

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes - Wissen & Leben - Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von
Michael Stefan Metzner, Barbara Wild

2., erweiterte Aufl. 2016. Taschenbuch. ca. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 3164 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

Gewicht: 243 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

ohne die Hand zu bewegen. Na, geht nicht? Genau. Wenn wir uns in etwas verbeißen, können wir nicht mehr das ganze Umfeld sehen, sind also eingeschränkt in unserem Blickfeld. Wenn wir den Mund zum Lachen öffnen, steht uns das ganze Panorama zur Verfügung!

Im Buddhismus wird der Humor als eine ganz wesentliche Eigenschaft betrachtet, die den Menschen vom Tier unterscheidet. Auch wenn Tiere Freude empfinden und vielleicht sogar scherzen können, so haben sie doch keinen wirklichen Sinn für Humor (vgl. Trungpa 1994, S. 40 f., 2007, S. 162 f.). Nicht umsonst spricht man auch von „tierischem“ Ernst. Doch diesen gibt es bisweilen auch beim *Homo sapiens*.

3.1 Alles lustig oder was?

Humor ist so ziemlich das genaue Gegenteil von trocken. In der Tat bedeutet das lateinische Wort *humor* „Feuchtigkeit“. Nach der antiken Humoralpathologie (oder „Viersäftelehre“), die auf den griechischen Arzt Hippokrates von Kos (ca. 460–370 v. Chr.) zurückgeht, ist die seelische Gestimmtheit eines Menschen nämlich abhängig von der Mischung der vier Körperflüssigkeiten: Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle. Im Mittelalter war man der Auffassung, dass sich je nach Überwiegen eines dieser Säfte mit der Zeit das damit verbundene Temperament besonders herausbilde (vgl. Drosdowski 1989; Ruch 2012).

So ist der Sanguiniker, bei dem das Blut (lat. *sanguis*) dominiert, heiter, beflügelt und aktiv wie Meister Eders Pumuckl. Bei wem der Anteil an Schleim (griech.-lat. *phlégma*) hoch ist, der zeichnet sich als Phlegmatiker aus und erinnert an den schwerfälligen und passiven Kater Garfield. Dem reizbaren Choliker kocht wiederum schnell die (gelbe) Galle (griech.

cholé) hoch. Und der Melancholiker verdankt sein nachdenkliches bis trauriges Gemüt einem hohen Anteil an schwarzer (griech. *mélas*) Gallenflüssigkeit (griech. *cholé*). Eine ganz ähnliche Sichtweise findet sich übrigens auch in der tibetischen Medizin (vgl. dazu Clifford 1989). Erstrebenswert scheint jedenfalls das rechte Verhältnis der Flüssigkeiten, das zu einer ausgeglichenen Stimmung und guter Laune verhelfen soll. Die Temperamenten- oder Charaktereinteilung des Mittelalters ist heute sicherlich überholt. Doch weiß man aus eigener Erfahrung, dass die Mischung der von außen zugeführten Säfte durchaus die Stimmung beeinflussen kann! Prost!

Humor kann sich nun in ganz unterschiedlichen Verhaltensweisen äußern, wie die Humorforscherin Barbara Wild (2012b, S. 28) ausführt:

„Das Verstehen von Witzen gehört dazu, aber auch, zu wissen, wann man wem welchen Witz erzählen kann, genauso wie die Fähigkeit, spielerisch zu sein, Blödsinn und Komik zu mögen, über sich selbst lachen zu können, andere zum Lachen zu bringen, mit witzigen oder komischen Bemerkungen soziale Situationen zu regulieren und auch widrigen Umständen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen.“

Auch wenn Humor jede dieser Ausdrucksformen haben kann, ist nicht alles, was komisch ist und worüber man lacht, von der gleichen Motivation und inneren Haltung geprägt. Witze können auf Kosten von anderen gehen. Sie können die eigene Überlegenheit zum Ausdruck bringen und abschätzig sein. Oder als Waffe dienen, wenn man angegriffen und verletzt wurde.

Ob Humor ausschließlich gutmütig ist, hängt dabei von dem sprachlichen Bezugssystem ab, in dem man sich bewegt. In der angloamerikanischen Sprachtradition ist Humor ein

Sammelbegriff für alles Komische. Man unterscheidet deshalb „good humor“ und „bad humor“. Dagegen wird der Begriff in der Ästhetik – einem Teilgebiet der Philosophie – ausschließlich „verstanden als Gabe des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen“ (Ruch 2012, S. 10; vgl. auch Drosdowski 1989, S. 294). Ich persönlich bevorzuge die zweite Variante, also den aus der Philosophie stammenden Begriff, und bin hierbei sicherlich nicht der Einzige (vgl. Wild 2012c).

Im Wortfeld des Komischen gibt es neben Humor noch Begriffe wie Ironie, Sarkasmus und Zynismus. Ironie meint im Wesentlichen, dass man das Gegenteil von dem sagt, was man meint (rhetorische Ironie). Es geht dabei also lediglich um die Form, wie etwas gesagt wird, nicht die Absicht, die dahintersteckt. Diese kann freundlich oder weniger freundlich sein. Mit Sarkasmus ist ein beißender Spott gemeint, der verletzen soll. Oft dient er dem Opfer von Unterdrückung und Gewalt als Waffe zur Verteidigung, um etwa den Macht Ausübenden herabzusetzen und lächerlich zu machen (vgl. hierzu Sachsse 2012). Und Zynismus ist eher eine Haltung, eine Weltanschauung, die auf die philosophische Schule der Kyniker (von griech. *kýon* = Hund) zurückgeht und Normen ins Lächerliche zieht und verwirft (vgl. Drosdowski 1989). Oft geschieht dies aus Frust und Resignation und findet Ausdruck in giftigen, schamlosen und spöttischen Bemerkungen. Damit haben Zynismus und Sarkasmus mit Humor, wie er hier verstanden werden will, herzlich wenig gemeinsam.

Und was ist nun das Wesentliche am Humor? Meines Erachtens steckt es schon im Wort.

Humor ist eine innere Haltung, die folgende

Qualitäten umfasst:

- Herzensgüte
- Ungereimtes bzw. Absurdes erkennen
- Mut
- Offenheit
- Relativieren eigener Ansichten und Bewertungen (emotionale Distanzierung)

Wie oben bereits erwähnt, ist Humor durch und durch gutherzig und kann nicht böswillig sein. Diese Herzensgüte oder liebende Güte wird in der auf Pali überlieferten Lehre des Buddhismus *metta* genannt bzw. auf Sanskrit *maitri*. Gemeint ist ein freundliches, interessiertes Zugewandtsein oder eine nicht festhaltende, umfassende Liebe. Neben Mitgefühl (*karuna*), (Mit)Freude (*mudita*) und Gleichmut *upekkha* (bzw. Sanskrit *upeksha*) wird sie zu den „Vier Grenzenlosen Geisteszuständen“ (*brahmavihara*) gezählt (vgl. Nyanatiloka 1989; Thich Nhat Hanh 1995, S. 170–176). Lachen, das auf Schadenfreude basiert, hat also mit Humor ebenso viel zu tun wie hörbar abgehende Darmwinde mit Mozarts Zauberflöte.

Eine humorvolle Haltung verhilft uns ferner dazu, Ungereimtes bzw. Absurdes zu erkennen (vgl. Höfner u. Schachtner 2004, S. 53 f.). Und hierfür ist unser menschliches Dasein eine geradezu unerschöpfliche Quelle (vgl. hierzu Ariely 2008)! Denken Sie nur etwa an Light-Zigaretten: Ob wir wohl an einer gesünderen Form von Lungenkrebs sterben, wenn wir die qualmen? Oder wir fahren mit dem Auto viele Kilometer von A nach B, nehmen dabei auch noch den Stau während der Rushhour in der Innenstadt in Kauf, nur um unser Lieblingsprodukt als „Schnäppchen“ ganze zwei Euro billiger zu ergattern. Diese Widersprüche werden durch Humor nicht unbe-

dingt aufgelöst, sondern mit einem freundlichen Schmunzeln oder Lachen angenommen. Oder wie der bekannte Komiker Eckart von Hirschhausen (2012, S. 291) es ausdrückt:

„Im Lachen können Widersprüche bestehen bleiben, ohne dass sie aufgelöst zu werden brauchen. Unser Verstand will die Welt sortieren, die ist aber viel zu komplex, um sich in gut/böse, rechts/links, richtig/falsch einteilen zu lassen.“

Interessanterweise nennt von Hirschhausen diese Qualität von Humor in einem Atemzug mit Achtsamkeit, die ja auch auf solche Kategorisierungen und Wertungen verzichtet. Um Ungereimtes zu erkennen, benötigen wir ein solides Wissen um das Vernünftige oder durchschnittlich zu Erwartende. Um die Karikatur eines Gesichtes zeichnen zu können, die seine charakteristischen Züge hervorhebt, müssen wir die 08/15-Proportionen des Durchschnittsgesichtes kennen, von denen es abweicht.

Mut ist als nächste Eigenschaft einer humorvollen Haltung zu nennen. Im Humor sind wir alles andere als passiv und erleidend, sondern gewinnen den Widrigkeiten des Alltags ebenso wie unseren eigenen Unzulänglichkeiten die ihnen innewohnende Komik ab. Damit gestalten wir unsere Erfahrungswelt um. Wir werden vom hilflosen Opfer unseres teils grausamen Lebensschicksals zum handlungsfähigen Akteur (vgl. Sachsse 2012). Darüber hinaus bietet Ironie als humorvolles Stilmittel die Möglichkeit, Problematisches auf eine risikoarme Weise anzusprechen, die das Gegenüber nicht verletzt. Und im Zweifelsfall kann die Aussage auch wieder als „Scherz“ zurückgenommen werden (vgl. Rapp u. Mutschler 2012). Damit wagen wir uns im sozialen Miteinander möglicherweise auf ein kommunikatives Terrain, das uns ansonsten vielleicht verschlossen geblieben wäre.