



## **Pressemitteilung**

Bonn, 22.01.2025

# **„Superkraft Humor“ – arte mit HHH auf Spurensuche**

**Wirkkraft von Humor wurde in arte-Dokumentation beleuchtet**

Humor war im Januar 2025 das Thema einer Dokumentation des deutsch-französischen Fernsehsenders arte und wir waren mit dabei!

arte hat für seine Produktion „Superkraft Lachen – wie Humor uns stark macht“ u. a. den Gründer unserer Stiftung, Dr. Eckart von Hirschhausen, den Begründer der Klinikclownerie und Ideengeber für die HUMOR HILFT HEILEN (HHH)-Humorworkshops für Pflegeteams, Michael Christensen, unsere Humortrainerin Katja Kemnade und eine Pflegeschulklasse in Bethel, bei der unsere Humorworkshops Bestandteil der Pflegeausbildung sind, von einem Kamerteam begleitet.

## **Worin liegt die faszinierende Kraft des Humors?**

Humor kann Spannungen mildern, Streit untereinander mindern, als Selbstschutz dienen, wenn etwas zu nahe geht. Die Kraft des Lachens nutzen – „Superkraft Humor“: Dr. Eckart von Hirschhausen spricht davon, „das gewohnte Denken auf den Kopf zu stellen“ und „den Absurditäten der Gesellschaft den Spiegel vorzuhalten“.

## **Wirkkraft von Humor wurde in Dokumentation beleuchtet**

In den letzten 15 Jahren hat sich viel getan und man ist heute deutlich weiter in der Humor-Forschung bzw. der Positiven Psychologie. HHH-Humortrainerin Katja Kemnade: „Humor hilft dabei einen positiven Blick auf die Dinge zu bekommen, die Perspektive wechseln zu können und Menschen vorurteilsfrei zu begegnen“.

Zuversicht wecken. Auch dabei hilft die Kraft des Humors. Davon ist der Chefarzt der Klinik für Kinderchirurgie der EvKB Bielefeld, Prof. Winfried Barthlen, überzeugt: „Lachen ist die beste Medizin. Kinder, die von Angst geplagt sind, werden so schneller gesund.“ „Humor verbindet Menschen und bringt Freude“, sagt Michael Christensen. Er schult Pflegefachfrauen und -männer. „Humor kann beruhigen und ermutigen.“ Humor als wertschätzende Grundhaltung – als Lebenseinstellung – das lernt man nicht über Nacht. Da sind sich alle am Film Beteiligten einig – Praktiker wie Forschende.

Die arte-Doku gibt einen tollen Einblick in die vielen Facetten und positiven



Wirkungsweisen von Humor. Wir sind stolz und freuen uns sehr, Bestandteil dieser länderübergreifenden Doku zu sein.

Damit unsere Trainer:innen und Klinikclowns auch weiterhin „Begegnungen auf Augenhöhe - mit Augenzwinkern“ ermöglichen können und damit wir noch mehr Menschen von jung bis alt über die gesamte Lebensdauer hinweg mit unseren Angeboten erreichen können, brauchen wir Ihre Mithilfe! **Denn jede Hilfe zählt!**  
**Bitte spenden Sie unter: [www.humorhilftheilen.de/allgemeine-spende](http://www.humorhilftheilen.de/allgemeine-spende)**

Wer Interesse an dem Film hat, der findet ihn hier:  
<https://www.arte.tv/de/videos/114195-000-A/superkraft-lachen/>

#### **Pressekontakt**

Stiftung Humor Hilft Heilen gGmbH  
Verena Breitbach  
Tel. : 0179 – 54 81 751  
Mail: [v.breitbach@humorhilftheilen.de](mailto:v.breitbach@humorhilftheilen.de)

---

**Über die Stiftung:** Die bundesweit aktive Stiftung HUMOR HILFT HEILEN wurde im Jahr 2008 von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründet mit dem Ziel mehr Menschlichkeit ins Gesundheitswesen zu bringen und „Begegnungen auf Augenhöhe – mit Augenzwinkern“ zu ermöglichen.

In einem zunehmend auf Profit ausgerichteten Gesundheitswesen ist es wichtig, das Humane in der Humanmedizin in allen Lebensphasen zu stärken: von der Musiktherapie bei Frühgeborenen über die Klinikclown-Visiten auf den Kinderstationen, in der OP-Begleitung und in Pflegeheimen bis hin zu wissenschaftlich begleiteten humoresken Besuchen mit Musik auf der Palliativstation.

Gleichzeitig stärken die Workshops von HHH die Pflegekräfte hinsichtlich Resilienz und Positiver Psychologie. Immer mehr Pflegeschulen und Teams arbeiten damit.

Um die positive Wirkung von Humor zu belegen, unterstützt HHH zahlreiche Forschungsprojekte. Denn: Humor hilft heilen.  
[www.humorhilftheilen.de](http://www.humorhilftheilen.de)