



5. Folge: Liebevoll eingesetzt, ist Humor eine Ressource im Familienalltag

„Heirate oder heirate nicht. Du wirst beides bereuen.“ sagte schon Sokrates.

Es scheint, als wäre der Ärger in der Familie früher oder später vorprogrammiert. Warum also nicht von vornherein humorvolle Wege suchen, um mit Missverständnissen, unfairen Vorwürfen und Ähnlichem umzugehen?

Nebenbei erhöhen Sie damit Ihre Beziehungszufriedenheit und stärken Ihre Gesundheit. Und wenn Sie Kinder haben, lernen diese etwas fürs Leben. Auch Ärzte und Ärztinnen sind Frau, Mann, Ehepartner, Lebensgefährte, Mutter, Vater, Tochter oder Sohn.

Humor fördert das Miteinander

69 Prozent aller Konflikte sind unlösbar, weil sie auf stabilen Persönlichkeitseigenschaften beruhen (John Gottmann). Das kommt Ihnen bekannt vor? Also geht es vielleicht weniger darum, Konflikte zu lösen, als bestimmte Dinge zu akzeptieren und gemeinsam einen liebevollen und humorvollen Umgang damit zu finden?

Paare, die einen gemeinsamen Humor entwickeln, sind zufriedener mit ihrer Beziehung, so der Mathematiker und Psychologe John Gottmann, der auch als der „Einstein der Liebe“ bezeichnet wird.

„Wohlvollender Humor hat eine geradezu magische Wirkung“, sagt Gottman. „Nichts sonst bringt den aufgeregten Puls während eines Streits nachweislich so schnell wieder herunter, hilft dem Kopf dabei, wieder klar zu denken. Außerdem schafft Humor schnell Nähe, wenn Distanz zwischen den Partnern entstanden ist.“

Humorvolles Spiegeln, positives Umdeuten und paradoxe Interventionen (s. vorhergehende Artikel dieser Serie) sind hier bezaubernde Techniken, um sich selbst oder den Anderen runterzufahren. Im neben-



stehenden Kasten finden Sie dazu ein paar „Klassiker“.

Ein ordentlicher Streit kann ja auch richtig gut tun. Das sollte allerdings nicht zu oft passieren und vor allem nicht zu sehr verletzen. „Negatives Verhalten macht mehr kaputt, als positives repariert. Es ist viel machtvoller“, so Gottmann.

Einfaches Rezept

Um die Freude in Ihrer Partnerschaft zu erhalten, gibt es ein einfaches Rezept: sprechen Sie miteinander, lassen Sie den Partner an Ihrem Leben teilhaben, lachen Sie zusammen, tauschen Sie witzige Begebenheiten aus und schauen

Humor schafft schnell Nähe, wenn Distanz zwischen den Partnern entstanden ist.

Sie sich gemeinsam Komödien oder Kabarett an. Außerdem können Sie in der Partnerschaft Ihren Humor-muskel trainieren und am Partner üben, was Sie später beim Patienten einsetzen möchten.

Von Kindern lernen

Aber natürlich hört es beim Partner nicht auf. Wenn Sie Kinder haben, wissen Sie, was wir meinen.

Die Tochter einer der Autorinnen ist drei Jahre alt. Wenn die Eltern sich mal aus Versehen vor ihr behakeln, zeigt sie mit dem Finger auf sie und ruft laut: „Hex, Hex!“ Daraufhin brechen die Eltern immer in Lachen aus.

Ein paar Klassiker:



Er zu ihr: „Immer räumst Du die Spülmaschine so unordentlich ein.“

Sie (mit einem Schmunzeln): „Ja genau, das mache ich mit Absicht, Schatz. Das ist Ausdruck meiner Leidenschaft. Komm lass uns ins Schlafzimmer gehen...“



Sie zu ihm: „Nie bringst Du den Müll runter!“

Er: „Du findest mein Abfallentsorgungssystem ist noch optimierbar?“



Sie will sich gerade so richtig in etwas reinsteigern. Er meint neckisch schmunzelnd: „Das ist jetzt ganz wichtig, dass Du Dich da reinsteigerst und richtig doll ärgerst. Du bist so sexy, wenn Du wütend bist.“

Hier steht eine Anzeige

Von Kindern können wir viel lernen, denn sie produzieren Humor am laufenden Band und haben keine Scheu vor Übertreibung.

So haben die Eltern sich angewöhnt, wenn die Tochter sich in etwas hineinsteigern will, auch laut „Hex, Hex!“ zu sagen. Dann muss sie selbst kichern.

Humor kann hier unterbrechen und ablenken und durch Irritation das Verhaltensmuster des Gegenübers ändern.

Die dreizehnjährige Tochter kommt Stunden später als vereinbart von der Party zurück. Der Vater ist sauer. Trotzdem empfängt er sie mit den humorvollen Worten: „Wenn das nochmal passiert, bekommst Du Stuben-

arrest bis zu Deiner Menopause.“ Beide müssen lachen. Die Botschaft ist klar.

Seien Sie kreativ und mutig. Durchbrechen Sie die eingefahrene Rollenverteilung, die es in jeder Beziehung gibt – mit Humor.

Quelle: Fanny Jiménez, „Die Formel für die ewige Liebe“, welt.de

**Katrin Hansmeier
Dr. Kareen Seidler**

► www.arztmithumor.de
www.humorinstitut.de



Wer den Humor als Ressource entdecken möchte, kommt einfach zu unserem nächsten offenen Humorseminar am 22./23. September 2017 in Leipzig. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.