

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Von Nanni Glück

Haben Sie heute schon gelacht? Vielleicht denken Sie: „Was ist denn das für eine Frage?!“ Momentan gibt es doch kaum einen Grund zum Lachen. Das stimmt, und daher ist es gerade jetzt umso wichtiger, dass wir unseren Humor und das Lachen kultivieren. Humor ist eine elementare Ressource, wenn es darum geht, schwierige Situationen gut zu überstehen. Er gilt als die Begabung, den alltäglichen Schwierigkeiten des Lebens mit Leichtigkeit und heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humorvolle Menschen können besser mit Stress umgehen, sind resilienter und kreativer. Sind das nicht genug Gründe, um sich etwas eingehender mit dem Thema Humor & Lachen zu beschäftigen?



Nanni Glück

M.A., Psychologin, Gesprächstherapeutin, Stuttgart. Kompetenz: Positive Psychologie, Humor als Mittel zur Stressbewältigung, Achtsamkeits- und Mediationspraxis, Lachen und Positive Körperarbeit, Struktur und Organisation, Führung und Motivation, Marketing, Eventorganisation

Das Glück kommt zu denen, die lachen, sagt ein japanisches Sprichwort. Tatsächlich kann Lachen als eine bewusste Reaktion auf bestimmte Lebenssituationen einen angenehmen Gemütszustand bewirken. Rick Hanson, Neurowissenschaftler und Begründer des Positive Neuroplasticity Training, kurz PNT, ist davon überzeugt, dass wir nachhaltig die neuronalen Strukturen unseres Gehirns zu verändern vermögen, um uns mental für die Herausforderungen des Lebens zu stärken und Stress unbeschadet zu überstehen.

Das ist auch nötig, denn unser Gehirn reifte in der Steinzeit – mit entsprechender Betriebsversion. Und die zielte nicht aufs Glücklichein! Unser Gehirn wurde dazu optimiert, unser Überleben in gefährlicher Umwelt zu sichern. Es kennt zwei Grundeinstellungen: den roten Modus bei drohender Gefahr und den grünen Modus für friedliche Zeiten zum Erholen und Entspannen. Im roten Modus setzt das Gehirn all die Prozesse in Gang, die notwendig sind, um zu kämpfen oder zu fliehen, angefangen bei der Ausschüttung von Stresshormonen bis hin zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Ist die Gefahr vorüber, schaltet das Gehirn um auf grün. Die Zeiten im roten Modus (Anspannung) waren meist kurz, gefolgt von langen Perioden im grünen Modus (Entspannung). Der Mensch war im natürlichen Gleichgewicht, in der sogenannten Homöostase.

Ständig unter Strom?

In unserer gegenwärtigen Umwelt – und jetzt besonders – ist es eher umgekehrt. Nach zwei Jahren Corona und der Krieg in der Ukraine, quasi vor unserer Haustüre, scheinen die Menschen ständig unter Strom zu stehen. Es fällt ihnen schwer abzuschalten: Sie befinden sich fast permanent im roten Modus. Ihr Umfeld ist zwar nicht mehr permanent lebensgefährlich, den Platz des Säbelzahntigers nehmen heutzutage meistens Termin- und Leistungsdruck ein. Die Stressreaktionen aus der Steinzeit sind für den Umgang damit allerdings weniger gut geeignet. So entstehen aus chronischem Stress psychosomatische Störungen. Vielen scheint es unmöglich geworden zu sein, für längere Zeit in den grünen Modus zu gelangen. Das ist fatal, denn nur dort haben wir Menschen Zugriff auf unser gesamtes Potenzial.

Stattdessen plagen uns fast rund um die Uhr Sorgen, Ängste und Unzufriedenheit. Je häufiger wir auf bestimmte Herausforderungen mit solchen Gefühlen reagieren, desto tiefer wird dieses Reaktionsmuster in den Netzwerken unseres Gehirns verankert. Das Gehirn hat dann gelernt, mit Ärger, Unzufriedenheit und Druck auf unangenehme Situationen oder Stress zu reagieren. Die Fähigkeit, abzuschalten und zu entspannen geht damit nach und nach verloren. Es gibt aber auch eine gute Nachricht:

Mutter Natur hat uns eine großartige Möglichkeit geschenkt, uns unserer Umwelt adäquat anzupassen: das unausgereifte Gehirn bzw. seine Fähigkeit, sich ein Leben lang zu verändern. So sind wir in der Lage, neuronalen Reaktionsmuster umzubauen – in Richtung innerem Frieden, Zufriedenheit und Glück. Ein Weg ist z.B. die Lenkung unserer Aufmerksamkeit, wie sie die Achtsamkeitspraxis lehrt. Schaffen wir es, unsere Gedanken und Gefühle präzise wahrzunehmen ohne sie zu bewerten, gelingt es uns auch, damit weise umzugehen. Indem wir z.B. den Raum zwischen einem Reiz (der stressauslösenden Situation) und unserer Reaktion wahrnehmen, diesen Raum ausdehnen und bewusst für ein Verhalten zu nutzen, das uns guttut und den grünen Modus aktiviert.

Die Ressource Humor ist für mich ein wunderbares Tool, um schneller wieder in den grünen Modus zu kommen und langfristig unsere (automatische) unheilsame Reaktion auf Stressoren in heilsame Reaktionsmuster umzuprogrammieren. Besonders in diesen wilden Zeiten ist es wichtig, uns immer wieder im Hier und Jetzt zu verorten und den Fokus auf das Gute zu richten, das – Gott sei Dank – ja noch genauso da ist. Vielleicht kommt Ihnen eine solche Situation bekannt vor: Ein Mensch, den Sie unterstützen und begleiten, fühlt sich verzagt und hoffnungslos. Es fällt ihm schwer, neue Denkansätze oder

Handlungsoptionen zu sehen, die eine Erleichterung seiner Situation versprechen könnten. Wie in einem Tunnel richtet sich sein Fokus nur auf das Problem, überall tauchen plötzlich Hindernisse auf, jeder Weg scheint eine Sackgasse. Gelingende Gedanken, Zuversicht und Optimismus werden unter all den aufsteigenden Sorgen und Ängsten immer tiefer begraben. Eine Negativspirale entsteht, in deren Strudel der Betroffene immer weiter in den Abgrund der Ausweglosigkeit gerissen wird. Was kann in einer solchen Situation helfen?

Positive Emotionen erweitern das Blickfeld

Barbara Fredrickson, US-amerikanische Psychologin, hat mit ihren bahnbrechenden Erkenntnissen nicht nur die Entwicklung der Positiven Psychologie beeinflusst. Sie hat auch für Coaches, Berater, Therapeuten und alle Menschen, die andere dabei unterstützen, ihre Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen, eine Grundlage geschaffen, auf der sie ihre Klienten und Patienten schneller und nachhaltiger in ihre Selbstwirksamkeit bringen können.

Die Grundlage, um die es hier geht, ist die **Broaden-and-Built-Theory of Positive Emotions**, deren Aussagekraft Fredrickson in vielen Studien nachgewiesen hat. Erlebt ein Mensch eine positive Emotion, dann erweitert sich sein Blickfeld und er wird offen für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten. Mit diesen neuen Perspektiven steigt die Wahrscheinlichkeit, dass der Mensch Lösungswege für Herausforderungen erfolgreich beschreiten kann, was wiederum ein positives Gefühl auslöst. Dadurch entsteht eine Aufwärtsspirale, in der sich der Mensch als wirksam, gestaltend und gelingend wahrnimmt – genau das, was wir bei den Menschen, die wir begleiten, erreichen möchten.

Durch Humor erleben wir positive Gefühle

Die Aufgabe, die sich nun stellt, ist, den Klienten oder Patienten dazu zu bringen, eine positive Emotion zu erleben. Ich möchte an dieser Stelle klarstellen, dass es nicht darum geht, mit dieser positiven Emotion negative Gefühle zu überdecken. Im Gegenteil: Die negativen Gefühle und Gedanken müssen da sein dürfen, sie müssen akzeptiert und anerkannt werden. Das Erleben der positiven

Emotion dient „nur“ dazu, die Person zu stärken und ihr Blickfeld zu öffnen, um so den wichtigen Perspektivwechsel einzuläuten. Und hier kommt der Humorspiel! Denn Humor hilft uns, eine andere Sichtweise einzunehmen und uns dabei gut zu fühlen. Erleben wir Humor, erleben wir ein positives Gefühl. Wenn wir in unserem Beruf gezielt Humor einsetzen, um unsere Klienten und Patienten zu ermuntern, ihre Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, tragen wir in diesem Moment dazu bei, dass sich dieser Mensch besser fühlt, weil er vielleicht lachen oder schmunzeln muss. Damit wird er offen für neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten und er erlebt sich als Mensch, der gestalten und einwirken kann.

Wie ist es um Ihren Sinn für Humor bestellt?

Um Humor im beruflichen Umfeld sinnvoll einsetzen zu können, ist es zunächst einmal wichtig, den eigenen Sinn für Humor zu kennen. Fällt es Ihnen schwer, sich und Ihr eigenes Leben humorvoll zu betrachten oder nutzen Sie für sich selbst Humor nicht oder nur sehr selten als „natürliche“ Coping-Strategie, empfehle ich Ihnen nicht, ohne vorheriges Humortraining diese kraftvolle Ressource bei Ihren Patienten oder Klienten einzusetzen. Humor funktioniert nur, wenn er wertschätzend und authentisch ist. Damit dies gelingen kann, sollten Sie selbst damit vertraut sein. Paul McGhee, ebenfalls ein US-amerikanischer Psychologe, hat ein siebenstufiges Humortraining entwickelt, das sich gut in Eigenregie durchführen lässt und auch viele Anregungen bietet, wie Sie Ihre Patienten und Klienten zu einem humorvolleren Umgang mit dem Leben animieren können.

Sieben Schritte, um den eigenen Humor zu kultivieren

1. **Bewusst mit Humor umgeben.** Woher können Sie lachen? Versuchen Sie, möglichst viel davon jeden Tag zu erleben. Treffen Sie sich mit Freunden, die Sie zum Lachen bringen, oder schauen Sie sich lustige Filme und Cartoons an.
2. **Spielerische Haltung im Alltag.** Beobachten Sie Kinder und Tiere beim Spielen, seien Sie albern und überlegen Sie, was Sie einfach nur

so aus Spaß an der Freude tun, ohne dass es einen Sinn oder einen Zweck verfolgt. Ganz wichtig: Schaffen Sie sich einen Reminder, der Sie immer wieder freundlich daran erinnert, in den Spielmodus zu kommen.

3. **Lachen trainieren.** Versuchen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist, laut und herzlich zu lachen. Halten Sie danach kurz inne und spüren Sie in sich hinein: Wie fühlt sich der Körper jetzt an? Was ist anders? Während Sie bewusst viel öfter kräftig und herzlich lachen, trainieren Sie auch Ihren Optimismus. Um dies zu unterstützen, möchte ich Sie dazu animieren, ein Glückstagebuch zu führen, in das Sie all die schönen, positiven und lustigen Dinge notieren, die Ihnen heute widerfahren sind.
4. **Wortwitz.** McGhee hatte eine besondere Vorliebe für Wortwitz. So dreht sich die vierte Stufe allein um dieses Thema: Wortspiele, Mehrdeutigkeiten, verdrehte Sprichwörter... alles, was paradox oder inkongruent ist, wirkt komisch.
5. **Humor im Alltag finden.** Werden Sie kreativ, brechen Sie Tabus oder schärfen Sie Ihren Sinn für Ironie. Selbst am grauesten Tag lässt sich einiges zum Schmunzeln und Lachen entdecken.
6. **Über sich selbst lachen.** Sie merken schon, langsam wird es anspruchsvoller. Über sich selbst zu lachen, erfordert etwas Mut, denn dafür müssen Sie sich all Ihre Schwächen, Fehler und „negativen“ Eigenschaften eingestehen. Lustig wird es, wenn Sie übertreiben, sich selbst nicht zu ernst nehmen und den Mut zum Scheitern beweisen!
7. **Die Königsdisziplin: Humor bei Stress.** Hier helfen Methoden der humoresken Reduktion, des Katastrophisierens, dem wohlwollenden und schmunzelnden Rückblick auf Vergangenes oder den Blick in die Glaskugel: Kann ich den morgigen Humor in der Krise von heute entdecken?

Besonders Punkt 3 – das Lachen trainieren – spielt für mich eine wichtige Rolle. Wenn wir lachen, führt uns das auf direktem Weg in den grünen Modus, also genau dorthin, wo wir Zugriff auf unser Potenzial, auf unser Wissen und auf unsere Fähigkeiten haben. Und genau das braucht es, um gut mit Herausforderungen zurecht zu kommen!

Das Lachen kultivieren – mit Humor & Achtsamkeit

Wie können wir nun bewusst aus vollem Herzen lachen? Zumal wenn uns gar nicht danach zumute ist? Geht das auf Knopfdruck? Nein, nicht ganz. Lachen braucht, wie so vieles andere im Leben, Übung, damit es zu einer Gewohnheit wird.

Inspiriert von Fredrickson und McGhee entwickelte ich eine Theorie: Gelänge es, in stressigen Situationen, statt eines meist automatischen negativen Reaktionsmusters, erst einmal bewusst innezuhalten und dann – sozusagen als Erstreaktion – in sich selbst eine positive Emotion zu evozieren, würde sich der Horizont öffnen und

neue Denkweisen und Handlungsmöglichkeiten würden leichter zugänglich. In meinem sechswöchigen Training, das ich vor diesem Hintergrund konzipiert habe und wissenschaftlich evaluiert habe, waren neben Humor auch Achtsamkeit und positive Körperarbeit wichtige Wirkfaktoren. Die Teilnehmenden meiner Trainings erlebten danach signifikant mehr positive Emotionen am Arbeitsplatz als davor. Besonders die Verspieltheit erhöhte sich – laut McGhee eine wichtige Voraussetzung, um zukünftig Humor noch besser als Coping-Strategie einsetzen zu können. Auch haben die Teilnehmenden das Training sehr genossen. Sie hatten alle den Eindruck, mehr Leichtigkeit und Zuversicht gewonnen zu haben und fühlten sich gestärkt und viel lebendiger als vor Trainingsbeginn.

Diesen Kurs habe ich ebenfalls als 8wöchigen Online-Kurs konzipiert, der bereits vielfach absolviert worden ist. Die Teilnehmenden lernen dabei nach und nach ihre automatisierten Reaktionsmuster kennen. Sie werden sensibilisiert, den Raum zwischen Reiz und Reaktion wahrzunehmen und diesen so zu nutzen, damit es ihnen gelingen kann, Lustiges, Kurioses oder Paradoxes an der Situation zu erkennen. Und dann darüber lachen zu können. Es ist eine bewusste Entscheidung, auf einen Stressreiz nicht in ein automatisiertes Verhaltensmuster zu fallen. Sondern sich gewissermaßen eine Kunstpause zu gönnen, in der ein Perspektivwechsel und der Blick auf Lustiges möglich werden. Und dann kann man auch lachen.

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene im Schnitt 15 bis 20 Mal. Und in den 50er Jahren wurde noch häufiger gelacht als wir es heutzutage tun.

Eine Kursteilnehmerin schrieb mir kürzlich ganz stolz, wie sie vor einem Parkautomaten stand, mit der EC-Karte bezahlen wollte, sie aber in den falschen Schlitz steckte. Die Karte wurde vom Automaten verschluckt, ohne Anzeichen, sie wieder auszuspuken. Statt nun in Panik, Ärger oder Selbstvorwürfe zu fallen, habe sie bewusst innegehalten, sich das Komische an der Situation bewusstgemacht und sie begann tatsächlich zu lachen. Dann drückte sie die Notruftaste, worauf sofort ein Mitar-

beiter des Parkhauses herbeieilte und ihre EC-Karte befreite.

Wir kommen tatsächlich leichter ins Lachen, wenn wir das Lachen – so absurd das auch klingen mag – regelmäßig trainieren und üben, wie man bei meiner

Kursteilnehmerin erfreut feststellen kann. Am besten übt man das Lachen, wenn man erst mal „so tut, als ob“!

Lachyoga und Verspieltheit

Lachyoga bringt Menschen über die mechanisch-körperliche Ebene (statt über die kognitive oder emotionale) Ebene zum Lachen. Wird dies gemeinsam in der Gruppe praktiziert, dann entsteht aus einem zunächst einmal künstlich erzeugten Lachen ganz schnell ein echtes, herzliches Lachen. Nützlich ist dabei eine gewisse Verspieltheit. Die wirkt nachweislich neuroplastisch anregend, so dass die Teilnehmer während und nach der Lachyoga-Einheit sehr empfänglich für positive neuroplastische Veränderungen sind. Sowohl in meinen Präsenz-Trainings als auch in meinem Online-Kurs sind Übungen aus dem Lachyoga integriert. Es kostet am Anfang zwar ein wenig Überwindung, sich im wahrsten Sinne des Wortes „zum Affen“ zu machen, doch es wirkt – versprochen. Wenn Sie das selbst gleich mal ausprobieren möchten, dann klicken Sie einfach hier:

<https://vimeo.com/520915577>

Bei diesen Lach- und Humorübungen können Sie einen ersten Eindruck gewinnen und sich von der positiven Wirkung am eigenen Leib überzeugen.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle noch zwei weitere Übungen mitgeben, die Sie gerne auch mit Ihren Patienten oder Klienten durchführen können:

1-fix-3 zu Freude über Fehler

Eine ganz einfache Übung, um schnell aus dem rationalen Denken herauszukommen und das innere Kind zum Herumtollen zu animieren, ist folgende: Man steht sich paarweise gegenüber und beginnt abwechselnd von 1-3 zu zählen. Kommt man bei 3 an, beginnt man sofort wieder von vorne. Bei jedem „Fehler“ wird wieder bei 1 begonnen. In der Regel entsteht hier schnell eine ausgelassene und heitere Stimmung. Sollte das noch keine durchschlagende Wirkung erzielt haben, können Sie auch „Dick und Doof“ spielen: Auch hier steht man sich paarweise gegenüber, einer ist Dick und bläht die Backen ganz weit auf. Der andere ist Doof und macht einen entsprechend übertrieben dümmlichen Gesichtsausdruck. Ein Spielleiter klatscht rhythmisch und bei jedem Klatschen werden die Rollen getauscht. Ziel des Spiels ist es, nicht zu lachen!

Perspektivwechsel leicht gemacht

Eine Übung, die auch im Eins-zu-Eins-Setting sehr gut funktioniert, sind Kontra-Assoziationen. Sie geben Ihrem Klienten oder Patienten Begriffe vor, zu denen er Gegenteiliges assoziieren soll – und zwar unmittelbar, ohne lange zu überlegen. Diese Übung kann sehr schnell zu großer Erheiterung führen und öffnet dem Gegenüber auf spielerische und lustige Art ganz neue Horizonte.

Durch Humor und solche kleinen, spielerischen Übungen können Sie Ihre Klienten oder Patienten darin unterstützen, positive Emotionen selbst zu induzieren und besser mit den Herausforderungen des (Berufs-)Alltags zurechtzukommen. Indem sie in Situationen, die unangenehm oder gar schmerzhaft sind, bewusst nach Dingen Ausschau halten, die absurd, verwunderlich oder zum Staunen sind, wechseln sie ihre Perspektive und ein neuer Horizont voller Möglichkeiten öffnet sich ihnen.

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene im Schnitt 15 bis 20 Mal. Und in den 50er Jahren wurde noch häufiger gelacht als wir es heutzutage tun. Gibt uns das zu denken? Oder zu lachen? Einen Grund gibt es immer! „Nichts amüsiert mich mehr, als wenn ich über mich selbst lache.“ Das stammt von Mark Twain. Und der hätte heute bestimmt schon gelacht! ●