



Katrin Hansmeier



Kareen Seidler

Seminar zum Thema

<http://www.arztmithumor.de/veranstaltungen/39/humor-auf-rezept-die-dosis-bringt-den-erfolg/>



Serie Arzt mit Humor, Teil 6

Umdeutungen und Bewältigungshumor

Katrin Hansmeier, Kareen Seidler, Deutsches Institut für Humor

Welcher Humor verspricht Erfolg in der Kommunikation? Welcher Humor ist heilsam? Mit welchem Humor gewinne ich Menschen und Situationen für mich?

Die Antwort ist so simpel wie einfach. Es ist der aufwertende und soziale Humor. Wenn wir die Technik des positiven, empathischen und heldenhaften Umdeutens nutzen, können wir auch schwierige Situationen und angespannte Menschen entspannen. Es gibt eine ganze Reihe von Situationen, in denen wir positives Umdeuten nutzen können: bei Missgeschicken, Fehlern, Eigenschaften, Glaubenssätzen und Klischees bzw. Vorwürfen. Das Schöne ist, Sie können es tagtäglich üben, denn Missgeschicke, Störungen und unangenehme Gedanken passieren ja den lieben langen Tag.

Die Oma einer der Autorinnen lag vor kurzem im Krankenhaus. Nach der OP kam der Chefarzt zur Visite, um nach der Wundheilung und der Naht zu schauen. Die Großmutter war aufgeregt und angespannt, war doch alles fremd und anders hier. Der Chefarzt schaute sich die Naht an und sagte:

„Frau Hansmeier, die Naht sieht sehr gut aus!“ Als er schon fast aus dem Zimmer war, lugte er noch mal um die Ecke und fügte hinzu: „Und Sie übrigens auch!“

„Ach, Herr Doktor, der Abend ist gerettet!“, erwiderte die Oma sichtlich entspannt und erfreut.

Das Grundprinzip hierfür kommt aus dem Improvisationstheater: Make your partner a

star! Machen Sie Ihr Gegenüber zum Star – oder eben auch sich selbst. Seien Sie dankbar für Störungen, denn das sind die besten Humorchancen.

Positive Umdeutung

Sie stehen mal wieder an der längsten Einkaufsschlange? Wie immer? So ein Mist! Denken Sie doch mal stattdessen: „Vielen Dank, lieber Gott, für diese tolle Entschleunigungsnummer.“ Oder: „Super! Zeit, den Lippenstift nachzuziehen! Wer weiß, vielleicht rennt hier grad' mein Traummann rum.“

Ein klassischer Glaubenssatz, den viele oft denken, ist: „Typisch ich! War ja klar, dass mir das passiert.“ Hängende Schultern und schlechte Laune sind vorprogrammiert. Eine Variante wäre, zu denken: „Das ist mein Alleinstellungsmerkmal. Man nennt es auch Charakter ...“ Im Arbeitsalltag kommt es vor, dass wir denken: „Dieser blöde Patient wieder. Das wird schrecklich!“ Eine Umdeutung wäre: „Endlich kann ich meine kommunikativen Fähigkeiten testen. Yippie, eine Lernchance!“

Wir können die positive Umdeutung auch nutzen, wenn wir mit einem Klischee konfrontiert werden. Zum Beispiel: „Ach, Sie als Anästhesist betäuben doch nur und trinken den restlichen Tag Kaffee!“ Sie antworten mit einem verschmitzten Lächeln: „Stimmt, ich hab gerade meinen Sevoflu-

ran-Verdampfer zum Kaffeevollautomaten umgebaut und die Barista-Weltmeisterschaft in Italien gewonnen!“

Bewältigungshumor

Auch aus Patientensicht und bei schweren Krankheiten können Umdeutungen helfen, mit der Krankheit, der neuen, ungewohnten Situation, der Angst und dem Stress fertig zu werden – und auch mit unseren Mitmenschen, die sich vielleicht plötzlich ganz anders verhalten. Diese Art von Humor nennen Humorwissenschaftler Coping-Humor, also Bewältigungshumor.

Stress kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Allerdings hängt das Ausmaß dieser Auswirkungen auch von der jeweiligen Persönlichkeit ab. Humor ist eine Charaktereigenschaft, die Menschen hilft, Stress besser zu bewältigen und potenzielle schädliche Konsequenzen für die Gesundheit zu verringern. Menschen, die viel Humor haben, finden leicht etwas Lustiges in einer angespannten Situation. Das hilft ihnen, besser mit Problemen klar zu kommen. Rod A. Martin und Herbert Lefcourt haben dies in einer Studie untersucht. Von den Studienteilnehmern, die im Jahr zuvor stressige Lebenssituationen durchgemacht hatten, konnten die mit höheren Humorwerten besser damit umgehen und ließen sich in ihrer Grundstimmung weniger von Widrigkeiten beeinflus-



Foto: Cartoonresource / Shutterstock

sen (hatten also seltener Depressionen oder Angstzustände). Nicholas A. Kuiper und Rod A. Martin fanden heraus, dass Menschen mit höheren Werten von Bewältigungshumor auch ein größeres Selbstwertgefühl und eine realistischere Selbsteinschätzung haben. Zusätzlich waren sie weniger anfällig für dysfunktionales Verhalten und Neurotizismus. Weitere Studien haben ergeben, dass Menschen mit höheren Werten von Bewältigungshumor eine Reihe von Verteidigungsmechanismen anwenden, um mit den Widrigkeiten des Lebens besser klar zu kommen. Diese Menschen haben auch mehr Intimität in ihren sozialen Beziehungen und daher möglicherweise mehr soziale Unterstützung.

Übrigens: Lachen kann auch positive physiologische Effekte haben. Adrenalin und Kortisol sinken, körpereigene Glückshormone steigen an. 20 Sekunden Lachen haben denselben Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System wie zwei Minuten schnelles Rudern. Nebenbei wird auch die Lunge trainiert. Insgesamt sind 80 Muskeln beteiligt, die sich anspannen und danach ent-

spannen. Und: Lachen hat einen blutdrucksenkenden Effekt.

Doch zurück zum Umdeuten und zum Bewältigungshumor. Ein einleuchtendes Beispiel dafür bietet die Künstlerin Emily McDowell. Sie hat eine Krebskrankheit durchlebt. Eines der Dinge, die ihr dabei am meisten auf die Nerven gegangen sind, waren die „Du schaffst das schon mit dem Krebs“-Karten, die im Handel erhältlich sind. Sie waren einfach absolut unpassend. Also hat sie neue Karten entworfen, die die Klischees, die im Umgang mit Krebs aufkommen, aufnehmen und umdeuten. Zum Beispiel:

„Wenn Leute sagen ‚Es ist ein Marathon, kein Sprint‘, glaube ich nicht, dass sie begreifen, wie sehr du Laufen hasst.“*

„Ich wünschte, ich könnte den Schmerz wegnehmen. Oder wenigstens die Leute, die ihn mit dem Moment vergleichen, in dem ihr Hamster starb.“*

„Wenn das Gottes Plan ist, ist Gott ein schrecklich schlechter Planer.“*

„Ich verspreche, deine Krankheit niemals als eine ‚Reise‘ zu bezeichnen. Es sei denn, jemand nimmt dich mit auf eine Kreuzfahrt.“*

Manifest

McDowell hat auch ein Manifest geschrieben. Ein Manifest der Umdeutungen, gewissermaßen: „Seien wir realistisch. Lass uns Freunde werden, mit unseren Unvollkommenheiten. Denn sie sind die Nebenwirkungen des Menschseins. Die Worte ‚ich auch‘ enthalten Medizin. Lass uns über uns selbst lachen. Das ist um Längen besser als

die Alternative. Lass uns vereinbaren, dass es ‚normal‘ nicht gibt und ‚nicht liebenswert‘ auch nicht. Wir wollen keine Arschlöcher sein. Davon gibt es schon genug. Lass uns unsere Fehler als Lektionen umdeuten und volle Pulle lernen. Und lass uns Ehrlichkeit, Humor und unsere Herzen nutzen, um diesen Ort etwas schöner zu hinterlassen, als wir ihn vorgefunden haben.“ (Emily McDowell, The Manifesto).

Wir können die Technik der Umdeutungen also nutzen, um eine Situation zu entschärfen, Vertrauen herzustellen, zu entspannen, einen Perspektivwechsel zu eröffnen und die Ressource Humor dem Patienten zugänglich zu machen. Wie bei einem Medikament macht die Dosis das Gift. Es geht nicht darum, permanent alles positiv umzudeuten, sondern nur dann, wenn es passt. Das Schöne ist, Sie müssen nicht immer spontan sein. Sammeln Sie doch zu Hause mal in Ruhe typische Störungen oder unfaire Angriffe, die Ihnen im Alltag begegnen, und deuten diese um. Stecken Sie den Zettel in Ihre Hosentasche und tragen Sie die Umdeutungen bei sich. Beim nächsten Mal haben Sie gleich etwas parat. Natürlich funktioniert das Ganze nur, wenn auch Ihre Körpersprache Empathie und Heiterkeit ausdrückt. Probieren Sie es einfach mal aus.

*Quelle: <http://himate.de/152/die-einzig-akzeptablen-karten-fur-menschen-mit-krebs>, <http://emilymcdowell.com/collections/empathy-cards>

Korrespondenzadresse

Dr. Kareen Seidler
 Pressesprecherin Arzt mit Humor
 Deutsches Institut für Humor
 Feuerbachstraße 26, 04105 Leipzig
 E-Mail: presse@arztmithumor.de
www.arztmithumor.de