

Humor

Wir wissen, dass Lachen gesund ist und freuen uns, wenn wir im Leben was zu Lachen haben. Doch bei Problemen oder Stress verlässt uns oft der Humor. Je höher die Anforderungen, desto niedriger die Entspannungsmöglichkeiten. Dabei bräuchten wir gerade dann am Allernötigsten:

- einen Abbau unserer Stresshormone
- Entspannung der Muskulatur
- eine Beruhigung unseres Nervensystem
- mehr Sauerstoff im Gehirn

Das alles und noch einiges mehr, gewinnen wir mit Humor. D.h. gerade dann, wenn uns nicht nach Lachen zumute ist, hilft genau das, um unsere Gelassenheit wiederzufinden. Der Denkwandel, zu dem ich Sie ermutigen möchte ist, ganz bewusst humorvolle Erlebnisse zu finden, auch wenn das erst mal Überwindung kostet.

Wieso nicht mal beim Lernen oder kreativen Prozessen eine Humorpause einlegen, um den Kopf wieder frei zu bekommen? Witzige Youtube-Filme können die Konzentration wieder verbessern (*mein persönlicher Favorit: Jürgen von der Lippe*).

Ein gemeinsamer DVD-Abend mit lustigen Filmen kann auch dicke Luft vertreiben und ein entspanntes Klima schaffen, durch das man wieder bereit ist, dem Anderen zuzuhören. Wenn wir aufgeregt sind oder Angst haben, weil ein wichtiger Termin oder ein wichtiges Gespräch vor uns liegen, können wir mit Witze lesen unsere Nerven beruhigen. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Die Lachforscher haben ermittelt, dass Kinder ca. 400 mal und Erwachsene ungefähr 15 mal am Tag lachen. Wer Kinder beobachtet sieht wie schnell diese ihre Gefühle wandeln und sich durch Ablenkung trösten lassen. Von ihnen können wir lernen, wieder mehr zu lachen.

Ich meine damit aber nicht, dass man negative Gefühle unterdrücken sollte, denn das halte ich für ungesund und kraftraubend. Menschen, die auf diesem Irrweg unterwegs sind entwickeln manchmal eine Art Galgenhumor. „Schlechten Menschen geht’s immer gut“ z.B. ist keine wirkliche Antwort auf die Frage, wie es jemanden geht. Ich finde es wichtig und ganz natürlich, auch alle negativen Gefühlen zu fühlen, ihnen einen angemessenen Ausdruck zu geben und herauszufinden wofür sie stehen.

Ich glaube das Veränderungspotential liegt darin, unsere schlechten Gefühle nicht immer wieder neu zu füttern, mit den stets gleichen Sorgen, Vorwürfen und überhöhten Ansprüchen an uns selbst und unsere Umwelt. Humor hilft, diese negativen Gedankenspiralen zu durchbrechen und wieder klar zu sehen.

Übrigens kennen Sie den? Warum stellt eine Blondine ihren Computer auf den Boden? Damit er nicht abstürzt!