

REZENSION VON DR. MICHAEL TITZE

Wolfgang Krüger: Humor für Anfänger und Fortgeschrittene. Book on Demand, ISBN: 978 -3-7460-3608-3, EUR 14,90

Wolfgang Krüger hat vielgelesene Bücher zu den Themen, Liebe, Freundschaft und Eifersucht verfasst. Weitere Themen, mit denen er sich als Autor befasst hat, ist die Bedeutung von Großeltern und Stiefeltern für ein gelingendes Familienleben.

Nun kam sein neuestes Buch heraus, das eine entscheidende Strategie der Lebensbewältigung ins Auge fasst, die für ein harmonisches zwischenmenschliches Zusammenleben von so großer Bedeutung ist: der Humor! Für Wolfgang Krüger ist er der wichtigste Schlüssel für unser Lebensglück. Denn der Humor kann uns Wege weisen, die aus den Verwerfungen menschlichen Daseins hinausführen, indem er neue Perspektiven auftut, die eine kreativ-optimistische Neuorientierung ermöglichen. Die ermutigende Botschaft ist: Eine solche humorvolle Haltung lässt sich trainieren!

In seinem wunderbar leseleichten Buch verknüpft Wolfgang Krüger die Essentials der Humorforschung durchgehend mit anekdotischen Hinweisen, die die lebenspraktische Bedeutung der entsprechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse auf amüsante Weise nachvollziehbar macht. Dabei kristallisiert sich zunehmend die Grundthese heraus: Humor ist Lebenskunst! Wie das im Einzelnen gehen kann, dafür geben insgesamt 23 prominente Persönlichkeiten hochinteressante Hinweise: Zu ihnen gehören unter anderem zwei ehemalige Bundeskanzler, eine Bundestagspräsidentin, ein Fraktionsvorsitzender einer Bundestagspartei, eine Präsidentin des Abgeordnetenhauses in Berlin sowie etliche sehr bekannte Künstler, Sportler, Schriftsteller und Schauspieler: Sie alle haben ihren Humor als eine Ressource genutzt, die ihrem Leben entscheidende Impulse gab. Allein diese Hinweise, die der Autor elegant in den Buchtext integriert, machen das Buch zu einem sehr spannenden Leseerlebnis!

Dennoch besitzt dieses leseleichte Buch auch die Bedeutung eines kleinen Kompendiums, das die verschiedenen Formen der Humorentstehung in systematischer Weise darlegt. Dazu gehören zunächst die verschiedenen

Formen der Komik sowie die Arten des hilfreichen, schädlichen oder auch flachen Humors. Doch auch das Geheimnis des sinnstiftenden „großen Humors“, der aus belastenden existenziellen Grenzsituationen hinausführen kann, wird auf überzeugende Weise gelüftet.

Praktische Hinweise auf Methoden der Humor- und Lachtherapie lassen sich ganz konkret dafür nutzen, das zwischenmenschliche Leben mit einem heilsamen Humor anzureichern. Daneben erfahren wir Vieles über die »Humorbeschleuniger«, die uns aus den Fängen des oft beschämenden und entmutigenden Alltagslebens hinausführen, indem dass das eigene Selbstbewusstsein ebenso gestärkt wird wie die Fähigkeit, sich im sozialen Leben auf eine sowohl angenehme wie wirkungsvolle Weise zu behaupten. Eine Vielzahl von eingeflochtenen Anregungen vermittelt den Lesern und Leserinnen eine konkrete Hilfestellung.

Last but not least bleibt zu erwähnen, dass auch heikle Bereiche der Gesellschaftspolitik und Religion angesprochen werden, in denen der Humor einmal mehr sein Potenzial als eine großartige Bewältigungsstrategie unter Beweis stellt.

Mein Fazit ist, dass dieses Buch ein sehr gelungener Beitrag zur Frage der heiteren Lebenskunst in schwierigen Zeiten ist!

Michael Titze