

Humor als Ressource

Zur Einstimmung:

Die Aktivierung individueller Ressourcen – und dazu zählt der Humor – stärkt nachweislich die psychische Widerstandskraft (Resilienz) auch angesichts existenziell bedrohlicher Lebenssituationen.

Aktuelle neurobiologische Forschungsergebnisse untermauern den Wert ressourcenorientierter Ansätze wie TRUST. Dieses integrative Konzept zielt auf die Aktivierung intensiver neuer Erfahrungen, besonders auch durch nichtsprachliche Interventionen, Imaginationen, Metaphern und Symbolisierungen. Die Bedeutung positiver Emotionen für die psychische und physische Gesundheit und sogar für die Lebenserwartung wird besonders durch zahlreiche Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie belegt. Humor kann dabei einerseits zu einer unmittelbaren Stressreduktion führen und andererseits den spielerischen Zugang zu einem Perspektivenwechsel und zu größerer kognitiver und emotionaler Flexibilität eröffnen. Wenn man mal „nichts zu lachen hat“, ist es gut, auf bereits gebahnte Humor-Ressourcen-Netzwerke zurückgreifen zu können. Humor kann dabei helfen die Blickrichtung zu ändern. Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel ist ebenfalls ein elementarer Baustein auf dem Weg zur Förderung von Resilienz.

Daher möchte ich Sie jetzt zu einer kleinen persönlichen Humor-Ressourcenübung einladen:

Nehmen Sie sich dazu ein paar Minuten Zeit zum Innehalten. Atmen Sie tief ein und dann wieder erholend aus. Sie können dabei einmal ganz bewusst beim Ausatmen das kleinstmögliche Lächeln auf Ihren Lippen entstehen lassen. Nachdem Sie diesen Wechsel von Einatmen und Ausatmen und Lächeln einige Male bewusst gespürt haben, versuchen Sie, sich jetzt einmal daran zu erinnern, was Ihnen zum Thema Humor spontan einfällt.

Wenn Sie bereits über gut gebahnte „Humor-Synapsen“ im Gehirn verfügen, dann werden Ihnen gleich mehrere Humorerfahrungen einfallen. Wenn das nicht so ist, können Sie einmal versuchen zu erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig von Herzen lachen konnten. Wenn Ihnen auch dazu keine Erinnerung einfällt, können Sie sich immerhin vorstellen, wie es wäre zu lachen, denn die gute Nachricht lautet: Selbst wenn wir uns selbst nur als lachend imaginieren, ohne es wirklich zu tun, verbessert das die individuellen Glücksgefühle (Panksepp & Gordon 2003).

Wenn Sie möchten, können Sie die angenehmen Humorgefühle noch mit bilateralem Tapping verankern.