

Humor als innere Haltung

Mit einem Lachen lassen sich manche Hürden des Alltags leichter überwinden



Lachen ist gesund. Es stärkt das Immunsystem und erhöht das Wohlbefinden. Die fünfte Jahreszeit ist eine gute Gelegenheit, sich mal wieder daran zu erinnern, öfter zu lachen. Mit dem Lachen beschäftigt sich auch der Verein HumorCare Deutschland mit Sitz in Tuttingen. Mitglieder geben Tipps, wie sie den Humor nach dem Aschermittwoch in ihren Alltag mitnehmen können.

An Fasnacht wird viel gelacht. Die Fasnetrituale an sich steigern jedoch nicht unbedingt die Humorfähigkeit. Sie stammen aus dem Mittelalter, wo Narren zu Hofe berieten und belustigten. Einmal im Jahr dürfen wir frei sagen, was wir sonst in unserer normativen Welt nicht folgenlos äußern dürften. „Humor ist jedoch eine innere Haltung, die man immer haben sollte“ erklärt Udo Berenbrinker, Geschäftsführer der Konstanzer Clown-Schule Tamala-Center.

Wenn man unter großem Stress steht, hilft laut Clown-Trainer Berenbrinker Clownsenergie. Man setzt sich eine fiktive Clownsmaske auf – wie das geht, lernt man in seinen Seminaren – und betrachtet die Welt mit Kinderaugen. So relativiert sich die Situation schnell und verliert an Dramatik. Auch für Konfliktgespräche verordnet Berenbrinker Humor. „Ein Augenzwinkern gepaart mit einer humorvollen Äußerung bewirkt eher, dass das Gegenüber sein vermeintliches Fehlverhalten einsieht, als der erhobene Zeigefinger.“

„Humor kann Wege aufzeigen, wie wir mit den Ansprüchen und Erwartungen der heutigen Gesellschaft zurechtkommen können“, bestätigt auch der renommierte Humorpsychologe Dr. Michael Titze aus Tuttingen. „Man muss sich einfach auf die Quellen der Freude besinnen, über die jeder Mensch verfügt. Nehmen wir uns ein Beispiel

an den Kindern! Sie denken weniger logisch, machen sich weniger Gedanken um den Ernst des Lebens. Das kindliche Gemüt in uns wieder aufzuspüren ist das Anliegen der Humortherapie. Ist dies einmal gelungen, können wir die Zwänge des Überbietungsdenkens munter durch den Kakao ziehen und relativieren.“

Doch wie schafft man es, herzhaft zu lachen, wenn man unterwegs zu einem dringenden Termin ist und mitten im Stau steckt? „Eine Möglichkeit, um in ein langes und herzhaftes Lachen zu kommen, ist die von Dr. Madan Kataria aus Bombay entwickelte Methode“, erläutert Dr. Titze. „In Deutschland haben sich so genannte Lachklubs etabliert, in denen sich Menschen treffen, die gemeinsam lachen wollen. Man kann aber auch Tonbänder abhören, auf denen das vielstimmige Gelächter von Menschen aufgenommen ist, die sich mehr als eine halbe Stunde dem „Reflexlachen“ hingeben. Indem man sich einfach einklinkt – was nach wenigen Minuten immer gelingt – ist man ein Teil dieser Lachgruppe, egal ob man daheim im Sessel sitzt oder sich in einem Stau auf der Autobahn befindet.“

„Wenn Sie einfach öfter nur lachen, werden Sie schon bald feststellen, dass sie Dinge amüsieren, die sie sonst kalt gelassen hätten“, bestätigt auch Dr. Michaela Schäffner. In ihren Lach-Yoga-Seminaren führt sie ihre Teilnehmer darauf hin, eine halbe Stunde frei zu lachen.

Letztlich ist Lachen „Ausdruck einer inneren Freiheit, wie sie die Lebensrealität eines unverletzten Kindes kennzeichnet“, bringt Dr. Titze es auf den Punkt. „Nehmen Sie die vielen Ungereimtheiten und Absurditäten Ihres Alltagslebens nicht allzu ernst! Dann stellt sich das Lachen wie von selbst ein.“

ANIKA LUZ

DER VEREIN



HumorCare Deutschland (HCD) wurde 2001 in Tuttingen gegründet. Der Verein fördert die wissenschaftlich fundierte Anwendung von Humor in klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen. Die Vereinsaktivitäten dienen der Vernetzung von Fachpersonen, Bildungseinrichtungen und anderen Institutionen in Zusammenarbeit mit HumorCare International. Sie wollen über das aktuelle Geschehen in den Bereichen therapeutischer Humor, - einschließlich Humorberatung und Coaching -, Gelotologie (Lachforschung) und Humorforschung informieren. Der Verein organisiert Kongresse, Tagungen und andere Angebote an

Aus-, Fort- und Weiterbildung. Dazu gehört unter anderem das Mitwirken am Stuttgarter Kongress „Heilsames Lachen“. Ziel ist eine gemeinsame Basis wissenschaftlich orientierter Humoranwendung. In diesem Zusammenhang soll insbesondere dem Missbrauch von schädlichem und unreflektiertem Humor (Sarkasmus, Zynismus, Lächerlichmachen, Mobbing) vorgebeugt werden.

Zum **Vorstand** gehören Prof. William F. Fry, M. D. (Ehrenvorsitzender) aus Nevada/USA, Dr. Michaela Schäffner (1. Vorsitzende) aus München und Erika Kunz (2. Vorsitzende) aus Schopfheim. Aus der Taufe gehoben wurde der Verein vom Tuttinger Psychologen Dr. Michael Titze.

Weitere Informationen im Internet:
www.humorcare.com,
www.tamala-center.de,
www.michael-titze.de,
www.lacheinfach.com