

# Problemzonen

Wer hat Humor? Wer hat keinen?  
Und was kann man tun,  
wenn man **wenig zu lachen** hat?

**E**ine allgemeingültige Definition für Humor zu finden, ist mir nicht allzu schwer gefallen. Sie lautet folgendermaßen: Humor ist, wenn man über meine Scherze lacht. Und dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen. Das Problem ist nur, dass viele andere das anders sehen und jeder von sich selbst behauptet, er habe Humor.

Das darf man aber getrost bezweifeln, denn Eigen- und Fremdwahrnehmung gehen bekanntermaßen oft getrennte Wege, und es sagt von sich ja auch niemand, dass er schlecht Autofahren könne, eine Niete im Bett sei oder einen miesen Charakter habe. Trotzdem könnte ich hier aus dem Stegreif zwei Sexual-Dilettanten, acht Verkehrs-Deppen und ein halbes Dutzend Komplett-Schurken aufzählen.

„Oftmals wird der Humor im Laufe der Zeit verschüttet unter der zunehmenden Ernsthaftigkeit und den Schwierigkeiten des Lebens“, sagt Eva Ullmann, Humortrainerin und Gründerin des „Deutschen Instituts für Humor“, wo



## Ildikó von Kürthy

mag Blondinenwitze, besonders seit sie selber mal blond war. Ihr liebster aktuell: Wie nennt man eine Blondine zwischen zwei Brünetten? Eine Bildungslücke.

sie bierernsten Unternehmern hilft, die Ressource Humor und dessen heilsame Wirkung zu entdecken und gezielt einzusetzen. „Jeder von uns hat seinen eigenen humorvollen Fingerabdruck. Als Kind bringen wir die Fähigkeit lustig zu sein mit auf die Welt und sind für jeden Quatsch zu haben – was uns manchmal so gründlich abgewöhnt wird, dass es architektonischer Ausgrabungen bedarf, um den verschütteten Humor wieder zu finden.“

Und manchmal, ich darf das hinzufügen, hat man nicht den Eindruck, dass man noch darauf hoffen darf, Überlebende aus den Trümmern zu bergen. Dabei ist es so einfach, man kann sich sogar zu guter Laune zwingen: Wenn man eine Minute lang lächelt, auch wenn einem nicht danach zumute ist, fällt unser trantütiges Gehirn drauf rein, denkt die Laune da unten sei gut und schickt sonnige Botenstoffe auf Tour, die unsere Stimmung dann tatsächlich heben.

„Halten Sie den Humor in Ihrem Leben am Leben“, rät auch Eva Ullmann. „Umgeben Sie sich mit Menschen, mit denen Sie lachen können, schauen Sie Filme und lesen Sie Bücher, die Sie zum Schmunzeln bringen, betreiben Sie gezielte Selbstaufheiterung, üben Sie sich in sozialem Humor und trainieren Sie Schlagfertigkeit, indem Sie sich im Nachhinein überlegen, was in der Situation lustig gewesen wäre. Lachen ist der kleinste gemeinsame Nenner, der uns Menschen miteinander verbindet, und es ist berührend zu sehen, was wohlwollender Humor bewirken kann.“

Zum Glück, das gibt die Humorfachkraft zu, fällt auch ihr nicht stets der rechte Scherz zur rechten Zeit ein. Ich persönlich feile oft wochenlang an spontanen, heiteren Repliken, während ich live dann oft nur ein dumpfes Grollen oder ein sinnfreies Grinsen zustande bringe. Aber ich werde daran arbeiten und dafür sorgen, dass ich was zu lachen habe. Ich bin nämlich ein unheimlich humorvoller Mensch. Und eine begnadete Autofahrerin. **B**

