

Mit Humor begeistern



ALLE FOTOS © TAMALA CENTER

Eine humorvolle Haltung zum Leben lässt sich erlernen

VON JENNY KARPAWITZ
UND UDO BERENBRINKER

Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker leiten das Tamala-Center in Konstanz am Bodensee, die nunmehr älteste Clownschule Deutschlands. Sie bilden Clowns und Führungskräfte aus und haben dabei Methoden entwickelt, die auch in vermeintlich todernten und depressiven Menschen den Humor wecken und in ihnen und um sie herum Freude verbreiten. Dazu braucht es dreierlei: Mut, einen Perspektivwechsel und – Übung!

Humor ist in! Ob bei der Partnersuche, im privaten und beruflichen Alltag, als Karriere-Softskill für Führungskräfte oder als Schmiermittel in der Therapie: Humorvoll zu sein ist eine Haltung, die gefragt ist. Obwohl wir bekannte Humoristen wie Ringelwitz, Tucholsky, Heinz Erhardt oder Karl Valentin bewundern, haben wir Deutschen allerdings so unsere Probleme mit dem Humor. Auf der englischsprachigen Wikipediaseite finden wir unter »German Humor«: »Außerhalb des Landes ist der Stereotyp weit verbreitet, dass die Deutschen nur wenig für Humor übrig haben und humorvolle Situationen oftmals verzerrt wahrnehmen.«

Andere zum Lachen bringen

Wer kennt nicht die Situationen, in denen man/frau gern etwas Humoriges zum Gespräch beitragen würde, einen lockeren Spruch oder wenigstens eine heitere Anekdote wüsste – und die zündende Idee erst

Stunden später kommt. Wie oft schauen wir neidisch zum Kollegen rüber, der gerade seine Tischnachbarn zum Lachen bringen konnte. »Humor hat man oder hat man nicht«, ist dann oft zu hören. Doch halt! Dank der modernen Humorforschung haben wir die Steinzeit des Humors hinter uns gelassen und wissen, dass man/frau Humor durchaus lernen und auch üben kann.

Wir beide leiten seit 30 Jahren die nunmehr älteste Clownschule in Deutschland und bieten zahlreiche Trainings im Bereich Humor an. In diesem Artikel wollen wir die verschiedenen Facetten von Humor zeigen, und wie Humor erlernbar ist.

Humor in den Kulturen

Warum bekommt der Humor immer mehr Bedeutung – oder besser: wieder Bedeutung? Auch wenn heute der Markt boomt und Führungskräfte sich in Humor trainieren lassen, wir können in Europa auf eine lange Humortradition zurückblicken. Obwohl die christliche Kirche viele Jahrhunderte das Lachen als etwas Teuflisches erklärte, existierte bereits im Mittelalter das sogenannte Osterlachen. Dieses bezeichnet den Brauch, während der Osterpredigt die Gemeinde zum herzhaften Lachen zu bringen. In diesem Osterlachen sollte die Freude über die Auferstehung Christus zum Ausdruck gebracht werden. Im Buddhismus und Sufismus wie in jüdischen Witzen ist der Humor schon seit Tausenden von Jahren zuhause. In der islamischen Religion hat die Figur des heiligen Narren eine große Bedeutung, und für einige indianische Kulturen war es das höchste spirituelle Ziel, als Heyoka (indianischer Clown) so demütig zu sein, dass andere über ihn lachen konnten.

Gelotologie

Heute sind in den USA Lehrstühle entstanden, die sich dem Phänomen Lachen und Humor widmen. Dieser Wissenschaftszweig nennt sich Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen). Auch in Zürich wird im Rahmen der Positiven Psychologie untersucht, was Humor ist und wie er wirkt. Alles sehr ernsthaft und trocken. Und doch: Die Erkenntnisse schaffen Aufmerksamkeit, bringen Medien zum Nachdenken, fördern Kongresse und schaffen einen eigenen Zweig in Trainings und Weiterbildung. Was steckt hinter diesem Phänomen – und was ist Humor überhaupt?

Humorvolle Menschen zeichnen sich durch eine große Art von Flexibilität und Spontaneität aus. Sie besitzen eine von Freude geprägte Lebenshaltung und verbreiten Heiterkeit. Humor löst Lachen oder Lächeln aus: Es bewegt das Zwerchfell oder (beim Lächeln) mindestens die Gesichtsmuskeln. Die zahlreichen Gesichtsmuskeln sind mit dem

Gehirn verbunden. Alleine schon ein Lächeln aktiviert in unserem Gehirn zahlreiche neurophysiologische und hormonelle Prozesse. Endorphine werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und – probieren Sie es aus! – Lächeln entspannt den Körper.

Lächelnde und lachende Babys

Die Wissenschaft definiert Humor als eine Geisteshaltung, die hilft, die Welt anders zu sehen. Eine humorvolle Einstellung ermöglicht den nötigen Abstand zum Alltagsgeschehen und öffnet damit den Blick für die Meta-Ebene. Humor ist nicht zu verwechseln mit dem Lachen oder Lächeln. Das Lachen ist angeboren. Für ein Baby ist es überlebenswichtig. Ab einem Alter von etwa fünf Wochen beginnt es zu lächeln – jeder von uns weiß, welch magische Anziehungskraft dieses Lächeln hat. Ab etwa dem vierten Lebensmonat lacht ein Baby. So sichert es den Kontakt zu den Menschen, die es versorgen. Lachen ist also zum Überleben des menschlichen als soziales Wesen notwendig. Kinder

»Die Herzen zweier Menschen würden sofort zusammenwachsen, wenn sie im selben Augenblick lachten«

Stefanie Zweig



lachen am Tag noch 400 Mal, erst mit dem Erwachsenwerden werden wir immer ernster. Das Lachen wird ausgelöst durch komische und ungewöhnliche Situationen. Es ist aber auch möglich, die innere Freude bewusst zu aktivieren. Dann strahle ich von innen und kann über viele Dinge des Alltags lachen. Kleinigkeiten und Missgeschicke gewinnen dann keine Dramatik.

Humor schafft Distanz

Damit sind wir wieder bei der Geisteshaltung. Wenn sich der Mensch in der heutigen Zeit in Hektik, Stress und Dauerbelastung verliert, verliert er auch sein Lachen. Ein humorvoller Geist hilft uns, diese großen und kleinen Missgeschicke des Alltags sicher zu »managen«. Ein eindrückliches Beispiel gibt uns der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor Frankl (1905 – 1997). Er überlebte das Konzentrationslager mit der *Trotzmacht des Geistes* (Wortschöpfung Frankls) und mit Humor: »Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen ... Es gibt nun einmal Situationen, in denen keine Wahl mehr bleibt, es sei denn, die Wahl der Haltung und der Einstellung.«

Humor gegen Stress

Willibald Ruch, der Leiter der Züricher Abteilung »Positive Psychologie« hat inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Menschen, die mit Humor leben und arbeiten, eine größere Lebenszufriedenheit haben. Sie leiden weniger unter Stress, können dem Burnout entgegen oder haben weniger Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Wenn Humor eine Geisteshaltung ist, dann ist diese auch erlernbar, ebenso wie andere soziale Techniken.

Ruch lieferte dazu eine spannende Studie an rund 200 Zürichern: Eine Gruppe machte ein systematisches Humortraining mit Hausaufgaben, eine zweite wurde mit Humor konfrontiert, aber ohne systematisches Training, eine dritte machte diesbezüglich gar nichts. Hier das Ergebnis: Die Humorgruppen profitierten insgesamt, aber eine Steigerung der Lebenszufriedenheit und des Glücksgefühls gab es nur bei jenen mit systematischem Training – und das noch zwei Monaten nach Trainingsende.

Humor ist erlernbar

Während Lächeln und Lachen uns angeboren sind, müssen wir die Humorfähigkeit lernen. Sicher gibt es Menschen, bei denen es scheint, als würden sie sich von Natur aus leichter damit tun als andere. Dahinter steckt

jedoch das soziale Umfeld. Schon in der Kinderstube kann Humor gefördert und zugelassen oder als fehlender Ernst und Unsinn abgetan werden. Da diese Erfahrungen auch später prägen – und immer wieder entsprechende Erfahrungen hinzu kommen – ist man scheinbar humorbegabt oder weniger. Die gute Nachricht ist: Das, was wir als Kinder lernen können – in diesem Falle: humorvoll zu sein – das können wir auch später lernen. Wir müssen nur ein bisschen mehr üben und unsere persönlichen Muster »ausräumen«.

»Die Freude ist überall,
wir müssen sie nur
entdecken«
Konfuzius

Mut, die Norm zu verlassen

Um Humor zu erlernen sind drei Fähigkeiten notwendig: Mut, Perspektivwechsel und der Wille zu üben. Humor braucht Mut, weil humorvoll sein oft ein Heraustreten aus der Norm bedeutet. Humorvolle Menschen fallen schneller auf: durch ihre Ausstrahlung, durch ihre Unbeschwertheit oder durch ihre Handlungen.

Der Mut beginnt im Kopf und bei den Verbotsängsten aus unserer Kindheit. Die Erziehungswelt und das berufliche Leben fördern selten ein Selbstbewusstsein, das hilft zu sich und seinen Wünschen zu stehen. Vor einer humorvollen Handlung oder Aussage stellen wir uns immer wieder die Frage: Darf ich mir das erlauben? Comedians und Clowns auf der Bühne haben in ihrer Definition als Künstler eine gewisse Narrenfreiheit. Von ihnen wird erwartet, dass sie uns, wie einst Till Eulenspiegel, einen Spiegel vorhalten. Im Alltag hingegen sollten wir von Kindheit an meist brav, angepasst und somit weniger lebendig sein. Wer kennt nicht Sätze wie »Benimm Dich«, »Sei nicht so laut« oder »Was sollen denn die Nachbarn denken«. Wie eine Autobahn hat sich diese Angst in unseren Gehirnbahnen verdrahtet. So verbieten wir uns – ohne zu wissen, warum wir das tun – humorvolle oder unbeschwernte Aktionen.

Humor ist eine Geisteshaltung

Nochmal: Humor und Humorlosigkeit sind Geisteshaltungen. Sie entstehen sozial und werden im Gehirn verankert. Erst wenn es gelingt, die sozialen Blockierungen durch Trainings, Coaching oder eigene Aktionen zu durchbrechen, wird Humor etwas Selbstverständliches. Es fängt im Kleinen an: bei meinem Partner, meinen Kindern, in der Schlange im Supermarkt und endet im Mut



kennen alle das klassische Beispiel der »positiven Psychologie«: Sehe ich ein halb mit Wasser gefülltes Glas als halb voll oder halb leer? Für einen humorvollen Perspektivwechsel brauche ich Distanz und die Fähigkeit, damit zu spielen. Nehme ich nur das Dramatische und Leidvolle in der Welt wahr, oder habe ich die Entscheidung gefällt, die komischen Anteile zu bemerken? Damit entziehe ich Begegnungen und Ereignissen nicht die Wichtigkeit, sondern nur das Energiepotential der »Depressivität«.

Stau oder Aktivierung

Angst, Leid oder Depression sind Zustände von Energiestau, während Humor und Freude Energie aktivieren. Dies ist sogar neurologisch im Gehirn nachgewiesen worden. Die Entscheidung für Humor ist die Entscheidung für mehr persönliche Energie und Wachheit. Wir können diesen Perspektivwechsel pflegen, indem wir z.B. die Welt mit den Augen eines Kindes betrachten und neugierig durch die Straßen gehen. Auch Worte wörtlich zu nehmen, kann uns zum Schmunzeln bringen: Wie findest du zum Beispiel den Ortsnamen Küßnacht? Du kannst den Perspektivwechsel z.B. durch die Übung »Die

Welt anders sehen« fördern. Ob im Bus, in der Warteschlange oder nach Feierabend, das folgende kleine Gedankenspiel ist überall möglich.

Kleinigkeiten wirken

Lass deiner Kreativität freien Raum, während du nun in deiner Imagination Bilder entwirfst, die ungewöhnliche Alltagshandlungen beschreiben. Beginne jeweils mit den Worten: »Die Welt ist anders, wenn ich ...« Nun genieße es, wenn du zum Beispiel denkst: »Die Welt ist anders, wenn ich mit Straßenmalkreide eine Blume auf den Bürgersteig vor mein Haus male«. Oft ist auch hierbei weniger mehr. Meist sind es die kleinen Handlungen, welche die Bereitschaft für Veränderung öffnen, nicht die großen Provokationen. Hierbei geht es darum, in der Vorstellung Handlungen zu finden, die das eigene Alltags- oder Berufsleben um Nuancen lebendiger, freudiger oder menschlicher machen können.

Der Humormuskel

Auch für den Humor gilt: Übung macht den Meister. Denn wie ein Muskel, der nicht trainiert wird, verliert auch unsere Humor-



So wie ein Muskel,
der durch Training gestärkt
wird, so wird auch unsere
Humorfähigkeit dadurch
gestärkt, dass wir sie
immer wieder einsetzen

fähigkeit an Spannkraft, wenn wir sie nicht immer wieder einsetzen. Also nicht nur ab auf das Laufband, sondern auch ran an den »Humormuskel«. Inzwischen gibt es jede Menge Bücher zum Thema Humor, die viele Übungen enthalten. Hier noch ein paar Tipps, die mühelos in den Alltag umgesetzt werden können.

Tipps zur Übung des Humors

- Schaff dir ein Humortagebuch an. Hier kannst du witzige Situationen festhalten, Lieblingswitze sammeln oder eigene humorvolle Erfahrungen und Ideen zu skizzieren. Öfter mal nachschlagen!
- Bereite Freunden oder Kollegen mit einem witzigen Geschenk eine Freude.
- Genieße das Scheitern! Anstatt dich über Fehler zu ärgern, atme einmal tief durch und entdecke das Lustige an der Situation.
- Übe dich im Mutigsein. Gehe mit offenem Regenschirm in die Stadt und frage Passanten »Können Sie mir sagen, ob es regnet? Ich

bin fremd hier!«. Denk daran: Humor braucht Mut zum Risiko, denn viele Passanten werden lächeln – vor allem, wenn du verschmitzt dreinschaust –, manche werden sich aber kopfschüttelnd abwenden. Das müssen wir akzeptieren. Auch hier kannst du die unterschiedlichsten Fragen entwerfen – aber immer mit Respekt.

- Sei ab und zu ein Clown. Besorge dir eine Clownsnase und spüre, wie es sich anfühlt, ein Clown zu sein. Ein Clown ist ein bisschen wie ein Kind – so wirst du schnell eine andere Wahrnehmung der Welt erfahren. Dies solltest du zunächst vorsichtig dosiert im privaten Umfeld probieren.
- Noch eine Mut-Übung: Begib dich in Alltagskleidung in die Fußgängerzone, in den Supermarkt oder an einen belebten Platz. Dann setze eine Clownsnase auf und tu gar nichts. Keine Show, keine übertriebene Körpersprache und Mimik. Schließe dich nur an die innere Freude an und beobachte, was geschieht.
- Schaffe dir eine Lachbox an. Liegt irgendwo ein Schuhkarton nutzlos herum? Verwandele ihn in eine Lachbox, indem du alles sammelst, was du lustig findest: Fotos, komische Sprüche, Zeitungsmeldungen, Cartoons, Ideen, Ereignisse, lustige Botschaften, phantasievolle Postkarten, die dir zugeschickt wurden oder originelle Gegenstände. Du kannst auch Fotos mit witzigen Untertiteln versehen – eine gute Übung! Wenn du dann gute Ideen brauchst, sei es für einen Cartoon, einen etwas andersartigen Glückwunsch oder eine fröhliche Einladung, dann hast du hier eine wertvolle Schatzkiste.



JENNY KARPAWITZ, Jg. 54, Studium der Germanistik & Indologie in Freiburg. Therapie & Coach-Ausbildung in CoreDynamik. Zusammen mit Udo Berenbrinker Begründerin und Leiterin (seit 1983) der Tamala Clown Akademie und später des Tamala-Centers, sowie Trainerin und Ausbilderin für Clowns, Schauspieler, Therapeuten und Führungskräfte. www.tamala-center.de



UDO BERENBRINKER, Jg. 52, Studium der Theaterwissenschaft, Soziologie und Pädagogik. Schauspielausbildung in der Fachakademie Emmenrich. Therapie & Coach-Ausbildung in CoreDynamik-Institut. Zusammen mit Jenny Karpawitz Mitbegründer und pädagogischer Leiter der Tamala Clown Akademie und des Tamala-Center sowie Trainer und Ausbilder für Clowns, Schauspieler, Therapeuten und Führungskräfte. info@tamala-center.de

anzeige