

LEICHTIGKEIT

WEIL HUMOR

Mit einer Prise Humor bewältigen wir stressige und als unangenehm empfundene Situationen oft besser. **Humor verbindet Menschen, lindert zuweilen sogar körperliche Schmerzen und stärkt unser Immunsystem.**

WIRKT

TEXT NICOLE HOBIGER-KLIMES
JASMIN REIF-MEDANI
POWERED BY FULFILMENT-AT-WORK.AT

Nicht nur Lachen ist gesund: Humor wirkt sich spürbar auf unsere Gesundheit aus – direkt und indirekt. Ein Glücksfall für die österreichische SchauspielerIn, SängerIn und Kabarettistin Nadja Maleh, denn ihr wurde der Hang zum Komischen offenbar in die Wiege gelegt. Ihren Wirkungsraum in der Welt als Kabarettistin einzunehmen, zeigte sich schon von klein auf als logische Berufswahl. „Meine Eltern haben mich immer unterstützt und an mich geglaubt, weil es offensichtlich war: Die ist Künstlerin, alles andere kommt für die kleine Nadja nicht in Frage – also: Go for it! Und auch meine JugendfreundInnen hatten nie Zweifel daran, dass ich nicht nur sie, sondern auch ein größeres Publikum zum Lachen bringen könnte.“

Dabei hatten die Berufe ihrer Eltern so gar nichts mit der Welt der Bühne zu tun: „Mein Vater Arzt, die Mutter Therapeutin, da kann die Tochter nur ein Kasperl werden“, scherzt Nadja Maleh. Und fügt ernst hinzu: „Uns alle verbindet der Wunsch, Wohlbefinden zu schenken.“ Doch auch wenn der Berufswunsch so klar schien, zeigte sich der Weg zur professionellen Spaßmacherin als Frau steiniger, als es für einen Mann der Fall gewesen wäre, zumal es deutlich mehr männliche Kabarettisten gibt als weibliche Berufskolleginnen. „Inzwischen denke ich mir, dass es nicht so wichtig ist, ob es gleich viele weibliche wie männliche KabarettistInnen gibt, sondern, dass es für alle

gleich möglich sein sollte, in diesen Beruf einzusteigen – oder gleich unmöglich, denn dieser Job ist für alle Geschlechter schwer! Aber es wäre schon fein, wenn er für Frauen nicht noch schwerer gemacht würde. Humor war in der Geschichte nie ein weiblicher Wert, Frauen wurden früher eher über Werte wie Schönheit und Mitgefühl definiert. Kabarett polarisiert und bricht Tabus, das wurde bei kleinen Mädchen noch nie gerne gesehen – außer vielleicht bei Pippi Langstrumpf. KomikerInnen passen in viele bisherige gesellschaftliche Schablonen nicht hinein.“

Um in der Welt des Humors beruflich Fuß zu fassen und die Karriere immer weiter zu verfolgen, brauchte es laut Nadja Maleh „nicht nur Meilensteine, sondern unzählige Millimetersteine – einer davon war bestimmt der Entschluss, Solokabarett zu wagen: Beste Entscheidung ever!“ Was sie auf ihrem Weg gelernt hat? Niemals aufzugeben und ihren Traum weiterzuleben. Oder wie sie selbst humorvoll schildert: „Jede Künstlerin und jeder Künstler kennt Durststrecken, Niederlagen und elende Leerläufe. Da geht man schon mal im Kopf durch: Ok, was sind meine Alternativen?! Glückskeksautorin? Lebende Schaufensterpuppe? Haiaquarien-Reinigerin? Und so war die beste aller Alternativen am Ende immer, doch in meinem Beruf weiterzumachen.“ Als Künstlerin sei sie ohnehin immer mit dem Gestalten ihrer Lebensrealität beschäftigt: „Ich überprüfe stetig, was gehört noch zu mir und was will

verändert werden. Aktuell schreibe ich mein neues Kabarettprogramm, was jedes Mal eine große Herausforderung ist – und ein Meilenstein persönlicher Entwicklung.“

Gehören bei allem Humor auch ernste Themen auf die Bühne? Für Nadja Maleh ist die Antwort ein klares Ja. „In passenden Dosierungen und eingebettet in genug Leichtigkeit, um nicht daran zu verzweifeln. Wie heißt es so schön: Komik ist Tragik in Spiegelschrift.“ Bei den Inhalten ihrer Programme gilt für sie die Maxime: „Eine Mischung aus Respekt, klarem Denken und Mut zahlt sich immer aus, wenn man mit Themen in die Öffentlichkeit geht.“ Was nicht heißt, dass sie nie anecken würde, denn „wir alle wissen – Everybody’s Darling ist Everybody’s Depp, also ist hie und da anecken schon ok“.

Ihr Nachname kommt übrigens aus dem Arabischen und bedeutet „salzig“. Wie passt das zum Humor? „Salz kann alles“, sagt Nadja Maleh. „Fide Gerichte aufpeppen, sogar Süßspeisen veredeln, aber zu viel Salz ist ungesund. Auch beim Humor gibt es ein breites Spektrum von herzhaftem Lachen zu irritiertem Lächeln bis zu schadenfreudiger verletzender Bosheit. Diesen Salzstreuer hat man selbst in der Hand und entscheidet, ob und wie viel Salz man in eine Wunde streut!“ Da fügt sich auch die Beschäftigung mit Achtsamkeit nahtlos ins Bild. „Ich bin unglaublich fasziniert von der Achtsamkeitspraxis“, sagt Nadja Maleh. „Man kann damit ein bisschen relaxen. Oder in der Tiefe erkennen, wer man ist. You decide! Und ich erforsche mich täglich. Und wundere mich täglich ...“

Was aber bedeutet humorvolles Wirken für sie? „Wie innen, so außen. Der lateinische Ursprung „effectio“ kann mit „Schöpfung“ oder „Tun“ übersetzt werden. Es wirkt, was wirksam ist. Immer von innen nach außen. Eine Wirkung ist ein wahrnehmbarer Effekt – im besten Fall positiv!“ Bei Nadja Maleh ist diese Wirkkraft jedenfalls ohne Übertreibung als vielfältig zu bezeichnen: Als SchauspielerIn, SängerIn, RegisseurIn und Kolumnistin bei einer großen Tageszeitung sowie Achtsamkeitstrainerin mit eigenen Workshops für Stressbewältigung vereint sie eine Vielzahl an Rollen, wobei „tiefe Freude und die Liebe zu Kulturen“ für sie immer im Mittelpunkt steht.

Was uns die Kabarettistin mit auf den Weg gibt: „Ich empfinde Dankbarkeit dafür, dass die Welt auch voller Menschen ist, die sie besser machen – im Großen wie im Kleinen.“

Hat Nadja Maleh eine Botschaft für alle WeltbürgerInnen? „Du bist da und das ist gut so“ – und das ist genau so gemeint. Und sie ergänzt: „Sei gütig, aber ned deppat, lasse ich eine meiner Figuren sagen. Und finde das sehr passend für die heutige Zeit!“

WIRKUNGSVOLLE IMPULSE

Gedankenimpulse von Nadja Maleh – mit Herz, Humor und Haltung

- Humor ist wie ein Lichtschalter, der Themen beleuchtet, die man sich sonst nicht anzusprechen trauen würde.
- Lachen verbindet. Es baut Brücken zwischen Menschen, wo Worte manchmal scheitern.
- Wirklich wirksam sind wir, wenn wir uns selbst nicht zu ernst, aber zutiefst wichtig nehmen.
- Sei mutig genug, über dich selbst zu lachen – das ist wahre Selbstermächtigung.
- Jede Pointe kann ein Perspektivwechsel sein – und Perspektivwechsel lassen uns Dinge erkennen.
- Du bist nicht „zu sensibel“, „zu laut“ oder „zu viel“. Du bist genau richtig. Bleib echt.
- Achtsamkeit heißt nicht, still zu sein, sondern wach. Für sich. Für andere. Für das Leben.
- Pausen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind Nahrung für deine innere Kraft.
- Wir dürfen uns mutig neu erfinden und unterschiedliche Rollen probieren.
- Achtsamkeit bedeutet: Nicht alles glauben, was deine inneren KritikerInnen dir erzählen.
- Anecken kann manchmal Fortschritt bedeuten.



DIE AUTORINNEN UND WIRKSCHAFFERINNEN

Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes begleitet mit BusinessCoachings, Masterminds und Silence Retreats. Die bekannte Kolumnistin ist Ausbilderin für Meditation, Gründerin des Vereins DIE WIRKSCHAFFER:INNEN und als Keynote-Speakerin (zwei Awards) lautstark für die Stille.

www.nicolehobigerklimes.at www.wirkschafferinnen.com

Mag. Jasmin Reif-Medani ist langjährige Wirtschaftsjournalistin und Texterin für Websites und Blogs, Mentaltrainerin, Achtsamkeits- und Selbstliebetrainerin. Ihr Podcast „Mental Love“ bricht das Tabuthema der unsichtbaren Belastung im Alltag mit dem Fokus auf Mütter von Schulkindern auf.

www.jasminreifmedani.at/mental-love www.wirkschafferinnen.com