

Infoblatt:

Humor – das Immunsystem für die Psyche

Lachen entspannt und hilft, das Schweigen bei tabuisierten Themen zu durchbrechen. Humor löst die Angst vor beklemmenden Situationen. Sogar schweres Leid, unheilbare Krankheiten, Trauer und Tod verlieren ihren Schrecken. Mit Humor kann neuer Mut, Lebensfreude oder zumindest ein tröstendes Gefühl entstehen.

(Bild Hütchen-Spieler)

Lachen tut gut, selbst wenn uns zum Weinen zumute ist. Denn Humor hilft, Situationen aus der Distanz zu betrachten und Konflikte gelassener zu nehmen. Auch Schmerzen, so konnten wissenschaftliche Studien nachweisen, werden von Menschen weniger stark empfunden, wenn sie mit Witzen zum Lachen gebracht werden.

Die positive Grundstimmung beim Lachen und Humor führt dazu, dass wir negative Gefühle und Schmerzen verdrängen. Ausserdem stärkt Fröhlichkeit die Immunabwehr: die Konzentration von Gamma-Interferon und der T-Lymphozyten (Antikörper) im menschlichen Blut steigt; der Anteil der Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinkt. - Lachen ist also nachweislich gesund und der Lebenskraft zuträglich.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Der Sohn von Jakob ist wegen einer Frau zum christlichen Glauben übergetreten. Für den frommen jüdischen Vater das Schlimmste, was ihm passieren konnte. Er versinkt in tiefe Depression.

Da klopft Gott an die Tür: „Warum weinst du, Jakob?“

„Mein Sohn hat sich taufen lassen“, jammert Jakob.

„Aber mein Sohn hat das doch auch getan“, besänftigt Gott.

„Und was soll ich jetzt machen?“

„Mach's wie ich: Mach ein Neues Testament.“

Der jüdische Humor ist bekannt dafür, dass er vor keinem Tabu oder schmerzlichem Thema zurückschreckt. Denn gerade im Umgang mit leidvollen Lebenserfahrungen hilft Humor, das Schwere leichter zu ertragen.

Es braucht etwas Mut, in einer düster-ernsten Situation einen Witz oder eine lustige Bemerkung zu machen. Aber genau darum geht es: Humor ist, wenn man trotz allen Schwierigkeiten und Missgeschicken des Lebens lachen kann. Oder anders formuliert: Humor gedeiht am besten dort, wo der Spass aufhört.

Humor lässt sich trainieren

Der Sinn für Humor kann gefördert und erlernt werden. Wer in einer humorvollen Familie aufwächst, wird später eher ein witziger, zu Spässen neigender Mensch sein. Der Humor kann sich, wenn er nicht benutzt wird, im Laufe des Lebens aber auch zurückbilden oder aufgrund von Erkrankungen (Demenz, Depressionen) schwinden. Mit ein bisschen Training und der passenden Lebenseinstellung können trotzdem alle Menschen ihre Humorfähigkeit erhalten und steigern. Nachfolgend ein paar Tipps:

1. **Optimistische Grundhaltung:** Der Sinn für Humor beruht auf einer Entscheidung, die Welt entweder bitter-ernst oder eben humorvoll sehen zu wollen. Wir haben also die Wahl zu sagen: „Oh weh, ich habe das Bein gebrochen!“ Oder: „Wäre ich ein Pferd müsstet ihr mich jetzt erschiessen.“
2. **Das Absurde / Komische suchen:** Wenn alles nur noch bedrückend, mühsam und schwer ist, hilft es niemandem zu bestätigen wie mühsam und schwer das alles ist. Ein witziger Kommentar wirkt oft genauso anteilnehmend und gleichzeitig befreiend. Im Alltag passieren viele Dinge, die auf den ersten Blick nicht lustig erscheinen. Doch kleine Pannen, Missverständnisse oder menschliche Schwächen eignen hervorragend als Inspirationsquellen. Zum Beispiel: Der altersschwache Hund hat aufs Parkett gemacht. „Na, der hat gemerkt, dass ich dort wieder mal putzen sollte.“
3. **Humorsammlung anlegen:** Heiterkeit wirkt ansteckend. In einem Notizbuch können amüsante Ereignisse, Witze, Cartoons und Wortspiele eingetragen, gesammelt und als Anregung und Gedächtnisstütze genutzt werden.
4. **Übertreibung:** Ein einfacher Trick für eine humorvolle Bemerkung ist die Übertreibung. Anstatt: „Du hast heute aber eine schlechte Laune...“, antworten wir: „Na, bei deiner tollen Laune wird das bestimmt eine lustige Sitzung.“
5. **Selbstironie:** Die eigene Schwäche wird originell kommentiert. Die Oma nennt ihren Rollator „Rolls Royce“. Bei Kritik der Chefin kontern wir: „Jawoll, so ein Sauladen hier! Ich werde sofort kündigen!“ - Das verblüfft, nimmt dem Ernst den Wind aus den Segeln und endet oft mit einem befreienden Lachen für beide Seiten.
6. **Running-Gags:** Die Patientin sagt „zum Wohl allerseits“ und schluckt ihre Medizin wie aus einem Schnapsglas hinunter. - Die jugendliche Tochter nervt es, wenn die Mutter wie mit einem Kleinkind redet. Darum sagt die Mutter jetzt: „Willst du lieber

einen Nöd-Öpfeli-Apfel?“ Aus einem ewigen Streitthema wird ein Running-Gag, der immer wieder neu variiert werden kann.

7. **Nicht entmutigen lassen:** Manchmal geht ein Witz daneben. Egal. Nicht jede Pointe wird schliesslich von allen sofort verstanden. Und auch ein missglückter Witz kann zum Lachen bringen: „Das ist ja gerade der Witz, dass niemand drauskommt...“ – Einfach weiterreden. Wenn auch kein Lacher daraus wird, so doch zumindest eine heitere Unterhaltung.

Es klopft an die Himmelpforte. Petrus öffnet. Ein blasser Mann steht da: „Hallo, ich bin Ha...“, und schwups, ist der Mann verschwunden.

Petrus schliesst verwundert die Tür. Da klopft es erneut. Wieder derselbe Mann steht da: „Hallo, ich bin Ha...“ Und schwups, ist er schon wieder weg.

Das geht noch dreimal so weiter. Dann wird es Petrus zu blöd. Fluchend knallt er die Tür zu.

„Was ist los mit dir, Petrus?“ fragt der liebe Gott.

Petrus erzählt, was passiert ist.

„Ach so“, antwortet Gott, „der Hans Huber – der wird gerade reanimiert.“