

Mit Humor zur Lösung von Konflikten

Materialien zu einem szenischen Vortrag

„Wer lacht, lebt länger – und vor allem gesünder“ Faust, V., (o.J.).

Vorwort

In diesen „Materialien“ werden Ihnen ungewöhnliche Dinge begegnen. Eine Beschreibung des Lachens und seiner positiven Wirkungen auf Körper, Seele und Geist. Die Lachforschung hat hier in den letzten Jahren Erstaunliches und Wissenswertes hervorgebracht. Wir werden dann der Frage nachgehen, was eigentlich Humor ist und warum wir lachen oder was das Lachen in uns auslöst. Nach diesem theorie“lästigen“ Diskurs, werden wir uns dem Humor im Konflikt zuwenden. Mit Hilfe von sechs Humortechniken suchen wir dann nach Wegen, wie Sie im Ernstfall reagieren und Situationen dadurch entschärfen können. Am Ende finden Sie eine Menge Literatur zum Ein- oder Nachlesen und zwei Biographien.

Viel Spaß

Michael Suda

Renate Mayer

1 Lachen ist gesund

„Die »beste Medizin« ist (...) noch lange nicht gründlich genug untersucht. (...) Kinder lachen 400-mal am Tag. Erwachsene nur 15-mal. In den fünfziger Jahren lachten die Leute insgesamt noch täglich 18 Minuten lang. Heute sechs. So lauten die deprimierenden Ergebnisse der Lachforschung.“ (Strassmann B. (2011), S. 33). Obwohl Lachen gesund ist, nimmt die Inanspruchnahme dieser Medizin deutlich ab.

Mit der weltweiten Vernetzung hat auch die Übertragung meist schlechter Nachrichten zugenommen – und da gibt es nichts zu Lachen, oder können Sie sich daran erinnern bei der Tagesschau oder HEUTE einmal gelacht zu haben. Schon aus Gründen der Gesundheitsvorsorge sollten wir etwas gegen diesen Trend unternehmen.

Über viele Jahrzehnte hat Wissenschaftler die Frage beschäftigt, ob das Lachen erlernt oder angeboren ist, da es im Tierreich – also unserer darwinschen Herkunft – nicht verbreitet ist. Daher bezeichnen manche auch das Lachen als ein Geschenk Gottes an den Menschen. Das Lachen ist angeboren.

„Zerwina (1993) belegte empirisch anhand einer Studie mit taub bzw. taub-blind geborenen Kindern, dass diese bei Belustigung die gleichen Bewegungsmuster aufwiesen wie gesunde Kinder.“ (Konrad J., 2010).

Charles Darwin hat eine oft zitierte Abhandlung über das Lachen geschrieben. Damals stand noch die Beobachtung und weniger die Messung von Hormonen oder Schwingungen im Vordergrund. Hier seine Ausführungen:

"Lachen entsteht aufgrund einer tiefen Einatmung, die von krampfartigen Kontraktionen in der Brust, vor allem aber im Zwerchfell gefolgt wird [...] Beim Lachen ist der Mund mehr oder weniger weit geöffnet, die Mundwinkel sind stark nach unten gezogen, gleichzeitig besteht aber die schwache Tendenz, sie auch nach oben zu ziehen; die Oberlippe ist dabei leicht gewölbt [...] Der ganze Mundbereich wird dabei ausschliesslich durch die großen zygomatischen Muskeln beherrscht, deren Funktion es ist, die Mundwinkel nach oben bzw. nach unten zu ziehen [...] Die oberen und unteren orbicularen Augenmuskeln werden gleichzeitig mehr oder weniger stark kontrahiert. Dabei besteht eine sehr enge Beziehung zu den Muskeln, die oberhalb der Oberlippe verlaufen [...] Durch das gleichzeitige Zurück- und Hochziehen der Mundwinkel während der Kontraktion der großen zygomatischen Muskeln und durch das Heben der Oberlippe werden die Wangen nach unten gezogen, Dadurch bilden sich Falten unterhalb der Augen [...] Die Augenbrauen werden leicht gesenkt, was eine Folge der Kontraktion der oberen wie auch der unteren orbicularen Muskeln ist [...] Durch das Heben der Oberlippe werden die Wangen nach oben gezogen, so dass die Nase kürzer erscheint und die Haut an der Nasenwurzel in feine waagrechte Falten gelegt wird [...] Die oberen Vorderzähne werden gewöhnlich freigelegt. So wird eine markante nasolabiale Falte geformt, die von beiden Nasenflügeln zu den Mundwinkeln verläuft [...] Bei starkem Lachen füllen sich die Augen mit Tränen [...] Die Atemmuskulatur (und selbst Teile der Skelettmuskulatur) werden gleichzeitig rapiden vibratorischen Bewegungen unterworfen. Die Unterkiefer werden nicht selten in diese Bewegung mit einbezogen, was Grund dafür ist, dass sich der Mund nicht weit öffnen kann [...] Während eines exzessiven Lachens wird der ganze Körper oft förmlich nach hinten geworfen und in einer fast konvulsiven Weise durchgeschüttelt; die Respiration ist stark eingeschränkt; der Kopf und das Gesicht werden mit Blut überschwemmt, wobei sich die Venen weiten; die orbicularen Muskeln werden spasmodisch zusammengezogen, so dass sie die Augen

verdeckt erscheinen lassen. Der Tränenfluss kann sich ungehemmt entfalten [...]"
Darwin, Ch. (1872/1989) zitiert aus (Titze, M., o.J.)

Ein wunderbares Beispiel, wie man ein herrliches Lebensgefühl auf seine physiologisch-naturwissenschaftliche Basis reduzieren kann, so dass einem das Lachen förmlich vergeht.

In der Gelotologie (Lachforschung) gibt es eine Reihe von Erkenntnissen, was das Lachen physiologisch bewirkt und diese Untersuchungen bestätigen, dass „Lachen gesund ist“, aber nicht zwangsläufig für jemanden der ausgelacht wird. Pionier der gelotologischen Forschung ist Prof. William F. Fry mit der Gründung des Instituts zur Humorforschung (1964).

Lachen

(als Quelle diente: Anonymus (o.J.))

Wenn jemand lacht, ist dies in der Regel ein typischer Fall für einen positiven Emotionszustand. Wenn jemand das Lachen vergangen ist, dann hat sich ein positiver emotionaler Zustand verändert und das kann sich auf das gesamte Umfeld auswirken. Lachen ist eine unwillkürliche körperliche Reaktion, die reflexartig ist, und der ein emotionaler Prozess vorausgeht. Dies steht im Gegensatz zum künstlichen Lachen, das aufgesetzt wirkt, weil es kognitiv (vom Kopf) gesteuert ist. Lachen kommt aus dem Bauch, die Reaktion wird jedoch, folgt man den Humortheorien, durch Diskrepanzen im Hirn ausgelöst. Beim Lachen stoßen wir Laute aus, unsere Atmung verändert sich und die Auswirkungen auf die Muskulatur (Bauchmuskel, Gesicht) sind deutlich zu erkennen.

Nach Giles und Oxford werden 7 Situationen beschrieben, die Lachen auslösen:

- Kitzeln
- Humor
- Hohn
- Sozialer Kontext
- Angst
- Unvertrautheit
- Verteidigung

Das Lachen hat somit zwei Pole, einen auf der Seite der Geborgenheit oder des Urvertrauens, einen anderen auf der Seite der Verunsicherung. Da treffen zwei Aspekte der Evolution zusammen. Beim Lachen zeigen wir die Zähne gegenüber der äußeren Welt, oder wir fühlen uns im eigenen Kreis geborgen.

Was macht das Lachen mit uns?

Hier erst einmal ein Remake an Darwin, erweitert durch die Möglichkeiten, mit Messgeräten die Welt zu erklären. Wir fragen nicht, wer diese zentralen Studien über das Lachen gefördert hat.

- Männer lachen mit mind. 280, Frauen sogar mit 500 Schwingungen pro Sekunde

- Atemluft wird mit ca. 100 km/h ausgestoßen
- 300 verschiedene Muskeln werden aktiviert (davon 18 Muskeln im Gesicht)
- Herzschlagfrequenz steigt
- Blutdruck steigt
- Fingerkuppen werden feucht
- Beinmuskulatur erschlafft, manchmal auch die Blase.

(Anonymus (o.J.) – leider ohne nähere Quellenangaben)

Jetzt wissen wir, warum sich manch einer vor Lachen in die Hose macht. Nach dem Lachen beruhigt sich der Organismus rasch, der Blutdruck sinkt, die Anspannung lässt nach.

Die Versuchsreihen der Lachforscher wurden seit den frühen Untersuchungen von FRY fortgesetzt, und die Messbarkeit bestimmte den Erkenntnisfortschritt. Auch war es möglich, die Messreihen über längere Zeiträume „reliabel“ fortzuführen, was zu einer Beschreibung der Langzeitwirkung des Lachens führte.

So wurden folgende Effekte gemessen: (Anonymus (o.J.))

- Ausschüttung u. Produktion von Stresshormonen (Cortisol u. Adrenalin) wird reduziert (Berk , 1996)
- Förderung körperlicher Regeneration (Koestler, 1990)
- Entspannung der Muskulatur (Titze, 1996)
- Ausschüttung und Freisetzung von Endorphinen (FRY, 1989)
- Senkung des Blutdrucks (Titze, 1996)
- Erweiterung der Bronchien (Rubinstein, 1985)
- Förderung der Ausscheidung von Cholesterin (Rubinstein, 1985)
- Aktivierung gesunder Abwehrzellen (Berk, 1994)
- Vermehrung von Immunglobulinen und Zytokinen (Berk, 1996, Dillon, 1985)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte (Cousins, 1996)

Einen interessanten Effekt auf den Blutfluss haben amerikanische Wissenschaftler in einer ungewöhnlichen Versuchsanordnung gemessen. Die Forscher ließen 20 gesunde Probanden in einem Abstand von mindestens 48 Stunden jeweils einen Ausschnitt aus einer Komödie und einem Kriegsdrama sehen. Sowohl vor als auch nach dem Film überprüften die Wissenschaftler bei jedem Studienteilnehmer die Durchblutung der Hauptschlagader des Oberarms per Ultraschall. 19 Testpersonen zeigten, nachdem sie die Komödie gesehen hatten, einen beschleunigten Blutfluss. Nach dem Kriegsdrama verschlechterte sich bei 14 von ihnen die Durchblutung. Beide Effekte ließen sich noch mindestens 30 bis 45 Minuten nach Filmende nachweisen (Huhndorf, S., 2005).

Was bewirkt das Lachen in uns?

(Vertextung der Stichworte: aus (Anonymus (o.J.))

Wer lacht, unterbricht das logische Denken, der Geist wird abgelenkt, der Körper reagiert. Manchmal können wir das Lachen nicht unterdrücken, obwohl es in der

gegebenen Situation (z.B. in der Oper oder beim Ballett) nicht angebracht ist. Der Körper, das Gefühl regiert und die Ratio kann sich nicht zur Wehr setzen. Wenn wir an Konfliktsituationen denken, dann hat das Lachen viele Gesichter, die den Austauschprozess auch im Konflikt positiv beeinflussen können. Gerade weil das Lachen ablenkt, fördert es die Produktivität, schafft Distanz zu Problemen und fördert die Entwicklung neuer Lösungsansätze. Die Zuhörer oder Mitdenker sind zufriedener, kreativer und spontaner. Humorvolle Menschen – oder Menschen, die Sinn für Humor haben, sind ausgeglichener und damit belastungsfähiger.

„Da gibt es nichts zu Lachen“ eine Drohung ähnlich wie „dir wird das Lachen schon noch vergehen“ – Hinweise für eine soziale Situation der menschlichen Kälte, nahe dem gewaltbereiten Gefrierpunkt.

Lachen aus psychologischer Sicht steigert die Selbstzufriedenheit, löst Hemmschwellen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl, schafft Vertrautheit. Es hebt die Grundstimmung, regt zur Kreativität an, lockert festgefahrene Verhaltensmuster und lässt uns neuartige Zusammenhänge erkennen. Alles Eigenschaften, die wir in Konfliktsituationen anstreben.

Wenn es also nichts zu lachen gibt, dann bleibt der kreative Geist auf der Strecke in den eingefahrenen Gleisen ohne Weiche.

2 Humor ein Definitionsversuch

In Anhalt an: Titze, M., o.J., Zusammenfassung mehrerer Quellen in Feig, N., 2002, S.12f.

Humores ist lateinischen Ursprungs und geht auf das Wort „umor“ zurück, das "Feuchtigkeit" oder "Flüssigkeit" bedeutet. Im Weiteren bezieht es sich auf die Körpersäfte (humores): Schleim – weiß, Blut- rot, schwarze Galle - schwarz und gelbe Galle - gelb. Ihre jeweilige Dominanz galt für die antike Temperamentenlehre, die von dem römischen Arzt Galen in einem groß angelegten Werk referiert wurde, als Ursache für die typologische Besonderheit des Phlegmatikers, Sanguinikers, Cholерikers und Melancholikers.

In der Theorie hat der Phlegmatiker zuviel Schleim in sich. Vernünftig, von hohen Prinzipien, beherrscht, beharrlich, standhaft, ruhig blicken diese in die Welt. Der Sanguiniker hat zuviel Blut in sich. Verspielt, gutmütig, gesellig, sorglos, hoffnungsvoll, zufrieden ist dieser Typus. Der Cholерiker hat zuviel gelbe Galle in sich. Er ist schnell erregt, egozentrisch, exhibitionistisch, hitzköpfig, theatralisch und aktiv. Der Melancholiker hat zuviel schwarze Galle in sich und ängstlich, beunruhigt, unglücklich, misstrauisch, ernst, gedankenvoll geht er durch die Welt.

Die Theorie sagt, wenn alle 4 Säfte im Gleichgewicht stehen, dann hat ein Mensch Sinn für Humor.

Gehen wir einem anderen Definitionsversuch nach, dann finden wir im DUDEN – online folgende Definition:

1. Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren
2. sprachliche, künstlerische o. ä. Äußerung einer von Humor bestimmten Geisteshaltung, Wesensart

3. gute Laune, fröhliche Stimmung

Humor wird heute in zwei Sinnbereiche eingeteilt:

1. Humor als Haltung des Menschen zu sich, welches das Selbst- und Weltbild beeinflusst.
2. Humor als Modus der Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen und der Umwelt

Anonymus (o.J.)

3 Nichts ist praktischer als eine gute Theorie (*Tódor Kármán*)

Humortheorien

„Eine Theorie ist eine Alltagsbehauptung mit Dokortitel“

Bei den theoretischen Annäherungen an Humor, treffen wir auf die sogenannten klassischen Humortheorien und modernere Ansätze. Die modernen Ansätze fallen jedoch erstaunlicherweise überwiegend in die Zeit der Postmoderne.

Bereits in der Antike haben sich die Philosophen, Denker und Forscher darüber Gedanken gemacht, warum etwas lustig ist und was das Lachen hervorruft.

Zusammenfassungen der hier dargestellten Theorien finden sich u.a. in: *Titze M., Eschenröder T. 1998; Sedilek, J., 2009; Feig, N., 2002.*

Hier die Klassiker

Aggressions- oder Überlegenheitstheorie

In dieser Theorie geht es um die sozial- und verhaltenstheoretischen Grundlagen des Humors. Diese Theorie sieht in der Überlegenheit den Hauptbestandteil des Humors. Die Ursprünge gehen auf Platon und Aristoteles zurück. Platon vertritt die Auffassung, dass über die Dummheit oder die Laster von eher machtlosen Menschen gelacht wird. Hauptquell des Lachens sind Misserfolge, Demütigungen oder die Leiden anderer Menschen. Dieser Auffassung schließt sich Aristoteles an und er sieht den Ursprung des Lachens in einer gewissen Überlegenheit gegenüber einer Person oder einer als minderwertig eingestuften Eigenschaft. Dieses Lachen beruht auf Schadenfreude und liegt nahe beim Sarkasmus. Der Theoriestrang beruft sich auch auf ethnologische Forschungen und interpretiert Lachen als die Weiterentwicklung tierischer Drohgebärden (Zähnezeigen) oder ritualisiertes Zubeißen.

Das Lachen erfüllt in dieser Deutung die Funktionen:

- Schutz vor Aggression
- Erhaltung der Anerkennung
- Abschwächung von Bedrohung

Typische Beispiele für die Überlegenheitstheorie sind die Blondinenwitze.

„Gehen zwei Blondinen über eine Brücke – sagt die eine zur anderen: Ich will auch mal in der Mitte gehen.“ Gerne werden solche Witze auf Kosten von Minderheiten gemacht (Österreicher, Berner, Ostfriesen), können aber auch als politische Waffe eingesetzt werden. Gemeinsam haben diese Ansätze, dass man sich als nicht Angehöriger dieser Gruppe überlegen fühlt. Offensichtlich ist das Zurückgreifen auf diesen theoretischen Ansatz ausgesprochen erfolgreich, wenn man an die Comedywelle denkt, die jeden Abend, wie ein Tsunami die deutschen Wohnzimmer überrollt. Das Niveau fällt entsprechend aus.

„Witz ist doch immer die Degradierung eines anderen (Henri Bergson)“ Faust, V. (o.J.). Wenn man nur an diesen einen Theoriestrang denkt, trifft dieses Zitat zu. Es gibt jedoch noch andere Ansätze.

Erleichterungs- oder Entspannungstheorie

Diese Theorie nähert sich dem Humorphänomen auf der emotionalen physiologischen Ebene. Betont wird die affektiv ökonomische Seite des Humors. Lachen reduziert Spannungen und wird als Ventil für angestaute und somit überschüssige Energie interpretiert. Das Modell basiert auf der hydraulischen Nervenenergie Theorie, die besagt, dass Nervenenergie sich ansammelt und dann durch Muskelarbeit abgebaut wird. Lachen ist somit ein Ventil für überschüssige Energie.

Sigmund Freud „Der Witz und seine Beziehung zum Unterbewussten (1905)“ wird als Hauptvertreter der Entspannungstheorie genannt. Freud vertritt die Auffassung, dass man geistige Energie aufwenden muss, um Feindseligkeiten und sexuelle Gefühle zu unterdrücken. Ein möglicher Überschuss wird durch Lachen abgebaut. Humor dient somit als Ventil für feindselige und sexuelle Gefühle und Gedanken.

Ein anderer Ansatz greift die Dreiteilung, ICH, ÜBERICH und ES auf. Durch einen Witz wird das ÜBERICH abgelenkt, das ES nimmt diese Gelegenheit wahr und kitzelt das ICH, das anfängt zu lachen. Dieser Ansatz wird manchmal auch als psychoanalytische Theorie bezeichnet.

Das Erleichterungslachen tritt dann ein, wenn man Sicherheit wieder gewonnen hat (Das lässt sich am Ende von Hollywood - Filmen bestens beobachten – und auch die Seifenopern des Vorabends enden mit diesem kollektiven Lachen).

Inkongruitätstheorie oder auch Inkongruenztheorie

Es zeigte sich recht früh (Fry), dass Aggression und Überlegenheit als Erklärung innerhalb einer Humortheorie nicht ausreichen. Da gab es einen Hinweis von Aristoteles, der besagte, dass es vielleicht an den falschen Erwartungen des Nachrichtenempfängers liegen könnte. Der geübte Leser wird hier spontan an die vier Seiten einer Botschaft denken und die vier Ohren aufsperrern. Spaß beiseite, die Theorie kommt in der Ritterrüstung und liefert einen überzeugenden Beitrag zum Verständnis von Humorreaktionen.

Die Gedankengänge von Schopenhauer (1819) also vor fast 200 Jahren (ein Zeitalter ohne Fernsehen, Internet, Automobil und Gefriertruhe) liefern eine ganze Reihe spannender Aspekte zu diesem theoretischen Ansatz. Er sieht die Quelle des Humors in einer fehlenden Übereinstimmung zwischen unserer Sinneswahrnehmung von Dingen

und unserem abstrakten Wissen. Unterschiedliche Dinge werden unter einem gemeinsamen Konzept betrachtet und mit den gleichen Worten bezeichnet. Die „biologisch älteren und daher deutlich weiterentwickelten“ Sinne erlauben uns jedoch eine Trennung der Beobachtung.

„Das war eine Schwalbe“, sagte der Höhlenmitbewohner, hat eine andere Bedeutung als

„Das war eine Schwalbe“, sagte der Sportreporter.

Da gibt es also einen konsistenten Referenzrahmen unserer Wahrnehmung, der durch das inkonsistente Schwingen in unserem Hirn nicht hinreichend abgebildet wird. Dies führt dann zur Humorreaktion.

Diese Theorie ist zumindest in der Lage, die Funktionsweise vieler „sinnloser“ Witze zu erklären. „Ich hätte gerne 200g Leberwurst, bitte von der groben, fetten“ – „Tut mit leid, die hat heute Berufsschule“.

Oder

„Warum gehen Ameisen nicht in die Kirche?“ „Weil sie Insekten sind!“

Der Wortwitz lässt sich anhand dieser Theorie sehr gut erklären.

Wechsel-Theorie

Diese Theorie basiert auf der Definition von zwei möglichen kognitiven Zuständen.

Zustand 1 wird durch die Eigenschaften kontrolliert, ernst, ohne Erregung und somit ohne Humor charakterisiert.

Zustand 2 ist dagegen unkontrolliert, spielerisch, erregt, mit Humor. Da trifft das ÜBERICH auf das ES und das ICH beginnt zu lachen. In der Literatur hat dieser theoretische Ansatz nur wenig Bedeutung, oder soll ich sagen FREU(N)De gefunden. Nach diesem Prinzip arbeiten jedoch zahlreiche Kabarett- Duos erfolgreich zusammen:

- Dick und Doof
- Valentin und Karlstadt
- Loriot und Hamann
- Lemmon und Matthau
- Spencer und Hill
- Asterix und Obelix

Die Reichweite dieser Theorie ist eher gering, jedoch liefert sie eine wichtige Basis für die Wissensvermittlung.

Verlässt der „Lehrer“ auch nur für kurze Zeit den Zustand 1 und begibt sich in Zustand 2 des „Lehrlings“, erzeugt er, folgt man diesem theoretischen Ansatz, eine humorvolle Situation. Empirisch können wir diese Theorie oder vielleicht ist es auch nur ein Prinzip mehrfach bestätigen. Es kommt jedoch auf den Wechsel an.

Die modernen Humortheorien (Morreall (1983) und Latta (1998) nehmen für sich in Anspruch über die klassischen Ansätze hinaus, alle Situationen zu erfassen, in denen Humor auftaucht. Lassen wir uns überraschen.

Morrealls Theorie

M. geht davon aus, dass Lachen ein Ergebnis einer psychologischen Veränderung ist. Im Sinne der Inkongruenztheorie in Verbindung mit der Wechseltheorie wird ein Wechsel von einem ernsten, konzentrierten, kontrollierten Zustand hin zu einem entspannten, lockeren unkonzentrierten Zustand als Widerspruch entdeckt. Bei der Aggressionstheorie ist diese Änderung gefühlsbezogen und steht in - einem schlagartige Aufkommen eines positiven Gefühls

- einem in den Hintergrund tretenden negativen Gefühl
- und der Freisetzung eines positiven Gefühls.

Dieser Ansatz – ohne ihn genau zu studieren – erinnert sehr an MISCHEN POSSIBLE. Man nehme aus allen bisherigen Ansätzen ein paar Zutaten, mische kräftig und behaupte es handle sich bei dem Cocktail um eine neue Erfindung. Bitte geschüttelt, nicht gerührt entsteht dann eine neue „moderne“ Theorie.

Die Theorie L. (Latta)

Diese Theorie beansprucht, eine allumfassende Humortheorie zu sein. (Wir werden diesen Anspruch überprüfen und mit unseren Alltagshumorserfahrungen in Einklang bringen.) Latta konzentriert sich auf das Lachen, und die Reduktion von Variablen hat noch nie großen Schaden angerichtet, weil eine empirische Überprüfung im Rahmen des Möglichen erscheint. Auch das „Nichtlachen“ trotz gegebener Situation wird beschrieben.

Der Humorprozess verläuft in drei Phasen:

- Initialphase
- Mittlere Übergangsphase
- Endphase.

Das ist bislang nichts Neues, das ist der Lauf der Dinge und alle Modelle auf dieser Welt laufen nach diesem bewährten Schema ab.

Beginnen wir mit der Übersetzung oder besser unserer Interpretation.

M. sagt er sei vollkommen entspannt und sein Jogalehrer und auch wir wissen, da ist etwas faul an dieser Aussage. M. ist unentspannt und das ist der Level auf dem wir uns fast durchgehend befinden.

Wir sind dauernd damit beschäftigt unsere Umwelt zu erfassen, Annahmen zu treffen (das Auto wird am Zebrastreifen anhalten, der Hund ist harmlos), Einstellungen zu überprüfen (Sie liebt mich, sie liebt mich nicht), Dinge oder Situationen zu interpretieren (warum hat sie/er mich so lange angesehen, er/sie ist aus dem Raum gegangen weil, der Himmel ist heute blau, weil alle aufgegessen haben).

M. erfüllt Aufgaben oder konzentriert sich auf etwas. M. ist nicht entspannt. Entspannung ist ein Mythos, weil M. wach ist. M. befindet sich also immer in der Initialphase.

Die Übergangsphase wird durch einen äußeren Reiz eingeleitet. Der Grad der Unentspanntheit verliert kurzfristig seine Basis, was zur Entspannung von M. führt. Diese Entspannung bildet den Nährboden für das Lachen und die Endphase des

Humorprozesses ist erreicht. Lachen entspannt M. und wie sagt der Volksmund „Lachen ist gesund“.

Das Modell eignet sich durchaus für eine Beschreibung von Humorreaktionen und den Mechanismus den so mancher Komiker verwendet, obwohl er/sie wahrscheinlich diesen theoretischen Ansatz nicht kennt. Der langsam entwickelte Witz erhöht die Unentspanntheit, die Auflösung erhöht die Intensität des Lachens. Empfohlen werden von uns weitere Studien, die auf der Basis dieser Theorie unterschiedliche soziale Milieus betrachten und der Frage nachgehen, warum schlechte Serien ein Hintergrundlachen eines nicht vorhandenen Publikums benötigen.

Wir stellen die These auf, dass sich die Programmierer bislang nicht mit den vorgestellten Humorthorien auseinandergesetzt haben.

4 Humor im Konflikt

„Wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen“ (*Verfasser unbekannt*) – Ein Bild, das sich durchaus auf die Situation „Humor in Konflikten“ übertragen lässt. Wenn sich Parteien in einem massiven Konflikt befinden, dann wird Humor als Ironie, Sarkasmus, als Zynismus oder als Angriff wahrgenommen und der Konflikt droht zu eskalieren.

Sie treffen sich mit einem Landwirt, der ökologischen Maßnahmen kritisch gegenüber steht, zu einem Ortstermin. Er hat sie schon öfter auch öffentlich angegriffen und sie als Handlanger des Naturschutzes bezeichnet. Sie wollen lustig sein und eröffnen das Gespräch mit einem Witz: „Warum fährt ein Bauer auf das Feld? Um Subventionen zu ernten.“ (*Suda, M. 2011*). Die Situation wäre schlagartig vergiftet, der Konflikt hätte sich verschärft.

Die Atmosphäre zwischen den Konfliktpartnern kann durch:

- Die Wahrnehmung der Situation (ähnlich – unterschiedlich)
- Die Form der Kommunikation (offen – verdeckt)
- Die Einstellung gegenüber der anderen Seite (Vertrauen – Misstrauen)

gut charakterisiert werden (*Gugel, G. 2010*). Ist die Atmosphäre durch Offenheit, ähnliche Wahrnehmung und Vertrauen geprägt, desto eher kann durch eine Humorintervention entspannend wirken.

Herrscht jedoch Verschlussheit, unterschiedliche Wahrnehmung und Misstrauen, desto schwieriger ist es mit Humor zu reagieren. Man kann aber durchaus mit Humor auch in extremen Situationen die Dinge auf den Punkt bringen und die anderen zum Nachdenken bewegen. In Konfliktsituationen geht es nicht darum, den oder die anderen zum Lachen zu bringen, sondern darum, durch eine humorvolle Intervention die Gesamtsituation zu entspannen. Humor kann durchaus zur Deeskalation beitragen, er wird den Konflikt nicht lösen.

Konflikte haben unterschiedliche Ursachen: Es geht um unterschiedliche Interessen (Naturschutz versus Eigentum), es geht um Macht (wer setzt sich gegen den anderen durch?), es geht um Beziehungen (wer mag wen und wenn ja, warum?), es geht um Strukturen (wer ist zuständig oder wer sollte zuständig sein?), es geht um Werte (Landschaft oder Entwicklung, Wildnis oder Nutzung) oder es geht um die Sache (ich sehe das so, ich sehe das anders). In der grauen Theorie gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, mit einem Konflikt umzugehen. Bei der Sachlösung gelingt es beiden

Parteien einen Vorteil in einer gemeinsamen Strategie zu erkennen und das funktioniert öfter als gedacht.

Bei der Aushandlung wird ein Kompromiss formuliert, beide Parteien verlassen ihre Extremposition und nähern sich der anderen an. Im Rahmen der Ausweitung suchen die Konfliktparteien Partner, die mit ihnen den Konflikt austragen. Bei der Durchsetzung setzt sich eine Partei aufgrund, der ihr zur Verfügung stehenden Macht, ihre Interessen gegen Widerstreben durch. Ein sehr häufig anzutreffender Fall ist das Ignorieren des Konfliktes.

Konflikte zeichnen sich dadurch aus, dass zwischen Menschen, Gruppen oder Institutionen Spannungen bestehen. Die Konflikte haben sehr unterschiedliche Ursachen, haben eine Vorgeschichte und befinden sich auf unterschiedlichen Konfliktstufen. Ist auf der obersten Stufe noch eine gemeinsame Lösung denkbar, so geht es auf der untersten Stufe nur noch um die Vernichtung des anderen – koste es was es wolle (vgl. Glasl, L., 2009). Humor kann durch Überraschung die Intensität eines Konfliktes entschärfen und zur Verbesserung oder Wiederherstellung einer positiven Gesprächsatmosphäre beitragen, unterschiedliche Sichtweisen oder Positionen verdeutlichen, Gemeinsamkeiten darstellen.

Durch die im Folgenden dargestellten Techniken kann diese Deeskalation gelingen. Es kommt aber immer auf die Situation und den/die Konfliktgegner an, ob diese Techniken tatsächlich Wirkung entfalten.

5 Humortechniken in Konfliktsituationen

Aus den zahlreichen Interventionsmöglichkeiten haben wir 6 mögliche Strategien ausgewählt, die unserer Ansicht nach in Konflikten angewandt werden können. Die Technik sollte jedoch immer zur Person passen. Der Humor muss authentisch sein, sonst wirkt er aufgesetzt und kann durchaus zu negativen Reaktionen führen. Die Intervention braucht immer eine thematische Brücke zum Thema, um das es gehen soll.

1 Humoraffirmation

Diese Technik beruht auf dem Prinzip der vorbehaltlosen Bestätigung jedweder Kritik, verbunden mit einem Lachen (Titze M., Patsch I. (2004), S.78). Die negative Kritik wird durch die Bestätigung entschärft, und der Kritiker, der in der Regel eine Rechtfertigung oder Erwiderung erwartet wird aus dem Konzept gebracht, die Kritik durch die positive

Bestätigung neutralisiert. Diese Technik eignet sich unserer Ansicht nach vor allem in Dialogen, nicht in Versammlungen.

Beispiele:

Kritik: „Von dem Randstreifenprogramm halte ich gar nichts.“

Antwort: „Das kann ich sehr gut verstehen – am besten wir teeren die Streifen, dann brechen sie nicht mehr so oft ein.“

Kritik: „Das Springkraut können wir doch mit Roundup vernichten.“

Antwort: „Ausgezeichnete Idee – dann kaufen Sie den Bienen-Honig aus dieser Region?“

Kritik: „So können sie das nicht machen“

Antwort: „Sie haben vollkommen Recht. Ich weiß ich bin unmöglich.“

2 Sokratische Weisheit

Diese Technik beruht darauf, einfach Fragen zu stellen. Dadurch wird dem Gesprächspartner die Möglichkeit gegeben die wahre Erkenntnis in sich selbst zu suchen. Die rhetorische Zurückhaltung ermöglicht eine Gelassenheit (Titze M., Patsch I. (2004), S.79).

Beispiele:

Kritik: „Manchmal ärgere ich mich über diese neue EU-Richtlinie.“

Antwort: „Warum nur manchmal?“

Kritik: „Warum werden Sie jetzt wütend?“

Antwort: „Wäre Ihnen aufdringlich lieber?“

Die sokratische Weisheit beruht darauf, dass man die Kritik wörtlich nimmt und auf einzelne Elemente reagiert. Dies beruht häufig auf dem Effekt, den die Inkongruenztheorie beschreibt.

Provokation In Konfliktsituationen sind wir stets bemüht gebildet, informiert und belesen zu wirken. Die Provokation besteht darin, sich von diesem Kompetenzzwang zu lösen. Man macht sich klein und präsentiert sich dem Gegenüber als ungebildet, nicht informiert, nicht belesen und begriffsstutzig (Titze M., Patsch I. (2004), S.88f). Man macht sich also bewusst kleiner, wodurch der Kampf um den Status durch diese Intervention unterbrochen wird.

Beispiele:

Stellen Sie sich vor, sie hören eine komplizierte wissenschaftliche Erörterung über die eigentumsrechtlichen Konsequenzen bei der Umsetzung der Hochwasserrisiko-managementrichtlinie unter besonderer Berücksichtigung von § 27, Abs 2 HmRg.

Bemerkung: „Können Sie das bitte mit einfachen Worten erklären, mein IQ ist nur dreistellig.“

Kritik: „Sie haben wohl die Richtlinie nicht gelesen!“

Antwort: „Sie haben recht, ich habe nur die Bilder angeschaut.“

Die Provokation sollte immer mit einem Lächeln verbunden sein, da ansonsten die Gefahr besteht, dass sich Ihr Gegenüber tatsächlich provoziert fühlt.

3 Wortspiel, Analogien, Gelesenes

Wortspiel: (Duden-online) Spiel mit Worten, dessen witziger Effekt besonders auf der Doppeldeutigkeit des gebrauchten Wortes oder auf der gleichen bzw. ähnlichen Lautung zweier aufeinander bezogener Wörter verschiedener Bedeutung beruht. Denken wir zurück an Sigmund Freud – Das Überich wird durch die Doppeldeutigkeit abgelenkt und das Es hat Zeit das Ich zu kitzeln.

Beispiele:

Nicht jeder, der aus dem Rahmen fällt, war vorher im Bilde.
Wer mit beiden Beinen auf dem Boden steht, kommt nicht vorwärts.
Sie sehen so mitgenommen aus, sind sie per Anhalter da?
Normal – Norm-Al - Durchschnittsfisch
Optisch – OP-Tisch – Arbeitsplatz eines Chirurgen
Kamel – Ka-mehl – Entsetzter Ausruf eines Bäckers

4 Analogie

Bei der Analogie stimmen einige Merkmale überein und so ist es möglich bestimmte Aspekte humorvoll in eine andere Welt zu transferieren. Auch hier löst vor allem die Inkongruität die Humorreaktion aus.

Beispiele:

Kritiker: „Wir sollten uns einmal über das Gewässerunterhaltungsprogramm unterhalten“

Antwort: „Glauben Sie wir könnten dafür Stefan Raab gewinnen?“

Kritiker: „Das mit dem Fischabstieg sollten wir nochmals überdenken“

Antwort: „Das ist schon traurig, die Koppen spielen jetzt in der III. Liga“

5 Gelesenes

Das vorgelesene Wort ist in unserer Zeit massiv vom Aussterben bedroht und sollte daher als Liste II Anhang Art und besonderen Schutz gestellt werden. Heute steht das frei gesprochene Wort im Vordergrund.

Durch das Vorlesen von Texten (Nachrichten, Buchausschnitte, Gedichte) entsteht ein doppelter Effekt. Auf der einen Seite ist dieses Format inzwischen ungewohnt, auf der anderen Seite ist es die Sichtweise eines Dritten, was zur Entschärfung der Konfliktsituation beitragen kann. Und im Notfall kann man immer noch sagen, das ist von XY.

Gewässerschutz – Schnee von Gestern?

Erinnern Sie sich an die Zeit, als Schaumberge auf den Flüssen trieben und Bilder von toten Fischen durch die Presse gingen? Vieles hat sich seitdem verändert. Bessere Kläranlagen bei den Kommunen, bei der Großindustrie, verbesserte Abwasserbehandlung bei den kleinen und mittelständischen Betrieben, phosphatfreie Waschmittel und Ersatz von gewässerbelastenden Stoffen durch leichter abbaubare Stoffe sorgen heute für Klarheit im Wasser. Unsere Gewässer sind nicht mehr übermäßig verschmutzt, sondern meist nur mäßig belastet. Deutsche Umweltministerinnen und -minister stürzen sich unbeschadet in die Fluten und mit ihnen viele andere. Ist also alles klar in deutschen Flüssen, Bächen und Seen? (*BUND-Hessen, o.J., S.1*)

Warum Klaus Töpfer wirklich den Rhein durchschwamm

„Zum 20. Geburtstag des Bundesumweltministeriums an diesem Dienstag räumt der frühere Umweltminister Klaus Töpfer (CDU) mit einer Legende auf: Er habe im Mai 1988, bekleidet mit Ganzkörperbadeanzug und roter Badekappe, den Rhein nicht

durchschwommen, um die Sauberkeit des Flusses zu beweisen. Vielmehr habe er, damals noch Umweltminister in Rheinland-Pfalz, eine Wette gegen seinen Wahlkreisgegnerkandidaten von der SPD verloren.“ (*Frankfurter Allgemeine Zeitung - FAZ.NET*)

Wenn sie diese beiden Meldungen in einer ansprechenden Form „zitieren“ haben sie die gesamte Aufmerksamkeit auf ihrer Seite.

Gleiches gilt natürlich auch für Zitate. Diese stammen meist von berühmten Persönlichkeiten und daher wird ihnen eine besondere Bedeutung zugemessen.

„Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten kann angesichts der Hindernisse der Umweg sein“ (*Bertolt Brecht, Schriftsteller*)

"Die Jungen rennen schneller, aber die Älteren kennen die Abkürzungen." (*Frank A. Meyer, Publizist*). „.....“

Zahlreiche Zitate gibt es thematisch sortiert unter

<http://www.zitate.de> oder aktuelle unter <http://www.gergey.com/archiv.php>

(Ergänzungen und Erläuterungen finden sich unter: Redewelt.de

<http://www.redeWelt.de/rede-tipps/humor-inder-rede.html>)

6 Provozieren durch Umkehren

Eine wunderbare Umkehrung finden Sie auf YouTube unter:

<http://www.youtube.com/watch?v=2pBwJFsZxwE> „arztbesuch“

Bei der Umkehrung stellt man einen Sachverhalt auf den Kopf. Sie wird daher auch als Kopfstandtechnik bezeichnet.

Die „Kopfstandtechnik“ (auch Umkehrmethode genannt) eignet sich für verschiedene Phasen in kreativen Prozessen und kann in der „Ideen-Produktion“ aber auch bei der „Ideen-Beleuchtung“ eingesetzt werden. Sie ist eine humorvolle Variante, durch die eingefahrene Sichtweisen und Denkblockaden aufgelöst werden sollen, indem man die Themen buchstäblich auf den Kopf stellt. Dabei geht es nicht nur darum, tatsächlich mögliche oder sinnvolle Umkehrungen zu finden, sondern gerade in provokativen oder auch utopischen und absurden Sichtweisen Verbesserungspotenziale für die eigenen Ideen zu finden (<http://www.akademie-reichenberg.de/kopfstandtechnik/>)

Die Umkehrung verläuft in der Regel in 4 Schritten:

1. Definition der Aufgabenstellung (Zielsetzung)
2. Umkehrung der Aufgabenstellung (Entgegengesetztes Ziel)
3. Wie kann die neue Aufgabenstellung bestmöglich erreicht werden? (Prozessperspektive)
4. Entwicklung konkreter Lösungsmöglichkeiten für die ursprüngliche Zielsetzung.

In der Regel wird diese Technik mit Methoden des Brainstorming oder Brainwriting durchgeführt.

Beispiel:

1. Was müssen wir tun, damit der Konflikt möglichst schnell gelöst wird?
2. Was können wir tun, damit der Konflikt eskaliert und in der Zukunft möglichst tiefe Spuren hinterlässt? (Konflikte haben ein langes Gedächtnis (Suda, M., 2011))
3. Die Lösungen sammeln und dokumentieren (Brainstorming) (z.B. über die generische Partei Gerüchte verbreiten und an die Presse geben)
4. Jetzt die Lösungen auf den Kopf stellen und wenn möglich in konkrete Lösungsmöglichkeiten umwandeln. (z.B. Verschwiegenheit gegenüber Dritten vereinbaren).

Durch diese Methoden besteht die Chance Denkblockaden aufzulösen und Barrieren zu erkennen, die bislang zur Problementstehung beigetragen haben.

Die Umkehrung kann jedoch auch ohne diesen Prozess in der Gruppe ablaufen und in Form eines Vortrages und Statements präsentiert werden.

So "gewinnst" Du jeden Konflikt - Zehn fatale Regeln

1. Beharre unbedingt auf deinem Standpunkt, der andere wird schon nachgeben.
2. Mache permanent und lautstark in der Öffentlichkeit bekannt, dass das Recht auf deiner Seite ist.
3. Suche nur Lösungen, die deine Interessen maximal befriedigen.
4. Stelle den Gegner vor vollendete Tatsachen, das nimmt ihm den Wind aus den Segeln.
5. Suche dir Verbündete, die dir bedingungslos folgen, das schüchtert ein.
6. Wenn der Gegner nicht einlenkt, so drohe ihm Gewalt an, das zeigt immer Wirkung.
7. Akzeptiere auf keinen Fall Vermittlungsversuche Dritter, denn diese wollen nur deinen Gegner unterstützen.
8. Ziehe Erkundigungen über das Privatleben deines Gegners ein und gib diese an die Presse weiter.
9. Wenn dies nicht ausreicht, so lanciere Gerüchte über geplatze Schecks, drohende Zahlungsunfähigkeit oder sexuelle Eskapaden deines Gegners.
10. Gemeinsam mit dem Gegner unterzugehen ist allemal besser, als Zugeständnisse zu machen, schließlich geht es ja um den Sieg der Wahrheit.

(aus: Gugel G. / Jäger U., 2001 - verändert)

Perspektivenwechsel

Urteile nicht über andere, solange du nicht einen Monat lang in ihren Mokassins gegangen bist. (Indianisches Sprichwort)

Mit «Perspektivenwechsel» wird oft eine ethisch-soziale Fähigkeit bezeichnet. Doch der Begriff enthält noch weitere Aspekte:

Räumlicher Aspekt: Wer den Standort im Raum verändert, stellt fest, dass sich damit auch das Blickfeld verändert. Wer hoch oben steht, hat den Überblick, wer unten steht, sieht die Einzelheiten. Je nach Stellung im Raum sind Dinge gut, schlecht oder überhaupt nicht sichtbar. Darum ist es wichtig, ein räumliches Vorstellungsvermögen zu entwickeln, das es erlaubt, einen Raum aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um ihn schließlich als Ganzes wahrzunehmen.

Zeitlicher Aspekt: Das Sich-Hineindenken in eine andere Zeit erlaubt es, einen historischen Abschnitt aus seinen spezifischen Bedingungen heraus zu begreifen. Dadurch wird es leichter, Erkenntnisse über die heutige Zeit zu gewinnen. (*Anonymus, (2006)*)

Eine Abbildung, die ich gerne in der Umweltpolitikvorlesung verwende, zeigt zwei streitende Parteien, die sich gegenüberstehen. Zwischen beiden Parteien befindet sich eine Zahl. Aus der einen Perspektive ist es eine 6 aus der anderen eine 9. Beide Gruppen haben also eine feste Vorstellung von der Wirklichkeit. Der Gang auf die andere Seite wäre theoretisch einfach. In der Praxis steht jedoch diesem Perspektivenwechsel eine ganze Reihe von inneren und äußeren Widerständen entgegen. Es ist also gar nicht so einfach, in den Mokassins des „Anderen“ zu wandern.

Der Perspektivenwechsel kann auch andere Dimensionen berücksichtigen. Mann/Frau betrachtet die Situation aus der Vogelperspektive (räumliche Verlagerung) oder aus der Zukunft (zeitliche Verlagerung) oder es bietet sich auch die Kombination aus beiden Verlagerungen an. In Konfliktsituationen wird es schwierig den Kontrahenten dazu zu bewegen, eine andere Perspektive einzunehmen. Daher kann es hilfreich sein, einfach mal aus dem Himmel der Zukunft einen Rückblick auf die gegenwärtige Situation zu wagen. Es besteht dann auch die Möglichkeit, auf mögliche Kompromisse hinzuweisen oder Sachlösungen ins Spiel zu bringen. Für den Kontrahenten ist diese Situation sicherlich ungewohnt

... und genau in dieser Konstellation steckt die Humordosis zum Perspektivenwechsel.

6 Literatur

Anonymus (o.J.) Humor und Lachen, <http://www.isf.uni-bremen.de/Lachen.pdf> – Aufruf: 17.05.2011

Anonymus (2006) Perspektivenwechsel aus verschiedenen Perspektiven. Profil Magazin für Lehren und Lernen. 3/2006, Bern

Barret, P. H. & Freeman, R. D. (Hg.) The Works of Charles Darwin, Vol. 23, London, Pickering zitiert aus: Titze, M., o.J., Humor und Heiterkeit - die wiederentdeckten Therapeutika, <http://www.humor.ch/inernsthaft/humorkompetenz.htm>

BUND-Hessen (o.J.) Aktiv werden in Hessen – Die europäische Wasserrahmenrichtlinie, Frankfurt. http://cms.bund-hessen.de/hessen/dokument/wrrl_broschuere.pdf (Aufruf: 18.05.2011)

Gugel G & Uli Jäger U. (2001) Streitkultur. Eine Bilderbox. Konflikteskalation und Konfliktbearbeitung. 2. Aufl. Tübingen.

Gugel G., (2010): Praxisbox Streitkultur. Konflikteskalation und Konfliktbearbeitung. Tübingen

Duden-online http://www.duden.de/rechtschreibung/Humor_Stimmung_Frohsinn/)-
Aufruf: 17.5.2011

Faust, V., (o.J.) PSYCHOHYGIENE - Zur Psychologie des Alltags, Arbeitsgemeinschaft
Psychosoziale Gesundheit, <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html> (Aufruf: 17.05.2011)

Feig, N., 2002: Das Phänomen Humor in Lehr- und Lernsituationen der
Erwachsenenbildung, Magisterarbeit Erziehungswissenschaft, Heidelberg

Frankfurter Allgemeine Zeitung - FAZ.NET (2006) Warum Klaus Töpfer wirklich den
Rhein durchschwamm. <http://www.faz.net/-00t5gq> (Aufruf: 18.5.2011)

Freud, Sigmund ([1905]/1958) Der Witz und seine Beziehung zum Unterbewussten.
Frankfurt: Fisher.

Glasl, F. (2009) Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen
und Berater. Haupt, Bern 9. Auflage

Herzog E. (2010) Humor im Business wird immer wichtiger, Coaching heute, Februar
2010

Huhndorf S. (2005) Warum Lachen gesund ist. Bild der Wissenschaft.
ddpwissenschaft.de. <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/250005> – Aufruf
18.5.2011

Konrad, J. (2010) Wahrnehmung von witzigen Stimuli und Veränderungen des Humors
bei psychisch Erkrankten am Beispiel der Depression, Dissertation, Tübingen

Latta, R. L. (1998) The Basic Humor Process. A Cognitive-Shift Theory and the Case
against Incongruity. Berlin [u.a.]: Mouton Gruyter.

Morreall, J. (1983) Taking Laughter Seriously. Albany: State University of New York
Press.

Morreall, J. (ed.) (1987) The Philosophy of Laughter and Humor. New York: State
University of New York Press.

Schopenhauer, A. ([1819] 1912) Die Welt als Wille und Vorstellung. Erster Band
(Bibliothek der Philosophen 3). München: Müller.

Strassmann B. (2011): Unglaublich komisch, DIE ZEIT, No. 17, S. 33 (im Netz
verfügbar unter: <http://www.zeit.de/2011/17/Lachforschung?page=1>) (Aufruf:
17.05.2011)

Suda M. (2011): Spontaner Einfall beim Schreiben des Skriptes, Mauern

Titze M., Eschenröder T. (1998) Therapeutischer Humor – Grundlagen und Anwendung,
Frankfurt a. Main

Titze M., Patsch I. (2004) Die Humor Strategie – Auf verblüffende Art Konflikte lösen,
München

Titze, M., o.J., Humor und Heiterkeit - die wiederentdeckten Therapeutika,
<http://www.humor.ch/inernsthaft/humorkompetenz.htm>

Nützliche LINKS:

<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html>

7 Kontaktdaten und Humor-Biografien

Prof. Dr. Michael Suda
Tel. 08161-714620
suda@forst.tu-muenchen.de

Renate Mayer
Tel. 089-288 569 27
info@sumahumor.de
www.sumahumor.de



Kontaktadresse für Kurs- oder Kabarettanfragen:
c/o Renate Mayer
Daiserstr. 18
81371 München

Suda über Suda

Auf den Namen Michael haben mich meine Eltern nach kurzer Auseinandersetzung getauft. Im Sternzeichen des Löwen in Wangen im Allgäu geboren, zähle ich heute mehr als 50 Lenze. Die Spuren der frühen Erinnerungen drehen sich um Bälle, zumeist aus Leder und in miserablen Zuständen. Zahlreiche Bergwanderungen in und durch die Allgäuer und Vorarlberger Berge, hinterlassen eine andere Spur der Faszination. Nach meiner mehr schlecht als recht absolvierten Schulzeit verbrachte ich meinen Zivildienstzeit mit Körperbehinderten. Ein Studium sollte die nächste Station sein. Ich entschloss mich den Studienplatz für Psychologie in Konstanz nicht anzunehmen und studierte Forstwissenschaft an der LMU München, nicht ahnend was mich erwarten sollte. Als Sprecher der Universität kam ich intensiv in Kontakt mit der Welt der Worte.

Das Diplom in der Hand, die Frage im Kopf „was tun?“. Ein Hinweis, eine Fragerunde, die Verfassungsüberprüfung und der Schritt in ein Berufsleben mit der Chance bei schlechter Bezahlung über alles Nachzudenken zu können, bildete den nächsten Horizont der Erfahrungen. Die Abende mit Freunden oder mit Papier und Schere auf der Spur, neue Sichtweisen der Dinge zu erzeugen. Ein Doktorhut wurde mir nicht überreicht, die entwickelten Modelle zum Waldsterben und die Auswirkungen im Gebirge gerieten schnell in Vergessenheit.

Heute, nach über 15 Jahren am Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik, erlebe ich eine Struktur, in der alle meine Wünsche und Ideen ihren Platz finden, ein Arbeits- und Experimentierfeld, erzeugt durch die Kraft häufig überarbeiteter, innovativer und freundlicher Menschen.

Es gibt jedoch auch Zeit, die ich mit anderen Menschen und Dingen verbringe. Gemeinsam mit Trixi, Martha und Lorenz folge ich den Spuren einer Kleinfamilie mit berührenden und spannenden Elementen.

Mit Renate auf einer Bühne stehen, im Chor lieber beschwingt als tonangebend und auf dem Drahtesel oder mit den Laufschuhen das bunte Treiben der Jahreszeiten erleben, das ist das magische Dreieck, das Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht hält.

Mayer über Mayer

Geboren und aufgewachsen in einem kleinen Dorf nahe Ingolstadt, in dem jeder alles über den anderen und vor allem besser weiß, brach ich 1990 nach München zum Studium an die Fachhochschule auf. Im anregenden Milieu der Großstadt und der Hochschule entdeckte ich erst meine Begabungen und Neugierde, beschloss für die Promotionszulassung ein Universitätsstudium anzuschließen. So wurde ich auch noch Forstwirtin. Doch anstatt zu promovieren ging ich dann erst einmal richtig arbeiten: fünf Jahre lang forschte und organisierte ich an der PTS in München zunächst eigene Projekte, das Mikroskopielabor und als Abteilungsleiterin dann vor allem die Projekte und Aufgaben meines Teams. Sonderaufgaben dieser Zeit bestanden vor allem in der Planung und Konzeption von großen Kongressen, Entwicklung von Forschungsplänen und dem Aufbau von neuen Forschungsfeldern. Für die Erfindung "Keramik aus Papier" erhielt ich 2006 sogar den Otto-von-Guericke-Preis der Arbeitsgemeinschaft industrieller Forschung AiF. Weitere Patente entstanden ebenfalls in dieser Zeit. Doch ich bemerkte, dass mir die kreative Arbeit mit Menschen noch viel mehr Spaß macht als die kreative Arbeit mit Material, denn Menschen haben Emotionen!

Das zwischenzeitlich vernachlässigte zweite Standbein, das gerne auf Kabarett- und Musikbühnen stand, kam nun endlich zum Tragen. Business und die Bühne verknüpfen - dafür gab es 2005 endlich einen Plan: eine Unternehmenstheaterausbildung bei Emil Herzog in der Schweiz. Dort den früheren Lieblingsprofessor wieder gefunden, war ich schon an die Universität gelockt und so bin ich nun dabei, mir doch noch meinen Doktorhut zu verdienen mit einer ernsthaften Auseinandersetzung über Unterhaltung und Theater in der Lehre.

In der verbleibenden Zeit bin ich als freie Mitarbeiterin dem Unternehmenstheater THEATERINTERAKTIV in München angeschlossen. Hier habe ich den Themenschwerpunkt Arbeitssicherheit und Gesundheit aufgebaut und bin heute gefragte Referentin, z.B. beim TÜV Süd oder der Allgemeinen Unfallversicherung in Österreich und mehrerer Berufsgenossenschaften. Ich berate Unternehmen jeder Größe in Sachen Sicherheits- und Gesundheitskultur, leite Kreativitäts- und Innovationsworkshops ebenso wie Seminare zum Thema Humor in der Lehre.

Privat verbringe ich gerne meine Zeit in der Natur und den Bergen, der Heimat meiner Tiroler Mutter, und am liebsten mit meinen Liebsten. Wenn meine Füße nicht in Wander- oder Sicherheitsschuhen stecken, dann stecke ich sie gerne in Kletter- oder Joggingschuhe oder barfuß in asiatischen Sand!