

Perspektivenwechsel

Einen gesunden Humor haben

In Zeiten des technischen Fortschrittes braucht es mehr denn je Menschlichkeit. Humor ist ein ideales Mittel, diese Menschlichkeit im privaten und im Berufsalltag zu bewahren. Dazu ist es unumgänglich, die eigene humorvolle und fröhliche Grundhaltung zu entdecken und zu entfalten. Schon Oscar Wilde meinte einmal: „Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen!“



Foto: Werner Gruber

Was bedeutet es eigentlich, Sinn für Humor zu haben? Zuerst einmal ist es wichtig, Vertrauen in den eigenen Humor zu entwickeln. Den Humor anderer Menschen wertzuschätzen, das Lustige im Alltag wahrzunehmen und über sich selbst lachen zu können sind Voraussetzungen dafür, in Stresssituationen von der Kraft des Humors profitieren zu können.

Lebenseinstellung & Therapie

Humor ist viel mehr als Witz und Komödie, Humor ist eine Lebenseinstellung. Humor ist, so die Definition im Duden, die Gabe, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Dass das Lachen auch einen therapeutischen Wert hat, zeigen zahllose Forschungsergebnisse von Gelontologen (Gelontologie ist die Lehre vom Lachen). Heute erforschen weltweit mehr als 2.000 Psychologen, Immunologen, Neurologen und Stressexperten das Phänomen Lachen. Mittlerweile gilt als unbestritten, dass Lachen und Lächeln zu unserer biologischen Ur-

ausstattung für zwischenmenschliche Verständigung gehört. Humor wirkt auf emotionaler Ebene, löst Hemmungen, stärkt soziale Kompetenz und erlaubt den Austausch von menschlichen Gefühlen.

Zwischenmenschlich heilsam

Humor ist aber auch kommunikativ, fördert kreatives Denken und begünstigt einen Perspektivenwechsel in verschiedenen Lebenssituationen. Und Humor ist wichtig für unsere Gesundheit. Er baut Stresshormone ab und stärkt unser Immunsystem. Nicht nur für Patienten ist Lachen die beste Medizin, auch den Betreuenden kann eine gute Prise Humor nicht schaden. Durch eine humorvolle Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. Denn Humor ist für unsere Psychohygiene äußerst förderlich und vermindert die Gefahr des „Ausbrennens“. Wo Humor als Bewältigungsstrategie eingesetzt wird, entsteht ein entspanntes, gutes Arbeitsklima. Es kann daher äußerst hilfreich sein, nicht nur die belasten-

den, sondern auch die positiven und kraftpendenden Ressourcen im Auge zu behalten.

Wenn es auch verrückt klingt – verrückt zu sein, bedeutet nur, „die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten“. Schon der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl meinte, dass ein Perspektivenwechsel überraschende Sichtweisen eröffnen kann. Er meinte, dass wir Ängste zwar nicht eliminieren können, dass wir aber durchaus imstande sind, Gegenkräfte zu entwickeln. Und so eine Kraft ist der Humor. Humor spielt mit der Angst, so Frankl, und so verliert sie ihren Schrecken und die Macht über uns. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ ... oder wie George Bernard Shaw einst feststellte: „Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute; seht Euch an, wohin uns die Normalen gebracht haben!“

*Seminar Ordinationsmitarbeiter:
Die Kraft des Humors
Samstag, 24.11., 14.00 – 17.00 Uhr*