

Krisen besser bewältigen - Emotionaler Humor

Warum können einige Menschen Kummer und Krisen gut verkräften, während andere daran verzweifeln und psychisch krank werden? Die Resilienzforschung geht dieser Frage nach – und liefert erstaunliche Erkenntnisse.

Manche Menschen sind wie Stehaufmännchen: Kaum hat das Schicksal ihnen einen Strich durch die Lebensplanung gemacht, ziehen sie schon wieder neue Ideen und Konzepte aus der Schublade – und gehen letztlich gestärkt aus allen **Krisen** hervor. Ob Scheidung, Arbeitsplatzverlust oder Tod eines Angehörigen: Trotz belastender Ereignisse und großem **Seelenkummer** finden sie zurück zur inneren Balance und denken gar nicht daran aufzugeben. Wie gelingt es diesen beneidenswerten Zeitgenossen, ihren Lebensmut immer wiederzufinden?

Krisen erfolgreich überwinden

Die Vermutung liegt nahe, dass bei „Stehaufmännchen“ die mentalen Schutz- und Selbstheilungsmechanismen einfach besser funktionieren als bei ihren Mitmenschen. Anders gesagt: Sie haben anscheinend eine höhere seelische Widerstandskraft. Diese wird **Resilienz** genannt und gilt als Wunderwaffe im Kampf gegen stressbedingte psychische Störungen. Denn wer lernt, Herausforderungen erfolgreich zu meistern, wird auch in Zukunft ähnliche Situationen besser bewältigen können.

Psychologen, Neurowissenschaftler und Mediziner arbeiten heute mit Hochdruck daran, dem Geheimnis der Resilienz auf die Spur zu kommen und daraus wirksame Maßnahmen zur Vorbeugung seelischer Krisen zu entwickeln. Die Resilienzforschung ist ein noch relativ neues Forschungsgebiet – lange Zeit hat sich die Forschung in Psychiatrie und **Psychotherapie** vorwiegend an den Krankheitsbildern orientiert und sich weniger um die Vorbeugung gekümmert.

Seelische Widerstandskraft trainieren

Heute weiß man jedoch: Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen entstehen meist nicht von heute auf morgen. Vielmehr haben sie häufig lange Vorlaufzeiten, in denen anhaltender **Stress** oder kritische Lebensereignisse die seelische Belastbarkeit der Betroffenen Stück für Stück aushöhlen. Hier könnte künftig ein „Resilienz-Training“ frühzeitig ansetzen und die Entwicklung einer Krankheit im Keim ersticken.

Die gute Nachricht: Auch Menschen, die von Natur aus keine „Stehaufmännchen“ sind, können die Fähigkeit trainieren, trotz aller Probleme nicht aufzugeben – und zwar zu jedem Zeitpunkt des Lebens. Die eigene **seelische Widerstandskraft** zu stärken heißt unter anderem, hilfreiche Strategien (wie etwa positives Denken) und die Fähigkeit zu entwickeln, flexibel auf belastende Lebensereignisse zu reagieren. Es macht einen großen Unterschied, ob ein Mensch mit seinem **Schicksal** hadert und sich als hilfloses Opfer sieht, oder ob er die Situation akzeptieren und sich dann auf Problemlösungen konzentrieren kann. Weitere Merkmale von Resilienz sind die

Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Impulse kontrollieren sowie ein tragfähiges Netz aus sozialen Bindungen aufbauen zu können.

Emotionaler Humor

Eine der 12 Punkte der Resilienzforschung zur Entwicklung der Widerstandsfähigkeit bei Krisen ist die Entwicklung der eigenen Humorfähigkeit und das innere Lächeln. Emotionaler Humor ist eine speziell entwickelte Methode, welche Tiefe und Leichtigkeit in die Kommunikation bringt. Die Wissenschaftler sind sich noch darüber uneins, inwieweit Emotionale Intelligenz erlernbar ist. Nichtsdestotrotz besteht ein einheitliches Verständnis darüber, dass die oben genannten Fähigkeiten aufeinander aufbauen und sich – unabhängig vom Lebensalter – bei entsprechendem Training weiterentwickeln können. Aus 30-jähriger Trainingserfahrung mit Menschen unterschiedlicher Ausrichtung ist deutlich ersichtlich, dass es in der Kombination aus Humor, clowneskem Denken und Persönlichkeitstraining effektive Wege gibt, die Fähigkeit zur Emotionalen Intelligenz zu trainieren.

Mit dieser können fast alle Stressfaktoren – gerade in der jetzigen Krisen-Zeit – begegnet werden. Das Trainingsinstitut Humorkom und deren Leitungsteam ist seit Jahren im Rahmen der Gesundheit-und Konfliktbewältigung aktiv tätig und haben zahlreiche Seminare und Trainings als offene oder Inhouse-Trainings entwickelt.

Hier eine kleine Auswahl der Herbst/Winter-Saison:

[17.11. Mit Humor gegen Stress in Köln](#) – für Mitarbeiter in Kliniken kostenlos, ansonsten 90.-€ Info und Anmeldung EKK Plus

[26.11. Mit Humor gegen Stress in Reutlingen](#) 95.-€

[9.-11.12. Heyoka Training](#)- Einführung in das Humortraining in Konstanz 320.-€ (auch Infoseminar für die Ausbildung zum Humortrainer/Humorcoach und Gesundheit!Clown) Info und Anmeldung

ONLINE Training

[29.11.-1.12. Humor als soziale Kompetenz](#) -Humorstrategien für soziale Berufsfelder 200.-€ (3 Tage a 3 Stunden) Info und Anmeldung