Die Kraft des Humors

Mit Humor das Leben meistern

Humor ist eine Strategie, die wir effektiver nutzen lernen sollten

Humor erfüllt in allen Lebensabschnitten wichtige Funktionen. Bei älteren Menschen tritt aber die Bedeutung des Humors als Bewältigungsmechanismus besonders in den Vordergrund. Der britische Psychologe Richard Wiseman stellte fest, dass Humor im Alter eine besonders wirksame Strategie sei, sich von angstbesetzten Themen zu distanzieren. Wer sich seinen Humor und eine heitere Gelassenheit bis ins hohe Alter bewahren kann, wird auch die vielen Wehwehchen des Alters leichter ertragen.

Schon Oscar Wilde meinte einmal: „Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen!"

Was bedeutet es, einen Sinn für Humor zu haben? Zuerst einmal ist es wichtig, ein 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, dass ich in Stresssituationen von der Kraft des Humors profitieren kann. Humor ist schließlich 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. Humor (aus dem Lateinischen „umoris - Flüssigkeit") zu haben bedeutet auch, im Fluss des Lebens zu sein.

Wir alle wissen, dass es unterschiedliche Formen von Humor gibt. So verschieden wir Menschen sind, so differenziert ist auch unser Verständnis von Humor geprägt. Schon im frühen Kindesalter durften wir die Erfahrung machen, dass es neben dem sozial verbindenden auch das ausgrenzende Lachen gibt und welche Kräfte diesen Formen innewohnen. Alle wurden ausgelacht, die irgendwie anders waren als wir. Auf diese Weise fanden wir unsere Zugehörigkeit in der Gesellschaft und das Andere, das Unbekannte, das Bedrohliche konnten wir so auf Distanz halten. Und wir genossen schon als Kinder die unbeschwerte und befreiende Art des Lachens.

Eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie (die Lehre vom Lachen), beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Es ist eine der ältesten Fähigkeiten des Menschen, älter noch als das Sprechen. Jeder kann es, jeder liebt es und wenn jemand damit beginnt, machen wir alle mit. Heiterkeit wird oft mit einem gelungenen Leben in Verbindung gebracht.

Dass das Lachen auch einen therapeutischen Wert hat, zeigen zahllose Forschungsergebnisse von Gelontologen. Mittlerweile gilt auch als unbestritten, dass Lachen und Lächeln zu unserer biologischen Urausstattung für zwischenmenschliche Verständigung gehört. Humor wirkt auf emotionaler Ebene, löst Hemmungen, stärkt soziale Kompetenz und erlaubt den Austausch von menschlichen Gefühlen. 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. Fröhliche Menschen, so sagt man, seien gesünder und leben länger.

Ich möchte Sie zu einem kleinen Selbstversuch einladen (er dauert nur wenige Minuten): Machen Sie es sich bequem und schließen Sie nun ihre Augen (für ca. 20 Sekunden), dabei ziehen Sie nun ihre beiden Mundwinkel ganz nach oben und lächeln einfach in sich hinein. Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Entstehen vor Ihrem inneren Auge fröhliche Bilder? Wie ist Ihre Atmung? Wahrscheinlich ergeht es Ihnen im Moment wie vielen anderen. Sie fühlen sich entspannt? Vielleicht empfinden Sie jetzt eine innere Wärme oder

Sie spüren eine leichte Heiterkeit aufkommen? Sie denken gerade an eine lustige Begegnung? Die Atmung ist tief und regelmäßig? Die meisten Menschen fühlen sich nach dieser kurzen Übung wohl und können sich diesen Zustand auch für einen längeren Zeitraum vorstellen. Und weil Sie jetzt gerade entspannt sind, lade ich Sie zu einer weiteren kleinen Übung ein: Schließen Sie bitte wieder Ihre Augen, ziehen beide Mundwinkel nach oben und lächeln Sie nochmals in sich hinein (wieder ca. 20 Sekunden). Nun versuchen Sie dabei an etwas Unangenehmes oder Belastendes zu denken. Was fällt Ihnen auf? Es geht nicht? Ihre Mundwinkel ziehen automatisch nach unten? Sie merken einen kleinen inneren Kampf? Wer gewinnt, das Lächeln oder das Unangenehme? Oder gehören Sie zu den glücklichen Menschen, denen es gelingt, die Mundwinkel oben zu behalten und festzustellen, dass das Belastende die Schwere verliert?

Was Sie bei dieser Übung jetzt erlebt haben, dafür sind Spiegelneuronen in unserem Gehirn verantwortlich, darüber sind sich Gelotologen einig. Es handelt sich also um ganz natürliche körperliche Reflexe. Diese wenigen Sekunden der gehobenen Mundwinkel reichen schon aus, um unser sogenanntes „inneres Humornetzwerk" zu aktivieren und Lebensfreude aufkommen zu lassen. Wir fühlen uns entspannt, alles in unserem Körper ist im Fluss.

Humorbotschafter Werner Gruber

Durch eine humorvolle Haltung und Gelassenheit im Alltag können wir mit Belastungen, Ängsten und Konflikten generell besser umgehen. Humor ist gesundheitsfördernd und unterstützt uns dabei, den täglichen Herausforderungen entgegenzuwirken. Humor ist für unsere Psychohygiene äußerst förderlich und vermindert die Gefahr des „Ausbrennens". Verrückt zu sein bedeutet nichts anderes, als dass man die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten vermag. Schon der bedeutende österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl meinte, dass ein Perspektivenwechsel überraschende Sichtweisen eröffnen kann. Er meinte, dass wir Ängste zwar nicht eliminieren können, dass wir Menschen 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 verkörpert eine Strategie, die wir definitiv kultivieren und effektiver nutzen lernen sollten. Er lässt uns überleben und schwierige Situationen meistern, er eröffnet uns überraschend neue Lösungsansätze, er sorgt für emotionale Entlastung, er hilft uns, ein gesundes und heilsames Gleichgewicht herzustellen und er erinnert uns an unseren elementarsten Lebenssinn, nämlich glücklich zu sein. Eine stimmige Humorhaltung kann eine gekonnte Resilienz möglich machen. Und genau so eine Haltung kann erarbeitet und eingerichtet werden, sodass sie die Grundlage für eine gelungene Bewältigung des Lebens darstellt. Wenn uns das gelingt, dann können viele Krisensituationen wahrlich mit einem Lächeln bewältigt werden. Mit Humor kann man Distanz zu Problemen herstellen und oftmals einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, denn das erleichtert vieles.

„Was die Seife für den Körper, das 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!

Mag.(FH) Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at