

# Frustschutzmittel

Wie sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden.

Bearbeitet von  
Dr. med. Roman F. Szeliga

1. Auflage 2017. Buch. 160 S. Hardcover  
ISBN 978 3 907100 67 7  
Format (B x L): 12 x 20 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

DR. MED. ROMAN F. SZELIGA



# FRÜST SCHUTZ MITTEL

Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm  
oder doppelt so gut zu finden.

MIDAS



**DR. ROMAN F. SZELIGA**

# **Frustschutz- mittel**

**Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm  
oder doppelt so gut zu finden**

**Midas Management Verlag  
St. Gallen • Zürich**

## **Frustschutzmittel**

Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm oder doppelt so gut zu finden

1. Auflage

© 2015 Midas Management Verlag AG

ISBN 978-3-907100-67-7

Dr. Roman F. Szeliga:

Frustschutzmittel

Zürich: Midas Management Verlag AG

Lektorat: Stefanie Klief, Nümbrecht

Layout und Satz: Ulrich Borstelmann, Dortmund

Cover: Agentur 21, Zürich

Autorfoto: Christian Husar

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

Midas Management Verlag AG, Dunantstraße 3, CH 8044 Zürich

Website: [www.midas.ch](http://www.midas.ch), Mail: [kontakt@midas.ch](mailto:kontakt@midas.ch)

# Inhalt

## **Vorwörtlich genommen 7**

## **1 Vom Kommunikationslabor in die Lebenspraxis 11**

Die Geheimnisse des Freuens.....11

Mehr Leichtigkeit für alle! .....19

Humor ja, aber wie? .....24

Vom Miesepeter zur Zufriederike?

Wie man gute Laune produziert! .....29

## **2 Menschliches 37**

Das Kind neben und in mir. ....37

Das Kind ein Studienobjekt der Kreativität. ....40

Männer & Frauen. ....44

Alter hat Klasse! .....59

Zweite Meinungen

oder Meinungs Austausch mit Wegbegleitern .....68

<b>3 Berufliches – allen Ernstes?!</b>	<b>87</b>
Kommunikation mit der FHL-Formel . . . . .	87
Präsentation, Meeting, Vortrag . . . . .	97
Lob und Dankbarkeit . . . . .	102
Freudvolle Inspirationen aus der Chefetage . . . . .	109
<b>4 Praktische Tipps vom Privatarzt</b>	<b>125</b>
Persönliches, Privates und Praktisches. . . . .	125
CliniClowns – wenn es sie nicht gäbe, müsste man sie erfinden . . . . .	128
<b>Danksagung</b>	<b>149</b>
<b>Nachwort</b>	<b>151</b>
<b>Literaturliste</b>	<b>152</b>

# Vorwörtlich genommen

**»Wie Sie es schaffen, alles halb so schlimm,  
oder doppelt so gut zu finden!«**

Ich kann es schon nicht mehr hören, sehen oder lesen! Eine negative Schlagzeile jagt die nächste – Meldungen, Probleme, Krisen dominieren unsere Informationswelt. Dieses Buch widmet sich daher den positiven Dingen des Lebens. Was mir gut tut, wie ich Energieräuber erkenne und was ich vor allem selbst zu meinem psychischen Wohlbefinden beitragen kann. Denn ich bin überzeugt: Man muss ins Gelingen verliebt sein, nicht ins Verlieren!

Und dafür sind drei Werte zu meiner Lebenseinstellung geworden: Leichtigkeit, Freude und Humor. Sie tun gut. Bereichern und bewegen.

Wo und wie wir diese drei Lebenselixiere finden und einsetzen können, darum geht's in diesem Buch! Ich zeige Ihnen pointiert und mit einer gehörigen Dosis (Selbst)Ironie, wie Sie den Problemen und *Problemchen* auf den Zahn fühlen können, um dann souverän die Wurzel des Übels schmerzfrei, doch keineswegs scherzfrei, zu ziehen.

Es ist ein sehr persönliches und ehrliches Buch mit Gedanken, Tipps und Tricks zur besseren Kommunikation und Impulsen. Hin zu einer anderen Einstellung zu unserem Tun, was man von anderen lernen, von Kindern wiederentdecken und in jeder Lebenslage selbst ein klein wenig besser machen kann. Eingepackt in humorvolle Zitate, Geschichten und Fakten zum Nach-, Quer- und Umdenken und Weitererzählen.

### Ach übrigens: Ich bin Arzt!

Und das mit Leib und Seele. Man muss zwar nicht zum Arzt geboren sein, aber wenn, dann erleichtert es die Sache ungemein. Und als Arzt ist mir nichts Menschliches fremd. Ich kenne unsere Zeitgenossen im wahrsten Sinne des Wortes in- und auswendig. Das macht das medizinische Leben spannend, interessant, verrückt und manchmal auch ziemlich nachdenklich.

Als Arzt Ihres Vertrauens möchte ich Sie persönlich und menschlich durch einige Lebenslagen begleiten – von der Wiege bis zur Waage sozusagen. Für viele Situationen, bei denen Ihnen das Lächeln auf den Lippen zu gefrieren droht, habe ich das passende Frustschutzmittel parat – mit Humor als Heil- statt Heilmittel. Wohl dosiert und nicht verschachtelt, sondern geradeheraus!

Seit vielen Jahren ist für mich der Humor das Antidot zum Ernst des Lebens, der (bio)logische Treibstoff für mehr gute Laune. Humor ist einfach die beste Medizin.

Tagtäglich lernen wir neue »Kurz-Zeit-Lebensabschnittspartner« kennen: im Job, im Supermarkt, beim Sport, im Urlaub und an der Theke der Stammkneipe. Tagtäglich kommunizieren wir darauf los, was das Zeug hält und wundern uns, warum manches nicht so läuft, wie wir's gerne hätten.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie es vermeiden können, beidbeinig in die »Kommunikations-Fettnäpfchen« dieser Welt zu tapen oder – wie Sie es elegant und erhobenen Hauptes, aber vor allem mit einem charmanten Lächeln wieder verlassen können und Ihnen dann alle Herzen zufliegen.

### Irren Ärzte?

Sicher nicht, und wenn ja, dann geben sie es nicht zu! In diesem Buch werde ich die Ursachen unserer kleinen und großen Kommunikations-Weh-Wehchen *untersuchen*, *durchleuchten* und wenn es notwendig ist, auch mal *sezieren*! Wir werden gemeinsam das »Wohlfühl-Gen« in uns entdecken und es sichtbar machen. Denn

jeder von uns hat eines, manchmal an der Oberfläche manchmal tief versteckt. Ich werde Ihnen helfen die typischen *Kinderkrankheiten* eines besseren Miteinander auszumerzen, *Diagnosen* erstellen und *Therapieansätze* vorschlagen. Und ich werde Ihnen Leichtigkeit statt Schwermut *verordnen*. **Allen Ernstes!**

### Die Sp(r)itze des Eisbergs

Oft sind es gerade die kleinen kommunikativen Stolpersteine in Form von Gesten, Formulierungen, Bemerkungen, falsch gewählten Worten, die uns scheitern lassen, oder die Ursache für entscheidende Missverständnisse sind. Oft ist es auch mangelndes Zuhören. Zuhören mit den Ohren, aber auch mit dem Herzen. Unsere Einstellung bestimmt unser Verhalten! Daraus folgt: Kleine Verhaltensänderungen ergeben oft große, positive Auswirkungen, die dazu noch unheimlich viel Spaß machen.

### Beipackzettel

Und Sie lieber Leser sollen immer sofort wissen, wo's lang geht. Was es Gutes bringt, wenn Sie's tun, und worauf Sie besonders achten müssen, dass es optimal wirkt! Deswegen gibt es einen sympathischen Begleiter durch's Buch, der seit Jahrtausenden weiß, wie es funktioniert, damit es funktioniert.

Darf ich vorstellen: das Endorphinchen



Endorphine, das ist die Kurzform von sogenannten »endogenen Morphine«. Sie sind vom Körper selbst produzierte Hormone, die schmerzlindernd bzw. schmerzunterdrückend wirken.

Endorphine werden unter anderem in unserem Gehirn, in der Hypophyse und im Hypothalamus produziert. Das Endorphinsystem wird einerseits in Notfallsituationen aktiviert: verletzte Menschen

verspüren z. B. deswegen zunächst keine Schmerzen, andererseits werden die Endorphine auch bei positiven Erlebnissen wie z. B. Geburten ausgeschüttet, was ihnen den volkstümlichen Namen »Glückshormone« eingebracht hat. Deswegen liebe ich sie ja auch so, diese süßen, kleinen Hormonkuschler mit Soforteffekt.

Die süßeste, frechste und prominenteste Vertreterin dieser Spezies, MEIN ganz persönliches Endorphinchen wird Ihnen immer mal zeigen, für welche Areale in Ihrem tiefsten Inneren Sie jeweils besonders aufmerksam sein müssen, – euphorisierende Wirkungen vorprogrammiert.

### Die Endorphinchen:

Herr Endo liebt Zahlen, Daten, Fakten und taucht immer dann auf, wenn es um Wissenschaft, Studien und Tests geht.



Ganz anders das Fräulein Phinchen: Sie liebt Geschichten und Spaß und regt zum Ausprobieren, Nachdenken und Querdenken an.



Herr Endo und Fräulein Phinchen sind die Gute-Laune-Botschafter in diesem Buch. Nicht vergessen: Gegensätze ziehen sich an.

Positives Denken heißt für mich also echte Lust auf Freude, Genuss und Leichtigkeit. Andere Menschen mit der eigenen lebensbejahenden Einstellung anzustecken und mitzureißen – dafür habe ich dieses Buch geschrieben.

Machen Sie sich's also jetzt auf meiner virtuellen Untersuchungs- liege bequem, erzählen Sie mir, was ich für Sie tun kann und ich werde mein Bestes geben, Sie gut zu behandeln! ☺

Dann steht jetzt einem Lesevergnügen nichts mehr im Wege! Und genau das soll Ihnen dieses Buch machen: Spaß an der Freude!

I LAUGH TO ENTERTAIN YOU!

Ihr Dr. Roman F. Szeliga

# 1 Vom Kommunikationslabor in die Lebenspraxis

**»Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie«  
E. Kant**

Zuerst ziehe ich für Sie den Labormantel an und gehe den Dingen auf den Grund – den Wirkungsweisen von Freude, Leichtigkeit und Humor! Was bewegt uns, was fehlt uns und was ist uns wo verloren gegangen? Welche Studien gibt es und welche Tests und Übungen erleichtern Ihnen den Zugang zu einer Renaissance der legalen Wohlfühldrogen!

Der Arzt Ihres Vertrauens weiß: Es muss nicht alles im Leben Sinn machen, es kann auch einfach nur Spaß machen! Der Arzt Ihres Vertrauens empfiehlt daher: Wir sollten immer öfter das tun, was wir nicht lassen können!

## Die Geheimnisse des Freuens

**»Ich freue mich, wenn es regnet,  
denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.«  
Karl Valentin**

Heute schon gefreut?

Eines ist klar: Es gibt niemanden hier auf Erden, der keine Freude will. Es gibt auch niemanden auf Erden, der keine Freude braucht. Aber es gibt nur sehr Wenige, die das wahre Geheimnis der Freude kennen. Was steckt also hinter dieser emotionalen Wollust, die unser Leben lebenswert macht?

Dazu nachfolgend kurz die unterschiedlichen Aspekte von Freude aus evolutionärer, biologischer und psychosozialer Sicht.

### Menschen sind soziale Wesen

Tatsächlich – Menschen sind soziale Wesen und Freude steckt an.

Ein sympathisches Lächeln ist der wirkungsvollste Stimulus, den es gibt. Wer kleine Kinder hat, selbst eines war oder sich gar noch daran erinnern kann, weiß: Lächelt man ein Kind an, so erwidert es dies mit einem Lächeln und lernt extrem schnell aus diesem Verhaltensmuster: *»Ich grinse, – Mami und Papi lächeln dann – und alles ist gut!«*

Es ist kaum möglich auf ein herzerfrischendes Lächeln nicht ebenso zu antworten: Will man also eine zurücklächelnde Reaktion vermeiden, sind viele Hemmungsmechanismen notwendig, und man fühlt sich zudem nicht wohl dabei.

Freude hat mehrere, biosozial bedeutsame Wirkungen auf den Menschen und seine Funktionen. Zwei möchte ich exemplarisch erwähnen:

- Freude erleichtert und verstärkt soziale Ansprechbarkeit und ermöglicht, in sozialen Gruppen zu leben.
- Freude bringt eine große Erleichterung bei negativen Reizen und/oder Emotionen und birgt insofern eine wichtige Funktion bei der Bekämpfung negativer, belastender Stimuli.

**Die schlechte Nachricht:** So wie die Intelligenz, ist auch die Fähigkeit zur Freude genetisch geprägt und damit von Mensch zu Mensch verschieden. Menschen, die viele »Freude-Gene« vererbt bekamen, werden auch von ihrer Umwelt als glücklicher, erfolgreicher und – aufgemerkt – auch erotischer wahrgenommen.

**Die gute Nachricht:** Die »Fähigkeit zur Freude« ist somit teilweise angeboren, man kann sie nicht trainieren; wohl aber die Einstellung, sie bewusst und oft erleben zu wollen. Je mehr Freude wir anderen Menschen machen, desto mehr Freude kehrt ins eigene Herz zurück.

Ich kann es deshalb nicht nachvollziehen, wenn sich jemand seine Glücksgefühle für morgen aufhebt. Wer sich heute freuen kann, sollte nicht bis morgen warten. Sondern es dann zusätzlich tun.

### Vom Pessi- zum Optimisten

**»Ein Optimist weiß genau, wie traurig die Welt sein kann, während es ein Pessimist allmorgendlich neu herausfindet.«**

Peter Ustinov hätte es nicht besser formulieren können: Unsere innere Einstellung bestimmt unser Verhalten. Ist sie positiv – manche nennen sie dann Zuversicht – bestimmt das auch die Intensität unserer eigenen Energiequellen.

Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht, als ein Pessimist, lebt aber froher, weil er sich freuen kann. Freude ist das Maß für die kleinste positive Zeiteinheit im Leben eines Menschen.

Und es gibt überall schöne Dinge für den, der sie sehen will. So wie das bloße Teilen von Erlebnissen mit jemandem, den man liebt, große Freude auslöst. Außerdem: Wer Freude schenkt, macht zwei Menschen reicher!

Wenn uns das Freuen auf allen Ebenen so gut tut, warum tun wir Menschen es dann so selten?

Einer der Gründe ist eine so große Erwartungshaltung, dass die Realität nicht mithalten kann. Ein Lösungsansatz könnte daher sein: Wenn wir uns offen und frei mit geringerer Erwartung auf eine neue Erfahrung einlassen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir angenehm und freudig überrascht werden, als wenn wir einem Ereignis mit einer sehr hohen Erwartung entgegenblicken. Und auch das kennen Sie bestimmt: Wir erleben oft das, was wir erwarten: *»Na klar, wie immer – hier gibt es keine Parkplätze«* oder *»Natürlich hat mich mein Chef wieder ignoriert«* usw.

Gleichzeitig konzentriert sich unsere Wahrnehmung mit destruktiver Begeisterung darauf, Beweise dafür zu sammeln, dass unsere

(negativen) Erwartungen begründet waren: »*Wir haben's ja eh immer schon g'wusst!*«

Erwarten wir etwas Negatives, finden wir meist auch leicht Beweise dafür. Also nächstes Geheimnis: Negative Erwartungshaltung ist keine artgerechte Haltung! Geben wir dazu den Energievampiren in unserem Umfeld immer weniger Raum.

Es geht nämlich auch umgekehrt.

*Freude heißt auch dafür »bereit sein«. Das kleine, feine, zarte Wunder liegt oft so nah!*

Der Arzt Ihres Vertrauens ist beeindruckt: Scheinbar sind die physikalischen Gesetze schuld an Depressionen. Die Schwerkraft zieht demnach alle so runter!

Der Kontrapunkt zur Freude ist die Trauer. Und warum der Mensch als einziges Lebewesen überhaupt in der Lage ist zu weinen, darauf kennt die Wissenschaft noch keine ausreichende Antwort. Favorisiert wird die Theorie, dass Tränen einen kommunikativen Auftrag haben: Wir machen andere auf uns aufmerksam, rufen zu Mitleid und Hilfsbereitschaft auf oder aber appellieren, die Freude mit uns zu teilen. Was man aber sicher weiß: Freude und Traurigkeit liegen auch physiologisch eng beisammen. Es sind die einzigen Emotionen, die gleich intensiv Tränenfluss auslösen können. Für die Zahlfreaks unter den geschätzten Leserinnen und Lesern:

Der Mensch produziert 70 Liter Tränenflüssigkeit in seinem Leben - den größten Teil, um das Auge sauber zu halten. Dafür reichen ein bis drei Milliliter/Tag.



Tränen lügen nicht. Und wer weint, ist traurig. Das haben wir seit frühester Kindheit abgespeichert. Von wegen! Glückstränen sind Perlen der positiven Emotion.

Bestimmt haben Sie selbst schon erlebt, dass der Anblick eines weinenden, Ihnen nahestehenden Menschen, Sie selbst zu Tränen rührt, obwohl Ihre subjektiv empfundene Trauer viel geringer ist. Mit positiven Emotionen, wie Freude oder Humor ist es ähnlich. Der Grund dieses Phänomens liegt in unseren Spiegelneuronen.

Spiegelneuronen, auch Simulations- oder Empathie neuronen genannt, sind ein cleveres Resonanzsystem im Gehirn, bestehend aus hoch spezialisierten Nervenzellen, die Gefühle, Emotionen und Stimmungsschwankungen anderer Menschen vom Empfänger erkennen lassen.

Wir beobachten ein emotionales Verhalten, und unsere neuronalen Netze reagieren genauso, als ob man das Gesehene selbst ausgeführt hätte. So wird aus uns ein mitfühlendes Wesen. Wir werden förmlich von dem Gefühl des anderen »angesteckt«, treten mit ihm emotional in Einklang.

Ja, solche »Ansteckungskrankheiten« liebt Ihr Arzt des Vertrauens. Freut sich also ein Mensch sicht- und spürbar, freuen wir uns mit. Lächelt uns wer an, lächeln wir zurück.

Gleichzeitig vergewissern wir uns durch Vergleich-Updates in unserer zerebralen Verhaltensdatenbank, ob die empfangenen Gefühle, die wir wahrnehmen, beim anderen auch echt sind.

Dies bedeutet, dass unsere Spiegelneuronen nicht nur reagieren und aktiv sind, wenn wir selbst Ärger, Trauer, Schmerz oder Freude erfahren, sondern auch, wenn wir diese Empfindungen bei jemand anderem bloß wahrnehmen.

Spiegelneuronen funktionieren unbewusst. Wir können diese leider nicht kontrolliert einschalten wie einen Mixer oder starten wie unser Auto, geschweige denn logisch und konkret steuern. Für unser alltägliches Zusammenleben ist das Funktionieren der

Spiegelneuronen unentbehrlich, ohne sie ist ein Miteinander und Verstehen von Menschen undenkbar.

Zusammengefasst: Freude hat eine unglaubliche Wirkung auf Menschen. Alle Informationen, Reaktionen und Wahrnehmungen, die wir im Zustand der Freude aufnehmen, empfinden wir als angenehm und geben diese Energie bewusst und unbewusst wieder an unser Umfeld ab. Wir sehen das Leben, die Umwelt durch eine gesunde »rosarote Brille«: Der Rasen erscheint grüner, die Sonne strahlt heller, und sogar das andere Geschlecht wirkt auf einmal viel schöner. Interessanterweise funktioniert das auch beim eigenen Partner... 😊

Die Freude verändert aber auch unsere Wahrnehmungssysteme: Sie lässt den Menschen toleranter, gelassener und freizügiger erscheinen. Richtige Freude entsteht immer dann, wenn man etwas spielerisch tun kann: Spielerisch genießen oder lieben, spielerisch beobachten und arbeiten. Freude ist eine Liebeserklärung an das Leben.

Die Neurowissenschaftlerin Tali Sharot, die viele interessante Studien zu diesem Thema gemacht hat, kommt letztendlich zu dem Schluss: »Das optimistische Hirn, scheint irgendwie imprägniert zu sein. Negative Informationen nimmt es offenbar aus Prinzip nur flüchtig zur Kenntnis. Zum eigenen, egoistischen Wohle und zur Krankheitsprävention blendet es negative Impulse einfach aus und schaltet auf den Stand-by Modus, um sich seine positive Einstellung nicht nehmen zu lassen.«



## Wie bekommt man Hoffnung oder positive Gedanken, wenn man sie gerade nicht hat?



- Rufen Sie sich positive Erlebnisse oder Situationen in Erinnerung, wo Sie stark und erfolgreich waren und die Welt am liebsten umarmt hätten. Nutzen Sie Ihr cleveres Gedächtnis. Es schönt und verdichtet im Rückblick und merkt sich detailliert stimmige Geschichten mit Höhepunkten und einem guten Ende. Woran erinnern wir uns bei unseren Kindern? An das erste Lächeln, die tollen Momente des Größerwerdens, die lustigen Erlebnisse der gemeinsamen Urlaube. Aber die meiste Zeit haben wir Windeln gewechselt, Schulnoten kritisiert und hinter ihnen hergeräumt. ☺ Nutzen wir also diesen »Sonnenschein – Speicher« für traurige Tage!
- Treffen Sie sich mit dynamischen, sympathischen und vor allem fröhlichen Menschen, und lassen Sie sich von deren guter Laune anstecken!
- Meiden Sie im gleichen Zug den Kontakt zu Menschen, die Sie emotional belasten oder noch weiter in Ihrer Stimmung herunterziehen.
- Lassen Sie »üble Stimmung« nicht mit sich geschehen, machen Sie nicht andere für Ihre Situation verantwortlich, auch wenn es manchmal so scheint. Werden Sie aktiv in Ihrem Handeln, verlassen Sie die hemmende Passivrolle, und kommen Sie aus Ihrer Herz- & Schmerzhöhle heraus! Aktives Handeln heißt, sein Leben zu kontrollieren. Und wer möchte das nicht gerne?
- Verfassen Sie Ihr ganz persönliches »Motivations- und Gute-Laune-Tagebuch«, in dem Sie sich mindestens drei positive motivierende Ereignisse des Tages notieren. Auch ein Brief (es kann auch eine E-Mail sein, denn wer schreibt heute noch Briefe) an einen Menschen, der einem viel bedeutet oder etwas Nettes für Sie getan hat, steigert das eigene emotionale Selbstwertgefühl enorm.

Vieles gelingt einfach besser, wenn man froh und freudig an eine Sache herangeht. Und für das Thema »Gesund bleiben« gilt es sowieso! Wer glaubt, dass ein Vorhaben gut ausgeht, bemüht sich mehr, und die Prophezeiung erfüllt sich dann oft selbst. Sie wollen sich ja nicht selbst enttäuschen, oder?

Selbstverständlich spielt die Lebenserfahrung eine entscheidende Rolle, was jemand von der Zukunft erwartet. Wer bereits erlebt hat, dass Bemühung sich lohnt, ist zuversichtlicher und glaubt auch eher, dass er sein eigenes Schicksal in der Hand hat.

Nun, eines ist klar: Optimisten gehört die Welt. Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben! Ein großer Teil unserer Zuversicht ist also angeboren, wir müssen nur etwas daraus machen!

Und das letzte Geheimnis für emotionales Wohlfühlen mit Nachhaltigkeit, das ich Ihnen verraten möchte, ist wahrscheinlich gar keines: Man muss immer etwas vor Augen haben, worauf man sich begeistert mit Herz und Seele freut. Das verschafft uns ein sinngebendes, kraftvolles und bereicherndes Leben.

Und: Ich kenne kein Gerücht, das besagt, dass in den letzten 500 Jahren jemand vor lauter Freude gestorben ist.

Als Arzt und Humorexperte empfehle ich Ihnen von Herzen: »Nehmen Sie das Leben generell nicht so ernst, Sie kommen ohnehin nicht lebend raus!«

Kennen Sie das häufigste Lachen? Es ist das sogenannte Verbindlichkeitslachen. Ein harmloses Anlachen mit flüchtigem Blickkontakt. Stünde uns dieses Interaktionslachen nicht zur Verfügung – wir würden uns täglich kommentarlos den Schädel einschlagen.



## Mehr Leichtigkeit für alle!

Das Leben leicht nehmen, die Leichtigkeit des Seins, leicht hat man's nicht, aber leicht hat's einen, leicht macht man's sich ... aber wie? Die Liste der »leichten Spruchweisheiten« ist lang. Doch beherzigen wir diese auch?

Wir sortieren täglich ungefähr 65.000 Gedanken in unserem Kopf und denken oft immer wieder dasselbe.

Studien zufolge sieht unsere Gedanken – Chartliste wie folgt aus:

- Ängste/Sorgen 37 %
- Ärger 23 %
- Lust/Freude/Leidenschaft 22 %
- diverse andere Gedanken 18 %

Plakativ gesagt heißt das: Wir denken jeden Tag ca. 39.000-mal an Ängste, Sorgen oder Ärger auslösende Faktoren!

Hallo, wie krank sind wir? Das ist doch beängstigend!

Wie können wir für uns persönlich die Statistik Lügen strafen und unsere positiven Gedanken in den Vordergrund rücken? Wie kommen wir zum leichten motivierenden Denken zurück, das wir bei unseren Kindern so bewundern?

Man kann nämlich auch **positive Gedanken** und schöne Gefühle kultivieren, wenn man eingesehen hat: Sich in negativen Gedanken zu verlieren, lohnt sich nicht.

### Das Zauberwort heißt: Leichtigkeit!

Doch was genau ist dieses Antidot zur Schwermut?

Es ist meiner Meinung nach eine Mischung aus dieser positiven Lebenseinstellung, mentalem Training und der Vermeidung von Energieräubern, die in Kombination den Begriff »stimulierender Optimismus« prägen.

Was alles mit positiver Stimmung auch in scheinbar ausweglosen medizinischen Situationen möglich ist, habe ich selbst in den vielen Jahren meiner Tätigkeit bei den CliniClowns miterleben dürfen. An anderer Stelle des Buches (Seite 128) möchte ich mit Ihnen sehr gerne ein paar wunderschöne, berührende und prägende Erlebnisse aus diesem Projekt teilen.

Eines vorweg:

Hoffnung und positives Denken mobilisieren nachweislich unsere Selbstheilungskräfte, bejahendes Denken führt zu realen und messbaren Veränderungen in unserem Körper. Ebenfalls zeigen viele Studien, dass permanent schlechte Stimmung, negative Grundhaltung und pessimistische Weltanschauung, die auch schön gepflegt und nahezu kultiviert wird, die Depression und das Ausbrechen von anderen Krankheiten fördern.

Positive und optimistische Gedanken hingegen stimulieren unser Immunsystem. Sie machen uns stärker, dynamischer und gesünder. Langjährige Studien beweisen, dass durch diesen starken Glauben an sich selbst, Krankheitsverläufe verkürzt oder die Aufenthalte in Spitälern deutlich reduziert werden können.

Diese positiven Gedanken können wir uns selbst mindestens sechsmal täglich verordnen. Wir brauchen keinen Arzt dazu. Sie können trainieren, negative Gedanken *wegzudenken* und sie sich außerdem **»Erschlafen«**:

Dass ausreichend Schlaf generell gesund ist, wissen wir. Wie wichtig er aber für unsere positive Stimmung und unsere Humorfähigkeit ist, haben Wissenschaftler rund um Ashley Merryman herausgefunden. Je besser und tiefer (mit einer Mindestdauer von 7,2 Stunden) die untersuchten Personen geschlafen haben, desto signifikant mehr positive Versuchsworte konnten die Probanden am Morgen wiedergeben!

Wir sind in der Lage, unsere Wahrnehmung zu steuern.  
Sie können:



- ganz fokussiert Ihre Gedanken dem »Heute« zuwenden.  
Denken Sie bewusst in der Gegenwart und verschieben Sie so alle potentiell negativen Gedanken auf morgen.
- Ihre Gedanken von gestern einfach mal in der Vergangenheit abgeben.
- sich immer wieder ganz bewusst ausmalen, wie die gewünschte, POSITIVE Gedankenwelt und zukünftige Situation sein soll.

Ähnlich sieht es der Psychotherapeut Rich Hanson aus San Rafael in Kalifornien. Er sagt: »Mit fokussierten Übungen und Verhaltensmodifikationen können wir über einen längeren Zeitraum unser Gehirn derart verändern, dass es mehr zum Positiven als zum Negativen neigt.«

Ich denke mal, mit diesen Ansichten haben wir gute Aussichten! 😊

### Was nimmt uns unsere Leichtigkeit?

Mal ehrlich, wir kennen doch alle diese Momente, da wir bereits früh am Morgen wissen: Heute wird ein bescheidener Tag! Sollten wir da nicht besser liegenblieben?

Was sind unsere Leichtigkeitskiller? Die Kündigung, der Totalschaden des neuen 911er? Der fremde Mann im Schlafzimmerschrank?

Entgegen der allgemeinen Annahme, es seien Elementarereignisse, die uns emotional aus der Bahn werfen, sind es vorwiegend die kleinen Ärgernisse und Unzulänglichkeiten, über die wir uns im täglichen Leben aufregen. Das versetzt uns in Disstress und löst Unwohlsein aus.

Viele Menschen behandeln diese vermeintlich kleinen Stresstrigger genauso wie wirklich negative Anzeichen einer Veränderung, wie etwa eine unerwartete Entlassung, die plötzliche Nachricht über eine schwere Krankheit oder einen existenzbedrohenden finanziellen Verlust.

Unser Alltag ist voll von kleinen Ärgernissen, und wenn wir die schädliche Wirkung dieser Stresssituationen ignorieren, fordern diese ab einem gewissen Punkt ihren Tribut.

Die Folge: Verlust der motivierenden Leichtigkeit, Frustration, Aggression (gegen sich und andere) und letztendlich auch psychische und physische Symptome und Krankheitsbilder. Die Wirkung dieser »kleinen« Stress-Sensoren ist also dramatischer, als die vereinzelt großen Stressbelastungen. Und je mehr es von diesen täglichen »Aufregern« gibt, desto unglücklicher sind die Menschen.

Am schlimmsten in diesem Zusammenhang sind – ähnlich wie in der Medizin – die chronischen Ereignisse, die wir zwar irgendwann als Teil unseres Lebens akzeptieren, aber die dennoch unsere Leben systematisch negativ beeinflussen:

- der morgendliche Verkehrstau
- die Warteschlange beim Bäcker
- der ewig missgelaunte Busfahrer
- der sich aufspielende Portier in Ihrem Unternehmen
- der Nachbar mit seinem bellenden Zwergpinscher, der Ihnen immer wieder provokant an Ihr Auto pinkelt

## Ärgern für Fortgeschrittene

Gehen wir davon aus, Sie gehören nicht zu den gefühlbetonten Hypochondern, die sich nur gut fühlen, wenn sie sich schlecht fühlen! – Wie können Sie es dann ändern?



- Machen Sie sich ärgerliche Situationen bewusst. Ob man sich ärgert, kann man nicht immer beeinflussen, dennoch ist es wichtig dieses Gefühl nicht passiv über sich ergehen zu lassen. Übernehmen Sie stattdessen die Kontrolle, indem Sie es bewusst wahrnehmen. Lassen Sie den Ärger auch ruhig mal lautstark heraus. Und ansonsten habe ich eine gute Nachricht für Sie: Bei den meisten Menschen löst sich dicke Luft in weniger als 30 Minuten in ebensolche auf. Mein lieber Freund und Kollege Michael Rossié meint hier pointiert dazu: »Wenn Sie sich einmal so richtig ärgern wollen, dann weg von lebenden Menschen.«
- SIE, und sonst niemand entscheidet, wer Sie wann, wie und warum ärgern darf und wer nicht. Sie werden sehen, durch diesen mentalen Perspektivwechsel werden Sie ein paar unliebsame Zeitgenossen in das emotionale Exil verbannen!
- Kultivieren Sie Ihren Ärger nicht. Einen geschehenen Fauxpas kann man nicht rückgängig machen. Vergangenheit ist nicht änderbar! Sich über frühere Fehler immer wieder zu ärgern, ist daher schlicht und einfach dumm. Wenn Sie es allerdings schaffen, die unvorsichtigerweise verspritzte Zahncreme wieder zurück in die Tube zu bekommen, dann lassen Sie es mich bitte wissen!
- Das Zauberwort lautet Umformung! Es meint die bewusste Veränderung der Sichtweise. So wird aus Anspannung Entspannung, aus negativen Gedanken positive, aus Pessimismus Optimismus. Aus Entfremdung wird Nähe, aus Missvergnügen ein Vergnügen und aus Ärger kann sogar Freude werden! Wie das geht? Stellen Sie sich einfach immer die Frage: Was ist das Positive daran?

Beispiele:

»Der Regen verhindert meinen geplanten Radausflug!«

Umformung: »Mein neu angelegter Garten bekommt viel notwendiges Wasser für eine herrliche Blütenpracht.«

»Ein langjähriger Mitarbeiter verlässt mein Unternehmen.«

Umformung: »Mit einem neuen, jungen Kollegen kann ich das innovative Projekt jetzt besser umsetzen!«

## Humor ja, aber wie?

### Warum schenken wir gerne ein Lächeln weiter und was macht es mit uns?

Beginnen wir mal dieses Unterkapitel mit DEM Symbol für gute Stimmung und Humor – dem Emoticon ☺

Frauen verwenden es durchschnittlich 2.555-mal, Männer 1.460-mal im Jahr in ihrer virtuellen, digitalen Kommunikation.

Der Ursprung und die älteste, belegbare Verwendung des Smileys gehen auf den amerikanischen Werbefraiseur Harvey Ball zurück. Er zeichnete im Dezember 1963 zwei Punkte und einen gebogenen Strich in einen gelben Kreis. Balls Auftraggeber war die Versicherungsgesellschaft State Mutual Life Assurance Co. of America, die mit Anstecknadeln das Betriebsklima heben wollte. Ball erhielt für den Entwurf 45 Dollar. Das Zeichen wurde rechtlich nicht geschützt. Besser machte es der französische Journalist Franklin Loufrani mit seinem modifizierte Smileylogo. Die damit verdienten Millionen haben Herrn Ball das Lachen wohl gründlich verdorben.

Darauf basierend hatte dann vor mehr als 30 Jahren der US-Informatiker Scott E. Fahlman das Ur-Emoticon und seinen negativen Gegenpart ☹ erfunden, um witzig und traurig gemeinte Textpassagen zu kennzeichnen. Und diese Emoticons haben seit damals unser Gehirn verändert. Wissenschaftler sprechen von einer »kulturell bestimmten neuronalen Reaktion«, da das Gehirn sehr sensibel auf Emoticons reagiert und sie genauso verarbeitet wie ein echtes, menschliches Gesicht!

Ein Forscherteam um Owen Churches von der Flinders University im australischen Adelaide hat herausgefunden, dass unser Gehirn Smileys wie Gesichter verarbeitet! Da es nur eine Folge von typografischen Zeichen ist – weder die Klammer noch der Doppelpunkt sehen wie die Gesichtszüge aus, die sie repräsentieren – gingen die Neurowissenschaftler davon aus, dass das Symbol im Gehirn ganzheitlich, »konfigural« verarbeitet wird. Das heißt: Das Gehirn

setzt das Gesicht nicht aus einzelnen Zügen zusammen, sondern erkennt sozusagen auf einen Schlag, dass das Smiley für ein Gesicht steht.

In einer Versuchsordnung haben die Forscher 20 Probandinnen und Probanden Porträtfotos von lächelnden Männern und Frauen gezeigt und gleichzeitig mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) ihre Gehirnaktivität gemessen. Dabei war neben bedeutungslosen Zeichenfolgen auch das Smileysymbol ☺ in unterschiedlichen Schriftarten. Das Ergebnis: Die EEG -Ableitungen zeigten sich nahezu identisch bei den realen lachenden Gesichtern und jenen des freundlichen Smileys. Das seitenverkehrte Smiley ☹ wurde jedoch nicht als Gesicht erkannt, da es einerseits nicht so oft verwendet wird und sich andererseits das Gehirn »weigert« negative Piktogramme zu speichern.

Wenn unser Gehirn so intelligent ist, zwei Pünktchen und eine vertikale Kurve zu einem menschlichen, freundlich lächelnden Gesicht zu verarbeiten, sollten wir doch mit einem echten Lächeln noch viel mehr auslösen können, oder?

Wo ist dieser Humor zu finden, wie können wir ihn für unser Leben nutzen und wer hat überhaupt den Ernst erfunden? Wir wünschen uns mehr Humor in unserem Leben, wissen aber oft nicht, wie wir ihn gestalten können.

Stattdessen kultivieren wir die schlechte Stimmung und geben vor, selbst nichts in unserer Gesellschaft verbessern oder Positives beigetragen zu haben! Das System sei eben schuld, die Krise, die schlechte Wirtschaftslage. Um Ausreden sind wir ja nie verlegen. Doch wir gehen sogar noch einen Schritt weiter und lügen uns mit dieser schlechten Stimmung in die eigene Tasche. Dabei wäre es so einfach darüber zu schmunzeln, vielleicht gar zu lachen als andauernd darüber zu jammern.

In vielen Studien (hier ist einer der Protagonisten Prof. W. Ruch und sein Team von der Abteilung für Persönlichkeitspsychologie an der Uni Zürich) hat sich eines imposant gezeigt: Das gezielte

Training von Enthusiasmus, Neugier, Optimismus, Dankbarkeit und vor allem Humor steigert die Lebenszufriedenheit am meisten.

**»Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.«**

Weise Worte von einem, der damit sehr gut gefahren ist: Albert Einstein war nicht nur ein neugieriges Genie, obwohl er in der Schule eine Klasse zweimal besuchen musste, sondern auch ein sehr humorvoller Mensch. Seine skurrilen Studententests, seine Bonmots und seine witzigen Zitate sind legendär.

Er sagte einmal: *»Ein Wissenschaftler, der keinen Humor versteht, wird es nie zu etwas bringen. Sie glauben gar nicht, wie viel Spaß mir mein Scheitern macht!«* Die Neugier und die Suche nach versteckten Geheimnissen und neuen Grenzen sind also wichtige, erste Parameter für eine entstehende Witz- und Humorkultur. Und das kann man sogar trainieren:

- Probieren Sie ganz bewusst ein neues, exotisches Restaurant aus, das in den Gastrokritiken sehr polarisierend bewertet wurde, und machen Sie sich selbst ein Bild.
- Besuchen Sie das Theaterstück eines modernen Schriftstellers.
- Gehen Sie in einen extravaganten Film, der vielleicht nicht gleich an oberster Stelle Ihrer cineastischen Hitliste gestanden hätte.
- Fragen Sie bei der nächsten Party Menschen ganz gezielt nach ihren Hobbys.
- Starten Sie zuhause ein neues Kochrezeptexperiment mit Lebensmitteln, die Sie noch nie verwendet haben.

UND FÜR MUTIGE:

- Borgen Sie sich die fetzigsten Klamotten Ihres 20-jährigen Sohnes und versuchen Sie als 50-jähriger in eine unter 30-Party eingelassen zu werden.

- Wenn Sie ein fitter Mensch sind, schlüpfen Sie doch mal in einen *Fatsuit* und genießen Sie einen ganzen Tag mit 25 kg Übergewicht. Ich verspreche Ihnen, der nächste Schweinsbraten schmeckt dann ganz anders ...
- Fordern Sie eine Runde Punks zum Trivial Pursuit heraus
- Rufen Sie in der Umkleidekabine bei Peek & Cloppenburg nach dem Toilettenpapier und warten Sie gespannt, was passiert...

Der Arzt Ihres Vertrauens weiß: Es gibt Leute, die sind so alt wie ich, aber erwachsen. Man muss so aufpassen im Leben!

Sind Sie schon neugierig genug, dann gehen Sie weiter auf Ihrem Humor-Trainingsweg, und der führt über die eigenen, humorvollen Lebensbausteine.

Denn ebenso wie die oben beschriebene Neugierde kann man auch alle anderen »Positiv Booster« trainieren, d. h. sich bewusst auch über kleine Dinge, Augenblicke und Erkenntnisse freuen. Dankbar sein für schöne Augenblicke und bewusst das Motivierende, Aufbauende, Verrückte, Witzige in Situationen und Tatsachen suchen.

Follow Up Studien haben gezeigt, so berichten die Wissenschaftler rund um Prof. Ruch weiter, dass z. B. nach einem achtwöchigen Humortraining sowohl der Sinn und die Wertigkeit für Humor als auch die Lebenszufriedenheit deutlich erhöht waren und diese positive Stimmung auch noch zwei Monate nach dem Trainingsprogramm anhielt.

Fazit: Je mehr wir gezielt positiver und humorvoller unser Leben gestalten und dies auch (mit anderen) üben, desto mehr polt unser Gehirn von Schwermut und Frustration auf Leichtigkeit und gute Laune um.

## Kleines Humortraining! (dauert keine acht Wochen)



### 1. Humorstudium

Beobachten Sie einige Wochen, worüber Sie sich selbst und andere Menschen amüsieren. Formulieren Sie Ihre Beobachtungen und halten Sie sie schriftlich fest! Insbesondere Freunde, Kunden und enge Mitarbeiter sind hier gute »Versuchsobjekte«. Wenn Sie diese Übung konsequent durchführen, verändert sich rasch der Fokus Ihrer Wahrnehmung: Sie werden intuitiv feststellen, wann, wie und worüber Sie selbst und Ihre Mitmenschen lächeln, schmunzeln, grinsen oder lachen und können es dann für sich bewusst einsetzen. Achten Sie dabei nicht nur auf die Worte. Auch die Betonung, der Klang, die Mimik und die Gesten, mit denen eine humorvolle Geschichte oder ein Witz erzählt wird, sind dabei sehr wichtig.

### 2. Humorgedächtnis

Entspannen Sie sich und denken Sie an die Situationen Ihres Lebens, in denen Sie herzlich gelacht oder auf andere Art besonders witzig, spielerisch und humorvoll reagiert haben. Machen Sie sich alle Facetten dieser besonderen Erlebnisse bewusst: Wie genau fühlten Sie sich damals? Was kennzeichnete diese besondere Atmosphäre?

### 3. Humorressourcen

Entwickeln Sie sich eine »Humordatenbank«! (Ich selbst sammle seit ca. 25 Jahren alles, was ICH PERSÖNLICH irgendwie witzig oder amüsant finde.) Sammeln und archivieren Sie, was Sie zum Lachen bringt: Sprüche, Pointen, Wortspiele, Redewendungen, Kurzgeschichten, ebenso wie Ihre Lieblingsbücher, CDs und Videos. Vorbild dafür ist der große Rudi Carell: »Man kann nur Witze aus dem Ärmel schütteln, wenn man sie vorher hineingegeben hat.«

### 4. Humorvolle Übertreibung

Konzentrieren Sie sich auf ein kleines alltägliches Problem. Beschreiben Sie zunächst ernsthaft, was Sie stört oder belastet und versuchen Sie es dann mal mit maßloser Übertreibung. Ja, werden Sie dramatisch! Machen Sie aus einem kleinen Maulwurfshügel einen riesigen Berg! Übertreiben Sie nicht nur mit Worten, sondern auch mimisch und gestisch und steigern Sie sich ganz bewusst hinein. Diese psychotherapeutische Methode nennt man paradoxe Intervention. Sie nimmt den Dingen die Dramatik und ermöglicht eine festgefahrene Denkweise oder einen limitierenden Glaubenssatz zu »erschüttern«. Wer über das eigene Verhalten lacht, wird immer gelassener im Umgang mit seinen Problemen. Wenn diese Technik funktioniert, dann können Sie es auch einmal bei größeren Problemen versuchen bzw. einsetzen.

## 5. Humororte

Versuchen Sie sich so oft wie möglich an einem entspannenden Wohlfühlort mit positiv denkenden Menschen auszutauschen. Formen Sie z. B. einen bestimmten Aufenthaltsraum an Ihrem Arbeitsplatz zur Smilezone um, in der schlechte Stimmung keinen Platz hat. Warum nicht die Kaffeeküche zur »Nichttraunzone« erklären oder den Kopierraum *humorganisieren*. Vielleicht eine mobile Humorbar etablieren: Statt Snacks, Süßigkeiten und Cola gibt es auf dem umgebauten Cateringwagen, der regelmäßig durchs Office tourt, die besten Jokes, die witzigsten Comics, die neuesten Wortwitze und die verrücktesten Geschichten zu »kaufen«. Und natürlich Lachgummi und Kichererbsen! ☺

## Vom Miesepeter zur Zufriederike? Wie man gute Laune produziert!

Humor statt Tumor? Die Genforschung macht auch beim Humor nicht halt. Die schlechte Nachricht: Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist er jedoch nicht vererbbar!

Theoretisch könnte jeder Gags und Witze verfassen, egal ob die Eltern notorische Spaßbremsen waren oder sind. Talent schadet da zwar nicht, aber es hilft nur für die Geschwindigkeit. Das meiste ist Technik, mit der man das Verfahren beherrscht, schnell zu einer Pointe zu kommen.

Es gibt so viele lustige Menschen auf der Welt. Der kleinste Teil davon steht auf der Bühne, während die Mehrheit in den Wohnzimmern sitzt und Familienfeste unterhält. Aber sind das gleich Humoristen, Comedians, Entertainer? Oder vielleicht einfach nur gute Witzeerzähler? Humor ist eine Charaktereigenschaft, die im Wesen der Person begründet ist. Hier zählt auch der Instinkt. Während der Witz quasi ein in Form gegossener Humor ist. Deshalb ist Humor persönlicher und der Witz allgemeiner. Und guten, mitreißenden Humor, kann man gezielt entwickeln.

So haben britische Wissenschaftler in der wahrscheinlich schrillsten Studie der Welt erforscht, wie unser Sinn für Humor entsteht. Das

Forscherteam ergründete das Witzverständnis von 127 weiblichen Zwillingspaaren. Mehr als die Hälfte von ihnen waren eineiige Zwillinge, besaßen also identisches Erbgut. Diese mussten lustige Comics beurteilen. Gäbe es ein charakteristisches Witze-Gen, hätten die Geschwister über dieselbe Comicpointe lachen müssen. Das war nicht immer der Fall. Daraus schließen die Wissenschaftler, dass unser Sinn für Humor von Umweltfaktoren geprägt wird. Unsere Affinität zu Jux, Scherzen und Tollerei ist wirklich ange-lernt und nicht genetisch determiniert.

Und doch gibt es so etwas wie ein Lachzentrum in unserem Gehirn, welches man gezielt *erregen* kann. Dean Shibata von der University of Rochester im Bundesstaat New York berichtete auf dem Kongress der nordamerikanischen Radiologischen Gesellschaft, dass, *»ein kleiner Teil des Stirnlappens dafür verantwortlich zu sein scheint, dass wir Witze letztlich auch verstehen«*.

Seine Untersuchungen zeigten, dass beim Betrachten von Comics oder Lesen von Witzen, der untere Teil des Stirnlappens besonders aktiv war. Wenn die Versuchspersonen dagegen lediglich Gelächter hörten und innerlich mitlachten, wurde eine Stelle im oberen Bereich des Stirnlappens angeregt. Das legt die Vermutung nahe, dass dieser Stirnlappen, der frontale Part der Großhirnrinde, den Menschen überhaupt erst klarmacht, was lustig ist.

Barbara Wild, eine weitere führende Expertin auf diesem Gebiet, hält auch noch andere Hirnareale für die menschliche Humoraktivität als ursächlich verantwortlich: Sie fand heraus, dass gleich mehrere Regionen beteiligt sind, die wie ein Schaltkreis funktionieren, damit ein Lachen oder Lächeln ausgelöst wird. Im Hinterhauptlappen z. B. sitzt die Region, die die Absicht des anderen erkennt, einen Witz zu erzählen und nicht nur eine Geschichte oder ein Erlebnis. Dieses Auflösen von pointierten Unstimmigkeiten, die ja Witze oft komisch machen, übernimmt wieder der Stirnlappen, der dafür sorgt, dass die Pointe erkannt und der Witz verstanden wird. Im Hirnstamm wird anschließend das Lachen angestoßen, indem die Gesichtsmuskeln aktiviert werden.

Ziemlich komplex also, was sich da in unserem Denkkapazität alles abspielt, wenn Sie folgende Witze lesen:

Ein Elefant sieht einen nackten Mann und sagt:

«Armer Kerl, wie willst du je satt werden?»

»Herr Doktor, irgendwie bin ich in letzter Zeit so vergesslich.«

»Wie äußert sich das denn?»

»Was denn?»

Die bildhübsche Studentin zum Professor: »Glauben Sie mir, ich würde alles tun, um diese Prüfung zu bestehen. Ich meine wirklich alles.« Der Professor hakt nach: »Wirklich alles?« sie beugt sich zu ihm und blickt ihm tief in die Augen, wobei sie haucht: »Alles.« Da fragt er im Flüsterton: »Würden Sie lernen?»

Sie fanden's witzig oder gar nicht lustig? Ok, ich finde jeder Mensch hat eine zweite Chance verdient:

»Treffen sich zwei Rosinen in der Bäckerei. Plötzlich setzt die eine Rosine einen Helm auf. Fragt die andere: »Warum setzt du denn einen Helm auf?« Sagt die Rosine mit dem Helm: »Ich muss gleich noch in den Stollen.«

Er passt in die Kategorie »Witz mit grotesken Elementen« und funktioniert besonders gut in bereits ausgelassener Stimmung.

Der optimale Zeitpunkt lässt sich allerdings noch wesentlich genauer bestimmen, wie der Psychologe Richard Wiseman von der University of Hertfordshire in Großbritannien mit umfangreichen Befragungen und Computeranalysen herausgefunden hat:

*»Am lustigsten finden die meisten Menschen die Witze, die um 18:03 Uhr erzählt werden. Um 1.30 Uhr mitten in der Nacht hingegen können nur die wenigsten Leute über einen Witz richtig lachen.«* Auch das beste Datum für einen erfolgreichen Witz konnte er ermitteln. *»Es ist der 15. eines Monats. Am Anfang und auch am Ende des Monats können die Zuhörer nicht so sehr darüber lachen.«*

Daher sein Tipp: »Wer Menschen zum Lachen bringen möchte, der sollte seine Witze am 15. des Monats erzählen, und zwar möglichst um 18:03 Uhr. Vor allem Tierwitze kommen überall auf der Welt gut an.« Sogar das lustigste aller Tiere hat er identifizieren können: Es ist die Ente. Die Schlussfolgerung liegt für den Psychologen auf der Hand: »Möchten Sie einen Witz mit Tieren erzählen, dann lassen Sie eine Ente darin vorkommen.«

Also probiere ich es, mit dieser Erkenntnis ausgestattet, gleich noch einmal:

»Was ist gelb, schwimmt auf dem See und fängt mit Z an?«

Antwort: »Zwei Enten.«

»Solche Witze funktionieren, weil sich die Erwartungen des Hörers eben gerade nicht erfüllen«, sagt Paul Rozin von der University of Pennsylvania.

Um die Erwartungen des Hörers mit der Pointe ad absurdum führen zu können, müssen diese selbstverständlich erst einmal geweckt werden.

Der erfolversprechendste Witzaufbau folgt der sogenannten Dreierstaffelung nach dem Muster AAB.

Das heißt:

- Eine Erwartungshaltung wird im ersten Teil des Witzes aufgebaut (= A1).
- Der Inhalt des Witzes wird in einem zweiten Teil wiederholt beziehungsweise nur leicht variiert (= A2),
- um sie dann im dritten Teil des Witzes mit der Pointe erfolgreich (eben gerade nicht) zu erfüllen (= B).

In seinen Forschungen hat der Psychologe herausgefunden, dass Witze, die nach diesem Dreierschema  $A_1A_2B$  funktionieren, »signifikant lustiger sind« als solche nach dem Schema AB.

Ein Entenwitz, der sogar eine Dreierstaffelung ( $A_1A_2A_3B$ ) aufzeigt, ist folgender:

Kommt eine Ente in eine Drogerie und bestellt sich ein Bier. Sagt der Drogist: »Wir haben kein Bier.« ( $A_1$ ) Also geht die Ente traurig mit gesenktem Haupt nach Hause. Am nächsten Tag betritt sie wieder die gleiche Drogerie und bestellt sich noch einmal ein Bier. ( $A_2$ ) Sagt der Drogist: »Also mit dir reicht es mir jetzt. Wenn du dir hier noch einmal ein Bier bestellst, versohle ich dir den Hintern mit einem Teppichklopfer.« Die Ente geht wieder mit gesenktem Haupt nach Hause. Am nächsten Tag erscheint sie abermals in der Drogerie und fragt: »Habt ihr Teppichklopfer?« ( $A_3$ ) Sagt der Drogist: »Jetzt reicht es mir aber wirklich mit dir. Jetzt ist es genug! Nein, Teppichklopfer haben wir natürlich auch nicht!« Sagt die Ente: »Kein Problem, dann nehme ich ein Bier.« (B)

### Mit Erwartungen spielen

Aber es geht auch anders – einfacher und schneller – dann nämlich, wenn eine Erwartungshaltung gar nicht erst aufgebaut werden muss, sondern schon gleich von Anfang an vorhanden ist.

Unser Erfahrungsschatz, unser Wissen und die Logik helfen uns dabei, Sachverhalte einzuschätzen und Vorhersagen zu treffen. Das ist auch bei Witzen und deren Pointen so. Passiert in einem Witz also etwas Unübliches oder Unlogisches, so werden unsere Erwartungen auf der Stelle ad absurdum geführt. Man erwartet etwas und etwas ganz anderes tritt ein, das finden wir lustig: So wie in den zwei folgenden Beispielen:

Sagt ein Schaf zum Rasenmäher: »Määäh!« Antwortet der Rasenmäher: »Von dir lasse ich mir gar nichts befehlen!«

Sagt ein Freund zum anderen: »Du, wenn ich jetzt mit deiner Frau schlafe, bin ich dann blutsverwandt mit dir?« Antwortet der andere: »Nein, aber quitt!«

### Wann ist etwas nun wirklich witzig?

Was mich als Arzt im Rahmen der Clowntherapie, als Humorbotschafter und Vortragenden auf der Bühne, vor allem aber als Mensch, immer wieder brennend interessiert, ist die Frage: *Warum lachen Menschen?*

Ich glaube die Antwort ist ganz einfach: Weil Sie enttäuscht werden. Weil sich eine Erwartungshaltung aufbaut, die sich nicht erfüllt. Es ist eine hervorragende Witztechnik eine entsprechende Erwartungshaltung aufzubauen, um dann mit einer humorvollen, überraschenden Wendung einen Lacher zu erzielen.

Wird man zu wenig enttäuscht, ist es einem egal. Wird man zu stark enttäuscht, ist man sauer. Liegt die Enttäuschung jedoch dazwischen, kann man darüber lachen. Weil man einen paradoxen Ansatz, eine Unlogik in einer Geschichte erkennt. Wir lachen, weil etwas nicht logisch ist! Lachen ist ein Kapitulationsreflex, so nennen das die Psychologen. Wenn man herzlich lacht, dann setzt sich das Denken in die Gegenwart. Und da sich beim Lachen auch noch neue Synapsen bilden, macht es sogar intelligenter.

### Das Chuck Norris Prinzip

Eine letzte Witzgattung möchte ich Ihnen an dieser Stelle noch vorstellen, nicht weil ich die Inhalte oder die Person dahinter so faszinierend finde, sondern weil die Technik dahinter für viele, auch selbst entwickelte Witze, anwendbar ist: das sogenannte Chuck Norris Prinzip (CNP).

Bestimmt kennen Sie den US-Schauspieler, der als immer siegender Karateguru in den 80/90er Jahren mit Rollen wie *Walker* oder *Texas Ranger* populär wurde und für den scheinbar nichts unmöglich schien.

Seine Methoden der Kampftechnik waren so übertrieben, dass sich der US-Fernsehmoderator Conan O'Brien veranlasst fühlte, die sogenannten »Chuck-Norris-Fakten« persiflierend in seine Sendung einzubauen. Er begründete damit eine ganz spezielle Witzgattung, nach deren Art viele Witze funktionieren:

- Chuck Norris hat als Kind auch Sandburgen gebaut – wir kennen sie heute als Pyramiden
- Chuck Norris ist ein derart harter Kerl, der isst keinen Honig, der kaut Bienen
- Chuck Norris hat bis Unendlich gezählt – zwei Mal

Wie lustig wäre ein Chuck Norris Witz erst, wenn auch noch eine Ente darin vorkäme und Sie diesen dann am 15. des Monats pünktlich um 18:03 Uhr erzählten. Die Leute würden sterben vor Lachen!

Chuck Norris selbst kann übrigens durchaus über diese Witze lachen, wie er auf seiner Internetseite zugibt. Übrigens: Er ist kurz vor Weihnachten gestorben. Aber es geht ihm mittlerweile wieder besser!

### Humor in der Werbung

Abschließend noch ein kurzer Sidestep zu einem Bereich, mit dem wir täglich konfrontiert werden: Werbung und Marketing!

43 % aller Werbemaßnahmen spielen im Rahmen ihrer Dramaturgie mehr oder weniger mit Humor oder witzig-scurrilen Elementen. Da guter Humor eine so starke Präsenz, Dominanz und Kommunikationskraft hat, muss er sehr sensibel eingesetzt werden. Sonst lacht man viel über die Pointen des Spots und vergisst das beworbene Produkt.

Die Werbeindustrie, die Kunden zugunsten eines Produktes zum Lachen bringen will, hat dazu eine ganze Reihe Leitsätze erarbeitet, um möglichst niemanden mit ihrem Humor zu vergraulen. Klare No-Gos sind z. B.: schwarzer Humor, verletzende und diskriminierende Witze. Eine weitere essentielle Regel ist: *»Überfordere den Zuhörer nicht: Witziges muss rasch verständlich und zielgruppenorientiert sein«.*

*»Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso«!*

Nach 24 Jahren wechselte das Gesicht der Marke Haribo, und mit diesem Wechsel ging Ende 2014 gleichzeitig die längste Werbepartnerschaft zu Ende: Thomas Gottschalk wurde von Michael »Bully« Herbig abgelöst. Nach einem gemeinsamen Werbespot von Gottschalk und Herbig, ist dieser nun das neue Gummibären-Gesicht für Groß und Klein. Und dieser letzte verbindende, perfekt inszenierte Werbespot mit alter und neuer Werbeikone ist voll von sympathischen, kreativen Ideen.

Als Plot wurde die »offizielle« Übergabe von Gottschalk an Herbig gewählt. Es gibt herrliche ironische Szenen mit 2 begnadeten Bühnenpersönlichkeiten, die auch und hier ganz speziell über sich selbst lachen können.

Hier geht's zur Extended Version:

<https://www.youtube.com/watch?v=hmcGYIhqA4A>

In der neuen Werbelinie punktet Bully mit mehr Dynamik, mehr Story, mehr Aufmerksamkeit, der Humor ist aber geblieben, wunderschön stimmig mit dem Charisma von Bullig Herbig in Einklang gebracht! So muss gute, humorvolle Werbung sein. <https://www.youtube.com/watch?v=hnWApJTKmY> Und es würde mich nicht wundern, wenn dieser Protagonist und Haribos Grundphilosophie auch diesmal 24 Jahre gemeinsam wirken!

Abschließen möchte ich dieses Kapitel mit einer Firma, die voll und ganz auf Humor in ihrer Werbelinie setzt, das Mietwagenunternehmen SIXT. Sie kennen bestimmt die knallorangenen Werbesujets mit den frechen Sprüchen am Flughafen.

Hier drei ihrer Besten:

- »Im Frühling sprechen alle von Diät, – wir nehmen schon mal das Dach ab« (Cabrio Werbung)
- »Das Dach öffnet er in 22 Sekunden. Frauenherzen sogar noch schneller« (Cabrio Werbung)
- »Machen Sie's wie Madame Bruni, nehmen Sie sich einen kleinen Franzosen« (Werbung für ein französisches Fahrzeug der Mietwagenflotte, 2010)



## EIN BUCH, DAS SIE SICH SCHENKEN KÖNNEN!

Unsere innere Einstellung bestimmt nicht bloß unser Verhalten, sondern auch die Intensität unserer Tatkraft. Es gibt wohl niemanden auf der Welt, der keine Freude will und braucht. Aber es gibt nur wenige, die das wahre Geheimnis der Freude kennen. Was steckt also hinter diesem Gefühl, das unser Leben lebenswert macht? Wie kann dieser »Frustschutz« auch im Alltag aktiviert werden?

Der Arzt und Humorexperte Dr. Roman Szeliga liefert heilsame Impulse für unsere tägliche Kommunikation: emotionale »Tupfer«, humorvolle »Salben« und manchmal auch kleine, spitze »Nadeln«, die den Nerv der Zeit treffen.

**»Endlich ein kompetenter Ratgeber, der zeigt, wie viel gute Laune in uns steckt, warum Humor uns in vielen Lebenssituationen hilft und wie ein Lächeln mehr Macht hat, als jedes böse Wort.«**

Sascha Grammel, *Puppet Comedian*

**»Ein Plädoyer, das Leben mit Leichtigkeit zu meistern und dabei den Spaß als Turboantrieb zu nützen.«**

Paul Leitenmüller, *CEO Opinion Leaders Network*

**»Roman Szeliga packt uns beim Alltag und zeigt, wo wir den Blick verändern können. FRUSTSCHUTZMITTEL – eine grandiose Formel, um die Lust an der Freude nicht zu vergessen!«**

Harry Gatterer, *CEO Zukunftsinstitut GmbH*

ISBN 978-3-907100-67-7



€ 17,90 (D)  
€ 18,50 (A)

9 783907 100677

[www.midas.ch](http://www.midas.ch)