

2,00 Euro

davon 1,00 Euro für den
Straßenverkäufer

Ausgabe N° 236

25. Jahrgang

KiPPE

Das Leipziger Straßenmagazin

Heft 11/2019



Weitere Themen

Hilfe durch Adaption:
Zurück ins Leben finden

100 Jahre Bauhaus:
Beispiele in Leipzig

Politische Comic-Biografie:
König der Vagabunden

Heute schon gelacht?
Humor tut Körper, Geist und Seele gut

Ein Institut für Humor

Schwerpunkt der Arbeit dieses besonderen Instituts ist der Einsatz von Humor in der Arbeitswelt. Dabei geht es um gut platzierten Humor und die passende Dosis, die Inhalte und Themen schneller und eindrücklicher transportiert. Nicht nur die Zusammenarbeit mit Unternehmen steht im Mittelpunkt, auch mit Krankenhäusern, Pflegepersonal, Lehrkräften und Kindertagesstätten. Daraus ergeben sich drei Bereiche: Humor und Business, Humor und Medizin sowie Humor und Pädagogik. Die KiPPE sprach mit der Pressesprecherin Dr. Kareen Seidler.

Interview: Roxana Isabelle Verniest & Foto: Deutsches Institut für Humor

KiPPE: Ein Institut für Humor – aber warum eigentlich?

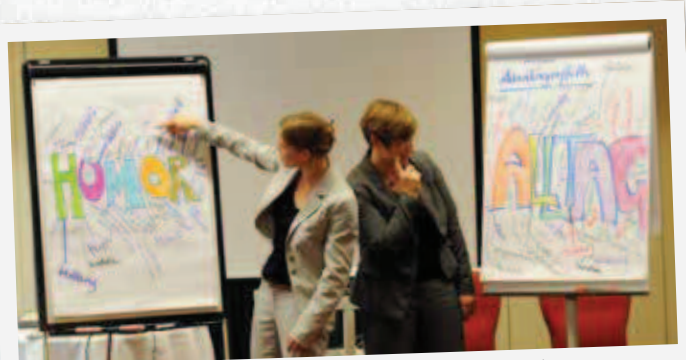
Dr. Kareen Seidler: Die Gründerin und Leiterin, Eva Ullmann, hat in ihrer Diplomarbeit über die positiven Effekte von Humor in der sozialen Arbeit geschrieben. Dabei hat sie schnell gemerkt, dass Humor in der Kommunikation ein angesagtes Thema ist. Also hat sie 2005 das Deutsche Institut für Humor in Leipzig gegründet.

Warum muss Humor erforscht werden?

Wir bieten in erster Linie Vorträge, Seminare und Trainings zu Humor in der Kommunikation an. Aber wir führen auch gerade unser erstes eigenes Forschungsprojekt zur Wirksamkeit von Humortrainings durch. Die Humorwissenschaft ist erst ein paar Jahrzehnte alt, hat sich aber mittlerweile schon zu einem anerkannten und etablierten Wissenschaftszweig hochgearbeitet. Es ist nämlich so: Humor ist nicht gleich Humor. Er ist wie ein Küchenmesser: Man kann damit etwas Nützliches tun (z. B. Brot schneiden) oder jemanden verletzen. Genauso funktioniert es mit dem Humor: Man kann zusammen lachen, das schweiß zusammen. Oder man macht Witze auf Kosten anderer. Das kann ausgrenzen und verletzen. Je genauer man erforscht, wie Humor in welchen Situationen funktioniert, umso genauer kann man ihn anschließend bewusst und gezielt in der Kommunikation einsetzen.

Welche positive Funktion hat Humor?

Wir vom Deutschen Institut für Humor raten in der alltäglichen Kommunikation eher



Katrin Hansmeier und Eva Ullmann in einem Workshop

zu sozialem Humor, also zu Humor, der keinem weh tut und nicht auf Kosten anderer geht. Wenn jemandem z. B. ein Glas Wasser runterfällt, kann man sagen: „Sie können aber gut loslassen! Ich versuche das beim Yoga seit Jahren“. Sozialer Humor hilft bei der Teambildung und kann angespannte Situationen entspannen. Humor sorgt außerdem für Aufmerksamkeit (sei es in der Werbung oder im Schulunterricht). Lachen ist auch gesund für den Körper. Dabei wird der Kreislauf angekurbelt, es werden Endorphine ausgeschüttet (die können sogar schmerzlindernd wirken) und die Atmung kommt in Gang. Zwanzig Sekunden Lachen entspricht von der körperlichen Leistung her etwa drei Minuten Joggen.

Wie kann ich mir ein Humorseminar an Ihrem Institut vorstellen?

In unseren Seminaren helfen wir den Teilnehmern z. B. ihren persönlichen Fingerabdruck zu entdecken. Wie ist mein Humor? Was tut mir humorvoll gut? Außerdem

stellen wir unterschiedliche Humorstile (z. B. sozialer oder aggressiver Humor) vor und beschäftigen uns mit verschiedenen Humortechniken, die man im täglichen Leben und im Arbeitsalltag oder auch in Konfliktsituationen anwenden kann.

Ist der Humor ein kreativer Weg, um auch die

Hürden des Lebens zu überwinden?

Absolut. Natürlich ist Humor nicht immer angebracht. Er muss zur Situation und zu den Beteiligten passen. Aber wenn es passt, dann hilft Humor beim Perspektivwechsel. Das heißt, Humor erlaubt uns einen anderen Blick auf die Dinge. Das kann in schwierigen Lebenssituationen befreiend sein. Unsere Humortrainer erleben oft, dass auch Menschen, die mit Problemen, Krankheit oder sogar dem Tod konfrontiert sind, Humor nutzen, um mit der Situation klar zu kommen. Das kann durchaus auch mal schwarzer Humor sein: „Was ist der Unterschied zwischen einem Tumor und einer Krankenschwester?“ – „Der Tumor kann auch gutartig sein.“

Im Duden ist Humor als die „Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“ definiert. Eine Umschreibung könnte nicht zutreffender formuliert sein. ■

Weitere Informationen finden Sie auf der Website: www.humorinstitut.de
Humorentdeckungen finden Sie auch unter:
www.facebook.com/humorinstitut
www.twitter.com/humorinstitut

**Warum
summen Bienen?
Weil sie den Text nicht
kennen!**