

# „Der Humor nimmt uns die Schwere ab“

**Kreis Böblingen:** Glückskoach Nanni Glück spricht im Interview über den Stellenwert von Humor in Krisen und gibt 10 Alltags-Tipps, damit Corona einem nicht den Humor vermiest

Von unserer Redakteurin  
Rebekka Groß

**Ein weiter andauernder Lockdown, erneute Einschränkungen für den Einzelhandel und Co. und jede Menge private Sorgen – die Corona-Krise hält für nahezu Jeden Herausforderungen bereit. Die frühere Böblingerin Nanni Glück ist Humorberaterin und weiß, weshalb es so wichtig ist, trotz Krisenzeiten den Humor nicht zu verlieren und wie man dadurch leichter durch schwere Tage kommt.**

Die SZ/BZ hat mit Nanni Glück, Autorin und Humorberaterin, darüber gesprochen, wie man sich auch in der Krise den Humor bewahrt und warum das im Alltag einen echten Unterschied machen kann.

*Frau Glück, Sie sind unter anderem Humorberaterin und Lachyoga-Trainerin – Ihr Nachname passt dazu ja fast schon zu gut.*

Nanni Glück: „Ich heiße tatsächlich so und bin glücklich geboren worden. Tatsächlich ist mein Name bei mir Programm. Ich möchte Menschen glücklich machen und ihnen den Weg zurück in ihre eigene Kraft zeigen. Deshalb habe ich nach fast 20 Jahren Arbeit in einer Werbeagentur einen Schlusstrich gezogen und Positive Psychologie studiert und entsprechende Weiterbildungen gemacht. Jetzt bin ich da, wo ich immer hin wollte.“

*Was steckt hinter dem Begriff Positive Psychologie?*

Nanni Glück (Bild: z): „Die Positive Psychologie beschäftigt sich im Gegenteil zur normalen Psychologie nicht damit wie man Menschen wieder in den Normbereich bringt, sondern wie man Menschen befähigen kann, ihr volles Potenzial auszuleben, also über den Normbereich zu kommen. Es geht bei der Positiven Psychologie darum, Stärken zu stärken. In jedem Menschen sind 24 Charakterstärken angelegt, die gilt es zum Wachsen zu bringen. Der Humor ist eine davon.“

*Warum hat der Humor bei Ihrer Arbeit so einen elementaren Stellenwert, wenn es 23 weitere Charakterstärken gibt?*

Nanni Glück: „Der Humor ist das Tor zu unserem kindlichen Persönlichkeitsanteil. Das sind unglaubliche Ressourcen, die da in uns schlummern. Der Humor öffnet den Weg, in die eigene Stärke zu kommen und er ist das



Mittel, um zwischenmenschliche Beziehungen zu schmieren. Der Humor macht es uns leichter und nimmt uns die Schwere ab.“

kämpfen, wie zum Beispiel aktuell die Corona-Pandemie, lassen wir ganz viel Energie liegen und am Ende fühlt sich alles noch blöder und auswegloser an.“

“

*Wieso das?*

Nanni Glück: „Mit unserer automatischen Reaktion auf das Unangenehme verstärken wir das Unangenehme nur noch. Hier ist es an uns zu reagieren, Stopp zu sagen und unsere Reaktion zu verändern. Das ist nicht immer einfach, aber dabei hilft uns elementar unser Humor. Man weiß, dass humorvolle Menschen schneller wieder Hoffnung, Mut und Zuversicht schöpfen und leichter auf ihr kreatives Potenzial zugreifen können. Humor ist dann am wertvollsten, wenn einem eigentlich so ganz und gar nicht zum Lachen zumute ist.“

## Humor hilft elementar

”

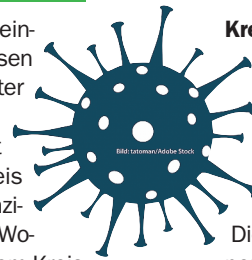
*Nun ist gerade nicht jedem wegen der andauernden Corona-Pandemie und ihrer Auswirkungen zum Lachen zu Mute.*

Nanni Glück: „Ja und das ist eine ganz klassische Reaktion. Oft neigen wir dazu, wenn im Leben Schwierigkeiten aufkommen, uns in unsere Defizite drängen zu lassen. Indem wir aber gegen unabänderliche Tatsachen an-

## Aktuelle Corona-Zahlen

Die Corona-Pandemie beeinflusst auch in den Kreisen Böblingen und Calw weiter den Alltag der Menschen. Die SZ/BZ veröffentlicht die Zahlen aus dem Kreis Böblingen samt 7-Tage-Inzidenz täglich, einmal in der Woche auch die Zahlen aus dem Kreis Calw sowie die stationären Fälle

(Bild: tatoman/Adobe Stock).



### Kreis Böblingen:

Die Zahl der **bestätigten Corona-Infektionen** liegt mit Stand vom 11. März bei 11 750 (Vortag: 11 689). Die aktiven Infektionen liegen bei 188 (Vortag: 162). Gesunden sind 11 331 Personen (Vortag: 11 298). Todesfälle: 231 (Vortag: 229). Die **7-Tage-Inzidenz** der Corona-Neuinfektionen je 100 000 Einwohner steigt laut Landesgesundheitsamt von 53,5 (16. März) auf 55,5 (17. März).

*Wie kann der Humor da helfen?*

Nanni Glück: „Das Ganze funktioniert wie ein Kreislauf. Man denkt etwas Negatives und verspannt dabei automatisch. Dadurch verändert sich die Körperhaltung – die Muskeln verkrampfen. Die Muskeln geben direkt Feedback ans Gehirn, das dadurch merkt, dass es was nicht in Ordnung ist. Als Reaktion schüttet es Adrenalin, Dopamin und Kortisol aus. Durch die Stresshormone wächst das Gefühl von noch mehr Stress und Besorgnis in uns. So kommen dann in uns Gedanken auf wie 'Wie soll man das nur schaffen?'. Es ist unheimlich schwer, aus dieser Negativspirale raus zu kommen. Deshalb gibt es da ein paar Tricks.“

*Wie sehen diese Tricks aus?*

Nanni Glück: „Theoretisch können wir an

jeder Stelle des Kreislaufes eingreifen. Als erstes ist das durch positive Gedanken möglich. Die sind momentan für viele aber schwierig zu finden, da wir alle gerade sehr angespannt sind wegen des andauernden Lockdowns. Dazu kommen vielleicht berufliche und finanzielle Sorgen. Die zweite Stellschraube mit der wir in diesen Kreislauf eingreifen können, geht über die chemisch-hormonelle Schiene. Glückshormone können bei dem einen durch eine Tafel Schokolade, bei dem anderen durch sein Feierabendbier erzeugt werden. Andere greifen auf Psychopharmaka zurück, um die entsprechenden Hormone künstlich zuzuführen. Das mag kurzfristig helfen, doch auf Dauer ist das natürlich nicht gesund.“

*Was wären denn dann nachhaltige und gesunde Möglichkeiten?*

Nanni Glück: „Mein Favorit ist es, über das Verhalten etwas bewusst zu ändern. Denn jedes Verhalten unseres Körpers ist an einen bestimmten Prozess geknüpft. Alleine wenn wir eine andere Körperhaltung einnehmen, beispielsweise den Kopf heben und das Kinn selbstbewusst nach oben nehmen, dann macht das schon etwas mit uns. Wer es dann noch schafft zu lachen, selbst wenn er es nicht so meint und sich dazu überwinden muss, sorgt dafür, dass der Körper einen Cocktail an Glückshormonen ausschüttet. Denn dem Gehirn ist es egal, ob wir nur so tun als ob oder ob wir es tatsächlich so meinen. Deshalb ist das die beste Soforthilfe, um wieder in eine zuversichtliche Stimmung zu kommen und positive Gedanken zu fassen.“

**Rebekka Groß** fand es sehr spannend, welche Auswirkungen die innere Einstellung auf den Körper und seine Prozesse haben kann und hat sich vorgenommen einige der Humor-Tipps von Nanni Glück im Alltag auszuprobieren.

## Info

Am **20. und 21. März** gibt Nanni Glück gemeinsam mit Sonja Kavain jeweils ab 15 Uhr einen Online Impuls-Workshop zum Thema „Lächelnd leichter leben! Mit Mut und Optimismus durch Krisen“ im Rahmen der **Gesundheits- und Sportwochen Böblingen/Sindelfingen**. Weitere Infos dazu gibt es im Netz unter [www.gesundheitsundsportwochen.de](http://www.gesundheitsundsportwochen.de). Nähere Infos zu Nanni Glück gibt es ebenfalls im Netz unter [www.glueckslachen.de](http://www.glueckslachen.de).

## Zur Person

**Nanni Glück** hat viele Jahre in Böblingen gewohnt und lebt mittlerweile in Stuttgart. Die 48-Jährige ist Unternehmerin, Glückskoach und Autorin. Nach fast 20 Jahren hat sie die Arbeit in einer Werbeagentur an den Nagel gehängt und Positive Psychologie in Zürich studiert. Zudem ist sie Lachyoga-Lehrerin, Trainerin für Positive Neuroplastizität und Humorberaterin.

## 10 Tipps von Nanni Glück für den Alltag, damit Ihnen Corona nicht den Humor vermiest

1) Überlegen, was einen zum Lachen bringt. Dabei helfen Fragen wie „Was erfreut mich?“ oder „Über was muss ich schmunzeln?“

2) Mit den Erkenntnissen aus Tipp 1 sich jeden Tag mindestens 15 Minuten lang ein eigenes Spaßprogramm gönnen.

3) Gemeinsam Lachen macht mehr Freude. Finden Sie daher Ihre eigenen Humor-Buddys, also Menschen, mit denen Sie besonders gut lachen können. Erstellen Sie sich dafür eine Liste und vergeben Sie an Freunde und Familie bis zu jeweils 5 Grinsepunkte.

4) Versuchen Sie mit den Menschen, die in der Wertung am Besten abschneiden viel Zeit zu verbringen – egal ob im realen Leben oder per Videoanruf und Co. Das Beste: so machen Sie auch anderen eine Freude.

5) Trauen Sie sich albern, kindisch, ausgelassen und verspielt zu sein. Denn darin liegt der direkte Zugang zur Ressource Humor, die in jedem Menschen steckt.

6) „So tun als ob“ – Klingt erst einmal schwierig, ist aber mit die beste Soforthilfe, um sei-

nen Humor auch in schlechten Zeiten wieder zu entdecken. Wenn gerade alles schief läuft, stellen Sie sich vor, dass alles super wäre. Alleine durch die Vorstellung werden körpereigene Prozesse angestoßen und positive Hormone ausgeschüttet, die dabei helfen, sich tatsächlich besser zu fühlen.

7) Dinge machen, die ausschließlich das Ziel haben, Freude zu bringen. Überlegen Sie sich für den Anfang zehn Dinge, die Sie einfach nur des Spaßes halber machen können und arbeiten Sie diese Punkte ab, wenn Ihre Stimmung nicht so gut ist.

8) Lachen Sie auch mal herzlich über sich selbst. Wer sich nicht immer ganz ernst nimmt, der erhält schnell ein leichteres Lebensgefühl und es hilft, besser mit Fehlern umzugehen.

9) Häufiger, herzlicher und vor allem lauter lachen. Gerade durch die Maske erkennt man nicht direkt, ob der Gegenüber gerade lacht oder nicht. Lachen ist Wellness für Körper und Geist und wirkt auf das Gehirn wie ein Neustart. Wer öfter lacht, hilft sich selbst, die negativen Gedanken beiseite zu schieben.

10) Wenn all das nichts hilft, ist Katastrophisieren angesagt. Stellen Sie sich vor, dass alles noch viel Schlimmer ist, als es jetzt schon ist. Irgendwann werden Sie selbst über die abstrusen Ideen, die dabei entstehen, schmunzeln müssen. Wenn dann irgendwann ein herzhaftes Lachen daraus wird, haben Sie alles richtig gemacht.

Hinweis: Wie immer gilt die Ein-Prozent-Regel. Überfordern Sie sich nicht gleich, sondern picken Sie sich die Tipps heraus, die Ihnen sympathisch sind. So vermeiden Sie eine Überforderung oder gar Stress.