

Dr. Christian Graz, Chefarzt für Psychosomatik der Max Grundig Klinik

Mit Humor gegen den aufkommenden Corona-Frust ankämpfen – eine Anleitung

Fröhlichkeit und Optimismus sind die Gebote der Stunde gegen eine um sich greifende Covid-19 Müdigkeit. Aber wie lässt sich die Stimmung hochhalten und der Humor bewahren?

Galgenhumor, Satire, Ironie und Witz gelten seit jeher als günstige Abwehrmechanismen gegen belastende Ereignisse. Sie helfen, widrige Umstände des Lebens besser zu bewältigen. Dr. Christian Graz, Chefarzt für Psychosomatik in der Max Grundig Klinik, beobachtet bei Patienten: „Wer sich aus einer Depression oder anderen psychischen Störungen mit einer Prise Selbstironie positiv herausarbeitet, findet auf diesem Weg auch seinen Humor und sein Lachen wieder.“ Umgekehrt gilt: Wem es aktuell gelingt, im Corona Lockdown erst gar nicht Humor und Optimismus zu verlieren, wird mental erheblich besser durch die nächsten Monate kommen. Lachen ist die beste Medizin. „Aus meiner Sicht sind Humor und Optimismus zentrale Hebel, gegen aufkommenden Corona-Frust und Ärger anzukämpfen. Gerade jetzt wünsche ich jedem eine gehörige Portion Mut in Richtung Fröhlichkeit und Gelassenheit“, so der Psychiater und Psychotherapeut weiter.

Dabei gibt es zahlreiche Tipps und Methoden, die Heiterkeit im Alltag nicht zu verlieren. Wer optimistisch ist, lebt nicht nur gesünder und länger, er kann angstausslösende Situationen auch ein Stück weit „weglachen“. Dabei gilt es, Humor zu erlernen wie ein Musikinstrument: mit Geduld, Ausdauer und Spaß.

Das richtige Mantra

Dr. Christian Graz rät Patienten in kritischen Phasen zu einem persönlichen Mantra. Dieses Rezept hilft generell, auch ohne psychosomatischen Befund. Der Chefarzt erläutert: „Im Moment lautet die belastende Gedankenschleife doch bei vielen ‚Oh Gott, es stehen mir 5 bis 6 harte Monate bevor und noch nicht einmal Weihnachten wird ein Fest der Freude‘“. Klüger wäre es, sich selbst und seinen Gesprächspartnern immer wieder die positive Botschaft zu übermitteln: „Nach jeder Krise wird es wieder aufwärtsgehen. Alles kommt absehbar wieder ins Lot. Im Laufe des Jahres 2021 wird sich unser Leben normalisieren, dann feiern wir auch Weihnachten wieder wie immer.“ Uli Hoeneß dürfte sich so in seiner JVA-Zeit aufgerichtet haben. Ein Mantra mit einer positiven Haltung zum Durchhalten mit dem Glauben an eine Rückkehr zu besseren Zeiten, das stärkt den Optimismus.

Humor ist (ein Stück weit) erlernbar

Es gibt viele Praktiken, sich und andere zum Lachen zu bringen. Komische Effekte lassen sich durch verbale Übertreibungen erzielen, Ironie ist die Behauptung des Gegenteils, Galgenhumor nennen wir es, bedrückende und schambesetzte Dinge auf die Schippe zu nehmen. Nicht jeder ist als Komiker geboren, aber jeder kann sich zum Thema Humor informieren und Techniken umsetzen, die eine heitere und unbeschwerte Sicht auf Dinge befördern. Kinder lassen sich sehr leicht mit Grimassen und einfachem „Rumblödeln“ aufheitern. Kleine Missgeschicke kann man mit Fröhlichkeit und Heiterkeit kommentieren. Selbstironie hilft, Niederlagen positiver zu verschmerzen.

Nur Mut: Humor ist trainierbar wie ein Muskel. Es finden sich online zahlreiche Ratgeber, die erläutern, wie Witz und Humor funktionieren. Dr. Christian Graz meint hierzu: „Es braucht kein bühnenreifes Comedy-Programm, um seinem Umfeld einen humorvollen Impuls zu geben.“

Persönliche Kontakte

Auch wenn die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung primär auf eine Kontaktreduzierung abzielen, bleiben immer noch Möglichkeiten zu persönlichen Kontakten, die man unter Befolgung der üblichen AHA-Regeln nutzen kann. Lenken Sie Gespräche dabei auf lustige Ereignisse in der Vergangenheit, erzählen Sie charmante Geschichten und vereinbaren Sie, Konflikt- und schlechte Laune-Themen in der Familie und im engen Freundeskreis eher zu meiden. Sorgen Sie für Überraschungen und „Verrücktheiten“ im privaten und beruflichen Alltag. „Kindisch-Sein“ ist ausdrücklich erlaubt! Immerhin lachen Kinder 400-500mal am Tag, Erwachsene nur noch 10 bis 15mal.

Dr. Christian Graz erklärt: „Viele Menschen verbarrikadieren sich derzeit mehr als nötig und vereinsamen zusätzlich, in dem sie sich in einen sozialen Winterschlaf ergeben.“ Besser wäre es, digitale Dinner über Zoom oder Facetime zu initiieren und dabei gute Laune zu verbreiten. Auch regelmäßige Abstecher ins Büro sind besser als das ewige Video Conferencing.

Suchen Sie dabei grundsätzlich den Kontakt zu positiven und lustigen Menschen.

Neue Formen der Kommunikation

Werden Sie sich Ihrer Kommunikation bewusst. Suchen Sie grundsätzlich eher den Kontakt zu positiven, unbeschwerten und lustigen Menschen. Erzählen Sie selbst über heitere Tagesmomente, statt über Stress, subjektiv empfundene Ungerechtigkeit und Unzufriedenheit. Lamentieren bringt niemanden weiter, ein lösendes Lachen schon.

Konjunktur haben derzeit auch WhatsApp-Gruppen, in denen sich Menes wunderbar teilen lassen. Das Internet ist voll von humorvollen Inhalten zu aktuellen Ereignissen, die Kreativität vieler dieser Menes ist bewundernswert. Auch hier gilt: Teilen Sie im Internet mit Freunden, Kollegen und Familie nicht Belastendes oder Wütendes, bringen Sie Ihre Mitmenschen über Retweets und andere Formen der digitalen Kommunikation zum Schmunzeln.

Sagen Sie nicht nur „Bleiben Sie gesund“, sondern auch „Behalten Sie Ihre gute Laune“. Und bedanken Sie sich im Alltag beim Bäcker, Metzger oder in der Apotheke stets mit einem freundlichen Lächeln.

Suchen Sie Feedback

Gerade in stressigen Lebensphasen vergessen viele Menschen zu überprüfen, wie sie auf andere wirken. Sie sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt und entwickeln „blinde Flecken“ ob ihrer Verhaltensschablonen im Alltag. Psychiater Dr. Christian Graz sagt: „Lassen Sie sich immer wieder ein ehrliches Feedback von Ihrem Umfeld geben, ob Sie fröhlich und heiter wirken oder etwa sauerböfisch und mürrisch-moros verstimmt.“

Auswahl des Unterhaltungsprogramms

Humor darf von außen kommen. Bücher, TV und Netflix haben im Lockdown Konjunktur. Konsumieren Sie lieber alberne Filme und Serien oder Stand up-Comedys. „Louis de Funès“,

„Gerhard Polt“ und „Heinz Erhardt“-Humor eignet sich derzeit vielleicht besser zur Abendgestaltung als „The Day After“ oder „Schindlers Liste“. Spieleabende im kleinen, erlaubten Kreis helfen sicherlich ebenfalls, seine Leichtigkeit zu bewahren.

Die Grenzen des Humors

Humor sollte gerade in Corona-Zeiten, in denen Menschen ohnehin empfindlicher sind, die Grenzen des guten Geschmacks nicht überschreiten, dabei nicht auf Kosten anderer gehen oder beleidigend sein. Keine Scherze also über leidende Mitmenschen, Corona-Kranke und Abfälligkeiten über andere Kulturen.

Die Zusammenhänge von guter Laune und Gesundheit sind laut Dr. Christian Graz frappant: „Auf Humor in schwierigen und stressigen Situationen zu setzen, um eine möglichst unbeschwerte Sicht auf die Dinge zu bekommen, ist in Zeiten der Corona-Beschränkungen häufig der goldene Weg. Lachen kann Stresshormone abbauen und sogar das Immunsystem stärken. Spaß ist in zwischenmenschlichen Interaktionen der perfekte „Wogenglätter“ und noch dazu sexy“.

Um es mit den Worten von William Fry, Mitbegründer der Gelotologie, der Wissenschaft des Lachens, zu sagen: „Lachen ist Joggen im Sitzen.“

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstraße 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
info@kwestermeier.de