

Thema der Woche (5)

Lachen hilft - Humor als Bewältigungsstrategie in der Corona-Zeit

„Wie viele Deutsche braucht man, um eine Glühbirne auszuwechseln? Einen. Sie sind effektiv und haben keinen Humor.“

Na, das stimmt wohl nicht ganz! Auch im Land der Bürokraten und Ordnungsliebhaber gibt es Humor (auch wenn der obige Witz hier nicht das beste Beispiel ist ☺). Was für ein Glück, denn gerade in der aktuellen Zeit kann uns Lachen und Scherzen dabei helfen, besser mit der Situation rund um Corona umzugehen. Es gibt mittlerweile eine feste Studienbasis zu den vielfältigen positiven Effekten von Humor auf unterschiedlichste psychologische und gesundheitliche Bereiche. Man wird kreativer, flexibler und kann besser mit Fehlern umgehen. Und das alles hilft dabei mit Krisen umzugehen.

Versuchen Sie es gleich mal, auch ohne dass Ihnen ein Witz einfällt: Lächeln Sie, wenn es geht sogar von Ohr zu Ohr. Die sogenannte „Facial-Feedback-Hypothese“ besagt nämlich, dass unser Gehirn automatisch beginnt andere Prozesse einzuleiten, sobald wir anfangen zu lächeln. Merken Sie schon was? Wenn nicht, ist das auch nicht schlimm. Wir haben hier noch weitere Gründe aufgelistet, weshalb Humor in der aktuellen Zeit so hilfreich ist.

Blickwinkel ändern

Sie kennen das vielleicht: man ist stinksauer, auch wenn man gar nicht mehr so genau sagen kann, warum. Überhaupt lief heute alles eher bescheiden, es fühlt sich an, als wäre die Welt gegen einen. Im Umgang mit solchen Situationen kann helfen, wonach einem in dem Moment am wenigsten ist: Lächeln. Denn das kann laut Wissenschaft die Möglichkeit eröffnen, anders auf die Situation zu gucken, die einen gerade noch so wütend macht.

Das heißt nicht, dass man nicht auch sauer und wütend sein darf und soll. Jedes Gefühl ist in Ordnung. Aber im nächsten Schritt, dem Umgang mit den Gefühlen, kann es helfen, die Situation auch aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Wie würde z.B. jemand die Situation sehen, der darüber schon lachen kann? Kann man die Situation eventuell auch etwas gelassener sehen? Diese Blickwinkel können durch ein Lächeln eröffnet werden. Und es kann sich manchmal auch ganz gut

anfühlen, auch wenn man eben noch sehr sauer war, die Situation leichter zu nehmen.

Besser mit Fehlern und Misserfolgen umgehen

Der eben beschriebene geänderte Blickwinkel kann uns auch helfen, besser mit Fehlern oder Misserfolgen umzugehen. Was es einem oft schwer macht hierbei, sind hohe Ansprüche und Druck, den wir uns teilweise selber machen. Diese Ansprüche, z.B. den Kindern ein/e perfekte/r Mutter/ Vater, ein/e kompetente/r LehrerIn und ein/e vorbildliche/r MitarbeiterIn im Home-Office zu sein, sind unrealistisch. Trotzdem spüren aktuell viele Menschen diesen Druck. Wenn dann mal etwas nicht gelingt, kommen schnell Stress, Angst und/oder Wut auf sich selbst und die Umwelt auf. So fühlen sich Fehler und Misserfolge noch schlimmer an als zuvor. Darunter leiden oft nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihr Umfeld, wie z.B. ihre Kinder.

Beim Umgang mit Fehlern hilft von vornherein eine eher gelassene Einstellung. Wenn man es schafft, auch mal über sich selbst zu lachen, fällt es einem in der Regel auch leichter, Fehler und Misserfolge nicht zu hart zu nehmen. Bei dieser Gelassenheit hilft es uns die Dinge mal mit Humor zu betrachten. Manchmal hilft es auch nur zu spüren, dass man – rein physiologisch betrachtet – noch lächeln kann.

Hilfreicher Humor und nicht-so-hilfreicher Humor

Dabei sollte man darauf achten, dass der Humor sein Ziel nicht verfehlt: man unterscheidet generell zwischen zwei Formen von Humor. Der hilfreiche auch „adaptive Humor“ möchte andere Menschen amüsieren, lockert Anspannungen in Beziehung und kann Beziehungen stärken. So hilft er uns u.a. dabei Stress zu bewältigen. Kann man zum Beispiel mit dem Partner über einige Probleme gemeinsam lachen oder mit kleinen Scherzen den Alltag auflockern, entstehen unter Umständen weniger Konflikte.

Schwierig wird es, wenn diese Scherze einem selbst oder anderen wehtun. Dann hat man es mit dem weniger hilfreichen „maladaptiven“ Humor zutun. Dieser Humor ist verletzend und selbstschädigend. Er zielt darauf ab sich und/oder andere auszulachen und lächerlich zu machen.

Positive Auswirkungen auf Beziehungen

Wie gerade schon erwähnt, kann sich Humor positiv auf unsere Beziehungen auswirken. Das gilt auch für die Beziehung zu Kindern. Auch für Kinder ist es angenehm, wenn aus einer angespannten Situation die Spannung mit einem Witz herausgenommen werden kann. Sie machen auch selbst gern Witze, je nach Lebensphase sind die ganz unterschiedlich. Im Kleinkindalter dreht sich das kindliche Lachen viel um Kuckuck-Spiele und die dazugehörige Reaktion der Erwachsenen. Im Kindergarten und Grundschulalter finden Kinder zunehmend Scherzfragen, Wortspiele und Rätsel besonders witzig. Mit zunehmendem Alter können und möchten sie sich auch längeren Witzen und deren Pointen stellen.

Über diese Beispiele hinaus fällt es Kinder generell leichter als Erwachsenen albern zu sein. Sie machen einfach mehr Quatsch und Unsinn. Natürlich gibt es auch Erwachsene, die das machen, vielleicht ist es eine Typ-Frage. Aber vielleicht tut es uns auch allen gut, ab und zu unsere kindliche Seite zuzulassen und kindlich unbefangen albern zu sein?!

Also- Ran an den Witz

Jetzt haben wir uns mehrere Punkte angeschaut, bei denen Humor ein hilfreicher Faktor ist. Aber wo kriegt man das ganze Lächeln, die Witze und die Späße her? Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Humor. Es stellt sich also nicht die Frage, wo wir ihn her kriegen, sondern wie wir daran kommen, sollte er uns nicht zugänglich sein. Wir haben schon einige Punkte angesprochen, die wir hier nochmal erweitern wollen:

- Das eigene Lächeln hilft Zugang zu einer positiven, gelasseneren Sichtweise zu bekommen.
- Lesen oder Schauen Sie witziges Material: Bücher, Serien oder Filme.
- Reden Sie mit einem Freund/ einer Freundin mit der Sie gut lachen können.
- Erinnern Sie sich an Vergangenes, was Sie heute wieder zum Lachen bringt.
- Die Betrachtung der eigenen Kinder und der kindliche Zugang zu Humor können längst vergessene Lacher wieder witzig machen.

Also dann: viel Erfolg beim Lachen! ☺

Savage, B. M., Lujan, H. L., Thipparthi, R. R., & DiCarlo, S. E. (2017). Humor, laughter, learning, and health! A brief review. *Advances in physiology education*, 41(3), 341-347.

Wild, B. (2012). Humor, Gesundheit und psychische Erkrankungen—ein Beipackzettel. *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie—Methoden—Praxis*. Stuttgart: Schattauer 2012b, 47-65.