

te These); die einen kommen angeblich vom Mars, die anderen von der Venus. Wie könnten sie dann über dasselbe lachen? Sie können höchstens über das jeweils andere Geschlecht lachen – was sie ja auch tun; ganze Kabarettprogramme leben (aus)schließlich davon. Allerdings verstehen die Verfasser von Kontaktanzeigen unter einem liebe- und humorvollen Partner vermutlich mehr als eine Frau oder einen Mann, die bloß auf gleicher Augenhöhe das Geschlecht des anderen verhöhnen ...

### Worüber lachen Mars und Venus?

- drittens gibt es Menschen, die keinen Humor verstehen wollen. Deren Hauptziel ist es, „vernünftig“ zu leben. „Können wir nicht mal vernünftig darüber reden?“, schlagen sie ihrem Partner vor, wenn er oder sie es mal mit Humor versucht, und meinen damit: „Wann richtest du dich endlich danach, was ich für richtig halte?“ Sie fühlen sich im Recht und kennen nur eine vernünftige Sicht der Welt: die ei-

gene. Alle anderen Meinungen empfinden sie als „unvernünftig“. Es gibt nur eine objektive, wissenschaftlich gesicherte Wahrheit: meine! Kein Zweifel: Die Partner dieser Menschen haben nichts zu lachen.

Fazit: Mit dem Humor verhält es sich ähnlich wie mit der Liebe. Was auf den ersten Blick so leicht und selbstverständlich erscheint, kann im alltäglichen Miteinander schwer fallen. Humor in einer Beziehung zeichnet sich dadurch aus, dass ich mich und meinen Partner ernst nehme, aber nicht zu ernst. Wer die Liebe ernst nimmt, nimmt den Partner leicht; dann profitiert die Liebe und erhält sich ihre spielerische Leichtigkeit. Aber diese Balance müssen Paare erst finden. Vielleicht beten sie ja in Abwandlung eines bekannten Gebetes öfter mal darum: „Lieber Gott, gib mir die Heiterkeit, am Partner hinzunehmen, was ich nicht ändern kann, den Mut, bei mir zu ändern, was ich ändern kann, und die Weisheit, beides nicht miteinander zu vermengen.“

Leopold Blum

## Mein Mann, der Witzbold

ANSICHTEN

Mit Erich bekommt jeder seinen Spaß, sagen seine Bekannten. Nur seine Frau findet das Leben mit ihm überhaupt nicht mehr witzig

Ich hatte mir immer einen humorvollen Partner gewünscht. Und ich habe einen bekommen. Doch was mir auf den ersten Blick so begehrenswert erschien, hat sich mehr und mehr als echte Belastung für mich entpuppt.

Als ich hatte, wen ich wollte, fand ich den Humor meines Mannes gar nicht mehr so witzig. Erich kann fast keinen Satz sagen, ohne dabei irgendeinen Witz zu machen – den ich leider oft als flach empfinde. Und ständig versucht er, sich auf

diese Art ins Licht zu stellen: der heitere Mann, der alles leicht und locker sieht. Und je größer sein Publikum, umso mehr kommt er in Fahrt. Auf Geburtstagsfesten benimmt er sich oft wie ein Clown – und kommt damit bei den anderen auch noch gut an! Er gilt allgemein als „Stimmungsbombe“; wir werden daher auch gerne eingeladen. „Mit Erich, da bekommt ihr euren Spaß!“, heißt es in unserem Freundeskreis. Hinter vorgehaltener Hand, das weiß ich inzwischen, stöhnen zwar einige, dass er ihnen mit seinem ständigen Herummulken auf den Geist geht; aber „öffentlich“ lachen sie trotzdem mit, aus Höflichkeit und weil sie ihn nicht verletzen wollen.

Leider verhält Erich sich auch nicht anders, wenn wir unter uns sind. Auf meine Bitte, einmal ernsthaft über ein Thema zu reden, lässt er sich selten ein. „Du machst es dir immer so schwer!“,

### Gesellig, kreativ, sympathisch – Acht Thesen zur Wirkung von Humor

#### 1. Humor schafft Gemeinsamkeit.

Wenn Menschen miteinander heiter sind und zusammen lachen können, verbessern sie ihre Beziehungen. Sie fühlen sich enger miteinander verbunden. Auch im Berufsleben klappt die (Zusammen)Arbeit mit Humor bedeutend besser; wer zusammen so richtig lachen kann, kann oft auch ernste Themen besser miteinander besprechen.

#### 2. Humor weckt Freude am Leben.

Humor kann sogar aus einer üblen Laune das Beste machen und eine schlechte Stimmung zum Besseren „kippen“. Wer das Leben mit Humor nimmt, lässt seine Mitmenschen an seiner Freude teilhaben. Das wirkt oft ansteckend und regt dazu an, das Leben von seiner besseren Seite zu sehen.

#### 3. Humor ist kreativ.

Mit Humor wird das Zusammenleben kreativer und kommunikativer. Er betrachtet unerfreuliche Situationen oder ungünstige Lebensumstände aus anderen, ungewohnten Perspektiven. Das senkt nicht nur den Stresspegel; zugleich ermöglicht es auch, flexibel, kreativ und problemlösend zu denken.

#### 4. Humor entschärft Konflikte.

Humor kann in angespannten, ungewissen, unbeholfenen Situationen harte Konfrontationen auflösen, Peinlichkeiten umschiffen, Kritik spielerisch anbringen und damit zugleich entschärfen und so die Gemüter kühlen. Vorausgesetzt, die Gesprächspartner verstehen ebenfalls Humor – das wird sich dann zeigen ...

#### 5. Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Wilhelm Buschs berühmte Fabel vom Vogel auf dem Leim zeigt das Grundmuster: Humor weigert sich, sich

von bedrohlichen Situationen, Lebensumständen oder Personen emotional überwältigen zu lassen, und behauptet ein trotziges „Trotzdem“, wo es nur noch schlechte Alternativen gibt. Dieser „Galgenhumor“ schafft selbst in Situationen von hoffnungsloser Unterlegenheit ein Gefühl von psychischem Triumph über die Angst und wird so zum Ausdruck von Hoffnung wider alle Hoffnung und Vernunft.

#### 6. Humor nimmt sich nicht so wichtig.

Er bringt Widersprüchliches unter einen Hut, spielt mit Doppel- und Mehrdeutigkeiten, betrachtet Dinge und Ereignisse aus ungewohnten Blickwinkeln und spielt mit überraschenden Wendungen. Das geht nur, weil er immer mehr als nur eine Wahrheit kennt. Das schafft wohlthuende Distanz – gerade auch zu sich selbst. Ein entscheidendes Merkmal von Humor ist deshalb die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.

#### 7. Humor schafft ein Ventil für Aggressivität.

Humor ist nicht immer friedfertig. Er kann auch aggressiv sein. Wenn zwei sich freuen, dann oft über einen dritten; sie ärgern andere, reißen Witze auf ihre Kosten, geben sie der Lächerlichkeit preis und stoßen sie aus. Aggressive Formen von Humor wie Sarkasmus und Zynismus haben aber auch eine positive Seite: Sie lenken Aggressivität in Bahnen und können dadurch entlasten.

#### 8. Humor ist ein Segen für die anderen.

Menschen mit Humor sind anderen sympathisch; der Mitbegründer der „Humanistischen Psychologie“, Gordon Allport, charakterisierte sie als gemäßigt, freundlich, nicht leicht erregbar, emotional ausgeglichen. Ein solcher Mensch sorgt nicht nur dafür, dass er selbst immer einen Grund zum Lachen hat, sondern auch dafür, dass andere möglichst oft und lange mitlachen können.

cms

in Anlehnung an D. Wieser