

Das kann ja heiter werden

Stressbewältigung & Kommunikation mit Humor

Zusammenfassung des Seminars mit Felix Gaudo

Weitere Informationen unter www.felixgaudo.de oder www.facebook.com/FelixGaudo.de

Forschungsergebnisse der Gelotologie, der Neurowissenschaften und der Positiven Psychologie belegen: Humorvolle Menschen sind leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger und gesünder. Ob im Umgang mit Kollegen und Patienten oder beim Führen von Mitarbeitern: Humor kann Teams helfen, sich besser zu verstehen, kann Druck mindern, die Kommunikation untereinander verbessern und auch helfen, mit Trauer und Leid besser umzugehen. Schon kleine Veränderungen können großen Effekt erzielen. Und die entscheidende Erkenntnis ist: Humor ist trainierbar!

1. Facetten und Funktionen von Humor:

- Humor ist unser natürliches Mittel zur Stressprävention: Die Forschungsergebnisse der Gelotologie (Prof. William Fry, Institut für Humorforschung, Stanford Universität in Kalifornien/USA) zeigen, dass Lächeln und Lachen das Herz-Kreislaufsystem stärken, unsere Muskulatur entspannen, Schmerzempfinden senken, unser Immunsystem stärken und unsere Hormonlage günstig beeinflussen.
- Humor ist unser sozialer Klebstoff, er schafft Verbindung, Vertrauen und Kooperationsbereitschaft. Durch bewusste Unterscheidung zwischen aggressivem und sozialem Humor, trainieren wir, wertschätzender in unserer Kommunikation zu werden und damit motivierend und stressreduzierend auf andere zu wirken.
- Humor macht gelassen, selbstbewusst und stärkt eine konstruktive Fehlerkultur: Studien belegen, dass ein konstruktiver Umgang mit Fehlern die Grundlage dafür ist, Potentialentfaltung beim Einzelnen und in der Gruppe zu fördern (s. Google „re work – Let’s make work better“).
Aus den Forschungen der Positiven Psychologie wissen wir, dass Humor genau das bewirkt: er macht uns sozialkompetenter, selbstbewusster, kreativer und lebenszufriedener (Prof. Martin Seligman, Positive Psychologie).

2. Was ist eigentlich Humor:

Im Gegensatz zur Komik ist Humor in erster Linie eine Haltung. Die Haltung der heiteren Gelassenheit schärft unseren Blick dafür, immer wieder den Perspektivwechsel im Alltag zu entdecken und ihn selbst zu erzeugen. Durch diesen besonderen Blick auf Situationen erschaffen wir inneren Abstand. Die eigene Wirklichkeit und die der anderen kann dadurch relativiert und miteinander versöhnt werden.

Ein Beispiel einer Seminarteilnehmerin: Im Dienstzimmer brennt morgens die Luft. Jeder regt sich auf, es herrscht angespannte Stimmung. Plötzlich fängt die Auszubildende an „*Morning has broken*“ zu singen. Alle halten kurz inne und müssen gemeinsam herzlich lachen. Der Perspektivwechsel des ironischen Blickes von außen hat geholfen, die Haltung zur Situation zu verändern. Dieser Perspektivwechsel hilft, Ärger loszuwerden. Das ist wichtig, denn Emotionen wie Zorn und Wut haben zwar die wichtige Aufgabe uns Signale zu geben, die uns merken lassen, dass wir nicht einverstanden sind, verharren wir aber zu lange in diesen Emotionen, bleiben wir passiv, geraten in Opferrollen und schaden langfristig unserer Gesundheit,



Quelle: debeste.de

3. Humorfähigkeit & Gelassenheit trainieren:

Vorschläge für das tägliche Humortraining auf Grundlage des PERMA-Modells
(aus der Positiven Psychologie nach Martin Seligman)

Positive Emotionen:

Positive Emotionen wie Optimismus, Hoffnung, Dankbarkeit sind trainierbar.

Da unser Gehirn nichts negatives verarbeiten kann (B: denke nicht an einen Elefanten), ist es für unsere Gelassenheit entscheidend, den Fokus positiv auszurichten. Der Undoing Effekt bewirkt, dass positive Gefühle negative ausgleichen oder sogar löschen können. Daraus folgt, je mehr wir unsere Arbeit mit Freude verbinden, desto motivierter und gesünder bleiben wir.

1. Humordusche: Wenn wir uns ein paar Minuten täglich mit Lustigem beschäftigen entspannt uns das und steigert das persönliche Humor-Repertoire. Beispiel: Ein Humor-Tagebuch in dem wir die eine lustige Geschichte des Tages notieren, hilft uns, heitere Momente, die wir sehr leicht vergessen, größeres Gewicht in unserem Leben zu geben.

2. Alle guten Dinge sind 5: Eine Dankbarkeitsübung: Vor dem Einschlafen auf die fünf guten oder heiteren Momente des Tages konzentrieren hilft, um seine Lebenszufriedenheit nachhaltig zu verbessern. Viele Studien belegen, dass aktives Dankbarkeitstraining den persönlichen Glückslevel nachhaltig verbessert.

3. Lächeln: Mehr als 60 Sekunden am Stück zu lächeln verändert kurzfristig unsere Hormonlage und Stimmung, senkt Stress oder Lampenfieber. Zusätzlich haben wir eine ansteckende Wirkung auf andere. Unsere Spiegelneuronen sorgen dafür, dass wir uns emotional aufeinander einstellen. Gute Laune ist also nachweislich eine Infektions-Gesundheit.

- **E**ngagement:

Durch bewusste Beschäftigung mit den eigenen Signatur-Stärken wird deutlich, was mich im Kern ausmacht und welche Tätigkeiten mir Energie geben. Es lohnt, sich die Fragen zu stellen, welche Beschäftigungen mich schon als Kind begeistert haben, bei denen ich auch heute noch die Zeit vergessen kann und wie ich diese Tätigkeiten mit meinem Beruf verknüpfen kann? s. Die Geschichte vom Pinguin (Eckart von Hirschhausen)

- **R**elations:

Gelingende Sozialkontakte durch gute Kommunikation zu pflegen, ist ein entscheidender Faktor für Lebenszufriedenheit und hilft, sich vor ungesunder emotionaler Ansteckung so weit wie möglich zu schützen. Die bewusste Unterscheidung zwischen aggressivem und sozialem Humor (Prof. Rod Martin, Institut für Psychologie in Ontario) trainiert unsere Fähigkeit mit den unterschiedlichsten Menschen einen gemeinsamen Humor zu finden.

Humorvolle Kommunikation lässt sich trainieren. Durch erlernte Humor-Techniken können wir unsere Kommunikation deutlich steigern und das Lernklima durch Heiterkeit verbessern. Hier eine Auswahl:

Humortechniken:

1. Über- bzw. Untertreibung hilft uns schnell, das Absurde in Situationen deutlich zu machen. Beispiel: „Ich bin so ordnungsliebend, bei mir holt sich das Ordnungsamt Tipps ab“.



Quelle: debeste.de

2. Wörtlich nehmen steigert die Schlagfertigkeit oder kann als Humor-Judo wertschätzend Situationen entschärfen. Mit klassischer Schlagfertigkeit sollten wir vorsichtig sein, denn sie kann verletzen und hilft nicht, Situationen zu deeskalieren. Humor-Judo dagegen ist Schlagfertigkeit ohne Angriff und damit eine Technik, mit der wir Situationen entschärfen können weil wir eine Komplizenschaft herstellen. Beispiel: Der Gast zum Koch: „In meinem Salat ist eine Schnecke!“ Darauf der Koch: „Bitte nicht so laut, sonst wollen die anderen auch eine.“



Cartoon von Uli Stein

3. RAOK's (Random acts of kindness) Zufällige Freundlichkeiten, wie Schokolade, Kuchen oder Blumen ins Lehrerzimmer mitbringen, helfen einen Schneeballeffekt der guten Laune anzustoßen.

4 Komplimente-Kultur ist uns oft nicht sehr vertraut, ist aber erfahrungsgemäß ein Zaubermittel und Türöffner für intensives Gemeinschaftsgefühl.

- **M**eaning:

Sinnhaftigkeit ist eine wichtige Grundlage für Motivation und Identifikation mit der eigenen Arbeit. Um diese trotz Stress nicht aus den Augen zu verlieren, helfen uns kleine Momente der Besinnung:

Bettkanten-Übung: (nach Jens Corssen) Bevor wir aufstehen, sich morgens im Bett kurz überlegen: Wofür stehe ich heute auf? Was nehme ich mir vor? Für wen stehe ich auf? Wem kann ich heute eine kleine Freude machen? Was ist ein kleines Ziel für diesen Tag?

- **A**ccomplishment:

Es ist wichtig unsere eigenen Erfolge zu feiern, um langfristig motiviert zu bleiben. Das geht nur mit realistischen Zielen. Gute Ziele sind verbunden mit Akzeptanz und einem realistischen Blick.

Bepo Straßenkehrer aus Momo ist ein poetisches Bild für diese Strategie, die so effektiv ist, dass sie sogar beim Überlebenstraining der Navy Seals zum Einsatz kommt. Je schwieriger eine Situation ist, desto kürzer gesteckt muss das Ziel sein Beispiel: Wie überlebe ich die nächsten 60 Sekunden? (s. Alexander Pyrkotsch, „Body Warfare“).

Sich realistische Ziele zu stecken hilft, um die Freude am Erreichen zu erleben. Wenn wir unsere Erfolge feiern, steigert das die Lust an der eigenen Potentialentfaltung.

4. Zusammenfassung:

- Humor ist trainierbar. Vergleichbar mit Musik und Singen. Zu glauben es nicht zu können, ist eine selbst-erfüllende Prophezeiung.
- Humor ist Mut zum Scheitern und damit Grundlage für eine positive Fehlerkultur und ressourcen-orientiertes Denken und Toleranz.
- Selbsthumor erzeugt Vertrauen und Entspannung
- Es sind die kleinen Momente, die viel verändern können.

Beispiel: Die Kollegin, die immer so auffallend humorvolle E-Mails schreibt, macht sich über die Wirkung wenig Gedanken und ist in einem späteren Feedback im Kollegium überrascht und zu Tränen gerührt, wie viel ihre regelmäßigen Aufheiterungen den anderen bedeutet.

- Komplimente wirken oft viel intensiver, als wir vermuten. Sie sind ein Schlüssel, um Vertrauen und Freude am Arbeiten und Lernen zu erzeugen und helfen uns Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abzugleichen.
- Humor-Rituale wie die Humordusche und das Humor-Tagebuch erzeugen Freude und Motivation bei der Arbeit.
- Dankbarkeit und wertschätzende innere Haltung ist Quelle für Humor und Gelassenheit.



Quelle: <https://de.1jux.net/664593>

Bleibt fröhlich!

Euer

„Jedes Ding hat 3 Seiten: eine positive, eine negative und eine komische.“ [Karl Valentin]

Quellen- und Literaturangaben:

Gaudo, Kaiser: *Lachend lernen – Humortechniken für den Unterricht*, Beltz 2018

Robinson, „Begeistert Leben – Die Kraft des Unentdeckten“, Ecowin 2014

Falkenberg, McGhee, Wild: *Humorfähigkeit trainieren*, Schattauer 2013

Fuchs, Gratzel, *Launologie, mit neuem Schwung durchs Leben*, Heyne 2007

Barbara L. Fredrickson - Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben verändert, Campus

Martin E. P. Seligman, *Wie wir aufblühen, die 5 Säulen des persönlichen Wohlbefindens*, Goldmann

Dr. Eckart von Hirschhausen, *Glück kommt selten allein...*, rororo

Jens Corssen, *Der Selbstentwickler*, Marix 2004

Rutger Bregman, *Im Grunde gut- Eine neue Geschichte der Menschheit*, rororo

Hans Rosling, *Factfulness-Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie ist*, Ullstein