

Die Presse

Lachen kann man lernen

Humor. Kurse zum Thema Humorberatung, Clownerie oder Lachyoga helfen, nicht nur im Fasching mehr Gelassenheit und Lockerheit in den (beruflichen) Alltag zu bringen.



- (c) Clemens Fabry

Erika Pichler 27.01.2017 um 16:33

0 Kommentare

Auch wenn so manche Narrensitzung in diesen Tagen es so verkaufen möchte: Nicht jedes in einer Büttenrede billig erzielte Publikumsgejohle hat mit Humor zu tun. „Humor ist nicht automatisch gleichzusetzen mit Lachen und Witzigsein, auch wenn er eine schalkhafte Komponente hat“, sagt der Humorberater Michael Trybek. Der Seminarleiter, Buchautor und Clown ist auch in zahlreichen Krankenhäusern als Vortragender tätig. Er versteht unter Humor „die Kunst, sich über Widrigkeiten zu erheben und trotzdem Ja zum Leben zu sagen“.

Einmal jährlich leitet Trybek in Wien einen Lehrgang für Humorberatung & Humormanagement, der demnächst wieder starten wird (fünf Wochenendmodule zwischen 3. Februar und 24. Juni). Zusammen mit der Psychologin Sabine Prohaska und der Kommunikations- und Verhaltenstrainerin Ursula Teurezbacher möchte er den teilnehmenden Personen helfen, ihren eigenen Humorstil zu finden, aber auch Kompetenzen aus der Improvisation, der Clownerie, der Psychologie und der Humorberatung vermitteln.

Zielgruppen des Lehrgangs sind zum einen Berufsgruppen, die Humor als Werkzeug nützen möchten, um einen anderen Zugang zu Problemen zu finden – etwa Trainer, Coaches, Personen aus pädagogischen, Pflege- oder Therapieberufen, aber auch Führungskräfte. Zum anderen wird der Lehrgang laut Trybek immer auch von Menschen besucht, „die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit haben und Humor als Ressource und Kompetenz in ihren privaten Alltag integrieren wollen“.

Piksen, ohne zu verletzen

Als subtile Haltung, die die Fähigkeit zur Selbstreflexion hervorbringt und nichts mit Schadenfreude, Spott oder Zynismus gemein hat, sieht den Humor auch die Theologin, Pfarrerin, Erwachsenenbildnerin und gelernte Clownin Gisela Matthiae. „Humor bedeutet nicht, unernst zu sein, sondern Dinge ernst zu nehmen, aber nicht zu ernst“, sagt Matthiae, die auch als Bloggerin Beiträge zu Humorthemen veröffentlicht. Man brauche Humor speziell dann, wenn es nichts zu lachen gebe, also bei Problemen oder Konflikten.

Die Clownerie sieht sie als ideale Einübung in diese Haltung des Humors. „Gute Clownerie verletzt nicht, sondern sie pikst nur ein bisschen und ermöglicht es, über die eigenen Irrungen und Wirrungen lachen zu lernen.“

Matthiae, die selbst auch als Clownin auftritt, wird im Salzburger Bildungshaus St. Virgil ab Anfang März den siebenmonatigen Lehrgang „Clownerie auf der Bühne des Lebens“ leiten. Die Theologin ist dafür bekannt, sich in der Bibel auf die Spuren des Humors zu begeben und Themen freizulegen, die auch in der Clownerie eine Rolle spielen: große Träume und Alltagsprobleme, Liebe und Sehnsucht, Schwächen und Scheitern. Ihre Lehrgänge sprechen insbesondere Personen an, die in kirchlichen Funktionen arbeiten, aber auch ehrenamtlich Tätige und Menschen in gänzlich anderen Berufsfeldern.

Mehr Humor würde sich Matthiae auch in der kirchlichen Arbeit wünschen. „Es gibt eine große Sehnsucht, Fehler machen zu dürfen. Im Jahr des Reformationsjubiläums würde ich anstelle von Luthers ‚Wie bekomme ich einen gnädigen Gott?‘ lieber die Frage stellen: ‚Wie werden wir endlich gnädig mit uns selbst?‘“

Wesentlich weniger philosophisch und mehr körperorientiert ist der Zugang des sogenannten Lachyogas. Ihm liegt die Erkenntnis zugrunde, dass handfestes Lachen seine Wirkung auf den Organismus auch dann entfaltet, wenn es nichts mit subtilem Humor zu tun hat. Erlernen kann man dies beispielsweise Anfang März bei einem „Lachwochenende“ der GEA-Akademie. Im Seminarzentrum Waldviertler Schuhwerkstatt in Schrems wird den Teilnehmern beigebracht, durch die Kombination von Lachen mit Yoga-Atemtechniken, einfachen Körperübungen und Bewegungen herzhaft und anhaltend zu lachen. Kursleiter Antón Nothegger wurde vor sieben Jahren beim Gründer der Lachyogabewegung, Madan Kataria, ausgebildet. Dass es sich lohnt, das Lachen bewusst zu erlernen, erklärt Nothegger durch die Wirksamkeit von Entspannung. „Lachyoga ist eine Art Sofortmeditation für Körper und Geist. Wir steigen aus dem Gedankenkarussell aus und sind im Hier und Jetzt.“ Bei einem Lachkrampf denke man nichts und baue Stress ab, der Körper bilde Glückshormone, man fühle sich frei und gelöst.

Ohne Grund, aber mit Wirkung

Beim Lachyoga entscheidet man sich daher aktiv für das Lachen. „Wir warten nicht auf externe Auslöser und lachen dann, wie im Alltag, drei Sekunden hier und dann fünf Sekunden da. Nichts gegen solche „Kurzzeitlacher“, meint Nothegger. „Richtig interessant wird es aber erst, wenn wir länger lachen. Und sollte es nichts zum Lachen geben: Trotzdem lachen!“ Auch das gekünstelte Lachen wirke nämlich. Der Körper könne es nicht von einem echten Lachen unterscheiden, so der Experte.

Web:

www.michaeltrybek.com<<http://www.michaeltrybek.com>>

www.lachyoganton.com<<http://www.lachyoganton.com>>

<http://w4tler.at/akademie-kurse><<http://w4tler.at/akademie-kurse>>

www.kirchenclownerie.de<<http://www.kirchenclownerie.de>>

www.virgil.at/clownerie<<http://www.virgil.at/clownerie>>

www.humorladen.wordpress.com<<http://www.humorladen.wordpress.com>>

AUS DEM ARCHIV:

**Schlaf, Autismus und
Hypnose** (07.10.2016)

**Fremde Rollen für das
eigene Agieren** (05.08.2016)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



WEATHER.COM

GESPONSERT

Orang-Utan sieht
Babybauch – und
verblüfft die



PASSENGER 6A

GESPONSERT

Entdecke die
kulinarische
Vielfalt von

empfohlen von

