

Omar Sarsam begeistert die Sommerarena: Humor als Heilmittel!

Omar Sarsam begeisterte mit seinem Soloprogramm „STIMMT“ in der Sommerarena Baden und thematisierte Selbstheilung mit Humor.



Baden, Österreich - Am 26. Mai 2025 brachte Omar Sarsam die fast ausverkaufte Sommerarena Baden mit seinem vierten Soloprogramm „STIMMT“ zum Beben. Im Rahmen der Veranstaltung, die die Frühjahrsspielzeit von Stadt:Kultur Baden abschloss, thematisierte Sarsam auf humorvolle Weise die Bedeutung der Selbstheilungskräfte und den Umgang mit Krankheiten. Sein Ziel war es, das Publikum glücklich nach Hause zu schicken, indem er ernste Themen mit einem unverbesserlichen Optimismus anpackte.

Sarsams Programm bietet eine gesellige Abendgestaltung für Menschen, die sich mit dem Gefühl identifizieren können, etwas falsch zu machen. Der Abend gilt als eine Art Therapie, die in

entspannter Atmosphäre durchgeführt wird. Die Veranstaltung soll nicht nur unterhalten, sondern auch eine positive Stimmung fördern und die Zuschauer dazu anregen, sich mit ihren eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, ohne dabei den Humor zu verlieren. Dieses Konzept wird auch durch wissenschaftliche Erkenntnisse unterstützt, die die Rolle des Humors in der psychodynamischen Therapie hervorheben. Humor wird dort als wesentlicher Bestandteil der menschlichen Erlebniswelt beschrieben und kann als ein Werkzeug dienen, um kognitive Blockaden zu lösen und neue Erkenntnisse zu ermöglichen.

Die Macht des Humors

In der Therapie wird Humor häufig als wertvolles Mittel eingesetzt. Studien zeigen, dass eine humorvolle Einstellung des Therapeuten und die Fähigkeit zur Selbstironie grundlegende Faktoren für erfolgreiche Behandlungsinteraktionen sind. Die humorvolle Herangehensweise kann alte Muster auflockern und neue Perspektiven eröffnen, sowohl in der Therapie als auch im Alltag. Sarsams Programm nutzt diese Prinzipien, um zu verdeutlichen, wie wichtig Humor in der Bewältigung von Herausforderungen ist.

Die Veranstaltung von Sarsam bietet einen klaren Wirkmechanismus: Einmalig vor dem Schlafengehen, in einer entspannten Atmosphäre, wird das Publikum eingeladen, sich auf eine humorvolle Reise zu begeben. Dieser Ansatz kann als therapeutischer Ansatz für Menschen wirken, die mit Verstimmungen oder inneren Konflikten kämpfen. Die einfache, aber effektive Botschaft lautet: Manchmal ist es wichtig, die eigene Sichtweise zu lockern und das Leben mit einem Lächeln zu betrachten.

In der Diagnostik und Therapie hat Humor ebenso seinen Platz. In vielen therapeutischen Praktiken wird Humor in der Humoranamnese verwendet, um die individuellen Erfahrungen eines Patienten besser zu verstehen. Hierbei spielt auch die persönliche Prägung, etwa durch einen Lieblingsswitz, eine Rolle.

Diese Aspekte verdeutlichen, wie interconnecte die Themen Humor und Heilung sind.

Omar Sarsams „STIMMT“ ist mehr als nur ein Kabarettabend – es ist eine Einladung, das eigene Wohlbefinden ernst zu nehmen, während man gleichzeitig die Leichtigkeit des Seins entdecken kann. Weitere Details zu Sarsams Veranstaltung finden sich auf stadt-kultur.at und die psychologische Dimension des Humors wird in der Publikation [Ärzteblatt](http://aerzteblatt.de) behandelt. Im Kontext einer zunehmend herausfordernden Welt bleibt der Humor ein unverzichtbares Element unserer Erfahrung und stärkt die Verbindung zu uns selbst und anderen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Baden, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.noen.at• www.stadt-kultur.at• www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at