

Thomas Wetter

## Mit Humor lässt sich gut lachen

Wussten Sie, dass am ersten Sonntag im Mai ein Weltlachtag stattfindet? Oder haben Sie schon einmal von einer Disziplin mit dem Namen Gelotologie gehört? Zur Klärung: Gelotologie ist die Lehre des Lachens und beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Eine Kollegin erzählte mir von einem Lachseminar, das sie im Rahmen einer Weiterbildung besucht hatte. Sie war sehr beeindruckt, wie der Kursleiter mit ausgewählten Übungen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem immer herzhafteren und heftigeren Lachen brachte, dadurch eine positive Wirkung auf die Stimmung in der Gruppe ausübte und ein Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen liess. Mithilfe von Lachen können wir loslassen und dann wieder tief durchatmen.

Doch Lachen lässt sich nicht mit Humor gleichsetzen. Humor hat für mich eine andere Dimension. Umberto Eco schreibt in einem Essay über das Buch «Der Humor» des italienischen Schriftstellers und Dramatikers Pirandello: «Mein Lachen vermischt sich mit meinem Mitgefühl, es wird zu einem Lächeln. Ich bin vom Komischen zum Humoristischen übergegangen» (1988, S. 248<sup>1</sup>). Diese Reflexion gefällt mir sehr, da ich häufig erlebe, dass die Inszenierung einer komischen Situation Überlegenheit ausdrückt. Authentischer Humor hingegen geschieht im Moment und setzt Vertrautheit und Empathie voraus. So

entsteht ein wohlwollender Humor, nicht ein Humor von oben herab, der Distanz schafft. Wir begegnen uns auf Augenhöhe, wenn wir miteinander und übereinander lachen können. Dass wir dadurch auch Barrieren abbauen und echte Begegnungen zulassen, davon erzählt in dieser Ausgabe Martin Fromme, ein Comedian mit Behinderung, im Interview mit Claudia Gottwald. Der bekannte Humorforscher Willibald Ruch von der Universität Zürich zeigt im Einleitungsartikel verschiedene Aspekte der aktuellen Humorforschung auf. Von der Humorexpertin Cornelia Schinzilarz erfahren wir, wie wertvoll Humor im pädagogischen Alltag ist – und zwei Mitarbeiterinnen des Deutschen Humorinstitutes, Eva Ullmann und Kareen Seidler, berichten, wie Humor als Werkzeug für die Heilpädagogik genutzt werden kann. Tracey Platt und Darren Chadwick aus England haben anhand einer systematischen Literaturreview im englischsprachigen Raum untersucht, welche Bedeutung Humor bei Menschen mit geistigen Behinderungen hat. Humor ist auch eine wichtige Ressource beim Erwachsenwerden von Jugendlichen mit Migrationshintergrund, wie Luca Preite, Arbnora Aliu Vejseli und Diana Sahrai aufzeigen. Last but not least berichtet der «Traumdoktor» Tommy Müller von seinen Besuchen in Spitälern und Sonderschulen.

Lassen Sie sich durch die Lektüre inspirieren und pflegen Sie Ihren Humor!



Thomas Wetter  
Information und  
Dokumentation  
SZH/CSPS  
Haus der Kantone  
Speichergasse 6  
3011 Bern  
thomas.wetter@  
szh.ch

<sup>1</sup> Eco, U. (1988). *Über Spiegel und andere Phänomene*. München: Hanser.