



In der Krise

Auf leichtere Weise das Schwere tragen

Von Noémie Walser



Noémie Walser

Humor macht schöne Passagen im Leben noch besser, doch was ist mitten in der Krise?

Ein Erfahrungsbericht darüber, wie Humor in belastenden Situationen gelingen kann. Und wie man ihn professionell trainiert.

Humor ist einfach, wenn es mir gut geht. Aber wie gelingt mir der Zugang, wenn mir das Leben die schwarzen Stunden nur so um die Ohren haut? Sobald mein Leben an konventioneller Süßkraft verliert, ist Humor oft meine beste Bewältigungsstrategie. Mein psychisches Handicap bedeutet nicht, dass ich Tag für Tag mit meinem Teddy in der Ecke sitzen und auf Besserung warten muss.

Vor allem in schwierigen Phasen gewinnt mein Leben durch Humor an Heiterkeit. Dabei meine ich nicht die Pseudo-Heiterkeit, in der ich meine Gefühle verleugne – ganz im Gegenteil. Humor bedeutet für mich, Ja zu sagen zu dem, was das Leben an mich heranträgt, selbst wenn es den röchelnden Misthaufen direkt vor meiner Haustüre abliefern. Dabei geht es nicht darum, mich mit flapsigen Sprüchen zu unterhalten, sondern die starren Denkmuster zu durchbrechen.

Humoristisches Toolkit

Wenn mir nicht einmal ein mildes Lächeln gelingen will, greife ich auf mein humorvolles Sammelsurium zurück. Dann höre ich witzige Podcasts, blättere durch mein Humortagebuch oder lese flache Witze. Auch wenn ich mich nicht danach fühle, forme ich meine Lippen zu einem Lächeln und spiele Videos im Internet ab, in denen Menschen herzlich lachen. Um meine Sicht zu erweitern, hilft es mir, rückwärts durch meine Wohnung zu spazieren. Oder ich setze den Partyhut auf, um mich schon mal für den grossen Stimmungsaufbruch vorzubereiten. Schliesslich lege meine depressive Phase ja auch einen Kickstart hin.

Bei all diesen Aktivitäten habe ich keine Erwartung, dass ich lachen muss. Es macht trotzdem etwas mit meinem Unterbewusstsein, heitere Dinge zu lesen oder lachende Menschen im Hintergrund zu hören. Vielleicht ist es auch die simple Frage «Wenn du dein Leben noch einmal leben könntest, würdest du wieder alles falsch machen?», die mir ein mildes Lächeln auf dem hintersten Stockzahn entlocken kann. Humor ist für mich unersetzlich, um eine Krise erträglicher zu machen und wieder Zuversicht zu gewinnen.

Was für ein Gedankenangebot ist gerade da?

Dem Alltag mit Komik zu begegnen, gelingt mir besser, wenn ich neue Worte für meine Situation finde. Die Art,

wie ich Dinge formuliere, beeinflusst die Qualität meines Erlebens. Eine achtsame Wortwahl kann Distanz schaffen, sodass ich in kurzer Zeit wieder Zugang zu meinen Ressourcen finde. Die Formulierungen «Ich bin gerade auf dem Energielevel eines Badewannenstöpsels» oder «Ich sammle Praxiserfahrung in psychischen Reinigungsprozessen» klingen erträglicher als ein «Es ist alles schwarz und kacke».

Ich versuche, die Situation anders einzuordnen als mit Selbstabwertung oder Sorge. Gleichzeitig lenke ich mein Bewusstsein auf andere Aspekte der Wirklichkeit. Ich kann untergehen mit dem, was ist, oder aufsteigen mit den Dingen, die ebenfalls da sind. Trotzdem schwebte ich nicht durch meine Galaxie, und das ist gut so. Dann singe ich meine negativen Glaubenssätze als Kinderlied vor mich hin und schaue, was passiert. Damit stelle ich meinen Lebensrucksack für einen Augenblick ab und kann durchatmen. Dieser kleine Spielraum ist alles, was zählt. Im Moment zu sein bedeutet Achtsamkeit, und Humor hat viel damit zu tun. Beispielsweise kann ich nicht vor- oder nachlachen. Wenn ich eine humorvolle Aussage begreife, bin ich im Hier und Jetzt.

Humor verbindet

Die allerschönste Form ist, wenn ich andere zum Humor einladen kann. Aus der persönlichen Ressource entwickelte sich die Idee, die Heiterkeit huckepack an meinen Arbeitsplatz zu tragen. In meiner Arbeit als Peer erlebe ich, welches Potenzial im Humor steckt und wie er zu einem verbindenden Element werden kann. Wer gemeinsam lacht, kann auch schwierige Zeiten gemeinsam meistern. Bereits ein einfacher Witz kann die Atmosphäre lockern oder eine bedrückte Schweigsamkeit durchbrechen. Hemmungen werden abgebaut, sodass auch unangenehme Dinge leichter ausgesprochen werden können. Humor fördert das Vertrauen und baut Beziehungen auf, was vor allem in der Krise und im Gefühl der Einsamkeit von grosser Bedeutung ist.

Es geht für mich nicht darum, die tanzende Entertainerin zu geben oder Comedy zu spielen. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit braucht es meiner Meinung nach viel Fingerspitzengefühl, um eine ernst zu nehmende Krankheit nicht ins Lächerliche zu ziehen. Das macht mich neugierig, hinter die Kulissen des Humors zu blicken. Was ist Humor eigentlich? Die Bastelwerkzeuge zum Humor können trainiert, professionell erlernt und anschliessend als Beruf ausgeübt werden!

Die Humorfähigkeit kann man erlernen

Humor ist weit mehr, als sich eine Clown-Nase aufzusetzen! Vor allem in der Gesundheit ist der Humor essenziell, wie die Tamala Clown Akademie in Konstanz zeigt. Sie bietet verschiedene Ausbildungsgänge an, wie zum Beispiel die Ausbildung zum Gesundheits-Clown oder

zur Humortrainerin. Hier werden die Grundfähigkeiten eingeübt, um den Humor im Alltag und am Arbeitsplatz einzusetzen, um besser gegen Stress gewappnet zu sein. Es geht um die Regeln der Komik, das paradoxe Denken, aber auch um ein Improvisations- und Kreativitätstraining. Dazu wird der eigene Humorstil erkundet, es werden Tabuthemen besprochen sowie die Wichtigkeit von Humor und Sprache erklärt. Selbst die medizinische Wirkung des Lachens, die Körpersprache und Humorberatungen gehören zur Ausbildung dazu. Je nach Ausbildungsgang werden unterschiedliche Aspekte des Humors vermittelt und vertieft. Für alle Humor-Interessierten werden auch offene Seminare angeboten.

Ein solches Seminar hat mich auch schon mit inspirierenden Inputs beschenkt. Mit ihnen kann ich manchmal miesepetrig vorwärts stolpern und es gelingt mir trotzdem noch, das Schwere in meinem Alltag auf eine etwas leichtere Weise zu tragen. Für mich geht es um das Zulassen von mir selbst. Mit dieser liebevollen Haltung kann ich gelassener auf das reagieren, was bewältigt werden muss. Schliesslich mag ich nicht nur mit «Teddy-Momenten» funktionieren, sondern auch Freude und Leichtigkeit spüren. Am Ende des Lebens will ich zu mir sagen können: Hey, das hast du echt flott gemeistert. Toll gemacht, bella!

Tamala Clown Akademie

Die Tamala Clown Akademie bietet professionelle Ausbildungen für Clowns und Comedians sowie Seminare für Clowns, Humor und Kommunikation am Bodensee.

Tamala Clown Akademie
Fritz-Arnold-Str. 23
D-78467 Konstanz
info@tamala-center.de

► www.tamala-center.de

Noémie Walser

Fachmitarbeiterin Recovery
Pro Mente Sana

n.walser@promentesana.ch