



*„Humor hilft, den Stil zu gestalten,  
mit dem wir die Wechselspiele des Lebens bewältigen wollen“*

## **Heilkraft Humor - ein Vortrag von Univ. Prof. Dr. Rotraud A. Perner Freitag, 12. Oktober 2018**

**Wo: Kulturschmiede Gresten,  
Spörken 1, 3264 Gresten**  
**Beginn: 19:00 Uhr**  
**Eintritt frei!**



**Rotraud A. Perner**  
Psychotherapeutin (PA), Pädagogin  
Juristin, evang. Theologin

*Lachen ist die eleganteste Art, Zähne zu zeigen  
Aber wie, wenn einem das Lachen vergangen ist ...?*

Die antike Heilkunst unterschied Menschentypen nach den „humores“ - den Körpersäften wie Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Auch heute kennen wir Leute, die schnell eine Laus über die Leber laufen lassen, und denen dann die Galle hochkommt.

Das muss nicht sein. Wie jedes Verhalten, ist auch ein solches erlernt und kann wieder verlernt werden. Dazu hilft „ruhig Blut“, ein leises Lächeln und der Verzicht auf Rache ... Aber wie „lernt“ man diesen lächelnden Gleichmut - auch in Konfliktsituationen oder nach Verlusterlebnissen?

Eine Veranstaltung der Gesunden Gemeinden Gresten und Gresten-Land