

## Zitate zum Thema Humor, Resilienz, Positive Psychologie

„Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit **Widerstandsfähigkeit** (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, **mit belastenden Situationen umgehen zu können**. (Wustmann, Resilienz 2004)

„Zunehmend werden in medizinischen Zeitschriften Artikel über den hohen Preis, den negative Emotionen fordern, veröffentlicht. Insbesondere Krebs ist mit intensiven Angstzuständen in Verbindung gebracht worden. Es ist aber wenig einleuchtend, warum Emotionen sich nur zum Nachteil und nicht auch zum Vorteil auswirken sollten. Auf jeden Fall war ich schon lange vor meiner eigenen Erkrankung zu der Überzeugung gelangt, dass Kreativität, der Wille zu leben, Hoffnung, Glaube und Liebe ein biochemisches Pendant haben und den Heilungsprozess und das Wohlbefinden nachhaltig beeinflussen. Positive Emotionen sind lebensspendende Erfahrungen.“  
(Cousins, Der Arzt in uns selbst, S.69)

„Der Tod ist nicht die größte Tragödie des Lebens. Die größte Tragödie ist die Entpersönlichung – in einer fremden und sterilen Atmosphäre zu sterben, ohne die seelische Stärkung, die man erhält, wenn man die Hand eines liebenden Menschen ergreifen kann, ohne den Wunsch, das zu erleben, was das Leben lebenswert macht, ohne Hoffnung.“  
(Cousins, S. 117)

„Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen, und über sie und sich lachen zu können.“  
(Duden, Fremdwörterbuch, 1982)

„Kinder sind den Clowns wesensverwandt, sie haben immer noch einen Fuß im Paradies!“  
(Dimitri)

„Kinder lachen ungefähr 400 Mal am Tag, ein Erwachsener nur noch 20 Mal am Tag. Ein Toter gar nicht. Die Tendenz ist eindeutig: Wer lacht lebt länger!“  
(Eckhart von Hirschhausen)

„Man könnte sich den ganzen Tag ärgern, aber man ist nicht verpflichtet dazu!“

„Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue regnet es auch!“  
(Karl Valentin)

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“  
(Joachim Ringelnatz)

„Humorlosigkeit ist die Unfähigkeit, eine andere Wirklichkeit wahrzunehmen als die eigene.“  
(August Everding)

*Nur wer erwachsen ist und Kind bleibt, ist ein Mensch.*

(Erich Kästner)

*„Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“*

(Paulus: 2 Kor 12,10)

*„Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben...“*

*„Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, auch wenn Menschen sterben, genauso wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen.“*

(George Bernard Shaw)

*„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an“*

(Mark Aurel)

*„Beginne das Gespräch mit einem anderen Menschen erst dann, wenn du die Farbe seiner Augen erkannt hast.“*

(Mark Aurel)

*„Du bist das, was du oft tust“*

*„Du kannst der Unterschied sein, der den Unterschied macht.“*

Die Wortbedeutung von „albern“ mein „wohlwollend sein, freundlich sein, gastfreundlich sein“. Und wir sagen Kindern: Seid nicht so albern.

*„Jeder Mensch hat drei Seiten: eine Vorderseite, eine Rückseite und eine komische Seite.“*

(Karl Valentin)

*„In jedem Menschen steckt ein Kind und das will spielen.“*

(J. Ringelnatz)

*„Das einzige, was wir im Leben perfektionieren sollten, ist der Mut zu unserer eigenen Unvollkommenheit.“*

(Michael Titze)

*„Humor ist die Trotzmacht des Geistes“*

(Viktor Frankl)

*„Ich muss mir ja schließlich nicht alles von mir selber gefallen lassen.“*

(Viktor Frankl)

*„Wenn Sie sich freuen, informieren Sie rechtzeitig ihr Gesicht.“*

(Eckart von Hirschhausen)

*„Wer sich selber auf den Arm nimmt, nimmt anderen die Arbeit ab.“*

*„Es gibt Leute, da freut man sich, wenn sie den Raum betreten und es gibt Leute, da freut man sich, wenn sie ihn verlassen.“*

*„Try never to be interesting, be interested“*

*„Improvisation braucht eine gute Vorbereitung.“*

*„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komm nur so selten dazu.“*  
(Ödön von Horvath)

„Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: die Sterne der Nacht, die Blumen des Tages und die Augen der Kinder.“  
(Dante Alighieri, 1265 - 1321)

„Aus einem verzagten Arsch kommt kein fröhlicher Furz.“  
(Martin Luther)