



PERLAGE #18

Humor ist, wenn man trotzdem lacht*

Nach Jahrzehnten habe ich kürzlich Monty Pythons „Das Leben des Brian“ wieder gesehen und über John Cleese als leitenden Steinigungsbeamten Tränen gelacht, etwa wenn er fragt, „Ist hier Weibsvolk anwesend?“ Doch wie ist es mit dem Lachen im täglichen Leben?

Zwischen Stress und Hektik bewahre ich gerade so die Contenance, sei es bei aggressiven Autofahrern, unsachlichen Kollegen oder inkompetenten Mitarbeitern von Behörden oder Servicedienstleistern. Und dann noch die tagtäglichen Ungeschicke, mit denen man fertig werden muss. Lachen? Wie nochmal?

Im Internet bin ich auf den Mitschnitt einer Veranstaltung der großartigen Trainerin und Psychologin Vera F. Birkenbihl gestoßen mit dem Titel „*Humor in unserem Leben*“. Sie erläutert, wann der Mensch etwas humorvoll findet, hänge maßgeblich von seinem inneren Toleranzbarometer ab, das bestimme, wann er etwas als Lust und wann als Frust empfinde. Kurz bevor es von Lust zu Frust kippe, sei unsere Erheiterung übrigens am größten! Sie regt an, unsere Humorfähigkeit zu stärken und eine Frustrationstoleranz aufzubauen.

Sie rät, in jeder Situation ruhig und amüsiert zu bleiben. Das geht nicht angesichts des Irrsinns, der uns umgibt? Aber, ist nicht gerade das Absurde besonders witzig?

Das lässt mich an den britischer Autor und mehrfachen Familienvater Tom Hodgkinson denken, der den Ratschlag gibt, mitten in einer verkorksten Situation zu überlegen, ob diese nicht immerhin für eine Anekdote taugte. Oder wie Vera F. Birkenbihl fragt: *Was würde ich witzig finden, wenn ich nicht betroffen wäre?*

Die Psychologin empfiehlt, solche Erinnerungen bewusst zu sammeln und immer mal wieder hervorzuholen (einfache Witze gehen auch).

Pragmatischer ist die bekannte Übung zur Stärkung unserer Humorfähigkeit: das *Dauerlächeln*, also eine erzwungene Lachgrimasse, die mindestens 60 Sekunden zu halten ist, damit sie zu der gewünschten Ausschüttung von Glückshormonen führen kann.

Helfen kann es auch, sich in Momenten großer Ärgernisse zu fragen, ob diese angesichts der eigenen *Sterblichkeit* wesentlich sind (hilfsweise: angesichts der Sterblichkeit des Idioten, über den man sich gerade so ärgert).

Und natürlich dürfen wir nicht vergessen, unsere Welt ist der Spiegel unserer Gefühle. So wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus. Gute Gefühle, Hilfsbereitschaft, freundlicher Umgang haben *Übertragungseffekt*. Dieser bewirkt, dass sich unser Gegenüber (das muss nicht unbedingt besagter I. sein) nach empfangener Güte besser fühlt und wiederum selbst Gutes tut (die sog. *kindness-chain*).

Abermals bleibt mir nichts anderes übrig, als bei mir selbst anzufangen. Na gut, dann mal eine Minute Dauerlächeln ...

* Otto Julius Bierbaum, deutscher Schriftsteller
(1865 - 1910)