

Humor und Lebenszufriedenheit

lic.phil. Sandra Rusch

lic.phil. Heidi Stolz

Artikel erschienen in der **Pro Mente Sana** Zeitschrift, Dezember 2011

Die Charakterstärke Humor wird von vielen Menschen als sehr erwünscht erachtet. Z. B. werden in Kontaktanzeigen oft humorvolle PartnerInnen gesucht. Aus empirischer Sicht sind leider noch viele Fragen offen, aber neuste Ergebnisse zeigen positive Auswirkungen des Humors auf das Wohlergehen. Eine Studie in an der Universität Zürich zeigte auch, dass sich Humor mit einem systematischen Training verbessern lässt.

Humor ist eine Charakterstärke und gehört in den Themenbereich der Positiven Psychologie, welche sich zum Ziel gesetzt hat, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern. Die amerikanischen Psychologen Seligman und Csikszentmihalyi kritisierten, dass sich die Psychologie hauptsächlich mit Störungen, Krankheiten also Defiziten beschäftigt hat und dabei positive Eigenschaften wie Hoffnung, Kreativität oder Mut weitgehend unberücksichtigt geblieben sind. Herr Prof. Rusch und sein Team erforschen am Psychologischen Institut der Universität in enger Zusammenarbeit mit den amerikanischen Pionieren die Tugenden und Charakterstärken der Menschen sowie die Bedingungen für ein „gutes Leben“. Ein guter Sinn für Humor ist für die meisten Menschen eine wichtige und erwünschte Charakterstärke. Die erst junge Humorforschung kann zwar noch nicht bestätigen, dass Lachen die beste Medizin ist, doch die ersten Ergebnisse sind durchaus positiv. So zeigte sich beispielsweise: Humor ist ein Puffer gegen Stress, kann die Schmerztoleranz erhöhen und humorvolle Personen sind bei ihren Mitmenschen oft beliebter.

Macht Humor glücklich?

Diese oder ähnliche Fragen werden am Zürcher Institut erforscht. Bezüglich der Frage nach der Vorhersage von Lebenszufriedenheit, ist Humor auf den vorderen Plätzen von allen 24 Stärken. Nur Hoffnung, Tatendrang, Liebe, Neugier, Dankbarkeit und Ausdauer leisten einen höheren Beitrag. Es zeigte sich auch, dass es durchwegs eine lineare Beziehung gibt; mit zunehmenden Ausmass an Humor steigt auch die Lebenszufriedenheit.

Ist Humor gleich Humor?

Humor kann nicht schubladisiert werden. Jedes Individuum besitzt ähnlich einem Fingerabdruck einen einzigartigen Sinn für Humor. Zudem sind auch die Reaktionen auf Humor sehr komplex und umfassen kognitive wie auch affektive Elemente. So kann eine geglückte humorige Kommunikation zur Erheiterung führen, aber je nach Situation oder beteiligten Personen negative Emotionen wie Peinlichkeit, Angst oder Entrüstung hervorrufen. Ein „Schwarz-Weiss“ Denken ist bei dem Facettenreichtum des Humors nicht angebracht. Auch Humorarten, welche auf Anheb eher als negativ einstufen werden (Ironie, Sarkasmus, Zynismus etc.) sind in gewissen Situationen durchaus passend. Dies gilt sogar in Extremsituationen. So beschreibt der Psychoanalytiker Viktor Frankl, der während der Nazidiktatur in einem Konzentrationslager eingesperrt war, dass diese Formen von

Humor, das Leben der Inhaftierten oft erleichterte. Wer über sein eigenes Schicksal lachen kann, erhebt sich über sein Los.

Fazit: Humor kann ein gutes Ventil sein, kann zur Abgrenzung in belastenden Situationen gebraucht werden und dient damit zum Stressabbau und zur Psychohygiene. Er tut uns gut, darf böse sein und Tabuthemen, Aggressionen oder Ängste ins Lächerliche ziehen. Humor kann auch den Teamgeist fördern, besteht aber keine gute Beziehung und kein Wohlwollen zwischen den Personen, kann schwarzer Humor ausgrenzen, mobben, Stress auslösen, ja sogar krank machen.

Lässt sich Humor trainieren?

Der Sinn für Humor gilt generell als Charaktereigenschaft, die angeboren ist. Man hat Humor oder eben nicht! Um diese Aussage zu überprüfen, wurde am Psychologischen Institut Zürich ein Humortraining mittels Acht-Stufen-Training von McGhee durchgeführt. Mit dem Programm werden keine KomikerInnen ausgebildet. Vielmehr werden Grundfähigkeiten eingeübt, um Humor im Alltag, bei der Arbeit etc. einzusetzen und um besser gegen Stress gewappnet zu sein. In acht Gruppensitzungen werden theoretische Inhalte und praktische Übungen zu unterschiedlichen Aspekten des Humors vermittelt und durchgeführt. Zwischen den Sitzungen können die Inhalte durch das Führen eines Humor-Tagebuchs, Hausaufgaben (Homeplays) und TelefonpartnerIn vertieft werden.

Die Stufen

Stufe 1: Den eigenen Sinn für Humor besser kennen lernen. Indem Sie Ihre Fühler in möglichst viele Humorrichtungen ausstrecken, lernen Sie Ihren ganz persönlichen Geschmack für Humor besser kennen. Mit Hilfe eines Humor-Tagebuchs können Sie die Entwicklung Ihres Humors (Förderung oder Unterdrückung durch die Erziehung) besser nachvollziehen.

Stufe 2: Eine spielerische Haltung ist ein wichtiger Schlüssel, um den Sinn für Humor zu verbessern. Humor ist eine Form des Spielens – das Spiel mit Ideen und Worten. Entdecken Sie anhand kurzer Spiele wieder das Kind in sich! Durchs Spielen entwickeln sich Phantasie, kreative Ideen, neue Denkverbindungen. Noch etwas Wichtiges können wir den spielenden Kindern abschauen: Mehr im Moment zu leben! Wer im Moment lebt, denkt nicht an die gestrigen Sorgen oder morgigen Ängste und begrenzt sich und sein Denken nicht durch negative Emotionen.

Stufe 3. Lachen Sie öfters und herzhafter! Das Lachen ist ein Stress-Deodorant, am Morgen angewendet, hilft es den ganzen Tag. Versuchen Sie eine optimistische Lebenseinstellung zu finden und beginnen Sie Witze und lustige Geschichten zu erzählen! Sie bekommen viele praktische Tipps, wie und auf welche Art Witze, lustige Geschichten erzählt werden können.

Stufe 4. Verbale Humorfähigkeiten üben. Das Spielen mit Wörtern kann das flexible Denken verbessern. Einige Übungen dazu: Doofinitionen (z.B. Papagei = schwuler Vater, Rolling Stones = englischer Faltenrock) oder sprachliche Übertreibungen (z.B. Zahnarzt = Höhlenforscher) .

Stufe 5. Humor im Alltag finden. Wer nichts zu lachen hat, hat vielleicht nicht richtig hingeschaut. Das Humortraining ist mehr als eine Art Fernsehsesselsport. Sie sollten sich aktiv auf die Suche nach Humor im Alltag (Arbeit, Familie, Freizeit etc.) begeben, dabei die eigene Kreativität einsetzen und manchmal aus den gewohnten Bahnen ausbrechen.

Stufe 6. Über sich selber lachen lernen. Ziel dieser Stufe ist die schwierigste aller Turnübungen – sich selbst auf den Arm zu nehmen. Sie lernen über sich selbst zu lachen, zu den eigenen Schwächen zu stehen und jene Schwächen, welche sich nicht verändern lassen, zu akzeptieren.

Stufe 7. Humor inmitten von Stress finden. Die in den vorangegangenen Stufen erarbeiteten Fertigkeiten werden nun auf Stresssituationen übertragen. In Rollenspielen werden humorvolle Verhaltensweisen und Reaktionen auf verschiedene Stresssituationen erarbeitet.

Stufe 8: Vereinen Sie alle erlernten Fähigkeiten. Achtung auch beim Humor gilt: Es ist noch kein Apfel vom Himmel gefallen oder Übung macht den Baum oder so ähnlich!

Das Training wirkt tatsächlich. An mehreren Humortrainingsgruppen konnte aufgezeigt werden, dass sich der Sinn für Humor durch das Acht-Stufen-Training von McGhee tatsächlich verbessern lässt. Auch die Werte der Lebenszufriedenheit und der Heiterkeit sind gestiegen, jene der Ernsthaftigkeit und schlechten Laune gesunken. Sogar Bekannte konnten eine Veränderung der Teilnehmenden feststellen und stuften sie nach dem Kurs als humorvoller und heiterer ein. Vor allem aber war die Wirkung des Trainings nachhaltig. Nach zwei Monaten waren die Leute mit ihrem Leben immer noch zufriedener als zuvor.

Bilanz des Forschungsteams: Humor ist erlernbar, vergleichbar etwa mit einer Sprache und steigert auch die Lebenszufriedenheit. Durch solche positiven Interventionen lässt sich auch die Kausalitätsfrage - Ist man mit dem Leben zufrieden, weil man einen ausgeprägten Sinn für Humor hat oder umgekehrt führt eine grössere Lebenszufriedenheit zu mehr Humor? – beantworten. Gewisse Charakterstärken lassen sich trainieren und scheinen wirklich der Grund und nicht die Folge von Lebenszufriedenheit zu sein.

Weitere Informationen: www.humor-training.com