

# Humor lässt sich trainieren

Andreas W. Schmid (Coop Zeitung 4. Feb. 2019)

Humor verbessert die Lebensqualität und erleichtert das Miteinander. Umso schlimmer, wenn jemand in den Keller steigen muss, um zu lachen. Doch es gibt einen Ausweg: Der Sinn für Humor lässt sich reaktivieren.

Doris Leuthard war während ihrer Amtszeit als Bundesrätin geschätzt für ihren Humor. Unvergessen ihr Auftritt 2010, als sie im Bundeshaus eine Anfrage zur Leistungsprüfung von Pferden beantworten musste – ein Thema, das kaum jemanden und offenkundig auch die heute 55-Jährige nicht interessierte. Jedenfalls erlaubte sie sich einen Lacher: «Das ist absurd ... ich lerne jede Woche dazu.» Die Zuschauer im Ratssaal lachten mit. Im Interview mit der Coopzeitung sagte die Magistratin vor zwei Jahren: «Wir haben so viele ernste, staubtrockene Dossiers, über die wir entscheiden müssen, dass solche Momente der Entspannung gut tun.» Lachen, ja Humor generell, trage dazu bei, die Situation gerade in heiklen Fragen zu entspannen. Das funktionierte bei ihr offenbar ausgesprochen gut: Leuthard machte trotz riesigem Aufgabepensum nie den Eindruck, überarbeitet oder genervt zu sein.

## Spannungen lösen

Humor hilft, leichter durchs Leben zu gehen, seine positive Wirkung gilt heute als unbestritten und ist wissenschaftlich bewiesen. Laut Duden ist er «die Begabung eines Menschen, der Unzugänglichkeit der Welt, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». In der Humorthorie wurde der Begriff in den vergangenen Jahrtausenden allerdings unterschiedlich definiert. Für Aristoteles (384–322 v. Chr.), den grossen griechischen Philosophen, war Humor ein Ausdruck von Überlegenheit, mit dem sich ein Mensch über die anderen stellt – eine eher negative, viel zu einseitige Interpretation des Humorbegriffs. Intensiv mit dem Thema beschäftigte sich auch Sigmund Freud (1856–1939). Der österreichische Psychoanalytiker stellte die Theorie auf, dass der Humor dazu diene, Spannungen aufzulösen – besonders da, wo etwas verboten, gesellschaftlich nicht akzeptiert oder mit Schamgefühlen verbunden sei; deshalb auch die vielen Witze über Sex, Körperausscheidungen oder Minderheiten.

«Eine allgemein gültige Theorie, was Humor bedeutet, gibt es jedoch nicht», sagt Jenny Hofmann (34), «dafür ist er zu vielschichtig.» Die Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich muss es wissen: Sie ist Humorforscherin und befasst sich intensiv mit dem Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt – gerade in einer Welt, die aufgrund der Digitalisierung sowie der grösser werdenden Konkurrenz in der Wirtschaft viele überfordert; laut dem Krankenversicherer Swica haben die Krankheitsfälle der Arbeitnehmer in den vergangenen fünf Jahren um 20 Prozent zugenommen. Die psychischen Leiden sind gar um 35 Prozent gestiegen.

## Mehr Heiterkeit im Alltag

Das sind beunruhigende Werte. Umso grösser wird das Interesse an Strategien, um sich nicht vom Stress vereinnahmen zu lassen. Auch in schwierigen Zeiten mit heiterer Gelassenheit durchs Leben zu gehen, ist eine von ihnen. Doch was, wenn einem der Humor abhandengekommen ist? «Tatsächlich besteht mit zunehmendem Alter die Gefahr, dass wir unsere Verspieltheit und den Humor verlieren», bestätigt Hofmann, «einigen Mitmenschen wird er gar richtiggehend abtrainiert.» Sie hat aber eine gute Nachricht für alle, die davon betroffen sind: «Der Humor lässt sich gut reaktivieren, vielleicht ist er nur tief verschüttet.»

Daraus hat sich eine regelrechte Humorindustrie entwickelt. Humorcoaches wie der Zürcher Christian Hablützel (50) gehen zu Unternehmen, in Alterszentren und Spitälern, um dort, wo es manchmal wirklich nichts zu lachen gibt, den Boden zu mehr Heiterkeit im Alltag zu bereiten. «Es geht nicht nur ums Lachen, sondern um mehr: nämlich eine

Offenheit zu entwickeln, um in schwierigen Situationen einen Perspektivenwechsel vollziehen zu können, also trotzdem das Gute zu sehen.» Hablützel, mit der Schauspielerin Julia Jentsch (40) verheiratet und Vater einer achtjährigen Tochter, nennt ein Beispiel: «Ein Teller geht kaputt. Das ist nicht zu ändern, aber mein Umgang mit der Situation. Warum nicht mit den zerbrochenen Teilen einen Smiley bilden, ein Foto mit dem Handy schießen und darüber lachen?»

Hablützel hat eine Vielzahl von Humortipps im Repertoire (vgl. Seite 23). Wie zum Beispiel die Übung «sich ins Fäustchen lachen», die in seinem Humorseminar zum Einsatz kommt: Dabei legen die Teilnehmer symbolisch etwas, das sie im Alltag allzu schwernehmen, in ihre Hände und schliessen diese zu einer Faust. Danach lachen sie durch die Seitenöffnung in das Fäustchen hinein und führen es mit dem Einatmen über die linke Schulter. Mit der Kraft des Ausatmens wird die Faust geschüttelt und gelacht, bis es dem Problem schwindlig wird. Schliesslich wird das Ganze mit der anderen Seite wiederholt.

Manche Übungen brauchen Überwindung, etwa die Übung «Kongress der Pinguine», wo die Teilnehmer wild gestikulierend mit Gibberish – einem sinnentleerten Kauderwelsch – miteinander über die Klimakatastrophe debattieren. Doch Hablützel versucht eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, sodass niemand Angst haben muss, ausgelacht zu werden. Solche Übungen bleiben in heiterer Erinnerung und schweissen die Teilnehmer zusammen. «Es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam zu lachen und die positiven Gefühle miteinander zu teilen.» Oder frei nach Hape Kerkeling (54): «Beim Lachen ist es wie beim Sex. Zu zweit fühlt es sich besser an.» Guter Humor erleichtert den Umgang miteinander, gerade in schwierigen Zeiten.

### **Humortagebuch führen**

Beim Lachen füllt sich der Brustkorb mit Sauerstoff. Kurzfristig wird eine Stressreaktion mit höherer Herzfrequenz und erhöhtem Blutdruck ausgelöst, die aber positiv ist. Danach entspannt sich alles wieder, der Herzschlag verlangsamt sich und bleibt auf einem tiefen Niveau. Die Muskulatur der Arterien entspannt sich ebenfalls, wodurch sich das Gefässvolumen erhöht. Dadurch wiederum reduziert sich der Blutdruck. Schlafforscher haben nachgewiesen, dass herzhaftes Lachen das Einschlafen begünstigt und die Schlafqualität verbessert. Auch die Schmerzempfindlichkeit soll sinken: In einer Studie beurteilten Probanden mit einer Lachtherapie den Schmerz als deutlich geringer als die Kontrollgruppe.

Auch das Psychologische Institut der Uni Zürich bietet für Interessierte verschiedene Humortrainings an; diese wurden unter anderem in Anlehnung an den US-amerikanischen Humorpionier Paul McGhee (77) entworfen. Einige der Trainings können auch online absolviert werden. «Es handelt sich um Übungen», sagt Hofmann, «die zu Beginn sicher niemanden überfordern.» Zum Beispiel diese, die jedermann sofort in Angriff nehmen könne: «Nehmen Sie sich jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, zehn Minuten Zeit und schreiben Sie sich drei lustige Dinge auf, die an diesem Tag passiert sind.» Das kann eine konkrete Situation sein, ein Missgeschick, über das man lachen konnte, oder einfach nur ein lustiger Gedanke. Die Erfahrung zeige, dass man zu Beginn vielleicht Probleme habe, überhaupt auf drei witzige Einträge zu kommen. «Doch bereits nach kurzer Zeit haben Sie Ihre Sinne für solche Situationen geschärft und kommen locker auf zehn Einträge pro Tag.»

Die Übungen dienen dazu, sich mit seinem Humor auseinanderzusetzen – und diesen wiederzuentdecken. In fortgeschrittenen Stadien üben sich die Teilnehmer darin, über sich selbst zu lachen – eine der schwierigsten Humorfähigkeiten überhaupt. Die Resultate sind gut: Bei einer Studie zeigte sich, dass sich der Sinn für Humor tatsächlich verbessern lässt. Fremdeinschätzer bewerteten jene Testgruppe, die das Trainingsprogramm nach McGhee absolvierte, am Ende mit einem höheren Humorquotienten und schrieben ihr eine bessere Laune als der von Vergleichsgruppen ohne vollständiges Humorprogramm zu.

## «Praktizieren Sie Humorjudo!» Christian Hablützel (50) Humorcoach

### Humor und eine positive Lebenseinstellung kann man üben. Der Zürcher Humorcoach Christian Hablützel verrät mit konkreten Tipps, wie dies geht.

- **Setzen Sie sich mit Ihrem Humor auseinander!** Was bringt mich zum Lachen? Mit wem lache ich gerne? Was nehme ich in meinem Leben zu ernst?
- **Schenken Sie sich täglich am Morgen ein Lachen vor dem Spiegel!** Es ist eine Wohltat, wenn Ihnen frühmorgens jemand im Spiegel zulächelt!
- **Trainieren Sie Ihre Lachmuskeln täglich! Praktizieren Sie das Muskeltraining als reine Körperübung.** Sind die Lachmuskeln durch das Training geölt, brauchen Sie keine äusseren Reize (Gründe, Witze) mehr, um ins Lachen zu kommen. Sie werden im Alltag ganz natürlich häufiger und herzlicher Lachen, die Atmung verlängern und dadurch vermehrt Sauerstoff aufnehmen, positive Gefühle aktivieren. Und so gehts: Atmen Sie tief ein und strecken Sie Ihren Körper durch, halten Sie die Luft an und lassen Sie mit der Kraft des Ausatmens das Lachen herausplatzen. Gönnen Sie sich eine Atempause und beobachten Sie, wie die Atmung sich vertieft. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals.
- **Nehmen Sie sich nicht zu ernst:** Lachen Sie über sich selbst! Denken Sie an Situationen, die Sie nicht im Griff hatten, in denen Sie Scham empfunden, Missgeschicke provoziert haben oder in denen Sie sich selbst zu ernst nehmen. Verändern Sie die Perspektive und betrachten Sie die Situationen in Gedanken von aussen. Von da aus kann das ziemlich witzig wirken! Holen Sie tief Luft, indem Sie Ihre Arme ausbreiten und lachen Sie von Herzen über sich selbst, während Sie Ihre Arme zurückführen und in einer Selbstumarmung um Ihren Körper legen. Machen Sie sich bewusst: Jeder darf seine Schwächen haben.
- **Finden Sie einen humorvollen Umgang bei Geschehnissen die Sie nicht verändern können!** Wenn Ihnen das Vorderrad beim Fahrrad geklaut wird, müssen Sie diese Tatsache akzeptieren. Ärgern Sie sich zu sehr darüber, verlieren Sie nur Energie, ohne dass Ihr Rad zurückkehrt! Sie können das Geschehene jedoch humorvoll umdeuten: «Ich bin schon wieder zu langsam: Mein Vorderrad fährt mir immer voraus!» Damit können Sie die negative Erfahrung zu Ihren Gunsten neutralisieren und wieder schneller zu positiven Gefühlen finden. Eine kreative Methode wäre auch, sich bildhaft vorzustellen, was noch viel Schlimmeres hätte passieren können. Die Vorstellung muss ein dramatisches Schreckensszenario an die Wand malen, wie es schlimmer nicht sein könnte.
- **Schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung!** Überprüfen Sie im Alltag gerade in Stressmomenten immer wieder Ihre Körperspannung und den Winkel Ihrer Mundwinkel. Alleine durch das bewusste Lächeln können Sie das Gehirn austricksen, weil dieses körpereigene Opiate wie Serotonin aktiviert und damit jederzeit Ihre Stimmung heben kann.
- **Üben Sie sich in der Kunst mit «Freude zu scheitern!»** Clowns sind in dieser Disziplin einzigartig. Ein Tag ohne Scheitern ist ein verlorener Tag. Denn daraus zu lernen setzt voraus, Fehler zu machen. Freuen Sie sich daher über Ihre Fehler. Kommen Sie bei der Coop-Kasse an die Reihe, ohne das Gemüse gewogen zu haben, dann werden die anderen Kunden genervt den Kopf schütteln. Wenn es Ihnen in dieser Situation gelingt zu schmunzeln, dürfen Sie sich auf die Schulter klopfen.
- **Praktizieren Sie Humorjudo!** Nehmen Sie den Angriffen Ihres Gegners den Wind aus den Segeln! Anstatt sich zu verteidigen bestätigen Sie den Vorwurf und setzen noch einen oben drauf: „Sie haben vollkommen recht ich bin öfters taub auf meinen Ohren! Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben mir das mehrmals laut und deutlich zu sagen! Da ich zudem auch noch sehr vergesslich bin, hätte ich jetzt an Sie auch noch eine Bitte: Könnten Sie mir das zur Erinnerung noch auf einen Zettel schreiben?!?“
- **Verwenden Sie Humoranker als Erinnerungshilfe!** Ein guter Spruch am Kühlschrankschrank oder an der Pinwand über dem Bürotisch hält den Humor gegenwärtig. Ein solcher Spruch kann lauten: «Auch ein Traumjob berechtigt nicht zum Schlaf während der Arbeitszeit.»
- **Entwickeln Sie eine positive Haltung!** Lernen Sie bewusst, Ihren Fokus immer wieder auf das Gute und Heitere zu lenken! Halten Sie es wie der grosse Komiker Karl Valentin (1882-1948): «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!»
- **Kultivieren Sie Ihren Humor!** Dazu kann die Auswahl eines Filmes zählen: Lieber zwischendurch mal eine Komödie statt der zehnte Horrorthriller hintereinander. Oder vor dem Schlafengehen in einem Buch von Hape Kerkeling lesen.
- **Heitere Freundschaften pflegen die Lachmuskeln!** Nehmen Sie sich die Zeit, um mit jenen Menschen zusammen zu kommen, die ihnen guttun und Sie zum Lachen bringen.
- **Probieren Sie Neues aus!** Indem Sie zwischendurch mal etwas Ungewöhnliches tun, bringen Sie andere, aber auch sich selbst zum Lachen. Verkleiden Sie sich als Vogelscheuche und stellen Sie sich mal ins Kornfeld. Sie können auch den Nagel auf den Kopf stellen: Unternehmen Sie im Smoking eine Bergwanderung.

- **Lernen Sie von Kindern!** Aktivieren Sie Ihre Spielfreude und stellen Sie wieder vermehrt naive Fragen! Niemand lacht öfter und sinnfreier als Kinder. Lassen Sie sich von Ihnen anstecken!
- **Suchen Sie den Kontakt zu Menschen, die anders denken als Sie!** So lernen Sie Ihre gewohnten Kommunikationsmuster auf den Kopf zu stellen und eine neue Perspektive einzunehmen!
- **Pflegen Sie mit Ihrem Partner den Humor!** Dass man in der Partnerschaft zusammen lacht, klingt doch selbstverständlich. Ist es aber leider nicht: Vielen Paaren ist das gemeinsame Lachen schon lange abhandengekommen. Führen Sie Streitgespräche auch mal bewusst in der Fantasiesprache Gibberish. Überraschen Sie Ihren Partner mit einer unerwarteten Aktion, die beide zum Lachen bringt.
- **Üben Sie sich im Witzeerzählen!** Zuerst müssen Sie einen finden – und können bei der Suche schon mal herzlich lachen. Das schärft Ihren Sinn für Humor.
- **Üben Sie sich im Sprachwitz!** Lustige Wortspiele schärfen den Sinn für Humor. Suchen Sie zum Beispiel nach Doppeldeutigkeiten: «Die Leibspeise der Kannibalen ist ein Menschauflauf.
- **Glauben Sie an Ihren Sinn für Humor!** Vielleicht mussten Sie in den letzten Jahren wirklich in den Keller, um zu lachen. Aber tiefvergraben muss auch in Ihnen ein Funke Humor stecken. Den gilt es, wiederzuentdecken.

### **Kurz und bündig**

- Humor, so tief verschüttet er auch sein mag, lässt sich gut reaktivieren – zum Beispiel mit dem Humortraining der Uni Zürich oder Humorcoaches.
- Schwierigen Zeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, ist hilfreich.
- Guter Humor erleichtert den Umgang miteinander.
- Eine Studie belegt, dass Humortraining die Laune verbessert und tatsächlich den Sinn für Humor fördert.