

## Kraft, Einsicht, Abstand – durch Humor Eigene Humorkultur als Vitalitätsquelle

Maria Schwarz

Gibt es heutzutage überhaupt noch was zu lachen?

Angesichts der zunehmenden Komplexität der Widrigkeiten im eigenen Alltag sowie der wachsenden Bedrohungen aus Umwelt und Weltlage kann einem der Humor schon abhanden kommen. Das Gefühl von Sinn- und Kontrollverlust ist bekanntlich ein Grundelement der heute so häufigen depressiven Verstimmungen.

Gerade deshalb lohnt es sich, Humor als ‚Trotzmacht des Geistes‘ (Frankl) zu kultivieren. Humor nicht nur als heitere Gelassenheit zu üben, sondern bewusst unseren inneren Schalk zu mobilisieren hilft uns, der in unserer Kultur so übermächtigen Ernsthaftigkeit = „Seriosität“ (!) eine Prise belebende Narrenfreiheit entgegenzusetzen zu können. Ob wir uns bei Problemen rasch geschlagen geben, oder uns vom eigenen Querdenker zu kecken Ideen inspirieren lassen bewirkt einen wesentlichen Unterschied bezüglich der kognitiven und emotionalen Ausrichtung unseres Denkens und Handelns.

Wir haben die Wahl, uns glücklich oder unglücklich zu machen. Beides ist mit gleichviel Arbeit verbunden.

(Castaneda)

Unser Schalk kann uns verlocken, mal in einem Problem die Chance zu entdecken statt in jeder Chance die Probleme zu wittern, und wir erkennen das Glas eher als halb voll statt halb leer (!)

Humor und Lachen löst Spannungen, lässt Abstand gewinnen, bringt oft eine neue Sichtweise und ermöglicht uns Kraft zu schöpfen. Dies gilt sowohl für den Alltag als auch für therapeutische und pädagogische Prozesse.



**Den Gefahren trotzen...**

Nebst Stärkung mentaler und emotionaler Ressourcen haben regelmässige Erheiterung und vor allem das herzhafte Lachen auch körperliche Wirkungen. Sie verringern Stresssymptome, normalisieren Muskelspannung und Blutdruck und beeinflussen die Produktion körpereigener Substanzen zur Entzündungshemmung und stärken die Immunabwehr.

Emotionale Spannungszustände finden ein Ventil, Konfliktpotential wird spielerisch frühzeitig abgefedert, geistige Flexibilität erprobt und eigene Originalität ausgelotet.

Als kommunikatives Phänomen vermag Humor in Form von neckischem Spass Fronten aufzuschmelzen und - gleichsam wie eine Aufforderung zum Tanz - eine pointierte Form der Zuwendung zu signalisieren. Humor wird zur vielfältig nützlichen Ueberlebensstrategie, wenn es uns gelingt, den eigenen Lausebengel wieder zu erwecken, und ihm hie und da etwas Spielraum einzuräumen, um seine vitalisierenden Kräfte zu nutzen. Dies verlangt aber einen Prozess der bewussten Öffnung und Fokussierung auf die Momente und Gelegenheiten, wo Komik im täglichen Leben sich anbahnt oder sogar provozieren lässt. Mut, Phantasie und Achtsamkeit müssen entwickelt werden, um das Mass und den geeigneten Moment zu treffen, und die Grundelemente Überraschung, Kontrast, Übertreibung und Skurrilität im Alltag zu erkennen und nutzen zu können. Dazu gehört auch die Kunst des Ueber-sich-selbst-Lachens.

Live-Beobachtungen können inspirieren und anstecken: Eine natürliche belebende Scherzkultur stellt sich charakteristischerweise da ein, wo das Leben am intensivsten ist, im übermütigen Spiel von Mutter und Kleinkind, wenn Verliebte sich necken, in den positiven zugewandten Insider-Spässen einer starken Zweierbeziehung oder einer kohärenten Gruppe: Gelebter spontan gestalteter Humor verstärkt den Eindruck eines vitalen Wir-Gefühls.



**... und nicht aufgeben...!**

Der Humorforscher McGhee, der Humorlosigkeit als ernste Zivilisationskrankheit bezeichnet, bringt es auf den Punkt: die Menschen verlieren nicht ihre Spielfreude weil sie alt werden, sondern sie werden alt, weil sie ihre Spielfreude aufgeben.

Die Volksweisheit: ‚Was sich liebt das neckt sich‘ lässt sich auch entsprechend abwandeln:

Was sich neckt, l(i)ebt länger!

So gesehen, gilt kein achselzuckendes Killer-Argument: „Sinn für Humor hat man in den Genen, oder eben nicht“.

Humor als Phänomen kann zwar schwer allgemeingültig definiert werden, aber seine Symptome sind aus verschiedenen Blickwinkeln beobachtbar und zeigen sich in individueller Ausprägung überall, - wenn man die Sinne dafür schärft.

Eine gute Übung wäre auch, die meditative Innenschau in die persönliche Humorbiographie zu wagen, und sich danach auch die bevorzugten Humorträger (Menschen, Anlässe, Aktivitäten etc) im eigenen aktuellen Umfeld bewusst zu machen, um sie vermehrt zu aktivieren.

Dies kann sehr selbst-konfrontativ sein, bringt aber grundlegenden Erkenntnisgewinn für den Auf- und Ausbau seiner Energiequellen als Gegengewicht zum kräftezehrenden Sog des Alltags.