

Humorforscherin
Dr. Jenny
Hofmann (34)

VERY BRITISH
Gentleman-
Rezepte von Fooby
Seite 52

GESUNDHEIT
Sauna: mit Hitze
gegen die Kälte
Seite 76

WISSEN

Warum Humor so wichtig ist

Seite 18

Wenn die Last im Alltag
allzu sehr drückt,
braucht es Strategien,
um damit besser
umgehen zu können.





Humor sapiens

Humor verbessert die Lebensqualität und erleichtert das Miteinander. Umso schlimmer, wenn jemand in den Keller steigen muss, um zu lachen. Doch es gibt einen Ausweg: Der Sinn für Humor lässt sich reaktivieren.

TEXT ANDREAS W. SCHMID FOTOS HEINER H. SCHMITT

Doris Leuthard war während ihrer Amtszeit als Bundesrätin geschätzt für ihren Humor. Unvergessen ihr Auftritt 2010, als sie im Bundeshaus eine Anfrage zur Leistungsprüfung von Pferden beantwortete – ein Thema, das kaum jemanden und offenkundig auch die heute 55-Jährige nicht interessierte. Jedenfalls erlaubte sie sich einen Lacher: «Das ist absurd ... ich lerne jede Woche dazu.» Die Zuschauer im Ratssaal lachten mit.

Im Interview mit der Coopzeitung sagte die Magistratin vor zwei Jahren: «Wir haben so viele ernste, staubtrockene Dossiers, über die wir entscheiden müssen, dass solche Momente der Entspannung gut tun.» Lachen, ja Humor generell, trage dazu bei, die Situation gerade in heiklen Fragen zu entspannen. Das funktionierte bei ihr offenbar ausgesprochen gut: Leuthard machte trotz riesigem Aufgabenpensum nie den Eindruck, überarbeitet oder genervt zu sein.

Humor hilft, leichter durchs Leben zu gehen, seine positive Wirkung gilt heute als unbestritten und ist wissenschaftlich bewiesen. Laut Duden ist er «die Begabung eines Menschen, der Unzugänglichkeit der Welt, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken

mit heiterer Gelassenheit zu begegnen». In der Humortheorie wurde der Begriff in den vergangenen Jahrtausenden allerdings unterschiedlich definiert. Für Aristoteles (384–322 v. Chr.), den grossen griechischen Philosophen, war Humor ein Ausdruck von Überlegenheit, mit dem sich ein Mensch über die anderen stellt – eine eher negative, viel zu einseitige Interpretation des Humorbegriffs. Sigmund Freud (1856–1939) beschäftigte sich auch mit dem Thema. Der österreichische Psychoanalytiker stellte die Theorie auf, dass der Humor dazu diene, Spannungen aufzulösen – besonders da, wo etwas verboten, gesellschaftlich nicht akzeptiert oder mit Schamgefühlen verbunden sei; deshalb auch die vielen Witze über Sex, Körperausscheidungen oder Minderheiten.

«Vielleicht ist der Humor ja nur tief verschüttet.»

JENNY HOFMANN, UNI ZÜRICH

«Eine allgemein gültige Theorie, was Humor bedeutet, gibt es jedoch nicht», sagt Jenny Hofmann (34), «dafür ist er zu vielschichtig.» Die Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich muss es wissen: Sie ist Humorforscherin und befasst sich intensiv mit dem Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt – gerade in einer Welt, die aufgrund der Digitalisierung sowie der grösser werdenden Konkurrenz in der Wirtschaft viele überfordert; laut dem Krankenversicherer Swica haben die Krankheitsfälle der Arbeitnehmer in den vergangenen fünf Jahren um 20 Prozent zugenommen. Die psychischen Leiden sind gar um 35 Prozent gestiegen.

Mehr Heiterkeit im Alltag

Das sind beunruhigende Werte. Umso grösser wird das Interesse an Strategien, um sich nicht vom Stress vereinnahmen zu lassen. Auch in schwierigen Zeiten mit heiterer Gelassenheit durchs Leben zu gehen, ist eine von ihnen. Doch was, wenn einem der Humor abhandengekommen ist? «Tatsächlich besteht mit zunehmendem Alter die Gefahr, dass wir unsere Verspieltheit und den Humor verlieren», bestätigt

→ Seite 20



Statt über den kaputten Teller zu hadern – lieber ein Smiley formen und ein Foto schiessen.



Dr. Jenny Hofmann (34),
Humorforscherin

→ Hofmann, «einigen Mitmenschen wird er gar richtiggehend abtrainiert.» Sie hat aber eine gute Nachricht für alle, die davon betroffen sind: «Der Humor lässt sich gut reaktivieren, vielleicht ist er nur tief verschüttet.»

Daraus hat sich eine regelrechte Humorindustrie entwickelt. Humorcoaches wie der Zürcher Christian Hablützel (50) gehen zu Unternehmen, in Alterszentren und Spitälern, um dort, wo es manchmal wirklich nichts zu lachen gibt, den Boden zu mehr Heiterkeit im Alltag zu bereiten. «Es geht nicht nur ums Lachen, sondern um mehr: nämlich eine Offenheit zu entwickeln, um in schwierigen

legen die Teilnehmer symbolisch etwas, das sie im Alltag allzu schwernehmen, in ihre Hände und schliessen diese zu einer Faust. Danach lachen sie durch die Seitenöffnung in das Fäustchen hinein und führen es mit dem Einatmen über die linke Schulter. Mit der Kraft des Ausatmens wird die Faust geschüttelt und gelacht, bis es dem Problem schwindlig wird. Schliesslich wird das Ganze mit der anderen Seite wiederholt.

Manche Übungen brauchen Überwindung, etwa die Übung «Kongress der Pinguine», wo die Teilnehmer wild gestikulierend mit Gibberish – einem sinnentleerten Kauderwelsch – miteinander über die Klimakatastrophe debattieren. Doch Hablützel versucht eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, sodass niemand Angst haben muss, ausgelacht zu werden. Solche Übungen bleiben in heiterer Erinnerung und schweissen die Teilnehmer zusammen. «Es gibt nichts Schöneres, als gemeinsam zu lachen und die positiven Gefühle miteinander zu teilen.» Oder frei nach Hape Kerkeling (54): «Beim Lachen ist es wie beim Sex. Zu zweit fühlt es sich besser an.» Guter Humor erleichtert den Umgang miteinander, gerade in schwierigen Zeiten.

Humortagebuch führen

Auch das Psychologische Institut der Uni Zürich bietet für Interessierte verschiedene Humortrainings an; diese wurden unter anderem in Anlehnung an den US-amerikanischen Humorpionier Paul McGhee (77) entworfen. Einige der Trainings können auch online absolviert werden. «Es handelt sich um Übungen», sagt Hofmann, «die zu Beginn sicher niemanden überfordern.» Zum Beispiel diese, die jedermann sofort in Angriff nehmen können: «Nehmen Sie sich jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, zehn Minuten Zeit und schreiben Sie sich drei

KURZ UND BÜNDIG

- Schwierigen Zeiten mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, ist hilfreich.
- Humor, so tief verschüttet er auch sein mag, lässt sich gut reaktivieren – zum Beispiel mit dem Humortraining der Uni Zürich oder Humorcoaches.
- Guter Humor erleichtert den Umgang miteinander.
- Eine Studie belegt, dass Humortraining die Laune verbessert und tatsächlich den Sinn für Humor fördert.

lustige Dinge auf, die an diesem Tag passiert sind.» Das kann eine konkrete Situation sein, ein Missgeschick, über das man lachen konnte, oder einfach nur ein lustiger Gedanke. Die Erfahrung zeige, dass man zu Beginn vielleicht Probleme habe, überhaupt auf drei witzige Einträge zu kommen. «Doch bereits nach kurzer Zeit haben Sie Ihre Sinne für solche Situationen geschärft und kommen locker auf zehn Einträge pro Tag.»

Die Übungen dienen dazu, sich mit seinem Humor auseinanderzusetzen – und diesen wiederzuentdecken. In fortgeschrittenen Stadien üben sich die Teilnehmer darin, über sich selbst zu lachen – eine der schwierigsten Humorfähigkeiten überhaupt. Die Resultate sind gut: Bei einer Studie zeigte sich, dass sich der Sinn für Humor tatsächlich verbessern lässt. Fremdeinschätzer bewerteten jene Testgruppe, die das Trainingsprogramm nach McGhee absolvierte, am Ende mit einem höheren Humorquotienten und schrieben ihr eine bessere Laune als der von Vergleichsgruppen ohne vollständiges Humorprogramm zu. ●

Lesen Sie weiter auf Seite 23.

PLUS ONLINE



Kein Witz

Sehen Sie den witzigsten Witz der Welt und lachen Sie (vielleicht) mit.

www.coopzeitung.ch/humor

«Beim Lachen ist es wie beim Sex: Zu zweit fühlt es sich besser an.»

HAPE KERKELING, 54

Situationen einen Perspektivenwechsel vollziehen zu können, also trotzdem das Gute zu sehen.» Hablützel, mit der Schauspielerin Julia Jentsch (40) verheiratet und Vater einer achtjährigen Tochter, nennt ein Beispiel: «Ein Teller geht kaputt. Das ist nicht zu ändern, aber mein Umgang mit der Situation. Warum nicht mit den zerbrochenen Teilen einen Smiley bilden, ein Foto mit dem Handy schiessen und darüber lachen?»

Hablützel hat eine Vielzahl von Humortipps im Repertoire (vgl. Seite 23). Wie zum Beispiel die Übung «sich ins Fäustchen lachen», die in seinem Humorseminar zum Einsatz kommt: Dabei



Das Vorderrad am
Velo ist geklaut
worden. Ärgern Sie
sich nicht zu lange!

Praktizieren Sie Humorjudo!

Humor und eine positive Lebenseinstellung kann man üben. Der Zürcher Humorcoach Christian Hablützel verrät mit konkreten Tipps, wie dies geht.



Christian Hablützel (50)
Humorcoach

😊 Setzen Sie sich mit Ihrem Humor auseinander! Was bringt mich zum Lachen? Mit wem lache ich gerne? Was nehme ich in meinem Leben zu ernst?

😊 Schenken Sie sich täglich am Morgen ein Lachen vor dem Spiegel! Es ist eine Wohltat, wenn Ihnen frühmorgens jemand im Spiegel zulächelt!

😊 Trainieren Sie Ihre Lachmuskeln täglich! Praktizieren Sie das Muskeltraining als reine Körperübung. Sind die Lachmuskeln durch das Training geölt, werden Sie im Alltag ohne äussere Reize (wie zum Beispiel ein Witz) ganz natürlich häufiger lachen, die Atmung verlängern und so vermehrt Sauerstoff aufnehmen, positive Gefühle aktivieren. Und so gehts: Atmen Sie tief ein und strecken Sie Ihren Körper durch, halten Sie die Luft an und lassen Sie mit der Kraft des Ausatmens das Lachen herausplatzen. Gönnen Sie sich eine Atempause und beobachten Sie, wie die Atmung sich vertieft. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals.

😊 Nehmen Sie sich nicht zu ernst: Lachen Sie über sich selbst! Denken Sie an Situationen, die Sie nicht im Griff hatten, in denen Sie Missgeschicke provozierten oder in denen Sie sich selbst zu ernst nahmen. Verändern Sie die Perspektive und betrachten Sie die Situationen in Gedanken von aussen. Von da aus kann das ziemlich witzig wirken. Holen Sie tief

Luft, indem Sie Ihre Arme ausbreiten und lachen Sie von Herzen über sich selbst, während Sie Ihre Arme in einer Selbstumarmung um Ihren Körper legen. Machen Sie sich bewusst: Jeder darf Schwächen haben.

😊 Finden Sie einen humorvollen Umgang bei Geschehnissen, die Sie nicht verändern können! Wenn Ihnen das Vorderrad des Velos geklaut wird, müssen Sie das akzeptieren. Ärgern Sie sich zu sehr darüber, verlieren Sie Energie – und Ihr Rad kehrt auch nicht zurück. Deuten Sie das Geschehene lieber humorvoll um: «Ich bin zu langsam: Mein Vorderrad fährt mir immer voraus!» So können Sie die negative Erfahrung zu Ihren Gunsten neutralisieren und schneller zu positiven Gefühlen finden. Kreativ wäre es auch, sich bildhaft vorzustellen, was noch Schlimmeres hätte passieren können.

😊 Schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung! Überprüfen Sie im Alltag gerade in Stressmomenten Ihre Körperspannung und den Winkel Ihrer Mundwinkel. Alleine durch das bewusste Lächeln können Sie das Gehirn austricksen, weil dieses körpereigene Opiate wie Serotonin aktiviert und damit jederzeit Ihre Stimmung heben kann.

😊 Üben Sie sich in der Kunst, «mit Freude zu scheitern!» Ein Tag ohne Scheitern ist ein verlorener Tag. Denn daraus zu lernen, setzt voraus, Fehler zu machen. Freuen Sie sich daher über Ihre Fehler. Kommen Sie bei der Coop-Kasse an die Reihe, ohne das Gemüse gewogen zu haben, dann werden die anderen Kunden genervt den Kopf schütteln. Wenn es Ihnen in dieser Situation gelingt zu schmunzeln, dürfen Sie sich auf die Schulter klopfen.

😊 Nehmen Sie den Angriffen Ihres Gegners den Wind aus den Segeln und betreiben Sie Humorjudo! Anstatt sich zu verteidigen, bestätigen Sie den Vorwurf und setzen noch einen drauf: «Sie haben recht: Ich bin öfters taub auf meinen Ohren. Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mir das mehrmals zu sagen. Da ich zudem sehr vergesslich bin, hätte ich jetzt noch eine Bitte: Könnten Sie mir das zur Erinnerung noch auf einen Zettel schreiben?»

😊 Verwenden Sie Humoranker als Erinnerungshilfe! Ein guter Spruch am Kühlschrankschrank oder an der Pinnwand über dem Bürotisch hält den Humor gegenwärtig. Ein solcher Spruch kann lauten: «Auch ein Traumjob berechtigt nicht zum Schlaf während der Arbeitszeit.»

😊 Entwickeln Sie eine positive Haltung! Lernen Sie bewusst, Ihren Fokus immer wieder auf das Gute und Heitere zu lenken! Halten Sie es wie der grosse Komiker Karl Valentin (1882–1948): «Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!»

😊 Heitere Freundschaften pflegen die Lachmuskeln! Nehmen Sie sich die Zeit, um mit jenen Menschen zusammenzukommen, die ihnen guttun und Sie zum Lachen bringen.

😊 Üben Sie sich im Sprachwitz! Lustige Wortspiele schärfen den Sinn für Humor. Suchen Sie zum Beispiel nach Doppeldeutigkeiten: «Die Leibspeise der Kannibalen ist ein Menschenauflauf. ●

 Noch mehr Tipps unter:
www.coopzeitung.ch/habluetzel

**«Lachen ist ein Menschenrecht»:
Interview mit Laura Chaplin auf Seite 26**



LC

Humoresque
"Laughter is contagious"
© 2019

«Lachen ist ein Menschenrecht»

Humorexpertin und Künstlerin Laura Chaplin über die berühmten Gäste ihres Grossvaters und Lachen in der Schule.

TEXT ANDREAS W. SCHMID FOTOS LOUIS DASSELBORNE

Laura Chaplin und der von ihr porträtierte Grossvater Charlie Chaplin: «Sein Humor wird und wurde von allen verstanden.»

Sie haben ein Buch mit dem Titel «Lachen ist der erste Schritt zum Glück» geschrieben. Ist Ihnen immer zum Lachen zumute?

Natürlich nicht. Zum Leben gehören auch traurige Momente. Zu lange sollte es jedoch nicht dauern, bis man zum Lachen zurückfindet. Es ist wichtig, dass man sich den Sinn für Humor bewahrt, auch in schwierigen Zeiten oder wenn es mal wieder stressig ist. Die Welt dreht sich immer schneller, alles wird schriller, die Nachrichten sind voller negativer Schlagzeilen. Man darf sich davon nicht überrollen lassen. Humor hilft, dass man das Leben geniesst und positiv durch die Welt geht.

Es gibt so viele Ratgeber, wenn es um Humor im Alltag geht. Was empfehlen Sie, wenn jemand nicht mehr lachen kann?

Dann soll er sich dazu zwingen. Das klingt im ersten Moment wie ein Widerspruch, aber es ist wirklich so gemeint. Es ist ganz einfach: Man geht auf die Strasse und lächelt die Menschen bewusst an. Ich habe es selber ausprobiert, es funktioniert. Okay, der eine oder andere denkt, wenn er von einer wildfremden Person angelächelt wird: Der oder die hat sie nicht mehr alle. Aber die meisten schenken ein Lächeln zurück.

Was bringt Sie zum Lachen?

Oh, schwierig. Ich lache so oft und über so vieles ... am meisten aber, wenn ich mit meinem Freund, meinen Geschwistern oder meinen Eltern zusammen bin. Meine Mutter hat einen typisch irischen Humor, der ist wirklich sehr speziell, genauso wie ihr Akzent. (*Lacht.*) Viel gelacht wurde auch bei meinen Besuchen in Kolumbien, wo ich mich für Strassenkinder einsetze. Dieses herzliche Lachen der Kinder ist unvergesslich, weil es unglaublich ansteckend → Seite 29



Laura Chaplin übertrifft alle anderen Interviewpartner: Niemand anders lacht so oft wie die 32-jährige Humorexpertin und Künstlerin. «Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag», sagte ihr Grossvater Charlie Chaplin, der 1977 verstarb und den sie nicht mehr erlebte; bei ihr ist offenbar jede Minute, in der nicht gelacht wird, eine verlorene Minute. Das wirkt ansteckend.

Laura Chaplin, ein Interview kann den Interviewten, aber auch den

Fragesteller ganz schön stressen. Was empfehlen Sie mir deshalb zu Beginn dieses Gesprächs?

Zuerst einmal ist wichtig, dass Sie ruhig und tief atmen. Die richtige Atmung steht ganz zuoberst auf der Liste, wenn es ums Entspannen geht. Und natürlich sollen Sie das Gespräch in vollen Zügen geniessen und sich amüsieren. Es ist immer inspirierend, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Das baut Stress ab, womit man sich automatisch besser fühlt.

→ war. Es war auch der Grund, weshalb ich mein Buch «Lachen ist der erste Schritt zum Glück» geschrieben habe. Ich dachte mir: Sie sind so arm und gleichzeitig so reich, weil sie so lachen können.

Wie reagieren die Menschen, wenn Sie Ihren Namen nennen?

Bei der Passkontrolle am Flughafen blicken die Zöllner auf und fragen: «Chaplin ... wie Charlie Chaplin?» Und dann erzählen sie, welche Filme sie von ihm gesehen haben. Mich freuen diese Reaktionen. Charlie Chaplin kennt jeder, überall.

Was war das Geheimnis seines Erfolgs?

Sein Humor wurde und wird immer noch von allen verstanden. Er war auch ein Visionär. Denken Sie an sein Werk «Moderne Zeiten», mit dem er das rasante Tempo in den Fabriken kritisierte. Dieser Film ist heute wieder hochmodern: Alles muss noch schneller gehen, man hat nicht mal mehr Zeit für eine richtige Mittagspause. Er kämpfte mit ganzer Kraft für seine Überzeugungen – und liess sich auch nicht durch den Gegenwind beirren, der ihm entgegen blies. Mein Grossvater hatte viele Feinde. Den Film «Der grosse Diktator» hätten nicht wenige gerne verhindert. Er handelte sich mit ihm grosse Probleme ein, zog das Ding aber durch. Eine Million Dollar investierte er, was zu jener Zeit viel Geld war. Das war es wert: «Der grosse Diktator» zählt zu den besten Filmen aller Zeiten.

Bei ihm zu Hause gingen auch nach seinem Tod grosse Persönlichkeiten ein und aus. Wer ist Ihnen in besonderer Erinnerung geblieben?

Anthony Hopkins ... und Michael Jackson. Bei ihm merkte ich schnell, dass er sehr berühmt sein musste, denn er landete mit dem Helikopter in unserem Garten. Er tollte mit uns draussen herum, machte im Garten das Rad, spielte drinnen auf der Playstation. Wir hatten es lustig mit ihm. Auch Robert



Laura Chaplin: «Das Lachen hält die Seele des Menschen am Leben.»

Downey jr. war mehrmals bei uns, ich dachte erst, es handle sich um einen Cousin. Erst Jahre später wurde mir so richtig bewusst, was für ein Grosser des Kinos da bei uns zu Hause gewesen war.

Für Sie ist Lachen ein Menschenrecht.

Genau. Und deshalb sollte es unbedingt von der UNO in die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte aufgenommen werden. Wir brauchen viele Unterschriften, bis es so weit ist. Es gibt immer noch Regionen auf dieser Welt, wo es einer Frau untersagt ist, in der Öffentlichkeit zu lachen, weil dies als Einladung zu einer sexuellen Handlung verstanden wird. Es darf nicht sein, dass das Lachen verboten ist. Denn das Lachen hält die Seele des Menschen am Leben.

In der Schule soll das Lachen ein fester Bestandteil des Unterrichts werden. Wie soll das geschehen?

Einige Schulen sind auf dem richtigen Weg. Es wächst das Bewusstsein, dass den jungen Menschen nicht nur Wissen vermittelt werden sollte. Empathie, eine positive Einstellung und die Begeisterung für eine Sache sind genauso wichtig. Ich weiss von einer Schule in Crans-Montana, in der sich die Schüler viel mehr mit ihrem Lieblingsfach beschäftigen können als mit den anderen Fächern. Man kommt also weg vom klassischen Unterricht. Der Humor wird wichtiger werden in den Schulen, davon bin ich überzeugt.

Eine Lektion weniger Mathematik auf dem Stundenplan, dafür eine Lachstunde. Das wäre doch etwas ...

... das wäre wirklich genial. Das habe ich auch in meinem Lachmanifest so festgehalten: Gemeinsames Lachen und Humor im Alltag an Schulen und an anderen Bildungseinrichtungen soll gefördert werden.

Laura Chaplin, wir danken Ihnen für dieses Gespräch. ●

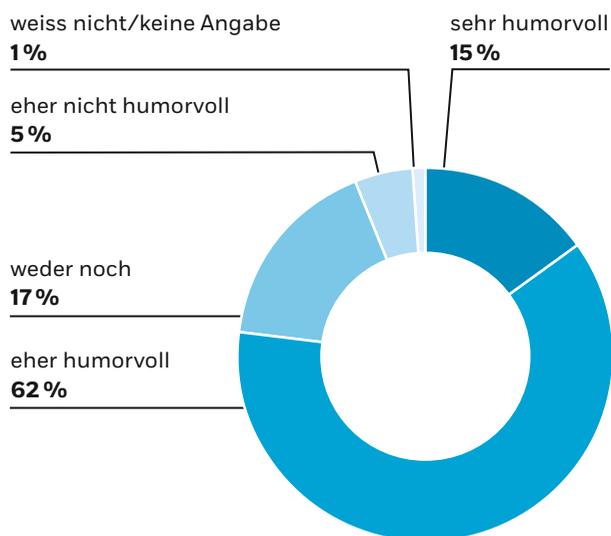
.....
CHARLIE CHAPLINS ENKELIN
Karriere als Model

Laura Chaplin, 1987 geboren, wuchs im «Manoir de Ban» in Corsier-sur-Vevey VD oberhalb des Genfersees auf – dem Haus, das Charlie Chaplin bis zu seinem Tod 1977 bewohnt hatte. «Ich liebte den grossen Park und natürlich die Villa.» Deren Hauptgebäude umfasst 24 Zimmer auf drei Etagen, heute ist das Chaplin-Museum – offiziell «Chaplin's World» – darin untergebracht. Ihr Vater ist der Dokumentarfilmer und Ex-Circus-Nock-Direktor Eugene Chaplin, Charlie Chaplins achtetes Kind (von insgesamt elf). Laura Chaplin war Fotomodel und TV-Moderatorin, studierte Mode und Design in Lausanne und arbeitet und lebt heute als Künstlerin in Cottens FR. Infos zum Lachmanifest unter:

 www.coopzeitung.ch/lachmanifest

Klar, hab ich Humor

Für wie humorvoll halten Sie sich selber? Von wegen humorlose Schweizer: Eine grosse Mehrheit ist nämlich überzeugt, Humor zu haben. Aber eben, dies ist die Selbsteinschätzung ...



Positives Selbstbild

Fast 4 von 5 Schweizerinnen und Schweizern halten sich selbst für «eher humorvoll» bis «sehr humorvoll». Ob die anderen einen selbst so sehen, bleibt natürlich dahingestellt. Frauen schätzen sich mit 16 % etwas stärker als «sehr humorvoll» ein als Männer (14 %).

Die Altersgruppe, die sich am stärksten als «sehr humorvoll» einstuft, ist die der 15- bis 29-Jährigen (19 %), dieser Wert sinkt mit zunehmendem Alter, bei den über 60-Jährigen sind es 10 %.

Haben Romands weniger Humor?

Der grösste Unterschied in der Umfrage zeigt sich im Vergleich der Deutschschweiz mit der Roman-die. Nicht weniger als 81 % der Deutschschweizer finden sich «eher humorvoll» oder «sehr humorvoll», bei den Romands sind dies 65 %. PG

Lesen Sie auch die Titelgeschichte zum Thema Humor ab Seite 18.

QUELLE REPRÄSENTATIVE MEINUNGSUMFRAGE LINK/527 INTERVIEWS
UMFRAGE UND FOTOS VIKTORIA THOMMEN

DAS SAGEN UNSERE LESER



Michelle Ballarin (23), Maturaschülerin. Basel

«Humor finde ich anziehend, deswegen versuche ich, humorvoll zu sein. Ich finde es vor allem **wichtig, über sich selbst lachen zu können**, und das mache ich öfters, so werde ich auch nie aufhören, mich zu vergnügen.»



Erodita Fetahu (24),
Medizinische
Praxisassistentin, Muttens BL

«Ich versuche dem **Ernst des Lebens** mit viel Humor entgegenzuwirken.»



Fabian Tobler (21),
Landschaftsgärtner,
Gelterkinden BL

«Hm, schwierige Frage. Eigentlich beurteile ich mich nicht gerne selber, aber **ich denke schon**, dass ich humorvoll bin.»