



**Rolf D. Hirsch**

*Prof. Dr. Dr., Arzt für Nervenheilkunde, Psychotherapie und Gerontologie*

**Humor ist ein Lebens- Mittel: Geniessen, nicht füttern!**

Humor ist auch ein heiteres Lebens- und Genuss-Mittel, welches Alltagssituationen bereichern und den Umgang mit Mitmenschen und sich lockerer sowie unernster gestaltet. Wird Humor auch als Bewältigungsmittel für vieles eingesetzt, so ist er eine Kompetenz, die das Leben lebendiger, bunter und kreativer formen kann. Eine Humorisierung des Lebens führt zu Weltoffenheit, Reife und Weisheit.