

## **„Humor ist, wenn man lachend trotzt“ – Praktische Übungen für den Alltag**

Humor hat für uns zwei wichtige Funktionen: Auf der sozialen Ebene verbindet er uns. Auf der persönlichen Ebene beschützt er uns.

- Humor verbindet uns mit unseren Mitmenschen emotional. Personen mit denen man zusammen lacht, werden einem sympathischer. Man fühlt sich ihnen näher. Wir fördern auf diese Weise Verbundenheit und Hilfsbereitschaft.
- Humor beschützt uns, indem er uns Distanz zu belastenden Dingen verschafft. Er hilft Unveränderliches anzunehmen und gleichzeitig zu „verlachen“. Durch diese Trotzreaktion bleibt auch in schwierigen Situationen unsere Handlungsfähigkeit erhalten.

In beiden Fällen hat er eine positive Funktion, er ist „adaptiv“.

Humor kann jedoch auch negativ wirken.

- Spott und Zynismus beinhaltet die Entwertung eines anderen Menschen. Beides sind aggressive Humorformen, die feindseliges Verhalten schüren können.
- Äußerungen, die darauf zielen, sich selbst zu verhöhnen, damit es andere nicht tun, wirken selbstentwertend („Dazu bin ich ja viel zu dumm“).

In beiden Fällen hat Humor eine negative Funktion, er ist „maladaptiv“

Humor bewirkt keine Wunder. Er beseitigt keine Krankheiten und lässt sich nicht „verordnen“. Aber er hilft, mit schwierigen Situationen das persönliche Wohlbefinden aufrechtzuerhalten oder sogar zu verbessern. Darum ist es hilfreich, eine individuelle humorvolle Haltung zu üben. Diese Haltung kann wie ein Freund sein, der einem in Krisenzeiten beisteht.

Das Ziel ist nicht, möglichst witzig zu sein. Vielmehr geht es darum die persönliche Mentalität (Mindset) darin zu üben, Unabänderliches und Widersprüchliches zu akzeptieren (Ambiguitätstoleranz) und es dadurch handhabbar zu machen (im Gegensatz zu Resignation, Verleugnung etc.)

Die folgenden Übungen dienen dazu, diese humorvolle Haltung einzuüben.

Stecken Sie einen Stift oder einen Finger zwischen die Zähne, so dass die Mundwinkel nach oben gehen. Bleiben Sie mindestens eine Minute in dieser Haltung. Wenn sie den Stift oder Finger entfernen, fällt es schwer Niedergeschlagenheit zu empfinden.

Spielen Sie, wann immer sie können und Ihnen danach ist! Das können Gesellschaftsspiele sein, aber auch jede andere Tätigkeit, die sich aus Neugierde oder Spaß entwickelt. Versuchen Sie z. B. bei einem Spaziergang nicht auf die Linien zwischen den Gehwegplatten zu treten oder gehen Sie mit einem Bein im „Rinnstein“. Überlegen Sie, welche Spiele Ihnen als Kind gefallen haben. Wenn Sie mögen, spielen sie diese erneut. Eine spielerische Haltung ist hilfreich für eine humorvolle Haltung.

Geben Sie Dingen oder Gefühlen, die Sie belasten, einen Namen. Dann können Sie mit Ihnen sprechen. Das wirkt erleichternd und paradox. Das Erkennen der Paradoxie verschafft Ihnen eine humorvolle Distanz zu der Belastung.

Wenn es für Sie entlastend wirken kann, jemandem Schuld an etwas zu geben, erfinden Sie eine fiktive Figur. So können Sie „ungestraft“ die Schuld auf den Wellensittich, den Weihnachtsmann oder „Willi“ schieben.

Denken Sie sich neue Begriffe für Ihren Alltag aus. So kann z. B. ein schönes Erlebnis zu einem „Glückspeng-Moment“ werden oder aus Regen wird „flüssiger Sonnenschein“.

Fragen Sie sich morgens beim Aufstehen nicht „Wie geht es mir heute?“, sondern „Welchem Teil von mir geht es heute am besten?“

Versuchen Sie in Gesprächen so viel „Ja!“ zu sagen, wie es Ihnen möglich ist. Deshalb müssen Sie nicht allem zustimmen – und schon gar nicht den Dingen, die Sie ablehnen. Sie können in solchen Situationen vielleicht antworten: „Ja, danke dass du mir das gesagt hast. Und ich bin der Meinung, dass...“ Benutzen sie so wenig wie möglich das Wort „aber“. Dadurch wird Ihre Welt weniger eng und verbissen und stattdessen weiter und heiterer.

Seien Sie künstlerisch tätig. Musizieren oder zeichnen Sie beispielsweise. Dabei kommt es nicht darauf an, „richtig“ zu singen oder zu malen. Fertigen Sie Krickel-Zeichnungen an oder singen Sie im Badezimmer, dem Auto etc.

Jan-Rüdiger Vogler. Die Humorschatzkiste. Stuttgart: Klett-Cotta 2021

Jan-Rüdiger Vogler. Humor in der Krise. Tuttlingen: HCD-Verlag 2021

Jan-Rüdiger Vogler. Humor aus Nord. Tuttlingen: HCD-Verlag 2020