

# Bitte lächeln! Das Leben ist hart genug

## Humor als Resilienz-Faktor

Viele Situationen in unserem täglichen Lebensalltag sind nicht planbar. Wir alle sind oftmals ein Spielball unwägbarer Kräfte. Versuche, uns dagegen abzusichern, helfen nur bedingt. Das Gelingen wird stets vom Scheitern begleitet. Und umgekehrt. Um „erfolgreich“ scheitern zu können und daran nicht zu zerbrechen, braucht es Humor als soziale Kompetenz und Lebenshaltung.

Die humorvolle Ressource hilft uns, auch andere Resilienz-Faktoren zu aktivieren. Damit lässt sich ein Weg aus den Krisen des Lebens finden. Erst der Humor ermöglicht es, die Lebensherausforderungen mit der nötigen Gelassenheit zu betrachten. So nimmt man vor allem sich selbst, aber auch andere ernst, jedoch nicht „über-ernst“. Denn: *„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“*

Der österreichische Psychotherapeut Viktor E. Frankl bezeichnete Humor als „Trotzmacht des Geistes“. Humor ist demnach eine Haltung. Sie hilft uns, mit Herausforderungen, Schwierigkeiten und Konflikten besser umzugehen. Wir lernen aus Erfahrungen und können in Folge sogar daran wachsen. Humor hat viel mit der Fähigkeit zu tun, Enttäuschungen leichter wegzustecken und die eigenen Erwartungen und Ansprüche zu relativieren.

In meiner Tätigkeit als Trainerin, Pädagogin und Coach kann ich diese Phänomene gut beobachten. Die grundsätzliche Erwartung von uns Menschen ist die Erfüllung unserer Pläne und Wünsche. Das Leben kümmert sich aber oft nicht darum. Es stellt uns vor unangenehme und schmerzliche Tatsachen. Wunsch und Wirklichkeit kollidieren. Unangenehme Gefühlszustände wie Trauer, Wut oder Frustration sind die Folge. Um diese Enttäuschung zu überwinden, ist es notwendig, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Gemäß dem Motto: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn auch wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.“ gilt es, die unabänderlichen Ereignisse im Leben bestmöglich anzunehmen. Je öfter wir dies praktiziert und als machbar erlebt haben, desto größer sind unsere Resilienz-Kompetenzen. Eine weitere praktische und durchaus wirksame Anregung zum gedanklichen Perspektivenwechsel findet sich in folgendem Satz: „Wenn das Leben nicht so verläuft, wie du es dir vorstellst, dann stelle dir einfach etwas anderes vor.“

Natürlich ist derart oft leichter gesagt als getan. Aber manchmal genügt schon eine kleine Veränderung im Denken, ein Augenzwinkern oder ein Lächeln im Gesicht. Schon können wir wieder



mit etwas mehr Optimismus und heiterer Gelassenheit weitergehen. Humor als „resiliente Haltung“ beinhaltet auch Selbstironie. Über sich selbst zu lachen, ist eine wertvolle Eigenschaft, eine Form der Widerstandskraft. Neben all der Tragik in der Welt kann unsere humorvolle Haltung als Brücke zwischen Tragödie und Komödie gesehen werden. ■

*Elisabeth Trybek*

### Zur Person

**Elisabeth Trybek** ist Dipl.-Pädagogin, Trainerin und Coach und bietet Vorträge und Workshops zum Thema „Gesundheitsfaktor Resilienz“ und „Humor und Resilienz“. Sie lebt in Reichenau/Oberösterreich.  
Information und Kontakt: [www.elisabethtrybek.com](http://www.elisabethtrybek.com)

