

RÜCKBLICK. Ende 2017 fand in der Schweiz der letztjährige „Basler Humorkongress“ statt. Experten tauschten sich über neueste Forschungsergebnisse aus und diskutierten, wie Humor als Ressource in unterschiedlichsten privaten und beruflichen Feldern genutzt werden kann.

Lustvoll scheitern

Kaum zu glauben: Im vergangenen Jahr konnte der „Basler Humorkongress“ auf eine über 20-jährige Tradition zurückblicken. Eine Veranstaltung, die sich der Gelotologie, der Wissenschaft des Lachens, widmete, war damals eine echte Innovation. Namhafte Experten wie der amerikanische Kommunikationswissenschaftler, Konstruktivist der ersten Stunde und Psychotherapeut Paul Watzlawick kamen zum Start in die Schweiz und sorgten mit klugen Reden für Aufmerksamkeit.

Auf dem jüngsten Kongress präsentierte Dr. Jenny Hofmann, Oberassistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich, neueste Erkenntnisse zum Thema „Wie Humor als Ressource genutzt werden kann“. Wie aktuelle Forschungsergebnisse der Universität Zürich zeigen, trägt der Sinn für Humor zu einem positiven Erleben, zu Stressbewältigung und zu einer gesteigerten Beziehungsfähigkeit bei. Die frohe Botschaft: Der Sinn für Humor kann trainiert werden. Nicht jedes Lachen hat per se eine positive Wirkung, sondern es muss eine echte Freude hinter dem Lachen stehen. Je nach persönlichem Temperament gibt es laut Hofmann durchaus Unterschiede. So lassen sich extravertierte Menschen deutlich leichter erheitern, während eher introvertierte Personen besonders von Humortrainings profitieren könnten. Ein höherer Grad an Heiterkeit, so die Uni Zürich, korreliert mit einer erhöhten Stressresilienz und einer höheren Zufriedenheit bezüglich Beziehungsfähigkeit und sozialer Einbindung.

Thomas Leuenberger, ein Clown des Circus Roncalli, war einer der heimlichen Stars des Kongresses. In einem sehr persönlichen Beitrag schilderte er, wie es ihm gelang, eine Krebsbehandlung mithilfe

Gruppenbild mit Luftballon. Rund 180 Teilnehmer kamen nach Basel, um 26 Referenten zu lauschen.



des Humors zu überstehen. So löste bei ihm die Frage eines Freundes, ob bei ihm noch „die Chemie stimme“, wohlthuende Erheiterung aus. Seine Chemotherapie erschien dem Clown plötzlich in einem anderen Licht.

Übung gegen Perfektionismus

Konkret erlebten die Teilnehmer „die befreiende Wirkung des bewussten Scheiterns“ während eines Vortrags des Psychotherapeuten Dr. Franz Dumbs, der im Coaching und der Therapie Humor gezielt als Werkzeug einsetzt. Im Rahmen einer Partnerarbeit sollte jeder das Porträt seines Sitznachbarn zeichnen – eine Anweisung, die bei den meisten Teilnehmern sofort das ungute Gefühl von Überforderung auslöste. Teil der Aufgabe war jedoch, dass derjenige, der porträtiert wurde, dem Zeichner eine Abdeckung über den Zeichenblock hielt, sodass dieser nicht sehen konnte, was er zu Papier brachte. Mit dieser zusätzlichen Anweisung war jedem Perfektionismus von vornherein der Boden entzogen. Die

Teilnehmer entspannten sich augenblicklich und konnten diese Aufgabe lustvoll scheiternd genießen.

Jan-Rüdiger Vogler, systemischer Coach und Inhaber des Instituts „Rollenwexel“ in Hamburg, nutzt Humor gezielt als Mittel, um Widerstandsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Lebenszufriedenheit seiner Klienten zu stärken. „Je mehr ich mich mit dem Humorthema beschäftigte, desto klarer wurde mir, welches Potenzial darin liegt“, so Vogler. „Humor hat dieses Verbindende. In der Regel führt es dazu, dass Menschen besser miteinander arbeiten. Auf der anderen Seite hat Humor einen beschützenden Charakter. Das heißt, dass man mit Humor eine Distanz zu Problemen bekommt. Gerade auch bei Menschen, die perfektionistisch veranlagt sind, kann Humor es ermöglichen, ein Stück zurückzutreten und dabei festzustellen, dass manchmal etwas gar nicht so wichtig ist oder dass das Problem sich auf andere Weise lösen lässt.“ Humorvoll zu agieren, bedeute letztlich, sich selbst kontrollieren zu können.

Verena Scholpp ●