen, diese belastenden Emotionen abzufedern.

# D

## **Christine Ganeider: „steinschwer - federleicht“ Minderjährige Kinder als Angehörige in der Hospizarbeit**

*„Wir sollten lernen, mit den Augen des Kindes zu sehen, mit den Ohren des Kindes zu hören, mit dem Herzen des Kindes zu fühlen.“ (Alfred Adler)*

Die Referentin lädt in diesem Workshop dazu ein, gemeinsam mit ihr auf Spurensuche kindlicher Leichtigkeit zu gehen und in die Welt des Kindes in Zeiten des Abschiedes und der Trauer einzutauchen. Dabei erspüren und erfahren wir, wie wir als Erwachsene den Kindern in schweren Zeiten Halt und Sicherheit geben können. Interaktive Übungen, Erfahrungsaustausch, Expert\*inneninput sowie praktische Tipps und Anregungen für Begleitsituationen von Kindern als Angehörige in der Hospizarbeit bieten die Möglichkeit zur Sensibilisierung auf die kindlichen Bedürfnisse.

# E

## **Ingrid Ambros: Hospizbegleitung mit Leichtigkeit**

Wenn Situationen hoffnungslos erscheinen, können sie einen Sog ins Negative erzeugen. Ob wir uns davon mitreißen lassen, ist unsere Entscheidung. Humor hilft, Distanz zu schaffen – auch in der Begleitung schwer kranker Menschen.

Im Workshop gehen wir gemeinsam auf die Suche nach unserem inneren Kind. Auch die Leichtigkeit laden wir dazu ein. Der Ernst muss draußen bleiben. Wir werden spielen und experimentieren und versuchen über uns selbst und miteinander zu lachen. Keine Angst, Scheitern erlaubt.

# F

## **Renate Fuchs und Christian Sint: Humor als Lebenshaltung**

„Alles wurde mir genommen. Der Humor, Gott sei Dank, zurückgeben“, sagt Frau M. (80a). Im Workshop begeben wir uns auf die Spur des Humors. Was zeichnet echten Humor aus? Wie können wir ihm begegnen, sprachlich Resonanz geben? Wie kann er – trotz widrigster Umstände – in unseren Begegnungen mit Patient\*innen ein- und mitfließen? Humor ist der „Schwimmgürtel“ auf dem Strom des Lebens.

# G

## **Christine Schneider-Winsauer: Entdecke deine Kreativität**

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam unsere kreativen Quellen neu entdecken und beleben. In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und aus purer Freude am spielerischen Tun werden wir mit Linien, Flächen, Formen und Farben experimentieren. Durch verschiedene Übungen bekommen wir Zugang zu unseren eigenen, schöpferischen Kräften und erfreuen uns an deren Freiwerdung.

## **Referent\*innen:**

### **Ingrid Ambros**

langjährige Mitarbeiterin der Hospiz- und Palliativstation, seit 2016 in Pension, Absolventin des Lehrgangs „Clownerie“

### **Konrad Bönig**

Liedermacher und Hospizkoordinator Vorarlberg

### **Peter Cubasch**

MSc., Atemlehrer, Lachyoga-Trainer und Psychotherapeut, Univ. Lehrbeauftragter und Buchautor

### **Renate Fuchs**

Mag., DGKP und Mitarbeiterin des Mobilen Palliativteams sowie Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz- Gemeinschaft

### **Christine Ganeider**

MSc., DGKP (Kinder-, Jugendliche-, und Erwachsenenpflege), Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

### **Markus Proske**

Demenzberater, Humorthérapeut und Autor

### **Christine Schneider-Winsauer**

Künstlerin

### **Christian Sint**

Mag., MSc, katholischer Theologe, Ausbildung in Spiritual Care, Klinische Seelsorge Ausbildung (KSA), Akademischer Experte in Palliative Care, Seelsorger der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Leiter ehrenamtlicher Dienste auf der Hospiz-Palliativstation

### **Impressum:**

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Milser Straße 23, 6060 Hall in Tirol,  
Tel.: 05223 43700-33676, akademie@hospiz-tirol.at, www.hospiz-tirol.at, Foto: Bruno Moriggl

