

## Humor – Glückliche Paare leben länger



Foto: Arterium

Ein Paar, das nach so vielen gemeinsamen Jahren öffentlich so herzlich miteinander lachen kann, ist heutzutage wirklich etwas ganz Besonderes.

Schade, aber wahr. Das liegt erstens schon mal daran, dass viele (Ehe-)Paare gar nicht mehr so lange zusammen sind. Beziehungen dauern auch oft nur eine Dekade, höchstens. Ein paar heftige Trennungswellen nach zwei, sieben oder 25 Jahren - und schon sind die meisten unfreiwillig wieder Single. Zum Ende einer Beziehung hin – ob Ehe oder nicht – gibt es meist sowieso nicht mehr viel zu lachen. Nun kann man ja den Menschen nur vor den Kopf gucken und sollte sich davor hüten, aus einer Momentbeobachtung eine zementierte Beweislage zu machen. Nur, weil ein Paar sich im Supermarkt nicht kichernd über die Tiefkühltruhe beugt, heißt das ja nicht, dass es nicht in anderen Situation oder generell miteinander viel Spaß hat.

Ich persönlich finde, dass man den Spaßfaktor in einer Beziehung nicht unterschätzen sollte. Im Gegenteil: Man sollte ihn pflegen! Aber richtig! Täglich gemeinsam gelacht, und schon ist alles nicht mehr so schlimm. Spaß ist oft der Kitt, der den Laden zusammenhält. Er hat schon so manche Beziehung durch schwierigen Zeiten gebracht, hat persönliche Probleme verkleinert oder aufgelöst und immer auch echte Verbundenheit geschaffen. Oder erneuert.

### Warum ist Spaß in einer Beziehung so wichtig?

Lachen relativiert. Probleme werden „kleiner gefühlt“, alles ist plötzlich nur noch halb so wild. Gemeinsam zu lachen bedeutet auch, eine oft schräge Sicht auf die Dinge zu teilen. Das verbindet, schafft eine Basis, weil man fühlt, dass der andere diese Situation genauso sieht.

Lachen entkrampft, entspannt, macht glücklich. Und was gibt es Schöneres, als glückliche Momente miteinander zu teilen? Sich an gemeinsamen Spaß zu erinnern ist das Futter jeder Beziehung.

## **Sie können sich nicht über jemanden ärgern, der Sie zum Lachen bringt**

Stellen Sie sich vor, dass sie ärgerlich auf ihren Partner / ihre Partnerin sind, und statt einen handfesten Krach zu ermöglichen, schafft Ihr Gespons es, durch eine kleine Bemerkung den Witz ins Leben zu bringen. Ob Sie wollen oder nicht: Sie müssen lachen! Sie lachen also, beide. Glauben Sie ernsthaft, dass Sie danach noch Streit bekommen werden, wegen „solch einer Kleinigkeit“? (denn das ist es auf einmal...) Wohl kaum. Sie werden gelassen aussprechen können, was sie vor 10 Minuten noch auf die Palme gebracht hat, ohne dass dadurch Streit aufkommt. Herrlich, oder?

## **Mit jemandem lachen, nicht über jemanden**

Damit ist aber nicht gemeint, Dinge, Situationen oder Gefühle des anderen lächerlich zu machen. Wenn nur einer lacht, ist etwas faul. Wenn jemand mit einer schnoddrigen Bemerkung die Bedürfnisse des anderen ignoriert oder beiseite wischt, dann ist das nicht lustig und da wird auch niemand lachen. Dann ist die Grenze zur Respektlosigkeit schnell überschritten und der Graben zwischen beiden wird richtig tief.

Paare, die viel miteinander lachen, haben von vorneherein eine andere Art, miteinander und mit anderen umzugehen, als die spaßfreieren Exemplare. Sie sehen freundlich aus. Sie schauen sich freundlicher an, legen nicht alles auf die Goldwaage, sind nachsichtiger mit den Schwächen und Unvollkommenheiten des Menschen an ihrer Seite. Und mit allen anderen Menschen auch. Sie wissen, dass weder sie noch die anderen perfekt sind und ärgern sich weniger. Genereller Nebeneffekt: Sie werden seltener krank und haben eine höhere Lebenserwartung. Schön auch für Paare, die viel miteinander lachen: Das hält die Liebe jung. Diese Paare verlieben sich immer wieder neu ineinander. Ich persönlich finde das sehr praktisch.

## **Humor ist sexy**

Die meisten Menschen geben daher Humor als wichtige Eigenschaft ihres Partners bzw. ihrer Partnerin an. Humor landet bei Studien in der Regel unter den ersten drei Plätzen der Eigenschaften, die der Traumpartner so haben soll. Und viele Beziehungen scheitern tatsächlich daran, wenn das Gegenüber zum Lachen in den Keller geht.

Das sind die mühsamen, strengen, ernsten Erbsenzähler-Beziehungen. Wo alles korrekt ist, man auf sein Recht beharrt, den anderen erstickt mit seiner Härte. Humor ist deshalb so gefragt, weil Männlein wie Weiblein intuitiv wissen, dass

gemeinsames Lachen eine Glücksvoraussetzung ist. Denn mit Humor kann man seinen Gefühlshaushalt schnell wieder in den Griff bekommen, wenn der mal aus der Façon gerät. Kann ungefährlich ein bisschen Dampf ablassen oder eine Kopfreise nach Absurdistan machen. Das bedeutet, dass eine Beziehung immer auch leichter ist, wenn gelacht wird, denn die Kommunikation ist generell einfacher und selbst schwierige Themen lassen sich leichter besprechen. Sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und auch über sich selbst lachen zu können, ist dabei Grundvoraussetzung. Nichts ist schlimmer, als wenn einer der Partner alles persönlich nimmt, sauerböfisch oder gar beleidigt auf einen Scherz reagiert oder eine humorvolle Bemerkung wörtlich nimmt und diese ernsthaft ausdiskutieren möchte.

## **Unterschiedliche Auffassungen von Humor sind der Tod einer jeden Beziehung. Das ist die Wahrheit.**

Selbst wenn die beiden irgendwie zusammenbleiben, fehlt der Esprit, die Leichtigkeit und Heiterkeit, die das Zusammenleben erst so richtig würzen. Humor ist das Salz in der Beziehungssuppe, und ohne schmeckt das gemeinsame Leben dann so richtig fad. Es fehlt einfach was.

## **Es gibt viele unterschiedliche Arten von Humor**

Zynismus ist kein Humor. Sarkasmus auch nicht. Den beiden fehlt nämlich die Herzenswärme. Aber wenn die gegeben ist, ist echte Menschenfreundlichkeit im Spiel. Alle Widrigkeiten des Lebens werden mit einem Lächeln und einer warmen, verbalen Streicheleinheit versehen. Das Leben ist schön! Menschen mit solch einer Einstellung sind sehr beliebt, sie sind gute, liebevolle Eltern und Großeltern, sie sind aufrichtige Freunde, nette Nachbarn und bei den Kollegen beliebt. Weil sie immerzu ein bisschen Sonnenschein in den Alltag bringen, weil sie immer das Gute in einer Situation finden können, oft lachen, heiter sind. Ganz automatisch. Deshalb ist es ganz wichtig, dass solche Menschen einen passenden Partner finden. Weil sie innerlich vertrocknen, wenn ihr Humor ins Leere läuft und sie sich nicht wärmen können an jemandem, der sie schmallippig auflaufen lässt.

Humor ist die Fähigkeit, die Realität positiv zu sehen und die Dinge so abstrakt zu betrachten, bis man die Absurdität einer Situation erkennen kann. Das läuft unbewusst ab und hat mit der Persönlichkeit des Menschen zu tun, mit der inneren Haltung. Humor kann man nicht trainieren. Humor bedeutet nämlich nicht, Witze zu erzählen oder über Witze zu lachen. Es gibt furchtbar humorlose Menschen, die sich über Witze halbtot lachen, aber weder über sich selbst noch über die Widrigkeiten des Alltags lachen können. Solche Menschen sind als Partner dann eben auch nicht locker, heiter und gelassen. Es gibt auch Menschen, meist Männer, die als Witzmaschinen durchs Leben gehen. Sie erzählen einen Witz nach dem anderen, haben ein fabelhaftes Gedächtnis für die unmöglichsten Situationen und spulen einen Scherz nach dem anderen ab. Ihre Sätze beginnen mit „Kennste den...?“ oder „einen hab' ich noch“. Oft haben sie Frauen, die die Augen verdrehen und nicht

(mehr) lachen, weil sie fühlen, dass das ein fauler Handel ist: Ich erzähle einen Witz und du findest mich toll. Ich erzähle viele Witze und du findest mich noch toller... Leider funktioniert das nicht.

## Take it easy ...

Wenn Sie mehr lachen möchten, sollten Sie das tun. Wenn Sie keinen Grund zum Lachen haben, sollten Sie das sofort ändern. Wenn Sie mit einer Spaßbremse verheiratet oder liiert sind, können Sie sich fragen, warum. Warum Sie sich so wenig Spaß gönnen. Warum Sie Ihr Leben mit einem Menschen verbringen wollen, der so anregend ist wie ein „trocken Brötchen“. Warum alles so ernst sein soll. Warum Sie sich nicht trauen. Zu lachen. Oder wegzugehen. Um zu lachen...

## Viel Spaß!