

CORONA TROTZEN

Am zweiten (Teil-)Lockdown haben viele zu knabbern: Es ist November statt Frühling, die Pandemie zieht sich hin und niemand glaubt mehr, dass alles in nur ein paar Wochen überstanden ist. Trotzdem gibt es Dinge, mit denen wir uns psychisch in Corona-Zeit rüsten können. Humor ist etwa ein Aspekt, der durchaus auch dann helfen kann, wenn es schwierig wird.



Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.

Marc Aurel, römischer Philosoph

ZEHN TIPPS

Auch das Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz beschäftigt sich mit der Corona-Pandemie und gibt zehn Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Pandemie:

1 Gehen Sie bewusst mit **Informationen** um. Suchen Sie gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert-Koch-Institut oder der WHO nach Informationen. Sorgen Sie auch für Informationspausen.

2 Behalten Sie Ihre **Routinen** bei oder finden Sie neue (feste Uhrzeiten zum Essen und Aufstehen, Telefonate mit Freunden, Spazierengehen, ein Buch lesen).

3 Halten Sie **soziale Kontakte** aufrecht, nutzen Sie auch E-Mails, Videotelefonie oder Chatprogramme.

4 **Akzeptieren** Sie die Komplexität der Situation. Entwickeln Sie eine annehmende Haltung für die Situation, um Energie für andere Bereiche freizusetzen, auf die Sie Einfluss haben.

5 **Sorgen Sie für sich** (Ausreichend Schlaf und Bewegung, gesunde Ernährung, wenig Alkohol).

6 Übernehmen Sie Verantwortung, **kümmern** Sie sich um andere, Ihre Freunde, Familie und Bekannte und vor allem alte Menschen.

7 Bauen Sie regelmäßig **Stress** ab. Nutzen Sie Sport oder Entspannungstechniken.

8 Seien Sie offen mit Ihren **Kindern**, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind und sich um sie kümmern. Besprechen Sie Ihre Pläne für die nächsten Wochen.

9 Bereiten Sie sich auf mögliche **Isolation** vor. Nutzen Sie die Zeit, um in sich zu gehen und sichern sich Bücher oder Spiele oder etwas zum Erlernen neuer Dinge. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Familie darüber, was passiert, wenn Sie sich streiten sollten.

10 Suchen Sie **professionelle Hilfe** bei akuten Belastungen, wenn Angst oder Niedergestimmtheit unaushaltbar werden, etwa bei der Telefonseelsorge (0800/1110111).



Fotos: AdobeStock – koldunova_anna /graphlight – Montage VRM/fm; Gaudio privat

Mit Humor durch die Krise

Interview mit einem Clown, Coach und Comedian darüber, wie man Gelassenheit lernen kann – und warum das in der Corona-Pandemie so wichtig ist

BENSHEIM. Immer wieder aufstehen – und durch Dinge, die schief gehen lernen: Felix Gaudio (56 Jahre) arbeitet als Comedian, Coach und Clown-Doktor – und erklärt, wie uns Humor auch in der Corona-Pandemie in vielen Situationen retten kann.

Herr Gaudio, „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, lautet ein Sprichwort. Gilt das auch aktuell in Corona-Zeiten?

Das gilt absolut. Gerade dann, wenn es eng wird und es Krisenzeiten gibt, ist es spannend, sich aktiv mit dem Thema Humor zu beschäftigen. Wenn es uns gut geht, ist es leicht zu lachen. Erst in Krisenzeiten merken wir, dass wir viel stressresilienter sind, wenn wir den Humor und den Spaß ernst nehmen. Wir brauchen nämlich den Schwung, um produktiv zu bleiben und uns nicht von der Angst lähmen zu lassen. Außerdem hilft der Humor uns dabei, uns weiterhin auf Augenhöhe zu begegnen, gerade dann, wenn sich durch Ängste in der Pandemie die Fronten verhärten. Humorvolle Haltung hilft uns, immer wieder einen Perspektivwechsel hinzukriegen.

INTERVIEW

Wie kann man sich angesichts des momentanen Teil-Lockdowns in Deutschland – ausgerechnet im November – überhaupt noch Humor bewahren? Was können Sie raten?

Wir müssen den Humor pflegen. Das ist das Entscheidende. Ich erlebe in meinen Seminaren immer wieder, dass Teilnehmer ihre Kollegen mit Humor sehr schätzen, aber sagen, ich selbst kann das aber nicht. Der römische Philosoph Marc Aurel hat vor 2000 Jahren gesagt: „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Heute wissen wir durch die Neurowissenschaften: Wir werden darin gut, was wir viel machen. Wenn wir viel jammern und meckern, trainieren wir genau das: nämlich gut jammern zu können. Wenn wir den Humor pflegen, werden wir genau da-

IDEEN MIT WITZ

► **Humor oder Komik?** Zunächst einmal zur Definition: Humor kann man eher als eine Haltung der Gelassenheit bezeichnen. Das Lachen befreit und hilft demnach, eine weniger festgelegte Haltung einzunehmen. Bei der Komik wird etwas Lustiges gemacht oder gesagt, mit dem Ziel, Gelächter oder Heiterkeit hervorzurufen.

► Beispiele für einen humorvollen Umgang mit der Pandemie gibt es auf jeden Fall viele: Zum Beispiel das von der Familie aus Wiesbaden-Biebrich, die die Zeit genutzt hat, ein eigenes **Brettspiel zur Krise** zu entwickeln. Das Ziel: Möglichst schnell für die Nachbarn einkaufen zu gehen, natürlich mit vielen Hindernissen (www.corona-brettspiel.de)

► Auch **Corona-Witze** gibt es viele. Vor allem im Frühjahr waren vor allem Klopapier-Witze der Renner, aber auch Witze und Karikaturen darüber, wie man das Homeoffice mit Kindern übersteht. In dem Band „Pandemische Welt-Schau“ sind zudem **400 Karikaturen** zu Corona versammelt (Benevento).

► Moderator **Micky Beisenherz** erklärte schließlich bereits im März: „Wer jetzt befindet, dass das mit dem Humor jetzt mal aufzuhören hat, hat nicht begriffen, wie ernst die Lage ist.“

rin gut. Humor ist lernbar und trainierbar.

Humor spielt in Ihrer Arbeit immer wieder eine Rolle. Aktuell geben Sie zum Beispiel Unternehmen Tipps, wie man gemeinsam das Homeoffice übersteht...

Auch da ist der Humor eine echte Rettung. Durch das Homeoffice gibt es mehrere Herausforderungen: Wir müssen viel anders machen und improvisieren und alles läuft nicht so wirklich perfekt. Das gibt uns immer wieder das Gefühl, dass wir scheitern. Eine humorvolle Haltung hilft uns dabei, etwas liebevoller mit unseren Fehlern und den Fehlern anderer umzugehen. Je mehr wir es schaffen, als Team im Vertrauen zu bleiben, desto besser flutscht auch alles.

Humorvolle Haltung heißt also nicht, dass man morgens in der Telefonkonferenz mal einen Witz erzählt, sondern vielmehr ein gelasseneres Miteinander?

Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Es gibt oft das Missverständnis, dass Menschen beim Stichwort „Humortraining“ denken: Sollen wir jetzt zu der ganzen Belastung auch noch lernen, unseren Kollegen oder Kunden Witze zu erzählen.

Darum geht es natürlich nicht. Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen Komik und Humor. Als Komiker denkt man sich einen Spaß für einen anderen aus. Das heißt noch lange nicht, dass man eine humorvolle

Haltung hat. Zu Humor gibt es ein schönes Zitat von Karl Valentin. Der hat gesagt: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem.“ Und diese Haltung der heiteren Gelassenheit ist die humorvolle Grundhaltung, die mir unglaublich hilft. Es ist im Grunde nichts anderes als die Entscheidung, worauf fokussiere ich mich. Humorvolle Haltung hat viel damit zu tun, sich unabhängig von den äußeren Umständen zu machen. Wir wissen aus der Glücksforschung: Äußere Umstände sind für unseren Glückslevel gerade einmal zu zehn Prozent wichtig.

Wie passt das wiederum zur aktuellen Situation?

Die Pandemie und der Teil-Lockdown drohen uns immer mehr zu lähmen und Ängste immer größer zu machen. Leute geraten auch ins Burn-out oder in die Depression. Die Pflege der humorvollen Haltung ist daher wichtig, dass wir da gut herauskommen. Und dass wir eine solche Krise eben nicht nur als Krise sehen, sondern immer auch als eine Chance. Im Moment passieren ja auch ganz viele Dinge, sowohl individuell als auch in Unternehmen, die Neues hervorbringen. Man sagt ja nicht umsonst im Volksmund: „Not macht erfinderisch!“

Auch Pflegekräften versuchen Sie in Workshops Gelassenheit zu vermitteln. Gerade waren Sie in Mainz etwa bei einem Seminar der Techniker Krankenkasse für Pflegenden zu Gast. Wie war denn da die Stimmung?

Die war super, obwohl es ein Online-Seminar war. Auch das ist etwas, was sich entwickelt hat bei mir und bei vielen anderen auch. Die Leute genießen es auch in Online-Seminaren richtig, dass man zusammenkommt, sich austauscht und neue Impulse bekommt. Wir planen schon die nächsten.

Wie kann man aber denn Pflegekräften, die stark unter Druck stehen, mit Humor helfen?

Pflegekräfte haben durch ihre Arbeit sehr viel Druck und ver-



FELIX GAUDIO

Er kommt eigentlich aus Berlin und ist der Liebe wegen an der Bergstraße in Bensheim gelandet. Außerdem hat er den Humor zu seinem Beruf gemacht, moderiert, gibt Seminare, tritt als Comedian auf, doziert an Pflegeschulen und arbeitet nebenbei als Clown-Doktor.

suchen andauernd, alles möglich zu machen. Wir möchten ihnen daher Handwerkszeug an die Hand geben, um auch ein bisschen was für sich zu tun. Ich arbeite hier seit Jahren mit Eckart von Hirschhausen zusammen, der die Stiftung „Humor hilft heilen“ ins Leben gerufen hat, und bin einer seiner Trainer und in Pflegeschulen im Einsatz. Daneben arbeite ich aber auch viel mit Lehrern und Erziehern. Wir trainieren mit diesen Gruppen zum einen Humor in der Kommunikation, zum anderen humorvolle Haltung für die eigene Resilienz, um die Freude am Beruf nicht zu verlieren.

Was kann man denn zum Beispiel täglich für sich machen, um besser mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen?

Optimismus und Dankbarkeit sind zum Beispiel ganz wichtig für unseren Glückslevel. Und das sind Faktoren, die wir trainieren können. Etwa durch Dankbarkeitsübungen. Also sich abends im Bett überlegen, was waren heute fünf gute Dinge? Oder die „Humor-Dusche“: sich täglich ein paar Minuten lang mit Lustigem beschäftigen, wie zum Beispiel die eine lustige Anekdote des

Tages in einem Humor-Tagebuch zu sammeln. Solche Übungen verändern uns signifikant und auch nachhaltig, weil heitere Dinge dadurch wichtiger werden.

Sie engagieren sich darüber hinaus ehrenamtlich im Verein „Die Clown-Doktoren“, der im Rhein-Main-Gebiet tätig ist, aber auch in Gießen und Marburg. Inwiefern zehren Sie bei Ihrer Arbeit von den Erfahrungen, die Sie als Clown-Doktor machen?

Ich arbeite im Vorstand des Vereins mit und bin als Clown-Doktor vor allem in Darmstadt in den Kinderkliniken Prinzessin Margaret im Einsatz, da ich an der Bergstraße wohne. Die Einsätze als Clown-Doktor sind etwas, was mein Leben sehr verändert hat. Es ist ein gutes Training, weil wir dabei viel improvisieren und es ist eine Arbeit, die gleichzeitig trainiert, das Lustige und Positive selbst im größten Leid zu finden. Der Clown konzentriert sich nicht auf die kranken Anteile des Kindes, sondern auf die gesunden und stärkt sie.

Sie arbeiten neben den Seminaren auch als Moderator und Comedian, stehen also auch selbst auf der Bühne. Können Sie da persönlich angesichts wegfallender Auftrittsmöglichkeiten noch positiv gestimmt bleiben?

Natürlich. Das ist für mich wie für ganz viele andere in der Veranstaltungsbranche eine heftige Krise und ganz viele Auftritte werden abgesagt. Das ist immer wieder hart, aber ich muss trotzdem sagen, dass ich darüber nicht nur jammern kann und will. Sondern für mich ist klar, in jeder Krise steckt auch eine Chance. Mein ursprünglicher Beruf ist der des Clowns – und der Clown ist derjenige, der andauernd auf die Schnauze fällt, aber sich deshalb nicht verdrücken lässt, sondern wieder aufsteht und es noch einmal probiert. Wenn das meine Kunstfigur ist, warum soll ich mir davon nicht auch privat eine Scheibe abschneiden?

Das Interview führte Sonja Werner.