

Kraftquelle Humor

Wie Lachen uns gegen Stress
stärkt


Herzlich Willkommen

ODER


Herzlich Willkommen

ODER

Herzlich Willkommen



Mit einem
kleinen Extra



Ich kann nicht
die Umgebung
ändern, ich
muss bei mir
anfangen



Was war der Unterschied? Bei
mir? Bei Ihnen?

Wissenschaftlich und literarisch betrachtet....

(siehe auch Literatur- und Quellenverweise)

- Gelotologie, die Lachforschung, die wissenschaftliche Lehre vom Lachen.
Lachwissenschaft: Hier gilt Psychiater Wilhelm F. Fry (60er Jahre) als Begründer
- Provokative Therapie von Frank Farrelly (Psychotherapie mit humorvoller Provokation -
Spiegeln)
- u. v. m

- Es geht heute nicht um wissenschaftliche Studien oder um hochkomplexe Inhalte
- Es geht um eine Grundinformation
- Um das gemeinsame Spüren und Erleben von Humor

- Wichtig zu wissen:

- Nichtziel Egoisten, Nichtziel Pietätlosigkeit (Achtung: Empathie!)
- Respekt vor persönlichen Schicksalen
- und das „Sehen“ von Themen

ABER...



- Es geht heute und hier darum, unser ureigenes persönliches Lachen zu pflegen oder wiederzufinden



Es geht um UNS
und
unser gemeinsames
Verständnis der Wichtigkeit
von Humor
-
und zwar von Humor trotz
aller Schwere
und Schicksale,
die uns alle im Leben treffen
oder
begleiten können.

Lassen Sie uns nun kurz eintauchen in eine **vorurteilslose** Betrachtung der Möglichkeiten von Humor

und lassen Sie uns für einen kurzen Moment

unser aller ev. **traditionsreiche und zielgerichtete Erziehung vergessen,**

indem wir nun gemeinsam Humor, Witze und Spaß

entgegen (?) **dem gesellschaftlich Erlernten** so platzieren,

dass sie heute zwar **mit Respekt vor Betroffenen** aber doch mit einem **Augenzwinkern** und vor allem

mit einer neuen Kraftquelle den Raum verlassen.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Otto Julius Bierbaum
(Wilhelm Busch)

Im Zuge meiner Recherchen habe ich im Netz folgende Information entdeckt:

- ▶ *„Disneyhelden singen immer zuerst ein Lied, bevor sie ein Problem lösen...“*

Was, wenn wir immer zuerst singen/summen?

- Bevor wir uns ärgern
- Während wir uns ärgern
- u. s. w.



Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt

Joachim Ringelnatz

Kleine Interventionen

Singen/Summen

Seifenblasen/oder
wenns gar nicht
anders geht...

Personen als
Herausforderung
sehen - heute
einmal anders

Rote Nase

Gleiche
Geschichte,
andere Nase

Im
Auto/Fußgänger

Was passiert dabei?

Ich entferne mich dadurch vom Negativen - wir erzeugen eine Wand und blocken das „Schlechte“ ab. Mit Humor nehmen wir Dinge nicht ganz so ernst.

Humor ist wichtig, weil:

- ▶ Es verringert Stress. Stärkt das Immunsystem

„Stresserleben ist Ausdruck von Ressourcenarmut (Prof. Dr. Judith Mangelsdorf/Richard Lazarus et al.) Stress entsteht, wenn die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) nicht ausreichen, um eine Situation als bewältigbar zu empfinden.“

- ▶ Stress verringert unsere Empathie - Lachen arbeitet dagegen (Zuhören u Empathie)
- ▶ Glückshormone (Gesichtsmuskeln aktivieren Gesichtsnerven - Info nach „oben“)
[Übung mit Zähne]
- ▶ Lachen verringert offenbar Schmerzen (Fähigkeit zum Spüren??)
- ▶ Angeblich - strafft Lachen die Haut - Falten
- ▶ Durchblutung der Muskulatur durch Lachen, Blutgefäße *angeblich* erweitert, Entzündungen der Gefäße *scheinen vermindert* und noch mehr medizinische Gut-Folgen

→ in der Möglichkeit formuliert, denn ich bin kein Arzt



- ▶ Einfach wieder das Gefühl, neu und intensiv atmen zu können (Stimmung)
- ▶ Lachen ist ansteckend ist - oder? (Studie Treger, Sprecher, Erber 2013)
- ▶ Wir werden angeblich attraktiver

Achtung: Klang und
Lautstärke vom Lachen



- ▶ Wir werden innovativer, ideenreicher, kreativer, lösungsorientierter ...
- ▶ Wir haben einfach mal so frische Energie
- ▶ Atmung kriegt neuen Drift
- ▶ Es besteht sofort keine „dicke Luft“ mehr, denn wie kann das sein, wenn wir lachen

- ▶ Immunsystem - positive Auswirkung
- ▶ Es stärkt unsere Resilienz/Widerstandskraft (*unsere Fähigkeit, Krisen zu überstehen und vor allem, sich davon auch wieder zu erholen*)
- ▶ Soll die Lebenserwartung verlängern
- ▶ Nach einem richtig „coolem“ Lachen sind wir (er)leicht(ert)
- ▶ Es lenkt mich einfach ab von Ärger, von Angst, von Sorgen (*Humor ist eine Bewältigungsstrategie*: u.A. Eckhart von Hirschhausen)
- ▶ Lachen lenkt unser aller Gedanken ins Positive (Mentaltraining) → Lachen passiert einfach - ungeplant (natürlich ginge es auch geplant ;))
- ▶ Wir können mit schwierigen Situationen einfach wieder umgehen. Ja, möglicherweise ist es in den Augen mancher pietätlos, in schwierigen Situationen einen Witz zu machen. Aber stellen Sie sich die Frage: was hilft MIR das? Sie nehmen für sich die Schwere, das Bedrückende aus der Situation heraus.

→ *Was die Seife für den Körper ist, ist der Humor für die Seele, ein Reinigungsmittel (Quelle/Urheber?)*

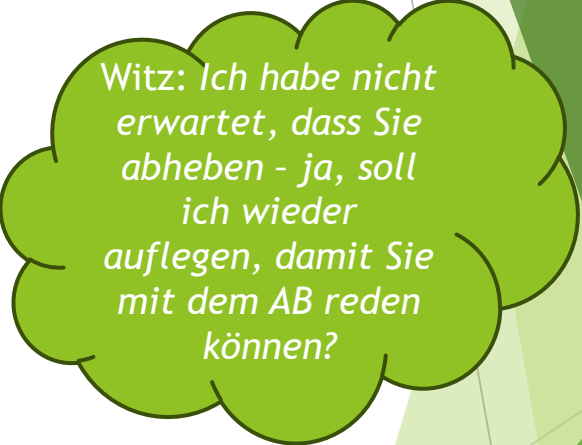
Und ich nehme anderen den „Wind aus den Segeln“ (keine offene Flanke),
wenn ich über mich selbst lachen kann

Selbstironie (Selbstbewusstsein) [Anders: Gelotophobie

Angst davor, ausgelacht zu werden]

Kapitulationsreflex (Konrad Lorenz)

In Vorbereitung auf heute: gib mir einen Flachwitz mit....am Ende



Witz: Ich habe nicht erwartet, dass Sie abheben - ja, soll ich wieder auflegen, damit Sie mit dem AB reden können?

Was ist Humor eigentlich?

Wie definieren wir Humor?

Wir grenzen wir Humor von Lachen ab?

Ist Lächeln schon Humor?

Kann man Humor lernen? Übrigens - JA

Kann ich humorvoll geboren werden?

Wo sind die Grenzen des Humors?

Darf man für Humor jemand verurteilen?

Definition von Humor:

► Psychol. Lexikon Dorsch:

*...komplexes Phänomen definiert, das mit positiven Emotionen, sozialer Interaktion und kognitiven Prozessen zusammenhängt, oft durch **Lachen** ausgedrückt, das als angeborenes Ausdrucksverhalten gilt, aber auch intellektuelle Fähigkeiten und Stressbewältigung widerspiegelt und trainierbar ist.*

► Prof. (em) Dr. Herbert Effinger:

*Humor bezeichnet die Fähigkeit, in mehrdeutigen oder widersprüchlichen Situationen durch eine **heitere, gelassene Haltung Distanz zu schaffen** und dadurch Erleichterung zu empfinden. Als psychosoziale Kompetenz ermöglicht Humor die kreative Bewältigung von Ambivalenzen und dient der **Emotionsregulation** sowohl auf individueller als auch auf interpersonaler Ebene.*

► Latta, Robert L. (1999):

The basic humor proces: a cognitive-shift theory and the case against incongruity. Berlin: Mouton de Gruyter. Seite 3:

Übersetzung: *Humor ist ein echtes Rätsel. Es ist etwas, das jeder normale Mensch schon unzählige Male erlebt hat. Zweifellos ist er ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Doch trotz jahrhundertelanger, ja sogar jahrtausendelanger Bemühungen ist es bisher niemandem gelungen, genau zu bestimmen, was er im Grunde genommen ist.*

Duden:

Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können

- ▶ Humor ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung:

[...], denn Humor hat mit dem charakterbezogenen Umgang von Situationen und dem Leben im Allgemeinen zu tun, der sich dadurch auszeichnet, auch in negativen Erlebnissen positive Aspekte wiederzufinden und teilweise über Gefahren oder Missgeschicke auch Lachen zu können. (Ruch Willibald, 2016)

Fazit:

Eine Lebenseinstellung, eine Haltung, eine Charaktereigenschaft

„Humor ist ein Phänomen“

Eine lebensbejahende Einstellung

Worüber kann ich persönlich **wirklich** (?) lachen - jeder Mensch ist unterschiedlich
Finden Sie Ihren Weg, IHREN echten Lach-Grund!

❖ Die vier Humorstile: (R. Martin 2003, T. Scheel 2012, Arten von Humor et. al)

1) Selbstaufwertend (Blick in den Spiegel: *heute sind wir aber etwas zerknittert, da gibt es viele Entfaltungsmöglichkeiten oder vor 11:00 Uhr funktioniert meine Gesichtserkennung am Handy nie* (Quelle: Internet) [2) Selbstabwertend, 3) aggressiv 4) sozial]

❖ Schadenfreude

❖ Schwarzer Humor

❖ Galgenhumor (zum Überwinden)

❖ Slapstick (Miss Sophie...the same procedere than every year)

❖ Selbstironie

❖ Achtung: Zynismus (gefühllos, menschenverachtend) und Sarkasmus (jmd. verletzen, verhöhnen)


Über Humor lässt sich streiten - oder nicht?

Bsp: „Na, du bist aber leicht zu unterhalten - JA, besser in allem etwas Lustiges sehen als nur das Schlechte zu sehen

❖ Situationskomik

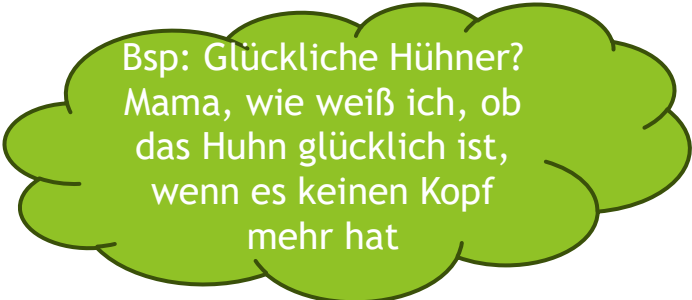
Beschreibt humorvolle Momente, die aus einer bestimmten Situation oder dem Verhalten der Figuren entstehen. Sie tritt auf, wenn eine oder mehrere Personen unfreiwillig in eine komische Lage geraten - sei es durch äußere Umstände, Missverständnisse oder unerwartete Entwicklungen.

(Lehrinheit: Heinrich von Kleists Der zerbrochene Krug: Formen der Komik/Staatsbibliothek zu Berlin, Preussischer Kulturbesitz, Quelle: Internet)



Bsp:
„angepatzte“
Kleidung, hebe
Essen auf

Haben Sie schon einmal eine Zeit lange bewusst in einem Lebensmittelmarkt verbracht, nur um Leute zuzuhören? Probieren Sie es. Ein Beispiel aus einem bekannten Geschäft:



Bsp: Glückliche Hühner?
Mama, wie weiß ich, ob
das Huhn glücklich ist,
wenn es keinen Kopf
mehr hat

Babys starten ihr Lachen nach kurzer Zeit - noch nicht selbsterhaltungsfähig, aber sie lachen (2. Monat Start). Warum machen Erwachsene das nicht mehr.

Wie oft lachen wir am Tag?

Angeblich 15-20 x am Tag.

Wie oft lachen Kinder am Tag?

Angeblich Kinder 400x am Tag.

Bei Erwachsenen daher ca. 6 Minuten pro Tag - sind es überhaupt noch 6 Minuten? Offenbar hat man vor ca. 40 Jahren doppelt so viel gelacht - trotz der damals anderen Umstände

Mein Sohn hat mit 4 oder 5 Jahren immer Unfug gemacht, wenn meine damals ca. 2 Jahre jüngere Tochter geweint hat, zum Aufmuntern und Ablenken - und es hat funktioniert!

Wann hat sich die Gesellschaft abgewöhnt, zu lachen oder lachen zu dürfen?

► Warum eigentlich?

...weil es sich nicht gehört... (Krankheit, etwas ist passiert, Golfplatz,...)

wir gehen lieber immer auf Nummer sicher

lieber korrekt als lustig, falls wir sonst Fehler machen

Sind wir eher Pessimisten oder Optimisten?



Ich gebe zu, es gibt einen Heimvorteil. Je nach Familie, nach Umwelteinflüssen, Erziehung.

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“.

„Es wird nicht gelacht, sei nicht albern“.

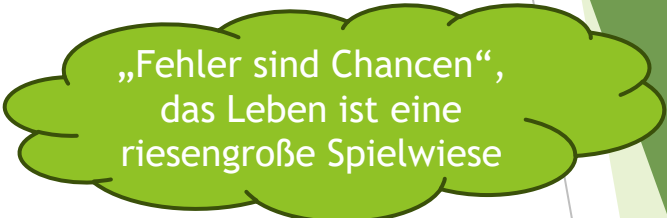
ODER

Ständiger Quatsch



- ▶ JA, Humor muss man üben!
- ▶ Und zwar regelmäßig.
- ▶ Es muss zu einer *inneren Haltung* werden. *Es ist eine Lebenseinstellung.*

- ▶ Erlauben Sie sich Humor
- ▶ Lernen Sie zu scheitern, hinfallen, aufstehen, lachen, dann weitermachen
- ▶ Lernen sie mit eigenem Makel oder Stolpersteinchen umzugehen - zuerst mit kleineren Dingen, weniger belastend, steigern Sie sich



„Fehler sind Chancen“,
das Leben ist eine
riesengroße Spielwiese

- ▶ Jeden Tag den Humor in den Tag mitnehmen
- ▶ Hören Sie lustige Dinge, schauen Sie lustige Dinge - egal was. Egal welcher Art von Humor, kommen Sie ins Lachen. Kabaretts, youtube-Videos, Filme (banal, oberflächlich).
- ▶ Spiegelkabinett, moderne Version: Apps wo man lustige Gesichter bekommt mit Verzerrungen oder Filter
- ▶ Lesen Sie Witze, Internetrecherche, Bücher, Gesellschaft suchen - einfach probieren.
- ▶ Versuchen Sie mutig zu sein. Bauen sie kleine lustige „Neckereien“ in den Arbeits-/Alltag ein (immer mit ...aufpassen...)
- ▶ Versuchen Sie, in einer angespannten Situation durch eine unerwartete Reaktion in der Runde für Entspannung zu sorgen. (Und wenn es schief geht: *entschuldigen Sie, ich dachte es lockert auf + charmantes Lächeln ;)*)

- ▶ Machen Sie eine Liste über Dinge, über die man oder Sie lacht/lachen - holen Sie diese in ihr Blickfeld (rote Nase)
- ▶ Fotocollage von lustigen Erlebnissen oder „Entdeckungen“ - gibt es ein Video?
- ▶ „Suchen“ Sie lustige Personen (nicht Energieräubern)
- ▶ Lächeln Sie, einfach einmal so. Vor allem auch in schwierigen Situationen
- ▶ Seien Sie nicht immer „so erwachsen“. Weg mit „es gehört sich so“: ZB Bestattungs-Goodies
- ▶ Wenn Sie merken, Sie sind zu ernst: unterbrechen Sie diese Ernsthaftigkeit (Gesten)

- ▶ Als Gedanke möchte ich ein Zitat mitgeben:

Ärger ist eine reflexartige Reaktion von nur etwa 15 Sekunden. Wenn man sich länger ärgert, wäre es eine bewusste Entscheidung und ein Zeichen eigener, ungelöster "unerledigter Geschäfte",....Ich entscheide, ob ich am Ärger festhalte oder es nur eine kurze Reaktion ist
(Vera F. Birkenbihl (Elisabeth Kübler-Ross))

Seien Sie offen!

Offen für das Leben!

Seien Sie offen für die kleinen Momente, die im Leben so passieren!
Die passieren können, wenn wir es zulassen.

Bemerken Sie bitte die vielen lustigen Dinge, die sich rund um Sie tagtäglich
zutragen.

Wir sehen das oft nicht mehr.
Würdigen Sie auch Kleinigkeiten.

Eine schnelle Übung für den Alltag:

Supermarkt belebter Einkaufstag, lächeln, zuhören, ohne Hektik-in Ruhe, Anspannung raus, Blick ins Leben

- ▶ **Es ist alles eine Einstellung IM KOPF!**

 - ▶ **In IHREM Kopf!**

 - ▶ **SIE können das steuern!**

 - ▶ **Und zwar in JEDER Situation**

(auch wenn uns manches Mal zum Weinen zumute ist) könn(t)en Sie das!

Literaturhinweise und Quellenverweise

Internetrecherche und Internetfundstücke

Was sich jedenfalls lohnt, zu lesen....es gibt noch viel viel mehr

- The basic humor proces: a cognitive-shift theory and the case against incongruity. Berlin: Mouton de Gruyter. Seite 3: Latta Robert L., 1999
- Ruch, Willibald: Humor und Charakter. In: Wild, Barbara: Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie - Methoden - Praxis. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer, 2016
- Claudia M. Zimmer: Lachen: 3x täglich, Humor in Gesundheitsberufen, 2. Auflage, Springer Verlag, 2013
- Matthias Prehm: Pflege deinen Humor. Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal, Springer Verlag, 2018
- Paul McGhee: Health, Healing and the Amusement System - Humor as Survival Training, 1999 Kendall/Hunt
- Matt Weinstein: Management by fun. Die ungewöhnliche Form, mehr Motivation, Kreativität und Engagement zu erzeugen, 1999, mvg BusinessTraining, Landsberg am Lech
- <https://www.socialnet.de/lexikon/Humor>

- ▶ Treger, S., Sprecher, S. & Erber, R. (2013): Laughing and liking: Exploring interpersonal effects of humor use in initial social interactions, erschienen in European Journal of Social Psychology, 43, 532-543. doi: 10.1002/ejsp.1962
- ▶ VIKTOR E. FRANKL UND DER HUMOR Festschrift zum Benefizvortrag „Humor hilft heilen“ von Dr.med. Eckart von Hirschhausen, 2015
- ▶ Vera F. Birkenbihl: Humor: an Ihrem Lachen soll man Sie erkennen, 7. Auflage, mvg-Verlag, 2016
- ▶ Michael Tietze, Christof t. Eschenröder: Therapeutischer Humor Grundlagen und Anwendungen, Fischer Verlag, 1998

Lesen Sie Bücher, beschäftigen Sie sich damit, nehmen Sie alles an, was Sie zu diesem Thema finden.... Lassen Sie Humor in Ihr Leben!

Tränen die wir lachen, brauchen wir nicht zu weinen

Erhard Blanck

Glücklich ist, wer nicht verlor, in ernsten Lagen den Humor

Otto Julius Bierbaum

Vielen Dank für Ihre Zeit
Wir sehen uns im Workshop

Ihre Sabine Hofer