

Humor kann man lernen

Ein Humortraining vertreibt schlechte Laune und fördert die Zufriedenheit.

Von Kathrin Meier-Rust

Humor zu erforschen, ist eine ernsthafte Sache. Humor, sagt Willibald Ruch, ist nicht nur ein Oberbegriff für alles, was irgendwie lustig und komisch ist. Humor ist ein Kontinent. Und zwar ein Kontinent «der noch weitgehend unvermessen ist». Deshalb die Goldgräberstimmung, will heissen, die vielen Hauruck-Studien, die dann angeblich irgendetwas beweisen, zum Beispiel, dass Lachen die Immunabwehr starke, worauf als Nächstes Lach-Yoga unter die Leute gebracht wird.



Davon hält Ruch nicht viel. Die Frage, ob Humor gesund mache, hält er für verfrüht. Zuerst sollte man zumindest wissen, worum es hier überhaupt gehe. «Humor braucht zuerst einmal viel Grundlagenforschung» sagt Ruch und vergleicht die Humorforschung in dieser Hinsicht mit der Intelligenzforschung. Diese habe nun nach über hundert Jahren den Kontinent Intelligenz einigermaßen kartografiert - beim Kontinent Humor stehe die Forschung dagegen noch am Anfang.

Willibald Ruch, Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Humor. Er tut dies im Rahmen der sogenannten Positiven Psychologie, die Stärken und Ressourcen von psychisch gesunden Menschen erforscht. Sie sieht ihre

Aufgabe darin, wissenschaftlich fundierte Antworten zu finden auf die Frage nach dem erfüllten Leben und wie es zu finden wäre. Einst. ein zentrales Thema der Philosophie und der Religion, wird die Lebenskunst heute weitgehend der Ratgeberliteratur, der Esoterik oder den Sekten überlassen. Die Positive Psychologie möchte dazu fundierte Erkenntnisse bieten und damit die Entwicklung der gesunden Persönlichkeit als Thema und Tätigkeitsfeld in die Psychologie zurückholen.

Der Sinn für Humor ist eine Charaktereigenschaft, von der generell angenommen wird, dass sie angeboren ist Entweder hat jemand Humor - oder eben nicht. Doch stimmt dies auch wirklich?,, fragt sich die Humorforschung. Und worin besteht überhaupt dieser Sinn für Humor? Kann man ihn messen, und wie wirkt er sich auf Lebensqualität und Zufriedenheit aus? Inzwischen gibt es einige Antworten auf diese Fragen. Während die Fähigkeit zum Lächeln und Lachen allen Menschen angeboren ist - sogar taubblinde Kinder lachen -, ist das beim Sinn für Humor nur teilweise der Fall. Die emotionalen und kognitiven Grundlagen für das Verständnis von Witz und Komik sind zwar allen Menschen gegeben. Ebenso werden bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, die den Sinn für Humor oft begleiten, stark vererbt, wie etwa die Extrovertiertheit Ob man gerne mit anderen zusammen lacht oder lieber alleine, ist zur Hälfte genetisch bedingt. Bei anderen Facetten des Humors ist dies jedoch nicht der Fall. Nicht nur ist die Art ;und Weise, wie sich Humor ausdrückt, stark- kulturabhängig. Mit Zwillingstudien, das heisst, über den Vergleich von eineiigen mit zweieiigen Zwillingen, konnte Ruch zudem zeigen: Was genau jemand komisch findet, ist nicht genetisch bestimmt, und ebenso wenig ist es die Intensität, mit der dies jemand tut.

Das ist eine gute Nachricht. Denn damit stellt sich die Frage, ob man den Sinn für Humor längerfristig entwickeln und stärken konnte. Genau diese Frage hat Willibald Ruch nun mit einer noch unpublizierten Studie beantworten können. Sein Forschungsteam teilte hundertvierzig Versuchspersonen nach dem Zufallsprinzip in vier Gruppen ein. Die beiden ersten Gruppen erhielten über acht Wochen ein Humortraining von zwei Stunden pro Woche, das stufenweise einzelne Grundfähigkeiten vermittelt: Es geht darum, den eigenen Sinn für Humor besser zu erkennen, Witz und Lachen gezielt einzusetzen im Alltag die richtige Art des Lachens über sich selbst zu finden und schliesslich, als letzten Schritt, diesen neu gefundenen Humor auch in Stresssituationen anwenden zu lernen.

Während die erste Gruppe zum Humortraining zu Hause noch Übungen und Hausaufgaben absolvierte, fielen diese bei der zweiten Gruppe weg. Einer dritten Gruppe wurde Humor bloss gezeigt, z B. in Filmen, aber ohne Training. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe schliesslich wurden nur auf ihren Sinn für Humor getestet.

Das Resultat war eindeutig: Bei jenen Personen, die das Humortraining absolviert und eingeübt hatten, stieg der Sinn für Humor auf einer Humor-Skala an, die schlechte Laune im Alltag wurde seltener, ihre Heiterkeit nahm zu. Und dies, wie Willibald Ruch hervorhebt, nicht nur nach Einschätzung der Versuchspersonen selbst, sondern auch in der Einschätzung durch Menschen aus ihrer Umgebung, die ebenfalls befragt wurden. Und: Die neu gewonnene Heiterkeit hielt auch zwei Monate später bei einer neuerlichen Befragung noch an.

Der Sinn für Humor ist also weder eine Hamletsche Schicksalsfrage, noch ist er in Stein gemeißelt, sondern eine Charaktereigenschaft, die entwickelt und gestärkt werden kann. Und es kommt noch viel schöner. Einen Sinn für Humor haben gehört nämlich, wie die Positive Psychologie zeigen konnte, zu jenen Charakterstärken, die stark mit Lebenszufriedenheit gekoppelt sind, ebenso wie Optimismus Neugierde, Tatendrang oder Bindungsfähigkeit. Unklar war bisher jedoch, ob die Zufriedenheit tatsächlich auf den Sinn für Humor zurückgeht oder ob, umgekehrt, zufriedene Menschen sich Humor eher leisten können.

Auch hier konnte Willibald Ruch Klarheit schaffen: «Versuchspersonen, die das Humortraining absolviert hatten, waren danach auch zufriedener mit ihrem Leben. Das ist das wirklich schöne Ergebnis unserer Studie», erklärt der Humorforscher. Das Training bewirkte nicht nur eine Veränderung der Persönlichkeit, sondern auch eine Veränderung der Lebenszufriedenheit. Lachen macht also vielleicht nicht gesund, aber immerhin zufrieden.

Freiwillig lachen

Um das Humortraining weiter zu verbessern, werden Versuchspersonen gesucht. Teilnehmer müssen mit einem Unkostenbeitrag rechnen und per Internet vier Fragebogen ausfüllen. Auskünfte und Anmeldung: humortraining@gmx.ch