



«Mit Humor geht wirklich alles besser»

Prof. Sigmar Willi
(www.sigmarwilli.ch)

Referat GV PKG Pensionskasse, Luzern, 8. Mai 2019



«Hier Jenseits-Reisen: Guten Tag, wo darf ich Sie abholen?»

Mit Humor geht wirklich alles besser

Lehrer: «So, Tom, du gehst jetzt vor die Tür – dein Gelaber interessiert keinen!»

Schüler: «Dann können Sie ja gleich mitkommen!» Beim Wort Humor denken wir an Witze oder lustige Geschichten. Doch die Humorforschung ist vielschichtig und nimmt in der Positiven Psychologie einen wichtigen Stellenwert ein.

Eines Morgens verkündet meine Büronachbarin, sie habe beschlossen, Witze zu lernen, um dann gleich einen zum Besten zu geben: Zwei Frauen unterhalten sich. Sagt die eine: «Mein Mann ist durch mich Millionär geworden.» – «Was war er denn vorher?» – «Multi-millionär.» Wir lachen beide herzlich. Wieso kommt meine Mitarbeiterin mit Mitte Dreissig urplötzlich auf die ausgefallene Idee, Witze erzählen zu wollen? Meine Vermutung geht dahin, dass sie als frischgebackene Mutter und teilzeitarbeitende Hausfrau mit einem langen Pendlerweg nicht mehr das gleich einfache Leben führt wie noch in ihren Zwanzigern. Als

optimistischer Mensch war dies eine ihrer Antworten, sich den gestiegenen Anforderungen des Lebens zu stellen. Im Einklang mit der historisch breiten Bedeutung von Humor als Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen sowie den Schwierigkeiten und Missgeschicken im Alltag mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.



Die Positive Psychologie versucht die Psychologie wieder zu komplettieren, indem sie verstärkt die vernachlässigten Bereiche untersucht. Einer davon ist die Wirkung von Humor auf den Menschen und die Gesellschaft. Auf der ForschungsEbene des positiven Erlebens wird

das Auslösen positiver Emotionen wie Erheiterung, Amusement oder einer generell heiteren Stimmung angeschaut. Bei positiven Institutionen stellt sich die Frage, wie Humor am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Beziehung und Familie oder der Gesellschaft gefördert werden kann. Ich möchte mich hier auf die Ebene der positiven Eigenschaften konzentrieren. Humor ist eine der 24 Charakterstärken aus der von der Universität Zürich adaptierten VIA-Klassifikation (Values in Action, www.charakterstaerken.ch). Humor lässt sich trainieren und wirkt unmittelbar auf eine heitere Stimmung, die Stärkung des Immunsystems, die Stressreduktion, die Kommunikationsfähigkeit und vieles mehr. Kurzfristig steigt bei humorvollen Personen oder in humorvoller Umgebung das Wohlbefinden, langfristig Resilienz und Lebenszufriedenheit.

Eine humorvolle Person ist jemand, die Lachen und das freundliche Aufziehen anderer im Blut hat, ihre Mitmenschen

durch witziges Verhalten zum Lachen bringt und das Leichte im Leben sieht. Interessanterweise korreliert Humor als positive Eigenschaft nur gering mit Ironie, Nonsense und Satire. Bei Sarkasmus, Zynismus und Spott ist die Beziehung sogar negativ. Humor ist sehr vielschichtig, und jede Person hat eine andere Disposition dazu. So ist es auch möglich, dass unter gewissen Umständen sogar Sarkasmus oder Zynismus das Leben erleichtern können, wie der Psychoanalytiker Victor Frankl über seine Zeit in Nazi-Konzentrationslagern schreibt. Wer wie er sein hartes Schicksal auf eine distanziertere Ebene heben kann, erleichtert sein Los.

Meine Mitarbeiterin wollte also ihre Fähigkeit, Humor zu erzeugen, stärken. Welche anderen Methoden gibt es, ausser Witze vorzutragen, was bekanntermassen nicht jedermanns Sache ist? Grundsätzlich fördert Kreativität die Möglichkeiten, humorvolle Situationen zu erkennen oder selber zu erzeugen. Gelassenheit und ein

positives Menschenbild machen es ebenfalls einfacher. Die Universität Zürich hat, in Anlehnung an den amerikanischen Humorforscher Paul McGhee, ein zweimonatiges Humortraining entwickelt und an Gruppen ausprobiert. Das Ergebnis: Der Sinn für Humor lässt sich tatsächlich verbessern. Beginnen wir mit der Haupteckdaten, dass es wichtiger ist, Spass zu haben, als spassig zu sein. Hier gilt es herauszufinden, welche Cartoons, Witze, Komikerin oder Filme ich lustig finde und warum. Humor wird ausserdem mit einer spielerischen Grundhaltung gegenüber dem Leben gefördert. Gut trainierbar ist, in der Sprache nach Mehrdeutigkeit in Wörtern und Sätzen zu suchen. Etwas anstrengender ist das Witztagebuch, wo Sie alles notieren, was Sie lustig finden.

Über sich selbst lachen, ist nicht einfach, aber eine effiziente Humorform. Sie können das üben, indem Sie etwas an sich, das Sie gar nicht mögen, anderen gegenüber möglichst übertrieben darstellen: Meine

Waage schreit regelmässig, man solle nicht zu zweit auf sie stehen! Am schwierigsten ist es wohl, den Sinn für Humor im Stress zu behalten – viel Glück!

Sigmar Willi

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St.Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.

(Quelle: Zentralschweiz am Sonntag & Ostschweiz am Sonntag, Juni 2018)

Sigmar Willi



- **Aktuell**

- Sigmar Willi Consulting: Stärkentraining, Beratung, Coaching, Referate
- Professor an der Fachhochschule St.Gallen; Dozent für Persönlichkeitsbildung (Positive Psychologie, Emotionale Intelligenz, LifeBalance, Achtsamkeit,...) und Intercultural Understanding
- Kolumnist (OaS, ZaS: 'Dem Glück so nah')

- **Werdegang**

- Studium Betriebsökonomie, Universität St.Gallen
- Nachdiplom-Studium Positive Psychologie, Universität Zürich
- Wirtschaftsförderer Kanton St.Gallen
- Dozent Strategie und Marketing HWV St.Gallen
- Berater Strategisches Management
- Aufbau und Leiter Wissenstransfer, Internationalisierung, Career Center an der FHS St.Gallen
- Aufbau und Leiter FHS Alumni; Präsident Networking-Tag

Forschungsfragen der Positiven Psychologie

- Was ist das **gute Leben** ("Glück") und wie können wir es **messen**?
Woher kommt **Wohlbefinden/Lebenszufriedenheit** ("Glück")?
- Wie kann **Positivität** gefördert werden?
- Gibt es universelle **Charakterstärken** (positive Eigenschaften)?
- Wie entsteht Gesundheit (**Salutogenese**) und wie bleibt sie unter widrigen Umständen erhalten (**Resilienz**)?
- Welche Rahmenbedingungen ermöglichen **kollektives Wohlbefinden**?

Ursprung: „Wissenschaft menschlicher Stärken“,
Fachartikel von Martin Seligman
und Mihaly Csikszentmihalyi in
American Psychologist (2000)



Woher kommt Glück oder Lebenszufriedenheit?

Genetische
Anlagen
50%



+
Lebensumstände
10%



Lyubomirsky et al. (2005)

Lebensumstände

Welcher der folgenden Lebensumstände trägt am meisten zur Lebenszufriedenheit bei?

- Geld (Einkommen, Besitz, materielle Güter)
- Gesundheit
- Ehe/Partnerschaft
- Religion
- Geselliges Leben
- Alter
- Ausbildung
- Klima
- Rasse
- Geschlecht
- Herkunftsland
- ...



Woher kommt Glück oder Lebenszufriedenheit?

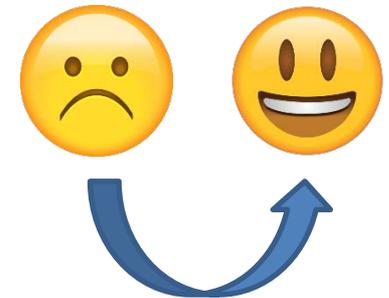
Genetische
Anlagen
50%



+ Lebensumstände
10%



+ Wille/Haltung
40%



Lyubomirsky et al. (2005)

Wohlbefinden – das Flourishing-Konzept



Quelle: Seligman, 2011

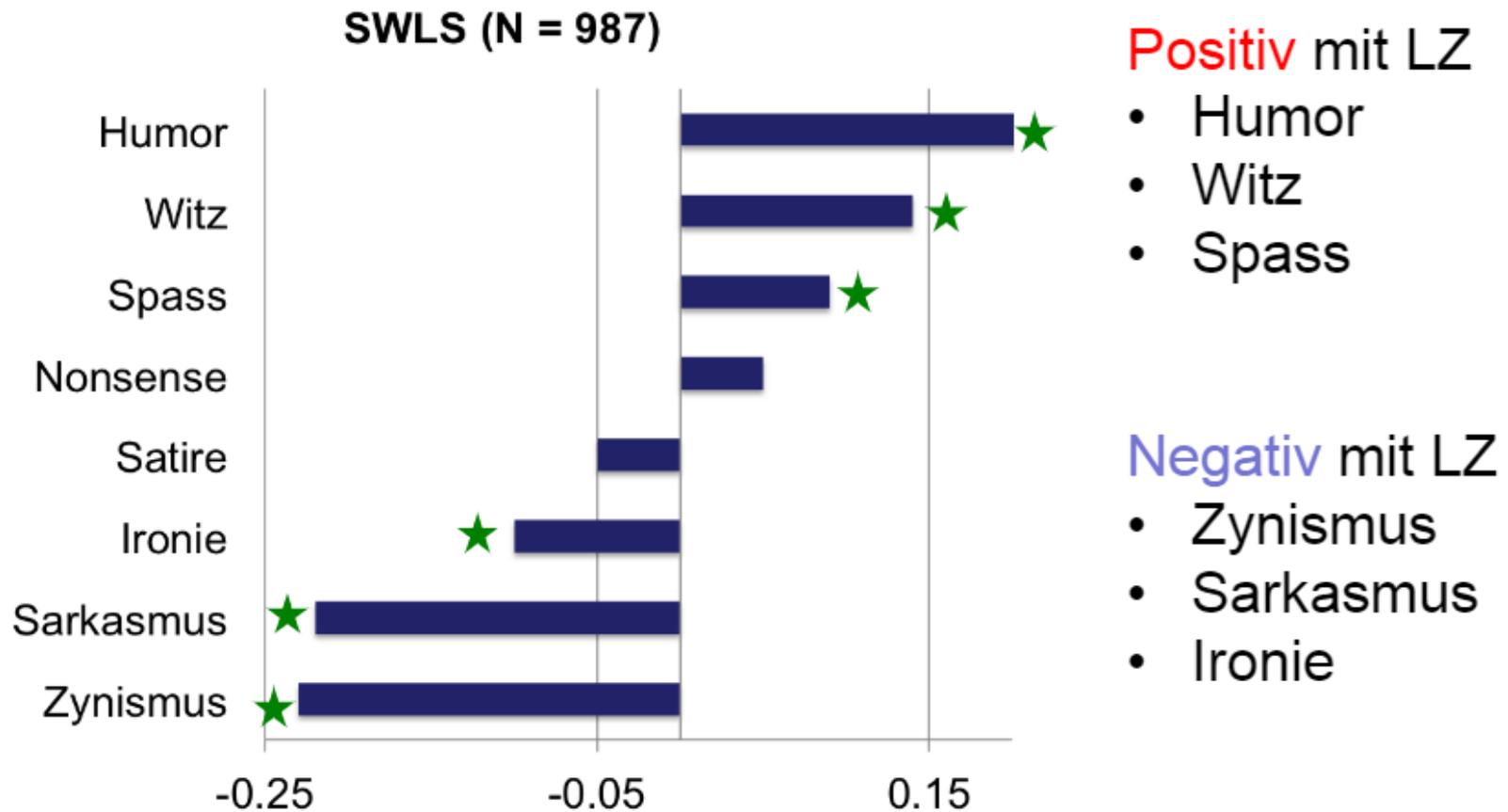
VIA-IS: Persönliches Stärkenprofil; deutsche Testfassung der Universität Zürich: www.charakterstaerken.org

24 Charakterstärken

Weisheit und Wissen	Mut	Liebe / Humanität	Gerechtigkeit	Mässigung	Transzendenz
Neugier	Enthusiasmus	Bindungsfähigkeit	Teamwork	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Liebe zum Lernen	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Selbstregulation	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Tapferkeit	Soziale Intelligenz	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Hoffnung
Kreativität	Ausdauer			Vorsicht	Humor
Weisheit					Spiritualität

Peterson/Seligmann (2004)

Humor-Korrelationen mit Lebenszufriedenheit



(Ruch et al., 2009)

Was ist Humor?

Die humorvolle Person...

- ist geübt im Umgang mit gutmütigen Scherzen und Lachen
- kann andere leicht zum lachen bringen und damit die Gruppe stärken und positive Gefühle auslösen
- sieht die positive Seite an Schwächen und Missgeschicken.

Bei negativer Stimmung/Ereignissen: Mit Humor Distanz erzeugen zu den Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen sowie den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags.

(Peterson & Seligman, 2004)

Es geht nicht darum, dauernd Witze zu erzählen oder
«den Clown» zu spielen!

Stärke Humor - Nutzen

- Antwort, sich den gestiegenen Anforderungen des Lebens zu stellen.
- Heitere Stimmung bewirkt:
 - Stärkung des Immunsystems
 - Stressreduktion
 - Erhöht Kommunikationsfähigkeit → Soziale Intelligenz
 - Grösserer Denk- und Handlungsspielraum (Broaden-and-Built)
 - Aufbau Resilienz



Stärke Humor - Voraussetzungen

- Positives Menschenbild
- Empathie
- Kreativität hilft
 - ✓ humorvolle Situationen zu erkennen oder
 - ✓ selber zu erzeugen
- Gelassenheit
- Sarkasmus und Zynismus kontraproduktiv (auch Dauerironie...)

Wichtiger, Spass zu haben, als spassig zu sein!

Stärke Humor – Wie fördern?

- Lächeln (freundlicher Gesichtsausdruck)
- Welche Cartoons, Witze, Komikerin oder Filme finde ich lustig? Warum?
- Witze erzählen; auf Handy Witze-App installieren
- Soaps oder Komödien schauen → Lustiges weiter erzählen
- In der Sprache nach Mehrdeutigkeit in Wörtern und Sätzen suchen und damit spielen.
- Witztagebuch, wo Sie alles notieren, was Sie lustig finden.



Stärke Humor – Wie fördern?

- Über sich selbst lachen. Bsp.: Was mag ich nicht an mir?
→ Anderen möglichst übertrieben erzählen...
- In stressigen Situation: Distanz suchen. Ablenken, z.B. mit Musik, Fotos, Atemtechniken, ...
Frage: «Was ist das Schlimmste, was mir/uns passieren kann?». Antwort übertreiben und laut sagen.
- Kindliche/Jugendliche Verspieltheit bewahren (Spielzeug auf Tisch, auf Baumstämmen jonglieren, ...)

Lohn: heitere Gelassenheit!

Wege zum Glück

- Innere Haltung: Fokus auf das Positive
- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- Konstruktive Denkhaltungen
- Sinnliche Erfahrungen kultivieren
- Ziele verfolgen → auf Stärken aufbauend
- Sich belohnen, Selbstfreundschaft
- Anderen helfen, unterstützen
- Körper pflegen und bewegen
- Muse, Entspannung
- Positive Lebensvision haben: Warum bin ich hier?
- Achtsam durchs Leben gehen (Auskosten, Mässigung, Hier & Jetzt)
- Akzeptanz der Polaritäten im Leben
- ...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

