

KiBiZ Dialog mit den Humortrainerinnen Heidi Stolz und Sandra Rusch

### **Humor ist wenn man trotzdem lacht**

**Lädt KiBiZ Kinderbetreuung Zug zum KiBiZ Dialog ein, strömen Mütter und Väter nur zu gerne zu der jährlichen Veranstaltung. So wie am vergangenen Dienstag, als der Zuger Burghausaal bis in die letzten Reihen gut gefüllt war mit Erwachsenen, die erfahren wollten, wie es sich besser lacht. „Leichter durchs Leben mit Humor“, lautete der Titel des diesjährigen Anlasses, bei dem die beiden Humortrainerinnen Heidi Stolz und Sandra Rusch erklärten, wie gut Humor tut und wie man ihn trainieren kann. Keine Frage, dass dabei auch das Publikum aktiv werden musste.**

Was trägt wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei? Man ahnt es schon: Es ist der Humor. Die Psychologinnen Heidi Stolz und Sandra Rusch wissen: Humorvolle Menschen sind erfolgreicher und ausgeglichener. Seit rund zehn Jahren sind die beiden mit ihrem mehrstufigen Humortraining auf Tour, dem bislang einzigen in der Schweiz mit wissenschaftlichem Hintergrund. Humor lasse sich trainieren, so die Expertinnen. Natürlich wissen die beiden auch wie: Mit einer spielerischen Haltung beispielsweise, mit Optimismus, und auch damit, öfter über sich selbst zu lachen.

Sie erzählen von ihrer Tour und nennen sie eine Art Speed-Dating – man habe schon oft erlebt, dass sich während des Humortrainings alte Liebe intensiviere oder eine neue gefunden werde. Humor als Glücks- und Liebesfaktor. Um glücklich zu sein, helfe aber auch schon, das Positive zu sehen. Heidi Stolz rät dazu, jeden Abend drei Dinge zu notieren, die tagsüber gut waren. Etwa: „Ich bin neben meinem Partner aufgewacht. Oder auch: Ich bin nicht neben meinem Partner aufgewacht.“ Und schon lacht der ganze Saal – Entspannung ist angesagt, eine wichtige positive Reaktion des Körpers auf Humor. Lachen ist gesund, das weiss schon jedes Kind. Mit Kindern arbeitet Psychologin Stolz übrigens auch, und sie lässt das Publikum wissen, dass kleine Kinder Ironie oft nicht verstehen und dass Jugendliche ihren eigenen Humor haben, an den man sich nicht anbiedern müsse.

Humor sei auch kein Allheilmittel. Und es gebe den bissigen Humor, der destruktiv sein könne. Und den schwarzen, der manchmal die Möglichkeit zur Distanzierung biete und sogar als Überlebensstrategie taue. Dominiere der schwarze Humor allerdings eine Person, könne das ein Zeichen eines Burnouts sein.

Schlussendlich erklären die Humortrainerinnen die Stufen ihres Programms: Sich mit Humor zu umgeben und Lustiges zu konsumieren. Das Spielen zu entdecken, denn im Spiel und mit Humor befinde man sich im Hier und Jetzt. Optimistisch zu sein. Mit Worten zu spielen und Witze zu machen. Den Alltag lockerer zu nehmen. Über sich selbst zu lachen. Auf Stress mit Humor zu reagieren: Das reguliere Emotionen, schaffe neue Energie, entspanne, korrigiere den Blickwinkel, verbessere die Stimmung, vermittele ein Gefühl der Kontrolle und lenke ab.

Ganz klar, Humor mag zwar kein Allheilmittel sein, doch trotzdem hilft er ungemein. Wie dieser Rat des deutschen Kabarettisten Eckart von Hirschhausen, mit dem Heidi Stolz und Sandra Rusch ihr Referat beschliessen: „Ich muss so sein wie die anderen? Nein. Andere gibt's schon genug.“

Mehr Infos zum Humortraining unter [www.humor-training.com](http://www.humor-training.com). Kontakt: [humortraining@gmx.ch](mailto:humortraining@gmx.ch)

KiBiZ Kinderbetreuung Zug

Esther Krucker