



Eine Frage des Naturells: Während der eine zum Miesepetertum neigt, sind andere sonnige Frohnaturen. Doch dem Humor lässt sich auf die Sprünge helfen.

PANTHERMEDIA

Von der Spaßbremse zum Spaßvogel

Hilfe in Sachen Humor

Ist Humor angeboren oder kann er bei fehlendem Spaß-Gen erlernt werden? Immerhin gilt Lachen als die beste Medizin. Noch dazu ist sie nicht verschreibungspflichtig und umsonst. Nur einen Nachteil gibt's: Es besteht höchste Ansteckungsgefahr.



VON CHRISTINE WALDHAUSER-KÜNLÉN

Derzeit ist die Nation gespalten: in Faschingsfans und Faschingsmuffel. Während die einen sich bei den Bühnenreden diverser Kanervereine im Fernsehen vor Lachen kaum auf dem Sessel halten können, fragen sich die anderen, was daran bitte lustig sein soll und wenden sich mit Grausen ab. Nix wie her mit der Fernbedienung! Doch Lachen kann man lernen – Humor üben: Einmal vom Frohsinns-Virus befallen, schlägt er ausnahmslos ein Leben lang unerbittlich und regelmäßig immer wieder zu. Warum? „Wer Lachen trainiert, kann Humor schulen und trainieren. Durch regelmäßigen Lachinput schaltet das Hirn schneller auf Mitlachen“, meint Ute Liebhard. Doch glaubt die Heilpädagogin und Lachtrainerin mit Lachschule in Holzkirchen schon, dass gewisse Charakterzüge angeboren seien. „Aber Lachen aus sich heraus kann jeder. Das ist das Besondere, dass ich nicht denken muss, sondern nur die Motorik arbeiten lassen kann“. Doch was tun, wenn der eigene Alltag dermaßen unlustig ist? „dass einem das eigene Z'wider-Sein selbst z(u)wider ist? Aufgepasst – hier kommt

Trick 17 mit Selbstüberlistung: „Schenken Sie sich morgens vor dem Badspiegel ein Lächeln“, so Liebhard's Empfehlung. Warum? Egal, ob man einen oder keinen Grund zum Lachen hat – dem Körper ist das ziemlich egal – Glückshormone werden in beiden Fällen produziert und ausgeschüttet. „Umgeben Sie sich möglichst immer auch mit positiv gestimmten Menschen“, rät sie weiter. „Stimmungen schwappen wie Gähnen über“.

Auch diese Tipps lassen sich, gerade wenn der Ärger am größten ist, völlig nebenwirkungsfrei ausprobieren: 1. Darüber hinweglachen. Klappt das (noch) nicht, Rat 2. anwenden: Aktiv entscheiden, wie lange man im Groll stecken bleiben will, also ihn zeitlich begrenzen. Sind zwei oder drei Missmut-Minuten vorbei, ist im Bestfall der Ärger schon wieder verrückt. „Dann fallen mir auch wieder Lösungen ein, weil ich energetisch ausgeglichen und entspannter bin“, lächelt Ingrid Rothfuß. „Immer mit gutem Beispiel vorangehen. Was ich selbst vorgebe, kommt zu mir zurück“, ergänzt die Humortrainerin aus Gilching, die zum Beispiel Lehrern, Mitarbeitern am Telefon und Füh-



DER UNTERSCHIED ZWISCHEN LACHEN UND HUMOR

Lachen und Humor gehören zusammen, sind aber nicht das Gleiche, sondern eigenständige Phänomene. Humor kann eigentlich nicht ohne Lachen auskommen – Lachen lässt sich jedoch auch ohne Humor. Laut Forschung ist Lachen zwar ein motorischer Vorgang, aber eine nicht-steuerbare Reaktion unseres Körpers, die reflexartig als standardisiertes Muster abläuft. Humor gilt als eine von Mensch zu Mensch unter-



schiedliche Charaktereigenschaften. Angeblich hat jeder Humor – wenn auch nicht den gleichen. Und nicht jeder kommt mit jeder Art von Humor gleich gut klar. **Die vier Humorarten**
1. Verbindend: Ein als positiv geltender Stil, weil hier mit seinen Mitmenschen angenehm und entspannt umgegangen wird.
2. Selbststärkend: In Stresssituationen verliert man nicht

cken“. Pappnasen-Verweigerer zum Beispiel lassen sich mit einem witzigen Spruch ködern. Welchen soll man parat haben? Leider gibt es keinen für alle und alles. „Am besten das Internet durchforsten und sich etwas herausuchen“, schlägt sie vor. Kein Witz ist folgende Übung, die Liebhard ihren Schülern aufgibt: Einen Stift quer mit den Zähnen halten. Warum? Ausprobieren! Die Antwort: Automatisch gehen die Mundwinkel nach oben. „Das lässt sich auch während des Autofahrens praktizieren“, schmunzelt sie. Logischerweise haben die Traineeinnen auch immer ein paar Witze auf Lager. Die Grenzen des Humors seien ihrer Meinung jedoch immer da zu Ende, wo die Persönlichkeit des Gegenübers verletzt oder beleidigt wird. Dazu zählen „Späßchen“ über ethnische Gruppen, Religion oder die Polizei. „Humor funktioniert nur auf Augenhöhe“, findet Rothfuß. Doch welche Menschen holen sich Hilfe in Sachen Humor? Liebhard's Kurse besuchen Leute mit unterschiedlichen Hintergründen: der pensionierte Malermeister mit Interesse an alternativen Wohlfühl-Methoden, die junge



den Kopf, sondern entschärft sie und behält so den Überblick.
3. Aggressiv: Witze auf Kosten anderer zu erzählen, zählt dazu.
4. Selbstentwertend: Spott und Niedermachen der eigenen Person, um in der Gunst des Zuhörers zu steigen.

>> Infos zu Lachtraining, Seminaren und der Ausbildung zum Lachtrainer unter www.humor-training.eu sowie unter www.lachtrainer.de

Ehefrau, die den Berufsstress ihres Mannes weglachen will/muss. Aber nicht nur: Manchmal wird auch Linderung oder Heilung von psychischen Krankheiten gesucht. „Menschen mit Depressionen oder Burnout-Syndrom berichten, dass Lachen auf den Körper eine andere Wirkung habe als Medikamente, und ehrlicher und authentischer sei“, so Liebhard. Alte Weisheit: Lachen verbindet. Manchmal befreit es auch! So hätte eine Teil-



nehmerin ihre ungeliebte Arbeit gekündigt und sich dann auch gleich auf Weltreise begeben. „Das Wichtigste ist aber, über sich selbst zu lachen“, sagt Rothfuß. Zum Beispiel über die eigene Ungelenkigkeit beim Essen mit vertauschtem Besteck. Was hat das mit Humor zu tun? „Man wird offener“, findet sie. Wer das sei, dem würden die Menschen anders begegnen, und zu dem fühlten sie sich hingezogen. Rothfuß hat noch andere praktische Ratschläge aus ihrem Humortraining parat: Das Tragen von unterschiedlichen Socken oder ein mit dem „falschen“ Bein in die Hose-Schlüpfen. „Packer ich alltägliche Situationen immer mal wieder anders an, werde ich kreativer, wechsele die Perspektive und erweitere so meinen Horizont.“ Humor sei einfach auch, Mut zu haben, Dinge anders zu machen. „Lachen ist doch uns allen gegeben und die erste Kommunikationsmöglichkeit mit den Eltern“, so Liebhard. Ja, Lachen muss man nur wollen! Mit ein bisschen Übung und ein paar Tricks wird im Bestfall aus der Spaßbremse der Spaßvogel. Dann haben auch die Mitmenschen einen Grund mehr zum Lachen. Denn wie gesagt: Lachen ist ansteckend...

GEDICHTE

JOHANN ALOYS BLUMAUER

Kettenlied für den Fasching

Lasst uns den Fasching loben,
Und ihn lobpreisen heut';
Wir haben viele Proben
Von seiner Freundlichkeit:

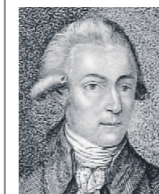
Er schloss heut' allem Leide
Hienieden unser Herz,
Und öffnet es der Freude
Allein nur und dem Schmerz.

Die Weisheit hüllt nicht immer
In Falten ihr Gesicht,
Der Freude Rosenschimmer
Entstellt ihr Antlitz nicht:

Drum trat an ihre Stelle
Heut' Scherz und froher Mut;
Denn auch die Narrenschele
Ist oft zum Lachen gut.

Es leb' in unserm Kreise
Die Weisheit, welche lacht,
Und die des Lebens Reise
Uns angenehmer macht!

Es leben alle Brüder,
Die Hand an Hand in Reih'n
Auch dieses Jahr sich wieder
Wie wir, des Faschings freu'n!



Johann Aloys Blumauer (1755 – 1798) war ein österreichischer Schriftsteller in der Zeit der Aufklärung.

LESERGEDICHT

Winterliche-Faschings-Osterzeit

Liabe Leid, wia kann sowos sei
Dass no vor Liachtmeß kehrt Ostern ei?
Ende Januar, binn i ganga in a G'schäft
Weil i für'n Fasching wos braucht no hätt
Hoppla, denk i, de Zeit vageht g'schwind
In de Regale des komplette Ostern scho findt
I woass ned, obs Eich a so gähnd,
dass ma schaudernd vor so am Wunda sch'däd?
I rechnd noch und i lieg ned vakehrt
Des Hochfest erst in acht Wocha eikehrt!
Ja de Werbung is fit und topp in Form
Ihre Entwicklung rasend, es is scho enorm
Muass denn sowas wirkle sei?
I brauch doch no koan Osterhas
Wenn d'Natur no schlaft d
en Wintaschlaf Oda binn i mit meina Meinung viel-
leicht von Gestern
wegen den winterlichen Osternestern?
Es kann zwar sei, dass de heia im Schnee drinn legn
weil's so friah duad Ostern gem
Meister Lampe duad se mim legn g'wiß schwar
Im März mit seine Oar
Bis dohin aba ham mia no Zeit
Und vorher kimmt no d'Fastnzeit
Do soid ma auf wos verzicht'n ihr Leid
Am best'n wead des wirkle sei,
Ostersachan kaff ma no ned ei
dann deans a in de Regale so fria nix nei
Zua rechtn Zeit, des rechte Maas
dann freut sich auch der Osterhas!



Elisabeth Greckl wohnt in Ottenhofen im Landkreis Erding. Sie schreibt gerne Gedichte über aktuelle Themen. Sie ist Oma und Mesnerin und hat auch noch andere Hobbys, die ihr Freude machen.

MACHEN SIE MIT!

Wir veröffentlichen an dieser Stelle jede Woche ein Lesergedicht. Schicken Sie uns Ihre Verse mit Ihrem Foto, einem kurzen Lebenslauf und Adresse an: Münchner Merkur, Journal-Redaktion, Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München. Oder per E-Mail an: mbusch@merkur.de