

„LACHEN IST SOZIALER KLEBSTOFF“

Insa Grünwald ist Humorlotsin. Sie zeigt, wie man auch bei Herausforderungen eine heitere Gelassenheit bewahrt.

Sind Sie am Arbeitsplatz hin und wieder humorvoll? Bei US-Unternehmen wie Southwest Airlines und Hewlett Packard gehören Originalität und WITZ zur Unternehmenskultur. Im Bewerbungsgespräch heißt eine Standardfrage: „Wie haben Sie in ihrem letzten Job eine Situation durch Humor geklärt?“ Wer mit einer belastenden Situation humorvoll umgeht, der kann sie besser bewältigen. Humor ermöglicht, Stress abzubauen und Konflikte zu entschärfen. Davon ist auch Insa Grünwald überzeugt. Die 57-Jährige ist Humorlotsin. Sie schult bei Vorträgen und Bildungsurlauben einen humorvollen Blick.

Schon beim ersten Telefonat wirkt die Königsutteranerin entspannt und fröhlich. Nach dem Shooting am Allensee erzählt unsere Fotografin: „Wir haben die ganze Zeit gelacht.“ Insa Grünwald hatte eine Box und eine

DER HAT KEINEN HUMOR? „DAS BEDEUTET MEISTENS: DER HAT NICHT MEINEN HUMOR“

rote Nase dabei. Mit einer Nase fing vor neun Jahren alles an. Bei ihrem Rosenmontags-Dienst im Klinikum Wolfsburg setzte die Krankenschwester kommentarlos eine Hexennase auf. Einige Patienten und Kollegen schauten irritiert. Vor allem sorgte der Gag aber für lockere Gespräche, wo es sonst nur um Krankheiten ging. An anderen Tagen sorgte sie mit Wortspielen für ein bisschen Schwung. „Ich klebe ihnen eine“ beim Pflasterwechsel, „Jetzt gibt's Keile“, wenn Keile die Lage stabilisieren – „da lächeln viele und reagieren positiv, die Situation ist aufgelockert. Humor und Lachen sind sozialer Klebstoff.“

Seitdem besuchte sie viele praxisorientierte Fortbildungen und beschäftigte sich mit Gelotologie, der wissenschaftlichen Erforschung des Lachens. Heute ist Insa Grünwald, die hauptberuflich in der Abteilung für Geriatrie arbeitet, zertifizierte Kommunikations-, Entspannungs- und Mentaltrainerin. Sie vermittelt, wie sich Situationen humorvoll nutzen lassen – beruflich und privat. „Humor ist sehr facettenreich. Manchmal heißt es über jemanden: Der hat keinen Humor. Aber das bedeutet in den meisten Fällen: Der hat nicht meinen Humor.“ So stellt sie verschiedene Herangehensweisen vor und sorgt in ihren Seminaren für Perspektivenwechsel, etwa mit Elementen aus dem Improvisations-

MIESEPETER-PASTILLEN



GEDULDSTADEN



EINE HUMOR-NOTFALLBOX KANN IN STRESSSITUATIONEN DIE GUTE LAUNE ZURÜCKBRINGEN



FRUSTABLEITER

theater. Freiwillige stellen Emotionen dar und nehmen sich selbst auf die Schippe – oder sie spielen einen König, mit passender Mimik und Gestik. Der Spaß, für den das sorgt, zeigt, wie viel eigenes komisches Potenzial im Alltag ungenutzt bleibt.

Eine weitere Übung, um den Blickwinkel zu ändern: Negativsätze werden ins Positive gedeutet, mit und ohne Ironie. Das negative Denken wird unterbrochen. „Viel Spaß macht auch, zusammen kreativ zu werden – zum Beispiel mit Ideen, wie man Gegenstände lustig zweckentfremden kann. Oder humorvolle Bemerkungen aufzugreifen und überraschend weiterzuentwickeln.“ Auch die Körpersprache ist im Blick: Wie wirkt sich die Körperhaltung auf das Bewusstsein aus? Was bewirkt Mimik? Wie setze ich die Stimme effektiv ein?

Gegenstände, Körpersprache, spontane Ideen, Rollenwechsel, Ironie, Zynismus: All das kann Lachen auslösen. Humor ist aber auch ein schmaler Grat. Was der eine witzig findet, findet ein anderer verletzend. Humor kann beziehungsorientiert sein, aber auch aggressiv oder abschätzig. Die Wissenschaft kennt auch eine Angst davor, ausgelacht zu werden: die Gelotophobie. Während Gelächter in der Regel als freundlich und vertrauensvermittelnd

SCHMUNZELSTEIN



„HUMOR IST DER KNOPF, DER VERHINDERT, DASS UNS DER KRAGEN PLÄTZT.“

RINGELNETZ

empfohlen wird, nehmen Menschen mit Gelotophobie an, das Lachen richtet sich gegen sie – eine spezielle Form der Angststörung.

Insa Grünwald hebt indes den verbindenden Charakter hervor. „Ein humorvoller Umgang am Arbeitsplatz fördert neben dem guten Miteinander auch die Kreativität und Produktivität der Teams. Das Motto ist: Wie machen wir zusammen das Beste aus der Situation?“ Und lachen ist gesund. Die produzierten Glückshormone (Endorphine) gelangen in die Blutbahn. Die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird unterdrückt. Diese kurze Veränderung im Hormonhaushalt kann so stark sein, dass sie hilft, Schmerzen zu lindern. Lachen erhöht zudem den Sauerstoffaustausch im Gehirn. So fließt auch etwas Lachyoga in ihre Seminare ein. Ziel der Dehn-, Klatsch-, Pantomime- und Atemübungen: Ein künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen.

„Man muss das Leben nicht abarbeiten wie im Bergwerk“, sagte einst Sportkommentator Marcel Reif. Eine heitere Gelassenheit macht vieles leichter – und bleibt oft im Gedächtnis. In Humorseminaren wird gern der Busfahrer zitiert, der genervt war, dass viele Fahrgäste im Eingang stehen blieben. Höfliche Ermahnungen halfen nicht weiter. So rief er schließlich: „Alle Fahrgäste mit sauberer Unterwäsche bitte nach hinten durchgehen.“ Das wirkte. Eine erfolgreiche Verbindung von Humor und Effizienz.

