



**Ressourcen
in herausfordernden Zeiten**

Mit Humor und Heiterkeit in die heitere Gelassenheit

Impulsreferat für Bsuech-Mitarbeitende, 23.5.2024

Mirjam Christen, Humor- & Heiterkeitsberaterin,
Lebensberaterin, Neuenkirch/Luzern

**«Am allervernünftigsten ist es,
nicht allzu vernünftig sein zu wollen.»**

Viktor E. Frankl

Ich suche einen Gleichgesinnten / eine Gleichgesinnte

- Jeder, der mag, steht auf und nennt etwas, das er gerne macht oder liebt
- Jeder, der dieses Hobby oder diese Vorliebe teilt, steht kurz auf
- Es darf durchaus humorvoll sein.

Lauer: Da ist Humor im Spiel

Inhalt

- Ein gelingendes Leben
- Haltung als Schlüssel
- Humor & Heiterkeit



Flüsterrunde: Was ist für mich ein gelingendes Leben?

- Jeder erzählt dem anderen, was für ihn ein gutes Leben bedeutet, wann sein Leben gelingt. Der andere hört nur zu und kommentiert nicht.
- Nach einer Minute erfolgt ein Wechsel.



Ein gelingendes Leben

- Annehmen, was ist
- Resonanz & Verbundenheit
- Begegnung auf Augenhöhe
- Offenheit trotz Verletzlichkeit
- Wertschätzung & Liebe
- Meiner inneren Stimme folgen
- Leben, was mir wichtig ist
- Heiterkeit & Leichtigkeit

Haltung

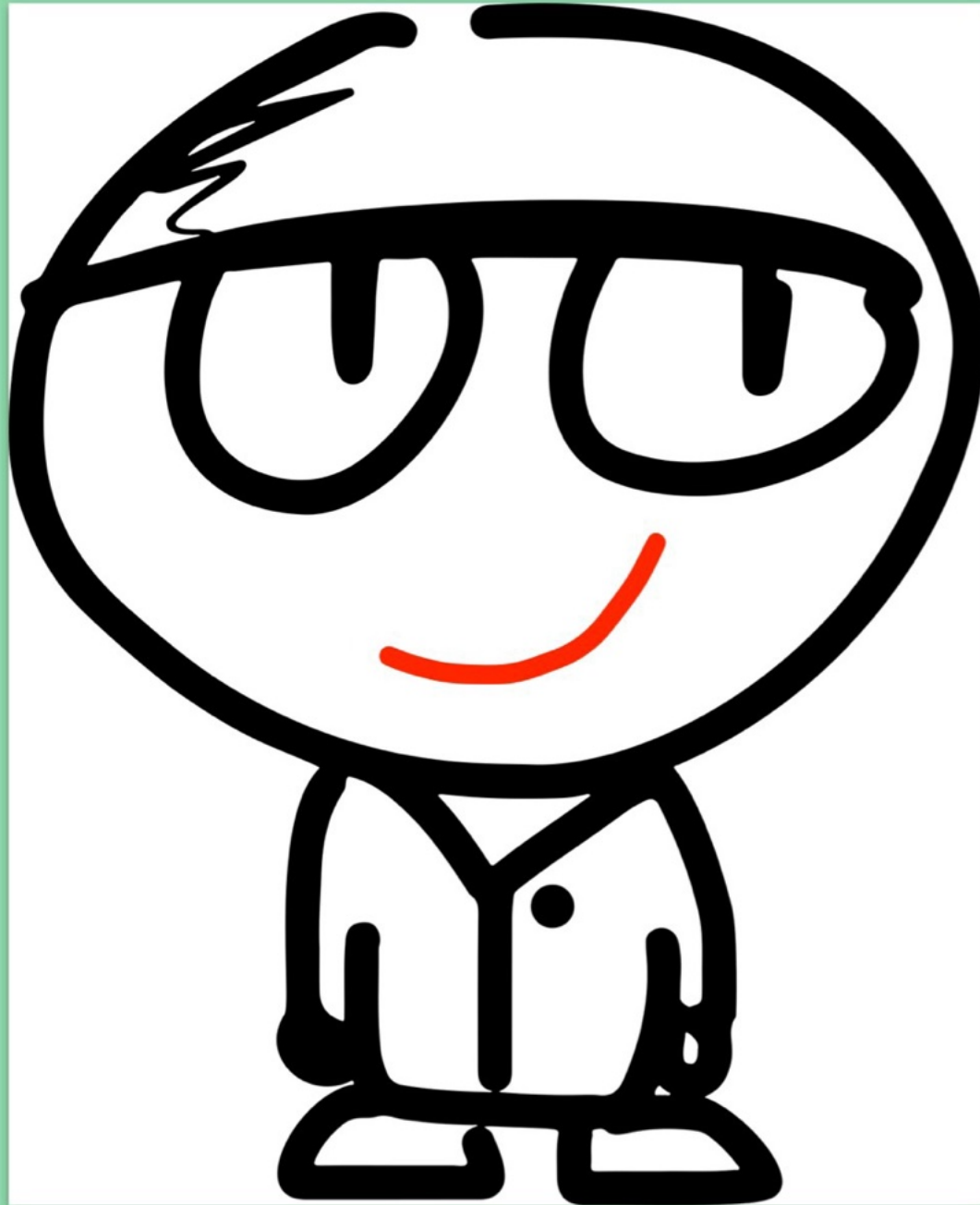
- Das Leben stellt Fragen, ich antworte (Ver-antwortung)
- Trotzdem Ja sagen
- Scheitern & Fehler erlaubt
- Selbstfürsorge / inneres Selbstbild
- Gefühle wahrnehmen
- Freiraum: «Anders-Können»
- Heiterkeit pflegen & leben





Mensch sein

- ◆ Endlichkeit
- ◆ Unvollkommenheit
- ◆ Veränderung
- ◆ Angst
- ◆ Zweifel
- ◆ Verletzlichkeit
- ◆ Schmerz & Leid
- ◆ Fehler machen
- ◆ Scheitern



Mensch sein

Den Mutausbruch wagen

- ◆ Humor, Heiterkeit,
heitere Gelassenheit
- ◆ Freiraum nutzen
- ◆ Immer auch anders
können
- ◆ In Beziehung sein
- ◆ In Resonanz gehen

Spiel: Komplimente machen

1. 2er-Gruppe: Der eine macht dem anderen ein Kompliment.
2. Derjenige, der das Kompliment erhält, bedankt sich und wiederholt das Kompliment: «Du bist ein aufrichtiger und verlässlicher Mensch.» «Ich danke Dir, dass ich für Dich aufrichtig und verlässlich bin.»
Du sprichst wohlüberlegt und rhetorisch überzeugend.» «Ich danke Dir, dass Du meine Äusserungen als wohlüberlegt und rhetorisch überzeugend empfindest.»

Übung: Druck – Gegendruck

- Immer zwei wenden sich einander zu
- Dann heben beide die rechte Hand
- Der (a) eine drückt nun die Hand gegen die des anderen (b)
- Danach umgekehrt.
- Was passiert?
- Druck => Gegendruck? Die Anweisung war nur, dass der eine (a) seine Hand gegen die des anderen (b) drückt.
- Druck erzeugt Gegendruck. Dies passiert auch, wenn wir unsere Gefühle niederdrücken ... Der innere Druck wird immer grösser und frisst immer mehr Energie

Übung: Gefühle wahrnehmen

Anleitung Ausatemunterstützung

Augen schliessen

Ein Ereignis / eine Person erinnern, mit dem/der man angenehme

Gefühle verbindet

Gefühlen nachspüren, die sich zeigen (Freude, Dankbarkeit etc.)

Wo im Körper zeigt sich ein korrespondierendes Gefühl

Mit jeder Ausatmung noch tiefer in dieses Gefühl hineinsinken

Dieses Gefühl in sich schwingen lassen und tief in sich aufnehmen

**Die Fantasie tröstet die Menschen
über das hinweg, was sie nicht sein können,
und der Humor über das,
was sie tatsächlich sind.**



Humor & Heiterkeit

- Herzensgabe, Hier und jetzt
- Über sich selbst lachen
- Mut
- Offenheit & Orientierung
- Resonanz & Ressource
- Leichtigkeit & Gelassenheit
- Perspektivenwechsel
- Nimmt an, was ist

**«Humor ist Notwehr; Notwehr gegen die Sachen,
gegen die man nichts machen kann: Das ist das
Sterben, der Tod, die CSU, der FC Bayern, Trump
usw. Wenn man drüber lacht, ist es nicht mehr ganz
so schlimm.»**

Christoph «Stofferl» Well

Wohltollender Humor

➤ **H** wie ...

➤ **U** wie ...

➤ **M** wie ...

➤ **O** wie ...

➤ **R** wie ...



Wohltollender Humor

- **H** wie Herzengabe, Haltung, Heiterkeit resp. heitere Gelassenheit, Erheiterbarkeit, höchste Form der Selbstbehauptung gegen Widrigkeiten des Lebens, Hoffnungsspender
 - **U** wie Un-sinn, Urvertrauen, Unvernunft, Unvollkommenheit annehmen, Über-sich-selbst-Lachen
 - **M** wie Mut zur Lächerlichkeit, zum Scheitern, zum Spiel, zur Lebendigkeit, Mitgefühl, Mit-sich-eins-Sein, Medizin ohne Nebenwirkungen
 - **O** wie Orientierung (Wegweiser zum einzigartigen Sein), Offenheit, Ordnung schaffend (rückt den Moment ins Zentrum, legt den Fokus darauf, was jetzt ist)
 - **R** wie Ressource, Resonanz, Resilienz, Aus-dem-Rahmen-Fallen, Respekt
- Humor/Heiterkeit können nie verordnet werden! Sinn für Humor ist angeboren und biografisch geprägt*

Etwas wörtlich nehmen

Auflockerungsübung



Wörtlich nehmen⁹

Die Teilnehmer gehen durch den Raum, der Spielleiter ruft ihnen Metaphern und Redensarten zu, die sie sofort wörtlich nehmen und in die Tat umsetzen, z. B.:

- jemandem einen Blick zuwerfen
- die Faust im Nacken spüren
- den zweiten Schritt vor dem ersten tun
- jemanden an der Nase herumführen
- etwas übers Knie brechen
- jemanden um die Ecke bringen
- jemanden auf den Arm nehmen
- jemanden vor den Kopf stoßen
- jemandem die kalte Schulter zeigen
- jemandem einen Bären aufbinden
- sich etwas in die Tasche lügen
- jemanden über den Tisch ziehen etc.

*Falkenberg/McGhee/
Wild*

Spiel: Jammern erwünscht

Alle TN jammern, stöhnen, wehklagen gleichzeitig und laut

Dauer: ca. 2 bis 5 Minuten

Humorstile

positiv



negativ



Humorstile

Positiv

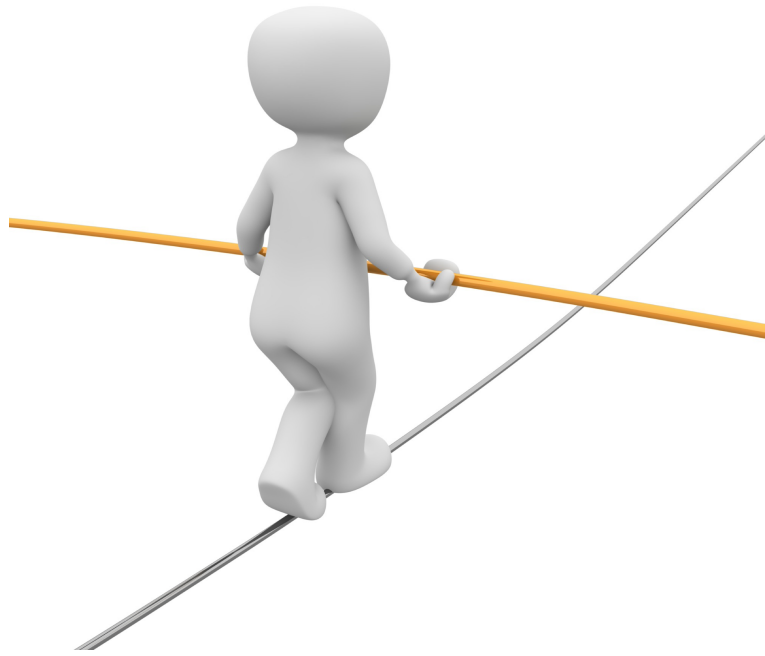
- Wertschätzend (mich/andere)
- Scham reduzierend
- Richtet auf (mich/andere)
- Sozial verbindend
- Bewältigungsstrategie

Negativ

- Verletzend (mich/andere)
- Aggressiv
- Abwertend (mich/andere)
- Hostiler Humor: Ironie, Sarkasmus, Zynismus, Spott

Positiver Humorstil

Innermenschlich



Zwischenmenschlich



Positiver Humorstil

Innermenschlich

- Steigert das Wohlbefinden
- Erhöht das Selbstwertgefühl
- Zufriedenheit wird grösser
- Wirkt positiv bei depressiven Verstimmungen
- Ist angstreduzierend
- Fördert Perspektivenwechsel

Zwischenmenschlich

- Stärkt Zusammengehörigkeitsgefühl
- Verbessert Kommunikation
- Fördert Entscheidungsprozesse
- Erhöht Solidarität und Achtsamkeit
- Fördert Perspektivenwechsel

Frei nach Schinzilarz/Friedli

Flüsterrunde

Jeder erzählt eine Minute lang, wo ihm der positive und der negative Humorstil schon einmal begegnet sind.

Danach Wechsel.

Am Schluss noch eine Minute Austausch.

Wirkungen von Lachen

- Stärkt die Lungen
- O₂ im Blut ↑
- Glückshormone ↑
- Stress und Scham ↓
- Schmerztoleranz ↑
- Immunabwehr ↑
- 100 Muskeln (20 i. Gesicht), Entspannung ↑
- verjüngt



Spiel: Jogger, Wildschwein, Chifler, Spanner (Charlotte Cordes)

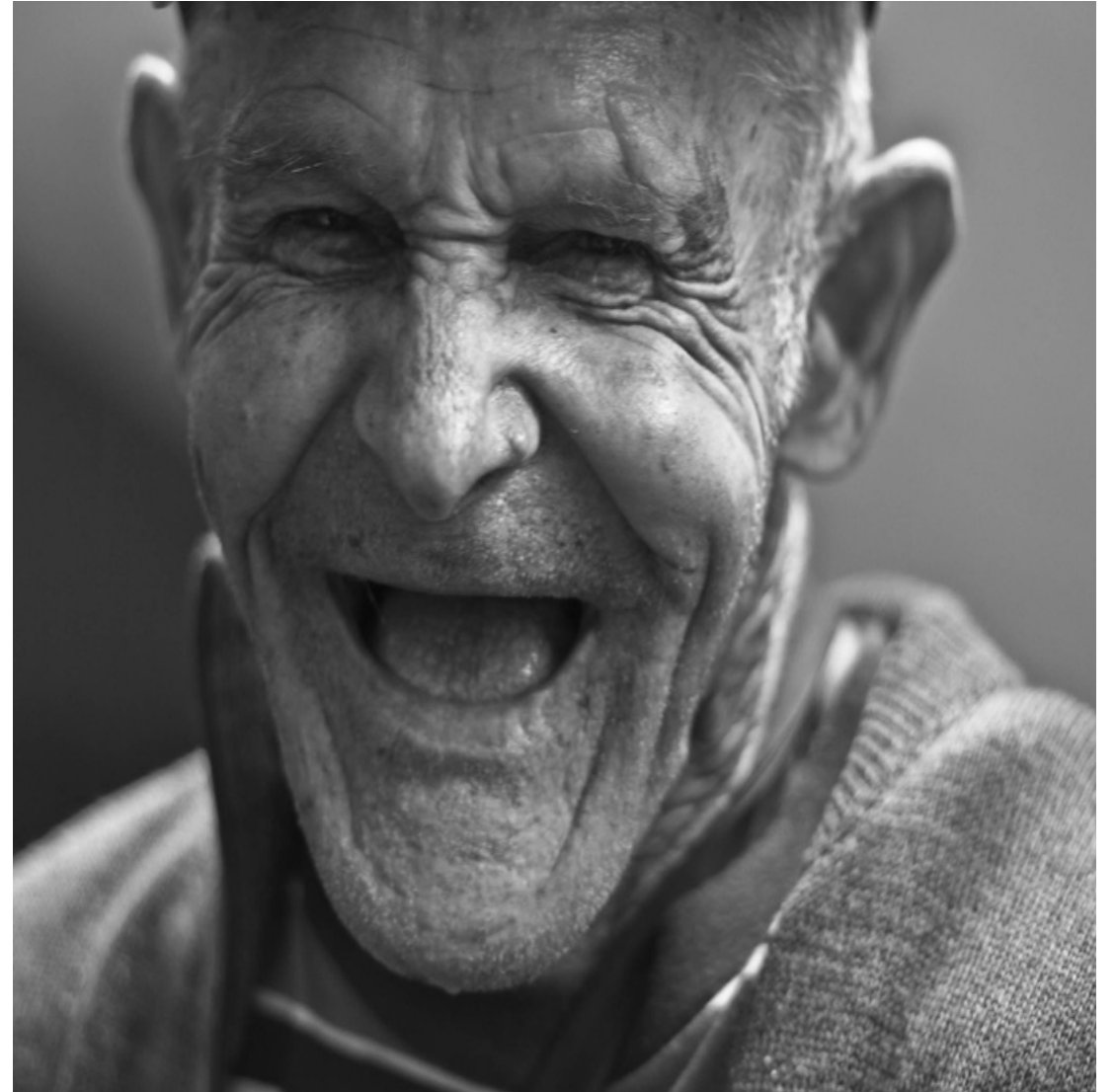
- WS: rennt durch Wald, Arme nach oben gestreckt, AAAAAH rufend
- Jogger: hechelnd auf Stelle trampelnd
- Chifler: an Stock gehend, mit hoher Stimme mimimimimi sagend
- Spanner: Hände zum Feldstecher geformt, «sabbernd»
- 1. Im Kreis stehend
- 2. Jede Figur mal durchspielen
- 3. Mit WS beginnen (rechts von Trainer)
- 4. Danach nächste Figur, links vom Trainer beginnend
- 5. Je nach dem die weiteren Figuren einflechten
- 6. Ende: alle Figuren beim Trainer angekommen

Humoranamnese

- Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?
- Wie wurde Humor in Ihrer Ursprungsfamilie gelebt?
- Welche lustigen Erinnerungen aus Ihrer Kindheit sind unvergessen?
- Hat sich Ihr Humor im Laufe des Lebens verändert?
- Wann verlieren Sie den Humor?
- Hat Ihnen der Humor schon in schwierigen Situationen geholfen?

Humor im Alter

- Bewältigungsstrategie
- Humor = Heiterkeit
- Suche nach Integrität unterst.
- lebensrettende Funktion
- erleichtert das Lernen
- pos. Wirkung auf Gesundheit
- erhöht Selbstsicherheit



Humor im Alter

- Dient der Bewältigung von Widrigkeiten und Stress
- Humor als heitere Gelassenheit steigt (emotionales Humorverständnis)
- Unterstützt die Suche nach Integrität («Weisheit»), Gegenpol zur Verzweiflung
- hat lebensrettende Funktion (bei depressiven, suizidalen alten Menschen)
- erleichtert das Lernen
- pos. Zusammenhang von Gesundheit und Humor nachgewiesen
- vergrößert Selbstsicherheit

Im Alter ...

- *Verändern sich Prioritäten*
- *Gilt es, neue Strukturen zu schaffen (nicht nur kurz nach der Pensionierung)*
- *Ist Loslassen eine kontinuierliche Aufgabe*
- *Werden bestehende Beziehungen immer wichtiger*
- *Geht der Weg zunehmend auch nach innen*
- *Sind wir noch immer Gestalter unseres Lebens: Das Schicksal waltet, der Mensch gestaltet. (Elisabeth Lukas)*
- *Sinnfrage, Selbstwertgefühl, höhere Verletzlichkeit, Auseinandersetzung mit der Endlichkeit (Stoppelfeld oder volle Scheune?)*
- *Belastet das hohe Tempo des Lebens*

Übung: Sich ins Fäustchen lachen (Chr. Hablützel)

- *Die Übung gibt den Impuls aktiv, einen spielerischen Umgang mit den eigenen Problemen zu gewinnen und über sich selbst zu lachen!*
- *Überlegen Sie sich etwas, was Sie in Ihrem Leben zu ernst nehmen.*
- *Falten Sie Ihre beiden Hände zusammen und bilden Sie damit ein Fäustchen.*
- *In dieses legen Sie Ihr Thema. Schliessen Sie Ihr Fäustchen sofort zu, damit es nicht raus kann.*
- *Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft an und schütteln dann Ihr Fäustchen, während Sie dazu lachen, bis es Ihrem Problem schwindelig wird.*
- *Dann lachen Sie durch einen Spalt zwischen den beiden Daumen direkt in Ihr Fäustchen und schicken mental heitere Energie hinein.*
- *Wiederholen Sie das Schütteln und Lachen mehrmals!*



Heitere Dreifaltigkeit

- **Leichtigkeit**
- **Lockerheit**
- **Lachen bzw. Heiterkeit**

(nach Alfred Kirchmayr)

Heiterkeit ist ein Resonanzphänomen!

Summ-/Klatsch-Spiel

Person A verlässt Raum, die anderen überlegen sich eine Tätigkeit, die Person A machen muss, wenn sie wieder hereinkommt (auf Stuhl stehen, Uhr einstellen, Blumenstock an anderen Platz stellen ...)

Wenn A zur Tür hereinkommt, beginnen alle zu summen. Wenn sie in Richtung geht, wo sie etwas tun soll, wird Summen lauter, wenn sie sich davon entfernt, wird es leiser.

Falkenberg/McGhee/Wild: Humorfähigkeiten trainieren

**Ich muss mir
von mir selbst nicht
alles gefallen lassen!**

Viktor E. Frankl

Spiel: Killerphrasenfresser

- Jeder überlegt sich eine Killerphrase, die er mantramässig innerlich und jetzt auch ein paarmal wiederholt: Ich bin zu dick; ich bin einfach nicht gut genug; ich mache immer denselben Fehler etc.
- Sein Gegenüber öffnet beide Arme wie ein Krokodilsmaul und verschluckt diese schädigende und energiefressende Phrase.
- Darauf folgt die Verwandlung: Der andere muss jetzt die Phrase positiv und vielleicht sogar humorvoll umdeuten resp. zu formulieren: Ich bin zu dick => Ich kannst selbst grossen Turbulenzen Stand halten etc.
- Danach wechseln.

Ziegler: Das australische Schwebholz



**«Ich habe so viel
aus meinen Fehlern
gelernt; ich denke
darüber nach, noch
mehr zu machen.»**

Den ersten Schritt tun

- Überlegen Sie sich, wovon Sie schon lange träumen, was Sie schon lange vor sich herschieben (Achtung: Leider geben Träume ein gutes Gefühl, es wird aber lange nicht so viel Oxytocin ausgeschüttet, wie wenn man ins Handeln kommt!)
- Jetzt nehmen Sie sich einen ganz konkreten ersten Schritt vor, den Sie bis Sonntag gemacht haben wollen.
- Sollte der Sonntag verstrichen sein, ohne dass Sie diesen ersten Schritt getan haben, tun Sie humorvoll Busse, indem Sie anderntags allen Kollegen ein Gipfeli bringen mit dem Hinweis, weshalb Sie das tun ...



5 Schritte zur heiteren Gelassenheit

1. Wahrnehmen
2. Bewusste Entscheidung
3. Annehmen
4. Perspektivenwechsel
5. Mut zum Handeln

5 Schritte zur heiteren Gel.

1. Wahrnehmen

Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein. Achtsamkeit vereint intensives Erleben und waches Beobachten; schult den Sinn für das Wesentliche. Beobachten, was ist, ohne zu bewerten.

2. Bewusste Entscheidung

Ich entscheide mich für eine heitere Antwort auf die Herausforderung. Ich kann meine Humorfähigkeit nur fördern, wenn ich mich bewusst dafür entscheide!

Ich übernehme ganz bewusst Verantwortung für meine Gedanken und mein Handeln. „Ich kann immer auch anders“ lautet die Devise. Ändern kann ich nur mich selbst, dies aber jederzeit.

5 Schritte zur heiteren Gel.

3. Annehmen

Je besser das gelingt, desto mehr Ressourcen sind verfügbar. Ablehnung und Widerstand kosten Kraft. Annehmen ist der erste Schritt, der nötig ist, um den zweiten zu gehen.

4. Perspektivenwechsel

Ich schaue mir die herausfordernde Situation an und analysiere sie. Dabei breche ich gewohnte Denkmuster auf, betrachte sie von einer anderen Seite, lote dabei meinen Handlungsspielraum aus (Wie könnte ich heiter handeln?). Ich übe dabei den positiven Blick auf den Alltag ein, auch wenn vieles schwierig ist.

5. Mut zum Handeln

Mut, anders als gewohnt zu handeln. Komfortzone verlassen, enges Korsett ablegen. Ermutigt auch andere. Folge: konstruktive Zusammenarbeit, heitere Atmosphäre

Nach Tanja Landes, www.hugo-konzept.de

Üben, üben, üben

- Heiterkeitsübungen alleine und in Gesellschaft
- Spielerische Haltung sich bewahren oder neu entdecken
- Mut zur Lächerlichkeit, zum Scheitern, zur Lebendigkeit täglich neu fassen
- In Dankbarkeit und Verbundenheit leben, Mitgefühl für sich und andere haben
- LOVE-Prinzip: Live our values everyday – Leben, was uns wichtig ist!
- Wertschätzende Haltung pflegen, tut auch uns selbst gut
- Wirkt auf Körper, Geist und Seele

**Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern
kann, den Mut, Dinge zu ändern, die
ich ändern kann, und die Weisheit,
das eine vom anderen zu
unterscheiden.**

Reinhold Niebuhr, deutsch-amerikanischer Theologe