

Michael E. Trybek

# GEHT NICHT GIBT`S NICHT

Humor als Weg zur Entwicklung und Entfaltung der Gesundheit und Persönlichkeit

Stadthalle Fürstenfeld am 8. Oktober 2009



Jeder Augenblick ist ein Geschenk.

Michael E. Trybek

Kontakt: TRYBEK IMPULSE – Oberer Markt 12 A-4204 Reichenau  
Tel.: 07211-45 32 e-mail: office@trybek.at homepage: www.trybek.at

Fotos von Mag. Roland Schaffler, Dr. Herbert Stekel, Angela Ruep und Fotostudio Foco;  
Copyright auf alle Texte, Übungen und Fotos, sofern nicht anders angegeben, bei TRYBEK IMPULSE.

## WAS IST HUMOR ?

Eine Annäherung an ein Phänomen

### **Humor ist, was man nicht hat, sobald man ihn definiert.**

Rudolf Presber

#### Humordefinition:

„Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich lachen zu können.“

(Duden, Fremdwörterbuch)

### **Humor als Lebenskunst**

Humor ist für mich ein Teil der Lebenskunst – jenem Teil, dem es gelingt, den kleinen und großen An- und Herausforderungen mit heiterer Gelassenheit und Würde zu begegnen. Im Humor verbinden sich die Freiheit des Denkens und das Wahrnehmen von Emotionen mit den Möglichkeiten des Handelns. Ein humorvoller Mensch ist stets ein Handelnder, seine Grundhaltung geleitet ihn „schützend“ durch schwierige, belastende und herausfordernde Situationen.

Wem es gelingt, sich von Einflüssen (Problemen ?) aller Art, nicht unterkriegen zu lassen, ja, diese nach Möglichkeit konstruktiv umzuwandeln (zu transformieren) in gestalterische Kräfte, welche das Leben erhellen, der lebt u.a. aus einer Ressource von Humor.

Ein humorvoller Mensch kann durchaus ernsthaft diskutieren, er kann „wichtige“ Ideen wälzen und sich allerhand Gedanken machen – doch nichts nimmt er wirklich über-ernst. Humor ist die Haltung, die es ermöglicht eine „gesunde Distanz“ zu sich und seinen Einbildungen (Konstrukten) herstellen.

„Jeder ist halb so wichtig, wie er glaubt (...). Kurt Tucholsky

Das tägliche Misslingen, das große und kleine „Scheitern“ im Leben, wird mit einer humorvollen Haltung akzeptiert und an den ihm gebührenden Platz gesetzt um von dort, wenn sich die „Wogen der Emotion“ geglättet haben, als Erfahrung und Lernschritt auf dem Weg der persönlichen Entwicklung bearbeitet und integriert zu werden.

Vor allem ist Humor wie ich ihn verstehe, eine wunderbare Art und Weise, das Leben schöpferisch mitzugestalten. Den eigenen Schatten mit einem inneren Lächeln zu umarmen und dergestalt in die Welt zu wirken.



Michael E. Trybek

## **Eine humorvolle Grundhaltung ...**

- ... regt den Perspektivenwechsel an
- ... führt zur Erweiterung der eigenen „Lebens-Rollen“
- ... fördert die Akzeptanz und Wahr-Nehmung von anderen
- ... sieht im Anders-Sein eine Bereicherung
- ... bildet die Brücke vom ICH zum DU
- ... ist eng verwandt mit Liebe und Freundschaft
- ... nimmt Kritik und Vorwürfe nicht persönlich
- ... wirkt der „Über-Ernsthaftigkeit“ entgegen und führt zu mehr Gelassenheit
- ... ist die Basis für emotionale Intelligenz
- ... unterstützt die menschlichen Beziehungen
- ... trägt zu einem verbesserten Umgang mit delikaten Situationen bei
- ... fördert die Gruppenzugehörigkeit
- ... unterstützt das Wohlergehen
- ... erleichtert belastende Gefühle, z.B. Angst, Stress, Anspannung
- ... als gesunde Möglichkeit, Frustration und Ärger abzubauen
- ... erleichtert eine gewisse Distanz zu Krisen, Krankheit und Tragödien
- ... ist ein ideales Mittel um Veränderungen zu akzeptieren und zu gestalten
- ... ist ein klares Zeichen und gelebte Aktivität für Frieden und Freude  
– „Give peace and joy a chance !“

Humor ist,  
mit einer Träne im Auge  
lächelnd dem Leben beizupflichten.  
Friedl Beutelrock

## **Das Leben ist die Kunst der Begegnung.**

Vinicius de Moraes

### **Emotion**

ist eine Information von mir an mich selbst und erst in Folge auch an andere.

### **Vorstellungen**

Vorstellungen beeinflussen unsere Wirklichkeit.

Vor-Stellung: plötzlich steht das von mir „Vor-gestellte“ vor mir (und behindert den freien Blick!).

### **Sympathie**

Sympathie ist ein Gefühl.

Sympathie ist eine Botschaft von mir an mich selbst.

Sympathie signalisiert meinen Wunsch, anderen nahe zu sein.

Selbstkonstrukt braucht ständig Bestätigung !

Kein Mensch ist wirklich unsympathisch oder sympathisch.

### **Begegnung**

Begegnen ist kreativ, denn ich bleibe nicht der gleiche.

Das Leben erfüllt sich im Moment der kreativen Begegnung.

In diesem Sinne erfüllt sich das Leben.

Begegnung bedeutet auch: Wie kann aus einem Nachteil ein Vorteil werden.

Quelle:

Die Gedanken stammen von Dr. Michael Lehofer und wurden von Michael Trybek während eines Trainings 2005 in der Tenuta del Fontino, Toskana mitgeschrieben.



„Urteile über keinen Menschen  
solange du nicht mindestens zwei Wochen  
in seinen Mokassins gegangen bist.“  
Indianisches Zitat

## Fehler und „Herumspielen“

Wir müssen den Narren in uns herauslassen, um kreativ zu sein.

Das kann schmerzhaft sein, wenn wir uns blamieren. ... Die Fähigkeit, sich blamieren zu können, erwirbt man sich durch praktische Blamage. Ich kann aus eigener Erfahrung bestätigen, dass in jedem neuen Umfeld die ersten Blamagen am schlimmsten sind. Danach erwartet man selbst und das Umfeld nichts anderes mehr, d.h. je schneller man sich blamiert, um so besser. Es kostet ungeheure Energie, ein makellooses Image aufrecht zu erhalten... Zur Kreativität gehört, dass man sich zeigt, wie man ist. Dann geht man einen individuellen Weg und fällt damit etwas aus dem Rahmen, ist originell, also kreativ.

Uns wird viel mehr verziehen, als wir glauben, falls wir uns selbst verzeihen. Dazu gehört die Einsicht: Fehler sind notwendig. Sobald man kreativ sein will, gehört es zum System, Irrwege zu gehen, und „Unsinn“ zu produzieren. Sobald man das einsieht, fällt es einem leichter, sich selbst und anderen zu verzeihen....

Ich kenne sehr viele Leute, die sich dadurch selbst „abklemmen“, dass sie dieses Herumspielen als kindisch ansehen. Aber über die Einsicht, dass auch das zur Kreativität gehört, kann man das schlechte Gewissen eingrenzen.

Ein anderer Mechanismus wäre vielleicht, Fehler offen zuzugeben. D.h. nicht, dass man die Fehler unbedingt anderen gegenüber zugeben muss. Meistens ist es aber so: Wenn man sie sich selbst eingestehen kann, kann man sie auch nach außen zugeben. Aber man muss das, wie gesagt, nicht immer, d.h. man muss es anderen nicht auf die Nase binden. Wenn es jedoch zu einer Situation kommt, wo es notwendig ist, dann kann man manchmal durch einfaches Zugeben viel Kraft und Zeit sparen. Das stimmt nicht uneingeschränkt, da es immer wieder den Gegenpol gibt. Gerade das Drumherumdücken kann möglicherweise etwas Besonderes hervorbringen. Ich würde sagen, das ist die individuelle Spannung, die bei jedem etwas anders aussieht. Jeder hat andere Ängste, und jeder hat andere Qualitäten.

Quelle:

„Aus dem Nichts“ – Über die Kreativität von Natur und Mensch  
von Gerd Binnig (Nobelpreis für Physik), Copyright Verlag Piper



Eigentlich bin ich nämlich ganz anders,  
aber ich komme so selten dazu.

Ödön von Horváth

## **Aufnahme der Wirklichkeit, Missverständnisse, Toleranz und Ethik**

Das Bedürfnis, „zu wissen, was man weiß“ entspringt den Sicherheitsbedürfnissen. Wenn wir dies verstehen, wird es uns nicht schwer fallen zu begreifen, warum Menschen sich so oft gewissen Tatsachen „verschließen“. Warum sie sich oft akut bedroht fühlen, wenn eine neue Information ein „Wissen“, dass sie zu haben meinten, angreift.

Paul Watzlawick hierzu in seinem Buch „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“:

*Es soll aufgezeigt werden, dass das wackelige Gerüst unserer Alltags-Auffassungen der Wirklichkeit im eigentlichen Sinne wahnhaft ist, dass wir fortwährend mit seinem Flicker und Ab-Stützen beschäftigt sind, selbst auf die erhebliche Gefahr hin, Tatsachen verdrehen zu müssen, damit sie unserer Wirklichkeits-Auffassung nicht widersprechen, statt umgekehrt unsere Welt-Schau den unleugbaren Gegebenheiten anzupassen.*

*Es soll (in seinem Buch) gezeigt werden, dass der Glaube, es gäbe nur eine Wirklichkeit, die gefährlichste aller Selbst-Täuschungen ist. Da es vielmehr zahlreiche Wirklichkeits-Auffassungen gibt, die sehr widersprüchlich sein können.*

Wie kommt es, dass es „mehrere Wirklichkeiten“ geben kann ?

Ein Grund dafür ist jener: Zwei Menschen, die mehr Kampf- bzw. Freudehormone in ihrem System besitzen, werden dieselbe Person, Sache oder Situation völlig anders wahrnehmen. Zur Orientierung an einer „objektiven Wahrheit“ hat Watzlawick die Unterscheidung von zwei Arten von Wirklichkeiten beschrieben:

### **Wirklichkeiten erster Ordnung**

Objektiv feststellbare, messbare oder beweisbare Tatsachen, wie Gewicht, Uhrzeit, Daten und Fakten, *die nachprüfbar sind.*

(Anmerkung Trybek: auch hier kann, wie uns die Geschichte lehrt, „gesunde Skepsis“ angebracht sein ;-)

### **Wirklichkeiten zweiter Ordnung**

Meinungen, Standpunkte und Werte, *die sich verändern können.*

„Über Geschmack lässt sich nicht streiten.“

Eben so wenig wie man über Musik, die Religion, die Philosophie (insbesondere der Lebensphilosophie) nicht streiten kann !! Warum aber streiten wir dann so oft über Wirklichkeiten zweiter Ordnung, als gäbe es auch hier nur eine absolute Wahrheit ?



Quelle: Ernsthaft humorvoll; Verlag Klinkhardt

*Jedes Ding hat drei Seiten.  
Eine, die du siehst, eine, die ich sehe, und eine,  
die wir beide nicht sehen.*

In Cervantes' „Don Quixote“ heißt es sinngemäß: „Das Verrückteste (an dieser Welt) ist, dass wir sie nicht so sehen dürfen, wie sie sein könnte.“

Weil der „normale“ Mensch eben gelernt hat, wie und was er wahrnehmen, denken und fühlen darf. Dazu der engl. Psychiater Laing:

*Die Gesellschaft schätzt den normalen Menschen. Sie erzieht die Kinder dazu, sich zu verlieren und absurd zu werden, damit sie normal werden... Das, was wir „normal“ nennen, ist (jedoch) ein Produkt von Unterdrückung, ein Nicht-Wahr-Haben-Wollen... Es ist dem wirklichen Sein total entfremdet.*

(Anmerkung: „Gib die schöne Hand.“)

Wie leichtfertig kritisieren wir doch oft einen anderen, einfach weil seine Meinung oder sein Verhalten nicht in unsere „Programmierung“ passt. Weil er sich weigert, die Welt *so* wahrzunehmen, zu interpretieren, wie *wir* es gelernt haben.

Wenn sie daher das nächste Mal ihre Meinung durchsetzen wollen, stellen sie sich vorher eine Frage:

*Handelt es sich bei diesem (Streit-)Punkt um eine  
Wirklichkeit erster oder zweiter Ordnung ?*

Oder, nach dem Nutzen für Sie analysiert, könnte die Frage auch lauten:

*Was habe ich davon, wenn ich den anderen jetzt zwingen,  
seine Meinung, seinen Standpunkt, sein Verhalten aufzugeben ?*

Quelle: „Psychologisch richtig verhandeln“, Vera F. Birkenbihl  
© mvg Verlag, 14. Auflage 2003



*Es gibt Zeiten, in denen ich die verschiedenen Teile meines Charakters mit Bestürzung betrachte. Ich erkenne, dass ich aus verschiedenen Personen bestehe und dass die Person, die im Moment die Überhand hat, unvermeidlich einer anderen weichen wird.*

*Aber welche ist die wirkliche ? Alle oder keine ?*

Somerset Maugham

## **Literaturempfehlungen**

### **Management by fun**

Matt Weinstein, mvg

### **ClownSprechstunde – Lachen ist Leben – Clowns besuchen chronisch kranke Kinder**

Joachim Meincke (Hrsg.), Verlag Hans Huber

### **Anleitung zum Unglücklichsein**

Paul Watzlawick, Verlag Piper und Co

### **Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**

Hermann Hesse

### **Phantastische Bilder – 3-D Illusionen**

Verborgene Motive im Bild;

Thomas Ditzinger/Armin Kuhn; Verlag Südwest

### **...trotzdem Ja zum Leben sagen**

Viktor E. Frankl, dtv

### **Systemische Therapie ... und gut - Ein Lehrstück mit Hägar**

Jürgen Hargens – verlag modernes lernen - Dortmund

### **Die Kunst des Liebens**

Erich Fromm

### **Das Lächeln am Fuße der Leiter**

Henry Miller-Joan Miró

### **Alexis Sorbas**

Nikos Katzanzakis

### **Der kleine Prinz**

Antoine de Saint-Exupéry

## HUMOR IM BLICK-PUNKT

### Film – Empfehlungen

1. Patch Adams – mit Robin Williams
2. Das Leben ist schön – mit Roberto Benigni
3. Der Club der toten Dichter – mit Robin Williams
4. Einer flog über `s Kuckucksnest – mit Jack Nicholson
5. Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran – mit Omar Sharif
6. Benny und Joon – mit Johnny Depp
7. Was ist los mit Bob ? – mit Bill Murray
8. Wie im Himmel – Ein Chor im „Taumel“ der Emotionen
9. An ihrer Seite - (Liebes-)-Geschichte über eine Alzheimer-Patientin
10. The Darjeeling Limited - Drei Brüder auf der "Sinnsuche" in Indien
11. Drachenläufer - berührende Geschichte einer Freundschaft in Kabul

### Zum Geleit auf den Weg:

...und ich möchte Sie, so gut ich es kann,  
bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in  
Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst*  
liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie  
Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben  
sind. Forschen Sie jetzt nicht nach Antworten,  
die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie  
nicht leben könnten. Und es handelt sich darum,  
alles zu leben. *Leben* Sie jetzt die Fragen. Vielleicht  
leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken,  
eines fernen Tages in die Antwort hinein."

Rainer Maria Rilke

Quelle & Copyright: Prolog aus dem Booklet der CD „Bis an alle Sterne“ – Rilke Projekt



I`m still confused, but on a higher level.

Die Verwirrung ist die Knospe der Weisheit.

Was es ist

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Erich Fried

Quelle: „Es ist was es ist“ – Liebesgedichte, Angstgedichte, Zorngedichte, Erich Fried  
Copyright: Verlag Klaus Wagenbach Berlin



You may say, I`m a dreamer,  
but I`m not the only one.

John Lennon