Livenet, 28.03.2019

Tipps für mehr Humor im Alltag

Nimm's heiter!
Wer Humor hat, kann Frauenherzen gewinnen und ist – nicht nur – als Führungskraft beliebt. So ist es in Ratgebern zu lesen. Doch wie wird ein Mensch humorvoll?

Christen haben eine Menge guter Gründe, entspannt, unverbissen und fröhlich zu sein. So schreibt der Missionar Paulus an die Christen der griechischen Stadt Philippi: «Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren.» (Die Bibel, Philipperbrief, Kapitel 4, Verse 4 und 5)

Erlöst und reich beschenkt

Hier ist nicht so sehr Humor gemeint, sondern die tiefe Freude darüber, dass ein Mensch zu Jesus gehört und mit ihm lebt. Christen haben tatsächlich allen Grund, sich zu freuen und

fröhlich zu sein! Denn ihnen wurde vergeben, sie wurden erlöst und von Gott reich beschenkt.

Menschen mit Humor wirken sympathisch und sind beliebt. Gemeint sind nicht diejenigen, die sich auf Kosten anderer lustig machen, sondern Leute, die über sich selbst lachen können und das Leben nicht so ernst nehmen.

Frei und ungezwungen

Warum aber ist das so, dass Humor sympathisch macht? Weil Humor nicht möglich ist, ohne entspannt zu sein. Humor schafft Freiheit und Ungezwungenheit. Wo gelacht wird, fühlen sich Menschen wohl. Kinder machen es uns vor. Sie können über so vieles lachen, weil sie noch nicht in der Tretmühle von Aufgaben und Erwartungen gefangen sind.

Wie aber kann man es lernen, humorvoll zu sein, auch wenn es so scheint, als sei es einem nicht in die Wiege gelegt?

So machen Sie es dem Humor schwer

Drehen wir den Spiess einmal um: Was kann man tun, um möglichst humorlos durchs Leben zu kommen?

- Sorgen Sie für ein ständiges Schlafdefizit. Seien sie möglichst müde.
- Sehen Sie zu, dass Sie ständig unter Stress und Zeitdruck sind. Das lässt Ihnen keine Zeit für Humor, eine witzige Bemerkung oder ein Lächeln.
- Seien Sie absolut erfolgs- und aufgabenorientiert, so dass Sie keine Zeit an etwas anders verschwenden wollen und können.

Humor lässt sich wecken und kultivieren

Zu unterscheiden ist dabei zwischen einem Sinn für Humor und komisch sein. Wer komisch ist, kann etwas Lustiges erzählen oder einen witzigen Spruch machen. Humor bezieht sich zunächst nur auf mich und dass ich über Absurdes lachen kann und manches nicht so ernst nehme.

Aber was machen die Menschen, denen der Humor nicht einfach so zufällt? Lässt sich das lernen? Die Antwort ist: Ja! Denn jeder Mensch hat Humor, das zeigt sich schon daran, wie oft Kinder lachen und wie gerne sie Spässe machen. Der Humor will also nur wieder geweckt und kultiviert werden.

- Wenn Ihnen ein Missgeschick passiert, dann schimpfen Sie nicht innerlich mit sich, sondern nehmen Sie es mit einem Lächeln und einem lustigen Kommentar.
- «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.» Es gibt immer wieder Situationen im Leben, die nervend oder schwierig sind. Man kann darüber lamentieren oder es von der heiteren Seite nehmen. Das geht nicht immer, aber es ist oft nur eine Frage der Entscheidung.
- Wenn Sie einen Menschen, mit dem Sie zusammenleben, abends wiedersehen, dann erzählen Sie sich nicht nur die Probleme, sondern auch das, was lustig war. Das geht natürlich auch mit Freunden.
- Lassen Sie sich von den Menschen inspirieren, die humorvoll sind. Schauen Sie sich das eine oder andere ab, aber entwickeln Sie ihren eigenen Humor.
- Geben Sie Humor Raum, in dem Sie entsprechende Geschichten lesen oder sich anschauen. Es tut so gut, richtig herzhaft zu lachen.
- Denken Sie einmal an peinliche Momente, die Sie erlebt haben. Mit etwas Abstand können Sie darüber lachen.
- Es gibt Spiele und Übungen für Gruppenfeiern oder aus dem Bereich des Improvisationstheaters, das Sie mit Bekannten bei einem Fest oder einer anderen Gelegenheit mal ausprobieren können. Hier kommt der Spass meist aus der Spontaneität. Versuchen Sie es einmal und Sie werden einen lustigen und unterhaltsamen Abend erleben!

Ein Witz zum Schluss

Ein Rabbi kommt ratlos zu Gott und fragt: «Was soll ich nur tun, Herr? Mein Sohn ist Christ geworden…» – Darauf Gott: «Mach dir nichts draus, meiner auch.» – Da fragt der Rabbi: ««Und was hast du getan?» – «Ich habe ein neues Testament geschrieben», antwortet Gott.

Datum: 28.03.2019
Autor: Norbert Abt
Quelle: Livenet

https://www.livenet.ch/neuigkeiten/freizeit_und_sport/344141-tipps_fuer_mehr_humor_im_alltag.html

---

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Artikel als PDF / Drucken