Nr. 1/2019

Universität Zürich[UZH]

UZH*magazin*

Die Wissenschaftszeitschrift

Gut lachen

Was Humor kann — 26

ausserdem:

Immundefekte kurieren — 14 Starke Psyche — 18 Erfinder der Genschere — 54

Articles in English: www.magazin.uzh.ch/en

Heiterer Unernst

Humor ist besser als jede Anästhesie, diagnostiziert Fabian Unteregger. Der Arzt und erfolgreiche Kabarettist muss es wissen. Denn tatsächlich wird das Schmerzempfinden von Comedy-Zuschauern gedämpft, wie Studien zeigen. Humor und Lachen mindern nicht nur den Schmerz, sie haben auch sonst viele Qualitäten für unser Leben. Sie machen uns souverän, gesund und attraktiv und beleben in positiver Weise unsere Beziehungen. Aber nicht nur das: Satire, Witz und Parodie sind auch ein Stück politischer Kultur. Sie halten Politikerinnen und Politikern den Spiegel vor und stellen Machtverhältnisse in Frage – in Demokratien genauso wie in autokratischen Systemen.

Fotografiert mit Humor: Dan Cermak.

Humor wird unterschätzt, sagt UZH-Psychologe Willibald Ruch, der seit langem die positive Wirkung von Humor erforscht. Für unser Dossier haben wir mit Ruch und anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an der UZH gesprochen, und wir haben mit Paul McGhee einen Pionier der Humorforschung getroffen. Basierend auf diesen Recherchen haben wir acht Thesen formuliert. Sie machen deutlich, was Humor kann und weshalb er so wichtig ist.

Wie die Forschung der Positiven Psychologie zeigt, hilft uns Humor, Widrigkeiten zu meistern. Er schafft Distanz zu unseren Problemen und relativiert negative Ereignisse. Humor ist eine Art innerer Urlaub, aus dem wir gestärkt zurückkehren, sagt Malte Völk. Der Kulturwissenschaftler erforscht, wie demente Menschen und ihre Angehörigen mit der Krankheit umgehen. Wie er herausgefunden hat, trägt Humor dazu bei, die negativen Begleiterscheinungen von Demenz besser zu bewältigen.

Humor hilft uns nicht nur, Schwierigkeiten zu relativieren, er ist auch ein soziales Schmiermittel. Er weckt gute Gefühle und sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Das hilft bei der Arbeit und in unserem persönlichen Umfeld. Gleichzeitig sorgt Humor für willkommene Störgeräusche im alltäglichen Treiben der Politik. Kabarettisten machen auf witzige Weise auf Unzulänglichkeiten und Missstände aufmerksam. Humor wird deshalb gefürchtet, gerade von Politikern mit autoritären Tendenzen wie Trump, Erdogan oder Putin.

Bei allen guten Eigenschaften kann Humor auch eine furchtbare Waffe sein. Er kann dazu verwendet werden, andere auszulachen, herabzusetzen und zu mobben. Und er kann eingesetzt werden, um politische Gegner zu erledigen und lächerlich zu machen. Stalin beispielsweise liess Angeklagte bei Schauprozessen vom Publikum auslachen, um sie zu erniedrigen.

Oft ist Humor aber einfach spielerisch. Wir spielen mit Ideen, Gedanken, Ungereimtheiten, mit Worten und mit Dingen. Als eine der höchsten Formen des Humors gilt der Nonsense, der sinn- und zweckfrei ist und sich selbst genügt. Unser Fotograf Dan Cermak hat ein Experiment gemacht: Er hat Menschen zuhause besucht und mit ihnen geblödelt. Herausgekommen sind im besten Sinn sinnfreie und witzige Aufnahmen.

Wir wünschen Ihnen eine amüsante Lektüre
Thomas Gull und Roger Nickl

Titelbild: Dan Cermak; Bild oben: privat

DOSSIER

Gut lachen

Was Humor kann

Mit Humor kommt man besser durchs Leben: Er macht uns stark, attraktiv und ist gesund. Humor hält aber auch die Politik und unsere Beziehungen auf Trab. Und: Wir können ihn trainieren. Acht Thesen, wie Humor wirkt und weshalb wir ihn brauchen.

Blondinenwitze und Politsatire – Humor kennt viele Formen. Er macht uns attraktiv, stark und gesund, er ist subversiv, kann aber auch destruktiv sein. Wissenschaftler an der UZH erforschen den Humor. Acht Thesen, wie er wirkt und was er kann — 26

Rätselhaftes Störgeräusch — 35
Humor trainieren! — 43
Studierte Kabarettisten — 44

Text: Thomas Gull / Roger Nickl
Bilder: Dan Cermak

Haben Sie heute schon gelacht? Wir wünschen es Ihnen. Denn mit Humor geht alles leichter, sagt das Sprichwort. Das tönt nach einer Binsenwahrheit, ist es aber nicht. Auch die Wissenschaft weiss um die Vorteile des Humors für unser Leben. Trotzdem wird er oft unterschätzt, um nicht zu sagen belächelt. Doch nichts wäre falscher, als den Humor auf die leichte Schulter zu nehmen. Denn er kann auch subversiv und gefährlich sein, etwa wenn er die Macht und die Mächtigen in Frage stellt – das wissen Autokraten von Stalin bis Erdogan. Gleichzeitig kann Humor uns helfen, mit Widrigkeiten umzugehen, unsere Beziehungen und das Arbeitsklima zu verbessern und Probleme zu lösen.

Die breite Palette des Humors hält für jeden etwas Passendes bereit. UZH-Psychologin Sonja Heintz hat 21 Arten des Humors identifiziert, die wir in verschiedenen Situationen produzieren. Sie lassen sich grob in drei Kategorien ordnen: einfacher Spass und Herumalbern, zum Beispiel Slapstick; Spott, dazu gehören Sarkasmus und Zynismus; anspruchsvoller und nachdenklicher Humor wie Wortwitz oder Tragikomik. Also: Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Humorvollste im ganzen Land?

Für dieses Dossier haben wir mit Sonja Heintz, der Slavistin Sylvia Sasse, dem Germanisten Davide Giuriato, dem Kulturwissenschaftler Malte Völk und den Psychologen Willibald Ruch und Jennifer Hofmann gesprochen. Von den Kabarettisten und UZH-Alumni Patti Basler, Fabian Unteregger und dem Duo UniGAG wollten wir wissen, wie sie es mit dem Humor halten. Und wir haben Paul McGhee getroffen, der mit Willibald Ruch und seinem Team seit langer Zeit zusammenarbeitet. Anfang Jahr war McGhee für einen Workshop an der UZH. Der Amerikaner ist ein Pionier der Humorforschung, er untersuchte bereits in den 1960er-Jahren den Humor bei Kindern. Später hat er ein Humor-Trainingsprogramm entwickelt und eine Methode, um unseren Sinn für Humor zu messen, die Sense of Humor Scale (SHS).

Unsere Recherche haben wir zu acht Humor-Thesen verdichtet. Sie verdeutlichen, wie Humor wirkt und weshalb wir ihn brauchen. Witz und Slapstick-Humor zeichnen die Bilder aus, die Dan Cermak für uns gemacht hat. Der Zürcher Fotograf hat Menschen zuhause besucht und mit ihnen herumgealbert – das hat offensichtlich Spass gemacht. Cermaks fotografische Improvisationen begleiten unsere Humorthesen.

These Nr. 1

Humor macht uns stark

Stellen Sie sich vor, ein Tornado fegt über Ihre Stadt beschädigt Ihr Haus und ein Baum fällt auf Ihr Auto und macht es platt. Können Sie auf diese Art von Schicksalsschlag mit Humor reagieren? Offenbar ist das jenen US-Amerikanern gelungen, die ihr zerstörtes Auto vor dem Haus in Trümmern mit dem Schild «compact car» versahen. Humorforscher Paul McGhee hat das Foto in der Zeitung gesehen. Für ihn war klar: Wer so was kann, verfügt über einen starken Humor, der ermöglicht, auch mit schwierigen Situationen fertigzuwerden. «Das ist ein gutes Beispiel für Humor, der unsere Widerstandskraft stärkt», sagt McGhee, «er hilft uns, einen negativen Gemütszustand in einen positiven zu verwandeln.» Im Fall des «kompakten Autos» gilt dies nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Nachbarn, die vom Tornado ebenso schwer getroffen wurden, und für alle, die das Foto in den Zeitungen sahen. Das Schild sagt klar und deutlich: Wir lassen uns nicht unterkriegen! Die Wissenschaftler nennen das Resilienz, die psychische Widerstandkraft, die uns wie Boxer Rocky Balboa nach jedem scheinbaren K.-o.-Schlag wieder aufstehen und weiterkämpfen lässt.

«Humor hilft uns, negative Emotionen zu reduzieren und so schwierige Situationen zu bewältigen», sagt UZH-Psychologe Willibald Ruch. Wenn wir uns nach einem schweren Schlag wieder aufrappeln wollen, hilft eine positive Grundhaltung, Kräfte zu mobilisieren und eine positive Perspektive für die Zukunft zu entwickeln. Das berühmte Glas ist immer gleich voll, aber je nachdem, welche mentale Haltung wir dazu einnehmen, ist es halb leer oder halb voll. Haus ohne Dach, Auto flach wie eine Flunder? Halb so schlimm, wir haben das Unglück heil überstanden und krempeln jetzt die Ärmel hoch!

Humor hilft uns ganz allgemein, besser mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen, indem wir über uns selbst lachen. Paul McGhee erzählt dazu einen

«Humor ist befreiend, wir können uns damit von der Welt und von uns selbst distanzieren.» Malte Völk, Kulturwissenschaftler

Witz: Ein älteres Paar, beide sind etwas vergesslich. Sagt sie zu ihm: Soll ich dir eine Kugel Glace bringen? Sagt er: Ja, gerne, aber vergiss den Löffel nicht! Nach einer Weile kommt sie aus der Küche und bringt ihm einen Teller mit Rührei. Sagt er zu ihr: Siehst du, ich habe dir gesagt, du vergisst den Toast!

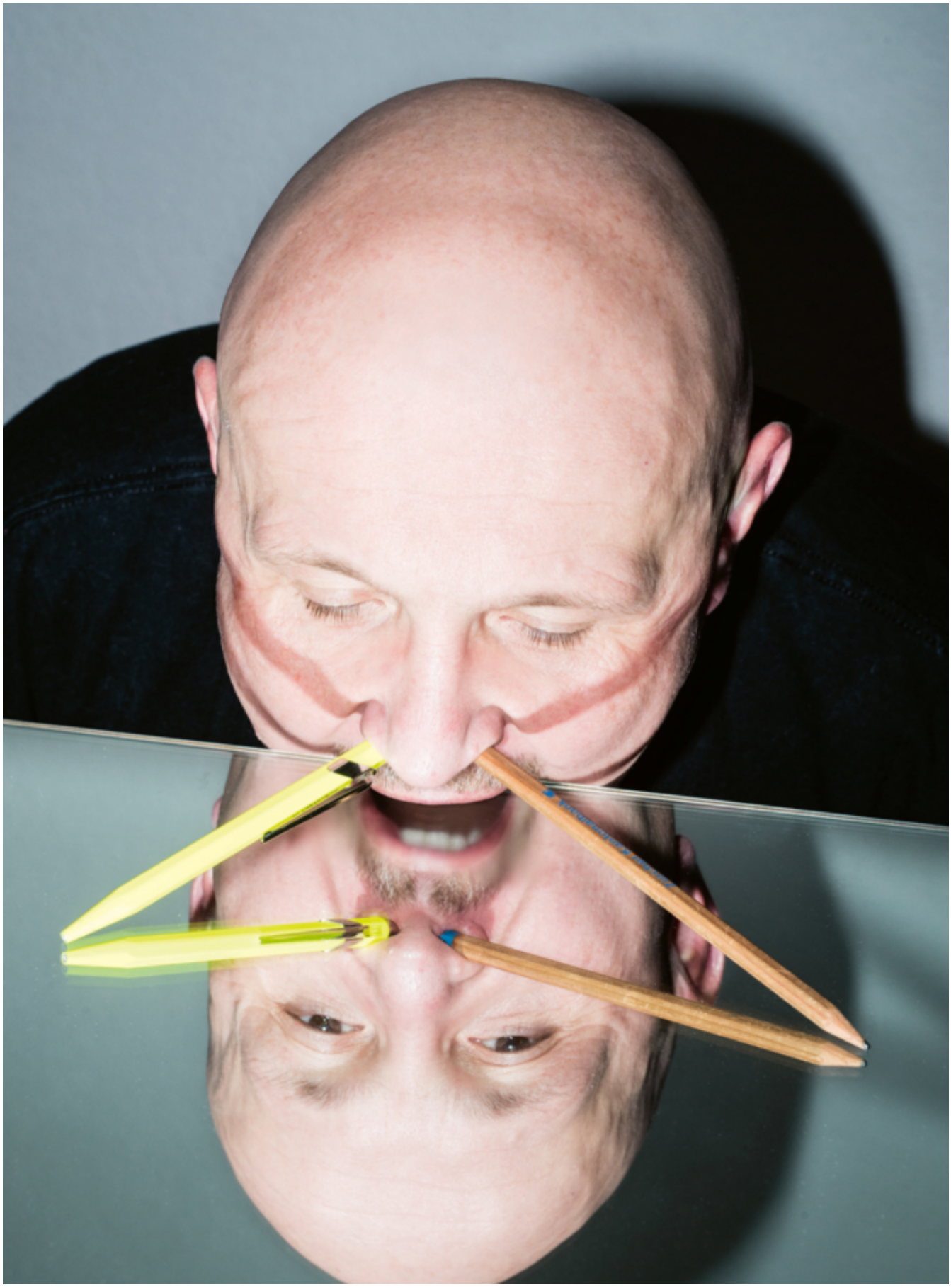
Wie Humor Demenzkranken hilft, untersucht der Kulturwissenschaftler Malte Völk vom Institut für Populäre Kulturen der UZH. Er analysiert Tagebücher von Demenzkranken und ihren Angehörigen. Dort, ist ihm aufgefallen, spielt Humor eine wichtige Rolle. Zeichnet sich eine Demenzkrankheit ab, wird vieles, was im Alltag bisher selbstverständlich war, in Frage gestellt: Das Sprechen wird fehlerhaft, die Orientierung schwierig und das Gedächtnis löchrig. «Das ist zuerst einmal extrem frustrierend», sagt Völk, «indem man die Situation aber nicht immer ganz ernst nimmt, können Betroffene davon Abstand nehmen und damit wieder ein Stück Souveränität zurückgewinnen.» Gelacht wird über Fehlleistungen, Verwirrtheiten und Missgeschicke. So erzählte beispielsweise eine demenzkranke Frau in einem Interview, das Völks Kollegin Valerie Keller führte, von einem Gedächtnistest, den sie in einer Klinik machen musste. Das sei absolut einfach gewesen, berichtete die Frau lachend: «Chrüzli-Zeug», das seien «Tubelifragen» gewesen – aber sie sei hochkant durchgefallen.

Valerie Keller untersucht im Projekt «Selbstsorge bei Demenz» am Institut für Populäre Kulturen unter anderem, welche Chancen ein humorvoller Umgang mit sich selbst im Fall einer Demenzerkrankung bietet. In den Gesprächen mit Demenzpatientinnen und -patienten ist der Forscherin aufgefallen, dass diesen meist bewusst war, wenn sie sich falsch verhielten oder sich ungeschickt anstellten. Dies sei so absurd, darüber könne man eigentlich nur lachen, meinten einige Betroffene. Humor ist so gesehen eine bewährte Selbsttechnik, um mit Demenz besser umzugehen. «Humor ist befreiend, wir können uns damit von der Welt und von uns selbst distanzieren, um quasi in einer Pendelbewegung gestärkt wieder zurückzukehren», sagt Malte Völk – Humor als eine Art innerer Urlaub, den wir uns nehmen können, um wieder Kraft zu schöpfen, gerade in existenziellen Krisen.

These Nr. 2

Humor ist angeboren

Wir kommen mit der Begabung zum Humor auf die Welt. Für Paul McGhee, der bereits in den 1970er-Jahren mit der Humorforschung bei Kindern begann, ist klar: «Kinder haben von Anfang an Humor. Oder wie ich es lieber formuliere: Wir alle haben eine Prädisposition, zu spielen. Das Spiel ist die Basis für unseren angeborenen Sinn für Humor.» Bei Kindern zeigt sich der Humor, indem sie Dinge tun, von denen sie wissen, dass sie verkehrt sind, etwa indem sie Gegenstände falsch benennen. «Magst du mein Flugzeug?», fragt Paul McGhee lachend und zeigt seinen Schuh. Bereits Kinder im Alter von sechs bis neun Monaten finden die verkehrte Welt lustig, etwa wenn Eltern das Gesicht verziehen, sich



«Magst du mein Flugzeug?», fragt Paul McGhee lachend und zeigt seinen Schuh.

eine Socke über den Kopf stülpen (die gehört doch an die Füsse!) oder sich unabsichtlich den Kopf stossen und «Autsch!» rufen. «Das ist keine Schadenfreude», betont UZH-Psychologin Jennifer Hofmann, «das Kind amüsieren der Akt des Kopfanstossens, die Grimasse und das Geräusch.» Später finden es Kinder lustig, zu pupsen oder andere Dinge zu tun, die die Eltern herausfordern.

Ob es sich bei den Gemütsregungen, die sich dabei im Gesicht spiegeln, um ein Lachen über eine lustige Situation handelt oder um ein Lächeln, das Freude ausdrückt, kann Hofmann feststellen, indem sie den Gesichtsausdruck filmt. Verschiedene Lachen und Lächeln lassen sich unterscheiden.

Der kindliche Humor ist an kognitive Fähigkeiten gekoppelt: Das Repertoire wächst mit der Entwicklung des Gehirns. Die Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle, denn das Kind schaut sehr genau, wie sie reagieren und welche Formen von Humor sie selber entwickeln. Eltern können deshalb den Humor der Kinder fördern oder ihn unterdrücken. Dies gilt später auch für andere Bezugspersonen wie Freunde oder Lehrer. Das heisst: Wer in einem humorfreien Umfeld aufwächst oder gar in einem, in dem Humor verpönt ist, wird selbst kaum ein positives Verhältnis zu Humor entwickeln.

These Nr. 3

Humor ist subversiv

Donald Trump als Arzt zu den Eltern: «Wir mussten die lebensrettenden Geräte leider abschalten.» «Steht es wirklich so schlimm um unseren Sohn?» Darauf Doktor Trump: «Nein, aber ich musste mein Handy aufladen, damit ich noch einen Tweet absetzen kann.» Mit Witzen wie diesem frotzelt der amerikanische TV-Mann Trevor Noah in seiner «Daily Show» regelmässig über den US-Präsidenten. Noah ist einer von vielen Entertainern, Komikern und Kabarettisten, die das amerikanische Staatsoberhaupt auf die Schippe nehmen. Trump-Satiren und -Parodien beleben das Geschäft, der Stoff für Pointen scheint unerschöpflich.

Auch über Recep Tayyip Erdogan wird immer wieder gelacht. 2016 versetzte der Kabarettist Jan Böhmermann mit einer «Schmähkritik» am türkischen Präsidenten Deutschland in Aufregung und sorgte für heftige Debatten über die Meinungs- und Kunstfreiheit – auch, weil er für seine Satire verklagt wurde. Bei Politikern kommen Satiren, Witze und Parodien oft weniger gut an als beim Publikum. Der türkische Präsident Erdogan hat 2016 rund 300 Anzeigen gegen Künstler, Satiriker, Humoristen und Blogger eingereicht, die sich über ihn lustig machten. «Autokraten haben meist wenig Sinn für Humor», sagt Sylvia Sasse. Die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin interessiert sich für den politischen und künstlerischen Untergrund, vor allem in Osteuropa und Russland. Und sie beschäftigt sich mit humorvollen künstlerischen und politischen Lachstrategien. «Humor entlastet uns und führt uns die Unzulänglichkeiten der Welt vor Augen», sagt Sasse, «und er reflektiert die Machtbeziehungen in der Welt.» So gesehen sind Lachen und Kritik eng miteinander verbunden.

Heute ist in Europa und den USA der faustdicke politische Humor angesagt.

Sasse erforscht ein künstlerisches Verfahren, das auf eigene Weise Lachen und Kritik zusammenbringt: die subversive Affirmation. Politische Haltungen in Frage stellen, indem man sie bestätigt? Hinter dem auf den ersten Blick widersprüchlichen Begriff steht die Idee, den politischen Gegner mit den eigenen Waffen zu schlagen, indem seine Argumente parodistisch so überhöht werden, dass die Ideologie dahinter sichtbar wird. Subversiv-affirmative Inszenierungen gehen dorthin, wo es weh tut.

Ein Beispiel dafür war die Kunstaktion «Ausländer raus!» des mittlerweile verstorbenen Regisseurs Christoph Schlingensief 2000 in Wien. Vorbild war die damals erfolgreiche TV-Show «Big Brother», bei der Kandidatinnen und Kandidaten in Containern zusammenlebten und vom Publikum abgewählt werden konnten. Schlingensief stellte auf dem Wiener Herbert-von-Karajan-Platz Container auf, in denen acht Asylbewerber hausten. Sie konnten in täglich stattfindenden Online-Abstimmungen abgewählt werden. In diesem Fall hiess das, ausser Landes geschickt zu werden.

Die Container waren mit Plakaten der ausländerfeindlichen Partei FPÖ zugeklebt, die kurz zuvor in Österreich Regierungspartei geworden war. Als «Begleitmusik» zitierte Schlingensief rassistische Ansprachen des damaligen FPÖ-Vorsitzenden Jörg Haider. «Das war ziemlich komisch – weder die Linke noch die Rechte waren in der Lage, die Aktion gut zu finden, alle waren irritiert», erinnert sich Sylvia Sasse, «aber die Übertreibung hat die Leute zum Nachdenken gebracht.» Genau darin sieht die Kulturwissenschaftlerin eine Stärke von Kunst: Sie kann uns aus eingeschliffenen Denkmustern herausführen und Alltagswahrnehmungen reflektieren – mit den Mitteln von Satire, Parodie und Humor.

Sylvia Sasse ist in der DDR aufgewachsen. Legendär waren dort die Radio-Jerewan-Witze, die leise politische Kritik übten. Der Witz bestand darin, dass die Redaktion des fiktiven Radiosenders Jerewan Fragen von Hörern beantwortete – immer nach demselben Muster: «Wäre es möglich, in einem hochindustrialisierten Land den Sozialismus einzuführen?» Antwort: «Im Prinzip Ja, aber es wäre schade um die Industrie.» Wurde im ehemaligen Ostblock die humorvolle Anspielung kultiviert, ist heute in Europa und den USA der faustdicke politische Humor angesagt. «Die Politik insgesamt ist obszön geworden», sagt Sasse, «man macht sich nicht mehr die Mühe, etwas zu verstecken. Trump beispielsweise sagt, ohne mit der Wimper zu zucken, was er denkt und was er will.» Entsprechend unverblümt agieren Komiker und Kabarettisten wie etwa Sascha Baron-Cohen und überbieten sich in derb-dreisten Sketchen. Präsidenten wie Trump oder Erdogan haben eine Renaissance der Politiker-Parodie eingeleitet.

Zuweilen kann Satire zum Rechtsfall werden, wie der Fall von Jan Böhmermanns «Schmähkritik» am türkischen Staatsoberhaupt zeigt, für die er verklagt wurde. Das Verfahren wurde mittlerweile allerdings eingestellt. «Solange man über Satire streiten kann, allenfalls auch vor Gericht, ist alles in Ordnung», sagt Sylvia Sasse, «problematisch wird es, wenn jemand sagt, was Humor darf und was nicht, wie das bei autoritären Regimen oft der Fall ist.» Insofern ist der Umgang mit Satire und Humor auch ein Stück demokratische Kultur.

Rätselhaftes Störgeräusch

Altmeister des Slapsticks: die Marx Brothers.

Franz Kafka hat einen Termin beim Präsidenten der Prager Arbeiter-Unfall-Versicherungs-Anstalt, bei dem es um seine Beförderung geht. Dort wird der Angestellte Kafka von einem unbändigen, unkontrollierbaren Lachanfall heimgesucht, der ihn komplett aus der Fassung bringt und schliesslich auch seine beiden ebenfalls vorgeladenen Kollegen ansteckt.

Grund für die Lachattacke ist die urkomische, aufgeblasene Gestalt des Präsidenten der Versicherungsanstalt und seine geschwollene, absurde Rede: «Als er also jetzt mit schwingenden Handbewegungen etwas Läppisches daherredete, wurde es mir zu viel, ich stimmte ein so lautes rücksichtsloses Lachen an, wie es vielleicht in dieser Herzlichkeit nur Volksschülern in ihren Schulbänken gegeben ist», schrieb Kafka am 28. April 1910 in einem Brief an seine Verlobte Felice Bauer. Kafka verlässt die Audienz in einer seltsam zwiespältigen Verfassung – vom Lachen geschüttelt und vor Peinlichkeit geknickt.

Kafkas Brief ist einer von vielen Lachtexten, mit denen sich der Germanist Davide Giuriato beschäftigt hat – denn der Humor lebt nicht nur in unserem Alltag, sondern auch zwischen zwei Buchdeckeln. Die Literatur bringt uns in Komödien, Satiren, Parodien zum Lachen. Und sie macht es, wie in Kafkas Text, selbst auch immer wieder zum Thema. So vertraut uns das Lachen ist, so rätselhaft ist es gleichzeitig. Oft wissen wir gar nicht, weshalb und worüber wir eigentlich lachen. Es bricht aus uns heraus – manchmal in den unmöglichsten Situationen.

Laut einer Studie des US-Neuropsychologen und Lachforschers Robert Provine lachen wir nur zu 20 Prozent aus Gründen des Humors. Oft steckt etwas ganz anderes dahinter: Wir werden überrascht, sind erstaunt, verlegen, verzweifelt, peinlich berührt. «Lachen ist ein soziales Verhalten, eine Art von Kommunikation», sagt Davide Giuriato, «es teilt etwas mit, auch wenn nicht ganz klar ist, was.»

Bereits die Philosophen im antiken Griechenland haben über dieses Rätsel nachgedacht. Aristoteles betonte, dass der Mensch das einzige Lebewesen sei, das lacht. Und Platon berichtet in seinem Dialog «Theaitetos» von einer denkwürdigen Lachszene. Sie zeigt, wie der Naturphilosoph, Astronom und Geometer Thales beim Betrachten des Himmels in einen Brunnen stürzt. Eine schlaue thrakische Magd erkennt die Situationskomik und ruft ihm lachend zu: «Du willst alles über die Dinge des Himmels wissen, aber was dir vor der Nase und vor den Füssen liegt, siehst du nicht.»

Seither begleitet das Lachen die Kultur- und Philosophiegeschichte als eine Art Störgeräusch. Es weist auf die andere Seite der Rationalität hin und regte vielleicht gerade deshalb Philosophen immer wieder zum Nachdenken an.

Herausgekommen sind ganz unterschiedliche Versuche, Lachen zu erklären. Für Aristoteles war Humor ein Akt der Überlegenheit. Wir lachen andere aus und erheben uns dadurch über sie. Für den Philosophen Arthur Schopenhauer ist das Lachen ein Moment des Widerspruchs und der Inkongruenz – wir lachen, wenn etwas Unerwartetes passiert. Wenn jemand beispielsweise stolpert oder ein Philosoph vor lauter Denken in einen Brunnen fällt. Von solchen Situationen leben auch die unzähligen Slapstick-Komödien, die seit den Anfängen des Kinos gedreht wurden.

Sigmund Freud wiederum betonte, dass Lachen und Humor uns helfen, Spannungen abzubauen. Sie sind eine Art Ventil, wenn wir unter grossem psychischem Druck stehen. «Jeder dieser Ansätze hat etwas für sich, aber keiner erklärt das Phänomen vollständig», sagt Davide Giuriato, «das Lachen bleibt schwer zu fassen und ist deshalb nach wie vor faszinierend.» Text: *Roger Nickl*

These Nr. 4

Humor ist gesund

Lachen und Humor sind nachweislich gesund. Wenn wir lachen, werden Endorphine, euphorisierende Botenstoffe, ausgeschüttet und das Belohnungszentrum in unserem Hirn aktiviert. Zudem sind nach einem Lachanfall mehr körpereigene Abwehrstoffe und weniger Stresshormone im Blut nachweisbar. Wie neuere Forschung zeigt, wirkt sich Humor auch positiv auf unsere physische Gesundheit aus. So hilft er etwa bei Diabetes oder Asthma, und er macht uns weniger schmerzempfindlich: Wer sich lustige Filme anschaut, hat weniger Schmerzen. Das belegt unter anderem eine Studie, die den Einsatz von leichten Schmerzmitteln nach einer Operation untersucht hat. «Patienten, die sich Comedy-Sendungen ansahen, benötigten weniger Schmerzmittel als solche, die einen Dokumentarfilm schauten – aber nur, wenn sie die Comedy-Sendung auch wirklich spassig fanden!», sagt UZH-Psychologin Jennifer Hofmann.

Humor stärkt unseren Geist und unseren Körper. Hofmanns Kollege Willibald Ruch findet deshalb erstaunlich, dass es immer noch Leute gibt, die Humor gegenüber eine negative Haltung haben. Er hält dem die Ergebnisse der Humorforschung entgegen, die zeigt, «dass Humor wertvoll ist».

These Nr. 5

Humor hält uns den Spiegel vor

Was macht die Blondine, wenn der Computer brennt? So beginnt ein typischer Blondinenwitz. Enden tut er so: Sie drückt die Löschtaste!

Finden Sie die Pointe lustig? Dann sind Sie nicht nur einfach gestrickt, sondern auch eher konservativ. Denn wie die Humorforschung zeigt, mögen Menschen mit einer konservativen Grundeinstellung, das sind solche, die gerne Strukturen und Normen haben, Witze mit einer Auflösung, über die man nicht allzu lange nachdenken muss. «Liberale» – so die Bezeichnung der Humorforscher – hingegen schätzen Nonsense-Humor. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er «sinnfrei» sein kann und sich seine Bedeutung oft erst aus dem Kontext erschliesst. «Humor kann Einstellungen vorhersagen, und die Intelligenz», erklärt Sonja Heintz, die als Oberassistentin am Psychologischen Institut der UZH Humorforschung betreibt: «Personen, die Nonsense-Witze mögen, sind auch intelligenter.» Der eigentliche Lackmustest für Intelligenz ist der Wortwitz, der mit verbaler Intelligenz einhergeht. Wenn Ihnen das zu abstrakt klingt: Finden sie Otto (Waalkes) oder Helge Schneider lustig? Wenn Sie sich für Schneider entscheiden, Gratulation! Sie gehören zu den intelligenteren Zeitgenossinnen und Zeitgenossen.

Wenn nicht, auch nicht schlimm, denn Willibald Ruch, der als Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik die Humorforschung der UZH etabliert hat, relativiert: «Es sind weniger die intellektuellen Fähigkeiten an sich, sondern es ist eine Stilfrage – wie bei Kunst oder Literatur: Die einen mögen das Einfachere, die anderen ziehen Komplexeres vor. Wer Neuem und Komplexem grundsätzlich positiv gegenübersteht, mag auch komplexere Formen des Humors.» Die breite Palette des Humors hält für jeden etwas Passendes bereit. Sonja Heintz hat 21 Arten des Humors identifiziert, die wir in verschiedenen Situationen produzieren, die sich grob in drei Kategorien ordnen lassen: einfacher Spass und Herumalbern, zum Beispiel Slapstick; Spott, dazu gehören Sarkasmus und Zynismus; anspruchsvoller und nachdenklicher Humor wie Wortwitz, Nonsense oder Tragikomik. Im Moment untersuchen UZH-Psychologen im Rahmen einer Online-Studie, wie Humor, Persönlichkeit und Kreativität zusammenspielen. Wer mehr über seinen Humor erfahren will, kann hier teilnehmen: ww3.unipark.de/uc/HumorUndCo/

Stalin liess bei Schauprozessen die Angeklagten auslachen.

These Nr. 6

Humor ist eine Waffe

Lachen kann heiter und versöhnlich sein, es kann aber – etwa wenn jemand gezielt ausgelacht wird – zerstörerisch und zersetzend wirken. Dies zeigt ein Blick auf die russische Geschichte. In den 1930er-Jahren schmorte der Literaturwissenschaftler und -theoretiker Michael Bachtin in der Sowjetrepublik Kasachstan in der Verbannung. Stalin hatte ihn dorthin geschickt, weil er angeblich einer konterrevolutionären Gruppe angehörte. Bachtin befand sich damit in einer Lage, die eher nicht zum Lachen war. Dennoch vergrub er sich in die Literatur und entwickelte daraus seine Theorie des karnevalesken Lachens, die zu einem wegweisenden Buch über die Lachkultur in Mittelalter und Renaissance wurde.

Bachtin analysierte François Rabelais' parodistischen Ritterromanzyklus «Gargantua und Pantagruel» aus dem 16. Jahrhundert, der sich um das Schicksal zweier Riesen dreht. Die derbe Volkskomik, die Flüche und die handfesten Witze in Rabelais' Büchern begeisterten den Forscher. In Rabelais' Romanen wird eine karnevaleske, verkehrte Welt gezeichnet – die hohen Stände sind die niederen und umgekehrt. Die Machtverhältnisse stehen auf dem Kopf. «Das Volk bei Bachtin ist revolutionär, weil es keine Angst hat», sagt Sylvia Sasse, «es lacht und zeigt damit, dass es die herrschaftlichen Hierarchien nicht akzeptiert.» Bachtin stellt die Kultur des Lachens einer Kultur des Ernstes gegenüber. «Letztere wir durch Kirche und Staat repräsentiert, die im Lachen eine Gefahr für die bestehenden Machtverhältnisse sehen», sagt der Germanist Davide Giuriato.

Die sowjetischen Machthaber konnten mit Bachtins Studie gar nichts anfangen. Zwar gab es in der Sowjetunion in den 1920er-Jahren Spottprozessionen gegen die Kirche, an denen obszöne Lieder gesungen und die Heiligen verhöhnt wurden. Doch solche Lachaktionen waren vom Staat verordnet. Ganz anders sah es aus, wenn der Staat selber zur Zielscheibe von Humor und Spott wurde. Bachtins Buch wurde als Bedrohung empfunden, seine Veröffentlichung verhindert und es wurde als Dissertation abgelehnt.

Als Bachtins Studie «Rabelais und seine Welt. Volkskultur als Gegenkultur» 1965 veröffentlicht wurde – fast dreissig Jahre später – war es eine literaturtheoretische Sensation und sorgte für viele Debatten. Das Buch wurde einerseits «als subversiver Akt gegen die offiziell verordnete Volksfröhlichkeit zu Zeiten des Terrors» gefeiert, andererseits wurde aber auch kritisiert, Bachtin habe verkannt, dass das Lachen selbst auch ein radikales Mittel der Macht und des Terrors sei. «Beispiele dafür gibt es nicht nur in der russischen Geschichte viele», sagt Sylvia Sasse. Iwan der Schreckliche (1530–1584) etwa inszenierte für sich immer wieder kleine Privatkarnevals. Der Zar verkleidete sich als Narr und setzte einen Untertan als Herrscher ein. Über diesen machte er sich dann lustig und liess ihn schliesslich wegen schlechter Amtsführung köpfen. «Der Zar tat das zu seinem persönlichen Vergnügen, gleichzeitig demonstrierte er damit die totale Macht»,

sagt Sasse, «er stellte klar, dass der Herrscher auch im Spiel noch Ernst macht.» Auch Stalin setzte das Lachen in den 1930er-Jahren gezielt als Machtinstrument ein. An Schauprozessen musste das Publikum angeklagte Systemgegner zuweilen auslachen. Nachdem die Angeklagten ihre auswendig gelernten Geständnisse vorgetragen hatten, wurden sie so vollends erniedrigt. «Das ist eine terroristische Form des Lachens», sagt Sylvia Sasse, «es unterstreicht die vollständige Machtlosigkeit der politischen Gegner.»

Humor ist begehrenswert, wie die Analyse von Partnersuch-Inseraten zeigt.

These Nr. 7

Humor macht attraktiv

Wer Humor hat, ist ein gefragter Partner. Humor ist eine der Eigenschaften, die am häufigsten genannt wird, wenn es um Persönlichkeitsmerkmale geht, die eine Partnerin oder ein Partner mitbringen soll. Dies bestätigt eine Analyse von Partnersuch-Inseraten im verblichenen «Blick am Abend», die Psychologin Jennifer Hofmann durchgeführt hat: Humor gehört da zu den meistgenannten Eigenschaften, die man sich wünscht.

Doch weshalb ist Humor so begehrt? Jennifer Hofmann führt dafür eine evolutionsbiologische Hypothese an, die von verschiedenen Forschern vertreten wird: «Frauen wollen einen fitten Mann.» Männer sollten also etwa nicht nur schöne Haut, kräftige Muskeln oder volles Haar haben, sondern auch Humor und diesen zeigen wie ein Pfau seine schönen Federn. Für Frauen ist Humor offenbar ein Teil der (mentalen) Fitness der Männer, wohl als Indikator für Intelligenz, denn wer Humor hat, kann spielerisch mit Ideen umgehen. Umgekehrt schätzen die Männer, wenn Frauen Humor haben, allerdings ist dieser eher passiv. Hofmann formuliert die gegenseitige Attraktion so: «Männer bringen Frauen zum Lachen, die Frauen wertschätzen den Humor der Männer.» Was nach einem ausgetretenen Klischee klingt, bestätigen Studien, die untersuchen, wie attraktiv sich Männer und Frauen finden, die sich zum ersten Mal begegnen und dabei versteckt gefilmt werden. Die Analyse der Körpersignale, des Lachens und der Gesprächssituationen zeigt den Zusammenhang zwischen dem Lachen, mit dem die Frau auf den Mann reagiert, und dem Wunsch des Mannes, die Frau wiederzusehen.

Doch weshalb ist Humor in einer Partnerschaft wertvoll, abgesehen davon, dass er ein Zeichen für mentale Fitness sein kann? «Humor stärkt die Beziehung», sagt Hofmann. Etwa indem er hilft, schwierige Situationen zu meistern oder ganz allgemein positive Emotionen auszulösen. Zudem korreliert Humor mit Lebenszufriedenheit, Selbstwertgefühl und Optimismus – wer ist nicht gerne mit Menschen zusammen, die mit ihrem Leben im Reinen sind und eine positive Sicht auf die Welt haben? Das gilt nicht nur für Partnerschaften, sondern für Freundschaften ganz allgemein. Wenn Sie die Wahl haben, wen ziehen Sie vor: Scherzkeks oder Miesepeter?

«Wenn alle ernst sind, kann ein Witz auch nerven.» Sonja Heintz, Psychologin

These Nr. 8

Humor hilft bei der Arbeit

Bevor das Lob des Humors am Arbeitsplatz gesungen wird, ein Vorbehalt: Nicht jede Form von Humor ist gut für das Arbeitsklima, warnt Psychologin Jennifer Hofmann: «Oft werden unter dem Deckmantel des Humors andere kritisiert und blossgestellt.» Wenn Humor eingesetzt wird, um Mitarbeiter kleinzumachen und zu mobben, ist das kontraproduktiv für die Stimmung am Arbeitsplatz.

Doch grundsätzlich sind die Psychologen überzeugt, dass Humor hilft, ein gutes Arbeitsklima zu schaffen, und die Beziehungen unter den Mitarbeitern verbessert. «Menschen, die gute Beziehungen haben, arbeiten besser zusammen. Humor schafft eine gute Grundstimmung», sagt Humorforscher Paul McGhee, «und die Leute kommen lieber zur Arbeit, das ist an sich schon ein grosser Gewinn, wenn man bedenkt, dass viele ihren Job nicht mögen.» Die Verspieltheit, die mit Humor einhergeht, macht zudem kreativ. «Wir brauchen immer mehr Menschen, die komplexe Probleme lösen», sagt McGhee. Menschen, die eine anregende, humorvolle Umgebung haben, können das besser.» Das oft zitierte Beispiel ist Google, das den Mitarbeitenden Rutschbahnen und Töggelikästen zur Verfügung stellt, um den Geist zu lockern.

Mit Humortrainings, die Ruch und sein Team anbieten, kann auf relativ einfache und effiziente Weise das Betriebsklima verbessert werden, indem das Stimmungsbarometer von Ernst auf Heiter gestellt wird. Doch auch hier gilt: Das Richtige zur richtigen Zeit am richtigen Ort: «Es kann Situationen geben, wo Humor nicht passt», sagt Psychologin Sonja Heintz, «wenn alle ernst sind, kann ein Witz auch nerven, oder wenn jemand an einer depressiven Verstimmung leidet, kann er nicht lachen, auch wenn er möchte.» Deshalb sollen Mitarbeitende nicht gezwungen werden, an den Humortrainings teilzunehmen – «das wäre kontraproduktiv», sagt Heintz.

KONTAKT:
Prof. Davide Giuriato, davide.giuriato@ds.uzh.ch
Dr. Sonja Heintz, s.heintz@psychologie.uzh.ch
Dr. Jennifer Hofmann, j.hofmann@psychologie.uzh.ch
Valerie Keller, valerie.keller@uzh.ch
Prof. Willibald Ruch, w.ruch@psychologie.uzh.ch
Prof. Sylvia Sasse, sylvia.sasse@uzh.ch
Dr. Malte Völk, malte.voelk@uzh.ch

Trainieren Sie Ihren Humor!

Humorexperte: Paul McGhee.

Sie denken, Sie hätten keinen Humor? Das mag sein, doch liegt das wohl daran, dass Sie ihn nicht entwickelt haben oder er Ihnen abhandengekommen ist. Auf jeden Fall ist Humorlosigkeit kein unabwendbares Schicksal. Davon ist Paul McGhee überzeugt: «Wir alle verfügen über die Fähigkeit, Humor zu produzieren und ihn zu geniessen.» Ausgehend von dieser Überlegung hat er bereits in den 1990er-Jahren ein Training entwickelt mit den Ziel, unseren Humor zu stärken. Es besteht aus sieben Schritten oder Dimensionen, die uns helfen, humorvoller zu werden.

1. **Umgib dich mit Humor** – das kann man tun, indem man Humor konsumiert, etwa Comedy-Shows besucht oder Karikaturen in den Zeitungen anschaut. Noch besser: «Geh mit deinen lustigsten Freunden aus, dann kommt dein Sinn für Humor auf natürliche Weise zum Vorschein», rät McGhee.
2. **Pflege deine Verspieltheit** – Kinder sind verspielt, für McGhee ist Humor eine Spielart unserer natürlichen Verspieltheit, die wir wiederentdecken können.
3. **Lach öfter!** – Wenn wir lachen, fühlen wir uns besser, auch wenn wir nicht wissen, warum. Lachen ist zudem ansteckend!
4. **Kreiere deine eigenen Humor** – das kann ganz einfach sein, indem man Witze lernt, die man weitererzählen kann. Wem das nicht liegt, der kann etwas Lustiges erzählen, das ihm oder ihr widerfahren ist. McGhee selbst macht gerne Wortspiele wie dieses: When get doctors most annoyed? When they're out of patience/patients – Wann sind Ärzte besonders gereizt? Wenn sie die Geduld (patience) verlieren, beziehungsweise keine Patienten (patients) mehr haben.
5. **Schau dich in deinem Alltag nach lustigen Dingen um** – und wenn du sie gefunden hast, schreib sie auf, teile sie mit Freunden. McGhee ist überzeugt: Der Alltag ist eine kraftvolle Humormaschine, wir müssen nur unseren Blick dafür schärfen.
6. **Lach über dich selber** – das ist, abgesehen von Nummer 7, die schwierigste Aufgabe, weil es uns peinlich ist. Da hilft es, das Problem bei den Hörnern zu packen, indem man eine Liste mit Dingen zusammenstellt, die einem peinlich sind, und sich dann darüber lustig macht – zuerst vielleicht nur im stillen Kämmerlein.
7. **Verlier den Humor nicht, auch wenn du gestresst bist** – die schwierigste Aufgabe, aber nicht unlösbar. «Wenn es uns gelingt, humorvoll zu sein, auch wenn wir einen wirklich schlechten Tag haben, verbessert das unser Leben enorm. Und das Leben aller um uns herum», sagt Paul McGhee.

McGhees Humortraining dauert acht Wochen. Wer seinen Humor verbessern will, braucht Ausdauer. Doch der Aufwand lohnt sich. Willibald Ruch hat die Wirkung des Trainings untersucht: Der Sinn für Humor verbessert sich, die gute Laune auch, und das nicht nur im subjektiven Urteil, auch auf die Menschen rundherum wirkt glücklicher, wer durch das Humortraining gegangen ist.

Paul McGhee im Video:

Schweizer mit Humor
www.magazin.uzh.ch/humorswiss

Humor bei der Arbeit
www.magazin.uzh.ch/humorwork

Mehr Humor!
www.magazin.uzh.ch/humortips

Wissenschaft und Comedy

Viele Schweizer Comedians haben an der UZH studiert. Vier von ihnen – Patti Basler, Fabian Unteregger, Julian Graf und Ramin Yousofzai von UniGAG – erzählen, was Humor mit Wissenschaft zu tun hat und wie ihr Studium ihre Kunst beeinflusst.

Patti Basler
«Kopf frei»

Als Kaberettistin ist Patti Basler zu sich selbst gekommen. Auf der Suche nach Pointen hilft ihr auch das wissenschaftliche Denken, das sie an der UZH geschult hat.

Patti Basler, wie wird man Kabarettistin?

Das nimmt man sich nicht eines Tages vor. Eine gewisse Denke muss schon da sein, ich war immer schon sehr schlagfertig. Das finden viele Leute lustig. Heute mache ich den Beruf, der zu meinem Denken passt – frei nach dem Motto «Werde die, die du bist».

Was finden die Leute denn lustig?

Sicher das Überraschende. Den Humor an sich gibt es aber nicht. Ich trete an ganz verschiedenen Orten auf: in der Schweiz, in Deutschland, in Österreich, in Städten, auf dem Land – das Publikum reagiert immer ganz unterschiedlich. Auf dem Land muss ich etwa langsamer reden und es dauert länger, bis die Pointen ankommen. Das Timing ist im Kabarett zentral. Das muss man je nachdem anpassen. Man kann übrigens nicht mehr so sehr auf ein geteiltes Allgemeinwissen zählen wie früher, als noch alle die gleichen Fernsehkanäle schauten. Heute gibt es unzählige Informationsmöglichkeiten. Damit schrumpft auch das geteilte Wissen. So bleibt einem fast nur noch das politische Kabarett oder man beschäftigt sich mit Alltagssituationen. Das interessiert mich allerdings weniger.

Sie waren Oberstufenlehrerin und haben anschliessend Erziehungswissenschaften studiert. Was haben Sie an der UZH für die Kabarettistinnen-Karriere gelernt?

Ich gehe die Dinge auch als Kabarettistin wissenschaftlich an, indem ich eine objektive Position einnehme. Ich betrachte ein Thema quasi aus der Vogelperspektive. Das hilft dem Humor, weil es den Kopf frei macht. Als Satirikerin habe ich zwar schon eine Haltung, aber ich versuche deswegen nicht, Partei zu ergreifen. Die Wissenschaft hat mir geholfen, dieses unabhängige Denken zu schulen.

Ist Wissenschaft selbst humorvoll?

Auf alle Fälle, Forschung beschäftigt sich ja oft mit Details. Für Aussenstehende klingen nur schon die Titel von Doktorarbeiten zuweilen absurd und komisch. Das ist auch Stoff für die Comedy. Stellen wir uns einen Ethnologen vor, der die Auswirkung von cis-Moll auf die Tänze von Aborigines-Stämmen in den australischen Outbacks untersucht. Wissenschaftlich kann das natürlich total relevant sein.

Ihr aktuelles Programm heisst «Frontalunterricht», das Folgeprogramm «Nachsitzen» – Schule und Erziehungswissenschaft werden Sie anscheinend nicht los.

So pädagogisch sind die Programme gar nicht. Es gilt ja die Regel: Man sollte über das schreiben, was man kennt. Das trifft auch für Kabarettistinnen zu. Das Thema ist ein unglaublicher Fundus. Da gibt es auch viel geteiltes Wissen – zur Schule gegangen sind wir schliesslich alle. «Nachsitzen» ist übrigens nochmals das gleiche Programm wie «Frontalunterricht» – für alle, die nicht mitgekommen sind.

Bilder oben: Tibor Nad, Geri Born

Video UniGAG
www.magazin.uzh.ch/unigag

Was ist Ihr bester Kurzwitz?

Ich mache keine Witze, sondern Pointen oder Gedichte. Etwa das Requiem an eine berühmte Legehenne: Eine eierlegende Eierlegende komm zu ihrem Eierleg-Ende.

Interview: *Roger Nickl*

Die Kabarettistin *Patti Basler* hat an der UZH Erziehungswissenschaften studiert, tritt regelmässig im Schweizer Fernsehen auf und ist momentan mit ihren beiden Programmen «Frontalunterricht» und «Nachsitzen» auf Tournee. Basler wird dieses Jahr für ihre Arbeit mit dem renommierten «Salzburger Stier» ausgezeichnet.

UniGAG

«Locker bleiben»

Ideen für gute Gags kann man nicht erzwingen, sagen Julian Graf und Ramin Yousofzai. Die beiden Comedians nehmen auf ihrer Instagram-Seite UniGAG das Leben der Studierenden aufs Korn.

Julian Graf und Ramin Yousofzai, warum bietet sich gerade das Leben der Studierenden als Stoff zum Lachen an?

Graf: Vor allem in der Lernphase macht man im Studium eine intensive Zeit durch. Wir lachen über typische Situationen, die alle Studierenden kennen, etwa wenn man das Lernen so lange hinausgeschoben hat, dass man kurz vor der Prüfung noch den Stoff eines Semesters in den Kopf bekommen muss.
Yousofzai: Oder plötzlich lieber putzt und Netflix schaut, anstatt zu lernen. Die meisten können sich mit diesen Situationen identifizieren, das bietet viel Stoff für Humor.

Kann auch Wissenschaft lustig sein?

Graf: Definitiv, es gibt ganz viele Nerd-Memes, die man nur versteht, wenn man das Fach studiert hat. Memes sind Fotos oder Videos mit einem kurzen, witzigen Text dazu. Studierende sind in der Schweizer Online-Comedyszene ohnehin sehr gut vertreten: Es gibt viele erfolgreiche Meme-Seiten, die von Studierenden gegründet wurden, zum Beispiel die «schwiizchischte».

Wie sind Sie dazu gekommen, UniGAG zu gründen?

Yousofzai: Während des Studiums waren wir nicht immer die Disziplniertesten. Wir haben uns über viele Dinge lustig gemacht. Etwa, wenn ein Dozent etwas falsch auf Englisch gesagt hat. Das haben wir dann in der Whatsapp-Gruppe als Video geteilt. Oder wir haben einen Ausschnitt aus einem Podcast mit unseren eigenen Pointen neu vertont.
Graf: Den Anstoss, diese Inhalte öffentlich zu publizieren, gab uns schlussendlich ein Social-Media-Seminar an der UZH: Dort ging es darum, eine eigene Website zu bauen und möglichst viel Traffic auf die Seite zu bekommen. So ist der Instagram-Account UniGAG entstanden.

Testen Sie Ihre Gags, bevor Sie sie online stellen?

Graf: Nein, wir stellen online, was wir lustig finden, und merken dann schnell, ob es ankommt oder nicht. Auf Social Media darf man auch Dinge ausprobieren.

Was tun Sie gegen Ideenflauten ?

Graf: Gar nichts. Man darf nichts erzwingen – um auf Ideen zu kommen, muss man locker bleiben. Wenn wir keine Ideen haben, posten wir nichts.

Wie gehen Sie damit um, wenn Ihre Fans einen Gag mal nicht lustig finden?

Graf: Auf Social Media bekommt man eher einseitig Feedback, wir bekommen fast keine negativen Rückmeldungen. Dass etwas nicht so gut ankam, sehen wir einfach daran, dass ein Post weniger Likes und Kommentare bekommt. Wir lassen aber auch Inhalte online, die nicht so gut funktioniert haben.

Ihr bester Kurzwitz?

Yousofzai: Gehen zwei Studenten in die Bibliothek, um zu lernen …

Interview: *Priska Feichter*

Julian Graf und *Ramin Yousofzai* sind die Gründer der Instagram-Seite UniGAG, die über 44 000 Follower hat. Ausserdem machen sie die SRF Morgenshow «Zwei am Morge» auf Youtube. Beide haben an der Universität Zürich einen Bachelor in Wirtschaftswissenschaften abgeschlossen. 2018 waren sie unter den Finalisten für den Swiss Comedy Online Award.

Fabian Unteregger

«Besser als Anästhesie»

Lachen regt den Kreislauf an und entspannt die Muskulatur, sagt Fabian Unteregger. Er muss es wissen: Der Komiker hat an der UZH Medizin studiert.

Fabian Unteregger, Sie sind seit Jahren als Komiker auf der Bühne, im Fernsehen und im Radio präsent. Kürzlich haben Sie Ihr Medizinstudium abgeschlossen. Komiker und Arzt – zwei unterschiedliche Welten?

Nicht unbedingt, als Arzt erlebt man oft absurde Situationen, die einen staunen oder schmunzeln lassen. Einmal kam ein Patient in meine Sprechstunde, der sich nicht hinsetzen wollte. Kurze Zeit später war mir klar, warum. Er hatte einen schmerzhaften Abszess an der Pobacke, bei dem wir Eiter entfernen mussten. Zu allem Überfluss war auf seiner Unterhose eine Zielscheibe aufgedruckt. Das war schon sehr absurd. Ein weiterer Berührungspunkt ist, dass Comedy für die Zuschauer gesund ist.

Ist das erwiesen?

Es gibt Studien, die zeigen, dass eine Comedy-Show einen stärkeren Effekt hat als gewisse Medikamente – lachen regt erst den Kreislauf an und führt danach zu entspannter Muskulatur. Es gibt ein interessantes Experiment: Versuchspersonen hielten eine Hand ins Eiswasser. Diejenigen, die gleichzeitig am Fernseher eine Comedy schauten, hatten ein geringeres Schmerzempfinden. Ein guter Komiker während der Operation ist besser als Anästhesie. (lacht)

Krankenkassen sollten den Besuch von Comedy als Pflichtleistung vergüten?

Absolut, vielleicht sollte ich mal beim Krankenkassenverband vorstellig werden. Verglichen mit dem Ausland könnten Schweizerinnen und Schweizer übrigens ruhig mehr lachen. Auch die Medizin sollte sich den Humor öfter zunutze machen. So haben sich Patienten beruhigt, als ich mit farbigen Socken in die Sprechstunde kam.

Sie waren bereits ein erfolgreicher Komiker, als Sie mit dem Medizinstudium an der UZH begannen. Was hat Sie dazu motiviert?

Ich interessiere mich schon lange für Medizin. Ich wollte wissen, wie der Mensch funktioniert. Und der Beruf des Arztes ist sehr erfüllend. Allerdings arbeite ich derzeit nicht in der Klinik – aus Zeitmangel. Ich forsche aber parallel zur Comedy weiterhin an einem Projekt zur Physiologie des menschlichen Kehlkopfs, publiziere die Ergebnisse und halte Vorträge im In- und Ausland. Die Comedy möchte ich jedoch nicht missen. Ich empfinde es als Privileg, die Menschen zum Lachen bringen zu dürfen.

War das Medizinstudium für Sie als Komiker nützlich?

Ja, ich habe viel über den Menschen gelernt. Gerade die Neurologie ist für mich als Komiker spannend: Wo sitzt der Humor im Gehirn? Warum verstehen gewisse Menschen keinen Humor? Es gibt noch viele offene Fragen. Zum Beispiel würde ich gerne wissen, warum man sich nicht totlachen kann. Wäre das möglich, gäbe es bei Exit immer zwei Zimmer: Im einen steht ein Becher mit Natriumpentobarbital, im anderen wartet ein tödlich lustiger Komiker. Juristisch wäre das allerdings komplex, weil sich der Komiker der Vorsätzlichkeit strafbar machen würde.

Erzählen Sie uns noch einen Witz, der Ihnen gut gefällt?

Patient: Herr Doktor, ich habe jeden Morgen um 7 Uhr Stuhlgang.
Doktor: Ja, das ist doch super.
Patient: Aber ich stehe erst um halb acht auf.

Interview: *Adrian Ritter*

Fabian Unteregger ist studierter Lebensmittelingenieur, Arzt und Mitbegründer von Swiss Healthcare Startups – einer Organisation, die Innovationen im Gesundheitswesen fördert. Derzeit tourt er als Komiker mit seinem Programm «Doktorspiele» durch die Schweiz.

Universität Zürich[UZH]

auch als Video- und Audio-Podcast
www.talkimturm.uzh.ch

talk im turm

Gut lachen
Was Humor kann

Humor hilft uns in (fast) allen Lebenslagen: er macht uns souverän, gesund, attraktiv und wirkt sich positiv auf unsere Beziehungen aus. Und er sorgt für willkommene Störgeräusche im alltäglichen Getriebe der Politik, indem er die Mächtigen aufs Korn nimmt.
Der Kabarettist und Arzt Fabian Unteregger verschreibt mit seinem aktuellen Programm «Doktorspiele» Humor. Die UZH-Kulturwissenschaftlerin Sylvia Sasse untersucht die subversive Kraft des Lachens in Kunst, Politik und Literatur. Im Talk im Turm diskutieren Sylvia Sasse und Fabian Unteregger mit dem Machern des UZH-Magazins, Thomas Gull und Roger Nickl, über die Macht des Humors und seine Wirkung in unserem Alltag.

Es diskutieren:
Sylvia Sasse, Slavistin
und
Fabian Unteregger, Kabarettist und Arzt

Montag, 13. Mai 2019
18.15–19.30 Uhr
Restaurant uniTurm
Rämistrasse 71
8006 Zürich

Türöffnung um 17.45 Uhr

Anmeldung unter
www.talkimturm.uzh.ch
Eintritt frei · Anmeldung erforderlich
Platzzahl beschränkt