

Bist du humorvoll?

Das ist keine einfache Frage. Bist du humorvoll, wenn du Witze erzählen kannst? Wenn du dir keinen Witz merken kannst, bist du dann nicht lustig? Hast du Humor, wenn du viel lachst? Was denkst du, wie humorvoll du bist?



Der humorvolle Mensch ist ein Optimist. Für ihn ist das Glas halb voll und nicht halb leer. Er sieht das Gute und Schöne in der Welt und in den Menschen. Er liebt das Spiel im Alltag. Das Leben soll Freude bringen und Spass machen.

Ist für dich das Glas halb leer oder halb voll?

Kleine Kinder spielen und lachen viel mehr als Jugendliche und Erwachsene. Das Spiel ist ihre Welt. In der Schule sitzen die Kinder stundenlang still und lernen. Sie müssen sich viel konzentrieren, Hausaufgaben schreiben, für Prüfungen lernen. Da vergeht ihnen oft das Lachen.

Gelacht wird meistens in Gruppen oder in der Familie. Wenn Menschen viel Zeit allein verbringen, vor dem PC sitzen und Computerspiele spielen, wird das Lachen immer weniger.

Lachen schüttet Glückshormone aus und stärkt die Gesundheit. In Gruppen zusammen spielen und blödeln ist deshalb ganz wichtig.

WAS IST HUMOR?

Humor bedeutet heitere Gelassenheit. Der Mensch, der Humor hat, kann heiter und gelassen auf die alltäglichen Schwierigkeiten reagieren. Er akzeptiert, dass die Welt unvollkommen ist. Er weiss, dass jeder Mensch Fehler hat und Fehler macht. Der humorvolle Mensch findet es nicht schlimm, wenn er selber Fehler macht. Er kann über sich selber lachen. Er verliert die gute Laune nicht und hat eine fröhliche Stimmung.



WIE ENTSTEHT HUMOR?

Humorforscher (Lorenz, Köstler, Food & Chapman, Cooper u.a.) haben Menschen in ihrem Alltag oder bei der Arbeit beobachtet. Ihre Schlussfolgerungen haben sie in unterschiedlichen Humorthorien zusammengefasst. Hier findest du einige wichtige Theorien.

Inkongruenztheorie

Grundsätzlich entsteht Humor, wenn etwas passiert, das wir nicht erwarten. Es gibt einen Bruch im Ablauf und dabei entsteht ein Überraschungseffekt. Das, was wir sehen oder hören, passt nicht zum eigenen Wissen und zu den eigenen Werten. Das nennt man Inkongruenztheorie. Der Überraschungseffekt bringt uns zum Lachen.

Überlegenheits- und Aggressionstheorie

Wir stellen uns über eine andere Person und fühlen uns ihr überlegen. Ein Misserfolg veranlasst uns, diese Person auszulachen. Schadenfreude gehört auch dazu.

Erleichterungs- und Entspannungstheorie

Nach einer angespannten Situation folgt die Erleichterung. Alles ist zum Glück gut ausgefallen. Im Rückblick scheint die Situation nicht mehr ganz so gefährlich oder beängstigend. Die Geschichte wird im Nachhinein verzerrt und ausgeschmückt erzählt. Man ist erleichtert über den guten Ausgang und lacht über das Erlebte.

Soziale Theorien

Humor entsteht in der Gruppe. Der Humor verbindet Menschen miteinander und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Spieltheorie

Im Spiel entsteht Humor. Das Spiel ist eine spezielle Form der zwischenmenschlichen Kommunikation. Im Spiel entstehen Komik und Spass. Man sagt auch, beim Spielen weigert man sich, die Situation oder das Leben ernst zu nehmen.

WIE ZEIGT SICH HUMOR?

Der Mensch mit der humorvollen Brille

Er sieht sympathische und freundliche Menschen. Er hilft, wenn er sieht, dass jemand Hilfe braucht. Er behandelt andere Menschen respektvoll, weil er von anderen auch so behandelt werden will.

Er nimmt die Natur wahr, freut sich, wenn die Sonne scheint, und wenn es regnet, ist es auch nicht schlimm.

Er findet nicht alles toll an sich, wäre vielleicht gerne grösser und schlanker, aber findet sich trotzdem okay.

Er sucht sich Leute, mit denen er Spass haben und interessante Sachen unternehmen kann. Er liebt die Bewegung. Er macht gerne Spiele, allein oder mit anderen zusammen. Er erzählt Witze, blödeln mit Kolleginnen und Kollegen. Vielleicht spielt er in einem Theaterstück mit.

Der humorvolle Mensch schaut sich gerne Komödien oder lustige Actionfilme im Kino an. Er liest Witze, schaut «Upps, die Pannenshow» oder lustige Youtube-Filme über Missgeschicke und lustige Erlebnisse anderer.

Er steht am Morgen gerne auf und freut sich auf den Tag. Er hat Ideen, wie er sich seinen Tag sinnvoll und mit Freude gestalten kann.

Wie sieht deine Welt mit der humorvollen Brille aus?

Der Lehrer will den Schülern den Begriff Notwehr erläutern. Aber zuerst sollen die Schüler versuchen, das Wort zu erklären. Leon meldet sich. «Na, Leon», fragt der Lehrer, «was verstehst du unter Notwehr?» «Wenn ein Schüler sein Zeugnis selbst unterschreibt!»

«Würden Sie mal den Hund streicheln?», bittet Lena einen Herrn. «Aber gern. Du bist wohl sehr stolz auf deinen Hund?» «Das ist nicht mein Hund», erklärt Lena, «ich will nur wissen, ob er beisst.»