

Neues Projekt der Senioren-Krebshilfe Tirol ● „Humorschule“ startet im Jänner

Lachend Krebs die Stirn bieten

Mit einem charmanten und spannenden neuen Projekt wartet die Senioren-Krebshilfe Tirol auf. „Humor trotz(t) Tumor“ baut auf die wohltuende Kraft des Lachens. Wie man diese Kraft

stärkt, können Patienten und Angehörige in eigenen Seminaren mit Lachtrainer Christoph Emmelmann erlernen. Der Deutsche hat ein eigenes Programm für diese spezielle Zielgruppe erarbeitet.

wirkt, wissen wir von ähnlichen Projekten bei der deutschen Krebshilfe.“

Bei den Kursen geht es um die Stärkung von Immunsystem und Persönlichkeit,

VON CLAUDIA THURNER

Christoph Emmelmann ist ein bekannter Lachtrainer und hat Bücher über das Thema Humor als wichtige Lebensstütze geschrieben. Ab Jänner wird er in Innsbruck und Schwaz im Auftrag der Senioren-Krebshilfe Tirol eine „Humorschule“ leiten. Bei Workshops können Tumorkranken und ihre Angehörigen Techniken erlernen, wie sie durch Humor ihre Lebenssituation verbessern können. „Lachen baut Stress ab und Konzen-

tration auf, löst Spannungen und Konflikte und stärkt die Immunabwehr.“ So beschreibt Emmelmann die positiven Auswirkungen.

Humor ist erlernbar

Wer glaubt, dass das Lachen eine reine Impulsangelegenheit ist und immer einen positiven äußeren Reiz braucht, der irrt. Der Lachtrainer verweist auf Studien, die anderes belegen: „Humor wird nach wissenschaftlichen Erkenntnissen mitt-

lerweile als lern- und entwickelbare Fähigkeit betrachtet.“

Natürlich werde in der „Humorschule“ für Krebspatienten speziell auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe eingegangen, betonen Prof. Reinhard Stauder, Präsident der Senioren-Krebshilfe Tirol und Projektmanagerin Britta Halter: „Es braucht eine sensible Führung für diese Personengruppe, die sich in einer schwierigen Lebensphase befindet. Dass es

um Strategien zur Krisenbewältigung, um die Förderung der Kreativität. Anmelden können sich Interessierte über die Senioren-Krebshilfe Tirol. Alle Infos dazu: www.senioren-krebshilfe.at

Bei der Seniorenmesse SENaktiv in Innsbruck (14. bis 16.11.) wird Christoph Emmelmann Schnupperkurse zum Thema anbieten.

tiroler@kronenzeitung.at