

Humor (1.1)

Eben fällt mir eine wichtige Sache ein, spontan, über die ich schon lange nachdenke...

Es geht um die Frage,
wieviele Humor braucht der Mensch und was ist Humor eigentlich?

Wie immer, ist es erstmal ganz einfach: Ich bin gerne lustig, lache gern und viel und habe einen großen Spaß daran, Dinge so lange zu untersuchen, bis ich das Amüsante daran entdecke. Das kann auf der einen Seite Neugierde sein, aber auch der Drang, den Dingen auf den Grund zu gehen. Wenn man mit Humor „trifft“, öffnen sich schlagartig Synapsen, bzw. werden kurzgeschlossen, das Gehirn erkennt, (aha-Erlebnis) und fühlt sich glücklich. Seltsame Erfindung, aber es klappt. Für die Lehrer und ähnliche Berufe würde ich daher empfehlen: Wenn sie jemanden was erklären wollen, dann wann immer möglich, mit Humor!

Lachen macht einfach Spaß und ist erwiesenermaßen gesund. Es werden Endorphine freigesetzt, die wiederum stärken das Immunsystem, man hat mehr Kraft, kann besser arbeiten, fühlt sich selbstbewusster und immer so weiter! Guter Humor ist ein sich selbst verstärkender Mechanismus und guter Humor kann im besten Fall auch ansteckend sein. Die geistige Voraussetzung für Humor ist auf jeden Fall eine gute Einstellung, keine Bosheit, viel Mitgefühl und Optimismus.

Für depressive Menschen kann es eine gute Übung sein, öfters an lustige Sachen zu denken oder sich gezielt mit Dingen auseinanderzusetzen, die zum Lachen bringen. Ganz egal, was es ist, es wirkt. Man braucht nur einen eigenen „Humor-Kompass“ entwickeln und ein Gefühl dafür, was man gerade „ab kann“ oder was eher nicht. Als schnell wirkendes, sanftes Anti-Depressivum hat sich bei mir z.B. die Sendungen „[TV Total](#)“, „[Switch Reloaded](#)“ und „[Ladykracher](#)“ erwiesen. All drei haben

diesen feinen Humor, sind schön satirisch und von jungen Leuten gemacht, was zusätzlich ansteckend wirkt und den Kopf befreit. Die ARD hat allerdings auch ein paar gute [Gute-Laune Zäpfchen](#) im Programm (noch) ☐

Nun gibt es aber auch einen entscheidenden Nachteil am Humor, das ist immer genau dann der Fall, wenn man mit Hilfe des Humors Dingen auf den Grund gegangen ist und vielleicht eine Sache oder einen Menschen mit Hilfe von Spott karikiert (ihm den sprichwörtlichen [Eulenspiegel](#) vorhält). Genau dann kann der Humor sehr verletzend sein und schnell in den Sarkasmus abdriften. Oder, wenn der Humor allein auf der Schadenfreude aufbaut, aber sonst keinen Nährwert hat, verkommt er schnell zu einem kalten Instrument. *(Anmerkung 1.1: In Wikipedia steht, dass der Eulenspiegel als Figur den Menschen an Geisteskraft überlegen war. Ich kenne nur eine bestimmte Interpretation, wo der Eulenspiegel als schlechter Mensch dargestellt wurde, aber vielleicht war es auch genau umgekehrt? Ich denke, man kann jemand im Grunde nur verspotten, wenn man jemand überlegen ist, zumindest in einer bestimmten Sachlage. Also braucht man in dem Fall auch Verantwortungsbereitschaft und Feingefühl, für das was man sagt. Der Eulenspiegel eignet sich somit nicht so gut als Beweis für das was ich sagen möchte, vielleicht sollte man eher eine Figur des öffentlichen Lebens nehmen, die sich durch reine Schadenfreude und egoistische Kritiksucht auszeichnet.)*

Man sollte sich also, als schwatzhafter und fröhlicher Mensch davor hüten, den Humor *gegen* Menschen zu richten und sich z.B. über Persönlichkeitsmerkmale lustig zu machen. Wirklich guter Humor muss es immer schaffen, den Leuten etwas zu zeigen, sich mit ihnen *zusammen* zu spiegeln, darf aber nie direkt, autoritär und plump sein.

Im Grunde bekommt man den guten Humor auch nur dann hin, wenn man sich selbst „als lustig“ sehen und sich selbst mit einem Augenzwinkern betrachten kann.

Zuviel Augenzwinkern ist aber auch nicht gut, denn dann sieht man nichts mehr vor lauter Blinzelei.

Auch sollte man es vermeiden, in bestimmten, ernstesten Situationen Humor zu verwenden. Ich weiß nicht, wie oft ich mich damit schon unbeliebt gemacht habe, nur weil mir zu schnell was rausgerutscht ist... aber auf der anderen Seite trifft man auch genau dann ins Schwarze, wenn sich niemand traut, einen Witz zu machen. Dann kann der Witz wie eine Befreiung wirken und die Anspannung untereinander lösen (z.B. nach einer Beerdigung, wenn alle noch einen trinken gehen).

Der Humor gilt dann als ein „Kommunikation-Weichmacher“ und daher kann ich nur jedem empfehlen, ihn einzuüben. Wenn sich Menschen nicht trauen, etwas zu sagen, kann ein Witz wie eine kleine Befreiung wirken. (Wie gesagt, wenn er gut platziert ist, das bleibt immer etwas Trial and Error).

Deswegen spottete ich eigentlich nur mit Menschen, die ich schon länger kenne und von denen ich weiß, dass ich sie nicht damit verletzen werde, oder wenn- dann nur soviel, dass sie es mir nicht übel nehmen und als kleine, sanfte Kritik verstehen.

Ich finde diese Methode um Längen besser als diese streng- autoritäre Methode der Drangsalierung oder des indirekten Mobbings, die in vielen Büros und Arbeitsstätten der Welt noch immer zu Hause ist.

Und auch in der Partnerschaft oder in Freundschaften kommt man mit feinem Humor weiter. Ich schätze feinen Humor an anderen Menschen auch sehr, und es ist fast immer ein untrügliches Zeichen für Weisheit, Charakter und Selbstbewusstsein. Selbst wenn der Humor dazu benutzt wird, um Schwächen zu übermalen, – oder gerade dann- kann er sehr liebenswert und kindlich sein.

Mit so einem Menschen komme ich viel schneller und besser in Kontakt als mit jemand, der sich immer sehr ernst nimmt und überhaupt gar nicht lachen kann.

Aber das soll jetzt nicht so enden, wie „Commander Data, lassen sie mich erklären, was Humor ist!“

Denn [diese Figur](#) aus der Sciene Fiction Serie ist per se lustig!

Weiterführende Links

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Humor>
- http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Erzie_hungsfragen/s_1517.html

Eigene, lustige Artikel

- <http://www.julia-adriana.de/2008/11/bugs-zum-fruhstuck/>
- <http://www.julia-adriana.de/2008/11/maschinsen/>

Lustige Videos

- [Das singende Nilpferd](#)
- [Präsi Clinton lacht sich nen Ast](#)
- [Du bist Deutschland- Ulk](#)