

## Wie geht es Ihnen ... mit Ihrem Humor?

Gemäss Duden ist Humor die Begabung, Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor ist demnach eine innere Haltung und sagt etwas darüber aus, wie wir mit Ereignissen in unserem Leben umgehen. Über welche Gegebenheiten ärgern Sie sich? Wann können Sie über Fehler lachen?

Lachen und Humor gehören zusammen, sind jedoch nicht dasselbe. Lachen ist eine Körperreaktion, ein motorischer Vorgang. Humor ist eine Charaktereigenschaft, eine Lebenseinstellung, die durch Freude, Lebendigkeit und Leichtigkeit geprägt ist. Im Wissen, dass das Leben nicht immer Grund zur Fröhlichkeit gibt, unterstützt eine humorvolle Grundstimmung auch bei negativen Vorkommnissen und Niederlagen guten Mutes zu bleiben. Dies kann dem Ereignis die Schwere und die Anspannung nehmen. In welchen Situationen durften Sie Humor als wertvolle Ressource erfahren? Was hat das Lachen bewirkt?

Die Humorforschung unterscheidet vier Humorstile: Zwei davon haben positive, zwei eher negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Zu den günstigen Humorstilen gehören der verbindende und selbststärkende Stil, zu den ungünstigen der aggressive und selbstentwertende Stil. Aggressiv oder selbstentwertend kann Humor wirken, wenn das Gegenüber blossgestellt wird oder ich mich selbst verspötte. Verbindend oder selbststärkend ist ein Humor, der den Umgang mit anderen Menschen angenehm und entspannt gestaltet, der hilft, in stressigen Momenten gelassen zu bleiben. Wie oft lachen Sie über jemanden und wie oft mit jemandem?

Positiver Humor und das damit verbundene Lachen haben eine positive Wirkung auf unsere psychische und physische Gesundheit. Beim Lachen schüttet der Körper Glückshormone aus, Spannungen werden abgebaut; ein lächelndes Gesicht wirkt sympathisch, Nähe zum Gegenüber entsteht. Lachen scheint Erwachsenen schwerer zu fallen wie Kindern. Lachen diese doch durchschnittlich 400-mal pro Tag, während wir Erwachsenen noch rund 15-mal pro Tag lachen. Haben Sie heute schon gelacht?

Das Leben ist nicht immer eitel Sonnenschein, Herausforderungen und Missgeschicke gehören dazu. Den Alltag mit einer Prise Humor anzugehen – das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn der Humor abhandengekommen und das Lachen Ihnen vergangen ist?

- ✿ Was brauche ich, um humorvoll durchs Leben zu gehen?
- ✿ Wo kann ich trotz allem lachen?
- ✿ Wer oder was kann mich dabei unterstützen, optimistisch auf Ereignisse zu blicken?
- ✿ In welchen Momenten gelingt es, mir und meinem Gegenüber mit einem Lächeln zu begegnen?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit in Ihrem Leben Lachen (wieder) einen festen Platz bekommt und Sie die wohltuende Wirkung immer wieder spüren können.