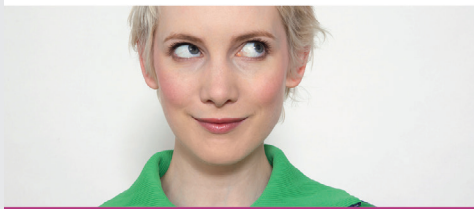


## ↓ Downloadmaterialien zum Buch

Cornelia Schinzilarz  
Charlotte Friedli



### Humor in Coaching, Beratung und Training

2. Auflage

**BELTZ**

Cornelia Schinzilarz, Charlotte Friedli  
Humor in Coaching, Beratung und Training  
ISBN 978-3-407-36666-5  
© Beltz Verlag, 2. Auflage 2018,  
Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Inhaltsverzeichnis

Wahrnehmungsraster für die Selbstwahrnehmung	2
Wahrnehmungsraster für die Außenwahrnehmung	4
Ablaufplan für das Lächeltraining	6
Leitfaden zur schnellen Diskussion	7
Leitfaden zur Definition von Inhalten	10
Leitfaden für das Erzählen von Erfolgen	12
Leitfaden für lachende Erfolgsgeschichten	13
Leitfaden für das Erzählen von Niederlagen	14
Tagesablauf kompakt: Installieren der Humorhaltung	15
Humor-Fragebogen	18
Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen	19
Sechs Tipps für eine humorvolle Führung	20
Das reflektierte Feedback – die drei Schritte der Sachbotschaft	21
Die Praxisberichte	22

# Wahrnehmungsraster für die Selbstwahrnehmung

## Wahrnehmung

Was sehe ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was höre ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körper

Was empfinde ich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Wahrnehmungsraster für die Außenwahrnehmung

## Wahrnehmung

Was sehe ich?

---

---

---

---

---

Was höre ich?

---

---

---

---

---

## Spontanreaktion

Wie reagiere ich darauf?

---

---

---

---

---

## Körper

Was empfinde ich?

---

---

---

---

---

## **Gefühl**

Was fühle ich?

---

---

---

---

---

## **Gedanken**

Was denke ich?

---

---

---

---

---

## **Gesamtwahrnehmung und Bewertung**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ablaufplan für das Lächeltraining

- Jeden Morgen, wenn Sie wach werden, lächeln Sie. Jeder Tag wird direkt nach dem Wachwerden mit einem Lächeln begonnen.
- Lächeln Sie bewusst alle 15 Minuten mindestens eine Minute lang.
- Einmal jede Stunde überlegen Sie sich, was ihr nächstes Ziel ist, und lächeln dementsprechend. Überprüfen Sie die Übereinstimmung entweder vor dem Spiegel oder mit anderen Menschen.
- Beim Einschlafen lächeln Sie.

Machen Sie sich Notizen zu folgenden Schwerpunkten:

- Wie hat sich wann welches Lächeln angefühlt?

---

---

---

---

- Was habe ich jeweils dazu gedacht?

---

---

---

---

- Was habe ich im Körper empfunden?

---

---

---

---

- Habe ich meine Ziele mit meinem Lächeln erreicht?

---

---

---

- Was brauche ich, um mein Lächeln weiter zu trainieren?

---

---

---

---

# Leitfaden zur schnellen Diskussion

## Struktur einer schnellen Diskussion

- Das Thema wird benannt und die Zeitdauer definiert.
- Alle steigern sich klar und effizient in die eigene Humorhaltung oder in ein Humor unterstützendes Gefühlsemble.
- Jede Person sagt kurz und klar die eigene Meinung oder Information mit einem Lächeln.
- Jede Person hört zu mit einem Lächeln, das Gehörte verstehend und integrierend.
- Die Übereinstimmungen werden benannt.
- Strategien, Vorgehensweisen und konkrete Handlungen werden vereinbart.
- Ein Kontrolltreffen wird abgemacht.
- Jede Person macht sich Notizen zu den vereinbarten Handlungen.

Es gilt: Bei Abweichung von den Regeln wird herzlich gelacht.

## Auswertung einer schnellen Diskussion

- Welche Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen haben wir vereinbart?

---

---

---

---

- Haben wir diese Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen umgesetzt?

---

---

---

---

---

- Was brauchen wir, um unsere schnellen Diskussionen zu optimieren?

---

---

---

---

---

- Was brauchen wir, damit Strategien, Vorgehensweisen und Handlungen umgesetzt werden?

---

---

---

---

---

## Leitfaden zur schnellen Diskussion (Fortsetzung)

### Analyse einer schnellen Diskussion

Analysieren Sie die Diskussion anhand folgender Fragen:

- Haben Sie gelacht?

---

---

- Worüber haben Sie gelacht?

---

---

---

- Mit welcher Gefühlsstrategie sind Sie in die Diskussion eingestiegen?

---

---

---

- Welche Ziele wollten Sie in dieser Diskussion erreichen?

---

---

---

- Haben Sie auf den Humorgehalt der eigenen und der fremden Beiträge hin zugehört?

---

---

---

- Wie haben Sie auf den zugehörten Humorgehalt reagiert?

---

---

---

- Haben Sie bewusst strategisch gesprochen?

---

---

---

Nach dieser Analyse wenden Sie sich der Auswertung zu.





# Leitfaden zur Definition von Inhalten

## Thema einbringen

---

---

- Das Thema wird lächelnd bekannt gegeben.
- Das Thema ist im beruflichen Kontext in der Regel vor dem Gespräch durch eine definitionsmächtige Person bestimmt oder ist durch die Ausrichtung des Projekts gegeben oder im Laufe der Zusammenarbeit notwendig geworden.

## Zwischenhalt

- Ein herzhaftes Lachen, angeleitet durch die Leitung. (Verschiedene Lachanleitungen finden Sie im Kapitel »Lachend zum Erfolg«, S. 23 ff..)
- Das Lachen wird mit dem Ziel angeleitet, dass alle Anwesenden sich auf das Thema einstellen können, Kopf und Körper durchlüften und so konzentriert denken, sprechen und zuhören können. Die Perspektive wird mit diesem Lachen auf die Potenziale und Gemeinsamkeiten gelenkt. Zudem erschaffen Sie sich durch ein gemeinsames Lachen das passende Nähe-und-Distanz-Verhältnis.

## Eine erste Definition

---

---

Jede sagt, was sie zum Thema denkt, hört sich selbst zu und hört den anderen daraufhin zu, um Ergänzungen, Übereinstimmungen oder etwas Neues und Spannendes zu verstehen. Sprechen und Zuhören sind auf gemeinsames Denken ausgerichtet. Gemeinsamkeiten werden benannt und festgehalten. Spannende Gegensätze werden ebenfalls festgehalten und zur Seite gelegt. Die Gemeinsamkeiten werden vertieft und zugespitzt. Eine erste Definition wird aufgeschrieben.

**Achtung:** Wenn eine Person überzeugen, sich darstellen und Recht haben will, wird mit einer Schelle, der roten Nase oder einer sonstigen Strategie darauf aufmerksam gemacht. Ergänzen Sie dieses Vorgehen mit einem kleinen aufmunternden Lachen, sodass sofort wieder die Haltung des gemeinsamen Denkens eingenommen werden kann.

## Auseinandersetzung mit der ersten Definition

Mit Fragen und Antworten gestalten Sie den weiteren Prozess des gemeinsamen Denkens. Die erste Definition wird denkend untersucht und lachend in ihren Tiefen verstanden. Unterstützen Sie sich und die anderen mit einem anregenden und offenen Lächeln. So werden Gemeinsamkeiten und Widersprüche herausgearbeitet.



## Leitfaden für das Erzählen von Erfolgen

- Sie besprechen mit Ihrer Klientin, welche Codes zum Lachen oder Lächeln führen.
- Ein erstes gemeinsames Lachen erfolgt unter Anleitung.
- Die Klientin nennt den Erfolg in einem Satz.
- Dann benennt sie die konkreten Handlungen, die sie gemacht hat, um erfolgreich zu sein.
- Zudem beschreibt sie ihre Gefühle, die sie mit diesem Erfolg verbindet. Dabei strahlt und lacht und kichert und gluckst sie. Falls ihr das schwerfällt, erinnern Sie sie an den 14. Dalai Lama, dessen Kichern weltberühmt ist.
- Wenn es direkte Reaktionen auf den Erfolg gab, wird sie sie auch kurz erzählen.
- Zum Abschluss benennt sie nochmals den Erfolg in einem Satz.
- Jetzt wird noch einmal ein herzhaftes Lachen angeleitet.
- Sie besprechen mit Ihrer Klientin, welche Schritte sie wiederholen wird.

Der Erfolg in einem Satz

---

---

Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten

---

---

Konkrete Handlungen, die zum Erfolg führten

---

---

Gefühle

---

---

Rückmeldungen

---

---

Der Erfolg in einem Satz

---

---

## Leitfaden für lachende Erfolgsgeschichten

- Eine Erfolgsgeschichte wird lächelnd erzählt.
- Die anderen hören lächelnd konzentriert auf den Erfolg hin zu.
- Rückmeldung der anderen: Diesen Erfolg habe ich gehört.

Beim Erzählen der Erfolgsgeschichten folgen Sie dem Leitfaden »Erzählen von Erfolgen«.

### Ziele

Kompetente Zusammenarbeit wird leichtfüßig erreicht. Mitarbeitende sind hoch motiviert. Gegenseitiges Lernen entlang der vorhandenen Potenziale wird ermöglicht. Eine heitere und erfolgreiche Atmosphäre wird hergestellt. Zudem wird das Gemeinschaftsgefühl erhöht.

Teamsitzungen werden mit Lachen verbunden zur Gesundheitsprävention.

## Leitfaden für das Erzählen von Niederlagen

- Sie besprechen mit der Gruppe, welche Stichworte zu einem Lachen oder Lächeln führen und wer für das Anleiten des Lachens verantwortlich ist.
- Ein erstes gemeinsames Lachen findet unter Ihrer Anleitung statt.

Nun wird gefragt:

Welche Ziele wollten Sie eigentlich erreichen?

---

- Was haben Sie getan, um diese Ziele zu erreichen?

---

- Welche dieser Schritte waren in dieser Situation erfolgreich und haben Sie Ihren Zielen nähergebracht?

---

- Jetzt wird schallend und ausgiebig miteinander gelacht.

---

- Was werden Sie darauf aufbauend beim nächsten Mal tun, damit Sie Ihre Ziele tatsächlich erreichen?

---

- Die Zuhörenden tauschen sich darüber aus, welche Schritte für sie nachahmenswert sind.

Welche Ziele wollen Sie erreichen?

---

---

Was haben Sie getan, um die Ziele zu erreichen?

---

---

Welche dieser Schritte waren erfolgreich und haben Sie Ihren Zielen nähergebracht?

---

---

Was werden Sie darauf aufbauend beim nächsten Mal tun, damit Sie Ihre Ziele tatsächlich erreichen?

---

---

# Tagesablauf kompakt: Installieren der Humorhaltung

Hier stellen wir Ihnen den ausführlich beschriebenen Tagesablauf in einer kompakten Form vor. Die jeweiligen Ergänzungen, Gefühle und Erkenntnisse können notiert werden.

## Wachwerden – lächeln

- Sobald Sie wach sind, lächeln Sie 30 Sekunden.
- Glückshormone werden freigesetzt.
- Sie denken an Ihre Humorstimmung, bestehend aus den von Ihnen zusammengestellten Gefühlen:

---

---

---

---

## Aufstehen – der Humorboden wird betreten

- Beim ersten Kontakt der Füße mit dem Boden an Humor denken.
- Humorstimmung wird körperlich empfunden und mit den Gefühlen verbunden.
- Jeder Schritt des Tages öffnet Erinnerung an die Humorhaltung.

---

---

---

---

## Erster Schluck – Glücksschluck

- Beim ersten Schluck denken Sie an Glück.
- So lassen Sie das Glück durch Ihren Körper strömen.

---

---

---

---

### **Zähneputzen – lachen**

- Vor dem Spiegel lachen Sie herzlich.

---

---

---

---

### **Auf dem Weg zur Arbeit oder wo Sie sonst hingehen – pft pft pft**

- Bis zur Eingangstür gehen Sie in Ihrem Humorgang.
- Hier betreiben Sie Bauchmuskeltraining.
- Sie verstärken Ihre Humorhaltung.
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Humorstimmung.

---

---

---

---

### **Vormittag – regelmäßig lächeln und lachen**

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde laut und herzlich 30–60 Sekunden lachen.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

---

---

---

---

### **Mittagessen – Komplimente machen und sich selbst zuhören**

- Machen Sie anderen Personen Komplimente.
- Hören Sie sich dabei selbst zu.
- Fordern Sie ebenfalls Komplimente ein.

---

---

---

---



### **Nach dem Mittagessen – lachen**

- Angepasst an Ihre Situation gehen Sie bis zum Arbeitsplatz in Ihrem kleinsten oder größten Humorgang.
- Lachen Sie zehn Minuten.
- Betrachten Sie dieses Lachen als sportliche Betätigung und verdauungsfördernde Maßnahme.

---

---

---

---

### **Nachmittag – regelmäßig lächeln und lachen**

- Alle zehn Minuten eine Minute lächeln.
- Jede volle Stunde lachen Sie laut und herzlich 30–60 Sekunden.
- So betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienz.

---

---

---

---

### **Abendessen – schöne, lustige Dinge vergegenwärtigen**

- Sie denken und erzählen lustige und schöne Geschichten.
- Sie hören sich selbst zu.
- Sie lächeln und lachen dabei.
- Niederlagen werden entlang der Erfolge und heiteren Seiten analysiert.
- So erschaffen Sie sich eine auf Ressourcen ausgerichtete Wahrnehmung.

---

---

---

### **Vor dem Einschlafen – Reflexion auf Erfolge**

- Sie denken lächelnd an die Erfolge und gelungenen Anteile des Tages.
- So erschaffen Sie sich einen tiefen und erholsamen Schlaf.

---

---

---

# Humor-Fragebogen

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

Was will ich wissen?

Was will ich tun?

Was will ich hoffen?

Worüber will ich lachen?

Woran erfreue ich mich?

Wie erkenne ich am leichtesten meine Erfolge?

Welche meiner vielen Ressourcen will ich wann leben?

Welche Wirkungen will ich mit meinem Humor erzielen?

Was brauche ich, um ein gerechtes Verhältnis zu mir, zu den anderen und zu den Situationen herzustellen?

Wie will ich meine Schönheit leben?

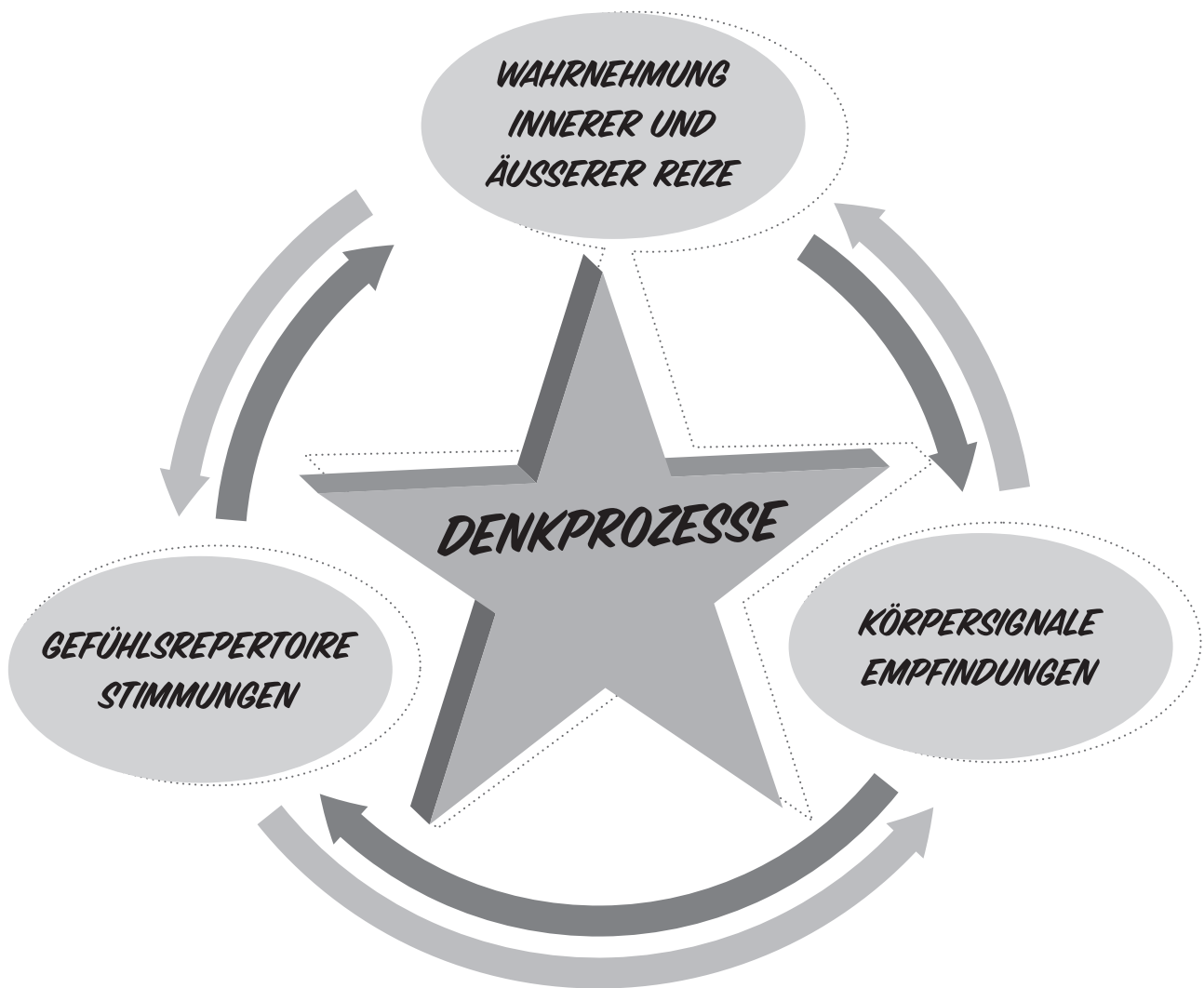
Was macht das Leben besonders lebenswert?

Wie gehe ich mit dem freien Willen der Menschen um?

Wie erkenne ich das Gute im Menschen und lasse es wachsen?

Wie gestalte ich den Weg zum Glück?

## Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen



Das Zusammenspiel von Körperempfindungen und Gefühlen ist verknüpft mit dem menschlichen Bewusstsein und der Fähigkeit zu denken. In der Humorhaltung verlassen wir uns auf die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele. Damit konstruieren wir eine mit humorvollen Eigenschaften geprägte Wirklichkeit. Diese drückt sich in Körperhaltung, Mimik und in der gesprochenen Sprache sowie ganz allgemein im Verhalten aus und wirkt auf die Außenwelt, die ihrerseits wiederum auf uns zurückwirkt. Mit humorvollen Interventionen und gezielten Humortrainings ist es möglich, Wahrnehmungsvorgänge mit Denkprozessen zu verknüpfen, um so das eigene Handeln bewusst humorvoll anzureichern und zu verändern.

# Sechs Tipps für eine humorvolle Führung

Eine humorvolle Führungsperson wird heute mehr denn je als Fels in der Brandung dargestellt. Im Zusammenhang mit humorvoller Führung ist dieser Fels bunt und schrill und gelenkig und elastisch und weiblich und männlich und manchmal etwas dazwischen. Eine solche Führungsperson klärt heiter und gelassen die vorhandenen Streitigkeiten. Sie deutet freundlich und frohgemut in die zielgerichtete Zukunft. Sie lässt den Mitarbeitenden beschwingt und fröhlich den notwendigen Freiraum. Sie wertschätzt sich und die anderen entlang der heiteren und humorvollen Kompetenzen.

## **Tipp 1: Heitere Selbstführung**

Lächeln Sie und richten Sie Ihre Humorführungshaltung ein. Mit einer Humorhaltung ist es leicht, humorvoll zu agieren und zu reagieren. Ein Lächelmimiktraining rundet diese humorvolle Selbstführung ab.

## **Tipp 2: Kommunizieren mit Leichtigkeit**

Hören Sie heiter zu mit humorvollen Fragen und fröhlichen Gesprächen. Es lohnt sich, auf die humorvollen, heiteren und damit ressourcenorientierten Inhalte hin zuzuhören. So erkennen Sie die Kompetenzen und Potenziale Ihrer Mitarbeitenden. Humorvolle Fragen sind neu für die Mitarbeitenden. Sie irritieren und regen zum Denken und Nachdenken an. So motivieren Sie sie zu Reflexion und Leistung. Mit fröhlichen Gesprächen kommunizieren Sie ziel- und wirkungsorientiert. Mit einer humorvollen Kommunikation werden Sie zu einem Vorbild für Ihre Mitarbeitenden. Verzichten Sie gänzlich auf hässliche Witze, dumme Sprüche, heruntermachendes Hintenherumgerede, beleidigende Wortspielereien.

## **Tipp 3: Perspektive wechseln im Konflikt**

Eröffnen Sie die Heiterkeit im Konflikt. Erkennen Sie in Konflikten die heiteren Seiten, sind diese leichter zu handhaben und machen auch noch Spaß. Machen Sie aus Tür-und-Angel-Gesprächen eine schnelle Diskussion und wenden Sie das reflektierte Feedback mit Humor an. Im Nu sind Sie die lästigen Konflikte los und verfügen über ein humorvolles Konfliktmanagement, mit dem Sie die notwendigen Konflikte beschwingt nutzen können. Eine heitere und effiziente Zusammenarbeit der Mitarbeitenden ist die Belohnung.

## **Tipp 4: Humorvolle Personalführung**

Seien Sie gelassen-freundlich und heiter-wertschätzend. Die Mitarbeitenden werden entlang ihrer Kompetenzen und ihres Humors wahrgenommen. Komplimente sind alltäglich sowohl von der Führungsperson als auch unter den Mitarbeitenden. Sie lächeln und lächeln und erschaffen damit eine freundliche und heitere Stimmung. Lachend betreiben Sie Gesundheitsprophylaxe.

## **Tipp 5: Humorvolle Arbeitsatmosphäre**

Erschaffen Sie eine lockere und leichtfüßige Erfolgskultur. Kleine und große Erfolge werden erzählt und gefeiert. Scheitern Sie heiter und machen Sie aus Niederlagen Teilerfolge, die dann für die Zukunft erfolgreich vorgedacht werden können. Teamentwicklung gestalten Sie mit Komplimenten.

## **Tipp 6: So werden Sie ein humorvolles Unternehmen**

Seien Sie ein Vorbild in Sachen Humor. Binden Sie Ihre Mitarbeitenden in die Verankerung von Humor und Lachen im Unternehmen ein. Erschaffen Sie strukturelle Verankerungen, mit denen der Humor auch in das Firmenbild integriert wird.

# Das reflektierte Feedback – die drei Schritte der Sachbotschaft

Grundsätzlich gilt:

- Die Feedbackrunde wird in der Humorhaltung durchgeführt.
- Der Wahrnehmungs- und Bewertungsmodus basiert auf einer heiteren Grundstimmung.
- Auf psychologische Interpretationen und Ich-Betroffenheit wird verzichtet!

## Fakten und Figuren

Zunächst werden die wahrgenommenen und überprüfbaren Fakten beschrieben (keine Interpretationen!).

---

---

---

---

---

---

## Kontext

Dann gilt es, den Bezug herzustellen zu den Werten, Normen, Regeln und (kulturellen) Gepflogenheiten des Kontextes. Auf eine Bewertung wird verzichtet.

---

---

---

---

---

---

## Bewertung

Die Fakten werden im jeweiligen Zusammenhang unter verschiedenen Gesichtspunkten heiter betrachtet und bewertet.

---

---

---

---

---

---

# Die Praxisberichte

## Die Praxisberichte im Überblick

Bernadette Aeschlimann: Humor als Lebenshaltung .....	23
Nadine Anthamatten: Humorwandern© – wirkungsvolle Stressbewältigung .....	25
Leo Bär: Humorbox .....	27
Dorothea Fiechter: Gefüllt mit Humor – erfüllt Aggressionen managen?! .....	29
Andrea Gosteli: Das heitere Lied unter der Lupe .....	31
Helen Hollinger: Humor und «Gerechtes Sprechen» in der Beziehung .....	32
Dagmar Holzgang-Müller: Humor und Alltag .....	33
Fabienne Hostettler: Wie Humor im Bewerbungsdossier eine magische Wirkung erzielt .....	34
Tamara Hostettler: Humor – Ein Rezept für eine gute Teamkultur .....	35
Gabriela Imhof: Humor und Wechseljahre .....	38
Claudia Knöpfel: Lächeln als Unterrichtsstrategie .....	39
Mariateresa Krebs: Humor im Lernprozess mit Jugendlichen .....	40
Muriel Kurz: Humor von Kindern im Grundschulalter .....	42
Charlotte Litwan: Humorvolle berufliche Veränderung .....	44
Roland Orlando Lussi: Ist Humor eine Führungskompetenz? .....	45
Sarah Schmutz: Freiwillig süchtig mit Humor? .....	47
Karola Wein: Humor und Tod .....	48

## Bernadette Aeschlimann: Humor als Lebenshaltung

»Humor ist die Fähigkeit und Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können.« (Duden Fremdwörterbuch)

Es ist eine allgemein bekannte Erfahrung, dass es leichter ist, Dinge schwer, als schwere Dinge leicht zu nehmen. Humor, die auf Optimismus beruhende und von Freude geprägte Lebenshaltung, befähigt Menschen, Widrigkeiten mit Überlegenheit zu begegnen und sie damit leichter zu gestalten. Dies ermöglicht eine heitere Gelassenheit und schafft Eigenständigkeit und Souveränität im Umgang mit diesen Situationen. Die Umsetzung des freien Willens gepaart mit Humor, macht es Menschen möglich, den sogenannten Ernst des Lebens zu relativieren und sich zu lockern. Mit einem so gestalteten Wechsel der Perspektiven wandeln Menschen Situationen um. Ein mit Humor gestalteter Alltag ist freundlicher, leichter, abwechslungsreicher und begleitet von Lachen.

Mit einem gemeinsamen Lachen wird ein Ausdruck von Übereinstimmung hergestellt. Dabei bleibt zu beachten, dass Lachen und Humor verschieden sind. Stellt Lachen zunächst eine körperliche Reaktion und einen möglichen Hinweis auf Humor dar, so ist Humor eine Geistes- und Lebenshaltung, die für jeden Menschen eine andere ist.

Lachen ist gesund – so sagt der Volksmund. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben sich mit den Konsequenzen des Lachens auf den menschlichen Körper beschäftigt. Dabei sind folgende Ergebnisse herausgekommen.

### Konsequenzen des Lachens

#### Körperliche Wirkungen

- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Der Blutdruck sinkt.
- Es findet eine Reduktion von Stresshormonen statt.
- Glückshormone hingegen werden vermehrt produziert.
- Die Muskulatur entspannt sich.
- Schmerzen werden gelindert.

#### Innere menschliche Wirkungen

- Wohlbefinden wird gefördert.
- Ein ausgeglichenes Gefühl wird erschaffen.
- Das Selbstwertgefühl erfährt eine Erhöhung.
- Die Lebenszufriedenheit wird gesteigert.
- Es findet eine Unterstützung im Gesundungsprozess bei Depressionen statt.

#### Zwischenmenschliche Wirkungen

- Das Zusammengehörigkeitsgefühl erfährt eine Stärkung.
- Die Kommunikation wird erleichtert und gefördert.
- Entscheidungsprozesse werden aktiviert und finden leichter statt.
- In Gruppen entsteht Solidarität und Achtsamkeit.
- Eine gegenseitige Ermunterung wird angeregt, eingefahrene Verhaltensmuster aufzugeben.

Humor mit seinen vielfältigen positiven Wirkungen ist Bestandteil der Lebensqualität. Gerade in schwierigen Situationen im Leben oder bei Krankheit kann Humor unterstützen, ja helfen. Dies hat zum Beispiel der Amerikaner Patch Adams erkannt, der als Arzt in seiner Klinik die Arbeit mit Clowndoktoren begonnen und Clownprojekte initiiert hat. Seine Idee wurde ausgebaut und lebt heute in vielen Klinikclowns weiter. Lachen und Humor werden in der Therapie zunehmend angewandt, zum Beispiel in der Schmerztherapie, Gerontopsychiatrie, beim Yoga-Lachen. Durch das Lachen und das Übertragen von Lebensfreude wird der Gesundungsprozess aktiviert und Situationen leichter bewältigt.

Mit der Lebenshaltung Humor gestalten Menschen ihr eigenes Leben. Wenn Menschen in schwierigen Situationen in der Humorhaltung sind und bleiben, gestalten sie Situationen leichter. Mit Humor erschaffen sie eine Distanz zu den Situationen. Gleichzeitig eröffnen sie sich Wahlmöglichkeiten. So aktivieren Menschen ihre Entscheidungsprozesse, und durch dieses Wollen überdenken sie ihre Sichtweise, wechseln diese gegebenenfalls, probieren Neues aus oder verabschieden Altes. Auf dieser Basis werden neue Optionen möglich. Der Prozess ist stetig und dauert fort. Mit dem freien Willen, verstanden als Akt, in dem Vernunft und Gefühl sich ergänzen, erschaffen sich Menschen vielfältige Möglichkeiten. Zudem sind die drei Ebenen der Gerechtigkeit, also gerecht gegenüber sich selbst, gegenüber den anderen und gegenüber der Situation, zu berücksichtigen. Unter diesen Aspekten gestaltete Beziehungen sind von hoher Lebensfreude und Lebensqualität begleitet. Viele Perspektiven eröffnen sich da!

Mit Humor als Haltung bestimmen Menschen einerseits ihre Haltung gegenüber ihrem Selbst und andererseits gegenüber der Welt. Zudem beeinflussen sie das Weltbild und die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren und sich gegenüber ihrer Umwelt verhalten. Für jede Frau, für jeden Mann, für jeden Jugendlichen und für jedes Kind sind unterschiedliche Faktoren für das eigene Leben wichtig. Als Menschen mit freiem Willen liegt es bei den Menschen, wie sie ihr Leben einrichten. Die humorvolle Aufmerksamkeit dem Selbst gegenüber ermöglicht ein Leben in Genuss und Freude. Die Summe daraus, das gemeinsame Zusammenleben in Freundlichkeit, Respekt, Leichtigkeit und Heiterkeit zu gestalten, nährt zudem Zuversicht und Hoffnung. Das eigene und das gemeinsame Leben mit Humor zu gestalten, lässt Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder ein glückliches, eigenständiges, frohes, interessantes, gerechtes, gesundes und freudvolles Leben erfahren und genießen. Das sind der hohe Gewinn und das wertvolle Geschenk aus einer von Humor geprägten Lebenshaltung.



## Nadine Anthamatten: Humorwandern© – wirkungsvolle Stressbewältigung

Zu viel Stress ist schädlich und kann Krankheiten oder Unfälle verursachen: Erkältungskrankheiten, Schäden an Blutgefässen, Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Depression, Energie- und Konzentrationsmangel et cetera. Die Folgekosten aus Stress belaufen sich in der Schweiz jährlich auf 4,2 Milliarden Schweizer Franken. Drei von fünf Erwachsenen erleben mindestens einmal wöchentlich eine belastende Stresssituation, 60 Prozent der Arztbesuche führen auf stressbedingte Krankheiten zurück.

Stress ist meist eine selbstgewählte und »hausgemachte« Leidensform. Diese kann ganz bewusst – lustvoll und engagiert – in eine leichtere Richtung gelenkt werden ...

### *... mit Humor – dem idealen Mentaltrainer*

Wer Humor in den Alltag integriert, übernimmt Verantwortung für das eigene Denken, Sprechen und Handeln. Und damit verbunden ist auch die Verantwortung für die eigene seelische und körperliche Verfassung und Gesundheit. – Dies ist ein erster Schritt zu aktiver Stressbewältigung.

Humor zeigt sich in vielen feinen Facetten: eine bewusst gewählte Sprache, die Haltung den Menschen gegenüber, der Blick auf die erfolgreichen Anteile im Leben, ein bewusstes Lächeln oder Lachen oder der richtig gewählte Gefühlscocktail. Stressauslösende Gefühle wie zum Beispiel Neid, Missgunst, Ärger, Beleidigtsein, Angst verlieren mit der neuen Lebenshaltung an Kraft und werden durch Freude, Klarheit, Vielfalt, Vertrauen, Mut ersetzt.

### *... kombiniert mit leichtem Wandern – dem vielfältigen Multiplikator*

Wandern beeinflusst alle Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen positiv. Es wirkt auch auf Gelenke, Knochen und Muskulatur stärkend, aufbauend und mobilisierend und trainiert die Koordination.

Das Wandern hat noch weitere Effekte: Die physische Anstrengung und der Kontakt mit der Natur mindern Stressgefühle und Stresshormone – und dies nebenwirkungsfrei! Ein Gang durch die Natur ist in seiner mental entspannenden Funktion kaum zu übertreffen. Eine Metaanalyse von zehn Studien mit 1 250 Probanden ergab, dass bereits fünf Minuten Bewegung in grüner Umgebung die Laune und das Selbstwertgefühl steigern und Stress lindern.

Die Formenvielfalt der Natur, die Farben, Gerüche und das Licht stimulieren die menschlichen Sinne in einer Weise, die sie zugleich anregt und beruhigt. Die Freiheit in der Natur – zeitlich und räumlich – überträgt sich auf die Gedanken, den Geist. Die Natur lädt geradezu ein, Heiteres zu erkennen und zu bestaunen: Sei es ein Pflänzchen, das sich in einer winzigen Felsspalte festhält, dem rauen Klima trotz und seine farbige Blüte strahlend der Sonne entgegenstreckt. Oder ein Eichhörnchen, das geschickt von Ast zu Ast springt und vor der nahenden Gefahr flieht. Und die vielfältigen Felsformationen, ulkige Wolkenbilder, die imposanten Panoramen. Oder ein klares Wässerchen, das wie aus dem Nichts aus dem Felsen quillt. Dadurch relativieren Menschen die eigene Lebensdramatik oder stellen sie in den Hintergrund – zumindest zeitweise. Die neu gewonnene Freiheit entspannt und vereinfacht einen Sichtwechsel.

Die grüne Farbe steigert zudem positive Emotionen, Gesundheit, Effektivität, Konzentration und Kreativität. Wer beim Wandern nachdenkt – losgelöst von der Hektik des Alltags und angeregt von den vielfältigen Eindrücken – findet oft spannende Lösungen oder für das eigene Leben den richtigen, stressfreien Weg!

Dabei kann Wandern auch mit Wandeln verglichen werden, führen doch beide auf denselben Wortstamm zurück. Humorvoll betrachtet kann es sowohl als ein lustvolles Umher-Wandeln als auch als ein Sich-Wandeln oder Verändern interpretiert werden.

Offene Begegnungen mit anderen Wanderern können ebenso bereichernd wirken. Der Austausch über Erfahrenes, Ideen oder ein paar heitere Worte erfreuen und lösen oft einen Aha-Effekt aus.

Aus der Kombination von Humor mit leichter Bewegung im Freien entstand das Humorwandern. Humorvoll wandern multipliziert die vielfältigen Einflüsse auf Körper, Geist und Seele. Wandeln in der Natur mit humorvollen Gedanken hat einen ganz besonders befreienden Effekt. Wer humorvoll wandert – genussreich und staunend – fühlt sich jeweils wie neu geboren, erholt und wie frisch aus den Ferien zurück, selbst wenn es sich nur um eine kurze Auszeit handelt. Wellness pur!

Mit Humorwandern lernen stressgeplagte Menschen, sich regelmäßig bereichernde und fröhliche Auszeiten einzurichten. Sie werden animiert, das Erfahrene verantwortungsvoll ins eigene Leben hineinzutragen. Sie erschaffen sich

die nötige Achtsamkeit, mit der sie die alltägliche Spannung und Entspannung im Gleichgewicht halten. Humorwandern gewürzt mit einer Prise Begeisterung – dem besten Dünger fürs Gehirn – vereinfacht die konsequente Umsetzung im Alltag enorm.

Humorwandern – was es dazu braucht sind zwei gesunde Beine, bequeme Schuhe, eine Portion guter Wille oder eben Begeisterung. Und auf geht's!

## Leo Bär: Humorbox

Humor ist dann gelungen, wenn sich ein wohliges leibliches Empfinden einstellt und sich positive Gefühle ausbreiten können. Dies ist wichtig, damit die Beteiligten positive Situationen erleben und so mehr Lebensfreude verspüren. Gerade ältere Menschen setzen sich oft mit vielen anspruchsvollen Themen wie ihrer Gesundheit, Abschied nehmen, Einsamkeit und vielem mehr auseinander. Deshalb ist es wichtig, dass Humor kräftigend und stärkend auf sie wirkt. Humor regt dann zur Heiterkeit und Freude an, wenn die Humorrichtlinien konsequent eingehalten werden und die humorvollen Interventionen innerhalb der gerechten Verhältnisse zu sich selbst, zu den anderen und zur Situation stattfinden. Zentrale Gefühle, welche sich mit humorvollen Interventionen herstellen lassen, sind Glück, Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Diese Gefühle werden mit angenehmem leiblichem Empfinden verbunden. Wenn dieses Empfinden wahrgenommen wird, öffnen sich positive Gedanken und anspruchsvolle Situationen können ressourcenorientiert durchdacht und gute Lösungen gefunden werden. So wird es gerade für ältere Menschen möglich, auch ihre Vergangenheit positiv zu durchdenken und sich dadurch Kraft für ihre Gegenwart zu schaffen.

### *Seifenblasen*

Durch die Intervention mit den Seifenblasen können sie sich an ihre unbeschwerte Kindheit zurückbesinnen und dieses Gefühl und das leibliche Empfinden im Hier und Jetzt wieder wahrnehmen. Wenn ein gutes körperliches Wohlbefinden verspürt wird, sind auch Schmerzen besser auszuhalten oder können sogar ganz aus der Wahrnehmung verschwinden. Das Leben fühlt sich durch das veränderte leibliche Empfinden leichter an. Somit ist es möglich sich leise oder lautstark über die positiven Wahrnehmungen zu freuen und durch die eigenen Gedanken im stillen Glück zu schwelgen.

### *Humorbox*

Die Humorbox ist so gedacht, dass mit den verschiedenen Gegenständen und Anleitungen unterschiedliche Impulse gesetzt werden.

**Lachanleitungen und Luftballons mit Smileys:** Lächeln und Lachen werden durch die Lachanleitungen oder mit den Smiley-Luftballons erzeugt. So werden Schmerzen weggelacht und gleichzeitig die Beweglichkeit des Körpers trainiert. Es ist dadurch möglich, dass hochbetagte Menschen noch sportlich sind und im gleichen Atemzug auch noch Freude empfinden können.

**Gefühlskarten:** Die Gefühlskarten werden genutzt, um über den Verstand und das Denken Gefühle zu erleben. Somit wird möglich, dass sich durch das Denken an bestimmte Gefühle ein anderes leibliches Empfinden einstellt. Gefühle werden ausgesprochen und benannt. Vermeintlich negative Gefühle werden neu gedeutet. In Wut kann die enorme Energie dieses Gefühls entdeckt und ressourcenorientiert nutzbar gemacht werden. In einer Gruppe können Gefühle gemeinsam durchdacht werden. Werden das leibliche Empfinden und die Assoziation der Teilnehmenden beschrieben, welche sie zu einem Gefühlsbegriff haben, bekommen die Teilnehmenden neue Möglichkeiten, Gefühle völlig anders wahrzunehmen und zu erleben.

Gefühlsbegriffe werden somit immer ressourcenorientiert gedeutet. Zum Beispiel kann der Satz »Ich fühle mich alt und gebrechlich« dazu genutzt werden, um nur noch das zu tun, was Lust und Freude bereitet. Das Sich-alt-und-gebrechlich-Fühlen wird zur Ressource, um mühseligen Ballast anderen zu überlassen und ein heiteres selbstbestimmtes Leben zu führen, welches viel Schönes beinhaltet. Gefühle werden beim ressourcenorientierten Durchdenken also veränderbar.

Viele jüngere Menschen fühlen sich gestresst, weil sie alles schaffen wollen, was sie sich vorgenommen haben. Durchdenken sie, was das gegenteilige Gefühl von Stress ist, werden sie auf die Begriffe Ruhe oder Gelassenheit kommen. Wenn sie weiter darüber nachdenken, wie sich Ruhe oder Gelassenheit anfühlen und was auf der leiblichen Ebene erlebt wird, werden sie bereits ein anderes körperliches Empfinden erleben. Denken sie noch weiter, wie sie sich Ruhe und Gelassenheit schaffen können, realisieren sie, dass dies möglich wird, indem sie sich in das gewünschte Gefühl hineinsteigern können. Eine weitere Möglichkeit ist, zu durchdenken, wie sie ihren Tag gestalten wollen, damit sie immer wieder in die Ruhe oder Gelassenheit eintauchen und diese richtig auskosten und genießen können. Sobald diese Prozesse genutzt werden, verändert sich das Sich-gestresst-Fühlen, weil in jeder Situation, wo Stress erlebt wird, der Gegenpol aktiviert werden kann. Das bedeutet, ein Perspektivenwechsel ist möglich.

Jede und jeder der die Anleitungen durchliest und eine ressourcenorientierte Grundhaltung hat, kann mit der Humorbox verschiedenste humorvolle Interventionen aufbauen und zelebrieren.

Die Humorbox kann überall dort eingesetzt werden, wo Menschen zusammenkommen, sei es im Verein, in der Familie, in der Teamarbeit, in der Führungsarbeit oder dort wo Menschen gepflegt, betreut und beraten werden.

Wichtig ist, dass sich die Anwenderinnen und Anwender der Humorbox genau überlegen, mit welchen Menschen sie humorvolle Interventionen durchführen wollen. Die Techniken und Strategien sind so anzuwenden, dass die beteiligten Menschen den Anleitungen folgen können und die Interventionen als positiv erleben.

## Dorothea Fiechter, Gefüllt mit Humor – erfüllt Aggressionen managen?!

Aggression und Humor – gehören diese beiden Begriffe zusammen? Ja – und zwar gerade deshalb, weil sie auf den ersten Blick so gegensätzlich erscheinen.

Im Alltag wird dieser Zusammenhang meist als schlecht, verrückt, komisch, fremd, lächerlich oder schräg bewertet. Beim genauen Hinschauen fallen erste paradoxe Gemeinsamkeiten auf und eine Einstufung auf einer ähnlichen Ebene wird erkennbar: Sowohl Humor als auch Aggression sind kostbare Güter, die dem Menschsein dienen, auf eine wundervolle Weise gelebt werden, und eine gehaltvolle Wirkung haben.

Im Folgenden werden diese beiden Begriffe miteinander vernetzt. Um in die Tiefe der Phänomene Humor und Aggression vorzudringen, werden zunächst die beiden Wortstämme betrachtet und nach möglichen Definitionen gesucht.

### Aggression und Humor

Das Wort Aggression stammt von lat. *aggredi* und heißt: heranschreiten, sich nähern, angreifen. Zu Aggression gibt es viele Definitionen, da es ein subjektiv erlebtes und vielschichtiges Phänomen ist. Hier gilt folgende Definition, die ich zusammen mit Claudia Knöpfel entworfen habe: »Aggression ist ein Gefühl. Es setzt Energien frei, die beim betroffenen Menschen zur erhöhten Bewusstseinswachheit führen, ihn zu körperlicher und geistiger Höchstleistung befähigen und sein Verhalten beeinflussen. Aggression ist lebensnotwendig. Sie ist eine Aktion, Reaktion oder ein Dialog, tritt bewusst oder untergewusst auf. Aggression ist eine Form von Kommunikation. Sie kann destruktiv oder konstruktiv ausgelebt werden.«

Wie Aggression zum Ausdruck gebracht und gelebt wird, ist je nach Beteiligten und Situation, in welcher sie stattfindet, unterschiedlich.

Humor wird wie folgt beschrieben: lat. *humor* bedeutet Feuchtigkeit, ursprünglich die richtige Verteilung der Säfte im menschlichen Körper. Dies wurde gleichgesetzt mit gemütvoller Lebensart, die in jeder Lebenslage die heitere Seite erfasst und betont.

Aggression ist ein vielschichtiges emotionales, kognitives, körperliches, menschliches und lebenswichtiges Gefühl. Mit Aggression machen Menschen sich lebensfähig. Wenn Menschen aggressiv sind, spüren sie auf der körperlichen Ebene eine angespannte Muskulatur im gesamten Körper. Damit halten sie sich auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene bereit, den Körper kraftvoll in Bewegung zu setzen. Geistig ist eine erhöhte Konzentration erlebbar, mit der das Geschehen gezielt und bewusst gesteuert wird. Das Ziel ist es nun, diese Energie sinnvoll oder eben humorvoll zu nutzen. Denn: Aggression, destruktiv angewendet, führt zu Verletzungen; dabei kommen Lebewesen, Natur oder Objekte zu Schaden.

Was nun wollen Menschen mit Aggressionen mehrheitlich erreichen? Je nach Kontext werden andere Ziele verfolgt. Häufig wollen sie sich damit Raum, Aufmerksamkeit, Weite, Selbstschutz oder Distanz verschaffen. Bei sportlichen Leistungen ist Aggression essenziell und mit ihr wird ein definiertes Ziel angestrebt und bestenfalls erreicht.

Können Menschen nun mit humorvollen Interventionen ihre Aggressionen so gestalten, dass sie lustvoll, für sich und stimmig im Kontext eingesetzt werden? Ja, das geht:

- Wenn eine Person sich Raum und Aufmerksamkeit verschaffen will, kann dies ruhig, in aufrechter Körperhaltung, freundlich lächelnd und ohne Worte geschehen. Dies ist eine sehr einfache und hoch wirksame Methode.
- Oder, wenn es darum geht, Weite und Distanz zu gewinnen, wird der gesamte Körper angespannt und mit bestimmter, klarer und hörbarer Stimme werden dann die eigenen Bedürfnisse eingefordert.
- Wenn das eigene Leben oder das eines Mitmenschen akut bedroht ist, werden Aggressionen im Kontext zur Notwehr angewandt, um das eigene Leben oder das der anderen zu schützen. Den Umständen angepasst, kann sich zum Beispiel körperlich mit lautem Schreien, einem Schlag oder Tritt zur Wehr gesetzt werden.

Humor bedeutet mehr als nur Lachen und Fröhlichkeit. Ich habe ihn für mich neu entdeckt und lebe und nutze ihn bewusst als gehaltvolle Lebensgrundlage. Kurz beschrieben, beinhaltet Humor das bewusste Leben aller Gefühle, welche in einem ausgewogenen, gerechten Verhältnis in der jeweiligen Situation hilfreich sind.

Aus dieser Perspektive betrachtet, erlangt Aggression eine reichhaltige Sichtweise. Als Folge daraus wird die Frage so gestellt, wie es im Kommunikationsmodell Gerechtes Sprechen gelehrt wird: »Was will ich oder der andere mit der Aggression erreichen?« Wenn ich mir diese Frage stelle, selbst bei Menschen, welche kognitive Einschränkungen haben, verwandelt sich die Blickrichtung und die darauf folgende Reaktion.

Aufbauend auf dieser Lebenshaltung können Menschen, gefüllt mit Humor, Aggressionen managen, sei dies auf emotionaler, kognitiver oder körperlicher Ebene, und es ist eine lebenswichtige energiereiche Intervention.

## Andrea Gosteli: Das heitere Lied unter der Lupe

Das heitere Lied ist wie geschaffen für humorvolle Interventionen. Es begeistert, verzückt, bringt ins Staunen, rückt ins Jetzt und ermuntert mitzusingen. Es wird erkannt an den lautmalerischen Begriffen, Ausdrücken der Freude, Wortspielen, am Sprachwitz, an Irritationen und paradoxen Bildern, an der Slapstick-Komik, an den fantastischen und grotesken Geschichten, an der Dur-Tonart, an den einfachen Melodien, an punktierten Rhythmen, am dynamischen Tempo, an der direkten oder indirekten Aufforderung fröhlich zu sein. Das Zusammenspiel dieser Fakten erlaubt einen Perspektivenwechsel. Dieser kann genutzt werden, um bestehende Situationen neu anzuschauen. Davon ausgehend, dass der Mensch über einen freien Willen verfügt, werden Menschen als Individuen betrachtet, die nach schöpferischem Tun und Veränderung streben. Das heitere Lied macht darauf aufmerksam, neue Möglichkeiten zu denken und verborgene Potenziale zu entdecken.

Singend und lachend wird im heiteren, inspirierenden Kontext eine Humorhaltung eingenommen. So wird das Angebot genutzt, sich selbst, die anderen und die Welt wahrzunehmen und im Anschluss die Sachlage zu verarbeiten und zu gestalten.

Das Lied »Hilli Billi« stellt eine Metapher dar für Willensstärke und Protest. Es signalisiert eigene Macht und kann ein Mutmacher sein für andere Vorhaben und Ziele, auch angesichts dessen, was andere darüber denken könnten. Zudem animiert das Lied zu lustvollem, spontanem und ausgefallenem Handeln.

Eine Aufforderung zum Fröhlich sein stellt das Lied »Zogä-n-am Boge« dar. Die beschriebenen Szenen ermöglichen innere Bilder und lassen somit die Zuhörenden oder Singenden teilhaben am Geschehen dieses lustigen Tanzfestes. Eigene schöne Erinnerungen werden damit verknüpft. Und umgekehrt kann ein gelungenes Ereignis über das Singen oder gar das Tanzen erinnerbar gemacht werden. So wird das Lied ressourcenorientiert genutzt, indem es an einen Erfolg gekoppelt wird.

Der Refrain könnte auch mit dem Hinweis »Ruhig Blut – sei glücklich« auf sich aufmerksam machen, als freie Übersetzung für den Refrain »Don't worry, be happy« des gleichnamigen Songs. In diesem Sinn besteht die Möglichkeit das Lied in vertrackten Situationen einzusetzen. So gesehen, kann der Titel als Aufforderung verstanden werden, die Sachlage gelöst und bedachtsam zu betrachten, die erhellenden Anteile in der Misere herauszufiltern und mithilfe dieses Perspektivenwechsels die Situation neu zu begreifen.

Allgemein gilt für das Singen heiterer Lieder, dass damit eine wache, fröhliche Grundstimmung erlangt und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt wird. Die Lieder eignen sich zur Begrüßung und Verabschiedung, zur Gestaltung von Übergängen und bei der Absicht, eine erhöhte Konzentration zu erlangen. Davon ausgehend, dass die Sprache Wirklichkeit benennt und erschafft, bildet das heitere Lied eine ressourcenorientierte Triebfeder. Beim Singen kommt es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren und einer gleichzeitigen positiven Bewertung der dadurch ausgelösten Gefühle. So wird das Singen mit einem lustvollen, glücklichen, befreienden, emotionalen Zustand gekoppelt. Die Pulsfrequenz erhöht sich, Glückshormone werden ausgeschüttet und das Hirn wird durchlüftet, genauso wie wir es vom Lachen kennen.

Die Neurowissenschaft bestätigt, dass regelmäßiges Lachen den Menschen zufriedener macht. Dies gilt auch für das Singen heiterer Lieder. Es ist doch wunderbar, je nach Situation die Wahl zu haben, einfach zu lachen oder ein heiteres Lied zu singen. Das innere Glückssofa ist eingerichtet und somit eine solide Basis, um mit den vorhandenen Potenzialen Lebenssituationen neu zu begreifen, weiterzuentwickeln und zu verändern.

Das heitere Lied als Heilmittel? Viel mehr noch: Es ist ein kostenloses Lebensmittel mit der Kraft einer zischenden Multivitaminbrausetablette.

## Helen Hollinger: Humor und «Gerechtes Sprechen» in der Beziehung

Der Volksmund sagt: »In der Ehe können wir Probleme miteinander teilen, die wir zuvor niemals hatten«. Im Gerechten Sprechen wird das Wort »Problem« grundsätzlich durch den Ausdruck »Situation« ersetzt. Es ist erstaunlich, wie viel positiver der zuvor erwähnte Satz klingt, wenn die Gerechte Sprache verwendet wird. Beispiel: »In einer Beziehung können wir Situationen miteinander gestalten, die neu für uns sind.«

Paare sehen mit einer solchen Formulierung ihre Chancen und Möglichkeiten viel klarer. Sie öffnen damit für sich neue Denkräume und erkennen, dass sich ihre Handlungsmöglichkeiten vervielfachen. Beziehungssituationen werden mit der Verwendung von Gerechter Sprache differenziert, selbstbestimmt und in voller Eigenverantwortung wahrgenommen und gestaltet.

Wichtig zu erkennen ist, dass das Gelingen einer Beziehung hauptsächlich von der eigenen Haltung abhängig ist. Diese entscheidet darüber, wie eine Situation erfahren, beurteilt und wie darauf reagiert wird. Jeder Mensch ist für seine Haltung sowie die Kontrolle der Gedanken selbst verantwortlich. Dies bedeutet, dass jede Person auch dafür zuständig ist, eine humorvolle Stimmung herzustellen, diese zu bewahren und auch zu dieser zurückzufinden, falls sie einmal kurzfristig verloren geht.

Hier und da genügt es bereits, sein Gegenüber anzulächeln oder sich gegenseitig zum Lächeln aufzufordern, um wieder zur heiteren Grundhaltung zurückzufinden. Denn durch die lächelnde Mimik – mit den nach oben gerichteten Mundwinkeln und dem Strahlen der Augen – werden unsere Spiegelneuronen bedient, die den lächelnden Gesichtsausdruck des Gegenübers augenblicklich übernehmen (spiegeln). Durch das Lächeln fühlen sich die anwesenden Personen sofort heiterer, gelöster und gelassener. Die aktuelle Situation wird so als viel leichter und einfacher handhabbar wahrgenommen. Manchmal, bei kontroversen Gesprächen, ist es hilfreich, sich darüber auszutauschen, wie die aktuelle Situation gesehen wird – als Drama, als Komödie oder einfach als Situation. Es gilt zu klären, was diese Begriffe für die involvierten Personen bedeuten und welche Folgen sich daraus ergeben können. Geht bei einem Drama das Paar in die Küche und wirft sich gegenseitig Teller nach? Kann über die aktuelle Situation gelacht werden? Finden die beteiligten Personen an der Situation etwas Lustiges oder Heiteres? Oder kann das Paar die Situation einfach ganz neutral als solche betrachten und sich auf deren Lösung derer konzentrieren?

Manchmal ist es knifflig, Gefühle wie Ärger oder Wut mit Heiterkeit zu verbinden. Deshalb ist es wichtig, dass sich das Paar darüber Gedanken macht, wie der Schalter von Wut oder Ärger wieder auf Humor und Heiterkeit gekippt werden kann. Dazu ist es hilfreich, einander humorvolle Fragen zu stellen, wie zum Beispiel folgende:

- Was findet deine Großmutter an unserem Streit lustig?
- Über welche gemeinsame Erinnerung können wir Tränen lachen?
- Welcher Anker ist unser Gute-Laune-Rettungsanker?
- Mit welchem Lächeln beenden wir unseren Streit?

Eine weitere gefühlsstrategische Intervention im Humor-Coaching ist, einander Komplimente zu machen. Dies bereitet Freude und fördert den Blick für das Schöne, Stimmige und Heitere sowie für die wundervollen Eigenschaften der Partnerin/des Partners. Wichtig dabei ist, dass das Kompliment auch wirklich so gemeint ist. Ganz nach dem Grundsatz »Ich sage, was ich meine, und ich meine, was ich sage«. So kann es aus der Perspektive der Empfängerin/des Empfängers auch als solches wahrgenommen werden. Das Kompliment erzielt somit die gewollte Wirkung – die gegenwärtige Situation leichter, heiterer und positiver zu gestalten.

Was genau getan wird, um die Kommunikation und die verschiedenen Situationen einer Beziehung gemeinsam positiv zu gestalten, ist grundsätzlich nebensächlich. Wichtiger ist, dass das Paar gemeinsam Herangehensweisen findet, die für beide stimmig und erfolgreich sind, damit sie zu Heiterkeit, Gelassenheit und Leichtigkeit zurückfinden, die ihnen helfen, eine gelungene Beziehung zu leben, und dass sie gewillt sind, für ihr Denken, Sprechen und Handeln Eigenverantwortung zu übernehmen. – Und das mit allen Hochs und Tiefs, mit »Krachern« und »Lachern« und sonstigen Nebengeräuschen.



## Dagmar Holzgang-Müller: Humor und Alltag

Der Alltag hat verschiedene Facetten. Er wird geprägt von Wiederkehrendem; von Überraschungen, von Einsamkeit, von Begegnungen, von Erheiterung. Es ist sinnvoll, einen Weg zu finden, ihn leicht zu machen. Eine gute Möglichkeit ist es, den Humor miteinzubeziehen. Humor kann als Abwechslung eingesetzt werden, mit Humor wird eine andere Sichtweise erarbeitet, Humor irritiert die Menschen und ermöglicht ein anderes Denkmuster. Das Denken wird erweitert. Wenn zusätzlich die Gefühle stark, fröhlich, leicht zugelassen werden, werden die Ressourcen geweckt.

Wie kommt Humor vermehrt in den Alltag? Indem er wahrgenommen wird. Darum zuerst ein paar Gedanken zur Wahrnehmung. Es wird mit den verschiedensten Wahrnehmungskanälen wahrgenommen: über Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken. Über Wahrnehmungen werden Erfahrungen gemacht. Diese wiederum sind bewusst oder untergewusst. Auf dieser Grundlage werden Situationen – bewusst oder untergewusst – eingeschätzt. Je nach Erfahrung werden sie als skurril, verrückt, schön, angenehm, gemütlich, faszinierend, lustig oder durchgeknallt bewertet.

Mithilfe des Denkens besteht die Möglichkeit, die Situation auf der Grundlage von Humor zu bewerten. Denn das Denken beeinflusst die Wahrnehmung, die Empfindungen, Gefühle und Stimmungen. Wenn das Denken auf den Humorgehalt einer Situation gelenkt wird, wird diese humorvoll bewertet, das Bewertungssystem wird umgepolt. Mit der humoristischen Sichtweise werden die Erfahrungen in einen anderen Zusammenhang gebracht. Dadurch wird die Situation leicht und heiter.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Humors ist, dass er Distanz schafft. Dazu ein Zitat von Viktor Frankl: »Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmass ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor.« Distanz heißt Perspektivenwechsel, und die andere Perspektive schafft für die beteiligten Personen Entspannung.

Wenn Situationen heiter und humorvoll wahrgenommen werden, zeigt sich das in der Mimik und im Verhalten. Menschen lächeln und lachen. Wer lächelt ist offen für neue Wege, neue Erfahrungen oder die im Verborgenen schlummernden Ressourcen. Dies alles sind Möglichkeiten, die den Humor im Alltag fördern und somit den Alltag leicht machen. Damit dies auch wirklich eintrifft, ist es wichtig, bewusst zu lächeln. Wenn Lächeln zur Gewohnheit wird, ist das Denken näher beim Humor. Die Gefühle, die mit dem Lächeln verbunden sind, sind fröhlich, leidenschaftlich, kraftvoll. Mit diesen Gefühlen kann der Humor im Alltag wahrgenommen werden.

Anders als beim Lächeln, wo die Gesichts-, Nacken- und Rückenmuskulatur entspannt wird, wird beim Lachen der ganze Körper miteinbezogen. Es werden die verschiedensten Muskeln gelockert und gebraucht, dadurch wirkt das Lachen auf den ganzen Körper entspannend. Stress wird abgebaut und Glückshormone werden freigesetzt. Dadurch werden spannungsvolle Situationen entschärft. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Aufgrund dieses Wissens werden in Krankenhäusern Clowns angestellt, die damit den Heilungsprozess der Krankheit beschleunigen.

Wie beschrieben, gibt es beim Lachen eine körperliche Reaktion. Zusätzlich zum Spüren wird über das Hören das Lachen wahrgenommen. Weil das Lachen mit zwei Wahrnehmungskanälen wahrgenommen wird, gewinnt das Humorvolle an Bedeutung und wird verstärkt. Wenn zusätzlich noch andere Menschen zuhören und zusehen, werden sie durch den Spiegeleffekt mit Lachen angesteckt, was den Humor wiederum verstärkt. Aufgrund dieser Reaktionen ist es sinnvoll, bewusst zu lachen und regelmäßiges Lachen in den Alltag einzubauen. Denn Lächeln und Lachen sind Ausdruck von Humor und Heiterkeit. Humor ist für den Menschen der Boden, auf den ein humorvoller Alltag aufgebaut wird. Dadurch wird das Leben einfach, fröhlich, lebenswert; der Alltag wird leichter gemeistert.

## Fabienne Hostettler: Wie Humor im Bewerbungsdossier eine magische Wirkung erzielt

»AIDA« ist die Zauberformel in Sachen Bewerbung und meint vier englische Begriffe:

- Attention: Aufmerksamkeit gewinnen
- Interest: Interesse wecken
- Desire: Wunsch erregen
- Action: Handlung herbeiführen

Ein Bewerbungsdossier mit Vergnügen, Humor und Leichtigkeit nach der AIDA-Formel zu erstellen, das ist eine wahre und freudvolle Herausforderung. Insbesondere im Zusammenhang mit einer wirtschaftlichen Krise und der extremen Konkurrenz.

Bewerben heißt, seine Kompetenzen zu verkaufen. Es ist wie das Schaufenster einer Bäckerei, in dem die Brötchen und süßen Gebäckstücke so verlockend präsentiert sind, dass es freudvoll ist, der Versuchung zu erliegen. Humor ist ein mächtiges Werkzeug mit einer außergewöhnlichen und überzeugenden Wirkung um sich abzuheben.

Weshalb originell sein mit Humor? Nach dem Philosophen Henri Bergson gehört das Lachen zum Menschen. Lachen ist typisch menschlich und der Mensch ist zweifelsfrei der sozialste Primat und auch derjenige, der am meisten lacht. Vor allem ist Humor ein ernsthafter Trumpf, um damit Aufmerksamkeit zu erhaschen. Außerdem löst Lachen eine große Muskelentspannung aus, welche wiederum ein Gefühl der Entspannung nach sich zieht, dass jede und jeden nach einem großen Gelächter erfasst.

Gemäß einiger Neurologen ist Lachen wie eine Welle, die sich ausbreitet; ausgehend von den Gesichtsmuskeln und dem Kehlkopf, hin zum Zwerchfell und den Bauchmuskeln. Auch funktioniert Lachen wie eine wahrhaftige interne Massage, indem es auf die Lungen, die Bauchorgane und das Herz-Kreislauf-System einwirkt. Wissenschaftler haben bewiesen, dass eine Minute Lachen einer Entspannung von 45 Minuten entspricht! Aus hormoneller Sicht, erhöht Lachen die Botenstoffe im Gehirn, wie zum Beispiel Endorphine. – Das Rezept der Neurologen: mindestens zehnmal pro Tag lachen.

Der Spruch »dreißig Sekunden, um einen guten Eindruck zu hinterlassen« gilt auch für das Bewerbungsdossier. Die drei wichtigsten Aspekte des überzeugenden Dossiers sind die eigene Haltung, das Seitenlayout und der Inhalt.

**Die Haltung:** Menschen wollen leicht, einzigartig, frei, fröhlich, intelligent, schön und verantwortungsbewusst wirken. Wer initiativ ist und sich mit Humor abhebt, zeigt ein gesundes Selbstvertrauen und damit die Fähigkeit, sein Leben zu meistern, seine Gedanken zu strukturieren und verantwortungsbewusst zu handeln. Wer aus der Humorhaltung heraus ein Bewerbungsdossier erstellt, beweist damit eine Form der emotionalen und rationalen Intelligenz. Das sind Ressourcen, die in der Teamarbeit und im zwischenmenschlichen Austausch im Allgemeinen hoch geschätzt werden.

**Das Seitenlayout** kann bereits eine aussagekräftige Information sein und einige Fähigkeiten aufzeigen wie Sorgfalt, Klarheit, Struktur, Kreativität, Verwegenheit, Humor, Umgang mit Bürotechnik, Organisationssinn, Originalität und so weiter. Zu diesem Zeitpunkt wird das Bewerbungsdossier ein großartiger Werbeträger, der die Persönlichkeit, die Talente und die Ressourcen unterstreicht.

**Der Inhalt** öffnet Tür und Tor für Zitate, Humor, Metaphern, Wortspiele und anderes mehr. Die Aufmerksamkeit wird mit einem originellen Einstieg gewonnen, das Interesse geweckt, indem die professionellen, persönlichen und sozialen Kompetenzen überzeugend aufgeführt sind, der Wunsch erregt, indem der Akzent auf den Mehrwert des Profils gesetzt wird.

Zu guter Letzt wird eine Handlung provoziert. Wer die Kühnheit hat zu irritieren, mit der Absicht, die Leserin/den Leser zu einem Lächeln oder gar zu einem Lachen zu verleiten, erhöht die Chancen, dass seine Bewerbungsunterlagen sorgfältig unter die Lupe genommen werden.

Diese Erkenntnisse führen deshalb zu folgendem Schluss: Je mehr Begeisterung oder Faszination und Lachen das Bewerbungsdossier hervorruft, desto entspannter und lockerer sind die Leserinnen und Leser. Somit sind sie in einer hervorragenden Verfassung, um eine Kandidatur zu prüfen, welche von der Präsentation und dem Geschriebenen heraus dem Rahmen fällt.

Liebe Leserin, lieber Leser, lächeln Sie! Lachen Sie!

## Tamara Hostettler: Humor – Rezept für eine gute Teamkultur

Humor ist eine Grundeinstellung und eine Lebensphilosophie, mit der sich Personen das Leben vereinfachen. Ein humorvolles Denken ermöglicht es, sich entlang der Kompetenzen und Ressourcen zu orientieren und klare Ziele zu setzen. Die Perspektiven werden geöffnet und neue Denkweisen angeregt.

Ein Team ist ein Zusammenschluss von mehreren Personen, die zur Lösung einer bestimmten Aufgabe oder zur Erreichung eines definierten Zieles zusammenarbeiten:

- Im Sport bezeichnet das Team entweder die Mannschaft oder die Gesamtheit einer Mannschaft mit dem Begleitpersonal wie Trainer, Techniker und so weiter.
- In einem Unternehmen wird der Begriff Team genutzt für eine Arbeitsgruppe, die für einen bestimmten Zweck aus Mitarbeitern zusammengesetzt ist.

Die **Gelotologie** ist die Wissenschaft des Lachens. Diese Wissenschaft setzt sich mit den Konsequenzen auseinander, die das Lachen auf den Menschen hat.

Das Gehirn eines Menschen empfängt den Reiz eines lachenden Kindes. Der Mensch reagiert nun ebenfalls mit einem Lachen. Für dieses Lachen ist Schwerstarbeit des Körpers nötig. Es werden über hundert Muskeln in Bewegung gesetzt, von der Gesichts- bis hin zur Atemmuskulatur. Kopf und Körper setzen sich in Bewegung. Sie beugen und krümmen sich. Die Atmung wird tiefer und wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Die Bronchien werden gut durchlüftet. Die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt und der Verbrennungsvorgang wird angeregt. Die Muskeln entspannen sich und der Kreislauf wird angekurbelt. Stresshormone werden abgebaut.

Es ist faszinierend zu sehen, dass die Anwendung von Humor in einem Team eine vergleichbare Wirkung hat wie das Lachen bei den einzelnen Menschen.

Durch ein freundliches Lächeln, persönliche Begrüßung am Morgen, positive Komplimente, Kraftausdrücke, Kauderwelsch und Ähnliches reagieren die anderen Teammitglieder positiv überrascht. Sie registrieren bei sich selbst heitere, freundliche, gelassene und neugierige Gefühle. Der jeweilige Impuls wird weitergegeben, und so erschaffen sich die Teammitglieder eine leichte, heitere Atmosphäre, in der sie sich gerne und leistungsstark, Hand in Hand arbeitend engagieren. Als wichtige Voraussetzung ist noch zu nennen, dass alle die Bereitschaft haben, Humor im Alltag anzuwenden.

Eine kleine Studie, die ich selbst mit drei verschiedenen Teams über einige Wochen hinweg durchgeführt habe, indem ich humorvolle Methoden und Interventionen einsetzte, machte folgende Erkenntnisse möglich:

- Die Stimmung im Team verbessert sich zusehends.
- Die Freude an der Arbeit ist größer.
- Dankbarkeit und Anerkennung stehen im Mittelpunkt.
- Die vorhandenen Potenziale und Ressourcen werden gestärkt und gefördert.
- Probleme werden zu Herausforderungen.
- Die Arbeitsqualität steigt und die Leistung wird verbessert.

Mit anderen Worten: Humor bedeutet, wenn er gezielt in einem Team mit den verschiedenen Interventionen eingesetzt wird, für jede Institution, jeden Betrieb oder jede Organisation gesteigerte Leistungsbereitschaft und erhöhte Arbeitsqualität.

### *Die Ergebnisse des Praxisexperiments*

Die Ideen und die Grundgedanken des Humorcoachings sind faszinierend, und ich wollte herausfinden, welche Wirkung sie auf Teammitglieder und den Arbeitsalltag haben. Zehn Monate lang habe ich ausgewählte humorvolle Interventionen und Methoden im Berufsalltag gezielt eingesetzt, die Wirkung beobachtet und ausgewertet. Dieses

Vorgehen führte ich mit drei verschiedenen Teams, bestehend aus unterschiedlichen Personen, die alle in der Langzeitpflege angesiedelt sind, durch. So wird ein Vergleich möglich.

Ich wählte folgende Interventionen aus:

- freundliches Lächeln
- persönliche Begrüßung im Laufe des Tages
- Komplimente verteilen
- Kauderwelsch
- Kraftausdruck

Die Interventionen wurden gezielt im beruflichen Alltag eingesetzt, die Reaktion der Teammitglieder von mir beobachtet, durch Nachfrage evaluiert und vergleichend festgehalten.

Die Ergebnisse – nach Team und Intervention geordnet – sind der folgenden Übersicht zu entnehmen.

<b>Team 1</b>		
<b>Intervention</b>	<b>Reaktionen</b>	<b>Beobachtung</b>
freundliches Lächeln	lächelt zurück	Lächeln wird häufiger
persönliche Begrüßung im Laufe des Tages	Die Person fühlt sich angesprochen. Die Körperhaltung verändert sich. Grüßt zurück.	Begrüßung wird im Alltag weitergegeben.
Komplimente	überrascht Körperhaltung verändert sich. lächelt Personen zeigen Stolz. Kompliment kommt zurück.	Komplimente kommen zurück. Komplimente werden weitergegeben. Mitarbeiter fühlen sich geschätzt für die geleistete Arbeit.
Kauderwelsch	Stirnrunzeln nachdenklicher Gesichtsausdruck Lachen oder Lächeln	Versprecher werden ausgelebt und genossen.
Kraftausdruck	überrascht Stirnrunzeln Verwirrtheit Lachen	humorvoll weitererzählt gemeinsames Lachen

<b>Team 2</b>		
<b>Interventionen</b>	<b>Reaktionen</b>	<b>Beobachtung</b>
freundliches Lächeln	lächelt zurück	Lächeln wird häufiger
persönliche Begrüßung im Laufe des Tages	Die Person fühlt sich angesprochen. Körperhaltung verändert sich. Grüßt zurück.	Begrüßung wird weitergegeben im Alltag.
Komplimente	überrascht Körperhaltung verändert sich lächelt Personen zeigen Stolz Kompliment kommt zurück	Komplimente kommen zurück. Komplimente werden weitergegeben. Mitarbeiter fühlen sich geschätzt für die geleistete Arbeit.
Kauderwelsch	Stirnrunzeln nachdenkender Gesichtsausdruck Lachen oder Lächeln	Versprecher werden ausgelebt und genossen.

Kraftausdruck	überrascht Stirnrunzeln Verwirrtheit Lachen	humorvoll weitererzählt gemeinsames Lachen
---------------	--	---

<b>Team 3</b>		
<b>Intervention</b>	<b>Reaktionen</b>	<b>Beobachtung</b>
freundliches Lächeln	lächelt zurück	Lächeln wird häufiger
persönliche Begrüßung im Laufe des Tages	Die Person fühlt sich angesprochen. Körperhaltung verändert sich. Grüßt zurück.	Begrüßung wird weitergegeben im Alltag.
Komplimente	überrascht Körperhaltung verändert sich. lächelt Personen zeigen Stolz. Kompliment kommt zurück.	Komplimente kommen zurück. Komplimente werden weitergegeben. Mitarbeiter fühlen sich geschätzt für die geleistete Arbeit
Kauderwelsch	Stirnrunzeln nachdenkender Gesichtsausdruck Lachen oder Lächeln	Versprecher werden ausgelebt und genossen.
Kraftausdruck	überrascht Stirnrunzeln Verwirrtheit Lachen	humorvoll weitererzählt gemeinsames Lachen

Es hat mich absolut überrascht, dass die Interventionen und Methoden in allen drei Teams das gleiche Resultat ergeben haben. Obwohl es verschiedene Teams mit unterschiedlichen Personen waren, haben die Mitarbeitenden genau gleich reagiert und damit ein ähnliches Arbeitsklima entstehen lassen.

Da die Ergebnisse so offensichtlich waren, haben wir nach drei Monaten die Verantwortung für den Einsatz der Intervention auf die einzelnen Teammitglieder verteilt. So wurden sie selbstständig ausgelebt. Wir konnten beobachten, dass die Arbeitsfreude nochmals weiter anstieg, anspruchsvolle Situationen lockerer gemeistert wurden und die Zusammenarbeit gestärkt wurde. Die Mitarbeitenden bemühten sich richtig und setzten tatsächlich die Ressourcen in den Mittelpunkt. Auf einmal scheint alles möglich zu sein.

## Gabriela Imhof: Humor und Wechseljahre

Der Begriff »Wechseljahre« benennt, was Frauen und Männer ab dem ungefähr 40. Lebensjahr erwartet: eine wechselhafte Zeit, in welcher sich der Körper verändert. Dies führt zu neuen Dimensionen des Denkens, Fühlens und Handelns. Im vorliegenden Text liegt der Fokus auf den weiblichen Wechseljahren.

Die Wechseljahre sind der Aufbruch in die zweite Lebenshälfte. Es ist wertvoll, darüber nachzudenken, wie Frauen diese Zeit des Umbruchs in eine erfüllte zweite Lebenshälfte gelassen und heiter erfahren können. So wird ein Hin zu Neuanfängen mit einem anderen Körperbewusstsein und der frohgemute Umgang mit seelischen Veränderungen mit Leichtigkeit möglich.

Der Schlüssel für ein neues Verständnis zum sich wandelnden Körper und Geist ist die Humorhaltung. Humor ist die Begabung des Menschen, einer vielschichtigen Situation optimistisch und fröhlich zu begegnen. Humor ist eine Lebenshaltung, mit der das eigene Leben selbstverantwortlich gestaltet wird. Mit Humor lässt sich jeder Moment lächelnd genießen. Mit Humor und Lachen kann bewusst auf den Körper und auf die Befindlichkeit eingewirkt werden. Mit Humor als Schlüssel erfahren Frauen ihre Wechseljahre aktiv und lustvoll.

Humor lässt sich über Denken, über Gefühle und über Handlungen aktivieren. Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen sich gegenseitig, denn sie sind durch den fortlaufenden Austausch von Botenstoffen in einem ständigen wechselseitigen Zusammenspiel. Frauen können über die Handlung »Lachen« gezielt auf ihre Hormone einwirken. Es ist erwiesen, dass beim Lachen körpereigene Glückshormone ausgeschüttet werden. Die Wirkung ist eindeutig: Glückliche Frauen bejahen den körperlichen Wandel. Wählen Frauen den Zugang zu Humor über Gefühle, so entscheiden sie sich ganz bewusst für gewollte Gefühle und die Wechselwirkung von Fühlen, Denken und Handeln kommt auch hier zum Tragen. Frauen bewerten denkend ihre Gefühle als beabsichtigt, was ihnen wiederum erlaubt, zu handeln, wie sie es wünschen. Wenn Frauen dabei noch vor sich hinlächeln, wirken sie ganz nebenbei emotionalen Spannungen entgegen.

Wechseljahre haben eine individuelle Bedeutung. Diese können Frauen erkennen, wenn das bislang geführte Leben gründlich überdacht wird. Die kritische und würdigende Auseinandersetzung mit den vergangenen Lebensphasen sind Teil der Humorhaltung, mit welcher ein selbstbestimmtes, glückliches und zukunftsorientiertes Leben erschaffen wird. In der selbstfürsorglichen Auseinandersetzung während der Wechseljahre wird Frauen bewusst, welch reichen Erfahrungsschatz sie besitzen. Es wird auch immer deutlicher, dass die Lebenszeit begrenzt ist. Deshalb lohnt es sich, die Prioritäten neu zu setzen und zu tun, was Spaß macht.

Die Hirnforschung legt dar, dass Menschen ihr Gehirn zu jedem Zeitpunkt des Lebens neu konstruieren können, indem anders gesehen, anders gefühlt oder anders gehandelt wird als bisher. Mit der Humorhaltung gelingt es leicht, eingefahrene Verhaltensmuster aufzugeben und Neues auszuprobieren. Dadurch werden bestehende Nervenzellverknüpfungen im Gehirn entweder verstärkt oder es bilden sich gänzlich neue neuronale Netzwerke. Wenn Frauen dieses Wissen nutzen und willentlich ihr Denken, ihre Gefühle und ihr Handeln beeinflussen zugunsten eines Wohlbefindens während der Wechseljahre, schöpfen sie aus der kreativen Humorhaltung heraus. Sie gestalten ihr Dasein vital mit.

Frauen, die die Wechseljahre humorvoll leben und selbstgestaltet denkend, fühlend und handelnd in die zweite Lebenshälfte aufbrechen, haben gelernt, die Fünf gerade sein zu lassen. Diese Frauen haben sich entschieden, körperliche Veränderungen lächelnd willkommen zu heißen. Sie haben sich auch dazu entschieden, dankbar zu sein und das Glück in den kleinen Dingen zu sehen. Mit Humor, Heiterkeit und Gelassenheit prägen sie ihre verbleibende Lebenszeit.

## Claudia Knöpfel: Lächeln als Unterrichtsstrategie

Humor ist eine Grundhaltung, die aus einem Zusammenspiel von Empfindungen, Gefühlen und Denken besteht. Sie beinhaltet eine Spannweite von humorvollen Handlungen, die vom schallenden Gelächter bis zum leisen, wertschätzenden Moment reicht. Humor und Lachen gehören zum Menschsein. Beides kann willentlich und gezielt eingesetzt werden. Ein Lächeln führt zu Leichtigkeit und Erheiterung bei den Menschen, die lächeln und denen, die angelächelt werden. Auf dieser Basis ist es möglich, Lernprozesse mit Humor leichter zu gestalten. Diese positive Wirkung des Humors können Lehrpersonen zum Erreichen der Unterrichtsziele bewusst nutzen.

Das freundliche Lächeln ist ein kleiner, mimischer Ausdruck, eine humorvolle Handlung mit großer Wirkung. Lachen und Lächeln haben eine positive Auswirkung auf die lachende Person selbst und machen beim Gegenüber über den Spiegeleffekt heitere Gefühle möglich. Wenn Lehrpersonen lächeln, kann dies bei den Teilnehmenden ein Lächeln entlocken. Diese Reaktion wird durch die Spiegelneuronen ausgelöst und kann gezielt eingesetzt werden. Es ist hilfreich zu wissen, dass ein hingestelltes Smiley auf dem Pult oder Rednertisch dieselbe Wirkung hat. Bei den lächelnden Anwesenden werden Glückshormone ausgeschüttet, dadurch wird die Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Deshalb ist die Lehrperson verantwortlich dafür, dass die Teilnehmenden vor zentralen Unterrichtsinhalten und während der Lerneinheiten lachen können; so wird der Unterrichtsstoff leichter erinnerbar.

Die Interaktion zwischen Lehrperson und Teilnehmenden sind kommunikative Prozesse und bedeutsam für die professionelle Beziehungsgestaltung. Für die Qualität der entstehenden Beziehung hat die Lehrperson eine hohe Verantwortung. Und diese gilt es, während des gesamten Unterrichts ernst- und wahrzunehmen. Der Beziehungsprozess beginnt bereits vor Unterrichtsbeginn mit dem Erstkontakt. Um diesen positiv zu gestalten, ist es sinnvoll, dass die Lehrperson zur Begrüßung mit aufrechter Körperhaltung, mit locker abfallenden Schultern, offenen Händen und einem freundlichen Lächeln im Zimmer steht und die Eintreffenden mit strahlenden Augen lächelnd begrüßt. Diese Mimik signalisiert den Teilnehmenden Freundlichkeit und Kompetenz. Erfahrungsgemäß wird das Lächeln erwidert. Die erlebte Erheiterung, verbunden mit Leichtigkeit in einer angenehmen Atmosphäre, ist daran erkennbar, dass die Teilnehmenden reagieren, indem sie angeregt miteinander plaudern, lachen, lächeln oder schmunzeln. Ein freundliches Lächeln, das bereits zur Begrüßung gezielt eingesetzt wird, ist ein erster Schritt für einen erfolgversprechenden Unterricht und für ein erfolgreiches Lernen. Voraussetzung dabei ist, dass das Lächeln der mimische Ausdruck einer zustimmenden, wertschätzenden Haltung ist. Bei Lehrperson und Teilnehmenden werden durch die ausgeschütteten Glückshormone lernfördernde Gefühle möglich. Diese fördern die eigene Gelassenheit, die gegenseitige Akzeptanz und Toleranz. Zudem können sich die Teilnehmenden nach dem Lachen glücklich, zufrieden, wach, belustigt, neugierig und entspannt fühlen.

Die Lehrperson ist mit ihrer Humorkompetenz zuständig und verantwortlich dafür, dass das Lächeln und Lachen im Unterricht für die Anwesenden zu positiven Erfahrungen werden. Als Grundlage braucht es die Wertschätzung und Achtsamkeit seitens der Lehrperson. Ergänzend bedeutet es, Humor so zu leben, dass er im gerechten Verhältnis zu sich selbst, zu den Mitmenschen und gegenüber der Situation gestaltet ist. Mit dieser Haltung kann das freundliche Lächeln gezielt als erfolgreiche Strategie im Unterricht eingesetzt werden. Dabei wird die Atmosphäre im Zimmer wie auch das Lernen im Gesamten positiv beeinflusst. So lernen Menschen leicht, lustvoll, nachhaltig, und der Unterricht wird für alle Beteiligten zu einem Erfolgserlebnis.

## Mariateresa Krebs: Humor im Lernprozess mit Jugendlichen

Humor als Motivation für Lernende eröffnet neue Perspektiven. Gezielt eingesetzter Humor im Unterricht ist somit die Basis für vertrauensbildende Maßnahmen.

Zum Humor gehört das Lachen und das Einander-Anlächeln. Mit diesem sozialen und humorvollen Mittel verbinden Menschen sich miteinander. Hier verbinden sich Lehrende und Lernende. Ein Lächeln kann ermunternd, aufbauend und motivierend sein. Es kann das Gefühl vermitteln: »Weiter so, das machst du toll!« oder: »Ich schätze dich und deine Aussage!«

Die Freundlichkeit, die ein Lächeln vermittelt, spornt dazu an, selbst zu lächeln, vielleicht zurückzulächeln oder sich gut zu fühlen. Die Spiegelneuronen werden aktiviert, die Mundwinkel gehen in Richtung Augen, ein Lächeln entsteht und das Glücksgefühl breitet sich aus. Es ist wie im Zug früh am Morgen, wenn die Mitmenschen, die, in ihre Gedanken vertieft und mit ernsthaften Gesichtern, auf ein Lächeln des Gegenübers ebenfalls mit einem Lächeln reagieren.

Heute werden Unterrichtssequenzen vermehrt abwechslungsreich gestaltet, Gruppenarbeiten und Projekte werden integriert. Dieser pädagogische Zugang dient der Motivation der Lernenden. Es können vielfältige Methoden angewandt, pädagogische Ansätze angestrebt werden, und es wird dennoch trocken, langweilig und lebensfremd unterrichtet.

Humor als Lehrkompetenz bereichert den Unterricht und bietet Möglichkeiten, schwierige Situationen leichter zu meistern oder angespannte Zusammenhänge gänzlich aufzulösen.

Jugendliche brauchen Strukturen und Regeln, an denen sie sich orientieren und sich ausrichten können. In ihrem jugendlichen Übermut testen sie geltende und gesetzte Grenzen mit Genuss aus. Dieser Übermut stellt eine große Ressource dar, denn hinter ihr verbergen sich Neugier, Offenheit, Risikofreude und Motivation.

Als Lehrperson gilt es, diese Ressourcen zu nutzen, um bei den Jugendlichen Vertrauen aufzubauen. Eine solche Perspektive ist sinnvoll und verspricht eine konstruktive Zusammenarbeit.

Herausfordernd bei dieser Ressourcenorientierung mit Humor ist es, die passende Balance zwischen dem Einhalten der Regeln und humorvollen Durchbrechen derselben aufrechtzuerhalten. Dafür sind folgende Fragen zu beachten:

- Wie viel Humor verträgt eine Gruppe von Jugendlichen?
- Wie viel Regeln sind angebracht?
- Wie werden die Regeln erklärt, sodass sie gehört und verstanden werden?

Aus Sicht der Jugendlichen sind Regeln zum Brechen da. Somit ist es die Aufgabe der Lehrperson, die Regeln transparent zu machen und genau zu definieren. Jugendliche wollen als Erwachsene gelten und werden oft auch als solche behandelt.

Vor dem Hintergrund, dass der Status von Lehrenden und Lernenden genau definiert ist, gilt es, den Lernenden, die als Erwachsene behandelt werden möchten, zu erklären, dass jedes Verhalten Konsequenzen hat.

Jugendliche haben vieles im Kopf und lassen sich von tausend Dingen beeindrucken. Ihr Körper und Geist befinden sich in der Findung hin zu einem stimmigen Einklang. Sie wissen ganz genau, was sie nicht wollen. Was sie jedoch wollen, das gilt es noch zu entdecken. Erschwerend hinzu kommt der Gruppenzwang und ihr jeweiliger Umgang damit. Diese Vielseitigkeit der jugendlichen Realität gilt es, als Ressource zu nutzen. So können Lehrende sie neugierig auf das Resultat einer Umsetzung machen und mit humorvollen Interventionen überraschende und herausfordernde Situationen erschaffen.

Jugendliche besitzen viel Humor und lassen sich gerne davon anstecken. Gezielte humorvolle Interventionen, wie das lustige Spiel mit den Gefühlskarten (s. S. 104), dienen dazu, ihnen ihre Gefühle sichtbar und erlebbar zu machen und ihnen so das Bewusstsein der eigenen Gefühle zu ermöglichen. Mit Jugendlichen diese Übung im Lernprozess ernsthaft und mit viel Humor durchzuführen, eröffnet ihnen die Möglichkeit, ihre Gefühle als Bewältigungsstrategien zu erkennen. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass sie gerne bereit sind, dabei mitzumachen.

Mary's Schublade (s. S. 82 f.) ist eine Humorschublade, die ich entwickelt habe. Sie ist eine ausziehbare Schublade mit einem Spiegel darin. Sie dient dazu, skeptische, traurige oder angespannte Situationen zu lockern. Die Lernenden erhaschen einen Blick auf das eigene Spiegelbild, reagieren amüsiert, irritiert, lachend, lächelnd oder mit einem anderen Gefühl und einem passenden mimischen Ausdruck.



All diese humorvollen Interventionen erfordern eine genaue Erklärung der Absicht, die mit ihrem Einsatz verbunden ist. Die Jugendlichen können mit diesen Methoden im Lernprozess umgehen, wenn sie die Idee dahinter erkennen und das Ergebnis sehen.

Den Jugendlichen zuzuhören, sie ausreden zu lassen und zu versuchen, ihre Wahrnehmungen, ihre Realitäten zu verstehen, schafft Vertrauen und gegenseitigen Respekt.

Die Erfahrung hat gezeigt: Wenn Lehrende in ihrer Humorhaltung sind, wird der Unterricht leichter. Die Situationen mit den Jugendlichen sind einfacher zu managen, das Vertrauen wird gefördert und die Motivation ist gesteigert.

## Muriel Kurz: Humor von Kindern im Grundschulalter

Worüber lachen Kinder? Kinder erschließen sich den Humor durch Herumalbern, Toben oder Grimassenschneiden. Sie lachen vor allem in Gruppen, und der Humor entsteht zufällig. Wird ein Kind gekitzelt, zieht es sich schützend zusammen, es baut sich eine Spannung auf, welche über das Zwerchfell entladen wird. Lachen steckt an als Folge der aktivierten Spiegelneuronen. Dieser Effekt verstärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und ist für das soziale Verhalten wichtig.

Forscherinnen haben herausgefunden, dass positive Gefühlsäußerungen ansteckender sind als negative. Einmal der Sprache mächtig, erschließen sich die Kinder eine neue Dimension. Jetzt kommen Wort- und Sprachspiele, Reime, coole Sprüche und Wörter, beispielsweise aus der Fäkalsprache zum Humorinventar dazu. Allein ein furzendes Geräusch provoziert ein schallendes Gelächter. Das Kind kann nun Doppel- und Mehrdeutigkeiten von Worten erfassen und verschiedene logische Zusammenhänge erkennen, die zu komischen Situationen führen. »Arschloch, Wichser, Nuttensohn, deine Mutter hat dich schon«, die Wörter werden in der ganzen Bedeutung noch nicht erfasst und die Reaktion der Erwachsenen darauf macht Spaß. Kinder beginnen, sich nun auch untereinander zu vergleichen. Es wird zunehmend wichtiger für das Ansehen eines Kindes, wenn es andere zum Lachen bringen kann, und mit der Sprache wird lustvoll experimentiert.

Eltern können mit dem Sprachspiel in den kreativen Sprachbildungsprozess eingreifen; so wird aus dem vorangehenden Zitat etwa: »Astloch, Spitzer, Putensohn – deine Mutter hat dich schon.« Eltern haben zudem die Möglichkeit, zum Beispiel Wörter aus dem Scham- und Sexualbereich spielerisch aus der Tabuzone zu holen und erklärend in ihre Sexualaufklärung einzubinden. Zunehmend werden durch Lachen auch Ängste, Sorgen und belastende Ereignisse händelbarer. Mit diesem Bewusstsein können Eltern ihre Kinder begleiten und unterstützen. Sie können ihnen zeigen und vorleben, wie sie sich in ein positives Gefühl hineinsteigern können – allein durch die Sprache und das Wort. Bedrohliche Situationen können diskutiert werden. »Was machst du, wenn du von einem älteren Kind angegriffen wirst?« Ich zeige mit dem Finger auf einen Punkt hinter dem Angreifer und rufe – »Hei, siehst du den bissigen Hund hinter dir? Wenn er sich umdreht, dann renne ich davon.« Gerade für Konflikt- und Problemlösungsverhalten ist der Humor enorm hilfreich. Der Klassiker als Beispiel sind »Tom und Jerry« oder »David gegen Goliath« oder die Maus trumft auf mit List und Bravour und siegt.

In denselben Themenbereich gehören das Übertreiben, Nachäffen, Streichespielen, Ärgern, Reinlegen und Täuschen. Alle Eltern kennen diese Situation: Morgens versteckt sich das Kind bereits angezogen unter der Decke, und Mama kommt ins Zimmer und befiehlt: »Zieh dir die Kleider an, es ist schon spät!« – Mit einem breiten Lachen reißt das Kind die Decke weg: »Ha, ha, reingelegt, hunderttausend hat's verzogen. Ich bin schon angezogen!« Diese Form von Humor scheint eine Reaktion auf normative Grenzen zu sein. Die Kinder können so im Alltag Grenzen auf eine gestattete und humorvolle Art ausloten und überschreiten.

Es gibt Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Mädchen lachen eher über merkwürdige und fremde Ausdrucksweisen, Geräusche und Stimmen, zudem ist das komische »Aussehen« ein beliebtes Thema. Auch lachen sie häufig über Handlungen oder Verhaltensweisen, die überraschenderweise nicht eintreten, wenn es zu Missverständnissen oder Verwechslungen kommt, wenn sich jemand entgegen der Norm verhält, also übertrieben reagiert.

Jungen lachen eher über kleine Unglücke anderer, zum Beispiel wenn ein anderes Kind tollpatschig ist. Sie lachen auch gerne über Missgeschicke oder Dummheiten von Autoritätspersonen und fühlen sich dabei kompetent und mächtig.

Lachen ist gesund. Gerade für Eltern ist diese Erkenntnis wichtig. Es ist erwiesen, dass Humor das Immunsystem stärkt, die Schmerzen reduziert, ob durch Ablenkung oder Entspannung, bleibt noch zu beweisen. Was jedoch genau untersucht wurde, ist der positive Effekt von Humor und Lachen in Form der Reduktion von Stresshormonen, Absenken des Blutdrucks sowie die Wirkung auf stressbedingte Herzerkrankungen, chronische Angstzustände und Kopfschmerzen.

Der Einfluss von Humor auf die soziale Interaktion ist gerade auch in der Familie bedeutend. Die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen wird gestärkt. Im Humorcoaching heißt es, wer in der Familie den Humor, die Gelassenheit und Heiterkeit als Haltung lebt und vorlebt, betont und beleuchtet die schöne, heitere Seite des Lebens entlang der Ressourcen und Kompetenzen eines Kindes, Partners oder Mitmenschen. Leben kann dann so gestaltet werden, dass es mehr Spaß macht. Die Situation bleibt die gleiche, das Gefühl darin ändert sich, und damit werden Situationen gestaltbarer.

Wir sind als Erwachsene noch Kinder. Wenn wir den Humor und das Lachen in unserem Alltag leben, strahlt dies auf unser Umfeld aus. Von meinem Sohn lerne ich, spontan auch eigenwilliges Verhalten an den Tag zu legen. Sei es ein Losgrölen, wenn das Klima an einem Ort unerträglich wird, mit Worten und Sprache zu spielen, singend zu hüpfen und noch vieles mehr. Wann haben Sie zuletzt in einer Kitzel- oder Kissenschlacht gegen Sternenflotten gekämpft und dabei gelacht?

Entdecken wir doch alle wieder das Kind in uns! Ein lustvoller Weg. Nehmen wir ihn mit Heiterkeit, Leichtigkeit und Humor unter die warmen Socken und ziehen wir uns robuste Füße an.

## Charlotte Litwan: Humorvolle berufliche Veränderung

Verändert sich der Prozess der beruflichen Veränderung, wenn dieser mit der Kompetenz Humor kombiniert wird? Ja, die berufliche Neuorientierung gewinnt eine neue Dimension und Differenzierung.

Der Begriff Veränderung ist allen bekannt und geläufig. Bei vielen Begegnungen und Erlebnissen wird von Veränderung gesprochen: »Diese Veränderung hat dir aber gut getan.« Oder vor sich hergesprochen: »Ich benötige jetzt aber dringend eine Veränderung!«

Beim Blick ins Internet finden sich unter dem Begriff Veränderung eine Vielzahl von Synonymen: Ablösung, Alternation, Bewegung, Erneuerung, Innovation, Neugestaltung, Neuheit, Neuordnung, Neuregelung, Wandel, Wechsel.

Wie verändert sich der Prozess der beruflichen Veränderung, wenn diese in der Haltung des philosophischen Humors gestaltet wird?

Humor wird hier verstanden als Haltung, in der aus eigener Verantwortung gehandelt wird, in der die Gefühle gewählt werden, in der die gewählte Strategie zielgerichtet angewandt wird. Dies alles geschieht, weil es so gewollt ist.

Wenn Menschen den Veränderungsprozess mit Humorkompetenzen gestalten, dann verfügen sie über Gestaltungsmacht und Entscheidungskompetenz. Sie entscheiden, dass ein Time-out zwischen Beendigung der bisherigen beruflichen Tätigkeit und dem Antritt der neuen beruflichen Herausforderung für die persönliche Lebenshygiene eine Wohltat ist.

Es macht Spaß, die Chance wahrzunehmen, einen beruflichen Traum zu entwerfen und die eigenen Wünsche zu entwickeln. So werden die passenden Kompetenzen und Ressourcen bewusst, und Menschen entdecken neue berufliche Felder und Möglichkeiten. – Damit wird aus dem Zwang ein Gestalten.

Die Tatsache, sich entweder selbst entschieden zu haben oder dazu gezwungen worden zu sein, einen neuen Job zu suchen, bleibt die gleiche. Mit der Veränderung der eigenen Haltung hin zu mehr Humor wird auch die eigene Perspektive eine andere, mit der zum Beispiel Inserate gelesen werden, mit der dem Umfeld von der Suche einer neuen beruflichen Herausforderung erzählt wird, mit der Bewerbungsunterlagen zusammengestellt und versandt werden. Der Fokus liegt jetzt ganz auf dem eigenen Können.

Dann kann entschieden werden, dass das eigene Gefühlsensemble zielgerecht gewählt wird. Es kann bestehen aus Neugier, Mut, Freude und Selbstvertrauen. Ergänzt mit dem Humorensemble Leichtigkeit und Spontaneität werden die Glückshormone Serotonin und Dopamin freigesetzt. Auch die Mimik wird verändert, sodass die Augen strahlen, die Mundwinkel nach oben gezogen werden, der Mund geschlossen ist und lächelt. Die Menschen sind so bei sich und handeln aus sich heraus.

Die Rückmeldungen des Gegenübers sind jedes Mal die gleichen: »Du bist freundlich, interessiert, kompetent, loyal, respektvoll, selbstsicher. Das gefällt mir.«

Vor diesem Hintergrund gelingt es im Assessment die eigenen Kompetenzen hervorzuheben, sich selbstsicher, verantwortungsbewusst und authentisch zu präsentieren.

Ich habe beispielsweise Folgendes erlebt: Wenn ich meine berufliche Veränderung mit den Humorkompetenzen gestalte, mich entscheide, meinem Umfeld vom Können her von der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung zu erzählen, dann erweitere ich mein berufliches Spektrum. Mir wurde in diesen Gesprächen von Berufen und Berufsbildern erzählt, die mir ganz neu oder bisher von mir nicht in Betracht gezogen worden waren.

Durch freudiges, lustvolles Erzählen von meiner Suche nach einer neuen Arbeit wurde mir tatsächlich eine Stelle angeboten, in die ich meine beruflichen Wünsche integrieren konnte.

## Roland Orlando Lussi: Ist Humor eine Führungskompetenz?

Viele Menschen verbinden Kompetenz und Führung mit Strenge, einer gewissen Autorität und Ernsthaftigkeit. Vielfach heißt es: Ein Chef oder eine Chefin, die fröhlich und lächelnd den Alltag bestreitet, wirkt zwar sehr sympathisch, hinterlässt aber keinen ernst zu nehmenden Eindruck als Führungskraft. Unsere Arbeitswelt ist geprägt von Führungspersönlichkeiten, die autoritär und ohne jegliche Gefühle ihre Mitarbeitenden führen. Humor hat noch immer in vielen Köpfen keinen Stellenwert im Führungsalltag. Er wird bei Führungspersönlichkeiten nach wie vor als hinderlich bewertet. Autorität und Durchsetzungsvermögen im Führungsalltag scheinen Humor auszuschließen. Auch heute noch wird Humor im beruflichen Umfeld als Schwäche ausgelegt. Im Gegensatz zu dieser verbreiteten Vorstellung vertritt diese Betrachtung die These, dass Humor, wenn er bewusst als Führungskompetenz gebraucht wird, zu einer Stärkung der beruflichen Identität führt.

Humor als Führungskompetenz bietet viele neue Perspektiven und Möglichkeiten, die erfolgreich im Berufsalltag eingesetzt und trainiert werden können. Humorführungskompetenz wird als absolute Ressourcenorientierung verstanden. Der Fokus ist auf das Können, die Möglichkeiten und Potenziale der beteiligten Personen und Situationen gerichtet. Diese Methode, im beruflichen Führungsalltag radikal angewendet, macht es möglich, sich neue Wege und Fähigkeiten zu erschließen.

Eine Kernaufgabe von Führungspersonen ist die Führung und Förderung der Mitarbeitenden. Erstrebenswert ist ein Team, das sich mit Freude und Engagement seinen vielfältigen Verantwortungen widmet und mit der eigenen Organisation identifizieren kann. Führungsfachfrauen und Führungsfachmänner haben diesbezüglich eine Vorbildfunktion. Sie sind nur so gut und erfolgreich wie ihre Mitarbeitenden.

Es lohnt sich, Mitarbeitergespräche konsequent auf die Erfolge hin auszurichten und die geleistete Arbeit dahingehend zu analysieren. Herausforderungen im beruflichen Alltag, vermeintliche Niederlagen und Schwächen werden auf die gelungenen Momente hin auseinandergesprochen und so die weiteren Ziele miteinander vereinbart.

Der humorvolle Umgang mit schwierigen und als belastend erlebten Alltagssituationen löst Spannungen und fördert das gemeinsame Denken. Ein Gesprächsrahmen aus freundlichem Lächeln und fröhlicher Gelassenheit begünstigt eine Atmosphäre von Vertrauen. Mitarbeitende wagen es, heikle Themen anzusprechen. Vorgesetzte erarbeiten sich so Respekt und Wertschätzung.

Eine humorvolle Haltung der Führungsperson inspiriert Mitarbeitende, und sie verändern ihre Grundhaltung und Motivation. Empfehlenswert ist die Orientierung an der Gerechtigkeit, die sich gemäß dem Gerechten Sprechen wie folgt beschreiben lässt: Mit sich selbst gerecht umzugehen bedeutet, sich in allen Wunderbarkeiten kennenzulernen und diese zu leben; bedeutet die eigenen Stärken zur Kenntnis zu nehmen und auszubauen. Das gerechte Verhältnis der Personen untereinander ist aufbauend und bereichernd, die vorhandenen Differenzen werden akzeptiert. Auf diesem Boden erlauben sich Mitarbeitende, vertrauensvoll eigene Herausforderungen zu benennen und sich in ihren Stärken auszuprobieren, diese zu besprechen und sich je nach Situation neue, erfolgreiche Strategien anzueignen. Humor, als Führungskompetenz eingesetzt, lädt Mitarbeitende ein, sich entlang ihrer Ressourcen zu entwickeln. Dies wiederum hat Auswirkungen auf ihren Arbeitsalltag und auf den Betrieb. Der rege gemeinsame Austausch fördert den Zusammenhalt, und Gefühle wie Stärke, Freude, Einsatzwille und Loyalität können wachsen.

In diesem Klima gibt es genügend Raum für schöne und heitere Augenblicke, die auch ernste und fordernde Momente sein können. Es ist eine große Freude, gemeinsam aus Erfolgen zu lernen.

Vor diesem Hintergrund kann festgehalten werden, dass Humor als Führungskompetenz dazu verhilft, eine neue Kultur der Menschlichkeit und Kreativität zu etablieren. Das bedeutet, dass der bewusste Einsatz von Humor im Arbeitsalltag die Akzeptanz und Wertschätzung der Führungspersonen festigt.

Es macht Spaß, Situationen auf das Gelungene hin neu zu beurteilen, und Menschen im beruflichen Umfeld entlang ihrem Können und ihrer Möglichkeiten zu fördern. Mit einem Lächeln Situationen zu bewerten und neu einzuordnen, sich an Stärken und Können zu erinnern, vermeintliche Niederlagen auf das Gelungene hin anzuschauen, lässt positiv besetzte Erinnerungen zurück. Im vermeintlichen Scheitern werden die erfolgreichen Anteile erkannt. So können Fehler lächelnd ernst genommen werden. Diese Erfahrung kann dann als Kompetenz genutzt und das eigene Verhaltensrepertoire so ergänzt werden, dass eine bis dahin herausfordernde Situation leichter bewältigt wird.

Die eigene Gelassenheit nimmt zu, wenn Humor als Führungskompetenz betrachtet wird. So können in Ruhe andere Standpunkte akzeptiert werden, Gemeinsamkeiten werden lustvoll herausgearbeitet. Die Fragen, wer Recht hat oder

wer der oder die Stärkere ist, werden hinfällig.

Das bewusste Einsetzen von humorvollen Methoden gehört zur Humorführungscompetenz. Es ist erfolgversprechend, sich zu fragen, welche humorvolle Intervention für welche Situation angebracht ist. Ein Lachen, ein Lächeln. Lade ich zum Schmunzeln ein, möchte ich für Irritation sorgen? Vielfältige Möglichkeiten stehen zur Verfügung. Von Materialien wie Clownsnasen, Smileys, Büchern mit lustigen Geschichten, witzigen Postkarten bis zum Gestalten der Büroräumlichkeiten. Dies sind Interventionen, die humorvolle Momente begünstigen. Es sind aber auch Gesten, Mimik, ausgesprochene Einladungen zum gemeinsamen Lachen, die eingesetzt werden können. Grundsätzlich wird ein herzhaftes Lachen befreiend erlebt und es verhilft dazu, Spannungen abzubauen.

Ja, in meinem Arbeits- und Führungsalltag gibt es viel Raum und Platz für Humor. Humor ist ein wichtiger Begleiter und Ratgeber geworden in meiner Rolle als Vorgesetzter, und ich möchte Führungsfachleute einladen, Humor als Haltung einzurichten. Ein weiser Spruch von Buddha verziert als Wandtattoo mein Büro: »Lächle und die Welt verändert sich.« Ich habe ihn nochmals für mich abgeändert. Er lautet: »Ich lächle und ich verändere mich.« Dies jeden Tag immer wieder neu zu erleben, mit den damit einhergehenden positiven Veränderungen, ist einfach wunderbar. Humor als Führungscompetenz ist eine empfehlenswerte Erfolgsstrategie.

## Sarah Schmutz: Freiwillig süchtig mit Humor?

Mit der Betrachtung von Humor als philosophische Kompetenz wird davon ausgegangen, dass Menschen einen freien Willen haben und als Individuum Entscheidungen treffen, die aus verschiedenen Möglichkeiten gezielt ausgewählt werden. Denken – geleitet durch Vernunft, Gefühl und Körper – wird bewusst und ressourcenorientiert eingesetzt. Humor und eine positive Grundhaltung ermöglichen neue Denkprozesse und Perspektiven, sie schaffen die Voraussetzung für Veränderung und Weiterentwicklung.

Ausgehend von diesem Menschenbild lohnt es sich, das Thema Sucht näher zu betrachten. Eine offene, lösungs- und ressourcenorientierte Herangehensweise im Verstehen von und im Verhalten gegenüber süchtigen Personen eröffnet ganz neue Wege. Dies gilt sowohl für die Betroffenen als auch Ihre Angehörigen oder Bezugspersonen. Dabei werden bei süchtigen Menschen bereits vorhandene Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen ins Zentrum gerückt. Beispielsweise kann mit diesem Fokus festgestellt werden, dass jedes suchtauffällige Verhalten auch Zeiten und Situationen aufzeigt, in denen das Konsumverhalten zumindest eine Zeit lang überwunden werden konnte oder in der weniger, anders getrunken oder gänzlich verzichtet wurde. Solche Ressourcen gilt es wahrzunehmen, anzuerkennen und zu benennen. Den Betroffenen eröffnet sich so die Chance ihre Erlebnisse und ihre Erfahrungen in einen neuen Bewertungszusammenhang zu stellen, welcher öffnet und Lernprozesse ermöglicht. Diese Betrachtungsweise eröffnet einen völlig neuen Blickwinkel auf die Suchtmittelabhängigkeit.

Es lohnt sich, einen Süchtigen als Menschen zu betrachten, der über einen freien Willen verfügt und sich zu der Person erschafft, die er selbst sein will. Er selbst ist verantwortlich für die Ausgestaltung dieses Prozesses und des eigenen Gewordenseins. Diese Grundannahme ermöglicht es einen Perspektivenwechsel zu vollziehen: vom Betroffenen als Opfer der Umstände hin zum freien Gestalter seines Lebenswegs. Dies bedeutet ganz konkret, dass süchtigen Personen die Macht und die Verantwortung über ihr Denken, Handeln und Fühlen zustehen. Nehmen diese bei der Wahl ihrer Entscheidungen ihre ethische Verpflichtung und moralische Verantwortung wahr, sich innerhalb der drei Ebenen der Gerechtigkeit zu bewegen, gelingt es den Betroffenen, sich im Austausch mit anderen Personen als gleichwertig zu sehen, aber auch die anderen als gleichwertig anzunehmen. Das Erleben von gerechten Verhältnissen ermöglicht auch – durch eine bewusst gewählte Sprache – neue gewollte Wirklichkeiten.

In der beratenden Tätigkeit oder als Angehörige von süchtigen Personen wird mit dem Einnehmen der Humorhaltung ein leichter Zugang möglich. In der Beratung und im Gespräch findet folglich eine Orientierung entlang der vorhandenen Ressourcen der Betroffenen statt. Humor setzt kreative Potenziale frei, aktiviert Entscheidungsprozesse und sensibilisiert für neue Zusammenhänge. So wird durch den Perspektivenwechsel eine erforschende Haltung gegenüber scheinbar unveränderbaren Handlungen und Einstellungen gefördert – das ist sowohl für Beratende und Angehörige von Süchtigen sowie die suchtkranken Personen selbst von großer Bedeutung.

Es mag sich lohnen, zu fragen wagen, was an dem Phänomen Sucht heiter und humorvoll ist. Eine Sucht ist oft hart erarbeitet. Es erfordert viel Konsequenz und Durchhaltevermögen bis die Flasche Rotwein am Abend leer ist. Diese Beharrlichkeit wird als eine Ressource wahrgenommen, die es sichtbar zu machen gilt. Sie kann in der Suchtberatung als positive Eigenschaft der betroffenen Person benannt werden. Das Trinken von Alkohol kann auch Spaß machen; wird nur an die vielen festlichen Anlässe und Gelegenheiten gedacht, die sich im privaten Umfeld und generell im Alltag ergeben. Viele Personen, die konsequent Alkohol trinken, befriedigen damit auch vorhandene Bedürfnisse. So kompensiert der in Trennung lebende Ehepartner seine Einsamkeit mit dem Trinken von Alkohol. Oder in einer anderen Situation mögen belastende Umstände am Arbeitsplatz Grund sein für den Suchtmittelkonsum. Es lohnt sich, hier die Frage zu stellen, wie es den Betroffenen möglich wird, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, den gleichen Spaß zu bekommen oder generell das gewünschte Ziel zu erreichen, ohne dabei auf ein Suchtmittel zurückzugreifen.

Diese Herangehensweise mit dem Wissen darum, dass Humor und Lachen Kompetenzen des Menschen darstellen, bilden schlussendlich die Grundlage für eine achtsame Haltung gegenüber dem anderen und eröffnen der Suchtberatung und -therapie neue Wege.

## Karola Wein: Humor und Tod

Eine große Frage im Leben ist, ob Sterben und Humor zusammenpassen? Alle Menschen sind vom Sterben und vom Tod betroffen. Menschen lassen sich von Tod und Trauer in der Seele im tiefsten Inneren berühren. Sie reagieren mit großen Ängsten, ja sogar mit einem Gefühl des Ausgeliefertseins auf den Tod. Wenn die Zeit reif ist, werden Erfahrungen möglich, die Menschen mit tiefgreifenden Prozessen der Verwandlung in Verbindung bringen. Jedes Sterben ist individuell und ein einmaliges Geschehen. Das Sterben zielt auf den Zenit des Lebens, auf den körperlichen Tod, um nach dem christlichen Glaubensverständnis ewig weiterleben zu können.

Warum streben Menschen traurig auf diesen Höhepunkt des Erdenlebens zu oder verdrängen ihn womöglich? Der Tod ist das Einzige, das absolut sicher ist im Leben. Erkennen Menschen im Laufe ihres Daseins doch immer wieder, dass sie bereits kleine eigene Tode erlebt haben. Und sie leben trotzdem weiter! Sie haben überlebt!

Immer wieder gibt es Situationen, in denen ein Abschied notwendig ist. Loslassen von Bekanntem und Vertrautem, zum Beispiel Kinder verlassen ihre geliebte Kindergärtnerin, oder Frauen werden vom vermeintlichen Traumprinzen verstoßen, oder erwachsen gewordene Kinder verlieren ihre Eltern.

Doch die Zukunft will ergriffen werden. Gefühle von Trauer und Verlust werden durchlebt. Wenn Menschen in besonderen Lebenslagen bereit sind loszulassen, gewinnen sie die Chance, sich auf das Sterben vorzubereiten. Gleichzeitig lernen sie, die Fülle des Lebens auszukosten und zu genießen.

Hilfreich ist es, mit Menschen, die an der Schwelle des Todes stehen, die Vergangenheit, und besonders die gemeinsam erlebte Vergangenheit, in all ihren Schönheiten und den früher ausgeübten Fähigkeiten und Fertigkeiten, meditativ und gleichzeitig humorvoll wie auch ressourcenorientiert zu betrachten und zu reflektieren. Es ermöglicht ihnen, die so bewusst gemachten Ressourcen hoffnungsvoll, ihren eigenen Möglichkeiten entsprechend selbstbestimmend zu gestalten.

Wie das Kräutersalz der Suppe und Currypulver dem Reisgericht eine pikante Note geben, so gehören Humor und Lachen in das menschliche Leben hinein. Doch das subjektive Empfinden der Menschen ist sehr unterschiedlich. Ein sehr schmaler Grat trennt Humor von Ironie und Sarkasmus. In Krisenzeiten bedarf es einer erhöhten Achtsamkeit im menschlichen Miteinander. Dies gilt speziell in der Begleitung von alten, von schwerkranken und im Besonderen von sterbenden Menschen. Berechtigte Fragen schließen sich an: Was gibt es zu lachen bei Altersschwachen und Bettlägerigen oder bei Sterbenden? Oder ist es besser, sie in wohlthuender Ruhe sich selbst zu überlassen, damit sie den Schritt ins Jenseits gefasst vollziehen können?

Gerade in solchen Situationen kann Humor eingesetzt werden, um den Menschen seelisch und sozial eine Hülle zu geben. Meditative Haltungen werden durch heitere Gelassenheit begünstigt. Warum ist gerade in diesen Lebensabschnitten Humor angebracht? Der humorvolle Umgang löst die Erstarrung und sprengt das Tabu, über den Tod zu sprechen. Es eröffnen sich neue Perspektiven sowohl für die Sterbenden als auch für die Angehörigen. Die Kommunikation wird erleichtert und gleichzeitig werden schwelende Konflikte entschärft.

In humorvollen Interventionen leben Menschen im Hier und Jetzt. Bedrückende und lähmende Zukunftsängste verlieren an Bedeutung und werden durch die Heiterkeit relativiert. Humorvolle Menschen schenken in der Verbindung mit Gerechtem Sprechen entlang der Ressourcen und der gelebten Kompetenzen den Sterbenden Mut und Vertrauen und die Freude, die aus dem inneren Seelenraum wächst. Mit dieser humorvollen Haltung gelingt es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der alle menschlichen Gefühle ernst genommen werden.

Bereits ein zaghaftes Lächeln in angespannten Momenten erhellt die Stimmung der Anwesenden. Im Gehirn werden Glückshormone, die Endorphine gebildet. Ihre Ausschüttung löst positive Reaktionen im Körper aus. So ganz nebenbei werden die Abwehrkräfte gesteigert, der Blutdruck sinkt, die Sauerstoffaufnahme nimmt zu und die Atmung wird wunderbar trainiert. Lachen und Humor ist für die Seele so wichtig wie die Luft zum Atmen für den Körper. Der Humor in Verbindung mit dem Gerechten Sprechen entlang der Ressourcen und Kompetenzen ist die beste Prophylaxe, dem Tod freundlich und vertrauensvoll zu begegnen.



## Literatur und Internetlinks

- Adams, Patch/Mylander, Maureen (1992): Good Health Is a Laughing Matter. Inner Traditions Bear and Company ((stimmen die Angaben?))
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg
- Berenbrink, Udo/Karpawitz, Jenny/Tamala-Center (2005): Fachartikel. Download 19.05.2009: [www.business-wissen.de/mitarbeiter-fuehrung/humorvolle-fuehrung-humor-als-erfolgskfaktor-fuer-unternehmen/](http://www.business-wissen.de/mitarbeiter-fuehrung/humorvolle-fuehrung-humor-als-erfolgskfaktor-fuer-unternehmen/) ((Lässt sich nicht mehr öffnen))
- Bergson, Henri (1900): Le Rire. Essai sur la signification du comique. Paris
- Bönsch-Kauke, Marion (2003): Kinderhumor im Schulalltag beobachtet. Wofür brauchen Kinder Humor und worüber lachen sie, wenn sie unter sich sind? In: TELEVISION Nr. 16
- Dittmann, Jürgen (2002): Der Spracherwerb des Kindes. Verlauf und Störungen. München
- Fiechter, Dorothea/Knöpfel, Claudia (2012): Eine Definition von Aggression. In: Aggressionsmanagement. Unterrichtsmaterial
- Fröhlich, Susanne/Kleis Constanze (2014): Diese schrecklich schönen Jahre. 3. Auflage. München
- Geier, Manfred (2006): Worüber kluge Menschen lachen. Kleine Philosophie des Humors. Hamburg
- Hüther, Gerald (2011): Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt am Main
- Gesundheitsstudie Wandern (2017): [www.wanderdorschung.de](http://www.wanderdorschung.de)
- Hüther, Gerald (2012): Singen ist »Kraftfutter« für Kindergehirne. Die Bedeutung des Singens für die Hirnentwicklung: [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de) ((bitte genauen Link angeben))
- Hüther, Gerald (2015): Etwas mehr Hirn bitte. Göttingen
- Jahn, Ruth/Widmer, Regina (2011): Wechseljahre – natürlich begleitet. 2. aktualisierte Auflage. Zürich
- Kassner, Dieter (2002): Humor im Unterricht. Baltmannsweiler
- Kibjakova, Katharina (2012): Humor – Aspekte einer Soziologie des Alltagshumors. München
- Leuenberger, Beat (2013): Humor im Altersheim. Mensch und Medizin. NZZ vom 20.10.2013
- Link, Sabine, (2008): Lachen erlaubt – Humor bahnt sich seinen Weg in die Suchtkrankenhilfe. Diplomarbeit Fachhochschule Koblenz
- Neuss, Norbert (2003): Humor von Kindern – Empirische Befunde zum Humorverständnis von Grundschulkindern. In: TELEVISION Nr. 16
- Plath, Maike (2010): Spielend unterrichten und Kommunikation gestalten. »Warum jeder Lehrer ein Schauspieler ist«. Weinheim und Basel
- Pöppel, Ernst/Wagner, Beatrice (2012): Von Natur aus kreativ. Die Potenziale des Gehirns entfalten. München
- Schinzilarz, Cornelia/Schläfli, Katrin (2012): Potenziale erkennen und erweitern. Weinheim und Basel
- Schinzilarz, Cornelia/Friedli, Charlotte (2012): Humor in der beruflichen, ehrenamtlichen und freiwilligen Arbeit, KICK Verlag Zürich
- Schinzilarz, Cornelia/Friedli, Charlotte (2013): Humor in Coaching, Beratung und Training. Weinheim und Basel
- Schinzilarz, Cornelia (2016): Gerechtes Sprechen: Ich sage, was ich meine: Das Kommunikationsmodell in der Anwendung. 2. Auflage. Weinheim und Basel
- Simoni, Heidi (2010): Editorial Zeitschrift und Kinder Nr. 86/Dezember 2010
- Simsa, Ruth/Patak, Michael (2008): Leadership in Nonprofit. Organisationen: Die Kunst der Führung ohne Profitdenken. Wien
- Sprang, Christian/Nöllke, Matthias (2009): Aus die Maus. Köln
- Titze, Michael (2011): Ein Interview mit Michael Titze. In: Das MAGAZIN Demenz, 9/2011, S. 36–37
- Wild, Barbara (2012): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Stuttgart
- Zehentbauer, Josef (2015): Körpereigene Drogen– garantiert ohne Nebenwirkungen. Ostfildern

## Die Beiträgerinnen und Beiträger

Hier ein Überblick, über die Frauen und Männer, die die Praxisberichte verfasst haben. Wenn Sie Kontakt aufnehmen wollen, stehen Ihnen einige Web- und E-Mail-Adressen zur Verfügung.

Bernadette Aeschlimann  
Betriebsökonomin FH  
Mediatorin SDM-FSM  
Führungsfachfrau öffentliche Verwaltung

Nadine Anthamatten  
HR-Fachfrau mit eidg. Fachausweis  
Humor- und Potenzialcoach  
[www.humorwandern.ch](http://www.humorwandern.ch)

Leo Bär  
Humorcoach  
Ressourcenberater  
[baerleo@bluewin.ch](mailto:baerleo@bluewin.ch)

Dorothea Fiechter  
Trainerin Aggressionsmanagement NAGS & ProDeMa  
Humorcoach / Ressourcenberaterin  
[d.fiechter@bluewin.ch](mailto:d.fiechter@bluewin.ch)

Andrea Gosteli  
[www.humorlabor.ch](http://www.humorlabor.ch)

Helen Hollinger  
Humor- und Lebensfreude-Coach.  
[www.hhhumorcoaching.ch](http://www.hhhumorcoaching.ch)

Dagmar Holzgang-Müller  
Dipl. Ganzheitliche Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP  
[www.ernaehrung-holzgang.ch](http://www.ernaehrung-holzgang.ch)

Fabienne Hostettler  
Humor Coaching Communication  
[www.realisaction.ch](http://www.realisaction.ch)

Tamara Hostettler  
Pflegefachperson HF

Gabriela Imhof  
Humor Coaching Communication  
[www.realisaction.ch](http://www.realisaction.ch)

Claudia Knöpfel  
Trainerin Aggressionsmanagement  
MAS Gerontologische Pflege  
[c.knoepfel@bluewin.ch](mailto:c.knoepfel@bluewin.ch)

Mariateresa Krebs  
Ausbilderin mit eidgenössischen Fachausweis  
Humorcoach  
Coaching und Beratung im Gesundheits- und Sozialbereich  
[www.mk-coaching.ch](http://www.mk-coaching.ch)

Muriel Kurz  
Ausbildnerin mit eidgenössischem Fachausweis  
Humor-, Mental- und Potenzialcoach  
Betrieblicher Mentor mit eidgenössischem Fachausweis, dipl. Coach SCA

Charlotte Litwan  
Universitätsspital Basel  
MAS FHNW Psychosoziales Management

Roland Orlando Lussi  
Führungsfachmann  
Dipl. in sozialer Arbeit FH  
[owave@me.com](mailto:owave@me.com)

Sarah Schmutz  
Personal- und Sozialberaterin  
Humorcoach  
[sarah@sydefyn.ch](mailto:sarah@sydefyn.ch)

Karola Wein  
Schulische Heilpädagogin EDK  
Recourcenberaterin, Humorchoach