

JUMI VOGLER

# ERFOLG LACHT!

**HUMOR** als  
Erfolgsstrategie



GABAL

# Was Humor bewirkt

»Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind« (Albert Camus). Ich finde diesen Satz einfach wunderbar. In ihm stecken alle Weisheiten, die jemals über Humor geschrieben wurden.

Denn der Humor, den ich meine, der empathische, mitfühlende Humor, betrachtet mit einem lachenden und einem weinenden Auge die Menschen so, wie sie sind. Und dabei kann man, ehrlich gesagt, wirklich nur gleichzeitig lachen und weinen.

Denn wie sind die Menschen? Unvollkommen! In ihrem Streben nach Macht, Schönheit, Stärke, Reichtum – und Vollkommenheit. Sie

schaffen Großes und sie scheitern. Zwischen diesen Polen bewegt sich der Mensch. Unsere Welt. Sie. Ich. Da liegt die Tragik. Und das Komische. Je nachdem, von welcher Warte aus man es betrachtet. Es gibt nichts Komisches ohne Tragik. Oder anders gesagt: Das Komische lebt von der Fallhöhe.

**Das Komische lebt von der Fallhöhe.**



Wir alle sind also nicht vollkommen. Der humorvolle Mensch weiß das. Deswegen geht er noch ein Stückchen weiter und sagt sich: »Weil ich nicht perfekt sein kann, strebe ich das ab sofort gar nicht mehr an. Im Gegenteil. Ich strebe ab sofort mit aller Kraft meine individuelle Unvollkommenheit an.« Individuelle Unvollkommenheit – das ist der Trick. Die Grundvoraussetzung für jeden humorvollen Menschen, für jede humorvolle Aktion, jeden humorvollen Satz. Wenn man das einmal verstanden hat, wird alles andere leicht. Allerdings, das gebe ich zu, ist es gar nicht so einfach, nicht mehr perfekt sein zu wollen. Sind wir doch so erzogen worden: perfekt sein, keine Fehler machen dürfen. Aber mit diesem Konzept kann man nur scheitern. Stellen Sie sich vor, ein kleines Kind, das gerade laufen lernt, sagt sich beim ersten Hinpurzeln: »Nö, das hat ja gar keinen Zweck. Ich habe einen Fehler gemacht. Das kann ich nicht. Ich lasse es.« Sie verstehen, was ich meine!?

Humor bedeutet also, sich selbst und andere Menschen nicht so tierisch ernst zu nehmen, sondern so zu nehmen, wie sie sind. Dazu gehört allerdings schon ziemlich viel Mut. Mut, die eigenen Illusionen abzulegen. Humor bedeutet, Fehler zu tolerieren, Fehler sogar als Wege zum Ziel zu betrachten. Humor bedeutet, zu wissen, dass der Mensch nach Vollkommenheit strebt, aber sie gleichzeitig nie erreichen kann. Es liegt nicht in seiner Natur. Darüber muss der humorvolle Mensch lachen und weinen. Denn er hat Mitgefühl, mit sich und seinen Mitmenschen.

Der humorvolle Mensch kann deshalb entschieden entspannter und gelassener auf das Treiben um sich herum reagieren. Weil er das Absurde, das Komische der Welt erkennt, hat er außerdem dauernd etwas zu lachen. Damit lebt er schon mal viel gesünder als der, der sich verbissen abrackert. Der humorvolle Mensch sieht dort Zusammenhänge, wo andere gar keine vermuten. Er ist also automatisch kreativ. Er hat eine Menge Spaß. Das merken ihm die anderen an und mögen ihn deshalb. Der humorvolle Mensch kann gut mit anderen Menschen umgehen, er kann motivieren. Sogar sich selbst. Ihm macht das Leben Spaß. Ihm macht sogar seine Arbeit Spaß. So viel Spaß, dass er oft dabei auch noch ziemlich erfolgreich ist.

Deshalb wagt er es, sich so, wie er ist, der Welt zu zeigen. Den humorvollen Menschen erkennt man leicht. Er hat Profil. Er hat eine Meinung. Er hat Haltung. Und damit stellt er sich den Veränderungen und Herausforderungen des Lebens leichter als andere. Wir Menschen neigen ja dazu, uns abzusichern. Gegen alles und jeden. Vor allem aber gegen das Leben. Veränderungen machen Angst. Alles soll so bleiben, wie es ist. Gott sei Dank geht das nicht, sonst würden wir uns nicht entwickeln. Auch in Unternehmen können die Menschen nicht so leicht mit Veränderungen umgehen – der Pförtner nicht und der Topmanager auch nicht. Sie haben die gleichen Befürchtungen. Befürchtungen, dass die Veränderungen negative Auswirkungen haben. Und deswegen wollen Führungskräfte Veränderungen kontrollieren, möglichst schon im Vorfeld; sie nennen das Risikomanagement. Es gibt sogar ganze Worst-Case-Szenarien. Zum Beispiel kann man sich als Fluggesellschaft überlegen, wie man sich

für den nächsten Vulkanausbruch des Eyjafjallajökull besser wappnet (und wie man ihn richtig ausspricht, bevor er ausbricht). Leider lässt sich das Risiko nicht so einfach managen. Sie kennen sicherlich Murphys Gesetz: Was schiefgehen kann, geht auch schief. Nur leider ganz anders als geplant. Haben Sie schon mal geplantes Schiefgehen erlebt? Lachhaft!

Der humorvolle Mensch versucht erst gar nicht, alle Veränderungen und Herausforderungen des Lebens zu kontrollieren. Er weiß, dass das Leben sich ständig ändert. Ja, auch ihm macht das manchmal ein mulmiges Gefühl. Aber da es ja alles nichts nützt, geht er kreativ und flexibel mit Herausforderungen um.

Deshalb ist Humor die Erfolgsstrategie der Zukunft. Humor beruht auf Menschlichkeit und Werten, macht selbstständig und kreativ, schafft Persönlichkeiten und geht mit Veränderungen positiv um. Und genau solche Menschen brauchen unsere Welt und die Wirtschaft.

## Wie **Humor** funktioniert

Wissen Sie, dass ein Kind etwa 200-mal am Tag lacht, ein Erwachsener dagegen nur noch ungefähr 15-mal am Tag? Das ist doch traurig, oder? Dabei ist Lachen gesund – psychisch und physisch. Lachen, also die Reaktion auf eine humorvolle Aktion, heilt alte und neue Wunden und die Blessuren des Alltags. Vermeintliche Blamagen und Schwächen erscheinen in einem heiteren Licht. Der humorvolle Mensch ist sogar geneigt, sich selbst zu verzeihen. Wäre es da nicht schön, wenn wir alle nicht nur wieder mehr lachen, sondern auch unsere Mitmenschen zum Lachen bringen würden? Oder wenigstens zum Lächeln und Schmunzeln? Wenn wir nicht nur den Blick auf das Negative richten würden? Stellen Sie sich Abendnachrichten vor, die nur Positives berichten! Und eine tolerante Gesellschaft sieht lächelnd zu und nickt – ich weiß, das ist eine Vision. Aber ich gebe mir alle Mühe, sie wahr werden zu lassen. Sie müssen natürlich mitmachen!

Der Humor unterscheidet uns vom Tier. Das Lachen nicht. Wir teilen es mit einigen Menschenaffen. Probieren Sie es aus: Kitzeln Sie mal einen Orang-Utan oder einen Bonobo, beide werden ähnlich wie wir kichern. Der Delfin »Flipper« dagegen hat garantiert nicht gelacht. Erstens hatten er und seine Leidensgenossen viel zu viel Stress bei den Dreharbeiten. Und zweitens können Delfine gar nicht lachen. Sie sehen nur so aus.

Lachen wirkt befreiend und deeskalierend. Wer lacht, streitet nicht und führt keine Kriege. Lachen ist ansteckend. Und gemeinsames Lachen schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Daran sind die Spiegelneuronen in unserem Gehirn schuld. Sie sind dafür verantwortlich, dass wir mit anderen Menschen mitfühlen, mittrauern und mitlachen.

Lachen macht glücklich, denn beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet. Genau genommen macht Lachen nicht nur glücklich, sondern auch noch schlank. Denn während Sie lachen, essen Sie nichts (das geht ja nicht gleichzeitig), aber Sie verbrauchen Kalorien. Je mehr und je heftiger Sie lachen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie. Und Sie sind dabei auch noch glücklich. Zeigen Sie mir mal die Diät, bei der das klappt!

Wie aber funktioniert nun Humor tatsächlich? Wir wissen natürlich alle, dass es unterschiedliche Arten von Humor gibt. Es gibt den Humor Aristophanes', eines altgriechischen wunderbaren Komödienschreibers. Es gibt den Humor Molières, Shakespeares, Arthur Schnitzlers, Erich Kästners, Kurt Tucholskys. Es gibt Heinz Erhardt und Lorient, Dieter Hildebrandt, Bastian Pastewka, Kaya Yanar, Dieter Nuhr, Bülent Ceylan und Florian Schröder, Oliver Pocher, Mario Barth, Volker Pispers, Georg Schramm, Barbara Schöneberger, Anke Engelke und Oliver Pocher, Mario Barth, Ingo Appelt und Cindy von Marzahn. Dieter Bohlen hat ebenfalls Humor (behauptet er). Diese Auswahl hat (fast) nichts mit meinen Vorlieben oder Abneigungen zu tun. Sie ist natürlich auch nicht vollständig. Es geht darum, die Unterschiede deutlich zu machen. Um es auf den Punkt zu bringen: Es gibt, wie bei allen Dingen in der Welt, auch beim Humor zwei Seiten.

Die dunkle Seite ist höhnisch, spöttisch, sarkastisch und zynisch. Wir alle sind vermutlich schon einmal Opfer einer solchen Attacke geworden. Das kann sehr schmerzhaft sein. Und das ist auch der Sinn und Zweck. Diese Form des Humors ist bewertend, denunzierend, trennend, negativ. Sie ist für mein Anliegen, für die wertschätzende Kommunikation, komplett ungeeignet. Ich mag den denunzierenden Humor einiger Comedians, der immer mehr in Mode zu kommen scheint, überhaupt nicht.

Die helle Seite des Humors kann als Anekdote erscheinen, als Satire, als Parodie, als Sketch oder Witz, ironisch oder einfach als sympathisch-scherzender Small Talk. Diese Art des Humors ist befreiend, konfliktlösend, sozial, bewusstseinsweiternd und entspannend. Sie ist aber durchaus nicht harmlos! Denn Humor verfolgt immer einen Zweck, den Zweck der Veränderung. Deshalb beinhaltet die helle Seite des Humors auch die Provokation und die paradoxe Intervention. Das ist per se nichts Schlechtes, aber es kommt immer darauf an, was man erreichen will. Eine Klientin erzählte mir in der letzten Woche ein gelungenes Beispiel einer Provokation. Vorab: Ich hatte ihr, wie fast allen meinen Klienten, eine rote Clownsnase geschenkt, die sie nun immer bei sich trägt. Sie ist Geschäftsführerin einer Unternehmensberatung und als solche viel unterwegs. Eines Tages überholte sie mit dem uralten Golf ihrer Mutter mehrere Lastwagen. Hinter ihr brauste wild lichthupend ein BMW heran. Er fuhr so dicht auf, dass sie es wirklich mit der Angst zu tun bekam. Allerdings waren ihre Möglichkeiten zur Gegenwehr äußerst beschränkt. Sie setzte sich also besagte rote Nase auf, wechselte auf die rechte Seite und schaute stoisch, ohne jede Gemütsbewegung den vorbeifahrenden Drängler an. Der war, nach ihren Aussagen, zuerst komplett fassungslos und dann ziemlich sauer. Er fühlte sich in seiner Männlichkeit und Dominanz völlig veräppelt. Und das sollte er auch! Vielleicht drängelt er jetzt eine Weile nicht mehr. *Mann* kann ja nie wissen, wo die nächste rote Nase lauert.

Paradoxe Interventionen kommen aus dem Umfeld der Psychologie und Psychotherapie. Sie haben dort großen Erfolg, wo sich Menschen mit einer Veränderung schwertun, obwohl sie sie wünschen.

Kurz gesagt, wenn für eine Veränderung ein neues Verhalten notwendig ist, so wird das alte Verhaltensmuster als das einzig Wahre verschrieben, sogar in stärkerer Dosis: Machen Sie weiter so! Aber nehmen Sie noch viel mehr davon!

Noch ein Beispiel aus meinem Coaching-Alltag: Ein Klient kam zu mir, um seine Vortragstechniken zu verbessern. Ein kluger Kopf mit hoher Eloquenz. Leider mit schrecklicher Angst vor öffentlichen Reden. Diese Angst haben übrigens ganz viele Menschen und meistens ist sie unbegründet und irrational. Aber äußerst präsent und sehr unangenehm. Alle meine Überzeugungsversuche und Ermutigungen waren für die Katz. Die Angst war größer. Da half nur noch eine paradoxe Intervention. Als mein Klient das nächste Mal beim Coaching mit seiner Rede begann, schlüpfte ich in seine Ängste und verlieh ihnen zitternd und lamentierend Wort und Gestalt: »Nee, was habe ich denn da gesagt? Das ist doch kompletter Quatsch. Oh, jetzt hat einer gemerkt, dass ich überhaupt keine Ahnung vom Thema habe. Ich kann nichts. Ich weiß nichts. Ich bin nichts. Ich will hier weg.« Und so weiter und so weiter. Mein Klient musste so lachen, dass er seine Befürchtungen vergaß und seine Rede von Anfang bis Ende hielt. Erst kichernd, dann grinsend und dann lächelnd in Erinnerung an alle seine Ängste, die wir Egon, Waldemar und Diederich nannten. Was ihn, als er die Rede dann tatsächlich vor Publikum halten musste, ausgesprochen sympathisch auf seine Zuhörer wirken ließ. Er dachte einfach an Egon, Waldemar und Diederich.

Paradoxe Interventionen sind in Familien, Beziehungen und Unternehmen wirksam. Überall dort, wo die Angst vor Veränderung die gewünschte Veränderung verhindert. Humor verändert also die eigene Wahrnehmung von sich und der Welt. Denn mit Humor wächst zusammen, was eigentlich nicht zusammengehört. Kinder entdecken oft Zusammenhänge in ihrer Welt, über die wir lachen, weil sie uns unlogisch anmuten. Für Kinder sind sie das allerdings nicht.

*»Wenn ich Milch warm machen will, muss ich dann die Kuh auf die Herdplatte stellen?«*

*Der Lehrer erklärt im Chemieunterricht: »Im Jahre 1771 hat der schwedische Chemiker Scheele den Sauerstoff entdeckt.«*

*Michael fragt überrascht: »Was haben die Menschen denn vorher geatmet?«*

*Eine Mutter fragt ihr Kind: »Wo hast du denn dein Zeugnis?«*

*Das Kind antwortet: »Das habe ich Petra mitgegeben. Sie will damit ihre Eltern erschrecken!«*

Uns Erwachsenen geht im Laufe des Lebens die eher unschuldige Betrachtung der Welt verloren. Und das hat folgende Gründe: Als Kinder sind wir noch ohne Wissen über gesellschaftliche Normen und Zwänge. Wir wollen Aufmerksamkeit und sofortige Bedürfnisbefriedigung. Und wir entwickeln sehr direkte Strategien, um das zu erreichen, was wir wollen. Mütter, deren Kids sich regelmäßig an Supermarktkassen schreiend auf den Boden werfen, um den Lolli doch noch zu bekommen, können ein Lied davon singen. Irgendwann werden wir erwachsen. Spätestens dann haben wir gelernt, dass diese Art der Bedürfnisbefriedigung unter Erwachsenen nicht wohlgeht. Wir lernen, dass die gesellschaftlichen Normen sofortige Bedürfnisbefriedigung sanktionieren. Nun lassen wir es nicht etwa, nein, wir fangen es nur geschickter an. Denn wir haben erkannt, dass wir das, was wir wollen, am besten durch Anpassung erreichen. Wir zeigen nicht mehr offen unsere Wünsche und Bedürfnisse, sondern lernen uns zu schützen, unser Inneres vor der Welt zu verstecken und unsere natürliche Fantasie, Kreativität, Individualität, unseren Witz und Humor tief in uns zu vergraben. Denn diese Eigenschaften gelten immer noch als anarchisch, ungehorsam und disziplinos. Und das zu Recht! Denn jemand mit Fantasie und Humor ist nicht so einfach zu kontrollieren. Menschen mit Humor haben tatsächlich etwas Schräges. Ich weiß, wovon ich rede. Dass Humor allerdings die Leistungsfähigkeit minimiere, ist eine gezielte Lüge. Ganz im Gegenteil, humorvolle Menschen sind ausgesprochen leistungsfähig, sie haben Fantasie, sind kreativ und haben Spaß an ihrer Leistung.

**Humor verändert die Wahrnehmung von sich und der Welt.**





In der Schule, in der Ausbildung, privat und beruflich versucht man also, uns diese Eigenschaften auszutreiben. Bei einigen gelingt das. Was schade ist, weil es die Entwicklung so dringend benötigter menschlicher Potenziale für unsere Gesellschaft verhindert.

Wenn Erwachsene ihren Humor wiederentdecken und wiedererwecken, dann ist das ein bewusster, ein intelligenter Akt. Er sieht dort Zusammenhänge, wo der angepasste Mensch sich nicht mehr traut, sie zu sehen. Der Erwachsene verbindet die Kinderstrategie, die kindliche Neugier mit seinen erwachsenen Fähigkeiten: Beobachtungsgabe, Intelligenz, Sprachwitz, Erfahrung, Wissen. So sieht er Humorvolles. So entsteht Humor.

Was passiert, wenn der Humor sich noch im Tiefschlaf befindet, zeigt ein Beispiel aus meinem Beruf als Unternehmenskabarettistin: Eines Tages hatte das Management eines Krankenhauses folgende Anfrage. Sie hätten in einem sehr langen Veränderungsprozess ihre Ziele neu

**Das Fach »Humor« sollte in der Schule gelehrt werden; das wäre für uns alle gut.**

definiert und bäten mich, als Kabarettistin diese Ziele auf einer Veranstaltung zu präsentieren. Auf meine Frage, um welche Ziele es sich handele, antworteten sie, das Pflegepersonal hätte beschlossen, ab sofort freundlich und mitfühlend mit

seinen Patienten umzugehen. Ehrlich! Das ist schon zwei, drei Jahre her, aber ich könnte mich immer noch schlapp lachen.

Menschen mit Humor sind intelligent. Die geistige Leistungsfähigkeit steigert sich. Und das nicht nur, wenn man humorvoll agiert, sondern auch, wenn man Humorvolles rezipiert, also empfängt. Es setzt zuerst das Verstehen von Zusammenhängen voraus. Dann die Fähigkeit zur Empathie, also die Fähigkeit mitzufühlen. Und, last but not least, die Fähigkeit, das Nichtzusammenpassen bestimmter Zusammenhänge, also Inkongruenzen und Unlogik, zu begreifen. Ganz schön hohe Anforderungen, oder?

*»Was ist der Unterschied zwischen Ignoranz und Apathie?« –  
»Weiß ich nicht und es ist mir auch egal.«*

Humor bewegt sich immer zwischen Lachen und Weinen, Wahrheit und Schmerz, Weisheit und Mitgefühl, Individuum und Welt, Gewinnen und Verlieren, Streben und Scheitern. Nichts Menschliches ist ihm fremd. Es gibt übrigens nur sehr wenige Götter der Antike, die Humor hatten. Der androgyne Gott Dionysos gehörte dazu, bevor man ihn zum Gott des Weins und des Theaters banalisierte. Danach war er nur noch betrunken. Und Betrunkene haben oft große Schwierigkeiten, einen Witz zu verstehen.

Themen, die die Menschen stark bewegen, haben ein hohes Humorpotenzial, wie etwa das ewige Beziehungsthema, Sex oder das Altern.

*Es klingelt an der Tür. Jopi Heesters, der nicht mehr gut sieht, erkennt nur einen Schatten und fragt: »Wer sind Sie? Zu wem wollen Sie?« Der Schatten antwortet: »Ich bin der Tod.« Jopi ruft in die Wohnung: »Simone! Besuch für dich!«*

Das Lachen über Dinge, die man fürchtet, befreit. Schon deswegen ist der Humor als Konzept heutzutage so notwendig. Wir leben in einer Zeit, in der eine Krise die anderen ablöst. Furcht würde lähmen, aber das Lachen schafft Distanz und genügend Kreativität, um zu neuen Lösungen zu gelangen.

Und weshalb empfinden wir etwas als komisch? Humor ist abhängig von der Realität und der Biografie desjenigen, der etwas Humorvolles tut, oder desjenigen, der etwas Humorvolles empfängt. Nicht jeder empfindet das Gleiche als komisch. Humor ist individuell. **Humor ist individuell.**

Eins aber gilt für alle Spielarten: Humor lebt immer von der Fallhöhe, das heißt, Erwartungen werden auf die eine oder andere Art nicht entsprochen. Sie können zum Beispiel überhöht, übertrieben, untertrieben, gekreuzt, konterkariert, karikiert, verzerrt, banalisiert, lächerlich, ver-rückt werden. So funktioniert zum Beispiel die Komik von Hape Kerkeling. Er karikiert das Normale bis ins Kenntliche. Und so funktioniert die Komik des Gagaisten Helge »Katzenklo« Schneider, der banalste Realität anarchisch überhöht.



Zu guter Letzt, bevor wir uns dem angewandten Humor im Privatleben, der Karriere und in Unternehmen widmen, möchte ich Sie bitten, sich mit den folgenden Fragen zu beschäftigen. Sie werden Ihnen Aufschluss über Ihr eigenes momentanes Humorpotenzial geben.

- ✧ Haben Sie in der letzten Woche mindestens zweimal über sich selbst gelacht?
- ✧ Finden Sie an sich mehrere Charakterzüge oder Ticks oder Macken liebenswert komisch?
- ✧ Mögen Sie sich auch mit den meisten Ihrer Schwächen?
- ✧ Können Sie in Erinnerung an Scheitern und Blamagen über sich selbst lachen?
- ✧ Sehen Sie in Ihrem Alltag viele komische Situationen?
- ✧ Können Sie über die Schwächen und Macken Ihrer Mitmenschen liebevoll lachen?
- ✧ Macht es Ihnen etwas aus, wenn man über Sie lacht?
- ✧ Sind Sie neugierig auf Menschen?
- ✧ Finden Sie das, was in unserer Welt geschieht, manchmal komisch oder sogar tragikomisch?
- ✧ Glauben Sie trotz aller Gegenbeweise an das Gute im Menschen?

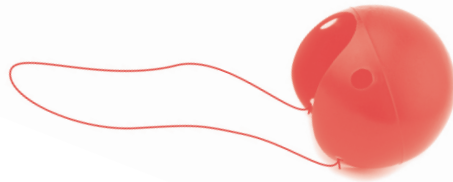
Und? Nein, ich will es gar nicht wissen. Das ist Ihre Privatsache. Allerdings sollten Sie sich, bevor sich Ihr Leben für immer humorvoll ändert, um die Grundausstattung kümmern. Und die besteht aus einer roten Clownsnase.

Bitte kaufen Sie sich ein paar Eier im Eierkarton. Was Sie mit den Eiern machen, interessiert mich nicht. Aus dem Karton aber schneiden Sie ein »Töpfchen« heraus und malen es rot an. Befestigen Sie an beiden Enden einen Hutgummi, den Sie Ihrer Kopfgröße angepasst haben. Gratulation! Nun haben Sie schon einmal das passende Outfit für alle komischen Lebenslagen.

PS: Sie können natürlich auch einfach eine rote Clownsnase kaufen.

# 1. **HUMOR** verändert Sie

**Humor als Erfolgsstrategie  
im Privatleben**





**I**ch stelle mir gerade vor, wie Sie dieses Buch in Händen halten, die rote Nase aus Eierkarton aufgesetzt haben und nun endlich wissen wollen, wie Humor Ihr Privatleben positiv verändern kann. Humor ist eine Erfolgsstrategie. Sie müssen sich nur trauen, sie anzuwenden. Mut gehört dazu. Hier kommt Ihre allererste Humorübung.

### Übung 1

Setzen Sie die rote Nase ab sofort mehrmals am Tag auf. Zuerst einmal, wenn Sie alleine sind. Schauen Sie in den Spiegel und lächeln Sie sich an. Sie können auch verrückte Grimassen ziehen. Wenn Sie anfangen zu lächeln, zu schmunzeln oder zu lachen, wissen Sie, wie Humor funktioniert. Humor ist ansteckend!

Tragen Sie die rote Nase möglichst immer bei sich! Ich tue es auch! Wenn Sie sich ärgern, können Sie sie kurz berühren, ohne dass es jemand merkt. Das hilft ungemein. Wenn Sie zum Beispiel eine Verkäuferin unfreundlich abfertigt, denken Sie einfach: »Wenn du wüsstest, dass ich kurz davor bin, mir eine rote Clownsnase aufzusetzen. Dein Gesicht möchte ich sehen. Wer zuletzt lacht, lacht am besten.«

Das ist der erste Schritt. Bekanntlich beginnt jeder Weg mit dem ersten Schritt. Diesen Weg gehen wir gemeinsam. Während Sie lesen und die Tipps und Übungen ausprobieren, bin ich als Humorgeist ständig anwesend. Als Humorgeist im weißen Gewand mit roter Nase, versteht sich, der durch Ihr Privatleben weht.

Jeweils am Ende der drei großen Teile dieses Buches habe ich für Sie Platz reserviert. Hier können Sie rekapitulieren, wie Sie sich fühlten, als Sie Humor in Ihrem Privatleben angewandt haben. Welche Übungen Sie umgesetzt haben. Wie Ihre Mitmenschen auf Sie reagierten. Bei welcher Gelegenheit Sie mit Humor Erfolg hatten. Wann Sie sich stark fühlten.

Manchmal kann man nicht ändern, dass die Nachbarin zickig ist, der Kollege missgünstig und der Vorgesetzte cholerisch. Manchmal kann man sich nicht vor einer schlechten Erfahrung schützen. Manchmal muss man einen Schicksalsschlag hinnehmen. Aber Sie können ändern, wie Sie sich fühlen. Sie können ändern, wie Sie damit umgehen. Und nun kommt die Übung Nummer 2.

## Übung 2

Setzen Sie sich Ihre rote Nase auf (es geht auch zur Not ohne rote Nase), reichen Sie sich die Hand, schütteln Sie sie und gratulieren Sie sich selbst aus voller Überzeugung dazu, dass Sie es so gut bis jetzt geschafft haben! Es muss gut gewesen sein, sonst hätten Sie dieses Buch nicht bis hierhin gelesen.

Und nun geben Sie sich noch mal die Hand darauf, dass Sie ab sofort Ihr Leben mit mehr Leichtigkeit, mehr Spaß, mehr Kreativität, mehr Freude, mehr Selbstvertrauen, mehr Erfolg – eben mit mehr Humor leben.

Sie haben soeben einen ernst zu nehmenden Vertrag mit sich selbst geschlossen. Glückwunsch!

# Humor macht Spaß

Das Leben humorvoller zu betrachten bzw. Humorvolles im Leben zu betrachten, macht zuallererst einfach Spaß. Wenn Sie sich einmal dazu entschieden haben, werden Sie sofort mehr lachen. Wer lacht, hat mehr Freude im Leben. Freude und Lachen vermehren sich automatisch. Je mehr Sie lachen und sich freuen, desto mehr wollen Sie von diesem Gefühl haben. So werden Sie immer aktiver, um auf Lustiges, Komisches, Witziges in Ihrem Leben zu stoßen. Sie werden regelrecht danach graben. Und überall die Goldklümpchen des Humors finden.

Als Erstes sollten Sie sich vornehmen, in Ihrer unmittelbaren Umgebung, also zuhause, bei Freunden, bei der Arbeit, nach Situationen zu suchen, die komisch sind. Am Anfang fällt das noch ein bisschen schwer. Sie sind es ja nicht gewohnt. Fangen Sie einfach an. Es wird immer leichter. Glauben Sie mir, im Alltag wimmelt es nur so vor freiwilliger und unfreiwilliger Komik.

Ich habe zwei Semester in München studiert, bin aber dann nach Berlin gewechselt. Als ich beim Bäcker Semmeln bestellte, fragte mich die Verkäuferin: »Wie viel Gramm woll'n Sie denn, junget Fräulein?« Der Begriff »Schrippe« für Brötchen war mir damals noch nicht geläufig.

Einer Bekannten gehört eine florierende Studentenkneipe. Eines Tages kaufte sie auf dem Markt eine Stiege Tomaten und wollte diese in ihre Kneipe tragen. Allerdings gelang es ihr nicht, die Straße zu überqueren. Die Bordsteinkanten waren so zugeparkt, dass sie mit ihrer Stiege nicht zwischen den Autos durchkam. Entnervt trat meine Freundin gegen den Reifen eines parkenden Autos. Sofort schoss die aufgebrauchte Besitzerin um ihr Auto herum und beschimpfte sie aufs Heftigste. Meine Freundin wiederum sah es gar nicht ein, sich zu entschuldigen, und warf der Autofahrerin Ignoranz und Rücksichtslosigkeit vor, mit beiden Händen immer noch die Stiege Tomaten festhaltend. Plötzlich hatte die Dame den Wortwechsel satt,



nahm eine Tomate, zerdrückte sie auf dem Kopf meiner Bekannten und ging. Bitte stellen Sie sich das vor: eine Frau, völlig sprachlos, die Hände wie festgetackert an einer Tomatenstiege, auf dem Kopf eine ebensolche, die ihr auf die Brille tropft. Wenn ich daran denke, könnte ich mich jedes Mal ausschütten vor Lachen.

Unvergessen auch der sprachliche Lapsus eines Freundes. Er wollte seine Frau einfach nur bitten, ihm einen Waschlappen zu reichen. Und damit fing das Drama an. Ihm fiel nämlich das Wort für Waschlappen nicht ein. Es war weg. Vollständig aus seinem Gehirn verschwunden. Als wäre es nie da gewesen. Mit Händen Füßen und seltsamsten Beschreibungen versuchte nun mein Freund seiner Frau zu erklären, was er wollte. Die amüsierte sich über die vergeblichen Versuche köstlich, verstand aber partout nicht, was er wollte. Verzweifelt, mit Seife in den Augen, wütend auf sein sich vor Lachen krümmendes Ehegespons und seine Unfähigkeit, stieß er hervor:

»Nun gib mir doch endlich den Haschpappel!« Wunderbar, oder?

**Suchen Sie Komik in  
Ihrem Leben, dann wird  
die Komik Sie finden.**

### Übung 3

Legen Sie ein Buch oder eine Datei an, das bzw. die Sie »Mein Humortagebuch« nennen. Dort schreiben Sie alle komischen Situationen, die Ihnen im Alltag begegnen, hinein. Sie werden bald eine stattliche Sammlung von Anekdoten besitzen, die Sie jederzeit bei einer Unterhaltung zum Besten geben können. Die Menschen um Sie herum werden Ihr Kommunikationstalent bewundern.

Sie können sich natürlich auch eine Witzesammlung anlegen. Just for fun. Gute Witze kann man immer gebrauchen.