

Lachen produziert Glückshormone

(Interview: Ursula Koch-Egli, Anzeiger für das Michelsamt)

José Amrein, an wen richten sich Ihr Humorbuch und Ihre Humorspiele? Wen wollen Sie damit erreichen?

Mein Buch und die Spielkarten richten sich an Menschen, die gerne lachen und dies noch vermehrt tun möchten. Das Buch enthält viele Anregungen für mehr Spass und Humor im alltäglichen Leben und wird mit witzigen Karikaturen von Peter Gaymann bereichert. Viele Probleme können mit Humor besser ertragen und gelöst werden. Das Buch soll Menschen inspirieren, das Leben öfters mit einer gewissen Leichtigkeit und der nötigen Prise Humor anzugehen. Ganz besonders interessant ist das Buch für all jene, die sich gerne mit dem Thema «Kommunikation» befassen.

Die Spiele sind vielseitig einsetzbar, im Freundeskreis, in der Familie, in der Freizeit, in der Therapie oder Schule.

Weshalb legen Sie den Fokus ausgerechnet auf Humor?

Im Zusammensein mit meinen Freunden und auch in meiner Therapiepraxis sammle ich viele positive Erfahrungen mit humorvollen Momenten. Es tut so gut, gemeinsam über kleine Missgeschicke und Unzulänglichkeiten zu lachen. Mehr noch: Auch bei sehr belastenden Problemen und unangenehmen Gefühlen kann Humor ins Spiel gebracht werden. Menschen können lernen, ihre Probleme auf humorvolle Weise anzugehen. Oft geschehen dabei grosse Veränderungen. Das finde ich faszinierend.

Was bewirkt Humor beim Menschen?

Der Volksmund sagt mit gutem Recht «Humor ist gesund». Die Wirkung von Humor ist wissenschaftlich mehrfach bewiesen: Lachen reduziert Stresshormone, stärkt das Immunsystem, dämpft Schmerzen und setzt Glückshormone frei. Lachen entspannt die Gesichtsmuskeln, reguliert den Blutdruck und aktiviert die Atmung. Lachen festigt Beziehungen und erhöht den beruflichen Erfolg. Fröhlichen Menschen traut man mehr zu. Lachen stärkt die Gemeinschaft und fördert ein Klima der Gleichwertigkeit. Lachen baut angestaute Aggressionen ab und reduziert Widerstände. Lachen vermindert Komplexe, Blockaden und Unsicherheiten. Lachen steigert die Kreativität und verträgt sich schlecht mit Ärger oder Hoffnungslosigkeit. Nicht schlecht, oder?

Was bewirkt Provokation?

Provokation im positiven, ursprünglichen Sinn, hergeleitet vom lateinischen Begriff «provocare» (herausfordern, hervorrufen), wirkt belebend, kann festgefahrene, destruktive Verhaltensweisen verändern, Teufelskreise durchbrechen und in scheinbar hoffungslosen Situationen neue Impulse geben.

Ist Humor nicht einfach etwas Selbstverständliches? Warum soll man darüber ein Buch lesen?

Humor geht in der Hektik des Alltags schnell vergessen. Da ist es wunderbar, wenn man ein Buch hat, in welchem man zwischendurch blättern kann, so dass man immer wieder mal lächelt und inspiriert wird, den Alltag öfters mit Humor zu versüssen.

Weshalb soll man Ihr Humorspiel spielen?

Weil dabei viel gelacht wird. Das Spiel verbessert auf kreative und spielerische Art Schlagfertigkeit, Humor und Spontaneität. Die einfachen und witzigen Spielkarten fordern Gross und Klein heraus und zaubern manches Lächeln auf die Lippen.

Wie haben Sie das Spiel getestet?

Meine Freunde, Verwandten und Klienten in meiner Praxis haben das Spiel mit ihren Familien, ihren Kolleginnen und Kollegen während mehreren Wochen ausgiebig getestet. Die Rückmeldungen zur Testversion führten zu vielen Überarbeitungen und Verbesserungen. Die Endversion hat bereits viel positives Echo ausgelöst.

Wann oder worüber können Sie selber herzlich lachen?

Ich lese gerne Bücher von Ephraim Kishon und Horst Evers. Ich lache herzlich über Szenen der versteckten Kamera, über Humoristen wie Lorient, Emil, Ursus & Nateschkin, Michel Gammenthaler und Charlie Chaplin. Viele alltägliche Begebenheiten bringen mich zum Schmunzeln. Schön ist es auch, wenn ich mit einer scherzhaften Bemerkung eine heikle Situation entschärfen kann und andere zum Lachen bringe. Das ist etwas Wunderbares.

Zum Schluss: Bitte erzählen Sie etwas, das die Leser jetzt zum Lachen bringt!

Eine Mutter erzählte mir folgende wahre Begebenheit: Ihr 5-jähriger Sohn quengelte, schrie und trotzte im Warenhaus. Alle hörten zu. Die Mutter war nah an einem Nervenzusammenbruch. Dann hatte sie einen Einfall. Sie quengelte auch, sie weinte und schrie hysterisch: «Ich will Schokolade. Ich will Schokolade.» Die Supermarktbesucher beobachteten die Szene gespannt. Das Kind wurde plötzlich ganz ruhig und verlegen. Die Mutter lächelte still. Entspannt ging sie mit ihrem Sohn zur Kasse.