

# Lachen bringt Leichtigkeit

## Humor stärkt positive Kräfte in schweren Zeiten



**Was freue ich mich schon auf das Helge-Schneider-Konzert am 9. März in Münster! Stunden kann ich damit verbringen, mir die Blödeleien des Musiktalents auf YouTube anzusehen. Ob „Bonbon aus Wurst“, „Katzeklo“ oder „Schüttel dein Haar für mich“ – ich finde Helge Schneider einfach zum Schießen. Andere Leute, zum Beispiel meine Freundin, finden das ganze Herumgealbere jedoch absolut unwitzig. Humor ist, kurzum, eine Geschmacksfrage, über die es sich streiten lässt. Das wussten wir aber alle auch schon, bevor ich diesen Gemeinplatz aufgeschrieben habe. Bei aller Vielfältigkeit stellen sich allerdings ganz grundsätzliche Fragen: Was macht Humor überhaupt zu Humor? Und wozu kann er gut sein?**

Humor ist zunächst allgegenwärtig. Wenn wir morgens die Tageszeitung überfliegen, stolpern wir mit Sicherheit über den Witz des Tages. Wenn wir nach der Arbeit den Fernseher anschalten, zappen wir durch Unterhaltungs- und Comedyshows, die uns amüsieren. Auf den Bestsellerlisten rangieren Bücher, die von Komikern geschrieben worden sind, in den Spitzenpositionen. Und auch, wenn wir einfach nur mit unseren Mitmenschen quatschen, erzählen wir uns Anekdoten, die uns zum Lachen bringen. Unser Bedürfnis, ständig und überall unterhalten zu werden, scheint nicht gesättigt werden zu können.

Dennoch fällt es schwer, spontan in Worte zu fassen, was der Begriff Humor eigentlich meint. Ironie, Spaß, Heiterkeit, Witz, Lachen, Freude: All das hängt zwar mit Humor zusammen, trifft den Kern der Sache aber irgendwie doch nicht. Humor hat zwei Seiten: Wenn jemand andere Menschen sehr gut unterhalten kann und zum Lachen bringt, nennt man diese Person „humorvoll“. Das Gegenteil ist aber gemeint, wenn wir davon sprechen, dass jemand „Humor hat“. Denn dann

geht es darum, wie empfänglich man für Witz, Spaß oder Ironie ist.

Das Empfinden, ob jemand als humorvoll gilt oder Humor hat, ist allerdings sehr individuell. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist zum Beispiel ausschlaggebend dafür. Mit Sicherheit fällt es den älteren Generationen ebenfalls schwer, den Witz hinter den Poetry Slams zu durchschauen, auf die ihre Kinder und Enkelkinder so abfahren. Sicherlich kennt auch jeder irgendwelche Insider, die seit Jahren im Freundeskreis kursieren und die auf gemeinsam Erlebtes anspielen. Nur diejenigen, die in diesen exklusiven Witz eingeweiht sind, können den Humor dahinter verstehen. Humor gehört also zu unserer Identität und funktioniert nur unter bestimmten Bedingungen.

Obwohl Humor von Person zu Person variiert, kann er zielgerichtet eingesetzt werden. So existiert beispielsweise ein Humorleitfaden für Pflegekräfte. Das Buch beschreibt, wie Pflegerinnen und Pfleger Humor geschickt in ihrem Berufsalltag einsetzen können.

Obwohl zunächst nicht offensichtlich, erscheint es bei näherem Hinsehen doch schlüssig, wenn sich Pflegekräfte ernsthaft mit dem Thema beschäftigen, denn Humor kann eine positive Kraft in stressigen Situationen entfalten. Mit Humor lassen sich unangenehme Situationen auflockern und Erlebnisse besser bearbeiten. Keine Frage: Taktgefühl und Respekt dürfen dabei nicht in Vergessenheit geraten. Humorvollen Menschen gelingt es auch häufiger, das Positive zu sehen, auch wenn sie in harten Zeiten feststecken. Diese Eigenschaften können einem unzweifelhaft im stressigen und emotional strapazierenden Pflegealltag nur behilflich sein.

Auch Patienten können von Humor profitieren. Eine beeindruckende

Anekdote aus dem Humorleitfaden ist zum Beispiel eine Unterhaltung zwischen zwei Palliativpatienten. Sie stehen im Klinikflur und blicken durch das Fenster auf die gegenüberliegende Kieferchirurgie. Der eine Patient klagt darüber, dass er früher unter Angst vor dem Zahnarzt litt. Doch der andere heitert seinen Kumpanen auf: „Na, darüber brauchen wir uns keine Gedanken mehr zu machen.“ Humor in derart schweren Situationen ist überaus bewundernswert, denn er zeugt von einem starken Charakter.

Viele Menschen, gerade diejenigen, die schnell im Stress zu ersticken drohen, versuchen, in die Stärke ihrer Persönlichkeit zu investieren. Das Thema Achtsamkeit steht deshalb gerade im Fokus der Öffentlichkeit, nehmen doch stressbedingte Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen zu. Aber auch mit Humor lässt sich die eigene Resilienz stählen. Ein Beispiel hierfür ist das sogenannte Lachyoga. Die ersten Kurse in Lachyoga wurden schon 1995 in Indien angeboten. Beim Lachyoga geht es darum, so lange ein Lachen vorzutäuschen, bis es sich in ein natürliches Lachen verwandelt. Währenddessen führen die Teilnehmenden Übungen durch, die das natürliche Lachen stimulieren sollen.

Wer neugierig ist, findet auf Youtube und Co. leicht Videos von Lachyoga-Seminaren und kann sich einen Eindruck verschaffen. Die Aufnahmen erscheinen manchem möglicherweise befremdlich, das hängt sicher davon ab, was für ein Typ der Betrachtende ist. Wie gesagt: Nicht jeder ist für jede Art von Humor zugänglich. Vermutlich profitieren von dem positiven Effekt der Lachyoga-Seminare eher extrovertierte Zeitgenossen. Das Herauslassen von Emotionen in Kombination mit der Gruppendynamik kann mit Sicherheit für Glücksgefühle sorgen. Lachen ist ja schließlich gesund.

Leute wie ich gehören wohl eher zu

den Humorkonsumenten. Lachyoga ist gefühlsmäßig nicht mein Ding; auch kann ich mir keine Pointen merken und deshalb auch keine Witze erzählen. Ich lasse mich aber gerne unterhalten. Geschmackstechnisch falle ich aber offensichtlich aus dem Rahmen, denn eine repräsentative Umfrage von Splendid Research hat ergeben, dass Helge Schneider (völlig zu Unrecht) der unbeliebteste Komiker in Deutschland ist. Auf den vorderen drei Rängen thronen Heinz Erhardt, Otto Waalkes und Loriot, also eher die alten Bekannten des deutschen Humors.

Humor wird im Grunde genommen immer mit Geselligkeit verbunden. Zum Beispiel trifft man sich mit Freunden, um im Kino eine Komödie anzusehen. Wie wichtig Humor in unserem Sozialleben jedoch ist, zeigt sich gerade in der Partnerwahl. Eine Umfrage der Singlebörse Parship hat nämlich ergeben, dass Frauen wie Männern Humor wichtiger ist als das Aussehen des potenziellen Partners. Mehr noch: Für Frauen ist Humor sogar das Partnerauswahlkriterium Nummer 1. Intelligenz und Höflichkeit folgen auf der Liste erst mit einigem Abstand. Humor ist für ein Drittel der Männer die wichtigste Eigenschaft der Partnerin. Fast 60% der Männer legen den größten Wert dagegen auf Höflichkeit, auf Platz zwei folgt mit Abstand das „gewisse Etwas“. Äußerlichkeiten finden nur 20% der Männer und 14% der Frauen am wichtigsten bei der Partnerwahl.

Egal ob bei der Partnerwahl, im sozialen Miteinander, auf der Bühne oder im Berufsalltag: Humor muss immer Grenzen haben. Denn er kann auch wehtun. Deine-Mudda-Witze können zum Beispiel schnell unter die Gürtellinie gehen, genauso wie Witze über Minderheiten oder das Aussehen anderer Menschen. Sich auf Kosten anderer lustig zu machen, ist degradierend, beleidigend, schlimmstenfalls verletzend. So hat Humor seine Schattenseiten: Er kann zwar das Stressempfinden verbessern und für Zusammenhalt in der Gruppe sorgen, aber genauso auch für Ausgrenzung. Wer mit Humor Tabus brechen will, begibt sich auf einen Drahtseilakt. Niemand kann das wohl besser nachvollziehen als Jan Böhmermann, der 2016 mit einer humorvoll gemeinten Schmähkritik über Erdogan die Bundesregierung fast in eine diplomatische Krise stürzte.

Kommen wir aber wieder zurück zum bereits angesprochenen Optimismus: Humor ist in erster Linie etwas Wunderbares! Nichts verbindet Menschen wohl mehr miteinander, als zusammen Tränen zu lachen. Humor schafft Gemeinschaft und kann im besten Fall den Charakter sogar für harte Zeiten wappnen. Ob Lachyoga oder Helge Schneider: Jeder hat dabei seine Vorlieben – und das ist auch gut so. Denn das bringt Bewegung in den Alltag, Abwechslung hält schließlich fit. Aus diesem Grund hoffe ich auch, dass Helge Schneider meiner Freundin am 9. März ein Schmunzeln entlocken kann. d



Anzeige

„Wer die Freiheit einschränkt um die Sicherheit zu erhöhen verliert am Ende beides.“

sagte Benjamin Franklin  
und findet

**möbel**   
**schwienhorst**  
**HAMM & MÜNSTER**

**HORSTER STR. 12    FRIEDRICH-EBERT STR. 120**  
**[www.moebel-schwienhorst.de](http://www.moebel-schwienhorst.de)**  
**[www.ergo-furniture24.com](http://www.ergo-furniture24.com)**