

## ***Humor siegt im Haus der Diakonie*** **In Westerkappeln wird der Ärger weggelacht**



*Gebt*

*mir ein „Wusch!“: Humortrainerin Susanne Bentrup (rechts) übt mit den Mitarbeiterinnen der Diakoniestation und des Hauses der Diakonie, wie sich durch Leichtigkeit und Humor menschliche Beziehungen positiver gestalten lassen. Foto: Ulrike Havermeyer*

Westerkappeln. Nicht, dass sich Konflikte weglachen ließen - aber wer seinen Humor auch in stressigen Situationen bewahrt, lebt gesünder. Tricks, mit denen man eine gelassene Grundhaltung trainiert, lernten die Mitarbeiter im Haus der Diakonie bei einem Workshop.

Manchmal nervt einfach alles: Die eigenen Kräfte sind erschöpft, die Kollegen anstrengend, Berge von Arbeit liegen einem wie Blei in den Händen. Und keine Besserung in Sicht. Stress schlägt Motivation, ächzt die Erfahrung. Doch optimistische Gemüter entgegnen: Humor schlägt Stress. Klappt das? Kann man sich durch die Leichtigkeit einer heiteren Zuversicht aus dem Hamsterrad der Lustlosigkeit in einen besseren Alltag katapultieren? Susanne Bentrup sagt: Ja. Die Musikerin, Musikpädagogin, Schauspielerin, Klinikclownin, Humortrainerin und Mitarbeiterin der [Stiftung „Humor hilft heilen“](#) von Eckart von Hirschhausen hat im Haus der Diakonie zu der Fortbildung [„Beziehungspflege mit Humor“](#) eingeladen. Es geht um die Frage, wie sich menschliche Begegnungen angenehm gestalten lassen. Denn gegenseitige Sympathie, beruft sich Susanne Bentrup auf die Erkenntnisse der Humorforschung, sei der Schlüssel zu einem positiven Arbeitsklima. Eine der mehr als ein Dutzend Teilnehmerinnen des Workshops bin ich.

### **Turbulenter als ein Kindergeburtstag**

Gleich zu Beginn gibt es erstmal ein Bad in der Energiewelle: Wir stellen uns im Kreis auf und reichen mit dynamischen Schwüngen das kraftspendende „Wusch!“ von einer zur nächsten weiter.

Hier und da brandet fröhliches Gekicher auf. Wer die Richtung der Strömung ändern will, hebt schützend beide Arme vor sich und lässt die Bewegung an einem entschiedenen „Whow!“ abprallen. Die Welle schwappt zurück. Wie denn jetzt weiter? Nach links? Nach rechts? Aufkreischendes Johlen: Schneller! Beim Kindergeburtstag könnte es kaum turbulenter zugehen. Mit einem gezielten „Zapp!“ lässt sich die Energiewelle quer durch den Raum zu einer ausgewählten Person delegieren. Ein geturntes „Boing“ verschafft dem Sprecher eine Auszeit, ein aufforderndes „Freak Out“ einen Positionswechsel. Je konfuser die Verständigung, desto ausgelassener die Stimmung: „Wusch!“ - „Whow!“ - „Zapp!“

## **Wie verhalte ich mich „präsent“?**

Susanne Bentrup beobachtet das Chaos mit einem zufriedenen Lächeln. Langsam dämmert es uns, dass das Eröffnungsspiel zwar auch Spaß machen, aber uns womöglich vor allem eine wichtige Botschaft vermitteln soll: Wer spielerisch mit einer komplizierten Situation umgeht und dabei über sich und mit den anderen lachen kann, gerät oft gar nicht erst unter Druck. „Diese Leichtigkeit, in der ihr euch jetzt befindet, nennt man Präsenz“, erklärt die Humortrainerin: Unbeschwerte Momente von wacher Konzentration und achtsamer Gegenwärtigkeit. „In dieser Stimmung kann man am besten mit einem Gegenüber in Kontakt treten.“ Denn wer seinem Gesprächspartner - egal ob das nun der Bewohner eines Seniorenheims ist, der Patient im Krankenhaus, ein Arbeitskollege oder die Chefin - signalisiert, dass er sich dem anderen nicht nur halbherzig, sondern mit voller Aufmerksamkeit zuwendet, vermittelt ein positives Grundgefühl.

## **Gegenseitiges Wohlwollen**

Und so spielen wir uns lächelnd, schmunzelnd und mit gegenseitigem Wohlwollen in die Welt eines humorvolleren Miteinanders. Oder erleben doch zumindest für ein paar behütete Stunden einen Ausschnitt einer solchen Welt. Ob wir künftig mit diesem heiteren Aufeinander zugehen, was wir heute geübt haben, dem Stress, der uns in unangenehmen Situationen wohl immer wieder überfallen wird, die Stirn bieten können? Einander im Kreis gegenüber stehend, blicken wir uns zuversichtlich an. So ein kraftspendendes „Wusch!“, stellen wir beruhigt fest, lässt sich nämlich auch ganz leicht per Augenzwinkern versenden.