

# Befreiungsschlag Humor

**Wie Sie sich mit Frohsinn und Gelassenheit aus unangenehmen Situationen befreien**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2017)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.  
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,  
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im  
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen  
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber  
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Warum sind wir immer nur so angespannt?.....</b>	<b>6</b>
<b>Wieder den Umgang mit Humor lernen.....</b>	<b>8</b>
<b>Sie müssen das Umfeld ändern.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie retten wir uns mit Humor aus der Krise?.....</b>	<b>15</b>
<b>Vorsicht mit Humor.....</b>	<b>28</b>
<b>Lösungsstrategie Humor.....</b>	<b>29</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>36</b>

## Vorwort

Humor ist die beste und wirkungsvollste Waffe gegen jede Art von Krisen. Ja, Humor löst sogar Krisen. Lachen Sie Ihre Probleme doch einfach weg. Mit Humor ist das Leben viel leichter. Humor ist, wenn man trotzdem lacht, heißt es schon in einem bekannten Sprichwort.

Und jemand hat mal gesagt: „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!“ Und ein anderer: „Humor ist die Medizin, die am wenigsten kostet und am leichtesten einzunehmen ist.“

Oder: „Humor ist das Salz des Lebens. Und wer gut gesalzen ist, bleibt lange frisch.“ Ein bekannter Schauspieler in vielen humorvollen Rollen sagte mal: „Humor ist die Lust zum Lachen, wenn einem zum Heulen ist.“ Humor ist schließlich auch Verstand plus Herz geteilt durch Selbsterkenntnis.

Ganz wichtig: Humor ist leider nicht erlernbar. Man muss neben Geist und Witz vor allem ein hohes Maß an Herzensgüte besitzen und an Geduld, Nachsicht und Menschenliebe. Humor wird auch als Waffe der Seele im Kampf um Selbsterhaltung betrachtet.

Humor hilft in allen Lebenslagen, ob im Job, in der Beziehung, bei Krankheit, im Geschäftsalltag, im Straßenverkehr, mit schwierigen Nachbarn und sogar mit den eigenen Kindern.

Sie haben sich mit diesem Ratgeber einen wichtigen Unterstützer ins Haus geholt, denn Sie werden künftig mit den Tipps und Tricks aus diesem eBook auf alle Probleme mit Humor reagieren und viel leichter durchs Leben gehen. Das verschafft Ihnen mehr Qualität, Lockerheit und wieder neue Freude am Leben.

Humor ist zudem ein Rettungsanker, mit dem sie sich aus jeder Krise befreien können. Werfen Sie diesen Anker und machen Sie fest an

einem Ruhepol. Von da aus lässt es sich leichter leben und agieren.  
Befreien Sie sich ab sofort – mit Humor!

## Warum sind wir immer nur so angespannt?

Wir machen uns doch das **Leben oft selbst nur schwer**. Statt vieles mal einfach mit Ruhe zu betrachten und ein wenig **gelassener** zu reagieren, springen wir bei jeder Kleinigkeit wie das sprichwörtliche HB-Männchen unter die Decke. Das Aufbrausende, Cholerische liegt vielen Menschen im Blut. Sie können einfach nicht anders als aus ihrer Haut zu fahren. Es ist eine Charaktereigenschaft, vielleicht auch ein Gen oder ein von frühester Kindheit eingepflanzter Instinkt.

Hunde bellen, wenn sie sich oder Herrchen verteidigen wollen oder eben selbst Angst vor dem großen schwarzen Mann haben. Katzen machen den Buckel, wenn ihnen etwas nicht passt. Aber wir sind doch intelligente Wesen mit Verstand, Planung und Abwägung – wo ist das alles geblieben, wenn wir aufgeregte Zeitgenossen erleben? Der Mensch ist nun mal so, wie er ist und sich entwickelt hat – als Produkt seiner Eltern, Erziehung und Umgebung. Also nehmen wir das so erst einmal zur Kenntnis.

Doch viele leiden unter ihren eigenen **Unzulänglichkeiten**. Denn Sie merken schnell, dass sie aufbrausend nur wenig erreichen und eher auf Ablehnung stoßen. Sie sind **unglücklich mit sich selbst**, weil sie nämlich kurze Zeit nach ihrer heftigen, wenig zielbringenden Reaktion sich selbst eingestehen müssen: „Mensch, was hab’ ich denn da schon wieder verbockt?!“ Sie erkennen ihre Erfolglosigkeit, sind aber gefangen in ihrem eigenen Korsett aus Überreaktion und wenig Coolness.

Manchmal sind es auch der **Beruf** oder die **Beziehung**, nicht immer einfache Situationen in der **Kindererziehung**, **komplizierte Nachbarn** oder der tägliche **Stress im Straßenverkehr**, was uns aus der Fassung bringt. Die Zeit ist hektischer geworden, überall treiben

uns moderne Kommunikationsmittel vor sich her – ob Smartphone, Tablet oder Laptop. Wir sind rund um die Uhr überall erreichbar – und abhängig. Das alles erhöht den **Anspannungs-Pegel**. Wer sich dagegen nicht schützen kann, gerät in Stress und kann einfach nicht locker mit Humor darauf reagieren.

Warum sind wir manchmal nur so **uncool**? Es mag ein Augenblicks-Moment sein, in dem wir selbst eins auf die Mütze bekommen haben und instinktiv abwehrend oder aggressiv reagieren, unseren gesamten Humor plötzlich vergessen haben. Es mag an unserer Umgebung liegen, an Ereignissen wie Krankheiten, Unfällen, Partner- oder Jobverlust, finanziellen Krisen, Depressionen oder einer generellen Unzufriedenheit mit dem Leben. Das frisst unseren Humor förmlich auf und verbraucht unsere letzten heiteren Reserven. Wie kann man sich dagegen wehren und welche Strategien einleiten?

## Wieder den Umgang mit Humor lernen

Deshalb müssen wir **wieder lernen, humorvoll zu werden** und lächelnd mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen. Sie werden sich wundern, denn der Erfolg wird Sie verblüffen. Sie sind ein ganz anderer Mensch. Der Motzer mag zwar spontan einen Etappensieg erringen, Sie gehen aber ab sofort beständig leichter durchs Leben, auch wenn man Sie Softie schimpft. Lächeln Sie einfach öfter mal und ersticken damit im Keim brenzlige Situationen.

Stellen Sie sich doch ganz praktisch mal ein paar Alltagssituationen vor. Die Politesse schreibt gerade ein Knöllchen, weil Sie im absoluten Halteverbot stehen. Sie erreichen eben noch hechelnd Ihren Wagen. Nun kommen Sie jetzt bitte nicht mit „Ich war doch nur zwei Minuten im Laden!“ Humorvoll geht das so: „Guten Morgen, ich schlage Sie zur schönsten Politesse vor, denn so charmant, wie Sie hier Knöllchen verteilen, kann man Ihnen gar nicht böse sein. Ich bin echt ein Trottel, wie konnte ich nur dieses Schild übersehen. Aber so ist das nun mal, wenn man schnell Pampers für das schreiende Kind zu Hause braucht – sorry. Ich lade Sie nächstes Mal zum Kaffee ein. Kann ich gleich bezahlen?“ Der Mann wird garantiert nicht zahlen müssen, denn er hat seinen Fehler eingesehen, wird sicher künftig nicht mehr zu den Stammkunden zählen und er bringt ein schlagendes Argument mit – das schreiende Kind zu Hause, das doch jeden erweicht. Und Humor hat er obendrauf auch noch.

**Humor ist, wenn man trotzdem lacht, obwohl einem zum Heulen ist.** Warum gibt es **Lachkurse**, in denen die Menschen nichts anderes tun, als laut und lange zu lachen? Hier können Sie Ihren Humor wieder auffrischen. Eben weil viele das Lachen verlernt haben und weil Lachen so wichtig ist. Wer lacht, hat mehr vom Leben, dem geht es auch gesundheitlich besser.



Warum treten **Clowns in Kinderkrankenhäusern** auf und bringen die frisch operierten Kleinen zum Lachen? Sie sind die beste Medizin und lassen Schmerzen vergessen. Depressive Menschen sollten sich eine lustige Comedy anschauen, ins Kino gehen oder ins Cabaret.

**Trainieren Sie vor dem Spiegel** Ihre Gesichtsmuskeln. Ziehen Sie Grimassen, lachen Sie in verschiedenen Posen - vom Lächeln bis zum lauten Lachen mit offenem Mund. Vielleicht werden Sie am nächsten Tag Muskelkater im Gesicht verspüren, aber das ist ein gutes Zeichen, denn Sie haben lange nicht mehr so richtig gelacht. Prüfen Sie auch, was Ihnen besonders gut steht, das smarte Lächeln oder eher das extrovertierte, spontane, laute Lachen.

Seien Sie ein **Engel** und bringen Sie durch irgendeine Aktion das **Lächeln ins Gesicht anderer Menschen**, und wenn Sie sie nur freundlich anlächeln oder einen witzigen Spruch auf den Lippen haben. Anfangs wird es Sie vielleicht noch viel Überwindung kosten, doch Ihr Lohn ist das Feedback, das Zurücklächeln. Es zeigt Ihnen doch, dass Sie es genau richtig gemacht haben und ermuntert Sie, genauso weiterzumachen und immer mutiger zu werden.

Das **einfachste Training** ist es also, **lächelnd durch den Tag** zu gehen, anderen Menschen direkt ins Gesicht zu lächeln, Auge in Auge. Das dürfte Ihnen als schüchternem Menschen doch gelingen. Und von da an begegnen Sie Ihren Nachbarn, wildfremde Personen im Bus, Kollegen und der Familie mit einem witzigen, erheiternden Spruch. Lassen Sie sich etwas einfallen – und wenn's nur der typische norddeutsche Gruß „Moin, Moin“ ist. Auch das verführt zumindest zum Schmunzeln. Ein „Hallo“, „Hi“ oder auch „Hello“ sorgt zumindest für Aufmerksamkeit und Gegenreaktion. Oder setzen Sie Ihr volles sympathisches Lächeln in Szene. Mensch, Sie haben doch ein so nettes Gesicht, damit müssen Sie wuchern. Stellen Sie doch Ihre Pfunde nicht

immer unter den Scheffel. Raus damit, setzen Sie es ein. Jeder schaut gerne in ein süßes Gesicht, auch wenn er dabei gleich an Sex denkt.

Das soll Ihnen doch egal sein. Auf jeden Fall geben Sie ihm zu denken und er hat noch den ganzen Tag etwas davon, vielleicht sogar in der Nacht mit seinen feuchten Träumen. Sie brauchen nichts anderes zu tun, als sich freundlich zu zeigen. Der Humor kommt schon von alleine. Und so entwaffnen Sie auch kritische Situationen. Stellen Sie sich vor, ein aufbrausender Choleriker stürmt auf Sie zu und will Ihnen gerade die Meinung sagen, weil Sie ihm den Parkplatz weggeschnappt haben. Lächeln Sie ihn unschuldig an, aber lachen Sie ihn nicht aus, machen Sie sich über ihn nicht lustig, weil der Trottel die Kurve nicht kriegte, das könnte die Situation eskalieren lassen. Lächeln Sie und sagen vielleicht noch „Guten Morgen, danke“. Was soll er schon machen, er kann nur „Guten Morgen, bitte“ antworten. Die Waffen einer Frau sind sowieso unschlagbar. Erstens ihr Aussehen, zweitens ihre generelle Hilfsbedürftigkeit als schwächeres Glied in der Gesellschaft, drittens ihr Charme und viertens ihre entwaffnenden Worte mit ihrem Gesichtsausdruck.

**Also gehen Sie auf die Piste** und frischen Sie Ihren Humor wieder auf. Mit Witzen ist es so eine andere Sache. Nicht jeder versteht Witze gleich gut. Sie müssen schon einfach und absolut pointiert sein. Wenn man bei Witzen erst nachdenken muss, bevor der Groschen fällt, sind sie eher ungeeignet. Und Witze sind Geschmacksache. Nicht jeder mag sie. Dabei können die doch gerade so viel Frieden stiften und Versöhnung erreichen, die Gnade der Vergebung zelebrieren.

Da ist es schon besser, sich auf seine **Körpersprache** zu verlassen. Ziehen Sie lustige Grimassen und bringen so andere zum Lachen. Unterstützen Sie beispielsweise Ihr „Hi“ mit einem lockeren Handwinken. Das ermuntert sogar Leute, die sonst stocksteif sind und

nie winken. Oder lächeln Sie eine griesgrämige Oma im Supermarkt an. Sie werden sich wundern, wie die sich freut, denn so etwas ist ihr schon lange nicht mehr passiert, vor allem deswegen, weil sie es seit Jahrzehnten mit ihrem Hausdrachen aushalten muss. Wie unwürdig sind doch Senioren-Paare, die sich im Supermarkt um jede Kleinigkeit streiten! Humor kennen die doch schon lange nicht mehr.

## Sie müssen das Umfeld ändern

Wenn Sie **immer nur von griesgrämigen Menschen umgeben** sind, dann ziehen die Sie doch nur mit runter und machen Sie auch zu einem Miesepeter. Sie können nun versuchen, Ihre Umgebung **heiter umzustimmen**. Gelingt Ihnen das aber nicht, hilft nur eine **Trennung**.

Ein altes englisches Sprichwort sagt schon: „**Stay away from problems!**“ Also halten Sie sich von Problemen fern. Und da ist was dran. Probleme haben das Bestreben, von Ihnen Besitz zu ergreifen und Sie ganz mit zu vereinnahmen. Wehren Sie sich gegen die Schwierigkeiten anderer Leute, die ja nicht Ihre sind. Was haben Sie eigentlich damit zu tun? Lassen Sie sich doch nicht ständig den Spaß am Leben verderben. Wenn Sie einen notorischen Motzki als Nachbarn haben, dann bleiben Sie ihm gegenüber respektvoll und nett, aber mehr auch nicht. „Guten Morgen, Herr Koschinski, schönen Tag noch. Ich muss zum Arzt und habe einen Termin, bis demnächst!“ Gehen Sie diesen Miesmachern gezielt aus dem Weg, denn mit Humor haben die wenig im Sinn. Die werden Sie auch mit einem Witz nicht mehr aus der Ecke locken.

Manche Menschen **schreien in ihrer Humorlosigkeit gerade nach Zuneigung**. Mein Vater war so ein Typ. Der regte sich über Gott und die Welt auf. Man konnte ihm nichts Recht machen. Überall fand er ein Haar in der Suppe. Er war alt und hatte zig Baustellen mit seinem Körper. Nun gut, wenn es einem überall zwackt, wird das Leben gerade nicht lebenswerter. Als wieder einmal so ein wütender Anfall kam, nahm ich ihn einfach in den Arm, drückte ihn kräftig, streichelte ihn über den Rücken und sagte: „Papa, beruhige dich doch. Alles ist gut!“ Und ich merkte, wie sich sein Körper entspannte und er sich wieder beruhigte. Ein Lächeln glitt plötzlich sogar über seine Wangen.

Man muss Menschen auch **mit viel Empathie** begegnen, sich also in sie hineindenken. Was könnte diejenige jetzt wohl empfinden, wie würde sie denken und handeln, was fehlt ihr, wie kann ich ihr am besten helfen? Dann fällt Ihnen auch schnell ein, woran andere Menschen Spaß haben, welchen Hobbys sie nachgehen, was sie gerne tun und worüber sie sich freuen und lachen, also ihren Humor herauskitzeln. Mein Vater zum Beispiel spielte gerne ein bestimmtes Karten- oder Würfelspiel. Kniffeln Sie doch mal eine Runde mit ihm. Das trainiert nicht nur sein Gedächtnis, sondern fördert auch seine Freude, sein Lachen, seinen Humor.

Es ist manchmal nicht leicht für einen selbst, aber wie heißt es so schön: **Der Applaus ist des Künstlers Lohn**. Und wenn Sie **jemanden zum Lachen bringen**, dann haben Sie doch einen durchschlagenden Erfolg erzielt und können auf sich stolz sein. Das ist Ihre Bestätigung, alles richtig gemacht zu haben. Das ist Ihr persönliches Dankeschön. Was meinen Sie, wie friedsam diese Person einschläft und sich im Traum über den gelungenen Tag freut, all ihre Schmerzen und Beschwerlichkeiten des Alters vergisst. Der Tag hat wirklich echte Lebensqualität im hohen Alter gebracht.

Aber es gibt durchaus auch Situationen, in denen man sich schlicht und einfach **trennen muss**. Manchmal geht's einfach nicht mehr. Wer ein humorloser, aufbrausender Typ bleibt und sich durch kein Lächeln mehr erweichen lässt, dem sollte man tunlichst aus dem Weg gehen, um nicht selbst in den Sog von Humorlosigkeit zu geraten. Lassen Sie sich nicht **durch negativ eingestellte Typen Ihre Freude am Leben verderben**. So sagte schon eine bekannte amerikanische Autorin, die auf die Kraft positiver Gedanken setzt und millionenfach weltweit verbreitete Bücher und Filme entwickelt hat: Glaube an das Gute, und du bekommst es. Glaube an Erfolg, und du wirst ihn haben – in Beziehung, Finanzen und Job. Glaube an deine Traumfrau, und du

wirst sie bekommen. Trenne dich aber von Menschen, mit denen du ständig schlechte Gefühle verbindest. Lerne, Notwendiges wie etwa Rechnungen zu akzeptieren. Wenn Sie es nicht schaffen, Ihren immer schlecht aufgelegten Nachbarn umzustimmen, dann gehen Sie ihm aus dem Weg. Trennen Sie sich auch von nahen Verwandten, wenn die Ihnen permanent die Stimmung vermiesen. Gehen Sie nervigen Kollegen aus dem Weg und beschränken sich nur auf das Notwendigste im Job, was für die Zusammenarbeit wichtig ist. Das Thema geht leider auch bis zum bitteren Ende: Wenn die eigene Partnerin oder der eigene Partner immer auf Streit gebürstet ist, wird der Tag kommen, an dem Sie sich trennen müssen, um endlich wieder aufatmen zu können (siehe oben das streitende Seniorenpaar). Denken Sie an Ihr eigenes Leben, an Ihr Glück und an Ihre Zufriedenheit. Wir sind schließlich vor allem auf diesem Planeten, um glücklich zu sein und Freude am Leben zu haben. Die Humorlosigkeit gehört nicht dazu.

## Wie retten wir uns mit Humor aus der Krise?

- In **problematischen und peinlichen** Situationen bleibt uns doch meist erst mal selbst die Spucke weg – nicht wahr? Uns sitzt der Kloß im Hals, wir sind nicht spontan und schlagfertig genug, um die passende Antwort zu geben.
- „Haben Sie einen festen Freund?“ wird der attraktive junge Bewerber im **Vorstellungsgespräch** gefragt (weil er eben so unvernünftig war und sich zusammen mit ihm in den sozialen Netzwerken gepostet hat). Hmmm was nun, Schluck. Die passende Antwort ist doch Flucht nach vorn: „Ich weiß zwar nicht, was das mit meiner Bewerbung zu tun hat, aber ja, ich bin seit einem Jahr glücklich verpartnert, und das ist auch gut so, weil ich meine ganze Kraft jetzt dem neuen Job widmen kann!“ Das sitzt und zeigt Selbstvertrauen, Überzeugungskraft. Sie machen der Firma klar, dass Sie in festen Händen sind und nicht hektisch auf der Suche. Dafür verschwenden Sie keine Zeit mehr. Der Mann an Ihrer Seite gibt Ihnen Kraft für die neuen Aufgaben. Er macht Sie stark und selbstbewusst. Sie wissen, was Sie wollen und können. Sie haben sich mit Humor aus der Krise katapultiert – und wahrscheinlich den neuen Job.
- Manche Fragen **im Bewerbungsgespräch** gehen einfach gar nicht. Auch das sollten Sie wissen, etwa ob Sie schwanger sind, schwul oder lesbisch, wie oft Sie Sex haben und weitere Intimitäten. Das geht Ihre Firma nichts an, und darauf sollten Sie auch hinweisen und die Beantwortung ablehnen. Reagieren Sie humorvoll, etwa so: „Bin ich wertvoller und besser als Hetero oder wenn ich weniger Sex habe?“

Doch wohl kaum, das hat doch mit meiner beruflichen Leistung nichts zu tun!“ – Oder: „Sind Sie schwul?“ – Oder: „Hat man Sie das auch schon mal gefragt?“ – Oder: „Was wäre wenn, würden Sie mir einen Antrag machen und hätte ich dann mehr Chancen?“ – Oder: „Für Geld tue ich alles!“ – Oder: „Ach, gute Frage, darüber bin ich mir noch nicht so ganz im Klaren, bin noch in der Orientierungsphase!“ Seien Sie vorbereitet und retten sich mit Witz und Schlagfertigkeit aus der Affäre.

- Die **klassische humorvolle Peinlichkeits-Reaktion** geht doch laut einem zugegeben nicht ganz sauberen Witz so: Ein junger Mann im besten Saft will sich von einem Mädchen einen blasen lassen, bekommt aber keinen hoch – seine Reaktion darauf: Du sag mal, passiert dir das eigentlich öfter? Witz beiseite. Wir erleben so oft peinliche Situationen, die man eigentlich gut mit dem entsprechenden Humor überspielen könnte. Aber fällt uns dazu spontan auch etwas ein? Nein, natürlich nicht! Lernen Sie deshalb witzige Spontanität.
- **Überspielen** Sie einfach peinliche Situationen. Tun Sie so, als ob nichts passiert wäre oder als ob Sie die Frage nicht gehört hätten. Beispiel Fernsehwerbung: Der junge Mann geht an ein paar Mädels auf der Bank vorbei – mit einer deutlich sichtbaren fetten Beule in der engen Hose. Er lädt die Damen zur Party ein und tut einfach so, als sei gar nichts zu sehen – er und notgeil? Nein er doch nicht. Cool und locker bleiben, selbst wenn der Schwanz mit dem Mann wedelt.

Oder die berühmte Kondome-Werbung: Ein junger Mann erscheint schüchtern an der Kasse und legt diskret ein Päckchen Verhüterli aufs Band. Die Kassierererin brüllt durch den ganzen Laden: „Hey Tina, wat kosten noch mal die Kondome?“ Jetzt bitte



nicht rot werden, sondern sich richtig freuen und das Poppen-Zeichen mit der rechten flachen Hand auf die linke Faust allen Umstehenden zeigen, die einen anstarren. Dann werden die aber rot.

Oder Sie sprechen mit jemandem und Ihre Aussprache ist so feucht, dass doch glatt ein Tröpfchen Spucke aufs Revers Ihres Gegenübers spritzt. Nun gehen Sie um Gottes Willen nicht her und wischen das mit Ihren Fingern weg, sondern reden Sie einfach weiter – vielleicht mit etwas mehr Distanz und abgewandt. Oder Sie stolpern einer Oma in die Arme – „Oh junge Frau, wir beide, das wäre doch noch was – oder?“ Oder Sie laufen mit offenem Kuhstall in die Bahn und Ihr Nachbar macht Sie dezent darauf aufmerksam. Sie reagieren lustig: „Mensch, nun ist der Stall schon mal offen, und keiner kommt rein!“

- **Schlagfertigkeit kann man lernen.** Sprechen Sie spontan fremde Menschen auf der Straße oder in der Bahn an. Fragen Sie nach dem Rathaus, dem nächsten Zug oder bitten Sie um Wechselgeld für den Automaten. Haben Sie auch davor Angst, dann üben Sie mit der besten Freundin oder einem guten Freund, die Ihnen ja vertraut sind, oder halt mit Verwandten. Da brauchen Sie dann auch nicht rot zu werden, wenn mal gleich etwas nicht im ersten Anlauf funktioniert. Wagen Sie sich immer weiter vor, bis Sie auch dem Mann Ihrer Träume mal ein erotisches Hallo zuhauchen können.

Noch einfacher ist es, Ihre Traumfrau nur anzulächeln – mal sehen, was passiert. Dann wappnen Sie sich aber auch, wenn die zurücklächelt, sonst ist die Chance vertan. Also immer wieder üben, bis Sie spontaner werden und das wie selbstverständlich in Ihr Fleisch und Blut übergeht. Es muss zum Instinkt werden. Sie

wittern eine Chance und nun paaren Sie Spontanität mit Humor. Das ist die halbe Miete auf dem Weg, einen neuen Partner oder eine Freundin zu finden. Oder aber im Job Karriere zu machen, neue Freunde zu finden, seine sozialen Netzwerke auszubauen, gute Nachbarschaft zu pflegen, eine harmonische Beziehung zu führen oder mit den Kindern den richtigen Umgangston zu finden – eben einfacher durchs Leben zu kommen, geschmeidiger zu werden, mehr Erfolg zu haben.

- **Sie befinden sich in einer Krise?** Finanziell, beziehungsmäßig, beruflich? Versuchen Sie es doch mal mit Humor. Sagen Sie sich zunächst, nichts ist endgültig, nur der Tod. Nichts ist so schlimm, als dass es nicht gelöst werden könnte. Alles ist machbar – irgendwie schon. Mit dieser Einstellung und dem Willen, erst einmal eine Nacht über Probleme schlafen zu wollen, geht vieles leichter. Dann schalten Sie den Humor-Turbo ein. Denn am nächsten Tag lachen Sie bestimmt über die vermeintlich dicken Löcher, die tags zuvor noch gebohrt werden sollten. Wir sind oft paralysiert wie das Kaninchen vor der Schlange. Ein dickes Problem trifft uns wie der Schlag, wir fühlen uns hilflos und überreagieren oft falsch, machen die Krise damit nur noch schlimmer. Aus der Distanz relativiert sich doch alles. Fragen Sie mal einen außenstehenden Freund, was der über Ihre angebliche Krise denkt. Der sieht das alles mit Außen-Blick, nicht persönlich betroffen und wägt nüchtern Vor- und Nachteile ab, denkt Lösungs-orientiert. Sie sind doch mittendrin und geblendet vom Tunnelblick. Vielleicht sind Sie sogar selbst Teil des Problems, sehen es nur nicht. Ihre Freundin öffnet Ihnen die Augen – und flugs löst sich die Krise auf. Versuch´s mal mit Gelassenheit und werfen Sie den Rettungsanker Humor. **Beispiel Finanzen:** Sie bekommen eine dicke Rechnung. Na und? Keiner kann erwarten,

dass Sie die gleich am nächsten Tag bezahlen. Es gibt verschiedene Lösungen. Prüfen Sie erst einmal den Betrag, gewinnen Sie Zeit, vereinbaren Sie Ratenzahlung und so weiter.

**Beispiel Jobverlust:** Prüfen Sie das, widersprechen Sie, reichen Sie Kündigungsschutzklage ein – und denken Sie bei allen **Krisen** immer daran: Sie **haben auch etwas Gutes**, denn jede Krise bietet die **Chance zum Neuanfang** und Sie können daraus nur gewinnen. Sehen Sie Krisen positiv und mit Humor, als Chance, es beim nächsten Mal besser machen zu können und nicht mehr auf die Schnauze zu fallen. Krisen stärken uns, unseren Charakter und das Selbstbewusstsein. Nehmen Sie Krisen offensiv an. Im neuen Job lachen Sie sich doch einen weg – oh mein Gott, was hatte ich doch jahrelang einen miesen Chef, eine zu schlecht bezahlte Stelle, kein Fortkommen, keinen Respekt, keine persönliche Weiterentwicklung. Ohne persönliche Niederlagen ist noch keiner zum Star geworden. Man muss nur Ziele haben und diese in kleinen überschaubaren Schritten stetig verfolgen. Der Welttorhüter im Fußball wäre doch nie dahin gekommen, wenn er immer nur an den weltbesten Keeper gedacht hätte. Er hat sich kleine Schritte ausgesucht – erst der beste Jugendtorwart, dann der beste Amateurkeeper, dann eine Bundesligamannschaft bis hin zum Top-Team, zur Nationalmannschaft und schließlich zur Europa- und Weltmeisterschaft. Unterwegs immer wieder bittere Niederlagen bis hin zur Erkenntnis nach einer Pleite in der Nachspielzeit: Ein Spiel endet erst dann, wenn der Schiedsrichter es abgepfiffen hat. Der Mann hat es geschafft und gesagt: Wenn ich nie verloren hätte, wüsste ich nicht, wie sich ein Sieg wirklich anfühlt. Und er hatte Humor – nach einer Niederlage in die Kameras brüllend: „Wir brauchen Eier!“ Oder wie einer seiner Mannschaftskollegen auf einer Pressekonferenz mal witzig sagte, als er über den sich in die Hose fassenden Bundestrainer befragt

wurde: „Ich glaube, achtzig Prozent aller Männer kraulen sich mal am Sack!“ Man muss peinlichen Situationen auch mal mit Humor begegnen und die Stirn bieten. Das hat ihm viele Sympathien eingebracht. Und zeigt: Nicht alles gehört auf die Goldwaage.

Die Kraft der Gelassenheit ist manchmal angesagt. Nicht aus jeder Mücke gleich einen Elefanten machen, auch wenn´s in aller Öffentlichkeit peinlich rüberkommt. Mit Lustigkeit solche Situationen überspielen.

- Und wenn nun mal die **unvermeidliche Trennung** ansteht, dann bleiben Sie locker und lustig: „Andere Mütter haben auch schöne Töchter/Söhne!“ Also Sie haben die Chance auf etwas Neues und vielleicht Besseres. So kann auch mal ein Flirt in die Hose gehen. Sie bekommen einen Korb, obwohl Sie doch als Frauen-Aufreißer bekannt sind. Reagieren Sie nicht in Ihrem Ego gekränkt, sondern sagen sich einfach: „Die hat es nicht verdient!“ Oder: „Bei der Figur muss sie doch schon längst vergeben sein, schade!“ Oder: „Die macht´s bestimmt nur für Geld, und Millionär bin ich leider nicht!“ Oder: „Einbildung ist auch eine Bildung!“ Oder: „Oh Süße, wenn du wüsstest, was dir gerade entgangen ist!“
- **Auf der Arbeit** kann viel daneben gehen. Wo Menschen auf engem Raum zusammenarbeiten, sind Konflikte auch untereinander vorprogrammiert. Wenn die Arbeitsschritte nicht koordiniert ineinander gehen, stockt der Prozess. In der Masse versucht sich jeder reinzuwaschen. Wer trägt die Verantwortung? Und überall hat man einen „Kollegen Arsch“ dabei, der entweder innerlich gekündigt hat, neidisch auf andere ist, die schneller befördert werden oder bevorzugt vom Chef behandelt werden, der von Kollegen geschnitten oder gemobbt wird. Solche Kaliber sind gefährlich. Sie können den Betriebsfrieden empfindlich

stören – und das auch noch anonym. Passieren Ihnen selbst aber mal Fehler, dann vertuschen Sie die nicht und schieben Sie diese nicht anderen in die Schuhe. Im Gegenteil: Erkennen Sie Fehler bei anderen, dann helfen Sie denen als loyaler Kollege aus der Patsche. Wer weiß, wofür das mal gut sein kann? Und denken Sie immer an das Gesamtergebnis des Teams. Ist die Stimmung auf der Arbeit schlecht, weil etwa die Umsätze sinken, dann muntern Sie mit Ihrem Humor auf und motivieren Ihre Kolleginnen und Kollegen zu mehr und besserer Arbeit. Es gibt allerdings auch einen Humor auf der Arbeit, der geht gar nicht. Andere Kollegen nur zu necken, weil die als Dorftrottel gelten, ist nicht gerade die feine Art. Spaß auf Kosten anderer ist immer schlecht. Ein Kollege klebte einem anderen mal heimlich eine stinkende Scheibe Tilsiter-Käse in einem löchrigen Firmenpostumschlag unter den Bürostuhl. Jeder Besucher in seinem Raum rümpfte die Nase, er selbst am Ende auch, doch die Quelle des Gestanks wurde lange nicht gefunden. Der gleiche Kollege schickte ihm die gefakte Einladung als Jury-Mitglied eines internationalen Fotowettbewerbs in Holland zu – Gebühr 200 Euro. Was meinen Sie, wie schnell der Kollege zu seinem Chef rannte, um sich die Reise genehmigen zu lassen. Da flog jedoch das unechte Zertifikat auf und der Betriebsfrieden war dahin. Also hier geht Humor doch zu weit – übers Ziel hinaus geschossen.

Aber wenn Ihnen mal der Kopierer kaputt geht, dann stehen Sie dazu – mit Humor: „Meine Brüste waren wohl zu groß. Das Gerät streikt plötzlich.“ Mir ist mal so ein peinliches Missgeschick als Chef der Fotografie in einem DAX-Konzern passiert: Wir ließen die besten Fotografen einfliegen und organisierten europaweit an einem Tag zu einer bestimmten Uhrzeit den 30-köpfigen Aufsichtsrat in die Zentrale. Bis auf einen, den wir als

Pappkameraden aufstellten, waren auch alle erschienen. Die Produktion verlief bestens. Gottseidank wurden Dias – damals noch klassisch, nicht digital – im Mittelformat auf Celluloid gebannt. Doch was dann passierte, war die peinlichste Situation in meinem Arbeitsleben. Die Filme gingen zur Entwicklung ins Fachlabor und kamen als sogenannte Kontaktbögen zurück, also 1:1 vom Dia ein qualitativ zum Anschauen und Auswählen geeignetes Bild, aber kein High End-Produkt. Ich nahm die größeren Kontaktbögen aus dem Umschlag und entsorgte diesen dann. Was ich nicht bemerkte: Die Originale waren noch im Umschlag und wurden vernichtet. Da hilft dann auch nicht, möglicherweise den Schuldigen im Fachlabor zu suchen, die Dias sind und bleiben weg. Der Fall ist unwiderbringbar passiert. Selbst wenn Sie als Dorftrottel und berufliche Niete dastehen, zeigen Sie Charakter und Humor, übernehmen Sie die Verantwortung. In dem Fall haben wir dann die Kontakte unter Qualitätsverlust vergrößert, marmoriert, ihnen also eine besonders edle Schicht übergelegt, jedes Bild toll in Gold eingerahmt – und nette Zuschriften von den Beteiligten erhalten. „Shit happens.“ Man muss sich nur mit Witz zu helfen wissen.

Gar nicht witzig war hingegen, als ich als Zeitungsreporter einen Klassenlehrer in der Überschrift mal sterben ließ. In der Endphase einer hektischen Zeitungsproduktion muss man manchmal auch fremde Artikel in den freien Platz einpassen. Alles geschieht unter enormem Zeitdruck. Man liest die erste Zeile an, um eine neue Überschrift zu formulieren. „Klassenlehrer Gerd Schmitz war bei seinen Schülern sehr beliebt, umso größer war die Trauer über ....“ – daraus machte ich schnell „Trauer über Tod von Gerd Schmitz“. Dumm nur, dass der quicklebendige Pauker gerade in eine höhere Position befördert worden war. Ja, was macht man

da? Entschuldigen und mit Witz reagieren: „Totgesagte leben länger, ich wünsche Ihnen, dass Sie jetzt 100 Jahre alt werden.“ Ganz uncoole Zeitgenossen haben diesen Fall übrigens danach dem Bundespresserat vorgetragen. Einen positiven Nebeneffekt hatte die Story allerdings doch, denn der Verlag hat seinen Personalabbau gestoppt und einen Germanistik-Studenten fürs Korrekturlesen und die Endkorrektur eingestellt. Unabhängig davon hat der Lehrer ungeahnte kostenlose Berühmtheit erlangt – mit der Richtigstellung auf der ersten Seite in Zehntausenden von Zeitungsexemplaren.

- Es gibt so viele **Probleme mit Nachbarn**. Klassisch sind dabei Werbespots. Die Nachbarin ruft überm Zaun zum Nachbarn: „Ihr Sohn hat mit dem Fußball eine Scheibe eingeschlagen!“ – „Wollen Sie nicht erstmal einen frischen Kaffee mit uns trinken kommen?“ – „Ja, gerne!“ Kleine Nettigkeiten nehmen die Luft aus dem aufgestauten Ärger und dann lässt es sich auch einfacher und humorvoller über die Reparatur reden. Oder: Immer wieder sind Grillpartys, Lärm und herüberhängende Äste Anlass zum Streit. Laden Sie die Nachbarn auf ein Grillwürstchen ein oder bringen Sie einen Korb Äpfel vorbei, kündigen Sie Partys an. Lassen Sie also Dampf ab, feiern Sie gemeinsam, verbessern Sie das Verhältnis, machen Witze, seien Sie gemeinsam lustig. Humor ist der Rettungsanker für fast alle Alltagsprobleme. Entwaffnen Sie einen aggressiven Nachbarn mit einem freundlichen Lächeln. Dann lässt der aufgeplusterte Gockel schnell Luft ab und man kann ganz normal miteinander reden.
- Es gibt ja auch so bekannte **Besserwisser im Straßenverkehr**, die immer wieder den **Hilfspolizisten** spielen wollen und meinen, das Recht selbst in die Hand nehmen zu müssen. Gehen Sie solchen Typen am besten mit einem Lächeln oder Nicht-Beachten

aus dem Weg. Tun Sie so, als hätten Sie sie gar nicht bemerkt. Ständig fühlt sich jemand genötigt, weil er mal seine Geschwindigkeit verringern musste. Schon setzen Hupe, Lichthupe und wildes Gestikulieren ein. Manchmal bremsen diese Rowdys auch die vermeintlichen Verursacher aus, halten sogar an, um sie zur Rede zu stellen. Am besten reagieren Sie nicht. Fühlt der sich dadurch noch mehr provoziert, schließen Sie Ihren Wagen ab, harren aus, notieren sein Kennzeichen und warten, bis der Spuk vorbei ist. Beschädigt der Ihr Auto und fährt weg, gehen Sie sofort zur Polizei – Fahrerflucht, das wird teuer. Lassen Sie sich nicht provozieren, bleiben Sie ruhig und witzig. Denn lassen Sie sich beispielsweise zu einem Stinkefinger hinreißen, hat Ihr Gegenüber ja sein Ziel erreicht und kann Sie anzeigen. Er will Sie doch gerade zu einer solchen Tat provozieren, denn dass Sie seiner Meinung nach zu langsam gefahren sind oder ihn genötigt haben, ist schwierig zu beweisen und durchzusetzen. Der Stinkefinder aber oder der Scheibenwischer sind klare Ansagen und Beleidigungen.

- Gerade im **Straßenverkehr** muss man über viele Kleinigkeiten einfach hinwegsehen. Es lohnt sich ein Streit nicht. Oder wollen Sie etwa wie der aus den Medien bekannte Knöllchen-Otto jeden Parkverstoß dokumentieren und anzeigen? Wer ein Auto steuert muss sich ähnlich verhalten wie ein Richter – immer die persönlichen Gefühle und Empfindungen außen vor lassen. Wer sich als Richter an den Piercings eines Angeklagten stört, wird nie ein unbefangenes objektives Urteil fällen können. Oft hilft einfach nur das Wegschauen, nicht zur Kenntnis nehmen, sich nur auf das Wesentliche konzentrieren und mal tief in sich selbst hinein lachen. Geben Sie anderen ruhig mal die Vorfahrt. Beharren Sie nicht immer auf Ihrem Recht. Man muss auch gönnen können,



und schon ernten Sie ein freundliches Winken oder Kopfnicken. Wir müssen öfter mal den verbissenen Gesichtsausdruck ablegen, viel entspannter sein. Erkennen Sie Stress-Situationen rechtzeitig und arbeiten Sie vorausschauend dagegen an – etwa mit leichten Entspannungsübungen, so wie sie Jacobsen empfiehlt: die Faust ballen und sechs Sekunden lang feste anspannen, zusammenpressen, dann wieder loslassen; die Stirn in Falten legen und wieder entspannen; die Zehen feste in den Boden krallen und wieder loslassen – und so weiter. Das hilft auch gut in einem Verkehrsstau. Oder lachen Sie einfach, spannen Sie dabei Ihre Gesichtsmuskeln kräftig an. Setzen Sie ein breites Grinsen auf und lassen danach alles wieder in den Normalzustand entgleiten. Das wirkt Wunder und beruhigt Ihre Nerven schlagartig.

- Haben Sie eine **Krise in der Beziehung** oder sind Sie gerade auf der Pirsch, finden aber seit langem nicht das Richtige? Sie haben sozusagen Druck auf der Leitung. Ihre Flirts gelingen Ihnen nicht wirklich gut, denn Sie sind zu verkrampft. Sie müssen unbedingt die Traumfrau finden. Von müssen sollte aber keine Rede sein, sie dürfen. Das ist der feine Unterschied und macht Sie locker. Denn nur so gelingt Ihnen auch ein witziger, intelligenter Flirt. Sie wollen doch etwas erreichen, also arbeiten Sie zielorientiert. Ihr Humor ist jetzt Mittel zum Zweck, nicht einfach nur der Brüller zur Unterhaltung. Finden Sie witzige Anmach-Sprüche, die auch intelligent sind und Ihnen Erfolg bringen. Denn sonst rauscht vielleicht die Chance Ihres Lebens gerade einfach so vorbei. Versuchen Sie es doch mal etwa so: „Hi, du hast so wunderschöne Augen, ich würde gerne einmal tiefer hineinblicken!“ – „Entschuldigung, darf ich dich auf etwas aufmerksam machen?“ – „Auf was denn?“ – „Auf mich!“ –

„Entschuldigen Sie bitte. Ich schreibe gerade ein Buch über die schönsten Dinge auf der Welt. Darf ich Sie interviewen?“ – „Es gibt doch so viele Regentage im Leben. Ruf mich einfach an, wenn du einen Schirm brauchst. Hier hast du meine Nummer!“ – „Hallo, wenn du heute noch Hunger bekommst, dann gib mir einfach Bescheid. Ich koche etwas Phantastisches für uns!“ – „ich hab mir einfach gedacht, wenn ich dich jetzt nicht anspreche, dann sehen wir uns vielleicht nie wieder, und das wäre doch zu schade – oder?“ – „Ich würde dich zur Beobachtung über Nacht gerne hier behalten.“ – „Ich weiß zwar nicht, wer du bist, aber ich würde es gerne wissen!“ – „Kann ich ein Bild von dir haben?“ – „Wieso?“ – „Damit ich dem Christkind zeigen kann, was ich mir wünsche!“ – „Kannst du etwas für dich behalten?“ – „Klar doch, was denn?“ – „Mich, und zwar für immer!“ – „Hey, ich hatte einen schlechten Tag. Aber ein Lächeln von dir könnte das ändern!“ Und so weiter. Das ist alles humorvoll und zeigt obendrein Intelligenz. Darauf stehen die Frauen – und natürlich darauf, dass man ihnen zuhört, echtes Interesse zeigt. Frauen wollen ernst genommen werden und nicht nur als Sexobjekt herhalten.

- Schon ein aus dem Radio bekannter Flirter sagte: **„Flirten ist der erste Schritt auf dem Weg zur großen Liebe.“** Inzwischen bietet der humorvolle Experte sogar Workshops, Seminare und Einzel-Coachings an, denn Flirten kann man lernen. Mit den entsprechenden Techniken führt ein guter Flirt Sie an jedes Ziel, und das nicht nur im **Romantik-Flirt, sondern auch im Business-Flirt**. Ja, sie haben richtig gelesen. Auch im Geschäftsleben kann man mit Flirten zum Erfolg kommen. Seien Sie nicht immer so verbissen auf Ihr Ergebnis fixiert. Setzen Sie Charme und Witzigkeit ein – und natürlich ein gutes unschlagbares Angebot. Dann haben Sie auch im Business Erfolg.

Auch da geht eben vieles über die Humor- und Sympathie-Schiene. Man muss Mitarbeitern und Kunden nur die entsprechenden Kommunikations-Techniken unterhaltsam vermitteln.

Ein Flirt-Vortrag motiviert, er stellt Kommunikationsformen vor, die privat wie beruflich nutzbar sind. Flirt ist ja nichts anders als Interaktion, Kommunikation, Gespräch. Sinnvolle Softskills werden vermittelt. Ein geschickter Meister des Flirtens schafft Klein-Gruppen-Motivation ebenso wie Großveranstaltungen. Ein Flirt hat immer Humor, ohne geht gar nicht.

- Ein **humorvoller Bankmanager** sagte mal: Sie haben Stress und wenig zu lachen? Dann ist Humor besonders wichtig. Denn mit Humor können Sie in Ihrem Führungsalltag die meisten schwierigen Situationen viel leichter meistern.“ Erfolgreiches Management und eine Prise Humor gehören einfach zusammen wie das Salz in der Suppe. Humor ist nämlich eine der wirkungsvollsten Mechanismen der Kommunikation. Setzen Sie ihn ein, werden Sie automatisch **sympathisch und kompetent**. Und ein **humorvoller Fernseh-Arzt** („Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“) meinte sogar: „Dass Humor heilen kann und am Leben erhält, zeigt allein schon die Statistik: Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene gerade nur noch 20-mal, Tote gar nicht mehr. Da erkennt sogar der Laie eine Tendenz!“

## Vorsicht mit Humor

Haben Sie schon mal etwas von **schwarzem Humor** gehört? Das sind bissige Sprüche, Sarkasmus, böse Witze auf Kosten anderer und über Minderheiten, Ironie, die nicht jeder versteht, makaber, fies, gemein, Satire. Mit schwarzem Humor bezeichnet man den Humor, der Verbrechen, Tod, Krankheit und ähnliche Themen in bewusst verharmlosender Form darstellt statt auf ernste Art und Weise. Er überschreitet oft die Grenzen guten Geschmacks, vor allem bei religiösen und sexuellen Themen sowie bei tragischen Ereignissen. Vorsicht ist auch geboten, wenn man sich über andere lustig macht, denn Spott und Zynismus haben nichts mit gesundem Humor zu tun. Der Humorvolle sollte dagegen eine menschliche Einstellung gegenüber seinen Mitmenschen mitbringen. Ja, Sie müssen dabei auch über sich selbst lachen können. Wer gerne über andere Witze macht, Witze über sich selbst aber nicht ertragen kann, sollte lieber seine Klappe halten. Humor verbindet nämlich Schwäche und Stärke. Lachen wird eben nur dann als Humor erkannt, wenn es bei Gefahr oder im Scheitern stattfindet und nie gegen Dritte gerichtet ist – und eben ganz wichtig: eine noch so kleine Hoffnung auf Überwindung der Krise vermittelt. Genau das ist der Punkt: Mit Lachen und Humor aus der Krise, unser Rettungsanker eben. **Menschen mit Humor sind kreativ**, sie durchbrechen eigene Denkmuster, schauen über ihren eigenen Tellerrand.

## Lösungsstrategie Humor

- **Humor ist die Lösungsstrategie schlechthin in Konflikten, Krisen und Veränderungsprozessen.** Unser Leben besteht aus so vielen Krisen – von der Kindheit über Beziehung, Krankheit bis hin zum Tod. Krisen im Beruf, mit der Familie, Krankheiten, Unfällen – **ja und Krisen mit uns selbst.** Wie oft kommen wir an einen Punkt, wo wir nach dem Sinn des Lebens fragen. Alles ist so hohl, wo geht es hin, was soll das alles noch? Wir werden depressiv, weil wir uns selbst nicht mehr mögen, vereinsamen, der Partner gestorben ist oder aber weil unsägliche nicht aufhörende Schmerzen die Lebensqualität täglich beeinträchtigen. Das Leben ist nicht mehr lebenswert. Wir haben nichts mehr zu lachen. Kiste auf, Klappe zu – Sackgasse! Muss das sein? Nein, ein befreiendes Lachen hilft, den Humor wieder zurückfinden, neuen Lebensmut tanken mit positiver Stimmung. Ja, es gibt chemische Stimmungsaufheller, die man schwer Depressiven als Notfallmaßnahme verabreicht. Ein kräftiger Lacher hätte jetzt genau die gleiche Wirkung, als sich eine Pille einzuschieben.
- Jeder Mensch hat **nachdenkliche Momente**, auch solche, wo ihm zum Heulen zumute ist. Ich zum Beispiel greife in solchen Situationen immer auf meinen englischen Lieblingskomiker zurück, der in plattem englischen Humor Urkomisches zum Besten gibt. Eine Filmsequenz von ihm reicht, und ich bin wieder besser drauf. Legen Sie sich solche **Hilfsmittel** zurecht. Für andere kann es der Lieblingssong sein, ein Kapitel im Krimi, das Fotoalbum oder die Briefmarkensammlung. Sie brauchen Muntermacher in den Stunden der Krisen, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Unternehmen Sie nämlich nichts, wächst sich die Krise schnell auch mal zur Depression aus. Manifestiert

sich diese, wird sie zur Dauer-Krankheit bis zu einem langen stationären Aufenthalt in einer Fachklinik, wo übrigens auch viel auf Lachen und Humor gesetzt wird – als Therapieform neben Beschäftigungstherapie. Denn ein solcher Mensch muss möglichst intensiv am besten rund um die Uhr in „Action“ gehalten werden. Das lenkt von der Krankheit ab und lässt keine Zeit zum Grübeln. Gegen die Depression anlachen oder ablachen. Wie das Beispiel oben schon belegt – Clowns in Kinderkrankenhäusern: Mit Humor beseitigen wir Schmerzen und schlimme Gedanken, die unsere Seele negativ berühren.

- **Konflikte sind meist absehbar.** Auch hierauf können Sie sich also vorbereiten. Wenn Sie ständig Streitereien mit dem Partner haben, legen Sie sich eine Strategie zurecht. Humor ist dabei eine gute Waffe. Reagieren Sie mit Witz, entwaffnen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin geistreich-humorvoll, ohne ihn weiter zu provozieren. Bleiben Sie locker, lassen Sie sich selbst nicht aus der Fassung bringen. Werden Sie nicht laut und aggressiv.
- Auch **Konflikte in der Kinder-Erziehung** kennt man ja. Die Pubertät ist oft die reinste Provokation und ein Machtspiel, das Austesten von Grenzen. Wer hier humorvoll Nerven behält, gewinnt meistens. Seien Sie konsequent und auch kompromissbereit. Lassen Sie Ihren Nachwuchs nicht immer als vollkommenen Loser dastehen, geben Sie ihm das Gefühl, auch mal ein wenig gewonnen zu haben. Moderne Eltern müssen auch gönnen können nach dem Motto „Leben und leben lassen“. Wenn Sie Ihren Sohn beim Onanieren erwischen, drohen Sie ihm bitte nicht mit ernsthaften Krankheiten, sondern reichen ihm mit einem „Viel Spaß“ eine Rolle Küchentücher. Oder wenn Sie ins unverschlossene Bad stürmen und die Tochter sich gerade eine

Intimrasur gönnt, bleiben Sie cool und schreien nicht: „Was soll das denn?“, sondern: „Steht dir aber gut!“

Behalten Sie vor allem starke Nerven bei den langwierigen Diskussionen über Partyzeiten, Freunde besuchen oder Alkohol trinken. Meistens gibt es in der Erziehung unterschiedlich nervenstarke Partner. Wenn Sie leichter aus der Haut fahren als Ihre Frau, dann überlassen Sie ihr mehr den Part des Diskutierens und Sie kümmern sich um den gelassenen Humor mit dem einen oder anderen coolen Spruch.

- Natürlich gibt es auch **Probleme im Job**. Die sind leider nur manchmal schwer mit Humor zu überbrücken. Aber versuchen Sie es zumindest mal. Das ist allemal besser, als einen Streit vom Zaun zu brechen und gleich zum Chef zu rennen. Von erwachsenen Menschen erwartet der sowieso, dass seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so vernünftig sind, sich auf die Arbeit zu konzentrieren und persönliche Animositäten außen vor zu lassen. Er kann Feinde nur selten zu Freunden machen, doch die Arbeit muss im Team optimal erledigt werden. Mit Humor kann er das Klima verbessern und so mehr Motivation erreichen. Aber Konflikte am Arbeitsplatz sollten erst gar nicht aufkommen oder über längere Zeit gar das Arbeitsergebnis belasten. Damit wir uns richtig verstehen: Pausencrown sollten Sie nun gerade auch nicht werden, das setzt nur Ihrem Ansehen zu. Ein Pausencrown bringt's auch nicht im Job, er ist halt eine lustige Niete.

Und wer ständig diesen Muntermacher gekünstelt spielen muss, mit dem stimmt auch was nicht. Vielleicht hat der einen Hausdrachen daheim und flüchtet sich in diese „Nebenbeschäftigung“. Ich hatte mal einen solchen Kollegen. Der

fiel beim Rasenmähen mit 60 Jahren plötzlich um, Herzinfarkt, tot – unser Muntermacher. Was fanden wir später beim Aufräumen in seinem Schreibtisch? Valium in hohen Dosen. Er beruhigte sich ständig künstlich, um den Clown in der Firma spielen zu können und von seinem häuslichen Dilemma abzulenken und zu entkommen. Das Büro war für acht Stunden seine Zuflucht, sein Entkommen, und dafür putschte er sich künstlich auf beziehungsweise retardierte auf dem Weg nach Hause. Soweit soll Humor natürlich nicht gehen. Setzen Sie sich mit Konflikten anders auseinander, zum Beispiel mit intelligentem Humor und Witz. Hauen Sie auch zu Hause mal auf den Tisch: „Alte jetzt halt doch mal deine Klappe!“

- Machen wir uns doch nichts vor. **Zwei Menschen** sind – bis dass der Tod sie scheidet – auf Gedeih und Verderb zusammen vereint. Was ist, wenn die Beiden auf Wolke Sieben sich einfach nur verguckt haben und im grauen Alltag erkennen müssen, **dass alles nicht passt?** Sie sind zu grundverschieden in ihrer Lebensweise, in ihren Ansichten, in ihrem Charakter und Ordnungssinn. Da war am Anfang nur die Blendung, das Schönsein, Beauty – sonst nichts. Die Liebe auf den ersten Blick kann zum wahren **Albtraum** werden und Menschen zerstören bis hin zum Tod, zum Brückensprung und zu physischen rein körperlichen Beschwerden (Magenprobleme, Rückenschmerzen, Herzbeklemmung). Man kann das bis zu einem gewissen Punkt noch mit Humor sehen und sich aus dem Weg gehen. Aber oft hilft nur eine **klare Aussprache** – und eben **Trennung**. Ein Teil der Partnerschaft will das bestimmt nicht wahrhaben und akzeptieren, weil er alles aufgegeben hat und seine Chancen auf ein besseres Leben nun dahin sind. Dann muss man praktikable Lösungen suchen, etwa getrennte Betten, räumlichen Abstand,



organisierte Trennung bis hin zur Abstandszahlung wie bei einer Mietwohnung.

Warum flüchten manchmal Partner von heute auf morgen aus einer Beziehung ohne Ansage, sie sind dann mal plötzlich weg, weil sie eben zu feige sind, das Kind beim Namen zu nennen. Lassen Sie es nicht erst so weit kommen. Klären Sie die Dinge. Ein offenes humorvolles Gespräch ist der beste Weg aus der Krise. Vielleicht vergewissern Sie sich vorher bei dem besten Freund oder einer guten Freundin, wie Sie am besten vorgehen. Mit Außenblick aus der Distanz lassen sich oft bessere Lösungen finden.

- Es gibt auch vielfach **komplizierte Veränderungsprozesse**, die man am besten mit Humor bewältigt – etwa bei einem Job- oder Wohnort-Wechsel, bei einem Partnerwechsel, einer Lebens-Neuorientierung oder beim **Auswandern**. Manche Menschen suchen Veränderung, weil ihnen die Luft zu stickig geworden ist. Es gibt auch durchaus Typen, die nur in **Projekten – in Lebensabschnitten – zurechtkommen**. Die brauchen alle paar Jahre etwas Neues. Moderne Nomaden sind rastlos, sie halten es an einem Platz oder in einer Beziehung nur für ein paar Jahre aus. Auch das muss man akzeptieren und das Beste daraus machen. Akzeptieren Sie es, in Projekten zu leben – mit allen Konsequenzen aber auch. Das geht auch und am besten mit Witz, Gelassenheit und Coolness.

Humor ist auch hier der Schlüssel zum Erfolg. Wer auswandern will, sollte dem positiv gegenüberstehen und sich die Gründe dafür gut überlegen. Am besten machen Sie sich eine Plus-Minus-Liste, ziehen einen Strich und dort, wo die schlagkräftigsten Argumente überwiegen, schlagen Sie zu. Aber: Auswandern als

Veränderungsprozess will auch vorher gut trainiert sein. Leben Sie in dem Land Ihrer Träume für ein halbes Jahr mit Rückfahrkarte und nicht unter Urlaubsbedingungen, sondern wie ein Einheimischer. Erst dann wissen Sie, ob Sie dazu passen.

### **Nach Schule und Studium gibt es Umbrüche im Leben.**

Packen Sie die mit viel Humor an, nicht nur bierernst. Humorvoll gelingen Ihnen diese Veränderungen besser. Sie sind erfolgreicher. Kein Lampenfieber vor Examina oder Klassenarbeiten. Sagen Sie sich auch immer: Nichts ist endgültig, es gibt immer irgendwie Lösungen, mit Humor noch viel bessere. Nehmen Sie auch die **von Veränderungen geprägte Entwicklung Ihrer Kinder** gelassen hin. Lernen Sie **loszulassen**, wenn die Zeit gekommen ist. Kinder sind Ihnen nur auf Zeit anvertraut und in Ihrer Obhut. Es ist Ihre Aufgabe, Sie auf eigene Füße zu stellen. Das Leben Ihrer Kinder gehört Ihnen nicht. Sie sind eigene Individuen mit einem Anrecht auf ihr eigenes selbstbestimmtes Leben, was immer auch in ihrer Entwicklung passiert, selbst wenn sie drogenabhängig werden. Gehen Sie in der Erziehung humorvoll mit ihnen um. Denn nichts ist schöner, als **immer ein guter Freund und Partner Ihrer Kinder** zu bleiben. Dazu verhilft Ihnen der Humor.

- **Krisen mit dem Geld** sind ein ernsthaftes Problem. Aber auch hier gibt's immer eine Lösung. Und wenn es nur spaßeshalber ist: „Hey Baby, ich glaub', ich muss dich auf den Strich schicken, um die Rechnung bezahlen zu können!“ Spaß beiseite: Wenn Sie mit Geld nur Negatives verbinden, muss man sich eigentlich davon trennen. Aber Sie wollen ja nicht Ihr knappes Budget auch noch zum Fenster hinauswerfen. Nein, denken Sie nach. Sie brauchen zusätzliche Einnahmequellen. Wie wär's denn mal mit Humor im Internet? Sie haben Hobbys wie zum Beispiel Witze

erzählen, sind ein guter Entertainer, Verkäufer, Schreiber oder Fotograf?

Dann machen Sie daraus Geld und Sie können wieder Ihre Rechnungen pünktlich bezahlen und sich noch einen Traumurlaub leisten. Im Internet Geld zu verdienen, ist heutzutage so einfach geworden und ohne großen Geldeinsatz möglich. Lachen Sie doch Ihr Finanzproblem einfach weg. Am besten sind digitale Produkte wie eBooks, Bilder, Videos, Email-Kurse, Marketing-/Verkaufstipps, Newsletter, Texte, Presseartikel und so weiter. Warum? Sie produzieren das nur einmal und kopieren es so oft, wie Sie es verkaufen können. Null Lagerkosten, null Versandkosten (per Mail), null Personalkosten, null Investition (außer Laptop oder Smartphone, Internetanschluss) und automatisches Einkommen über Nacht = passives Einkommen immer wieder, quasi Ihre Rentenversicherung. Mit einem Onlineshop, der per Autopilot funktioniert, brauchen Sie nur Ihre Ideen und Zeiteinsatz, den meisten, um Ihren Kontostand zu kontrollieren. Sie sind unabhängig bei freier Zeiteinteilung von jedem Platz der Welt aus, arbeiten dort, wo andere Urlaub machen – und lachen sich einen weg. Tolle Perspektive – nicht wahr?

## Schlusswort

Krisen und Konflikte erschüttern uns zwar. Ja, Sie zerstören Selbstvertrauen, Existenzen, Vertrauen und manchmal auch das Leben selbst. Krisen gehören jedoch zum Leben wie das Salz in der Suppe. Wir können sie nicht verhindern. Ein Mensch, der von sich behauptet, noch nie eine Krise durchlebt zu haben, lügt.

Aber wir wachsen auch an unseren Krisen, wir entwickeln uns mit jeder Krise weiter. Wir lernen immer mehr dazu nach der Devise „Gebranntes Kind scheut Feuer“. Haben wir uns einmal die Finger verbrannt, greifen wir nicht mehr zur Herdplatte oder ziehen nicht mehr am Tischtuch, worauf ein heißer Kaffee steht. Das Trügerische ist jedoch, die meisten Menschen wollen nichts sehnlicher als in den Zustand vor der Krise wieder zurückzukommen. Falsch! Was hat denn die Krise erst ausgelöst? Richtig, nämlich der Zustand vor der Krise. Lassen Sie deshalb los, entwickeln Sie neues Vertrauen in sich selbst und finden Sie neue Perspektiven. Humor hilft Ihnen dabei.

Er ist Ihr Rettungsanker. Verändern Sie sich, wachsen Sie weiter. Finden Sie eine humorvolle Haltung dem Leben gegenüber, entwickeln Sie ein richtiges Humor-Potenzial. So lösen Sie nämlich Krisen am besten. Damit nehmen Sie in Krisenzeiten Beschränkungen und Grenzen nicht einfach hin, entwickeln mehr und mehr Kreativität, entdecken die Kunst der Gelassenheit. Aus dieser Quelle schöpfen Sie. Bereiten Sie sich auf ein neues Leben nach der Krise vor – mit Humor finden Sie kreative Lösungen und neue Perspektiven!