

Interview mit Humorbotschafter Werner Gruber Humor als Kraftquelle bei Krisen

Anlässlich des 52. Kongresses für Allgemeinmedizin in Graz erzählte Teamtrainer und Humorbotschafter Werner Gruber, warum Humor gerade in Krisenzeiten so wichtig ist.

Was bewirkt Lachen? Warum ist Humor so wichtig?

Lachen öffnet Türen, nimmt Ängste, erzeugt Sympathien und ermöglicht oft überraschend neue Lösungen. Humor ist eine Strategie, um das private und berufliche Leben erfolgreicher und glücklicher zu gestalten.

Kann uns Humor in Belastungssituationen helfen?

Mit Humor kann man sehr gut Spannungen abbauen, persönlichen Seelenmüll entsorgen und die Gefahr des „Ausbrennens“ vermindern. Humor und Lachen haben eine teamfördernde, stressmindernde und konfliktlösende Wirkung und können das physische und psychische Wohlbefinden enorm steigern. Und Humor ist ein fantastischer Beziehungsstifter. Mit einer humorvollen Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. Gegen Humor und Lachen sind Tragödien weitgehend machtlos.

In einem Salzburger Hospiz begleiten Sie Menschen in ihren letzten Stunden. Wie hilft Ihnen Humor in diesen Extremsituationen?

Ich bin fest davon überzeugt, dass nicht die Hoffnung, sondern der Humor zuletzt stirbt. In meiner langjährigen Hospizarbeit durfte ich oft die Erfahrung machen, welche immen-



se Kraft Humor haben kann. Kaum woanders liegen Tragödie und Komödie näher beisammen als in einer Einrichtung, in der schwerkranke Menschen ihre letzte Lebensphase verbringen. Zu den traurigsten Situationen und Momenten benötigt es unbedingt einen Gegenpol. Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können. Schon ein Lächeln kann bewirken, dass die Angst ihre Macht über uns verliert.

Wie darf Humor im Gesundheitsberuf, in der Arbeit mit hilfesuchenden oder kranken Menschen sein?

„Was die Seife für den Körper ist, ist das Lachen für die Seele“, heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort. Guter Humor ist viel mehr

als Witz oder Komödie, Humor ist eine Lebenseinstellung! Eine humorvolle Begegnung kann helfen, Spannungen und Hierarchien abzubauen und schafft ein vertrauensvolles Miteinander. Mit Humor kann man Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, das erleichtert vieles.

Kann man lernen, humorvoll zu sein und wie kann man Humor in sich selbst fördern?

Sinn für Humor hat jeder und die eigene Humorkompetenz lässt sich fördern und trainieren! Humor ist eine effektive Handlungsmethode, die zielgerichtet und bewusst eingesetzt werden kann. Humor ist ein Instrument, um Aufmerksamkeit und Sympathie zu bekommen, eine Stimmungslage zu verändern oder Spannungen abzubauen. Wer dieses Tool für sich zu nutzen weiß, hat einen klaren Vorteil, sei es in der Mitarbeiterführung, im Umgang mit Kollegen, Klienten oder Patienten, bei einer Präsentation, in einer Krisensituation oder beim Smalltalk. Jeder Mensch kann seinen persönlichen Humorstil entdecken sowie trainieren und lernen, ihn bewusst einzusetzen.

Die heilsame und stärkende Wirkung von Humor

Werner Gruber, Humorbotschafter, Teamtrainer, Spiel- und Theaterpädagoge, Sozialwissenschaftler, im Leitungsteam des Raphael Hospizes, Salzburg