

Die Welt braucht Menschen mit Humor!

Humor ist gut und recht, wer ihn denn hat. Was aber tun Menschen, die nichts zu Lachen haben? Es gibt einen Ausweg, denn Humor ist trainierbar!



Text:

Gabriela Imhof ist Humorberaterin. Ja das kann man tatsächlich lernen. Ihr Weg dahin führte von der Kindergärtnerin zur Erwachsenenbildnerin und von verschiedenen Clown- und Humorweiterbildungen im In- und Ausland bis schliesslich zur Humorberaterin und Lachverständigen.

www.realisation.ch

Illustration:
Andreas Bachmann

Täglich hören, sehen und lesen wir Schreckensmeldungen von Krieg, Gewalt und Ausbeutung. Ein Gefühl der Ohnmacht macht sich in uns breit. Wir verspüren eine grosse Wut oder nehmen alles mit einem resignierten Achselzucken zur Kenntnis und stumpfen mehr und mehr ab. Der Winter und die dunkle Jahreszeit tragen bei vielen Menschen dazu bei, das Elend der Welt und die eigene Unsicherheit noch mehr wahrzunehmen. Sie versinken in eine depressive Haltung.

Gerade in der Krise und in dunklen Zeiten brauchen wir Humor! Was aber ist Humor? Im Duden finden wir folgende Definition: «Humor ist die Begabung des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». Jetzt wird auch klar, dass Humor, Lächeln und Lachen mehr sind als nur Ausdruck unseres Wohlbefindens in guten Zeiten! Mit Humor und Lachen vermögen wir unsere körperliche und psychische Gesundheit positiv zu beeinflussen. Humor ist eine innere Haltung, die Art und Weise, mit der wir die Welt betrachten. Mit der humorvollen Einstellung schaffen wir eine gewisse Distanz zu angstmachenden, mühsamen oder nervigen Situationen. Kleines Beispiel aus dem Alltag: Es ist früher Morgen und ich bin in Eile. Natürlich verschütete ich da auch noch die volle Tasse Kaffee. Es ist zum Haare raufen! Mein erster Impuls: Die Tasse dem Kaffee wutentbrannt hinterherschmeissen und nach Leibeskräften fluchen. Gelingt es mir jedoch, eine Sekunde inne zu halten und dadurch eine Distanz zu schaffen, kann ich der Situation eine komische Seite abgewinnen und als Reaktion lauthals drauf loslachen, was das Zeug hält.

Humor ist eine Lebenskunst

Die Lebenskunst besteht in der bewussten Entscheidung zum Humor. Der Wille zur Humorhaltung ist eine Möglichkeit, die Dinge in komischer Perspektive zu sehen. Die Schrecken, die Gewalt, der Krieg sind

immer noch in der Welt. Mit der Humorhaltung können wir die Situation aber anders bewerten und uns für ein kurze Zeit ein klein wenig leichter und hoffnungsvoller fühlen. Viele meinen, Humor sei ein Zustand von immerwährender Humorseligkeit. Diese Annahme ist falsch. Auch wer die Humorhaltung verinnerlicht hat, ist weder dauerlustig noch stetig lächelnd. Vielmehr geht es darum, zu akzeptieren, dass Humor auch nur ein paar Sekunden dauern kann, in denen wir uns beschwingter, leichter und positiver fühlen!

Was, wenn uns gar nicht zum Lachen zumute ist?

Besonders Menschen mit Ängsten oder Depressionen haben häufig Schwierigkeiten, Humor in ihr tägliches Leben zu integrieren. Die gute Nachricht: Unserem Gehirn ist es egal, ob es sich um ein echtes oder ein künstliches Lachen handelt. In beiden Fällen werden dieselben Signale an unser Gehirn gesendet und diese lösen eine komplexe Reaktion aus. Zum einen wird die Aktivität von Adrenalin und Cortisol unterdrückt, was Stress reduziert. Zum anderen erhöht Lachen die Aktivität von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin im Gehirn, was stimmungsaufhellend wirkt und Ängste und Depressionen verringert. Wem das Lachen schwerfällt, kann einfach einen Bleistift zwischen die Zähne klemmen und so die Gesichtsmuskulatur für einige Momente «zum Lachen» bringen. Dass das tatsächlich funktioniert, hat der Sozialpsychologe Fritz Strack an der Universität Mannheim im Jahre 1988 bewiesen: Das unbewusste Lächeln mit der Bleistiftmethode versetzte die Probanden in eine fröhlichere Stimmung.

Auch ernsthafte und humorzögerliche Menschen können von der Leichtigkeit des Humors profitieren, denn Humor lässt sich trainieren!

Zuerst aber noch ein paar klärende Worte, denn Humor wird unterschieden in adaptiven und maladaptiven Humor. Zu

letzterem zählt der selbstentwertende, aggressive Humor. Dieser Humorstil ist verletzend und ausgrenzend. Adaptiver Humor hingegen stärkt das psychische Wohlbefinden und wirkt integrierend. Diese Art von Humor ist es, die im Humortraining beschrieben wird. Das Training zielt darauf ab, das Selbstwertleben zu stärken und positive Emotionen zu erzeugen. So kann ein individuelles Trainingsprogramm erstellt werden mit Sachen, die Freude machen und einem selbst ein Schmunzeln entlocken:

Sich mit lustigen Dingen umgeben

An meinem Arbeitsplatz hängt ein Schild. Darauf steht «Smile! It Confuses People». Wenn ich das lese, schmunzle ich und schon habe ich mir eine kleine Portion Glück gegönnt, denn das Schmunzeln bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen im Körper. Zuhause schaut mir Sissy, die Handspielpuppen-Geiss bei der Arbeit zu. Sissy bringt mich zum Lächeln, denn ich schreibe ihr einen vorwitzigen Charakter zu, den sie dann auch zeigt, wenn sie mitdarf an eine Veranstaltung. Ein Lächeln, um Endorphine in den Kreislauf zu bringen. Aber auch Accessoires eignen sich, um die Humorhaltung zu verinnerlichen. Ich nutze manchmal einen Smiley-Anstecker, um mich einfach ein klein wenig humorvoller zu fühlen.

Heitere Zitate sammeln

Es gibt so viele witzige Sprüche, die uns ein Lächeln entlocken können und die Alltagsorgen für wenige Augenblicke vergessen lassen. Es lohnt sich, Sprüche und Zitate zu sammeln, sie in ein Humor-Büchlein zu schreiben oder aufzuhängen. Wenn man dann etwas Humor-Unterstützung braucht, kann man im Büchlein schmökern und sich ob der humorvollen Weisheiten freuen. Hier eine Perle aus meiner Sammlung witziger Sprüche: «When nothing goes right, go to sleep!»

Seinem Spiegelbild zulächeln

Jeden Morgen sehen wir unser Spiegelbild im Badezimmerspiegel. Wie wär's wenn wir den Tag mit uns selbst freundlich beginnen und uns selbst zulächeln? Allein das tut schon gut, weil dadurch Glückshormone freigesetzt werden und durch unseren Körper rauschen! Wer es etwas Gewagter will, kann Grimassen schneiden und einfach laut drauf loslachen und sich dabei neu entdecken, denn wer sieht sich schon selbst lachen?

Den Augenblick bewusst geniessen

Einen Moment innehalten, einen tiefen Atemzug machen und leicht lächeln – einfach so, nur für sich, dabei vielleicht ein wenig summen und mit dem Körper mitschwingen. Das ist die ultimative Serotoninausschüttung – ein selbst erzeugtes Stimmungshoch pur! Es gibt noch viele Möglichkeiten, den eigenen Humor zu trainieren um sich seinen Grundpositivismus zu bewahren. Egal was wir tun, wir machen alles richtig, wenn wir ein bisschen mehr Spass und Freude in unseren Alltag integrieren.

Im Humor steckt mehr drin

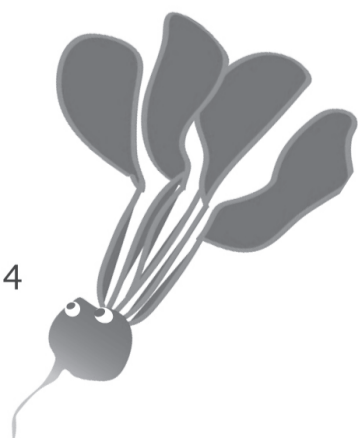
Hinter der Humorhaltung steckt viel mehr als die Stärkung des eigenen Optimismus. Tatsache ist: Der Sinn für Humor verbindet Menschen. Wenn wir jemanden anlächeln, kommt meist ein Lächeln zurück. Eine humorvolle Kommunikation wirkt in heiklen Situationen entkrampfend, ist in hohem Masse unterhaltsam, verschafft soziale Anerkennung und fördert mehr Verständnis füreinander. Und zu guter Letzt: Humor ist die Kunst, sich selbst und seine Probleme nicht so wichtig zu nehmen.

PHÉNIX

Produits biologique
Biologische Lebensmittel

www.phoenixbioladen.ch
info@phoenixbioladen.ch

Bahnhofstrasse 4 / Rue de la Gare 4
2502 Biel/Bienne
032 323 22 62



Anzeigen

Optez pour des imprimés climatiquement neutres
Setzen Sie auf klimaneutrale Drucksachen

Pour de plus amples informations appelez le
032 344 29 29 ou
www.ediprim.ch

Für weitere Informationen rufen Sie uns unter
032 344 29 29 oder
www.ediprim.ch

ediprim



15 rue Fritz-Oppliger 15
Fritz-Oppligerstrasse 15
info@ediprim.ch
2501 Biel/Bienne

myclimate
shape our future

FSC
www.fsc.org
cert no. COC-1012