

Dauer-Krisenmodus? Das wär doch gelacht!

Der Kraft positiver Psychologie – sehr viel Lachen inklusive – hat sich eine junge Psychologin verschrieben. Bei Humor-Workshops ist viel zu lernen.

RICKY KNOLL

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“, sagte einst Francis Bacon. Neben Genuss, positiven Zukunftsvorstellungen sowie dem Finden und Ausbauen von Charakterstärken ist Dankbarkeit ein wesentlicher Bestandteil des Glücklichseins. Ebenso wie der Humor und das Lachen – auch über sich selbst. All das begünstigt die Resilienz eines Menschen, nämlich die besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – und ist eine ausgeprägt lebensmutige Haltung.

Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor. Wissenschaftlich erklärt heißt es auch: Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen. Jedenfalls bedeutet es Widerstandskraft, ein Wesenszug, der auf Krisen mit Zuversicht reagiert.

Die Humor-Workshops

Schon während ihrer Studienzeit zur Psychologin hat sich Katrin Syborg mit der Positiven Psychologie befasst und zusammen mit einer Kollegin Humor-Workshops entwickelt. Inzwischen hat sie ihr Studium abgeschlossen, macht nun ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin und bietet Coachings in positiver Psychologie sowie Beratung und Begleitung an. „Dass Lachen gesund ist, haben wir immer schon gewusst und wohl auch die befreiende Wirkung festgestellt, wenn wir

tief aus dem Bauch heraus lachen mussten. Studien belegen, dass Humor auch die Resilienz, die psychische Widerstandskraft stärken kann“, weiß Syborg.

Ressourcen – also Kraftquellen –, die Menschen zum Aufblühen bringen oder zum Bewältigen der zahlreichen Belastungen im Alltag beitragen, hat jeder in sich. „Auch wenn sie vielleicht oftmals verschüttet sind.“ Es gilt diese Ressourcen zu stärken und zu erweitern. „Damit wollen wir Wohlbefinden und Glückserleben, das Erleben positiver Gefühle fördern. Zugleich verhindern wir damit den Tunnelblick, der mas-



Katrin Syborg, Psychologin

„Lachen fördert die Gesundheit und stärkt die Resilienz.“

siv unsere Spielräume einengt“, erklärt die Psychologin. Es geht jedoch nicht darum, alles nur positiv oder durch die rosa Brille zu sehen, sich alles schönzureden. „Ich verwehre mich gegen toxische Positivität, dieses ständige ‚be happy‘, das richtet mehr Schaden an, als es gesund ist. Negative Gefühle sind auf jeden Fall erlaubt und auch wichtig, denn sie zeigen, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt ist.“

Positives wahrnehmen

Andererseits geht es durchaus darum, positive Momente wahrzunehmen. Gerade aktuell, wo eine Krise nach der anderen über uns hereinbricht – die halbwegs ausgestandene Covid-Pandemie, eine harsche Teuerungswelle, Inflation und steigende Energiekosten, Krieg in der Ukraine oder

die Erdbebenkatastrophe in Syrien und der Türkei belasten enorm. „Wir Menschen tendieren dazu, viel zu viel Aufmerksamkeit auf das Negative zu richten, was wiederum im Tunnelblick enden kann. Das ist evolutionär bedingt, weil es einst unser Überleben sicherte.“

Positive Gefühle hingegen erweitern den Denk- und Handlungsspielraum und erlauben, wieder Erfreuliches wahrzunehmen. „Viel zu oft bleiben wir in unangenehmen Begebenheiten der Vergangenheit hängen. So verpassen wir bestens positive Momente“, betont sie.

Glückstagebuch führen

Als Übung empfiehlt Katrin Syborg das Führen eines Glückstagebuchs, das hilft, den Fokus auf Erfreuliches zu lenken. Dazu kann man abends, vor dem Schlafengehen, drei positive Dinge oder Erlebnisse des Tages aufschreiben. Notiert in einem schön gestalteten Buch, gleicht dies einer Mini-Intervention. Studien belegen, dass es sogar die Schlafqualität verbessert.

Diese ist ihre persönliche Lieblings-Intervention (Intervention: *geplantes und gezieltes Eingreifen, um Störungen/Probleme zu beheben oder ihnen vorzubeugen*), weil sie so einfach zu werkstelligen ist. „Es gibt zwar schon Vorlagen dazu, die sind auch weit verbreitet, aber noch besser wirkt sie mit dem Niederschreiben, anstatt nur daran zu denken.“ Eine andere Version besteht darin, mit drei Bohnen oder Steinchen in einer Hosentasche aus dem Haus zu gehen. Im Lauf des Tages wird jeweils ein Stück bei einem positiven Erlebnis in die andere Hosentasche gesteckt. „So habe ich abends beim Heim-

kommen die Gewissheit, an dem Tag drei Glücksmomente erlebt zu haben, und kann darüber reflektieren.“

Was Menschen aufblühen lässt

Humor ist ein relativ junges Forschungsfeld der Positiven Psychologie. Untersucht wird, welche Faktoren Menschen darin unterstützen, aufzublühen, wie persönliche Ressourcen ausgebaut und persönliches Wohlbefinden gesteigert werden können. „Seelische Gesundheit ist viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Humor kann zum guten Leben beitragen, ist hilfreich bei der Bewältigung von Problemen, Erkrankungen und negativen Erlebnissen“, sagt die Fachfrau.

Nicht jeder Mensch empfindet sich selbst als lustig. Ist Humor

denn erlernbar? „Ja, auf jeden Fall, denn der Sinn für Humor ist in jedem Menschen angelegt. Am wichtigsten dabei ist zu lernen, über sich selbst zu lachen, über seine eigenen kleinen Schwächen“, erklärt die junge Frau.

Wie bereits erwähnt ist Lachen gesund, es reduziert Spannungen und hat enorm wichtige soziale Funktionen. Die Personen öffnen sich, lernen über sich und andere dazu, Lachen schafft Verbundenheit und kann Konflikte entschärfen. Am einfachsten lässt sich Humor deshalb in einer Gruppe lernen. Dort stellen die Leute fest, dass niemand wirklich perfekt ist, es andere auch nicht immer leicht haben im Leben – auch wenn es so scheint –, es sitzen alle sozusagen im selben Boot und jeder kann über sich und seine Schwächen Witze ma-

chen. „Wichtig ist jedoch zu wissen, was wann angebracht ist. Witze auf Kosten von anderen Personen oder Gruppen zu machen ist völlig daneben.“

Spielerischer Zugang

Für ihre Masterarbeit hat Katrin Syborg mit Kollegin Nicole Streicher 2017 einen wissenschaftlich begleiteten Humor-Workshop ausgearbeitet. Inzwischen hat Syborg das Angebot verfeinert und auf zwei halbe Tage geblockt. Möglich ist eine Teilnahme in Gruppen bis zu zehn Personen. Humor kann sehr gut bei Wortspielen entstehen, Wie beispielsweise bei: „Egal, wie laut du bist, Niki ist Lauda“, „Egal, wie unordentlich du bist, Lionel ist Messi“, oder „Egal, wie betrunken du bist, Goethe war dichter“, zählt sie Beispiele auf. „Es geht um die

spielerische Haltung. Im Spiel ist jeder ganz bei sich, im Moment, im Spiel versunken, und nicht etwa in Gedanken bei der Wäsche. Gerade für Erwachsene ist das wichtig.“ Auch die Mehrdeutigkeit von Wörtern, wie etwa „Stuhl“, kann sehr erheiternd wirken, Derartiges lässt sich hervorragend schulen.

Die bedeutsamsten Module der Humor-Workshops sind eben Wortspiele, die Humor entstehen lassen können, Alltagshumor, über sich selbst lachen sowie in Stresssituationen den Humor nicht zu verlieren. Das kann auch eine Frage des Blickwinkels sein. „Wenn ich im Stau stehe, kann ich mich ärgern und furchtbar aufregen. Das kostet aber enorm viel Energie. Oder ich kann die anderen dabei beobachten, wie sie grimmig schauen“, sagt sie.

Die wissenschaftliche Überprüfung der Humor-Workshops hat überdies die gesundheitsfördernde Wirkung festgestellt. Sogar noch vier Wochen nach dem Ende der Trainings ist das Wohlbefinden nachweisbar gestiegen und das Stresserleben gesunken. Diese Wirkungen können gut in der Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden, oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Sich Auszeiten nehmen

In Zeiten, wo allein der Konsum von Nachrichten in Tageszeitungen oder im Fernsehen manche Menschen förmlich überwältigt, empfiehlt die Humorspezialistin, sich immer wieder fröhliche Auszeiten zu gönnen. Lustige Videos oder Kabarettssendungen, die ohnehin stets hoch im Kurs stehen, bieten da gute Gelegenheiten.



Mit einem Glückstagebuch, in das man positive Erlebnisse einträgt, lässt sich das allgemeine Wohlbefinden steigern.

BILD: SN/STOCK.ADO-BE.COM/SIMAMKELE K/PEOPLEIMAGES.COM