



LACHEND LEBT SICH'S LEICHTER

Ein Lächeln sagt manchmal mehr als tausend Worte. Mehr noch. Es besitzt sogar die Kraft, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Und wir können damit bei uns beginnen. Indem wir uns das **Leben anlachen**

TEXT: VERONIKA WIGGERT

Heute schon gelacht?
Wer sich die
Fähigkeit erhält, von
Herzen lachen zu
können, lebt gelassener
und glücklich



„Smile awhile and
while you smile –
another smiles. And soon
there are miles and
miles of smiles and life’s
worthwhile because
you smile“

Kathleen J. Edgar



„Jedes Lachen
vermehrt
das Glück auf
Erden“

Jonathan Swift

FOTOS: STOCKSY (2)/DINA GIANREGGIRIO/JESSICA BYRUM; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



„Wer lachen kann, dort wo er hätte heulen können, bekommt wieder Lust zum Leben“

Werner Finck

FOTO: STOCKSY/GABRIEL DIAZ

Es ist hochgradig ansteckend, kann durch jeden Menschen übertragen werden und ein Mittel dagegen gibt es auch nicht. Hat es einen erwischt, äußert es sich manchmal zuerst nur durch ein verstohlenes, kaum sichtbares Lächeln. Vielleicht geht es in ein breites Grinsen über. Oder es wird gleich zu einem lauten, ausgewachsenen Lachen, das den ganzen Körper durchschüttelt. Die Dauer? Ungewiss. Die Folgen? Enorm. Ein Lächeln hebt unsere Stimmung. Es hat sogar die Kraft, uns für einen kurzen Augenblick zu beflügeln. Sowohl den Sender als auch den Empfänger. „Zu wissen, dass ich jemanden zum Lächeln gebracht habe, gibt mir ein gutes Gefühl und treibt mich dazu an, es weiter zu tun“, sagt auch

dazu bewegten. Für die Organisation reiste die 30-Jährige mehrmals nach Kolumbien, um sich dort um Straßenkinder zu kümmern. Sie organisierte Malkurse und verkleidete sich außerdem als Tramp – Charlie Chaplins weltberühmte Filmfigur –, um sie so zum Lachen zu bringen. In ihrem Buch „Lachen ist der erste Schritt zum Glück“ schreibt sie über ihren allerersten Aufenthalt in Kolumbien: „In diesen drei Wochen in Kolumbien wurde mir bewusst, wie wichtig es ist, Kindern Aufmerksamkeit, Zuneigung und ein Lächeln zu schenken. Sie sind so dankbar dafür!“ Und wenn wir ehrlich sind, freuen wir uns doch alle über ein freundliches Lächeln. Denn wer zusammen mit Freunden ausgiebig gelacht hat, fühlt sich hinterher einfach gut. Lachen macht uns glücklich.

„Zu wissen, dass ich jemanden zum Lächeln gebracht habe, gibt mir ein gutes Gefühl“

Laura Chaplin. Als Enkelin von Charlie Chaplin scheint ihr eine fröhliche und lebensbejahende Grundeinstellung geradezu in die Wiege gelegt worden zu sein. Die junge Frau strahlt eine unglaublich positive Energie aus, die andere Menschen regelrecht ansteckt: „Die Reaktionen auf mein Lächeln sind meistens positiv – etwa 90 Prozent der Leute lächeln zurück, nur ein paar wenige reagieren misstrauisch, weil sie befürchten, ich könnte etwas von ihnen zurück erwarten. Wenn sie aber merken, dass dem nicht so ist, verwandelt sich ihr Stirnrunzeln in ein Lächeln.“

Die Kraft des Lächelns und Lachens an andere weiterzugeben, ist für Laura Chaplin zu einer wichtigen Mission geworden. Vielleicht liegt es an ihren Genen, wie sie es selbst gerne beschreibt, ganz sicher jedoch waren es auch ihre Erfahrungen als Botschafterin für die Schweizer Stiftung „Moi pour toi“ (fr.: ich für dich), die sie letztlich

Der Volksmund geht sogar noch einen Schritt weiter, wenn er behauptet, Lachen sei die beste Medizin. Forscher der Universität Oxford fanden vor ein paar Jahren tatsächlich heraus, dass Lachen die Kraft hat, unsere Schmerzgrenze anzuheben. In einem Versuch sahen sich freiwillige Probanden in Gruppen entweder lustige Filme oder eine informative Dokumentation an. Danach wurde ihr Schmerzempfinden auf die Probe gestellt: zum Beispiel mit der Manschette eines Blutdruckmessgeräts, die immer stärker aufgepumpt wurde. Interessant war: Die Gruppe, die die lustigen Filme gesehen hatte, konnte den Druck der Manschette besser aushalten als die Dokumentarfilm-Gruppe. Der Grund dafür, so vermuteten die Wissenschaftler, seien die durch das Lachen freigesetzten Endorphine. Sie sollen eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Schmerzen spielen und dem Körper bei physischem und psychischem Stress helfen.

LUSTIGE TERMINE

ERSTE GLOBALE LACHYOGA-KONFERENZ

Vom 23. bis 25 Juni 2017 findet in Frankfurt am Main die First Global Laughter Yoga Conference (GLYC) statt. Viele internationale Vertreter des

Lachyoga werden dort als Gastredner vor Ort sein und auch Workshops und Vorträge halten. Laura Chaplin tritt unter anderem als Hauptrednerin

auf sowie die Gründer der weltweiten Lachclub-Bewegung, Dr. Madan und Madhuri Kataria. GLYC-GERMANY.COM

INTERNATIONALER TAG DES LACHENS

An jedem ersten Sonntag im Mai ist Weltlachtag. Diesen besonderen Tag hatte die Lachyoga-Bewegung des Ehepaars Dr. Madan und Madhuri

Kataria bereits 1998 ins Leben gerufen. Seitdem wird weltweit um Punkt 14 Uhr deutscher Zeit gemeinsam auf der ganzen Welt in mittlerweile

über 6 000 Lachclubs für eine Minute gelacht. LACHYOGA-INSTITUT.COM/WELTLACHTAG

„Lachen ist ein Wundermittel“, bestätigt auch Laura Chaplin. In ihrem Buch hat sie sich intensiv mit allen Facetten des Lachens und den positiven Wirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche auseinandergesetzt: „Lachen löst alle möglichen Blockaden und stärkt unser Immunsystem. Es erhöht zudem die T-Zellen in unserem Körper, eine Gruppe von weißen Blutkörperchen, die für unsere Immunabwehr wichtig sind und die unseren Organismus vor ernsthaften Krankheiten schützen.“ Darüber hinaus stabilisiert regelmäßiges Lachen unseren Blutdruck, erhöht die Sauerstoffzufuhr und regt unseren Kreislauf an. Und: Wer lacht, fühlt dieselben Schmetterlinge im Bauch wie Verliebte. Eine schöne Vorstellung, oder? „Menschen, die häufig lachen, kommen im sozialen Leben besser an“, weiß auch Michael Titze, Psychotherapeut und Gründungsvorsitzender von „HumorCare Deutschland e.V.“, einem Zusammenschluss deutscher Psychotherapeuten, Pädagogen, Mediziner und Lachtrainern. „Ohne sich bewusst Mühe geben zu müssen, schlagen Menschen, die oft lachen, eine ‚zwischenmenschliche Brücke‘. Dabei wirken sie auf ihre Mitmenschen ‚spritziger‘, witziger und einfallsreicher als lachunfähige Griesgrame.“ Michael Titze beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit der Gelotologie (von griechisch *gélōs*, das Lachen), der Lachforschung. Sie entstand bereits in den 1960er-Jahren als Wissenschaft in den USA, wird jedoch erst seit ungefähr zwei Jahrzehnten richtig ernst genommen. Gerade was den gesundheitlichen Aspekt des Lachens angeht, betrachten Michael Titze und seine Kolleginnen und Kollegen von HumorCare den Einsatz von Klinik-Clowns in Krankenhäusern, Pflegeheimen und pädagogischen Einrichtungen als sehr wichtigen Beitrag.

„Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat“

Sébastien-Roch Nicolas de Chamfort

Regula Stucki ist eine dieser Traumdoktoren, obwohl sie sich selbst am liebsten schlicht „Spitalclown“ nennt. Als „Dr. Trallalla“ besucht sie seit bereits zwölf Jahren jede Woche die kleinen Patienten verschiedener Krankenhäuser im Berner Umland und bringt sie mit ihrer ulkigen und spielerischen Art zum Lachen. In ihrem Buch „Tränen lachen“ erzählt sie von den kleinen berührenden Momenten, die wieder ein wenig Licht in den manchmal tristen Klinikalltag brachten und die Kinder für einen kurzen Moment ihre Krankheit vergessen ließen. „Als Spitalclown darf ich selber wieder Kind sein und kann ungehemmt spielen. Ich darf dabei alles kombinieren: Geschichten erfinden, Musik machen, tanzen, leise sein, mich

„Humor macht uns gelassener“

Als Chefärztin der Fliedner Klinik in Stuttgart bietet **Barbara Wild** regelmäßig Humortrainings an. Denn Humor könne man wieder hervorholen, wenn man ihn einmal verloren habe, erklärt die Neurologin und Psychotherapeutin



Humor als Medizin
Barbara Wild macht mit ihren Patienten Blödsinn für die Gesundheit, wie sie selbst sagt

empfinden, aber auch mal Risiken eingehen, ins Fettnäpfchen treten, das Leben feiern und laut lachen“, erzählt Regula Stucki. Was ihr dabei besonders auffällt: „Kinder mögen es direkt und sie lieben Dummheiten. Sie lachen schon, wenn ich in eine Wand laufe, meine Nase quietscht oder ich nicht richtig zählen kann. Erwachsene dagegen mögen es vielschichtiger. Sie lachen, weil etwas anklingt, weil sie einen doppelten Sinn verstehen oder sie etwas von sich selbst im Clown wiedererkennen. Und einfach auch deshalb, weil sie ihre Kinder lachen sehen.“

Lachen schenkt uns also kleine Momente des Glücks: Ein herzhaftes Lachen steckt an, macht uns fröhlich und bringt gute Laune. Vor allem in der Gruppe oder unter Freunden zu lachen kann eine

Seit über 15 Jahren betreiben Sie Humorforschung. Welche Erkenntnisse haben Sie gewonnen?

Für mich war eine wichtige Erkenntnis, dass man Humor trainieren kann und wie wichtig Humor für uns Menschen ist. Gerade depressive Menschen leiden sehr darunter, nicht mehr so humorvoll wie früher zu sein und vieles nur noch sehr ernst zu betrachten. Dieser Aspekt ist mir in meiner Arbeit immer wichtiger geworden.

Wie kann man denn den Humor verlieren?

Zum Beispiel bei einer Depression oder einer Angststörung. Oder auch wenn jemand sehr unter Druck steht. Beruflicher Stress, zum Beispiel, ist schlecht für den Humor.

Lösen Sie in Ihrem Alltag denn selbst vieles mit Humor?

Ich versuche es, aber es klappt nicht immer. Es ist jedoch schon oft so, dass ich mir überlege: „Wie könnte ich da jetzt mit Humor rangehen?“ Als Beispiel fällt mir gerade mein Mann ein, der letzte Woche ein schwieriges Gespräch mit seinem Chef vor sich hatte. Vor dem Gespräch überlegte er sich, wie er

seinen Chef wieder besänftigen kann. Er hat sich also gleich zu Beginn vor ihm verneigt und auf den Boden geworfen. Das brachte den Chef so zum Lachen, dass er, obwohl er Grund gehabt hätte sauer zu sein, gar nichts mehr sagen konnte.

Warum brauchen wir die Humorforschung?

Weil Humor ein wichtiges menschliches Phänomen ist. Es hilft uns in zwischenmenschlichen Kontakten. Außerdem gibt es in allen Kulturen der Welt Humor. Wenn man eine Situation mit Humor regeln kann, fühlt man sich besser, als wenn man sie mit den Fäusten regelt. Wut mit Humor auszudrücken ist, wie ich finde, eine hochkomplexe zivilisatorische Leistung.

Was genau üben Sie mit Ihren Patienten in den Humortrainings?

Dabei dreht sich alles um Humor. Wir machen viele spielerische Übungen oder einfach richtigen Blödsinn. Dazu gehören zum Beispiel auch Elemente aus dem Improvisationstraining. Dabei stehen wir im Kreis und versuchen in der Gruppe eine Geschichte

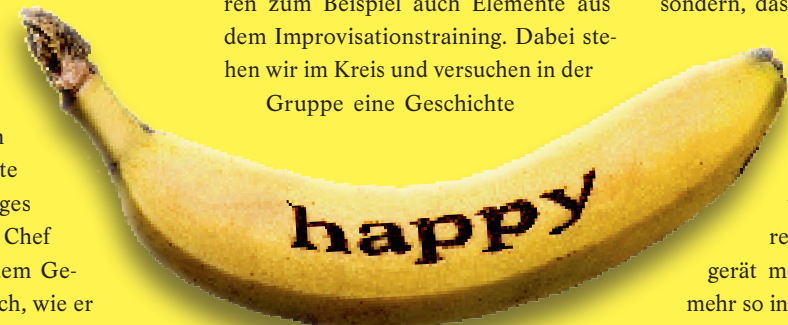
zu erzählen. Jeder darf immer nur ein Wort sagen, dann ist der Nächste dran. Manchmal fallen einem keine passenden Wörter ein, oder man sagt etwas, das gar nicht wirklich passt. Es geht also immer wieder mal etwas schief, und das sind dann oft die Momente, die am komischsten sind. Wir üben und merken, wie witzig es sein kann, wenn man Feh-

Es tut gut, wenn man über seine eigenen Fehler lachen kann

ler macht. Und dass es auch überhaupt nicht schlimm ist! Und genau das tut gut: Wenn man über seine eigenen Fehler lachen kann.

Machen uns Humor und eine positive Grundeinstellung resilienter?

Ja, ich glaube schon. Diese Einstellung hat ja auch was mit Gelassenheit zu tun. Dass man sich eben nicht gleich aufregt, sondern, dass man sich zwischen dem Reiz, der auftaucht, und der Reaktion, die man zeigt, einen Moment Zeit nehmen kann, um darüber nachzudenken, wie man denn eigentlich reagieren will. Und dann gerät man schon gar nicht mehr so in Schwierigkeiten.



FOTOS: PRIVAT, STOCKSY/RUTH BLACK

Blähungen, Krämpfe, Völlegefühl?

Hochdosierte Wirkstoffkombination aus Pfefferminzöl und Kümmelöl wirkt

- entkrampfend und schmerzlindernd
- entblähend und beruhigend



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Carmenthin®. Wirkt, wenn der Darm stresst.*

* Bei dyspeptischen Beschwerden

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. Wirkstoffe: Pfefferminzöl und Kümmelöl. Anwendungsgebiete: dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe



CA0103 01/2022



Glück
Einzelne Situationen
und das ganze
Leben mit Humor
nehmen



Spaß
Zu zweit lachen
ist doppelt so lustig.
Lachen ist
eben ansteckend



Humor
Lachen setzt
Endorphine frei
und ist gut für
die Gesundheit



Freude
Sich über kleine
Dinge zu freuen
ist ein Schlüssel
zum Glück

FOTOS: GETTY IMAGES, PLAINPICTURE (2)/JOHNER/PLATFORM/PHOTOCAKE.DE, STOCKSY/ELLIE BAYGULOV

unglaublich beschwingte Wirkung auf uns haben. Wir kennen das ja: Auf einer Party beginnt plötzlich jemand aus vollem Halse zu lachen – unweigerlich müssen wir mitlachen, ob wir wollen oder nicht. Aber warum ist Lachen eigentlich ansteckend? Dass wir mitlachen, oder besser gesagt wie die lachende Person empfinden, verdanken wir speziellen Nervenzellen im Gehirn – den Spiegelneuronen. Sie

Es geht im Prinzip auch darum, das innere Kind in uns wieder zu erwecken. Das Groteske und Absurde zu feiern und einfach mal wieder lauthals zu lachen, ohne sich dabei gleich zu fragen „Was denken jetzt wohl die anderen über mich?“. Lachen ist die schönste Art, um Freude über das Leben auszudrücken. Wer viel lacht, erhält automatisch eine positive Grundeinstellung, wirkt sympathi-

„Lachen ist der liebenswürdigste Zustand des Menschen.
Es signalisiert Offenheit und Freundlichkeit“

sorgen dafür, dass wir uns von anderen „emotional anstecken“ lassen. Da Spiegelneuronen die gleichen Impulse aussenden, so als würde man die Handlung selbst ausführen, imitieren wir manchmal wie von selbst die Mimik oder das Verhalten anderer. „Schon das bloße Hören lachender Menschen stimuliert all die Gesichtsmuskeln, die ein lachendes Gesicht modellieren“, erklärt Psychologe Michael Titze. Am besten, so Titze, sei es in der Gruppe zu lachen, denn: „Wenn wir zusammen mit anderen lachen, entsteht eine gemeinschaftliche Heiterkeit, die wir auch von anderen Anlässen her kennen, zum Beispiel Karnevalsveranstaltungen oder Kabarettaufführungen.“ Überhaupt ist es wichtig, sich viel mehr Heiterkeit und Humor in seinen Alltag zu holen: „Leider sperren sich manche Menschen gegen die vielen Anlässe, die sie zum Lachen bringen können. Wir sollten es umgekehrt machen: Systematisch nach komischen Auslöse- reizen suchen, die den Lachreflex in Gang setzen.“

„Lachen und
Lächeln sind Tor
und Pforte, durch die
viel Gutes in den
Menschen
hineinhuschen
kann“

Christian Morgenstern

scher und hat es leichter in der Gesellschaft. Wenn wir uns erinnern, waren die beliebtesten Kinder in der Schule entweder die coolen Sporttypen oder die Klassenclowns, die die Gabe hatten, andere zum Lachen zu bringen.

„Lachen ist der liebenswürdigste Zustand des Menschen“, sagt auch Rainer Stollmann. „Es signalisiert Offenheit und Freundlichkeit und ist daher im täglichen Umgang der wichtigste Aggressionspuffer. Ja, aus dem Lachen und Lächeln hat sich eine eigene Parasprache (oder Sprache) des Lachens entwickelt, mit der man ohne Worte fast alle Gemütsregungen ausdrücken kann.“ Dabei unterscheidet Stollmann zwischen unterschiedlichen Arten des Lachens. So gehöre ein „Haha“ zur Kategorie „Offenes Lachen“, wohingegen das „Hoho“ signali-



Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf*

Lasea®

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Unruhezuständen bei gelegentlicher Nervosität
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.
Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei gelegentlicher Nervosität. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. L/01/03/15/08
www.lasea.de



„Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune“

Charles Dickens

siere, dass bei einem Witz eine Grenze überschritten wurde, und ein „Hehe“ der Kategorie „Gemeines Lachen“ zuzuordnen sei. Genauso können wir natürlich auch unser Lächeln verschiedenartig einsetzen: Entweder, um Offenheit und Freundlichkeit auszustrahlen, oder auch als Mittel zum Zweck, um bei anderen etwas Bestimmtes zu erreichen. „Je mehr ein Lachen oder ein Lächeln kontrolliert wird, desto mehr wird es wie eine Sprache“, so Stollmann. Aber: Sogar die Sprache oder Sprechweise als solches verändert sich, wenn wir dabei lächeln. Besonders Moderatoren beim Radio, aber auch Menschen, die viel beruflich telefonieren (zum Beispiel im Telefonmarketing), setzen das Lächeln bewusst beim Sprechen ein. Wir klingen automatisch viel freundlicher, wenn wir beim Sprechen lächeln.

Trotzdem – eine traurige Wahrheit ist, dass es manchmal auch gefährlich sein kann, zu lachen oder allzu humorvoll zu sein. Satiriker und Komiker werden in vielen Ländern der Welt für ihren Humor verfolgt, öffentlich diffamiert oder im schlimmsten Fall sogar ermordet. Darüber hinaus: Viele Menschen, wie zum Beispiel hungernde Kinder in Kolumbien, haben schlicht und ergreifend nichts zu lachen. Laura Chaplin ist sich daher sicher: Wir alle sollten lachen können und dürfen. „Wo Lachen und Humor eingeschränkt und verboten werden, ist die Freiheit des Menschen bedroht“, erklärt sie auf ihrer Homepage Charlie Smile. CHARLIESMILE.ORG

Deshalb fordert sie die Generalversammlung der UN in einer Petition dazu auf, das Recht zu lachen und andere Menschen zum Lachen zu bringen, als Zusatz zu Artikel 19 in die Charta der Menschenrechte aufzunehmen. „Ich wünsche mir, dass wir in einer freien Welt leben, in der wir unsere positiven Gefühle, auch durch Humor, frei ausdrücken können. Als Kinder lachen wir oft, doch mit zunehmendem Alter scheint es uns abhandenzukommen.“ Grund genug also, Lachen jeden Tag zu zelebrieren! Denn: Lachen ist der erste Schritt zum Glück.

Veronika Wiggert gehört zu den Menschen, die gerne laut und unkontrolliert loslachen, wenn sie etwas richtig witzig finden. Manchmal sehr zum Leidwesen ihres Mannes. Das führte vor ein paar Jahren sogar dazu, dass sie beim Besuch einer kleinen Stand-up-Comedy-Show in London auffielen. Einige der meist britischen Besucher bestätigten ihr hinterher jedoch, dass sie für eine Deutsche echt lustig sei.

FOTO: GETTY IMAGES; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER



ANDERE LÄNDER, ANDERER HUMOR

WER LACHT EIGENTLICH WORÜBER?

Mit dem Humor und dem Lachen ist es wie mit den Sitten – jedes Land hat da andere kulturell bedingte Vorlieben. Lachforscher Rainer Stollmann weiß, welche Nation am meisten lacht, wie lustig die Deutschen im Vergleich eigentlich sind und das Witz wirklich Ansichtssache ist.

AFRIKA

In Afrika werde am meisten gelacht, so der Lachforscher. Aber: „Die Menschen dort lachen nicht über Witze, sondern mehr über alles Groteske oder Überraschende, das im Alltag passiert. Afrikaner lachen auch viel über Dinge, über die wir uns ärgern würden.“ Zum Beispiel über Missgeschicke – eigene oder auch die anderer.

GROSSBRITANNIEN/USA

Die Briten sind auch im eigenen Bewusstsein Humorweltmeister. Generell ist Lachen in Großbritannien, aber auch in den USA, stärker im Alltag verankert. „Es ist nicht unüblich in den USA, dass bei einer Anhörung für eine Professorenstelle auch gefragt wird: „Do you have a sense of humor?““, erzählt Rainer Stollmann.

DEUTSCHLAND

Vielleicht ist diese Trennung von Lachen und Ernst auch der Grund, warum uns Deutschen gerne nachgesagt wird, wir hätten wenig Humor: „Loriot sagte mal, die Deutschen bräuchten ein Signal, um zu lachen. In anderen Ländern ist dies fließender.“ Die Welt schätzt Deutschland eben mehr als Experten-Nation, denn als Nation des Humors.

JAPAN

„Japaner sind, was das Lachen angeht, sehr kontrolliert“, berichtet Rainer Stollmann. Schallendes und lautes Lachen in der Öffentlichkeit ist verpönt. „Ihr Ventil finden Japaner in ihren buddhistischen Lachfesten, die meist einer Gottheit gewidmet sind und mit unserem Karneval zu vergleichen sind.“

WALA
Arzneimittel



Auch bei
stressbedingten
Beschwerden

Verdauungshelden

WALA Gentiana Magen Globuli velati

Helfen bei Blähungen, Magendruck,
Völlegefühl und Übelkeit.

Wir erschließen Ihnen die Heilkräfte der Natur.

www.walaarzneimittel.de

Gentiana Magen Globuli velati. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Wichtiger Hinweis:** Dieses Arzneimittel enthält Sucrose. Stand: 12/2015. WALA Arzneimittel GmbH | 79106 Bad Boll/Eckwälden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mann mit Humor
Dr. Eckart von
Hirschhausen (Arzt,
Komiker, Autor
und Gründer der
Stiftung
HUMOR HILFT
HEILEN)



Humor ist machbar

In 5 Schritten zu mehr
Leichtigkeit und guter Laune

TEXT: ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Schritt 1

KOMMEN SIE IHREM EIGENEN HUMOR AUF DIE SPUR

Worüber lachen Sie gerne? Was sind Ihre Vorbilder, wen sehen Sie sich gerne auf der Bühne, im Fernsehen oder im Kino an? Wer hat Sie in der Familie geprägt? Wer hat Sie gebremst, und wer hat Sie ermuntert, Ihrem Humor und Ihrer Kreativität Raum zu geben? Schreiben Sie eine kleine Liste, und besorgen Sie sich „Übungsmaterial“.

Schritt 4

TRAUEN SIE SICH NACH VORNE

Sie haben jetzt ihren Humor identifiziert, sich infiziert und immer wieder im Alltag Ihre Haltung den Dingen gegenüber korrigiert. In der nächsten Stufe fangen Sie an, selber humorvolle Situationen zu erschaffen. Wenn Sie gerne Witze erzählen, erweitern Sie ihr Repertoire um drei neue Witze, und nutzen Sie jede passende Gelegenheit, um sie zu erproben. Besser noch, Sie erzählen Anekdoten und komische Begebenheiten aus Ihrem eigenen Leben, die zeigen, dass Sie sich selber nicht zu ernst nehmen. Humor ist vor allem eine spielerische Grundhaltung, und wer sich selber auf den Arm nimmt, macht anderen damit die Arbeit leichter.

Schritt 3



LERNEN SIE STAUNEN WIE LORIOT

Kennen Sie Situationen, bei denen man denkt: Das ist doch wie bei Lorient? Oder man sucht eine versteckte Kamera, weil das Leben einem manchmal so absurd mitspielt. Identifizieren Sie komische Situationen in Ihrem Alltag. Gewöhnen Sie sich an, wenn etwas nicht so ist, wie Sie es geplant oder gewünscht haben, nur zu sagen: „Ach, interessant!“ An der Nicht-Begreifbarkeit des Lebens kann man verrückt werden, man kann daran verzweifeln oder man kann darüber lachen. Lachen ist davon das Gesündeste und nicht oberflächlich.

Schritt 2

LASSEN SIE SICH ANSTECKEN VON GUTEN LEUTEN

Wenn Sie Ihren Humor identifiziert haben, setzen Sie sich gezielt komischen Situationen aus. Gehen Sie an Orte, an denen viel gelacht wird. Lachen ist ein soziales Phänomen. Wir können uns ja auch nicht selber kitzeln, wir brauchen andere, um uns „anstecken“ zu lassen. Es gibt in Deutschland eine unglaublich lebendige Kleinkunstszene. Wer nichts zu lachen hat, ist selber schuld. Gehen Sie gezielt zu Künstlern, die Sie nicht aus dem Fernsehen kennen.

Schritt 5

STOLPERN SIE MIT FREUDE, UND STEHEN SIE WIEDER AUF

Die größte Freiheit in unserem Denken besteht darin, freiwillig die Perspektive zu wechseln. Und deshalb ist es unfreiwillig komisch, wenn wir uns ertappen, in einer Denkfalle zu stecken. Wie der Betrunkene, der sich im Kreis um eine Litfaßsäule herumtastet und ruft: „Hilfe, ich bin eingemauert!“ Für jeden Außenstehenden ist es offensichtlich, dass er sich nur umzudrehen bräuchte, um frei zu sein. Nur er hält an der scheinbar endlosen Wand und seiner „Weltsicht“ fest. Menschen lieben einfache Erklärungen für die Phänomene um sie herum und erliegen dabei oft Irrtümern über Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Offenbar liefert der Humor die Möglichkeit, über unsere eigenen falschen Annahmen über die Welt zu lachen und sie zu korrigieren. Unvermeidlich glücklich wird der, der über seine eigenen Macken, Fehlurteile und falschen Erwartungen schmunzeln kann. Wer hinfällt und wieder aufsteht. Und immer einmal mehr aufsteht als hinfällt. Das kann man vom Clown lernen: Scheitern als Chance. Und wer sich vornimmt zu scheitern, kann gar nicht mehr scheitern, sondern nur ge-scheiter werden.

FOTO: IMAGO; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER