

# Humor als Körperstrategie

Humor ist ‚Humus‘ für ‚Humanität‘. Der feuchte Nährboden ist ein ‚Humorboden‘. Humor erdet, holt auf den Boden von Tatsachen zurück, allen voran der Tatsache der eigenen menschlichen Begrenztheit. Deshalb ist Humor vornehmlich eine Körperstrategie:

1. Aufstehen – der Humorboden wird betreten.
2. Beim ersten Kontakt der Füße mit dem Boden den Begriff ‚Humor‘ denken.
3. Humor wird körperlich empfunden.
4. Jeden Schritt des Tages mit Humor verbinden.
5. Beim Schlafengehen an den ersten Schritt des Tages zurückdenken.
6. Dankbar und heiter in die Nachtruhe davontreiben ...

**Sagt die Ärztin zum Patienten: „Gegen Ihre Ernsthaftigkeit im Endstadium hilft leichte Gymnastik.“ – „Sie meinen Liegestütze und so?“, fragt der Patient. Antwortet die Ärztin: „Nein, es genügt schon, die Mundwinkel leicht nach oben zu ziehen oder den Boden unter den Füßen zu spüren!“**

# Humor als Heiterkeit

Freude und Nüchternheit bilden ein Paar. Freude ohne Nüchternheit verkommt zu Übermut als ‚**des Guten zu viel**‘; Nüchternheit ohne Freude entartet zur Diagnose ‚**Ernsthaftigkeit im Endstadium**‘. Oftmals beansprucht ein Partner im Streit für sich den positiven Wert und schickt sein Gegenüber entlang der Vorwurfsrichtung der entwertenden Übertreibung in den Keller des Gegenwerts: „Du verstehst nichts von Freude und leidest an einem tragischen Weltbild!“ Und umgekehrt: „Ich bin sachlich, Du bist einfach nur weltfremd!“ Im Wertequadrat, von Aristoteles begründet und von Friedemann Schulz von Thun weitergedacht, halten sich positive Gegenwerte stets die Waage. So stehen auch Freude und Nüchternheit zueinander in einem Ergänzungsverhältnis und können nicht gegeneinander ausgespielt werden. Das ‚**Wertequadrat**‘ kann als ‚**Entwicklungsquadrat**‘ hilfreich sein: Findet man sich selbst oft ‚im Keller‘ der entwertenden Übertreibungen wieder und schwankt zwischen Himmelhochjauchzend und Zum-Tode-betrübt, ist es sinnvoll, wieder zur Besinnung zu kommen und sich in Richtung „dynamische Balance“ (Schulz von Thun 2010: 15) der positiven Werte der oberen Etage zu orientieren. Erfahrungsgemäß tut man sich mit einem der Pole immer etwas schwerer als mit dem positiven Gegenstück. Idealerweise verfügt man über beide Haltungen als innere Möglichkeiten (ebd.). Die situationsabhängig zu ermittelnde Ausgewogenheit zwischen den beiden positiven Polen ‚**Freude**‘ und Nüchternheit‘ heißt ‚**Heiterkeit**‘.

