Gesundheitsmotor Humor

Humid = feucht
(h)umor bedeutet Flüssigkeit, Körpersaft
Geht zurück auf Hippokrates von Kos

****

Humor…

- …ist, wenn man trotzdem lacht *(Otto Julius Bierbaum)*
- …ist die Fähigkeit, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. *(DUDEN)*
- …ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. *(Viktor Frankl)*
- …ist die Lust am Scheitern. *(Michael Titze)*
- …ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt. *(Joachim Ringelnatz)*
- …ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens. *(Wilhelm Raabe)*
- …ist die Fähigkeit heiter zu bleiben, wenn es ernst wird. *(Ernst Penzoldt)*
- …ist erspartes Mitleid. *(Sigmund Freud)*

****

HUMOR – die Stellschraube in Richtung
„Es geht mir gut…“

Salutogenesemodell nach Aaron Antonovsky

Humor ist:

- …ein persönlichkeitsbedingter kognitiv-emotionaler Stil der Verarbeitung von Situationen und der Welt im Allgemeinen,
- …charakterisiert durch die Fähigkeit, auch negativen Situationen positive Seiten abzugewinnen, sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und sogar darüber lächeln zu können,
- …charakterisiert durch die Fähigkeit, diese Sichtweise auch anderen mitzuteilen und sie zu erheitern.

Wild, Barbara (2017). *Humor in der Medizin – Von der Kunst, über Schatten zu springen. DMW - Deutsche Medizinische Wochenschrift, 142(25), 1919–1924.*doi:10.1055/s-0043-122199

Prof. Dr. Sylvia Sänger
Schlehendornweg 3
07751 Jena

www.sylvia-saenger.de
sylvia.saenger@t-online.de

www.sks-ameise.de
kontakt@sks-ameise.de

Humor bedeutet….

- **…die Situation akzeptieren, wie sie ist**

„Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern mit Weisheit zu ertragen.“
Charles Dickens

- **…sich selbst liebevoll annehmen**

>>FEHLER sind HELFER, nur anders buchstabiert…<<
Verfasser unbekannt
Botschaft: Ich bin gut so, wie ich bin!

- **…bewusste Entscheidungen treffen**

Humorvoll zu sein ist eine bewusste Entscheidung, eine Lebenseinstellung.
Manchmal ist alles, was uns hemmt, nur in unserem Kopf.

- **…Distanz schaffen**

„Nichts ist mehr geeignet, Distanz zu schaffen, als der Humor“
„Der Mensch soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen.“
Viktor Frankl

- **…den Perspektivenwechsel wagen**

Die Dinge auch mal aus anderen Perspektiven betrachten.
Kreativ sein.
Kleine Missgeschicke nutzen und in humorvolle Aktionen umwandeln

- **…Lachen!**

Was beim Lachen passiert:

- Die Muskulatur wird beim Lachen stärker durchblutet
- Nach anfänglicher muskulärer Anspannung setzt eine tiefe Entspannung ein, die Schlaffähigkeit wird gefördert
- Stresshormone werden abgebaut, es gibt einen Anstieg von Kuschelhormonen (Oxytocin) und Glückshormonen (Endorphine)
- Das Immunsystem wird gestärkt: Die Anzahl der T-Lymphozyten und natürlichen Killerzellen steigt an (neuer Forschungszweig Psychoneuroimmunologie)
- Das Zwerchfell hüpft, massiert die inneren Organe und die Verdauung wird angeregt
- Der Herzschlag beschleunigt sich kurzfristig, verlangsamt sich danach deutlich und anhaltend. Lachen entspannt die Gefäße und stärkt das Herz-Kreislauf-System und senkt den Blutdruck.
- Lachen hat eine schmerzlindernde Wirkung.

William F. Fry (Begründer der Gelotologie), HCDA-Unterlagen

****

Lachen fördert:

- die Kreativität und Spontaneität
- die soziale Attraktivität
- das Selbstbewusstsein
- den Abbau von Hemmungen
- Die Linderung von Depressionen
- die zwischenmenschliche Verbundenheit
- Den Abbau von Unzufriedenheit

****

HUMORTRAININGSPROGRAMM
nach PAUL McGHEE

1. **Umgib Dich selbst mit Humor**
2. **Kultiviere Deine spielerische Seite**
3. **Lache mehr und öfter**
4. **Finde Deinen Sprachwitz**
5. **Suche Humor im täglichen Leben**
6. **Lache über Dich selbst**
7. **Finde Humor inmitten des Stresses**

→ **Verbinde alle Schritte miteinander**

1. Umgib Dich selbst mit Humor

Bringe Humor in Dein Wohn- und Arbeitsumfeld

2. Kultiviere Deine spielerische Seite

- Finde eine Requisite (rote Nase, ….) die Dir dabei hilft, in eine spielerische Haltung zu kommen.
- Mach lustige Fotos oder Filme von Dir. Verschick sie an Verwandte und Freunde.
- Tanze mit Deinem Partner / Deiner Partnerin, wenn jemand auf der Straße Musik macht
- …….

3. Lache mehr und öfter

- Sammle Witze,
- Schau Dir lustige Cartoons an
- Schließ Dich einer Lachyogagruppe an
- Ruf das Lachtelefon an: 05031 5194380 (https://lachtelefon.de/)
- Zieh die Mundwinkel für 60 Sekunden nach oben

4. Finde Deinen Sprachwitz

Spiele mit Wörtern und Spürichwörtern, „verhunz" die ruhig mal, finde andere Bezeichnungen (z.B. Statt Schönheitschirurg → Liftboy)

5. Suche Humor im täglichen Leben

- Schau Dich einfach um, es passieren so viele lustige Dinge, Schreibfehler auf Schildern und in Briefen…

6. Lache über Dich selbst

Der Einzige, der **über** Dich lachen darf, bist Du selbst. Also mache es mit Freuden, auch oder besonders gerade dann, wenn Dir ein Missgeschick passiert.

7. Finde Humor inmitten des Stresses

- Spiel mit dem Problem: Erzähl Dein Problem mit einem Korken im Mund, oder aus der Perspektive eines Kindes, oder mach es viel schlimmer, als es ist…

Noch ein paar Tipps

- Loben und belohnen Sie sich selbst für kleine Erfolge.
- Loben Sie Ihre Mitmenschen.
  Vorsicht: Ansteckungsgefahr!
- Verschenken Sie rote Nasen an Ihre Mitmenschen.
- Fragen Sie sich jeden Tag selbst: Was wird, was würde mir heute Freude machen?
- Machen Sie sich eine Liste von Dingen, die Ihnen Spaß machen. Tun Sie jeden Tag zwei Dinge davon.
- Bereiten Sie anderen Menschen aktiv Freude (Blumen, Postkarten, Tee etc.)

Jumi Vogler, Führungskräftetrainerin

Druck Dir auf A4 dieses Blatt aus und lasse Deine Kollegen einander Nettigkeiten schenken!

Nimm dir eine Nettigkeit … und verschenke sie!

Toll gemacht!

Ich bin stolz auf dich!

Gut siehst du aus!

Danke für die Hilfe!

Du bist ein Schatz!

Du motivierst mich!

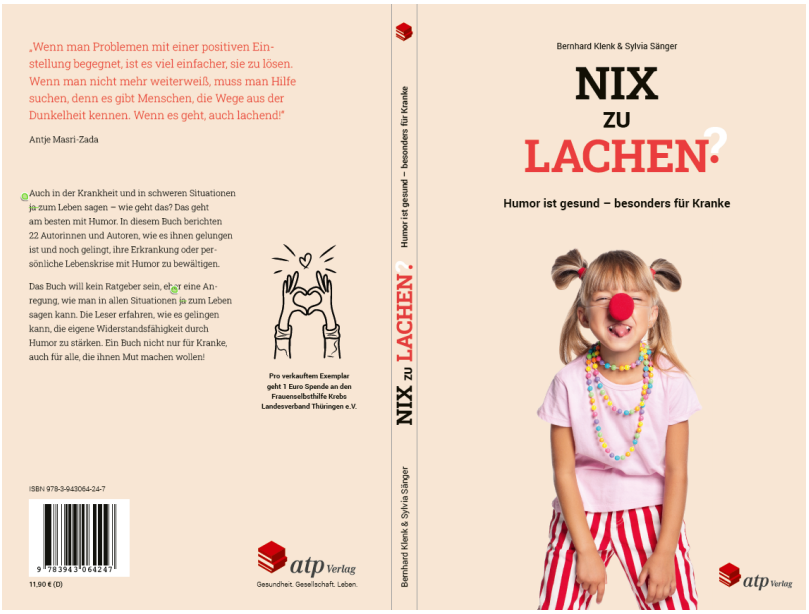
Alles wird gut!

Ich bin froh, dass es dich gibt!

Gut gemacht!

Danke für alles!

Cooles Outfit!

Ein Freund hat mir mal gesagt:
„Wir können alle die Welt ein Stück besser machen.
Machen Sie einfach mit!“

Herzliche Grüße
Ihre Sylvia Sänger