

VERA F. BIRKENBIHL

HUMOR

Sie wollen alles über die Erfinderin
des Infotainments, ihre Methodik
und ihr Werk erfahren?

Besuchen Sie die offizielle Webseite:

vera-birkenbihl.de

VERA F. BIRKENBIHL

HUMOR

An Ihrem Lachen
soll man Sie erkennen



Intro: Hier geht es los!

Gratuliere! Die Tatsache, daß der Buchtitel Sie nicht abgehalten hat, das Buch in die Hand zu nehmen, spricht für Sie!

1. Dies ist ein Buch-Seminar

Das heißt: Sie haben ein komplettes Seminar in Taschenbuchform erworben. Dabei gelten dieselben Spielregeln wie im richtigen Seminar: Sie entscheiden, ob Sie sich nur „berieseln“ lassen (*Ich will nur lesen! Dies ist schließlich ein Buch!*), oder ob Sie die Möglichkeiten, aktiv mitzumachen, nutzen wollen. Es gibt einige Gründe für mein Buch-Seminar-Konzept, die ich in einem anderen Buch-Seminar (*StoryPower*) vorgestellt habe (Sie finden diese in MERKBLATT Nr. 1, S. 196). Übrigens enthalten alle MERKBLÄTTER ergänzende Informationen, die man nach Bedarf lesen (oder auslassen) kann.

2. Die Zielstellung dieses Buch-Seminars

Es geht darum, die enorm wichtige Rolle von Humor in unserem Leben zu beleuchten sowie unsere Humor-Fähigkeit zu stärken oder zu verbessern. Ganz nebenbei lernen Sie so einiges (z.B. über das Lachen oder über den Zusammenhang von Witz und Kreativität), das Ihnen neu sein dürfte. Wir befassen uns hier mit einem Thema, das ca. Ende der Siebziger Jahre zu einem eigenständigen Wissens-Gebiet wurde: Der Name GELOLOGIE (Lehre vom Lachen) leitet sich von griechisch γελος [sprich: GELOS] her. Wer sich in der rasant wachsenden Gelotologie-Literatur umsieht, findet vor allem zwei große Fragen-Komplexe:

1. **Was passiert beim Lachen?** Was geschieht im Körper und im Gehirn? Ist Lachen wirklich gesund? Oder handelt es sich hier um ein Ammenmärchen?
2. **Was „macht“ uns lachen?** *Worüber lachen die Menschen? Was finden sie witzig?* Hierzu gehören auch Fragen wie: *Gibt es Regeln, um Humor zu „produzieren“?* Oder: *Kann man Lachen gezielt fördern?* (von Aktionen in Krankenhäusern über spezielle Lach-Seminare bis hin zu Tricks für Leute, die beruflich Humor „produzieren“ sollen, z.B. Drehbuchautoren (für Comedy-Shows und Sitcom-Serien), Komiker, Kabarettisten u.a.).

10 Intro: Hier geht es los!

3. Mitmachen!

Sie werden Aufgaben kennenlernen, von denen manche **sofort** ausführbar sind, andere demnächst oder regelmäßig, *ab jetzt* oder ab wann Sie dazu bereit sind.



Es folgt ein Beispiel für eine kleine **Inventur-Aufgabe, die Sie bitte sofort lösen:** Bitte beurteilen Sie den folgenden Witz auf einer Skala von 0 (todlangweilig) bis 100 (phantastisch!) und tragen Sie das Ergebnis ein:



Stolz verkündete Mike seiner Frau, er sei zum **Vizedirektor** seiner Firma avanciert. „Na toll!“ meinte sie. „Vizedirektoren gibt es wie Sand am Meer. Unser Supermarkt hat sogar einen Vizedirektor für Einkaufstüten.“ Verärgert sagt er: „Das möchte ich jetzt aber genau wissen!“ Er ruft in dem Laden an und verlangt den Vizedirektor für Einkaufstüten. Natürlich nimmt er an, es gäbe keinen. Aber dann fragte eine höfliche Stimme: „Suchen Sie den Vizedirektor für den Bereich Papier- oder Plastik-Tüten?“

_____ %

Bitte wiederholen Sie dies und vergleichen Sie:

Chef: „Meine Damen und Herren, ich habe ja nichts dagegen, daß es **geteilte Meinungen** gibt, aber wir wollen es doch so halten, daß ich eine Meinung habe und Sie diese dann bitte teilen.“

Vergleich:

Vizedirektor _____ % geteilte Meinungen _____ %

Nun erhebt sich die Frage: Haben Sie aktiv mitgemacht? Dann wird Ihnen dieses Buch als Seminar viel zu bieten haben, inklusive zahlreicher Aktivitäten, z.B.:



Inventur-Aufgaben

Sie haben soeben eine kleine Inventur-Aufgabe ausgeführt. Weitere Aufgaben zur Witz-Beurteilung:

- 1. Tragen Sie mindestens fünf Personen die beiden Witze vor und bitten Sie sie um deren Urteil.** (Hilfestellung: Dies kann telefonisch geschehen. Bitte lesen Sie die Witze vor, damit jede Versuchsperson genau dieselbe Story zu hören bekommt.)
- 2. Vergleichen Sie die Urteile mit Ihren eigenen.**
- 3. Denken Sie darüber nach,** wer welchen Witz besser fand und ob Ihnen dafür erste Erklärungen einfallen oder angeboten wurden. Es kann z.B. interessant sein, welche Beamt/innen über Beamtenwitz lachen

12 Intro: Hier geht es los!

können (oder welche Lehrer/innen über einen Witz, der spielerisch mit ihrem Alltag umgeht). Witze sind schließlich immer auch ein Spiegel der jeweiligen Gesellschaft. So gibt es in Amerika viele Therapeutenwitze, bei uns fast keine! (Diese Übung stärkt und erweitert Ihre Menschenkenntnis und macht auch noch eine Menge Spaß.)

4. Bei späteren Experimenten (auch mit anderen Witzen) versuchen Sie **vorab** zu **raten**, wie Ihre Gesprächspartner wohl **urteilen werden**.

Aber es gibt auch HUMOR-Strategien. Diese setzen Sie ganz gezielt ein, um gewisse Ziele zu erreichen. Bevor ich Ihnen ein erstes Beispiel anbiete, eine Frage:

Haben Sie viel zu lachen?

Die meisten Menschen gehen davon aus, daß uns komische oder lustige Dinge „einfach so“ passieren (oder auch nicht), daß sie also kaum beeinflussen können, ob sie etwas zu lachen haben oder nicht.

Solch ein Vorurteil sollten Sie hinterfragen, denn dieses Buch zeigt Ihnen, daß es auch anders geht, für den Fall, daß Sie (oder Ihre Lieben) Heilung anstreben!?! Einen ersten Schritt bietet Ihnen die folgende Strategie.



Strategie Nr. 1: täglich 1 x

Ziel: mindestens einmal pro Tag zu lachen (oder zumindest zu lächeln). Machen Sie sich mindestens einmal pro Tag klar, daß Sie selbst sehr wohl Einfluß auf die Lach-Häufigkeit in Ihrem Leben nehmen können.

VORGEHEN: Analog der alten Pfadfinder-Maxime (*Jeden Tag eine gute Tat*)* wollen Sie ab heute mindestens **einmal pro Tag mindestens einen Witz lesen, hören oder erzählen**. Dies ist eine Strategie, die Sie bewußt zur Kenntnis nehmen, um dann zu entscheiden: Bin ich dazu bereit? Wenn Sie Zweifel haben, dann fragen Sie sich: Bin ich zumindest bereit, einen Monat lang zu testen und dann zu entscheiden? Wenn ja, dann werden Sie handeln!

Hilfestellung: Legen Sie ein Witzbuch unter Ihr **Kopfkissen**. Warum? Stellen Sie sich vor, Sie wollten diese Strategie leben, dann werden Sie doch so manches Mal abends Ihre Beine ins Bett schwingen und müssen feststellen, daß Sie heute leider doch noch keinen Witz

* Diese wurde übrigens aus China importiert. Die Strategie der täglichen guten Tat geht auf KONFUZIUS zurück!

erzählt oder gehört haben. Vielleicht war es ein besonders hektischer Tag, vielleicht hatten Sie mehrere Meetings mit furchtbar „verbissenen“ Gesprächspartnern, vielleicht ist heute die Waschmaschine kaputtgegangen und Ihr Keller stand unter Wasser...?

Wenn Sie also abends feststellen, daß Sie heute gewiß nichts zu lachen hatten, dann können Sie enttäuscht unter die Bettdecke kriechen und sich furchtbar leid tun (*das Leben ist eins der schwersten...*), oder aber Sie können **jetzt sofort** (mindestens) einen Witz **lesen**. Dies tun Sie erstens, um Ihre Aufgabe zu erfüllen. Zweitens beweisen Sie sich wieder einmal, daß Sie auch an solchen Tagen **gegensteuern** können.



Inventur-Aufgabe Nr. 2

Hier gilt es, HUMOR im Alltag (inkl. TV, Video-Aufzeichnungen etc.) zu entdecken! Dabei ist es für die meisten anfangs **leichter**, lustige Dinge, über die wir lächeln oder lachen können, **bei anderen** wahrzunehmen. Die berühmte Bananenschale ist für die meisten nur komisch, wenn ein **anderer** darauf ausrutscht. Dasselbe gilt für alle Ausrutscher (Fehler, Versprecher etc). Genau hierin liegt der hohe Reiz von Sendungen wie *Pleiten, Pech und Pannen* oder Spielchen mit der versteckten Kamera.

Das ist einer der Aspekte, die ich Ihnen bewußt machen will: Wer lernt, eine innere **Pro-Humor-Einstellung** zu entwickeln, lernt, sein Bewußtsein auf andere Aspekte der vorhandenen Wirklichkeit zu lenken! Diese Inventur-Aufgabe ist ein weiterer kleiner Schritt auf diesem Weg.

Am besten besorgen Sie sich ein GEBUNDENES **Büchlein** zum **Hineinschreiben**, denn Schul-Kladden sind oft **schlecht geleimt** und halten keinesfalls jahrelanges Hantieren aus. Dies mußte ich leider feststellen, als einige meiner wichtigsten Sudelbücher wortwörtlich **aus dem Leim gingen**. Deshalb sollten Sie



für langfristige Projekte nur **genähtes** Material akzeptieren, das wirklich lange halten wird!

Natürlich sollten Sie Ihre Entdeckungen auch festhalten, wie ein/e Forscher/in (Stichpunkte reichen). Erstens, weil Sie später mit diesen Notizen weiterarbeiten können und zweitens, weil diese innere Entdecker-Haltung hilft, unser Leben bewußter zu leben und besser zu meistern.

Leider haben wir in der Schule nichts darüber gelernt (da lernten wir Wurzelziehen!). Außer Forschern, Autoren und Künstlern gibt es wenige Leute, die heutzutage Notizbücher führen. Ich meine hier keine zweizeiligen Eintragungen in Ihrem Time-Management-Buch; ich meine täglich Eindrücke, Ideen, Ergebnisse von Versuchen (vgl. die erste Inventur-Aufgabe oben) u.ä. festzuhalten. Wer einmal damit beginnt, Kladden zu nutzen, stellt fest, daß man komischerweise weit mehr Ideen hat als früher. Ist es ein Wunder?



Strategie Nr. 2: Gute Witze sammeln

Nun möchte ich Ihnen eine überaus erfolgreiche Strategie nahelegen. Ziel ist es, in persönlichen Gesprächen **gute Witze zu sammeln**. Dies hat vier Gründe:

1. **Ihr Notizbüchlein** wird ausschließlich Witze enthalten, die Ihnen persönlich gut gefallen - im Gegensatz zu käuflichen Witzesammlungen.
2. **Der Akt des Aufschreibens** ist eine **bewußte** Handlung, mit der Sie sich beweisen, daß Sie bereit sind, das Thema HUMOR wichtig zu nehmen (was **nicht** etwa mit *ernst nehmen* verwechselt werden darf).

- 3. Ihre Bereitschaft**, diesen Witz FESTZUHALTEN, ehrt die Person, die ihn Ihnen erzählt, insbesondere wenn Sie (z.B. während Sie Ihr Büchlein zücken) beiläufig erwähnen, daß Sie nur wenige Witze notieren, weil es ja nur wenige wirklich gute gäbe!



Der Titel Ihres Notizbüchleins könnte einen **Hinweis** auf die Qualität des Inhaltes enthalten...

Durch das Aufschreiben schaffen Sie im Lauf der Zeit ein kleines **Werk**, das Ihnen im Alltag helfen kann, denn:

- 4.** Sie können später jederzeit in diesem Notizbüchlein **lesen, wenn Sie eine kleine Aufmunterung brauchen.** Dabei geht es nicht nur um die Erinnerung an die Witze, sondern um einen weiteren wichtigen Aspekt:

Da Sie sich immer auch den Namen des Überträgers notieren, sowie ein Stichwort zu Ort und Zeit, werden Sie sich später beim Wiederlesen auch an die Begleitumstände erinnern, z.B. an Ihr ursprüngliches Erstauen bei der Pointe, an Ihrer beiden herzhaftes Lachen usw. Im Klartext:

bitte umblättern

18 Intro: Hier geht es los!

Das Wieder-Lesen wird zu einem kleinen Wieder-Erleben und genau das ist der Aspekt, der Ihre heutige Stimmung heben wird. Es ist fast, als seien Sie noch einmal „da und dort“.



Dies funktioniert natürlich nur bei „echt guten“ Witzen, weshalb Sie ja auch nur solche in Ihr Notizbüchlein eintragen!

Alles klar?

Jetzt wissen Sie, warum wir mit dem Hören, Lesen und Weitergeben von Witzen (vgl. **Strategie Nr. 1**) in das Thema HUMOR eingestiegen sind.

Je mehr gute Witze Sie sammeln, desto besser ist die „Grundlage“ für das Folgende, und Spaß machen darf es auch noch!

Übrigens gibt es im Internet abertausende von Witzen, sogar thematisch sortiert. Wenn Sie nicht ständig selbst surfen wollen, dann ist für Sie der dritte Strategie-Ansatz besonders interessant.



Strategie Nr. 3: Gegenseitiges Engagement ist hilfreich!



Surfen Sie auf Gegenseitigkeit nach Witzen im internet. Suchen Sie füreinander Witze aus, die Sie gut finden bzw. von denen Sie annehmen, daß sie dem Empfänger gefallen werden (und umgekehrt).

Menschen, mit denen Sie trainiert haben (vgl. Inventur-Aufgabe S. 10) sind besonders geeignet zu erraten, was dem jeweils anderen gefallen könnte. Manche unserer Birkenbihl-Brief-Leser/innen veranstalten inzwischen richtige **Ringtäusche***...

* Übrigens finden Sie eine kleine aber feine Auswahl von Witzen auf meiner Internet-Seite (www.birkenbihl-insider.de), und zwar sowohl einen *WITZ der WOCH*E als auch einen *JOKE of the WEEK*.



Strategie Nr. 4: Witze kategorisieren

Jeder Witz fällt in eine oder mehrere Witz-Kategorien; so spielen z.B. viele Witze mit Ängsten.

Im ersten Beispiel ist es nur eine „kleine“, im zweiten Beispiel sogar Todesangst.

Beispiel 1:

„Ich hätte mir für unseren Ausflug heute nicht diese neue Jacke anziehen sollen“, sagt Herr Schöni am Bahnhof. „Aber sie paßt doch ausgezeichnet zu Hose und Hemd!“ Darauf Herr Schöni: „Ja sicher, nur, unsere Fahrkarten sind in der alten.“

Beispiel 2:

Urlauber zu Einheimischen: „Ich würde ja so gerne ins Wasser gehen, aber ich traue mich nicht!“ Auf die Frage „Warum?“, antwortet er: „Seit dem Film *Der weiße Hai* habe ich schreckliche Angst vor Haien.“ Doch da kann ihn der Einheimische beruhigen: „Bei uns brauchen Sie absolut keine Angst vor einem Hai zu haben. Hier gibt es sogar eine 100%ige Anti-Hai-Garantie.“ – „Aber wie können Sie denn da so sicher sein?“, will der ängstliche Badegast wissen. Und er erhält eine 100%-ig überzeugende Antwort, nämlich: „Ach wissen Sie, wo Krokodile leben, da gibt es keine Haie.“

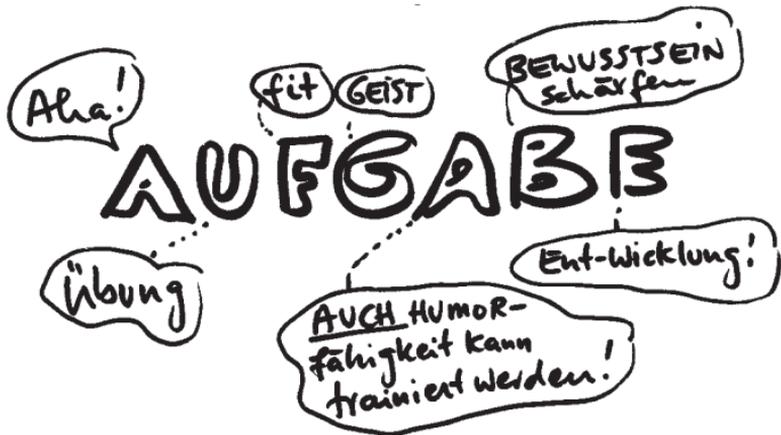
So, jetzt haben Sie einige der Aufgaben kennengelernt, desweiteren erste Strategien, die Ihre Humor-Fähigkeit erhalten oder erhöhen werden. Merke:

Auch Menschen mit hohem Humor-Quotienten können schwächer werden, wenn sie sich zu lange hängen lassen. Deshalb ist ständiges Training sehr wichtig.



22 Intro: Hier geht es los!

Die Aufgaben in diesem Buch mögen Ihnen beim Lesen sehr einfach erscheinen, aber Sie bringen viel (und machen auch noch Spaß!)



Nun wünsche ich viel Gelächter, beim Lesen dieses Buches und danach, für den Rest Ihres Lebens!

Vera F Birkenbihl

Vera F. Birkenbihl

Odelzhausen, Frühjahr 2001

internet: www.birkenbihl-insider.de

Bei Interesse am monatlichen Coaching-Brief:

www.birkenbihlbrief.de