

Humor & Gesundheit

- das kann ja heiter werden -

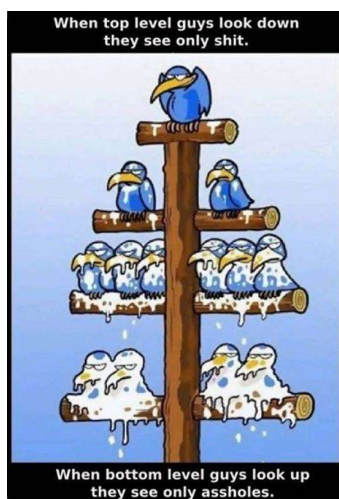
Zusammenfassung des Seminars mit Felix Gaudo

Weitere Informationen unter www.felixgaudo.de

In Deutschland leiden fast 20% der Erwerbstätigen am Phänomen Burnout. Bereits jeder fünfte Berufstätige leidet unter gesundheitlichen Stressfolgen – von Schlafstörungen bis zum Herzinfarkt. Viele arbeiten am Limit und fühlen sich stark erschöpft oder gar ausgebrannt.

Eine Studie der Stanford Universität belegt, dass Menschen, die täglich viel lachen und eine humorvolle Einstellung pflegen, viel resistenter gegen diese Krankheit sind. Humor ist das wirksamste natürliche Mittel gegen Stress und es ist wirkungsvoll.

Humorvolle Menschen sind leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger und gesünder – das ist wissenschaftlich erwiesen. Ob im Team oder im Umgang mit PatientInnen oder beim Führen von Mitarbeitenden: Humor beschleunigt Kommunikation und Vertrauensbildung und weckt die Lust auf Innovationen und Wandel. Schnelle Entscheidungskraft, Offenheit für kreative Perspektivwechsel, Neugierde und die Fähigkeit sich und andere zu motivieren sind Schlüsselkompetenzen, die Humor stärkt. Nicht nur im Beruf - aber vor allem da. Und die entscheidende Erkenntnis ist: Humor ist eine Kompetenz die trainierbar ist!



Quelle: www.flickr.com

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 der 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, 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 Humortraining auf Grundlage des PERMA-Modells
(aus der Positiven Psychologie nach Martin Seligman)

- **P**ositive Emotionen:

Positive Emotionen wie Optimismus, Hoffnung und Humor 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. Ein Humor-Tagebuch: in dem wir ab und zu lustige Geschichten des Tages notieren, hilft uns, heitere Momente, die wir sehr leicht vergessen, größeres Gewicht in unserem Leben zu geben. Es stärkt den Fokus und das Repertoire an guten Geschichten.

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. dazu die Geschichte vom Pinguin (Eckart von Hirschhausen)

- **R**elations:

Gelingende Sozialkontakte durch gute Kommunikation zu pflegen und die Nähe von Menschen zu suchen, mit denen wir viel lachen können, sind Faktoren für Lebenszufriedenheit und helfen, 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.

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

- **2. Komplimente-Kultur** ist uns oft nicht sehr vertraut, ist aber erfahrungsgemäß ein Schlüssel und Türöffner für intensives Gemeinsamkeitsgefühl, für Vertrauensbildung und Teamstärkung.

- **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:

- **1. Bettkanten-Übung:** (nach Jens Corssen) Bevor wir morgens aufstehen, kurz im Bett 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?
- **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.

- **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.

Die Strategie der kleinen Schritte ist so effektiv, dass sie sogar beim Training 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 jeder anderen kreativen Fertigkeit wie Musik und Singen.
- 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. Für humorvolle Kommunikation benötigen wir kein großes Repertoire, sondern lernen auf die kleinen Details zu achten.
- Komplimente wirken oft viel intensiver als wir vermuten. Sie sind ein Schlüssel, um Vertrauen und Freude am Arbeiten zu erzeugen und helfen uns Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abzugleichen.
- Humor-Rituale wie das Humor-Tagebuch erzeugen Freude und Motivation.
- Schwierige Gespräche können durch Selbst-Humor konstruktiv beeinflusst werden.
- 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

Manfred Spitzer, *Lernen*, Spektrum 2006

Verena Friederike Hasel, *Der tanzende Direktor*, Kein & Aber

Sabine Czerny, *Was wir unseren Kindern in der Schule antun*, südwest

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