

**Fachreferat****„Humor ist lernbar!“****Montag, 27. Februar 2023, 18.00 - 19.30 Uhr**

mit anschliessendem Netzwerk-Apéro  
im Johanneum, Johanneumstrasse 3, 9652 Neu St. Johann, Haus „Domino“

Humor hat im Alltag einen guten Ruf. Fröhliche und humorvolle Menschen sind uns allen sympathisch. Hingegen hat sich die Forschung lange Zeit nur wenig um den Humor gekümmert. Nicht zuletzt deshalb, weil er als nicht messbar galt, eine angemessene Definition fehlte und weil die Meinung vorherrschte: «Man hat Humor oder man hat ihn nicht. Ändern kann man daran nichts.»

Weit gefehlt! Humor ist, wie neuere Studien zeigen, durchaus messbar. Und mit Humor als einem wohlwollenden Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens und der Unzulänglichkeit des Menschen hat sich auch eine treffende Definition durchgesetzt. Entgegen der landläufigen Meinung ist Humor auch trainierbar. Er lässt sich wie ein Muskel aufbauen und trainieren. Da Humor zur Lebenszufriedenheit beiträgt, sollte er auch im Berufsleben mehr zur Geltung kommen.

Prof. Willibald Ruch (geb. 1956) ist eine ausgewiesene Kapazität in Sachen Humor. Er ist Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Universität Zürich und kam aus Österreich in die Schweiz. Er widmete seine 40jährige Forschungskarriere ganz der Psychologie des Lachens und der Heiterkeit, die er in vielen Artikeln und Aufsätzen untersucht hat. In seinem Fachvortrag wird Prof. Ruch auf die vielfältigen Formen des Humors eingehen und seine Bedeutung für die Gesundheit des Menschen darlegen. Denn mit Humor lassen sich Stress und berufliche Herausforderungen leichter und gelassener bewältigen. Und Humor ist gemäss vielen Studien auch ein wertvolles Mittel gegen schwierige Zeiten, belastende Ereignisse und schwere Schicksalsschläge.

**Anmeldung**

- Eingeladen sind alle, die sich fürs Thema interessieren.
- Am Anlass können maximal 100 Personen teilnehmen. Sichern Sie sich schon heute einen Platz über unsere Webseite [www.johanneum.ch](http://www.johanneum.ch). Anmeldungen werden bis 20. Februar 2023 berücksichtigt.
- Die Teilnahme am Fachreferat ist kostenlos (freiwillige Kollekte).