

Ziit geh – Ziit neh

Humor

Marita Brune-Koch

Jedes Jahr anlässlich der Jahresversammlung lädt der Verein Ziit geh – Ziit neh seine Mitglieder und die Bevölkerung zu einem Vortrag ein, der thematisch sein Anliegen, die gegenseitige Hilfe in der Nachbarschaft, tangiert. Dieses Jahr, am 2. Juli 25, bereicherte uns unsere Referentin, die Pflegefachfrau und Humorspezialisten Sibylle Stör, zum Thema Humor.

«Die ältesten Bauerntöchter werden fast immer Pflegefachfrauen». Mit dieser Selbstvorstellung stimmt Sibylle Stör bereits heiter und mit Selbstironie den Abend ein. Anschaulich, mit liebevoll gestalteten, einfachen Medien und Materialien führt sie uns eine Stunde lang durchs Thema.

Humor ist ein Werkzeug, erklärt sie, man kann ihn gezielt einsetzen, zum Beispiel um sich schwierigen oder heiklen Themen anzunähern. Er kann vieles erleichtern, und zwar sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen als auch im Umgang mit sich selbst.

Mit einem Plakat präsentierte sie ihr Verständnis von Humor:

- H wie Haltung der Zugewandtheit, kein Kampf
- U wie Ungereimtheiten, Umdeutungen, ein spielerisches Umgehen mit Sprache, Situationen
- M wie Mut: sich trauen, Spass zu machen, schwierige Situationen aufzubrechen; Ernst aufzulockern, Normales zu verkehren
- O wie Offenheit. Humor fördert unsere Möglichkeit, aus eingefahrenen Denkautobahnen auszubrechen
- R wie relativieren: mit Humor können wir Spannungen abbauen, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit mildern oder lösen.

Lachen ist ansteckend, erklärt sie. Dies würde auch die Entdeckung der *Spiegelneuronen* zeigen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen und auch einige Tierarten körperlich mit ihren Artgenossen, ja sogar mit artfremden Wesen mitfühlen und mitleiden. Das empathische, körperliche Mitleben ist ein Vorgang, der nicht willentlich gesteuert wird, sondern er läuft quasi automatisch ab. Wenn ich beobachte, wie jemand sich verletzt, leide ich automatisch, ja sogar körperlich mit. Intensives Gähnen von Menschen in unserer Nähe verführt uns auch oft zum Gähnen. Genauso lässt heiteres Lachen unseres Gegenübers auch bei uns die Mundwinkel höhergehen. Ein Baby, so zeigen Forschungen, habe im Durchschnitt 30'000 «Lächelerlebnisse». Kein Wunder, bringen wir es fast nicht fertig, mit einem ernsten Gesicht in einen Kinderwagen zu schauen.

Wenn wir unseren Mitmenschen mit einem Lächeln begegnen, sei das, als hissen wir eine weisse Fahne. Lachen signalisiert friedliche Absichten.

Humor hilft zu helfen und Hilfe anzunehmen

Sibylle Stör geht dann speziell auf den Kern unserer Arbeit unseres Anliegens ein: Hilfe geben und Hilfe annehmen. Sie thematisiert, dass es oft schwierig sei, Hilfe anzunehmen. Die Notwendigkeit, Hilfe zu brauchen, löse in uns oft das Gefühl aus: Ich habe es nicht im Griff. Hilfe in Anspruch nehmen greift für viele von uns die eigene Identität von Stärke und Selbstbestimmung an, wir fühlen uns in unserem Selbstwert bedroht. Andererseits ist der Helfende in einer Machtposition, er ist der Stärkere in dieser Beziehung. Das macht die Annahme von Hilfe vielfach schwierig.

Auch diese schwierige Situation können wir oft mit Humor erleichtern. Der Helfende kann zum Beispiel die Spannung mildern, wenn er mit heiterer Stimmung spiegelt, wie schwierig es ist, Hilfe anzunehmen, wenn er sich einbezieht, dass er das auch kennt, wenn er signalisiert, dass es fast allen Menschen so geht, dass es normal ist, keine Lust auf Kontrollverlust zu haben. Der Helfende kann auch sich selbst aus der Machtposition nehmen, indem er zum Beispiel von sich erzählt, wie er einmal ein Missgeschick hatte oder einen Fehler gemacht hat. Bei allem ist es wichtig, der Stimmung die Schwere zu nehmen, ihr mit einer heiteren Grundstimmung zu begegnen.

Hilfe annehmen ist eine Wohltat für den Helfenden

Wenn ich jemandem geholfen habe, wenn es mir gelungen ist, einem anderen etwas Gutes zu tun, dann fühle ich mich besser: Ich habe etwas Gutes und Sinnvolles geleistet und freue mich, dass ich jemandem behilflich sein konnte. Das geht aber nur, wenn sich unser Gegenüber helfen lässt. Insofern tut eigentlich derjenige, der sich helfen lässt, dem Helfenden eine Wohltat, er hilft ihm, dass er mit einem guten Gefühl in den Tag geht. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dann fällt es einem sicher leichter, Hilfe anzunehmen.

Endorphinausschüttung beim Publikum

Dass eine humorvolle Haltung Endorphine ausschüttet und Stress mindert, konnten die Zuhörer bei sich selbst erleben: Der Vortrag von Frau Stör war so lebendig, heiter, gewürzt mit persönlichen Beispielen und menschlichen Begebenheiten, dass sich im ganzen Raum der *Kochlust* in Thundorf heitere und fröhliche Stimmung ausbreitete. Ihr Vortrag wird uns sicher noch lange in Erinnerung bleiben und viele ernste oder schwere Lebenssituationen erleichtern. Vor allem aber werden wir es leichter haben, Hilfe anzunehmen oder Hilfe anzubieten.



www.ziitgeh-ziitneh.ch

Für Stettfurt: brune.koch@bluewin.ch

Für Thundorf: hedi.kruschitz@bluewin.ch

