



Skript / Nachlese

# „Humorkompetenz“

20.09.2012



**„Am aller vernünftigsten ist es,  
nicht allzu vernünftig sein zu wollen“**  
(Viktor Frankl)

Referentin:  
Ursula Teurezbacher

## **WAS IST HUMOR ? Eine Annäherung an ein Phänomen**

**Humor ist, was man nicht hat, sobald man ihn definiert.**

Rudolf Presber

Eine „richtige“ Definition gibt es nicht – jeder sollte den Humor Begriff und sein Humorverständnis selbst definieren. Folgende Aussagen und Zitate spiegeln mein Verständnis für Humor am besten wieder:

„Humor ist die 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.“ (Duden, Fremdwörterbuch)

„Humor ist kein Allheilmittel. Doch er ist ein wirksames und kostengünstiges Mittel, wenn er in der richtigen Dosierung zur richtigen Zeit und nicht um jeden Preis verabreicht wird.“ (Ludwig Zink)

„ Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns die wahre Größenordnung und die gültige Perspektive. Er macht die Erde zu einem kleinen Stern, die Weltgeschichte zu einem Atemzug und uns selber bescheiden“ (Erich Kästner)

## **Eine humorvolle Grundhaltung ...**

- ... regt den Perspektivenwechsel an
- ... nimmt dem Scheitern den Schrecken
- ... führt zur Erweiterung der eigenen „Lebens-Rollen“
- ... fördert die Akzeptanz und Wahr-Nehmung von anderen
- ... sieht im Anders-Sein eine Bereicherung
- ... bildet die Brücke vom ICH zum DU
- ... ist eng verwandt mit Liebe und Freundschaft
- ... nimmt Kritik und Vorwürfe nicht persönlich
- ... wirkt der „Über-Ernsthaftigkeit“ entgegen und führt zu mehr Gelassenheit
- ... ist die Basis für emotionale Intelligenz
- ... reduziert Widerstände und festigt menschliche Beziehungen
- ... trägt zu einem verbesserten Umgang mit delikaten Situationen bei
- ... fördert die Gruppenzugehörigkeit
- ... unterstützt das Wohlergehen
- ... erleichtert belastende Gefühle, z.B. Angst, Stress, Anspannung
- ... als gesunde Möglichkeit, Frustration und Ärger abzubauen
- ... erleichtert eine gewisse Distanz zu Krisen, Krankheit und Tragödien
- ... ist ein ideales Mittel um Veränderungen zu akzeptieren und zu gestalten

## Lachen – ein Ausdruck von Humor?

Mit dem Humor zwar eng verbunden, aber dennoch von ihm abzugrenzen ist das Lachen. Dieses ist primär eine körperliche Reaktion und kann als Verhaltensweise auf eine als humorvoll wahrgenommene Situation auftreten.

Menschen lachen aber auch bei ganz anderen Anlässen, z.B. bei Unsicherheit, in Angst machenden Situationen oder durch Gruppendruck. In der Psychiatrie kennt man gar das "psychotische" und das "hysterische" Lachen.

Auch im Alltag kennt man Formen, die sehr wenig mit wohlwollendem Humor oder Heiterkeit zu tun haben, z.B. dreckiges oder herablassendes Lachen.

Lachen deutet also nicht zwingend auf eine als humorvoll erlebte Situation hin.

Man kann erkennen, die beiden Phänomene Humor und Lachen unterscheiden sich zwar von einander, man kann sie jedoch nicht scharf trennen.



**Lachen** ist uns angeboren – warum wissen wir das? Lachen wird interkulturell verstanden d.h. es ist angeboren. Aus der Mimikforschung wissen wir, dass 4 Gefühle weltweit über die Mimik gleich verstanden werden

Angst, Freude, Trauer, Wut

(Paul Ekman)

**Humor** hingegen ist eine Frage der Sozialisation – Vorleben der Eltern, der Vertrauenspersonen wichtig!

## **Positive Auswirkungen von Lachen auf den Körper**

**Herz** ... wenn man lacht beschleunigt sich zuerst der Herzschlag jedoch danach verlangsamt er sich deutlich und es kommt zu einer Senkung des Blutdrucks. Die Arterien entspannen sich und das Gefäßvolumen wird erhöht.

**Hormone & Co** ... es werden etliche Hormone aktiviert, die auf unterschiedlichste Art eine positive Wirkung haben. Stresshormone werden abgebaut und Endorphine – Glückshormone und körpereigenes Morphin freigesetzt – Lachen wirkt erwiesenermaßen als schmerzmindernd!

**Sauerstoffkur** ... der Brustkorb weitet sich, die Bronchien öffnen sich und das Zwerchfell hat einen schnelleren Rhythmus. Die Sauerstoffzufuhr erhöht sich und das Blut wird vermehrt mit Sauerstoff angereichert. Es kommt allgemein zu einer verbesserten Durchblutung.

**Gehirn** ... Die bessere Durchblutung sorgt auch für eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit. Abgesehen davon werden beim Lachen die linke und die rechte Gehirnhälfte verbunden – die Kreativität wird angeregt.

**Seelenbalsam** ... wer kennt es nicht das zufriedene Gefühl – die Entspannung die entsteht wenn man herzlich gelacht hat?

**Natürliches Botox** ... durch die vielen Muskeln die beim Lachen angespannt und wieder entspannt werden – wird auch wiederum die Durchblutung gefördert und die vorher verspannten Gesichtszüge entspannen sich – die Haut wirkt frischer und glatter

## Gelotologie

Die wissenschaftliche Erforschung des Lachens nennt man Gelotologie. (gelos = Gelächter)

Bis in die Achtziger des vergangenen Jahrhunderts war die Untersuchung des Lachens vorrangig eine Sache von Philosophen, Psychologen oder Soziologen. Die Wissenschaft hatte sich bis dahin nur insofern für das Lachen interessiert, als sie eine muskuläre Reaktion feststellen konnte.

Dass Wissenschaftler beginnen, sich damit auseinanderzusetzen, wie das Lachen auf unseren Körper wirkt, haben wir einem Mann namens Norman Cousins und der Psychoneuroimmunologie zu verdanken:

Der Wissenschaftsjournalist N. Cousins erkrankte 1964 an einer Wirbelsäulenentzündung und entschloss sich, nachdem ihn die Ärzte Anfang der Siebziger als unheilbar aufgegeben hatten, wenigstens fröhlich sterben zu wollen. Er verließ das Krankenhaus, mietete sich ein Hotelzimmer und beschloss, so viel wie möglich zu lachen. Cousins hatte sich folgende Frage gestellt:

"Wenn negative Empfindungen negative chemische Veränderungen im Körper hervorrufen konnten, würden positive Empfindungen dann nicht positive chemische Veränderung bewirken? Ist es möglich, überlegte ich, dass Liebe, Hoffnung, Glaube, Lachen, Vertrauen und der Wille zu leben von therapeutischem Wert sind? Oder treten chemische Reaktionen nur auf, wenn's bergab geht.

(Cousins N. Der Arzt in uns selbst. rororo 1981)

Um seine positiven Gefühle zum Fließen zu bringen, ersetzte Cousins seine Angst vor dem Sterben durch Vertrauen ins Leben. Er las Comics, schaute lustige Filme und umgab sich nur noch mit Personen, mit denen er lachen konnte.

Cousins stellte erfreut fest, dass 10 Minuten herzerfrischendes Lachen ihn für ca. drei Stunden von seinen Schmerzen befreite und nicht nur das, verkürzt kann man die Folgen seines Entschlusses so beschreiben: Cousins lachte sich gesund.

## Stimmungsbarometer

Erinnert euch – wer ist verantwortlich für eure Stimmung? Das Wetter, der Partner, die Kollegin,...? Oder bist es du selbst?

Man kann es auch wie Charlie Brown machen:



## WO liegt unser Fokus?

Ein Blick in die psychologische Forschung ergibt folgendes Bild:

9.700 Studien befassen sich mit 1.021	... ÄRGER ... GENUSS
65.530 Studien befassen sich mit 4.129	... Sorge ... Lebenszufriedenheit
79.150 Studien befassen sich mit 3.522	... Depression ... Freude
207.110 Studien befassen sich mit 31.019	... Misshandlung/Folgen ... Prävention

Warum erforschen wir hauptsächlich Fehler und krankhaftes und hoffen verzweifelt es dadurch beseitigen zu können? Vielleicht liegt der Schlüssel viel mehr noch, als bis jetzt vermutet, in der Erforschung des gut Funktionierenden, das uns vorm Krank werden bewahrt?

*(Quelle deutsches Humorinstitut)*

## Das „Gute“ liegt so nahe, jedoch über das „Schlechte“ wird gesprochen

Wie viele Gespräche hat man am Tag durchschnittlich? 30, 50, ... 100? Wie viele laufen davon gut? 70, 80, ... 95%? Jede Menge – meistens. Wir machen bewusst oder unbewusst sehr viel richtig in unserer Kommunikation, im Gelingen von Situationen. Von welchen Gesprächen erzählen wir abends unserem Partner, Freunden? Über welche denken wir nach oder diskutieren? Meistens die schwierigen, unverständlichen, misslungenen. Warum nicht das gut gelungene, das gemeisterte? Warum nicht auch nach Humor suchen? Witziges, Gutes oder die humorvolle Seite von Situationen schildern – auch von misslungenen oder unverständlichen.

Die Medien sind ebenfalls VOLL von negativ Schlagzeilen, Schicksalen und trostlosen Geschichten, die sehr oft keine lebensnotwendigen Informationen für einen selbst darstellen.

**DESHALB** – durchforste einmal deinen Alltag und schau – **WO LIEGT DEIN FOKUS?**



## Vom Umgang mit Gefühlen/Emotionen

Jede Emotion ist eine Information an mich selbst (Michael Trybek) – jeder hat in jeder Sekunde seines Lebens die eigene, freie Entscheidung, wie er Dinge bewertet – wie er fühlt und handelt!

In Beziehungen zu anderen Menschen – ob privat oder im Arbeitsteam – geht es oft aber nicht nur um meine Emotionen, sondern auch um meine darauffolgenden Reaktionen, die auch meine Mitmenschen betreffen.

Das wir grundsätzlich respektvoll miteinander umgehen ist uns im Normalfall klar, aber in Stresssituationen oder bei „Fehlern“, Ärgernissen, ... gelingt es uns nicht immer Grenzverletzungen anderen gegenüber zu vermeiden.

Wenn man jedoch seine Wahrnehmung sich und seinen eigenen Befindlichkeiten gegenüber schärft, kann und sollte es immer öfter gelingen „den richtigen Ton“ zu treffen.

Humorvolle Kommunikation ist dabei ein wichtiges Hilfsmittel – sie gibt uns die Möglichkeit auch Kritik oder Anregungen in einem wohlwollenden Kontext zu verpacken und verhindert oft, dass sich die angesprochene Person sofort in die Verteidigungsrolle begibt oder beleidigt reagiert! (Denkt an DORIS 😊)

## Humoranker – oder wie komm ich da wieder raus?

Wenn ich mich schon über eine Situation, Person ärgere und mich diese Verärgerung behindert, zu lange belastet, den Konflikt verhärtet – wie kann ich möglicherweise in eine andere, positivere Stimmung kommen, bzw. zu neuen Lösungsansätzen kommen?

Mögliche Humoranker können sein

- Der Partner, der es immer wieder schafft mich zum Lachen – zum Schmunzeln zu bringen
- ein kleiner Sticker (smiley, Grimasse...) den ich zentral befestige (Kühlschrank,...) auf den ich schauen kann um mich abzulenken
- ein Humorspruch, ein Cartoon, ...
- ein Foto
- ein kurzer Anruf bei einer Person die mir gut tut, die mich ablenken kann
- ein running gag in der Familie, der immer wieder gemeinsam benutzt wird um sich „runter zu holen“ (nicht auf Kosten einer anderen Person)

Was könnte dein persönlicher „Humoranker“ oder dein „Kelomatpfeifferl“ sein?



„Wer die Augen offen hält,  
dem wird im Leben  
manches glücken.  
Doch besser geht es dem,  
der es versteht eins zu zudrücken“

(Goethe)

## Humor im Betrieb

In der Medizin und Therapie mittlerweile salonfähig und nicht mehr wegzudenken, scheint der Humor im Unternehmen noch eher eine Ausnahmeerscheinung zu sein, bzw. im höchsten Fall gerade noch gebilligt zu werden. Gezielt eine humorvolle Unternehmenskultur zu etablieren und die positiven Auswirkungen zu messen, dass scheint jedoch noch sehr weit hergeholt. Wenn man sich jedoch die positiven Auswirkungen von Humor auf Betriebe, auf die Mitarbeiterzufriedenheit, die Motivation, die Kreativität ansieht, sollte man sich zumindest einmal tiefer mit der Materie auseinandersetzen und sich die Fragen stellen: "Was kann ich dazu beitragen? Was passiert schon? Wie kann man diese positive, humorvolle Unternehmenskultur noch mehr fördern?"

Humor fördert vor allem ein positives Betriebsklima und eine optimistische Einstellung zu der eigenen Arbeit sowie dem Erfolg des Bemühens. Es ist leicht nachvollziehbar, dass Mitarbeiter aufgrund einer positiven Atmosphäre im Unternehmen lieber zur Arbeit kommen und sich ihren Kollegen gegenüber mehr verpflichtet fühlen. Wenn man bedenkt, dass tatsächlich ein sehr großer Teil der Lebenszeit mit der Erwerbsarbeit ausgefüllt ist und dass man mit seinen Arbeitskollegen oft zeitlich mehr und enger zusammen ist als mit Freunden, der Familie usw., dann ist es eigentlich selbstverständlich, dass der Mensch das Bedürfnis hat, diese Zeit auch positiv zu füllen.

Glaut man den gängigen Umfragen über den Krankenstand und seine Gründe, so kann man davon ausgehen, dass ein schlechtes Klima zu etwa 74 % die Krankmeldung verursacht oder veranlasst. Ein positives Klima ist immer daran abzulesen, dass gelacht wird, dass Scherze gemacht werden können und auf diese Weise auch Kritik geäußert wird.

Ein humorvolles Klima ist daher deutlich von einem "ach wie ist es schön hier" abzugrenzen, denn Humor ist nicht nur schön. In einer humorvollen Umgebung sagt man sich eher die Meinung. Es tut zwar weh, aber man lacht noch drüber. Wird eine Kritik jedoch zurück gehalten, knallt es irgendwann oder die Dynamik hat sich so verfestigt, dass die Krankheit in den Strukturen sitzt. Mit einem Satz von Albert Camus lässt sich das vielleicht deutlich formulieren: "Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind."

(humorcare)

# **Spiele und Übungen**

## **Wenn zwei bis drei zählen**

Paarweise: abwechselnd 1-2-3 zählen, dann 1 durch ein Geräusch und eine Bewegung ersetzen, 2 und 3 weiter zählen; dann die anderen Zahlen auch durch Geräusch und Bewegung ersetzen.

*Reflexion:*

- *Wie „leicht oder schwer“ fällt mir eine Veränderung dieser Art ?*
- *Wie gehe ich mit dem „Scheitern“ (Misslingen, Fehlern,..) von mir bzw. meinem Partner um ?*

*Veränderung braucht Zeit; jeder einzelne ist Teil der Veränderung;*

*Akzeptanz des Neuen;*

*Eigene Beiträge zum Neuen leisten;*

*Freude und Staunen am Prozess der Veränderung;*

*Kontakt zum anderen nicht verlieren;*

*Wahrnehmung;*

## **BibedibibediBOB**

Die Person im Kreis hat mehrere Möglichkeiten aus dem Kreis raus zu kommen.

BibedibibediBOB ...	der angesprochene Spieler muss BOB sagen bevor das Wort zu Ende gesprochen ist
BOB	der angesprochene Spieler darf nichts sagen
TOASTER	3 Spieler formen einen Toaster inkl. springendem Toastbrot
MIXER	3 Spieler formen einen Mixer mit Mixstab in der Mitte und 2 Quirl
JAMES BOND	3 Spieler formen James Bond – Bond in der Mitte – links und rechts die Bondgirls

## **TEXT**

**darum setze ich bald den lila hut auf**

**Mit 5 Jahren:**

**Sie schaut sich im Spiegel an und sieht eine Prinzessin.**

**Mit 10 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sieht das Aschenputtel.**

**Mit 15 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sieht die hässliche Stiefschwester des Aschenputtels: "Mutter, so kann ich unmöglich zur Schule gehen!"**

**Mit 20 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sieht sich "zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß, die Haare sind zu kraus oder zu glatt, aber sie geht trotzdem aus.**

**Mit 30 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sieht sich "zu dick, zu dünn, zu klein, zu groß, die Haare sind zu kraus oder zu glatt, aber sie findet, sie habe jetzt keine Zeit, sich darum zu kümmern und sie geht trotzdem aus.**

**Mit 50 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sagt: "ich bin ich" und geht überall hin, wo sie hingehen will.**

**Mit 60 Jahren:**

**Sie schaut sich an und erinnert sich an alle Menschen, die sich nicht mehr im Spiegel betrachten können. Sie geht hinaus in die Welt und erobert sie.**

**Mit 70 Jahren:**

**Sie schaut sich an und sieht Weisheit, Lachen und Fähigkeiten. Sie geht aus und genießt das Leben.**

**Mit 80 Jahren:**

**Kümmert sie sich nicht mehr darum, in den Spiegel zu schauen. Sie setzt sich ganz einfach einen lila Hut auf und geht aus, um sich mit der Welt zu vergnügen.**

**Vielleicht sollten wir alle diesen lila Hut schon viel früher aufsetzen...**



## **Empfohlene und weiterführende Literatur**

### **Die Humorstrategie – auf verblüffende Art Konflikte lösen**

Michael Titze, Inge Patsch, Kösel Verlag

### **Lachen Sie sich gesund**

Caroline Rusch, mvg Verlag

### **Da ist Humor im Spiel – Spiele von Querdenkern für Quertreiber**

Hans-Georg Lauer

### **Mut zur Improvisation – Ungewöhnliche Tools für Beratung und Coaching**

Charlotte Tracht, HCD Verlag

### **Humor: An ihrem Lachen soll man sie erkennen**

Vera F. Birkenbiehl, mvg

### **Der Spaßfaktor**

### **Warum Arbeit und Spaß zusammengehören**

Jaqueline Rieger, GABAL

### **Anleitung zum Unglücklichsein**

Paul Watzlawick, Verlag Piper und Co

### **...trotzdem Ja zum Leben sagen**

Viktor E. Frankl, dtv

### **Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast ... (Geschichte der Wanderer)**

Nossrat Peseschkian, Herder spektrum

### **Dienstags bei Morrie – die Lehre eines Lebens**

Mitch Alborn, Goldmann

### **HUMOR – Gespräche über die Komik, das Lachen und den Narren**

Dimitri, Verlag am Goetheanum

### **Schön, die Clown Philosophie**

Michael Trybek

### **Zum Glück gibt es Lachen**

Ellen Müller

# WÄHLE DEINE EINSTELLUNG

Menü - Auswahl des Tages:



# Sprüche zum Thema Humor

Eine heitere Einstellung äußert sich nicht in der Begabung Witze erzählen zu können, sondern in der Fähigkeit der Empathie und der Distanz. Dazu braucht es weniger Hirn, dafür mehr Herz.

Der Humor ist auch keine Wunderdroge und er verhindert nicht das Unvermeidliche. Doch wer den guten Humor zur rechten Zeit ins Spiel bringt, verfügt über Ressourcen, die den Umgang mit dem Unvermeidlichen erleichtern.

„Im Widerspiel des Unmöglichen mit dem Möglichen erweitern wir unsere Möglichkeiten.“

(I. Bachmann)

Lieber aus der Rolle fallen - als alles im Griff haben.

„Die Sprache der Gefühle ist das wichtigste Instrument im Dienst der Kommunikation.“

(M. Rosenberg)

„Eigentlich bin ich nämlich ganz anders,  
aber ich komme so selten dazu.“

(Ödon von Horvath)

„Mögen täten wir schon wollen,  
aber dürfen haben wir uns nicht getraut.“

(Karl Valentin)



„Die Fehler eines Menschen sind seine Pforten zu Erkenntnis.“

(James Joyce)

„Wenn du Erfolg haben willst, verdopple deine Fehlerrate.“

(Thomas Watson)

„Erfolg im Leben zu haben bedeutet:  
Viel zu lachen,  
die Liebe von Kindern zu gewinnen,  
den Verrat falscher Freunde zu ertragen,  
die Welt zu einem klein wenig besseren Ort zu machen,  
als sie es war, bevor wir in sie hineingeboren wurden,  
die gesellschaftlichen Verhältnisse  
in irgend einer Beziehung verbessern,  
oder einem Menschen helfen, gesünder zu werden,  
zu wissen, dass ein Leben leichter atmet seit du lebst,  
das ist Erfolg!“

(Ralph Waldo Emerson)

*Humor ist:  
mit einer Träne im Auge  
lächelnd dem Leben beizupflichten*

(Friedl Beutelrock)

"Humor ist nicht erlernbar.  
Neben Geist und Witz setzt er vor allem  
ein großes Maß an Herzengüte voraus,  
an Geduld, Nachsicht und Menschenliebe."

(Curt Goetz)

„Wer nicht den Mut hat,  
auf seine eigene Art närrisch zu sein,  
hat ihn schwerlich,  
auf seine eigene Art klug zu sein.“

(Jean Paul)