



Humor in der Partnerschaft

Eine glückliche Beziehung hat viel mit Humor zu tun. Studien belegen, dass Lachen gesund, gesellig und vor allem eben glücklich macht. Und was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu lachen? Durch Lachen werden Stresshormone im Körper abgebaut. Unser Immunsystem wird gestärkt, Spannungen lösen sich. Sogar Schmerzen werden erträglicher, Ängste werden gemildert. Wer lacht bekommt mehr Lebensmut. Nicht umsonst heißt der lateinische Begriff Humor so viel wie Saft, Lebenskraft.

Fröhliche Menschen umgibt in gewisser Weise eine besondere Aura. Sie ziehen andere Menschen stark an und scheinen eine besondere erotische Ausstrahlung auszuüben. Spaß und Lachen sorgen nämlich dafür, dass ein Mensch sich entspannt, öffnet und sich traut, mehr von sich zu zeigen. Dabei wirkt das Lachen spontan und unwillkürlich. Damit ist also ein kleiner Kontrollverlust verbunden, der aber erlaubt und lustvoll ist. Das alles wirkt sehr anziehend - sowohl in der Liebeswerbung, als auch in der langjährigen Partnerschaft. Man hat den Wunsch, mit der Fröhlichkeit und der Leichtigkeit zu verschmelzen.



Problematisch ist, wenn dem Humor in der Partnerschaft wenig Platz eingeräumt wird. Er geht mehr und mehr verloren. Lustige, gemeinsam erlebte Momente, die quasi Nahrung für die Liebe sind, schwinden damit. Dabei verfügen eigentlich viele Menschen über eine gute Portion Humor. Sie setzen ihn jedoch zu wenig ein, weil Schwierigkeiten und Probleme den Kopf beherrschen. Gut sichtbar ist das in der Beratung. Häufig berichten die Klienten von festgefahrebenen Kommunikationsmustern. Um diese wiederum klar herauszuarbeiten und aufzuweichen, tut dem Beratungsgespräch selbst eine gewisse Leichtig-

keit gut. Humor ist grundsätzlich ein sympathisches und effektives Mittel, um Spannungen zu lösen und Ärger abzubauen. Und meistens werden Botschaften, die auf eine amüsante und wertschätzende Weise vorgebracht werden, schlichtweg von den Klienten besser angenommen. Diese kommunikative Leichtigkeit beeinflusst Gefühle und Gedanken sehr positiv.

Bedürfnis nach Leichtigkeit

Viele Paare wünschen sich sehnlich, wieder mehr Freude miteinander zu teilen. Fast alle können sich noch gut an die Zeit der Verliebtheit erinnern -

wie schön diese Unbeschwertheit und Fröhlichkeit damals doch war! Eine Frau, die zu mir in die Beratung kam, sagte: „Ich sehe an meinem Mann alles nur noch negativ.“ - „Wie komm ich da wieder raus? Ich weiß, dass das nichts bringt.“ Und dann erzählte sie von einer Situation, in der beide über eine ungeschickte Geste der Frau gelacht haben. „Das war dann wie früher. Früher haben wir viel öfter gelacht.“

Die Autoren Hubert/Steiner schreiben in „Lach dich locker“¹: „Wie oft in einer Beziehung gelacht wird, kann durchaus als Indikator gesehen werden, ob eine Beziehung harmonisiert – oder eben nicht.“ Paare, die häufig lachen, stabilisieren damit ihre Beziehung. Roland Kachler, selbst Paartherapeut, hält in seinem Buch „Warum Lachen die beste Therapie für Paare ist“ fest: „Lachen verbindet. Im Lachen werden gemeinsame Einstellungen, Sichtweisen und Haltungen hervorgehoben und beide Partner schwingen sich auf eine gleiche Wellenlänge ein.“² Das gilt auch allgemein. Ein Beispiel aus dem alltäglichen Miteinander: Wenn ich dicht gedrängt im Zugabteil an meinen Nachbarn gerichtet einen Witz mache („genießen in vollen Zügen“) und wir beide lachen, dann teilen wir gewissermaßen die Einstellung über diesen Betrieb und bestätigen uns gegensei-

tig. In Paarbeziehungen ist solch eine Bestätigung sehr wichtig, damit sie auf Dauer halten und Zufriedenheit mit sich bringen.

Sich den Spaß nicht verderben lassen

Dass Partnerschaften auseinanderbrechen, hat sicherlich auch etwas damit zu tun, dass uns der Humor ausgeht. Wir schauen oft zu ernst auf das, was wir verändern wollen. Und meistens ist es eine Person, die wir verändern wollen. Die Frau den Mann oder der Mann eben die Frau. Wir stellen an den Partner mit Nachdruck Forderungen. Passiert dann nicht das Gewünschte, wird der Druck noch mehr erhöht. Über diesen Weg glauben wir, das zu bekommen, was wir wollen. Dabei lassen wir nicht locker, versteifen uns darauf. Als Ergebnis verhärten sich mitunter die Fronten, es gibt Streit, die Partner wenden sich voneinander ab.

Mit einem leichten Spruch dagegen kann ein Streitgespräch eine andere Wende bekommen. Eine entspannende, witzige Bemerkung im richtigen Augenblick kann entwaffnend sein. Die Spannung löst sich in einem befreienden, deeskalierenden Lachen auf. Die Konfliktpartner gewinnen emotional Abstand und die

Atmosphäre wird gereinigt. Außerdem wird das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt, indem die Partner sich wieder annähern und sich erneut verbunden fühlen.

Was sich liebt, das neckt sich

Eine Möglichkeit, diese leichtere Variante im Umgang zu leben, ist das gegenseitige Necken. Wir alle kennen den Spruch: „Was sich liebt, das neckt sich.“ Im Kern handelt es sich dabei um ein Duett - keinesfalls ein Duell. Man kann den Partner auf humorvolle Art herausfordern und auf seine Reaktion wiederum etwas erwidern und das Spiel immer weiter fortsetzen, entweder mit Worten, Gesten oder Mimik. Das kann ein schönes kreatives Spiel sein, bei dem man sich köstlich amüsiert. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Problem mit Ihrem Partner, der zum Beispiel zur Unordnung neigt, dann könnten Sie dieses Thema auf eine leichte Weise ansprechen und auch innerlich auf Distanz dazu gehen. Wichtig ist hierbei: Beiden Seiten muss das „Frozzeln“ Spaß machen. Wenn Spitzen im Spiel sind, die verletzen, ist das kontraproduktiv. Der Andere sollte grundsätzlich die Art des Humors verstehen – ansonsten wird der Zweck verfehlt - nämlich das gemeinsame Lachen. Es ist auch nicht geeignet, um Verhaltensweisen





zu verändern. Eher dient es dazu, das Miteinander auch dann erträglich zu halten, wenn die Gefahr besteht, dass bestimmte Eigenheiten des Partners einen immer wieder nerven.

Humor ist lernbar

Was aber, wenn kein Humor (mehr) in der Ehe oder Lebensgemeinschaft existiert oder im Laufe der Zeit abhanden gekommen ist? Lässt sich die Heiterkeit zum Wohle der Beziehung schulen? Das kann man mit einem „Ja“ beantworten. Auf Dauer kann sich bei Paaren sogar eine bestimmtes Ritual herausbilden, das damit beginnt, dass man immer wieder die gleiche lustige Situation erzählt oder eine Bemerkung loslässt oder jemanden imitiert, worüber man dann gemeinsam lacht. Später reicht dann eine Geste, ein Wort oder auch nur ein Glucksen, um eine positive Reaktion, sprich ein gemeinsames Lachen, auszulösen. Auf diese Weise haben manche Paare eine typische Humor- oder Lachkultur entwickelt, die nur dieses Paar miteinander teilt.

Das Humorvolle kann gemeinsam entdeckt oder wiederentdeckt wer-

den. Oft können Erinnerungen eine Fundgrube für gemeinsames Lachen und Schmunzeln sein: Entweder es war damals etwas lustig und das Paar lacht jetzt nochmal darüber. Oder es war damals nicht lustig, aber jetzt aus der Distanz ist es das: Eine Panne mit dem alten Käfer vor 20 Jahren auf dem Brenner-Pass und die anschließende Übernachtung im Auto etwa – das war damals hoch dramatisch. Heute ist es ein Anlass, um gemeinsam darüber zu lachen.

Im Prinzip lässt sich Humor regelrecht trainieren. Für manche Paare ist es zum „Anwärmen“ gut, mal lustige Veranstaltungen wie eine Comedy-Show oder ein Kabarett zu besuchen. Oder sich gegenseitig Witze zu erzählen. Oder mal absichtlich etwas missverstehen, den anderen liebevoll karikieren oder imitieren. Natürlich mit einem gewissen Augenzwinkern. Oder, statt böse zu werden, weil der Mann noch spät abends arbeitet, mit dem Schlafanzug winkend ins Arbeitszimmer gehen, um darauf hinzuweisen, dass es schon sehr spät ist. Auch gemeinsam mal etwas Verrücktes tun, kann belebend sein. Wie wäre es bei-

spielsweise damit, nachts bei Schnee in der Stadt die Skier auszuprobieren?

Geeignet ist alles, was beide als anregend empfinden. So auch Spiele, die ein wenig Improvisation oder Kreativität erfordern wie etwa „Activity“ oder das Lexikonspiel. Überhaupt ist Kreativität eine gute Voraussetzung für Humor. Und auch diese ist keine Frage von Veranlagung, sondern ebenfalls eine des Trainings.

Über sich selbst lachen können

Wichtig ist es aber auch, über sich selbst lachen zu können: „Wer über sich selbst lachen will, muss „drüber stehen“, nicht nur über den Dingen - nein, viel schwieriger - über sich selbst!“³ heißt es bei Kachler. „Über sich stehen“ bedeutet, dass jemand aus sich selbst heraustreten und auf sein eigenes Verhalten schauen kann. Wenn diese Distanz da ist, werden vielleicht die eigenen Macken sichtbar. Bestenfalls sind diese dann ein Grund, um sie liebevoll zu belächeln.

Wer über sich selbst lachen kann, meistert einen Konfliktfall souveräner. Denn eine Verbissenheit entsteht



erst gar nicht. Der Blick wird frei für Alternativen. Auch diese Art des Humors lässt sich trainieren - durch Selbstbeobachtung: Was sind die eigenen Macken, mit denen ich den Partner zur Weißglut bringen kann? Was sind meine überhöhten Ansprüche, mit denen ich andere manchmal traktiere? Wenn ich dann erkenne, wie mich manchmal eine Kleinigkeit auf die Palme bringt oder wie ich andere durch überhöhte Ansprüche nerve und dieses vor meinem inneren Auge auf die Spitze treibe, kann ich vielleicht auch darüber lachen. Im Endeffekt tut ein über sich selbst lachen allen Beteiligten unendlich gut: Denn wer gegen den anderen kämpft, der kämpft in gewisser Weise auch gegen sich selbst und gegen die Beziehung, das heißt gegen die eigentlichen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse.⁴

Humor oder Ernst?

Selbstverständlich ersetzen Humor und Lachen nicht Konfliktgespräche, die bei ungelösten Problemen absolut notwendig sind. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Partner zeigt Verhaltensweisen die Ihnen weh tun, wie die, dass er sehr oft über Ihre beste Freundin herzieht. Da hilft nur reden, das heißt Kritik üben, das gegenseitige Verständnis erhöhen und Lösun-

gen finden. Denn es kann ja sein, dass sich auch hinter dem falsch angewendeten „Frotzeln“ des Partners eine echte Klage bzw. ein echtes Bedürfnis versteckt, z.B. mehr freie Zeit mit der Partnerin zu verbringen.

Bei dem Unlösbaren, das heißt dem nicht Veränderbaren, den Eigenheiten und Macken des Partners ist das aber anders. Da helfen in der Regel klärende Gespräche wenig. Man wiederholt sich und es bleibt letztlich erfolglos.

Wir wissen, dass wir den anderen nicht ändern können. Trotzdem kommt es zu Frustration und Ärger, wenn er oder sie genau diese oder jene Macke nicht wirklich ändert. Hier greift jedoch wieder der Humor. Statt mit Aggression oder Verbitterung zu reagieren, kann er helfen, den anderen zu akzeptieren oder die Situation positiv umzudeuten. Etwa nach dem Motto: „So sind sie eben, die Frauen.“ Oder: „Besser er hat diese Macke als eine andere.“

Über alles lachen?

Doch auch der Erheiterung sind Grenzen gesetzt. Eine sehr unangenehme Situation kann entstehen, wenn ein Witz nach hinten losgeht. Um niemanden zu verletzen, sollten daher Art und Inhalt bei allem Humorvollen liebevoll und akzeptierend sein. Keinesfalls feindselig. Der andere soll sich angenommen fühlen, auch wenn er auf den Arm genommen wird. Denn niemand will wirklich vorgeführt werden. Wenn einer mit seinem Witz einen wunden Punkt bei mir berührt, dann möchte ich lieber weinen statt lachen. Es ist zwar sehr individuell, worauf Menschen gekränkt reagieren, aber häufig sind es Bemerkungen übers Persönliche,

die über das Ziel hinausgehen. Dazu zählen das Aussehen, Körpergewicht, bestimmte Gewohnheiten oder Lebensbereiche wie Sexualität oder die eigene Herkunftsfamilie. Es ist angebracht zu hinterfragen, ob der Partner amüsant gemeinte Bemerkungen ebenso witzig findet. Bei häufigen Missverständnissen kann es auch gut sein, zu versuchen, den Humor des Anderen verstehen zu lernen. Indem zum Beispiel der Mann auf die Feinsinnigkeit im Humor seiner Partnerin achtet und sie sozusagen dabei „erwischt“ wie sie Humor zeigt auch wenn er selbst eher vom Typ „Rheinischer Humor“ ist.

Absolut schädlich für die Beziehung sind bissiger Humor, aggressiv getönte Witze, spitze ironische Bemerkungen bis hin zu Zynismus und Verächtlichkeit. Ebenso das Bloßstellen vor anderen oder eine aggressive Art von Schadenfreude. Auf der anderen Seite kann aber auch der charmanteste Humor irgendwann vergiftend wirken: Wird alles ins Lächerliche gezogen und alles Ernste vermieden, dann ist das keine fruchtbare Form der Kommunikation. Der „Witzbold“ gibt sich selbst nicht mehr zu erkennen und der andere fühlt sich und seine Bedürfnisse nicht ernst genommen. Das führt zu Unzufriedenheit und Streit und manchmal auch zum Rückzug.

Ach, übrigens, kennen Sie den schon?

Fritzchen kommt nach Hause: „Papa, Papa, ich hab in unserem Theaterstück in der Schule eine Rolle bekommen. Ich bin der Ehemann!“ Der Vater verständnisvoll: „Sei nicht traurig, mein Junge, beim nächsten Mal bekommst Du sicher eine Rolle, bei der Du auch was sagen darfst.“ :-))

Maria Brohl



- 1 Heiner Uber/André Steiner „Lach dich locker“ S. 231, Verlag Mosaik bei Goldmann 2006
- 2 R. Kachler „Warum Lachen die beste Therapie für Paare ist“ S. 60, Kreuz Verlag 2001
- 3 R. Kachler „Warum Lachen die beste Therapie für Paare ist“ S. 70
- 4 vgl. R. Kachler S. 73