

Was am trüben Sonntag tun? Getting in the Humor-Mood

Erfasst am : 8. Dezember 2019 17:03 | Erfasst von : Martin

Verknüpfte Kategorie(n): Fun, Gesundheit

Der Sonntag begann mit etwas Wintersonne, wurde dann etwas trüber. Ich wusste nicht, was zu tun. Wieso ich aufs Youtube kam, weiss ich gar nicht mehr, auch nicht, wieso ich dann diesen tollen Video fand. Es war mit etwas langweilig, arbeiten wollte ich erst am Abend ... mein Gehirn und mein System waren also im idle-Modus. Das ist ja sowieso immer der beste Zustand, weil nur da neue Impulse durchkommen können aus dem Unbewussten, ohne grad vom Verstand oder anderen Regeln unterdrückt zu werden.

Also wie auch immer, Youtube schlägt mir [Vera F. Birkenbihl - Humor in unserem Leben](#) vor. Humor ist immer gut, also einfach mal klick. Eine Aufzeichnung aus dem Jahre 2000. Und ich hatte noch nie was von ihr gehört. Doch nur schon die ersten paar Sekunden hatten mich am Haken.

Es geht dabei um Bewusstseinstraining, denn Humor zeichnet aus das Sein in der Gegenwart. Und Gegenwart ist Bewusstsein. Dargelegt und äusserst humorvoll vorgetragen von Frau Birkenbihl.

Da die Videos eine mitlaufende Uhr eingeblendet haben, ist es leicht, einige Highlights herauszupicken. Wie beispielsweise 14'57" und 16'39". Sehr lustig.

Es geht aber auch um Kreativität, wie man gar mit mechanischen Dingen wie Wortlisten z.B. über Berufe und Tiere Erfindungsreichtum und Humor "produzieren" kann (54'30"). Strategien dazu ab 1:23'19" und Frustrationstoleranz. Die positiven Wirkungen des Lachens auf das Immunsystem erläutert sie ab 1:37'56".

Informationsvermittlung mit bestem Humor ... 1:42'44" :-D

Interessant auch das Intro ab 6'02" in [Vera F Birkenbihl, Männer und Frauen Teil 1 und 2](#). Wer das mal macht :-)

Vera bringt ja Zahlen, die bereits von anderen Forschern erhoben wurden. Wenn man da lachen kann, ist es schon mal gut. Doch das Bild, das die Daten zeichnen, ist mindestens tragikomisch.

Evolutionswissenschaft sehr humorvoll und immer humorvoll bissig :-) ... 13'10" ... und das "eine Frau kann einem Mann nicht sagen, was ein richtiger Mann sei, ausser in" ... 37'30" :-)

Ich konnte viele Male herzlich lachen ... von Langeweile keine Spur mehr ... doch die Langeweile ermöglichte das Auftauchen eines neuen Wegs, einer Entdeckung, die wunderbar war. Schade, dass ich in diesem Leben Frau Birkenbihl nicht mehr in corpore antreffen kann.