

Kurzinterview – SRF 1 vom 09.11.2020

morgens um 06:40 Uhr, Redaktion: Pascale Folke, Sendeleitung: Elena Bernasconi

Der Text ist vom berndeutschen ins schriftsprachliche interpretiert und übersetzt.

Elena Bernasconi: «13 Minuten und dann ist es 07.00 Uhr. In solchen Zeiten, Nebel vor der Türe und Corona im Genick ist es ja manchmal schwierig den Humor nicht zu verlieren.»

Pascale Folke: «Ja, das stimmt und die Humortrainerin – das gibt es – die Humortrainerin Salome Guggisberg sagt, dass Humor nicht bloss bedeute 'laut-heraus-zu-lachen'.»

Salome Guggisberg: «Humor ist grundsätzlich eine von vielen Charakterstärken der Positiven Psychologie und hat viel mit unserem Körper, unserer Psyche und unserem Geist zu tun.»

Pascale Folke: «Humor sei also eigentlich eine Haltung, sagt Salome Guggisberg und die könne man trainieren.»

Salome Guggisberg: «Eine der wichtigsten Trainingsgrundlagen des Humortrainings ist das «Ja, genau!?!». Das bedeutet, dass ALLES was uns in unserem im Leben begegnet, was in unseren Wahrnehmungsbereich passt (wir wahrnehmen), zuerst einmal bloss wahrgenommen werden sollte als das, was es ist, ohne es gleich zu interpretieren.»

Elena Bernasconi: «Aha!? Und was heisst das zum Beispiel gerade für so einen nebligen Tag?»

Pascale Folke: «Also, Salome Guggisberg sagt nun, dass anstatt man nun griesgrämig dem Nebel entgegenblickt, solle man den Spiess einfach umdrehen!»

Salome Guggisberg: «Humorvolles Verhalten könnte in diesem Moment zum Beispiel folgendes heissen: 'Dieses Wetter spornt mich nun wirklich nicht an hinaus zu gehen. Es ist schaurig und ungemütlich. Ich wage gerade zum Trotz einen Schritt aus meiner Komfortzone heraus und sage mir: Weisst du was, gerade deshalb gehe ich heraus und suche, was ich alles an diesem Tag als besonders wüst und unschön empfinde. '»

Pascale Folke: «Aber wenn man sich dann doch nicht so recht überwinden kann, gibt es einen kleinen Trick und den kann man auch ganz gut im Pyjama machen.»

Salome Guggisberg: «Wenn ich nun so unmotiviert bin und einen Kick gebrauchen könnte, dann renne ich so schnell ich kann an Ort und Stelle, zähle dabei laut auf drei, springe in die Luft, strecke die Arme hoch und rufe laut: 'JA! '.

Pascale Folke: «Ja, sagen am Morgen! Versuch es mal!» (Wortwechsel mit verschiedenen Ja's im Studio) «Das war die Humortrainerin Salome Guggisberg. Wir sagen auch Ja zum Montag. Ja, zum Wochenstart von SRF 1 ...»