
Empa**Th**EXT

– *weil Sprache, die bewegt, menschlich ist.*

Empa**Th**EXT für ehem. Online-Akademie

→ [Copywrite-Dienstleistung](#) – [Landingpages](#) / [wissenschaftlicher Content](#) / [Blogbeitrag](#)

Blog:

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

Unser Humor ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Er bringt uns zum Lachen, entspannt uns und hilft uns, schwierige Situationen leichter zu bewältigen. Wer humorvoll durch das Leben geht, bewertet vieles weniger tragisch und schwer.

Aber was bedeutet Humor eigentlich? Und welchen Zweck erfüllt er?

Der Begriff ´Humor` stammt aus dem Lateinischen ´humor`, was so viel bedeutet, wie ´Feuchtigkeit` bzw. ´Feuchtigkeitsgehalt`.

Im antiken Griechenland wurde der Begriff ´Humor` auch in der Medizin verwendet, um die Balance der vier Körpersäfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle zu beschreiben. Man glaubte, dass das Gleichgewicht dieser Säfte den Charakter und die Stimmung eines Menschen beeinflusst.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich die Bedeutung zu dem, was wir heute unter Humor verstehen. Es geht um die Fähigkeit, Freude und Lachen zu empfinden und zu erzeugen. Dabei gibt es viele verschiedene Arten von Humor, die unterschiedliche Entstehungshintergründe aufweisen.

Zum einen kennen wir den Humor, der durch lustige Situationen oder Missverständnisse im Alltag entsteht. Die Rede ist vom Situationshumor, wenngleich vermutlich die Bewertung einer zum Beispiel peinlichen Situation als lustig wiederum von unserer individuellen Betrachtungs- und Bewertungsweise von persönlichen Missgeschicken abhängt. Die Fähigkeit der Selbstironie stellt hier sicherlich die Grundlage dar.

Auch der satirische und ironische Humor bezieht sich auf die humorvolle Kritik gesellschaftlicher Missstände oder eben menschlicher Schwächen.

Humor zeigt sich aber auch in unserer Sprache, wenn wir beispielsweise doppeldeutige Aussagen als Wort- und Sprachwitz verwenden. Auch unsere Körpersprache kann in Form des Slapsticks äußerst humoristisch sein.

Der sogenannte ´Schwarzer Humor` befasst sich wiederum mit schwierigen oder tabuisierten Themen, oft auf eine makabre oder sarkastische Art. Unser Humor nimmt dabei die Schwere aus ernsten Themen und Situationen.

Schon die aller kleinsten Kinder lachen besonders herzlich, wenn dem Gegenüber ein Missgeschick passiert. Die erste Form des Humors scheint also die Schadenfreude zu sein.

Uns und das Leben, das uns unweigerlich passiert, nicht allzu ernst zu nehmen, ist vermutlich der sinnvollste Grundstein für Humor. Dennoch ist Humor sicherlich stets individuell. Dass wir ihn aber immer und überall beibehalten sollten, steht wohl außer Frage.

Unser Humor ist weit mehr als nur Unterhaltung. Er hat viele positive Wirkungen und erzielt neben der Muskelentspannung und der Reduktion von Stresshormonen und damit dem Stressabbau ebenfalls einen stärkenden Effekt auf unser Immunsystem und kann nachweislich unseren Blutdruck senken.

Außerdem schafft gemeinsames Lachen eine nährnde Ebene für Freundschaften und soziale Bindungen. Humor hilft, auch schwierige Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und dadurch den Optimismus nicht zu verlieren.

Verlieren wir also nie die Fähigkeit unseres Humors in all seinen Formen, denn er schafft es, uns durch jegliche Situationen unseres Daseins zu tragen.

Egal, wie es uns gerade mitspielt, unser facettenreiches Leben, gut, dass wir ihn haben, den Humor, und „einfach“ trotzdem lachen!

Interessieren Sie sich im Zusammenhang der muskelentspannenden Wirkung des Humors für die Kurse unserer Online-Akademie und werden Sie Fachfrau und Fachmann für die Gesundheit AUS der Muskulatur FÜR die Muskulatur und das gesamte System.

