

Die Termine auf einen Blick:

**Abenteuer Veränderung**  
Aufbruch, Motivation, Wachstum  
Cristián Gálvez  
Donnerstag, 27. Juni

**Die Strategien der Profi-Piloten**  
Sicher entscheiden in turbulenten Zeiten  
Philip Keil  
Donnerstag, 29. August

**Klarheit**  
Wissen, was zählt – und darüber reden  
René Borbonus  
Donnerstag, 26. September

**Lebenskraft statt Burnout**  
Prävention statt Therapie  
Slatco Sterzenbach  
Dienstag, 29. Oktober

**Empathie**  
Fundament haltbarer Beziehungen  
Masha Amoudadashi  
Donnerstag, 21. November

Die Veranstaltungen des „Zentrum Wissen“ finden statt:  
**Ort:** EAM GmbH & Co. KG, Montevedistraße 2, Kassel  
**Uhrzeit:** 19.30 bis 21 Uhr  
**Einlass:** 19 Uhr  
Weitere Informationen:  
[www.sprecherhaus.de](http://www.sprecherhaus.de)

**Wollte die Referentin in Gänze erleben:**  
Heike Engel hat Eva Ullmann bereits in einem Vortrag über Humor für Lehrer gehört und wollte sie nun einmal in Gänze erleben. Bei der Veranstaltungsreihe ist sie zum ersten Mal und sie hoffte vorab darauf, etwas für den Alltag zu lernen, denn Humor und eine gewisse Leichtigkeit seien für sie sehr wichtig.



**Stammgast:** Hans Wilhelm Kellner hat bislang alle Veranstaltungen der Reihe „Zentrum Wissen“ besucht. Er schätzt dabei grundsätzlich die Anstöße, die man erhält, wenn man den Spiegel vorgehalten bekommt. Sie helfen ihm dabei, neue Denkweisen zu entwickeln.



**„Selten wurde so viel gelacht“:** Referentin Eva Ullmann (links), Gründerin des Deutschen Instituts für Humor, näherte sich auf äußerst amüsante und kurzweilige Weise dem Thema Humor. Organisatorin Nadin Buschhaus zeigte sich im Anschluss ebenso begeistert wie das Publikum.



**Interaktion mit dem Publikum:** Eva Ullmann demonstrierte den Zuhörern, dass Humor angeboren ist. Sie dieses auch im Alltagsstress zu bewahren, könne man trainieren. Dafür stellte sie dem Publikum diverse Techniken vor.

FOTOS: PEER BERGHOLTER



**Voller Vorfreude:** Helmut Bock ist regelmäßig zu Gast bei der Veranstaltungsreihe. Im Vorfeld des Vortrags hoffte er zu lernen, wie man seinen Humor bewahrt und freute sich auf praktische Alltagstipps, die ihm auch im Job, etwa beim Kundenkontakt, weiterhelfen. Beim Thema Humor erwartete er natürlich, viel zu lachen.

# Humor ist trainierbar

**Zentrum Wissen:** Eva Ullmann zeigte, wie man selbst in stressigen Situationen seinen Humor bewahrt

VON PEER BERGHOLTER

„Selten wurde so viel gelacht“, bilanzierte Nadin Buschhaus vom Sprecherhaus, Veranstalter der Reihe „Zentrum Wissen“, nach dem Vortrag von Eva Ullmann. Na klar, ging es doch um das Thema Humor als Kraftquelle im Alltag, dem sich die Gründerin des Deutschen Instituts für Humor in Leipzig auf – welche Überraschung – sehr humoristische Weise näherte.

Für Eva Ullmann ist Humor eine wichtige Ressource im Alltag. Er erlaube Perspektivwechsel, erhöhe die Aufmerksamkeit, trage zur Entspannung bei und sei erwiesenermaßen gesund. Humor ist angeboren, er entwickelt sich abhängig von Alter, kognitiver Entwicklung und Sozialisierung weiter. Dennoch geht der Humor im Alltagsstress allzu oft verloren. Wie man sich den Humor trotzdem bewahren kann, lasse sich trainieren, so die Referentin. Dabei differenziert die Forschung unterschiedliche Arten von Humor, etwa den böartigen schwarzen Humor oder den liebevollen Humor, den sozialen oder aggressiven Humor, der mit einer Selbstauf- oder -abwertung einhergeht.

Ullmann unterscheidet drei Ebenen im Alltag, die jeweils eine unterschiedliche Form des Humors bedingen und entsprechende Techniken des Einsatzes von Humor erfordern. Auf Level eins geht es uns gut, alles ist

okay, man bedient sich der Situationskomik, die den größten Teil des Alltagshumors ausmacht. Die Techniken sind hier die Übertreibung und Inkongruenz, also die Umdeutung, mit der man Dinge aus ihrem gewohnten Zusammenhang reißt und in einen neuen Kontext einbettet. Auf dieser Ebene fällt es den meisten Menschen leicht, sich des Humors zu bedienen.

**„Humor ist angeboren, jeder hat ihn.“**

Eva Ullmann

Auf Level zwei wird das schon schwieriger, denn dann haben wir stressige Momente und uns ist erstmal nicht nach Lachen zume. Eva Ullmann nennt es das „Steinzeitlevel“, da wir dann in unsere Urinstinkte zurückfallen und etwa auf einen Angriff reflexartig mit einer Verteidigung, einer Rechtfertigung oder einem Gegenangriff reagieren. „Dann kann man die Leute nicht einfach mit einem ‚Nimm’s locker!‘ aus der Steinzeit herausholen, man muss sie zum Lachen verführen“, so die Referentin über diese Technik, die etwa mit dem humorvollen Spiegeln eines Vorwurfs helfe, Menschen und Stimmungen zu entspannen. Widerstände werden dadurch schneller aufgegeben.

Auf dem dritten Level ist es am schwersten, sich den

Humor zu bewahren, denn es gilt, sich mit ungerechtfertigter Kritik auseinanderzusetzen. „Das klappt am besten mit unsinniger Zustimmung oder wenn man sich für den Vorwurf begeistert“, so Eva Ullmann. Eine solche Replik diene als „liebenswertes Stopp-Schild“ und verändere sofort die Stimmung, sie könne deeskalierend wirken. Abhängig von der Situation und dem jeweiligen Gegenüber könne aber auch das genaue Gegenteil eintreten. Daher seien sämtliche Techniken des Einsatzes von Humor nur Werkzeuge im Repertoire, die es im Alltag situativ und mit Fingerspitzengefühl anzuwenden gelte. Sämtliche Techniken, wie auch Humor generell, könne man trainieren, ist Ullmann überzeugt. Dabei müsse man sich aber auch über die Wirkung im Klaren sein. Während etwa sozialer Humor Nähe schaffe, könne ein aggressiver Humor Distanz aufbauen. Auch könne eine solche Form des Humors zu einer intellektuellen Erhöhung führen, wenn nämlich andere den Humor nicht verstehen.

Ihre humorwissenschaftlichen Thesen belegte die Referentin mit ebenso bildlichen wie amüsanten Beispielen aus dem Alltag, der Familie, dem Job oder aus der Werbung. Die Veranschaulichung erfolgte in Interaktion mit dem begeisterten Publikum, das immer wieder in spontanes Gelächter ausbrach.

## Zentrum Wissen 2019

Persönlichkeitsentwicklung – ein Weiterbildungsangebot Ihrer Tageszeitung



Do., 27.06.2019 | Cristián Gálvez | Veränderungsfähigkeit

### Abenteuer Veränderung

Aufbruch · Motivation · Wachstum

Veränderung bleibt die einzige Konstante des Lebens. Doch wie lässt sich die Zukunft in Zeiten dauerhaften Wandels motiviert und erfolgreich gestalten? Wie lassen sich Mitarbeiter, Familie und andere Menschen für Veränderungen begeistern? Überraschende Antworten finden sich in den Heldengeschichten vergangener Tage und den Blockbustern Hollywoods. Sie folgen einfachen psychologischen Mustern, von denen wir lernen können, neue und größere Ziele zu erreichen. Cristián Gálvez verbindet auf einzigartige Weise die sogenannte Heldenreise mit den Erkenntnissen der Psychologie. In seinem Vortrag begeistert er für neue Wege, Glück und persönliches Wachstum.

„Veränderung braucht Persönlichkeit.“



**Veranstaltungsort:**

EAM GmbH & Co. KG, Unternehmensleitung, Montevedistraße 2, 34131 Kassel  
Von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

**Preise:** Einzelkarte 49,- Euro\* | 59,- Euro \*Vorteilspreis für Abonnenten der HNA.

Exklusivpartner:



**Infos und Buchung bei der Veranstaltungsgentur:**

SPRECHERHAUS® | +49 (0) 2561 69 565 170 | [info@sprecherhaus.de](mailto:info@sprecherhaus.de) | [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de)

**HNA** Immer dabei.

[www.meineHNA.de](http://www.meineHNA.de)