

# Humor contra Stress

*Lachst Du noch lebst Du noch!*



Lachen ist gesund! Es baut Stress ab und macht somit produktiver und erfolgreicher.

Das Wort „Stress“ hat seinen festen Platz in unserer Kommunikation gefunden. Stress gehört zum Arbeitsalltag wie die Entspannung zum Feierabend. Entscheidend ist jedoch, ob Sie positivem oder negativem Stress ausgesetzt sind. Positiver Stress ist die Triebfeder, die für den Erfolg im Unternehmen letztlich verantwortlich ist. Negativer Stress dagegen sorgt für schlechte Laune, unproduktive Arbeit und schlechte Ergebnisse.

### **Stress ist also nicht gleich Stress.**

---

Positiver oder akuter Stress aktiviert den Körper, der mit einer Kampf-Flucht-Reaktion antwortet. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert, Hormone und Botenstoffe ausgeschüttet und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Akuter Stress hält nur solange wie nötig an und mündet in einer Erholungsphase. Das kann die Vorbereitung auf ein wichtiges Projekt sein, das mit der Präsentation abgeschlossen ist. Der Stress fällt direkt ab, der Körper kann sich von seiner hohen Leistungsbereitschaft erholen. Sofern er nicht ein bestimmtes Level übersteigt, ist akuter Stress ein Trainingslager für das Immunsystem.

Das Gegenteil ist der Fall bei negativem bzw. chronischem Stress. Hier folgt ein Stressfaktor nach dem anderen – es gibt keine Erholungsphasen mehr. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol mindern das Schmerzempfinden und hemmen das Immunsystem. Die Abwehrkräfte schwächeln und die Krankheitsanfälligkeit steigt. Auch Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Schlaflosigkeit sind oft auf chronischen Stress zurückzuführen.

Für viele Menschen in der heutigen betrieblichen Atmosphäre bedeuten die ständigen Veränderungen Stress. Ob Mitarbeiterführung, im Produktmanagement oder im Schulbereich: Manager und Mitarbeiter sind gefordert, schnell und effektiv kreative Ideen zu entwickeln. Sie müssen immer wieder Neues wagen und dafür die anderen begeistern. Klingt einfach, ist aber in der Praxis oft schwer.

Stress und in der Folge Burnout entsteht in der Regel im Berufsalltag nicht durch die Überforderung, sondern durch die Reaktion darauf. Der Psychologe Lazarus geht inzwischen davon aus, dass nicht die (objektive) Beschaffenheit der Situationen für die Stressreaktionen von Bedeutung sind, sondern die subjektive Bewertung durch den Betroffenen. Was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden.

Stress kann verhindert werden durch einige Faktoren:

- Innere Einstellung zur Arbeit verändern (Flow-Erlebnisse erzeugen, Spaß bei der Arbeit, Leidenschaft erreichen)
- Fokussierung lernen (nicht ablenken lassen, inneren Abstand erzeugen = Innehalten)
- Humor und Freude als Träger in mein privates und berufliches Leben integrieren

- Fehler zu lassen: mit Humor Fehler als Chance zur Veränderung begreifen (Perspektivwechsel)
- Täglich lachen (mindestens 15 x am Tag)

„HUMOR IST DER KNOPF, DER VERHINDERT, DASS UNS DER KRAGEN PLATZT“ (Ringelnatz)

### **So wirkt das Lachen:**

**Das Herz** erfährt eine höhere Frequenz, eine bessere Durchblutung und damit einen größeren Sauerstofftransport. Dies kommt dem ganzen Kreislauf zugute. Der Blutdruck sinkt und normalisiert sich, wie durch eine Langzeitstudie bewiesen werden konnte.

**Die Lunge** zeigt eine bessere Atmung, mehr CO<sub>2</sub> (Kohlendioxid) wird abtransportiert, der Feuchtigkeitsgehalt sinkt und die bakterielle Besiedelung und die Infektionsgefahr der Lunge geht deutlich zurück.

### **Lachen zur Stärkung des Immunsystems**

Das Immunsystem erfährt durch das Lachen eine Steigerung der Abwehrkräfte. Die Vitalität der Blutzellen (NK-Zellen) wird größer, die Immunfunktionen verbessern sich allgemein (Steigerung des für die Immunabwehr wichtigen Botenstoffes Gamma-Interferon). Körper eigene Abwehrzellen – unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen – hemmen Entzündungen, greifen Krebszellen, Bakterien und Viren an.

### **Eine beruhigende Wirkung**

Wenn man lacht, spannen sich viele Muskeln an (im Gesicht, im Halsbereich, die Atemmuskulatur, das Zwergefell und die Bauchmuskulatur) während andere sich entspannen. So kann das Lachen einen nachlassenden Blutdruck und die Öffnung der Bronchien bedingen. Länger andauerndes Lachen breitet sich wellenartig durch den gesamten Körper aus und löst Muskelspannungen.

Das Lachen stimuliert den Parasympathikus (Gegenspieler des Sympathikus, der bei Stress den Adrenalinspiegel drastisch erhöht). **Lachen wirkt entspannend**, fördert die Verdauung und den Schlaf.

### **Lachen gegen Stress**

Die Wirkung des Lachens ist paradox: Lachen löst die Stressreaktion nämlich zunächst selbst aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Doch nach wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein: Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass sich das Gefäßvolumen erhöht: Der Blutdruck wird dadurch längerfristig reduziert.

### **Lachen wirkt gegen Schmerzen**

Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen ebenfalls zunächst angespannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Man nimmt zudem an, dass auch die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen herabgesetzt wird. Paul McGhee, ein Pionier der Lachforschung, hat herausgefunden, dass sich die Schmerzgrenze nach oben verschiebt, wenn die Versuchspersonen ein lustiges Video ansehen.

### **Psychische Stimulation**

Wie wirkt das Lachen auf unser Seelenleben? Die Nervenzellen kommunizieren untereinander, mittels Molekülen, die man Neurotransmitter nennt. Viele neurologische Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer Fehlfunktion dieser Vermittler. Beispielsweise löst ein zu niedriger Serotoninspiegel Depression aus. Andere Neurotransmitter (Endorphin) sind natürliche Schmerzmittel. Ein weiterer (das Adrenalin) ermöglicht unter Stress schnell Körperreaktionen, die eine schnelle Flucht erlauben. Das Lachen hat zweifellos eine Wirkung auf die Abgabe dieser Stoffe: es stimuliert, regelt und moduliert die gewöhnlichen neurochemischen Mechanismen.

Häufiges Lachen hat also auch in psychologischer Hinsicht positive Auswirkungen: Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten.

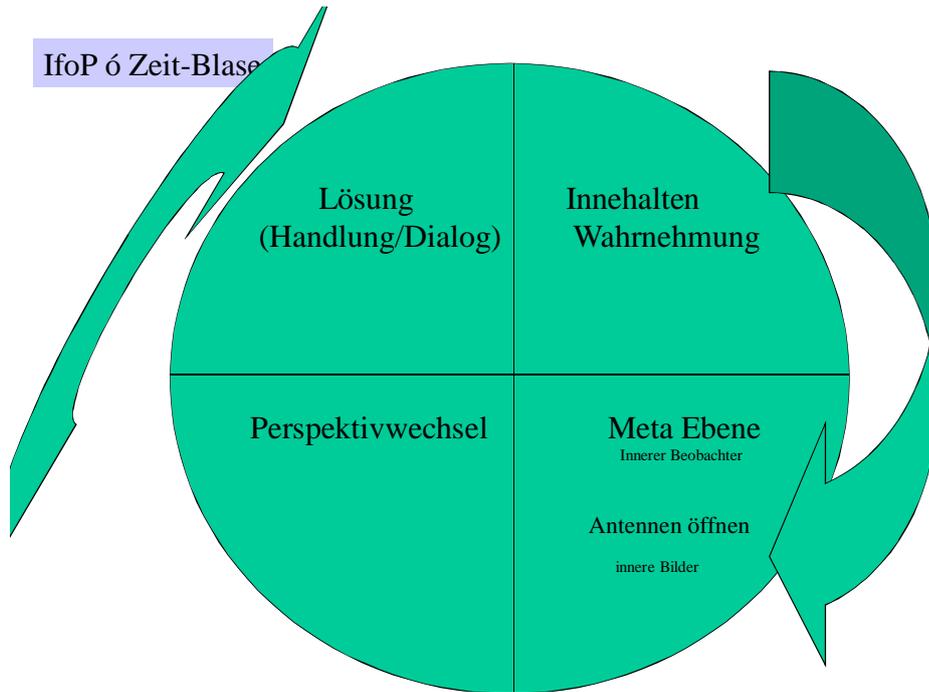
Lachen wirkt als Antidepressivum. (Prof. Dr. Hirsch)

### **Muskeltraining ohne Anstrengung**

Ein verlängertes Lachen breitet sich wellenartig aus, durch die gesamte Muskulatur. Es wirkt wie Jogging. 20 Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern

## **REGELN DER KOMIK**

-  **Punkte**  
Innehalten, Was ist jetzt ?, sinnliche Wahrnehmung
-  **Übertreibung/Präsenz**
-  **Körpersprache**  
Eindeutige Zeichen/Authenzität
-  **Brüche/Unerwartetes tun**
-  **Emotionaler Humor**  
Gefühle emotional ausdrücken
-  **Slapstick-Techniken**  
vergrößern, Missgeschicke nutzen, nonverbale Sprache, nichts Wissen



## IfoP – Zeit-Blase

Innehalten folgt Perspektivwechsel

- **Innehalten**  
Gleichzeitigkeit: Atmung, Wirbelsäule, Boden
- **Wahrnehmung der Gesamtsituation**
- **Meta-Ebene: Inneren Beobachter aktivieren**  
Distanz zum Geschehen aufbauen: Aha, interessant! Übergeordnete Betrachtungsebene
- **Antennen öffnen**  
innere Bilder – blitzschnelles Erfassen verschiedener (Handlungs-)Möglichkeiten –Ideensuche
- **Perspektivwechsel**  
Humorressourcen – Clown – „die andere Sichtweise“
- **Lösung**  
Handlung / Dialog / Vorschlag
- **ev. Regeln der Komik:**  
vergrößern, verzögern, übertreiben – innere Freude einladen

## **HumorKom®**

*HumorKom® – Humor und Kommunikation* bietet als Trainingsinstitut in den Bereichen Humor, Körpersprache, Kommunikation und Freude verschiedene Vorträge, Seminare, Schulungen und Ausbildungen an. Gegründet und geleitet von Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker gehört HumorKom® zum Tamala Center – Internationales Zentrum für Clown, Humor und Kommunikation in Konstanz (Leitung Karpawitz & Berenbrinker).

Beide entwickelten mehrere Methoden für die Ausbildung von Clowns und Humortrainings

- Clown acting – die Methode: Schauspielmethode zur Ausbildung von Clowns
- Emotionaler Humor: Authentische Integration von Gefühlen in die Clown- und Humorarbeit
- Tamala Methode: Methode zur Erarbeitung einer Rolle

Referent

**Udo Berenbrinker**



**Studium:**

Theaterwissenschaft, Soziologie und Diplom Pädagogik, Sozialpädagogik in Marburg, Hamburg und München

**Schauspielausbildung:**

Fachakademie Emmerich in München (3 Jahre)

**Therapie & Coach-Ausbildung:**

CoreDynamik-Institut in Freiburg (3 Jahre)

**Weiterbildungen:**

Strasberg-Training in Nancy, Körpertheater bei Cizlak, Zyngutis und Molik vom Grotowski-Laboratorium (Wien/Wroclaw), Clown bei Jango Edwards und Roy Bosier

-----

Udo Berenbrinker ist Gründer und pädagogischer Direktor (1883) des Tamala-Center für Clown, Humor und Kommunikation in Konstanz am Bodensee. Er ist Trainer und Ausbilder für Clowns, Schauspieler, Therapeuten, Teams und Führungskräfte im Bereich Humor, Clown- und Persönlichkeitsentwicklung.

Das europäische Patent zur Ausbildung und für die Dienstleistung Gesundheit!Clown® haben sie für ganz Europa erhalten und sind als einzige Trainer berechtigt, dieses Patent zu vergeben.

Eigene Methoden:

- Tamala Methode (Methode zur Erarbeitung einer Rolle),
  - EH - Emotionaler Humor (Training für Führungskräfte, Unternehmen und Ausbildung zum Humortrainer),
  - Clown acting - Die Methode – Schauspielmethode zur Ausbildung von Clowns.
- Udo Berenbrinker ist zertifizierter CoreDynamik Trainer für Management und Therapie.
- 

Jenny Karpawitz & Udo Berenbrinker sind Inhaber und Leiter der Firmen Tamala Clown Akademie sowie HumorKom.

## **Literatur:**

**Berenbrinker,U./Karpawitz.J:** Humorkompetenz- clowneske Strategien in der Mitarbeiterführung in. **Bachmaier:** Lachen macht stark (Wallenstein-Verlag)

**Berenbrinker,U/Karpawitz.J:** Heyoka-Training – Vom indianischen Humor lernen In Die neue Realität(München 2007)

**Berenbrinker,U/Karpawitz,J:** Produktionsfaktor Spiritualität –Die Tiefendimension des Managements (Connection 4/2001)

**Berenbrinker,U :** Humor als Führungskompetenz in Management Seminare 2007

**Holtbernd, T. (2002):** Der Humorfaktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern. Paderborn: Junfermann.

**Holtbernd, T. (2003):** Führungsfaktor Humor. Wie Sie und Ihr Unternehmen davon profitieren können. Frankfurt/Wien: Ueberreuter.

**Prof.Bachmeier (Hrsg)** Lachen macht stark –Humorstrategien (wallenstein-Verlag)

**Fritz Maywald:** Der Narr und das Management (Gerling Akademie Verlag 2000)

**Lance Secretan:** Inspirieren statt motivieren! (J.Kamphausen-Verlag 2006)

**Dr.Bernhard Mack:** Führungsfaktor Menschenkenntnis (Verlag Moderne Industrie)

**Dr.Titze,M/Patch,I.:** Humorstrategien (Kösel-Verlag 2007)

**Dr.Titze:** Therapeutischer Humor (Fischer-Verlag 2005)