

«Hier Jenseits-Reisen: Guten Tag, wo darf ich Sie abholen?»

Mit Humor geht wirklich alles besser

Lehrer: «So, Tom, du gehst jetzt vor die Tür – dein Gelaber interessiert keinen!»

Schüler: «Dann können Sie ja gleich mitkommen!» Beim Wort Humor denken wir an Witze oder lustige Geschichten. Doch die Humorforschung ist vielschichtig und nimmt in der Positiven Psychologie einen wichtigen Stellenwert ein.

Eines Morgens verkündet meine Büronachbarin, sie habe beschlossen, Witze zu lernen, um dann gleich einen zum Besten zu geben: Zwei Frauen unterhalten sich. Sagt die eine: «Mein Mann ist durch mich Millionär geworden.» – «Was war er denn vorher?» – «Multi-millionär.» Wir lachen beide herzlich. Wieso kommt meine Mitarbeiterin mit Mitte Dreissig urplötzlich auf die ausgefallene Idee, Witze erzählen zu wollen? Meine Vermutung geht dahin, dass sie als frischgebackene Mutter und teilzeitarbeitende Hausfrau mit einem langen Pendlerweg nicht mehr das gleiche einfache Leben führt wie noch in ihren Zwanzigern. Als

optimistischer Mensch war dies eine ihrer Antworten, sich den gestiegenen Anforderungen des Lebens zu stellen. Im Einklang mit der historisch breiten Bedeutung von Humor als Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen sowie den Schwierigkeiten und Missgeschicken im Alltag mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.



Die Positive Psychologie versucht die Psychologie wieder zu komplettieren, indem sie verstärkt die vernachlässigten Bereiche untersucht. Einer davon ist die Wirkung von Humor auf den Menschen und die Gesellschaft. Auf der Forschungsebene des positiven Erlebens wird

das Auslösen positiver Emotionen wie Erheiterung, Amusement oder einer generell heiteren Stimmung angeschaut. Bei positiven Institutionen stellt sich die Frage, wie Humor am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Beziehung und Familie oder der Gesellschaft gefördert werden kann. Ich möchte mich hier auf die Ebene der positiven Eigenschaften konzentrieren. Humor ist eine der 24 Charakterstärken aus der von der Universität Zürich adaptierten VIA-Klassifikation (Values in Action, www.characterstaeerken.ch). Humor lässt sich trainieren und wirkt unmittelbar auf eine heitere Stimmung, die Stärkung des Immunsystems, die Stressreduktion, die Kommunikationsfähigkeit und vieles mehr. Kurzfristig steigt bei humorvollen Personen oder in humorvoller Umgebung das Wohlbefinden, langfristig Resilienz und Lebenszufriedenheit.

Eine humorvolle Person ist jemand, die Lachen und das freundliche Aufziehen anderer im Blut hat, ihre Mitmenschen

durch witziges Verhalten zum Lachen bringt und das Leichte im Leben sieht. Interessanterweise korreliert Humor als positive Eigenschaft nur gering mit Ironie, Nonsense und Satire. Bei Sarkasmus, Zynismus und Spott ist die Beziehung sogar negativ. Humor ist sehr vielschichtig, und jede Person hat eine andere Disposition dazu. So ist es auch möglich, dass unter gewissen Umständen sogar Sarkasmus oder Zynismus das Leben erleichtern können, wie der Psychoanalytiker Victor Frankl über seine Zeit in Nazi-Konzentrationslagern schreibt. Wer wie er sein hartes Schicksal auf eine distanziertere Ebene heben kann, erleichtert sein Los.

Meine Mitarbeiterin wollte also ihre Fähigkeit, Humor zu erzeugen, stärken. Welche anderen Methoden gibt es, ausser Witze vorzutragen, was bekanntermassen nicht jedermanns Sache ist? Grundsätzlich fördert Kreativität die Möglichkeiten, humorvolle Situationen zu erkennen oder selber zu erzeugen. Gelassenheit und ein

positives Menschenbild machen es ebenfalls einfacher. Die Universität Zürich hat, in Anlehnung an den amerikanischen Humorforscher Paul McGhee, ein zweimonatiges Humortraining entwickelt und an Gruppen ausprobiert. Das Ergebnis: Der Sinn für Humor lässt sich tatsächlich verbessern. Beginnen wir mit der Hauptkenntnis, dass es wichtiger ist, Spass zu haben, als spassig zu sein. Hier gilt es herauszufinden, welche Cartoons, Witze, Komikerin oder Filme ich lustig finde und warum. Humor wird ausserdem mit einer spielerischen Grundhaltung gegenüber dem Leben gefördert. Gut trainierbar ist, in der Sprache nach Mehrdeutigkeit in Wörtern und Sätzen zu suchen. Etwas anstrengender ist das Witztagebuch, wo Sie alles notieren, was Sie lustig finden.

Über sich selbst lachen, ist nicht einfach, aber eine effiziente Humorform. Sie können das üben, indem Sie etwas an sich, das Sie gar nicht mögen, anderen gegenüber möglichst übertrieben darstellen: Meine

Waage schreit regelmässig, man solle nicht zu zweit auf sie stehen! Am schwierigsten ist es wohl, den Sinn für Humor im Stress zu behalten – viel Glück!

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.