

# Humor: Vom Feeling her ein gutes Gefühl.

Achtung! Haben Sie schon vom zweiten Virus neben Corona gehört, das sich ebenfalls rasend schnell verbreitet: das Schlechte-Laune-Virus. Es wird in den Medien nur am Rande behandelt und tritt im Privatleben genauso auf wie hinter den Werkstoren. Erfahren Sie hier mehr zu Symptomen, Immunisierung sowie Neben- und Wechselwirkungen.

Ein Beitrag der Betriebspsycholog\*innen aus dem Bereich Lifecare von TÜV Rheinland.

## SYMPTOME

Wenn Sie erkennen wollen, ob Sie sich mit dem Schlechte-Laune-Virus infiziert haben, dann achten Sie unbedingt auf folgende Anzeichen:

- herabhängende Mundwinkel,
- stumpfer, trauriger Blick,
- stark verringerte oder erhöhte Muskelanspannung,
- schleppender Gang.

## WIE STECKEN WIR UNS AN?

Wir Menschen neigen von Natur aus dazu, uns problematischen Dingen mit erhöhter Aufmerksamkeit zuzuwenden. Durch diese Ausrichtung unserer Wahrnehmung nehmen negative Nachrichten und die daraus entstehenden Gefühle mehr Raum ein als Positive. Genau hier dockt das Virus an. Das Resultat: schlechte Laune. Da wir außerdem dazu neigen, uns



mit Menschen zu umgeben, die uns in unseren Ansichten bestätigen – die also ähnlich „ticken“ wie wir – verstärkt sich dieses Phänomen. Das Virus springt über und die Laune wird schlechter.

## IMMUNISIERUNG

Was hilft gegen dieses gefährliche und ansteckende Virus?

Ein bewährtes jedoch und zeitweise in Vergessenheit geratenes Wundermittel ist: Humor!

Humor ist ein körpereigener Mechanismus und wird von selbst bereits ab dem ersten Lebensjahr aktiviert. Bei Erwachsenen muss die Aktivität in bestimmten Fällen jedoch gezielt (wieder) angestoßen werden.

## WIE WIRKT HUMOR?

Der wichtigste Wirkstoff ist „Abstand“ – zur Situation und zu negativen Gedankenmustern.

Humor ist nicht das Gegenteil von Tiefe, sondern vielmehr von Schwere.

- Humor schafft Distanz zum Problem und verändert unsere Perspektive: weg von ausweglosen Schwierigkeiten hin zu Lösungsmöglichkeiten.
- Humor entlarvt Absurditäten und Übersteigerungen in unserem Denken, Fühlen und Handeln.
- Humor löst muskuläre und psychische Anspannung und wirkt in Krisensituationen als entlastender Katalysator.
- Gemeinsam zu lachen ist besonders wirkungsvoll und schafft Verbundenheit – denn wir merken: Wir sind nicht allein.

#### DIE FOLGE

Wir betrachten Probleme gelassener. Wir empfinden mehr Leichtigkeit – Glücksgefühle werden freigesetzt. Unsere Gesichtszüge und Gedanken lockern sich und wir werden kreativer. Unser Fokus liegt wieder mehr auf unseren Stärken und Einflussmöglichkeiten. Unsere Handlungsfähigkeit wächst und mit ihr unsere Zuversicht. Und zwar auch, wenn nicht alles nach Plan läuft! Wir schaffen es, über Fehler zu lachen und trauen uns, Neues auszuprobieren.

#### NEBEN- UND WECHSELWIRKUNGEN

*Worauf ist zu achten?*

Unerwünschte Nebenwirkungen von Humor sind nicht bekannt. Es kann jedoch zu einer Überdosierung kommen, wenn Humor als einzige Reaktion auf schwierige Lebenslagen eingesetzt wird. Es wird daher empfohlen, Humor immer in Kombination mit Wertschätzung, offenen Gesprächen und konstruktiver Lösungssuche anzuwenden.

Ausdrücklich gewarnt sei vor Wechselwirkungen beim gleichzeitigen Einsatz von Sarkasmus, Zynismus und Schadenfreude. Diese werden oft mit Humor verwechselt. Doch sie enthalten eine hohe Dosis an Bitterstoffen und reduzieren die positive Wirkung von Humor oder kehren sie sogar ins Gegenteil um.

Wir beraten Sie gerne, falls Sie manchmal nicht wissen, ob Sie lachen oder weinen sollen. Sprechen Sie uns an.

#gemeinsamdurchdiekrise

#### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen  
 Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie  
 AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH  
 Alboinstr. 56 · 12103 Berlin  
 Tel. 0800 66 49 06 20  
 gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com



## Heute wollen wir gemeinsam mit Ihnen lachen!

Müssen Sie bei diesen Bildwitzen auch so schmunzeln wie wir? Oder haben Sie vielleicht sogar noch Bessere auf Lager? Wir sind gespannt auf Ihren Humor! Senden Sie uns Ihre Lieblingswitze zu und lassen Sie uns gemeinsam Lachen :)

