

Humor macht Konflikte „flutschig wie Seife“

Lachen fördert die Gesundheit, zeigte Forscherin Eva Ullmann – Vortrag im Ethianum

Von Maria Stumpf

Es geht nicht darum, 24 Stunden am Tag alles lustig zu finden, sondern um einen überlegten Einsatz von Humor. „Denn Lachen ist gesund. Oder?“ Mit diesen Worten begrüßte Prof. Günter Germann, Ärztlicher Direktor der Klinik Ethianum, rund 70 Gäste zu einem vergnüglichen, aber auch informativen Abend.

Ein ernstes Thema war humoristisch verpackt: „Woran liegt es, dass die einen ausbrennen, während andere trotz gleicher Stressfaktoren Probleme mit Leichtigkeit bewältigen?“ Gastreferentin Eva Ullmann vom „Deutschen Institut für Humor“ in Leipzig gab Antworten. Und das tat sie mit wohldosiertem Witz und interaktiven Spielchen. Motto: Humorfrei gilt an diesem Abend nicht!

Geschickt zeigte sie, wie Humor Vertrauen schaffen kann und durch einen Perspektivwechsel die Aufmerksamkeit erhöht, Zuhörer mitreißt und entspannt.

All das gelte auch für die eigene Person, betonte die Humorforscherin: „Wenn wir selbst lachen, hat das positive Auswirkungen auf unseren Körper.“

Bei einem Lachanfall werde der Körper so richtig durchgeschüttelt. „Es werden eine ganze Reihe von Muskeln aktiviert und natürlich das Zwerchfell. Dadurch steigt auch die Herzfrequenz.“ Beim Lachen werden außerdem Endorphine ausgeschüttet, die luststeigernd, stimmungsaufhellend und schmerzlindernd wirken. „Aber wenn wir aggressiven oder abwertenden Humor verwenden, kann das auch negative Folgen haben.“ Der „soziale Humor“ könne Geborgenheit geben und Situationen entspannen, der „aggressive Humor“ aber auch verletzen und bloßstellen.

Ist Humor Zufall? „Er braucht Umgebungsbedingungen. Auf Knopfdruck geht nicht.“ Aber eine gewisse „Ansteckungsgefahr“ könne man nutzen. Passend zum Veranstaltungsort gab es einen

Witz aus Medizinerzeichnungen: „Am zweiten Tag war das Knie der Patientin besser. Am dritten Tag war es komplett verschwunden.“ Oder eine – humorvoll verpackte – Anleitung für Eltern bei einem Kita-Treffen: „Jedes unbeaufsichtigte Kind bekommt von uns einen Liter Cola, ein Riesen-Schoko-Eis plus einen Welpen geschenkt.“ So könne man zum Beispiel „einen eventuellen Konflikt im Vorfeld schon flutschig machen wie Seife“. Allgemeine Heiterkeit war der Referentin bei solchen Scherzen sicher. Auch der kam gut: „Nutella besteht zu 60 Prozent aus Pflanzenfett. Es ist quasi Salat.“

Nach einer Stunde witzig verpackter Nachdenklichkeit von Eva Ullmann wurde es dann noch bierernst: Christian Köhler, der „Bierpadre“ aus Dossenheim, lud genussorientierte Bierfreunde zur Degustation. Geschickt erklärte er dem inzwischen längst wohlgelaunten Publikum Braukunst „auf sensorischem sowie kulturhistorischem Wege“.



LACHEN IST GESUND – IM ERNST!