



# Mag. Veronika Mares

---

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass  
der Kragen platzt“

C H A N G E

# Agenda

1. Humor – von der Antike bis zur Gegenwart
2. Auswirkungen von Humor
3. Distanz der Emotionen
4. Humor kann man lernen – tools, Wege und Möglichkeiten

# Humor – von der Antike bis zur Gegenwart

In der **antiken Philosophie** fand der Humor **wenig Beachtung** und wenn überhaupt, dann meist negative. Plato beispielsweise kritisierte das Lachen als eine Emotion, die unsere **Selbstkontrolle untergräbt** und forderte eine strenge Kontrolle alles Komödiantischen.

Der **Stoiker Seneca** hingegen identifizierte den Humor als **wichtiges Element heiterer Gelassenheit**. Er stellte fest: „Alles ist entweder zum Lachen oder zum Weinen“, und folgerte: „Es ist menschlicher, über das Leben zu lachen, als es zu beklagen.“

# Humor – von der Antike bis zur Gegenwart

Im Verlauf der Geschichte bildeten sich **drei wesentliche Humortheorien** heraus:

- Auf **Aristoteles** geht die **Überlegenheitstheorie** zurück, die besagt, dass wir lachen, wenn wir uns überlegen fühlen.
- Schon **Cicero** vertrat die **Inkongruenztheorie**, meinte also, wir finden es lustig, wenn uns etwas überraschend dazu veranlasst, die Perspektive zu wechseln.
- Auf **Sigmund Freud** wiederum geht die **Entladungstheorie** zurück: Humor dient dazu, psychologische Spannungen aufzulösen und unterdrückte Wünsche zu offenbaren.

# Humor – von der Antike bis zur Gegenwart

In der jüngsten Vergangenheit wurden die drei Theorien unter **einem Aspekt vereinheitlicht**; im Vordergrund steht der **Rückfall in alte, einfachere Verhaltensmuster**.

Die Redewendung, „**Humor ist, wenn man trotzdem lacht**“ beschreibt einen weiteren zentralen Aspekt.

Die US-amerikanische Universitätsprofessorin Gina Barreca etwa sagt, dass das Lachen „dieselben Probleme wie die **Angst** zum Gegenstand hat, nicht aber, um sie abzutun, sondern um unsere Fähigkeiten zu stärken, ihnen **die Stirn zu bieten**.“

# Was Humor mit unserem Gehirn macht

Um besser zu verstehen, wie uns **Humor** auch in den **schwierigsten Lebenslagen (mediz.: dilematöse Zustände)** helfen kann, lohnt es sich, einen **Blick in unser Innenleben** zu werden.

**Witze und Humor** im Allgemeinen **spielen** mit unserer **Erwartungshaltung**. Wir sehen oder hören etwas und stellen Hypothesen dazu auf, wie die Situation sich entwickeln wird. Die Pointe des Witzes **bricht** im besten Fall **mit unserer Erwartung** und überrascht uns.



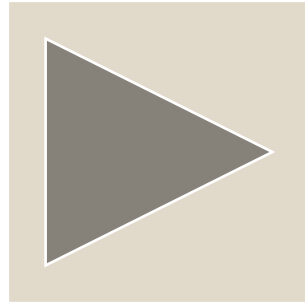
Wenn  
Erwartungshaltungen  
gebrochen werden  
entsteht eine  
Überraschung (=Witz)

# Was Humor mit unserem Gehirn macht

Die **Außenseite des linken Stammhirns** ermöglicht es uns, den **Witz zu begreifen**. Finden wir die Pointe treffend, wird das **limbische System aktiv**, also jener Hirnbereich, in dem **Emotionen** verarbeitet werden.

Die **Amygdala signalisiert** uns anschließend, dass wir **belustigt** sind. Je nach Stärke der Erheiterung lässt die Kontrollstation für **Gefühlsausbrüche** in unserem Gehirn das Signal durch und sendet es an unsere Stimmbänder, das Zwerchfell und die Gesichtsmuskulatur -und wir lachen. – Beispiel Otto??

# Beispiel was in unserem Hirn passiert



# Humor, seine körperlichen Auswirkungen und warum wir Lachen ernst nehmen sollen

Doch damit nicht genug; das Lachen löst nämlich weitere Prozesse in unserem Körper aus: Zum einen **senkt** es den Pegel der **Stresshormone Cortisol** und **Adrenalin** deutlich, zum anderen werden beim Lachen **Glückshormone** wie **Endorphine** und **Dopamin** **ausgeschüttet (chemische Prozesse)**.

Mit **Humor** können wir **Stress** also besser **verarbeiten** und **fühlen uns** insgesamt **glücklicher**.

Studien belegen: Humor hilft!

Den **positiven Effekt von Humor** auf unsere **Gesundheit** und das **Wohlfühl** belegen mittlerweile **zahlreiche Studien**. Eine 2010 veröffentlichte Studie der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie zeigt beispielsweise, dass Humor das Leben verlängern kann. Der Wissenschaftler Sven Svebak untersuchte 500.000 Norweger über mehrere Jahre hinweg und stellt fest, dass die humorvolleren Studienteilnehmer **seltener krank** wurden und sie eine um durchschnittlich **20 % längere Lebenszeit** hatten.

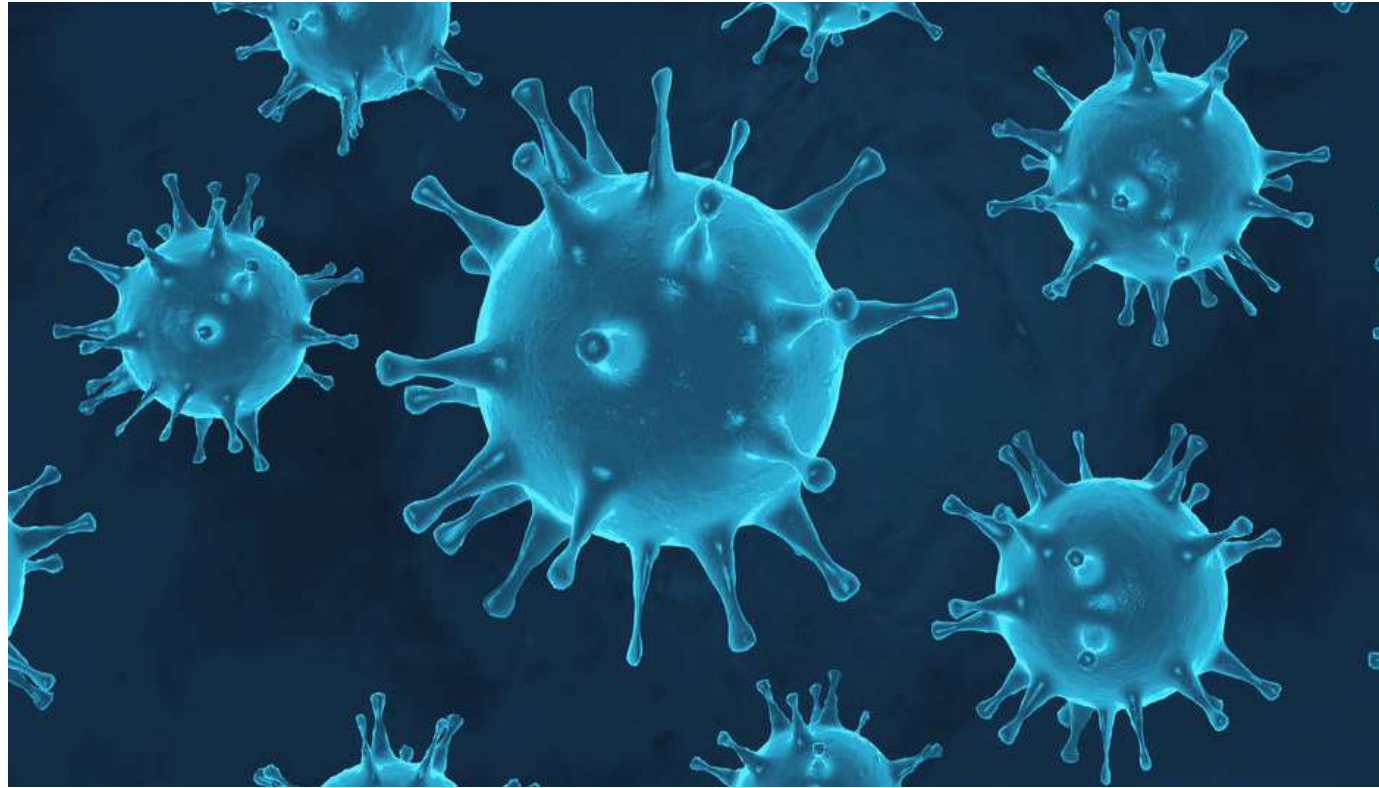
# Humor kann man lernen

**2014** führte das Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus eine **Studie** mit **Herzpatienten** durch.

Die **Patienten übten** sieben Wochenlang, **auf Stresssituationen mit Humor statt mit negativen Emotionen** wie etwa Aggression zu **reagieren**.

Während dieser Zeit sollten sie täglich einen Stressfragebogen ausfüllen und darüber hinaus wird ihr Cortisolpegel gemessen. Die Ergebnisse zeigen: Das **Humortraining** ließ den **Stresspegel** bei den Patienten deutlich **sinken**.

# Distanz der Emotionen



# Conclusio – Humor kann man lernen

- Distanz schaffen
- Ruhen
- Metaebene
- Positionswechsel / Zeitwechsel
- Trigger?
- Vorbildfunktion
- Wiederholungen (Bilder, Filme,..) Bleistiftübung,...
- Atmosphäre schaffen
- Tools (pos. Psychol., Transaktionsanalyse, AI, ...)

Vielen Dank, bleiben Sie gesund  
und lachen Sie!

[www.marescoaching.com](http://www.marescoaching.com)