

Humor begeistert! - Humortraining

offene Seminare, Inhouse Training, Vorträge, Ausbildung zum Humortrainer/Humorcoach, Einzelcoaching Humor ist in! Ob bei der Partnersuche, im privaten und beruflichen Alltag, als Karriere-Softskill für Führungskräfte oder als Schmiermittel in der Therapie: Humorvoll zu sein ist eine Haltung, die gefragt ist. Wir Deutschen haben allerdings so unsere Probleme mit dem Humor, obwohl wir bekannte Humoristen wie Ringelnatz, Tucholsky, Heinz Erhardt oder Karl Valentin bewundern. Wer kennt nicht die Situationen, in denen man/frau gern etwas Humoriges zum Gespräch beitragen würde, einen lockeren Spruch oder wenigstens eine heitere Anekdote wüsste – und die zündende Idee erst Stunden später kommt. Wie oft schauen wir …



offene Seminare, Inhouse Training, Vorträge, Ausbildung zum Humortrainer/Humorcoach, Einzelcoaching

Humor ist in! Ob bei der Partnersuche, im privaten und

beruflichen Alltag, als Karriere-Softskill für Führungskräfte oder als Schmiermittel in der Therapie: Humorvoll zu sein ist eine Haltung, die gefragt ist. Wir Deutschen haben allerdings so unsere Probleme mit dem Humor, obwohl wir bekannte Humoristen wie Ringelwitz, Tucholsky, Heinz Erhardt oder Karl Valentin bewundern. Wer kennt nicht die Situationen, in denen man/frau gern etwas Humoriges zum Gespräch beitragen würde, einen lockeren Spruch oder wenigstens eine heitere Anekdote wüsste – und die zündende Idee erst Stunden später kommt. Wie oft schauen wir neidisch zum Kollegen rüber, der gerade seine Tischnachbarn zum Lachen bringen konnte. „Humor hat man oder hat man nicht“, ist dann oft zu hören. Doch halt! Dank der modernen Humorforschung haben wir die Steinzeit des Humors hinter uns gelassen und wissen, dass man/frau Humor durchaus lernen und auch üben kann.

Warum bekommt der Humor immer mehr Bedeutung – oder besser: wieder Bedeutung? Auch wenn heute der Markt boomt und Führungskräfte sich in Humor trainieren lassen, wir können auf eine lange Humortradition zurückblicken. Obwohl die christliche Kirche viele Jahrhunderte das Lachen als etwas Teuflisches erklärte, existierte bereits im Mittelalter das sogenannte Osterlachen. Dieses bezeichnet den Brauch, während der Osterpredigt die Gemeinde zum herzhaften Lachen zu bringen. In diesem Osterlachen sollte die Freude über die Auferstehung Christus zum Ausdruck gebracht werden. Im Buddhismus und Sufismus wie in jüdischen Witzen hat der Humor schon seit tausenden von Jahren Einzug gehalten. In der islamischen Religion hat die Figur des heiligen Narren eine große Bedeutung und für die indianische Kultur war es das höchste spirituelle Ziel, als Heyoka (indianischer Clown) so demütig zu sein, dass andere über ihn lachen konnten.

Heute sind in den USA Lehrstühle entstanden, die sich dem Phänomen Lachen und Humor widmen. Dieser Wissenschaftszweig nennt sich Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen). Auch in Zürich wird im Rahmen der Positiven Psychologie untersucht, was Humor ist und wie er wirkt. Alles sehr ernsthaft und trocken. Und doch: die Erkenntnisse schaffen

Aufmerksamkeit, bringen Medien zum Nachdenken, fördern Kongresse und schaffen einen eigenen Zweig in Trainings und Weiterbildung. Was steckt hinter diesem Phänomen und was ist Humor?

Humorvolle Menschen zeichnen sich durch eine große Art von Flexibilität und Spontaneität aus. Sie besitzen eine von Freude geprägte Lebenshaltung und verbreiten Heiterkeit. Humor löst Lachen oder Lächeln aus: es bewegt das Zwerchfell oder (beim Lächeln) mindestens die Gesichtsmuskeln. Die zahlreichen Gesichtsmuskeln sind mit dem Gehirn verbunden. Alleine schon ein Lächeln aktiviert in unserem Gehirn zahlreiche neurophysiologische und hormonelle Prozesse. Endorphine werden ausgeschüttet, Stress wird abgebaut und – probieren Sie es aus! – Lächeln entspannt den Körper.

Die Wissenschaft definiert Humor als eine Geisteshaltung, die hilft, die Welt anders zu sehen. Eine humorvolle Einstellung ermöglicht den nötigen Abstand zum Alltagsgeschehen und öffnet damit den Blick für die Meta-Ebene. Humor ist nicht zu verwechseln mit dem Lachen oder Lächeln. Das Lachen ist angeboren. Für ein Baby ist es überlebenswichtig. Ab einem Alter von etwa 5 Wochen beginnt es zu lächeln und jeder von uns weiß, welche magische Anziehungskraft dieses Lächeln hat. Ein humorvoller Geist hilft uns, diese großen und kleinen Missgeschicke des Alltags sicher zu „managen“. Ein eindrückliches Beispiel gibt uns Viktor Frankl (1905 – 1997), Wiener Neurologe und Psychiater. Er überlebte das Konzentrationslager mit der Trotzmacht des Geistes (Wortschöpfung Frankls) und mit Humor:

„Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen. Es gibt nun einmal Situationen, in denen keine Wahl mehr bleibt, es sei denn, die Wahl der Haltung und der Einstellung.“

Willibald Ruch, der Leiter der Züricher Abteilung „Positive Psychologie“ hat inzwischen in zahlreichen Studien nachgewiesen, dass Menschen, die mit Humor leben und arbeiten, eine größere Lebenszufriedenheit haben. Sie leiden weniger unter Stress, können dem Burnout entgehen oder haben weniger Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Wenn Humor eine Geisteshaltung ist, dann ist dieser auch erlernbar wie andere soziale Techniken.

Ruch lieferte dazu eine spannende Studie an rund 200 Zürichern: eine Gruppe machte ein systematisches Humortraining mit Hausaufgaben, eine zweite wurde mit Humor konfrontiert, aber ohne systematisches Training, eine dritte machte diesbezüglich gar nichts. Ergebnis: Die Humorgruppen profitierten insgesamt, aber eine Steigerung der Lebenszufriedenheit und des Glücksgefühls gab es nur bei jenen mit systematischem Training - und das noch zwei Monaten nach Trainingsende.

Humor ist erlernbar!

Also: während Lächeln und Lachen uns angeboren sind, müssen wir die Humorfähigkeit lernen. Sicher gibt es Menschen, bei denen es scheint, dass sie sich von Natur aus leichter damit tun als andere. Dahinter steckt lediglich das soziale Umfeld. Schon in der Kinderstube kann Humor gefördert und zugelassen oder als leichtfüßiger Unsinn abgetan werden.

Um Humor zu erlernen sind also drei Fähigkeiten notwendig: Mut, Perspektivwechsel und der Wille zu üben.

Humor braucht Mut, weil humorvoll Sein oft ein Heraustreten aus der Norm bedeutet. Humorvolle Menschen fallen schneller auf: durch ihre Ausstrahlung, durch ihre Unbeschwertheit oder durch ihre Handlungen.

Der Mut beginnt im Kopf und den Verbotsängsten aus unserer Kindheit. Die Erziehungswelt und das berufliche Leben fördern selten ein Selbstbewusstsein, das hilft zu sich und seinen Wünschen zu stehen. Vor einer humorvollen Handlung oder Aussage stellen wir uns immer wieder die Frage: darf ich mir das

erlauben? Wir erinnern: Humor ist eine Geisteshaltung und wird im Gehirn aktiviert. Humor ist also ein Trainings- und Lebensweg, die Persönlichkeit von den inneren Ängsten zu befreien. Menschen, die diesen Schritt gewagt haben, werden als optimistischer, sympathischer, selbstbewusster, intelligenter, energischer, kompetenter und eigenständiger angesehen! Das ganze Geheimnis von Charisma ist die Kombination aus Mut, Humor und persönlicher emotionaler Auseinandersetzung. Deshalb spricht Dr. Michael Titze auch von Humor als „emotionale Intelligenzkomponente“

.....

Die zweite Fähigkeit ist der Perspektivwechsel. Um Humor zu erlernen oder wieder zu erlernen, ist es notwendig, den Alltag neu wahrzunehmen. Es ist eine innere Bereitschaft, die Perspektive meiner Lebenssicht zu verändern. Gelingt es, die komischen Erlebnisse des Alltages überhaupt wahrzunehmen? Erkenne ich komische Situationen? Bereits durch das Betrachten der Umwelt aus der Sicht der Komik werden Humorressourcen aktiviert. Wir können diesen Perspektivwechsel pflegen, indem wir z.B. die Welt mit den Augen eines Kindes betrachten und neugierig durch die Straßen gehen. Auch Worte wörtlich zu nehmen, kann uns zum Schmunzeln bringen: Wie finden Ihr den Ortsnamen „Küssnacht“?

Wir sehen, auch für den Humor gilt: Übung macht den Meister. Denn wie ein Muskel, der nicht trainiert wird, verliert auch unsere Humorfähigkeit an „Spannkraft“, wenn wir sie nicht immer wieder einsetzen. Also nicht nur ab auf das Laufband, sondern auch ran an den „Humormuskel“.

Das Humorkom® Humortraining lädt ein, die Welt mit Humor zu entdecken, Ernsthaftes zu durchbrechen und spielerisch mit Herausforderungen umzugehen.

Durch geistige und körperliche Übungen fördert es Leichtigkeit und Freude, individuelle Wohlbefinden und zwischenmenschliche Kommunikation. Das Training bietet Impulse und Techniken zur Stärkung der Resilienz und Kreativität durch die Kraft des Lachens.

Offene Seminare

7.-8.12. Play – Sage „Ja“ – die Kunst der Improvisation

8.-9.02.2025 Clown Humor Komik – Einführung in die Grundlagen von Clown und Humor 8.04. 2025 Spontan humorvoll sein – online Kurs 24.-27.04. Flow Freude Glück -Persönlichkeitsentwicklung zum Thema Freude

Ausbildung

17.01.2025 Beginn Clown Intensiv- Basiswissen Clown, Clown auf der Straße und Bühne 16.5.2025 Clown Kompakt:

Basiswissen Clown für Speaker, Humortrainer in 6 Monaten

13.01.2026 zertifizierte Ausbildung zum Humortrainer, Coach und Speaker

Einzelcoaching Humorcoaching für Einzelpersonen und kleine Teams

Weitere Infos hier: www.humorkom.de www.tamala-center.de

HumorKom – Internationales Trainingsinstitut für Humor und Kommunikation

Inhouse-Trainings im Bereich Kommunikation, Körpersprache, Sprachwitz, Resilienztraining, Softskill

Offene Seminare und online Training

Ausbildung zum Coach und Humortrainer, Einzelcoaching, Seminarschauspieler, Vorträge für Gesundheitsbranche

Firmenkontakt

HumorKom –

Udo Berenbrinker

Fritz-Arnold-Str. 23

78467 Konstanz

017626742000

075319413160

www.humorkom.de

Pressekontakt

Jenny Karpawitz

Jenny Karpawitz

Fritz-Arnold-Str. 23

78467 Konstanz

+4975319413140
www.humorkom.de

Die Bildrechte liegen bei dem Verfasser der Mitteilung.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de