

„Das Leben wird leichter, wenn man nicht alles zu schwer nimmt!“

Humor als Kraftquelle in Krisenzeiten

Man weiß es: Die einzige Gewissheit im Menschenleben ist der Tod. Dass wir eines Tages sterben und dieses irdische Dasein verlassen müssen, ist jedem Menschen gewiss.

In meiner langjährigen Hospizarbeit durfte ich oft die Erfahrung machen, welche immense Kraft Humor haben kann. Kaum woanders liegen Tragödie und Komödie näher beisammen als in einer Einrichtung, in der schwerkranke Menschen ihre letzte Lebensphase verbringen. Zu den traurigsten Situationen und Momenten braucht es unbedingt einen Gegenpol. Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können. Schon ein Lächeln kann bewirken, dass die Angst ihre Macht über uns verliert, oder, wie es eine Patientin im Hospiz einmal formuliert hat, die mit ihrem Leben und ihrer unheilbaren Krankheit Frieden geschlossen hatte: „Wenn ich schon sterben muss, dann wenigstens mit Vergnügen!“

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ – Dieses altbekannte Sprichwort stellt genau jene Lebenseinstellung dar, die mehr ist, als bloß immer guter Laune zu sein. Etwas genauer beschreibt es die allgemein publizierte Definition über den Humor: „Er ist die Gabe, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“ Damit ge-



nau das gelingen kann, dürfen wir den Fokus nicht immer nur auf das Negative im Leben legen, sondern auch auf das Positive, das Schöne, das Gute und auch das Heitere. Mit Humor kann man Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, das erleichtert vieles.

„Humor hat einen günstigen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.“

Gegen Humor und Lachen sind Tragödien weitgehend machtlos. Verückt sein heißt letztendlich nichts anderes, als die Wirklichkeit ein kleines Stück zu verrücken, eine kleine Distanz zu den belastenden Dingen des Alltags herzustellen. Dieser Perspektivenwechsel kann aufheitern, Ärger und Frustration in den Hintergrund drängen und so Ängste min-



dern. Humor hilft, Stress zu reduzieren, und hat einen günstigen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. „Was die Seife für den Körper ist, ist das Lachen für die Seele“, heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort.

Durch eine humorvolle Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. Dazu braucht es Mut. Mut, aus der eigenen Komfortzone zu treten und über sich selbst lachen zu können. Schließlich ist niemand von uns perfekt oder frei von Fehlern. Wir alle haben unseren „Vogel“, unseren inneren Clown oder das innere Kind, wie es manche bezeichnen. Das ist jener Teil in uns, den wir gar so gerne verdeckt halten und nur in sehr vertrauter Umgebung preisgeben. Dabei ist es genau die Kraft in uns, die uns zeigt, warum wir überhaupt hier sind: um das Leben zu lieben, zu lachen, zu tanzen und um glücklich zu sein.

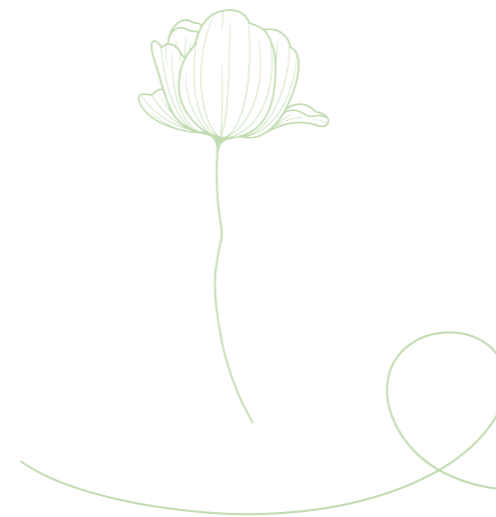
Lachen öffnet Türen, nimmt Ängste, erzeugt Sympathien und ermöglicht überraschend neue Lösungsansätze. Humor baut Spannungen ab, entsorgt unseren Seelenmüll und vermindert die Gefahr des „Ausbrennens“. Humor ist eine effektive

Handlungsmethode, die zielgerichtet und bewusst eingesetzt werden kann. Und ehrlich, das ist jetzt kein Witz: Sinn für Humor hat jeder, und die eigene Humorkompetenz lässt sich fördern und trainieren! Wie stellte der amerikanische Motivationsautor William Arthur Ward schon fest:

„Irren ist menschlich, stolpern ist üblich, über sich selbst lachen ist Reife.“

Der Autor

Werner Gruber ist Teamtrainer und Humorbotschafter. Er hält Vorträge, Workshops und Seminare im gesamten deutschsprachigen Raum. Seit vielen Jahren ist er im Leitungsteam des Raphael Hospiz Salzburg tätig und unter anderem zuständig für die psychosoziale Betreuung von Patienten und deren Angehörigen. Eine Ausbildung zum Spiel- und Theaterpädagogen ergänzt seine sozialwissenschaftliche Kompetenz.



Mehr Informationen

www.gepflegterhumor.at

