

Lachen lüftet den Kopf

Geniessen / Humor als Kraftquelle im Alltag: Wer ein entspanntes Verhältnis hat zu sich selber, ist empfänglicher dafür.

ZOLLIKOFEN ■ Sie kennen sie vielleicht auch, solche Tage: Man quält sich früh morgens aus dem Bett und sehnt sich nach nichts anderem, als nochmals die Decke über die Ohren zu ziehen. Beim Blick in den Spiegel sehen wir den Zahn der Zeit nagen. Am Frühstückstisch herrscht schweigsame Hektik. Bis alle aus dem Haus sind, ist der Stimmungsbarometer im Keller. Und der Tag liegt noch vor einem.

Genau jetzt ist der Moment, einen Augenblick innezuhalten: entweder lassen wir den Dingen ihren Lauf und nehmen in Kauf, dass wir heute die Schwarzer-Peter-Karte wohl nicht mehr los bekommen, oder wir entscheiden uns, innerlich auf Distanz zu gehen und gelassen und mit neuem Blick den Tag anzupacken.

Der Entscheid für Letzteres schafft beste Voraussetzungen, für Humor empfänglich zu werden.

Auf Unerwartetes unerwartet reagieren

Der Duden liefert eine simple Definition. Er umschreibt Humor als «die Fähigkeit eines Menschen, über bestimmte Dinge zu lachen». Gut nachvollziehbar, tun doch wahrscheinlich die meisten von uns Humor und Lachen nahe zusammen. Ausser es handelt sich um den so genannten schwarzen Humor, der laut Duden «das Grauen, das Grauenhafte einbezieht». Da kann einem manchmal das Lachen im Hals stecken bleiben.

«Guter» Humor hat nichts am Hut mit zotigen Witzen, diskriminierenden und sexistischen Stammtischsprüchen und schon gar nichts mit dem «Sauglattismus», der uns in peinlichen Comedy-Shows ins Wohnzimmer geliefert wird. Witze, die vor allem darauf abzielen, andere blosszustellen oder zu erniedrigen, können bestenfalls noch als zynisch betitelt werden.

«Guter» Humor entsteht aus Situationen, die Überraschendes, Unerwartetes bieten. Das allein ergibt aber noch nichts zu lachen. Die Kunst liegt nun da-



Lachen verändert die Perspektive und verschafft innere Distanz. Zum Lachen bringen einen oft unerwartete Momente. Wichtig ist, dass man innerlich auf Empfang ist und auch über sich selbst lachen kann. (Bild Keystone)

rin, uns nicht auf dem falschen Fuss erwischen zu lassen, sondern auf dieses Unerwartete genau so unerwartet zu reagieren. Man fällt sozusagen aus der Rolle. Diese Art von Humor wird auch als Situationskomik bezeichnet. Egal, ob auf der grossen Bühne vor Publikum oder im ganz normalen Alltag: Zum Lachen bringen uns immer die un-

erwarteten Momente. Wichtigste Voraussetzung ist, dass wir innerlich auf Empfang sind, uns nicht als den Nabel der Welt sehen und ohne Probleme auch über uns selber lachen können.

Eine Prise Narrenfreiheit gehört dazu

Im Umfeld von Begriffen wie «kompetent», «seriös», «leis-

tungsstark» herrscht tiefgekühlte Ernsthaftigkeit. Die Angst ist gross, mit heiterer Grundeinstellung und Humor für schwach, unseriös und unsicher zu gelten. Noch grösser ist die Hemmung, sich dabei zu zeigen und dadurch angreifbar zu werden.

Dabei wirkt Lachen wie Sofortferien. Es verändert die Perspektive, verschafft innere Dis-

tanz, lüftet den Kopf durch und öffnet den Blick nach vorn. Humor schafft Nähe und Zugehörigkeit, wirkt motivierend, steigert messbar die Kreativität und kann Konflikte entschärfen.

Damit überhaupt Humor Einzug halten kann, muss eine Grundstimmung herrschen, wo Humor offiziell erlaubt ist: Spontaneität ist gefragt, respektvoller Umgang miteinander ist eine Selbstverständlichkeit. Neues ausprobieren erwünscht und Fehler machen bedeutet keinen Weltuntergang. Eine Prise Narrenfreiheit gehört dazu. Man weiss beispielsweise, dass technische Innovationen in der Regel in Teams entstehen, die einen offenen, kameradschaftlichen und humorvollen Umgang miteinander pflegen.

Den Blick schärfen für Überraschendes

Ganz egal ob in der Familie, im Beruf oder im Vorstand des Vereins von «Hintertupfligen»: für die Atmosphäre, die Humor gedeihen lässt, muss man arbeiten, die fällt nicht einfach vom Himmel. In der Familie sind in erster Linie die Eltern gefragt, die Wert legen auf respektvollen Umgang miteinander, die Spontaneität zulassen können, die ihre Kinder fördern und ermutigen, Neues auszuprobieren, die sich selber zugestehen, hie und da zu scheitern. In der Arbeitswelt sind in erster Linie die Vorgesetzten gefragt, die diese Kultur konsequent vorleben. In der Partnerschaft sind beide Gleichermassen gefordert, eingefahrene Muster zu erkennen und den Blick für das Überraschende zu schärfen.

Humorvoll sein kann man nicht wirklich lernen. Am allerwenigsten in einer Atmosphäre, wo Konkurrenzkampf oder eine strenge Hierarchieordnung das Atmen schwer machen. Was man aber durchaus entwickeln kann, ist ein entspanntes Verhältnis zu sich selber, weg von einer ich-bezogenen Wahrnehmung. Bereits dieser erste Schritt lässt zu, dass wir befreiter und

Mit Humor lebt es sich gesünder

Der Begriff «Humor» wird auch in der Medizin verwendet und ist die lateinische Bezeichnung für Körperflüssigkeit. Auf den ersten Blick mag das einem weit weg scheinen vom landläufigen Humorverständnis, gleichzeitig ist bekannt, dass Humor sehr wohl unser Körperbefinden positiv beeinflussen und unsere Körperflüssigkeiten in Schwung bringen kann.

Jede humoristische Einlage, die uns herzlich lachen lässt, bringt wichtige Körperfunktionen so richtig auf Trab: Durch die schnelle Atmung transportiert die Lunge dreimal so viel Sauerstoff wie normal. Der erhöhte Puls regt die Durchblutung an und kräftigt das Herzkreislauf-System. Weiter hat man festgestellt, dass nach ein paar Lachanfällen eine erhöhte Menge an Abwehrstoffen im Blut erkennbar ist, die unser Immunsystem stärken. Die Zahl der Stresshormone hingegen verringert sich. Dafür werden Glückshormone, die so genannten Endorphine ausgeschüttet, die nicht nur entspannend wirken, sondern sogar die Schmerzempfindung verringern.

So ist mittlerweile unbestritten, dass Lachen den Heilungsprozess mancher Krankheiten fördert. Speziell auf Kinderstationen werden seit einigen Jahren gute Erfahrungen gemacht mit regelmässigen Auftritten von Spitalclowns. *btg*

mit einem Augenzwinkern über uns selber lachen können. Die damit gewonnene Gelassenheit ist eine grosse Kraftquelle, die uns auch im Alltagstrott inspiriert und unser Blick schärft für Überraschendes und «Komi-sches».

Barbara Thörnblad Gross, Bildungs-, Beratungs- und Tagungszentrum Inforama BE