



Bild: Elias Rügsegger

2017

Humor kann man nicht lernen – Humor hat man

Dass Humor eine höchstpersönliche Angelegenheit ist, haben wir in einer früheren Kolumne festgestellt. Und dass jeder Mensch über diese innere Kraftquelle verfügt, ist auch eine Tatsache. Sie ist einem in die Wiege gelegt und äussert sich vorerst einmal durch kindliches Lachen. Doch das Humorpflänzchen ist gesät. Es wächst mit der meist mütterlichen lächelnden Zuwendung. Junge Väter, verpasst diese Chance nicht; ihr habt neun Monate Beziehung nachzuholen. Mit lächelndem Windelwechseln holt ihr auf! Im Kindesalter wird die elterliche Humorbasis angelegt und wird sich zu einer lebensbejahenden Grundhaltung entwickeln. Aber eben, das Leben ist nicht nur Honigschlecken. Berufliche Herausforderungen, Beziehungsnöte, unglückliche Lebensumstände, Schicksalsschläge drohen den ureigenen Humor zuzuschütten.

Wir flüchten uns in den Unterhaltungshumor, ins Kabarett und gucken TV-Comedy. Das ist kurzfristige Symptombehandlung. «Du schaffst es!». «Nimm dich nicht so ernst!». «Schau das Problem von einer andern Seite an!». «Suche Distanz!» und «morgen ist auch ein Tag».

In diesen Einsichten steckt diese Kraftquelle Humor als positive Tugend. Sie lässt den ach so beklagten Stress gar nicht aufkommen. Humortraining? Klar. Was stimmt mich heiter, wenn ich morgens dem Bett entsteige? Der Kaffeegeruch! Die Sonne am Himmel! Musikklänge! Das Vogelgezwitscher draussen! Ich schaue bei der Morgentoilette in den Spiegel und lache mein Gegenüber an. Wisst Ihr was? Es lacht zurück. Der Tag hat humorvoll begonnen, das kann nur gut kommen.

*«Heiter weiter», sagt
Till Heiter*

P.S. Auf www.humorkongress.ch klicken. Ein aussergewöhnlicher Anlass zur Humorinspiration.