

DON'T WORRY, BE FUNNY!

Einen humorvollen Lebensstil kann man lernen!

Von Marcus Jäck

Frau Dr. Petra Wüst ist REFERENTIN, TRAINERIN, BERATERIN, BUCHAUTORIN. Seit 2004 leitet sie das Beratungsunternehmen Wüst Consulting in Basel und ist international als Beraterin, Trainerin und Referentin tätig. Frau Dr. Petra Wüst bietet Dienstleistungen

zum Thema Self Branding, Leadership und Kommunikation an. Zudem unterrichtet sie an mehreren Hochschulen, unter anderem an der Universität Lausanne und der Universität Basel. Mit uns hat sie sich über ihr neues Buch zum Thema „Humor“ und über ihren eigenentwickelten Humortest unterhalten.

Frau Dr. Wüst, wie sind Sie dazu gekommen, sich mit dem Thema „Humor“ zu befassen?

Zum Thema „Humor“ bin ich über meine Verlegerin gekommen, die mich gefragt hat, ob ich ein Buch zu diesem Thema schreiben könnte. Für mich war dies sehr spannend, da ich mich selber eher als einen ernsthaften und intensiven Menschen wahrgenommen habe. Ich bin schon eine heitere Person und sehr begeisterungsfähig, aber zuerst war das für mich eine eigenartige Sache. Ich wollte die Chance nutzen, die für mich in diesem Thema steckt, leichter und humorvoller mit ärgerlichen Alltagsgeschichten umgehen zu lernen.

Wie wichtig ist lachen?

Lachen ist ungemein wichtig, weil man vor allem in der Gemeinschaft lacht, alleine lacht man eher selten. Lachen verbindet die Menschen, deshalb ist es so wichtig. Dazu habe ich kürzlich eine spannende Erfahrung gemacht: Ich war mit dem Zug unterwegs und habe etwas Lustiges gelesen. Ich habe lachen müssen, was mir fast ein wenig peinlich war. Etwas, was man nicht macht, ist, in öffentlichen Räumen alleine zu lachen.

Sie bieten auf Ihrer Website einen Humortest an, der zeigt, welcher Humortyp ich bin. Wie und nach welchen Kriterien haben Sie diesen Test entwickelt?

Es gibt bereits einen wissenschaftlich entwickelten Test, der allerdings eher abstrakt ist. Für meinen Test habe ich Feldforschung gemacht, um herauszufinden, welche unterschiedlichen Humortypen es gibt. Meiner Meinung gibt es zehn Humortypen, die einem häufig begegnen. Diese habe ich in meinem Test beschrieben. Ich werte anhand der Ergebnisse der Teilnehmer aus, wie viele es von welchem Typ sind. Hier-



bei kommt der soziale Typ am häufigsten vor. Die Auswertung ist selbstverständlich völlig anonym.

Kann ich aus Ihrem Testergebnis erkennen, dass viele Menschen einen ähnlichen Humor haben?

Ich denke, dass Humor stark gesellschaftlich bedingt ist. Die Menschen, die zusammen aufgewachsen sind und aus der gleichen Gesellschaft kommen, haben einen ähnlichen Humor. Natürlich gibt es auch Menschen, die gegen den Strom schwimmen, die absichtlich etwas machen, was andere nicht gut finden, wie z.B. der provokative Humortyp. Die finde ich klasse! Aber der Provokateur kommt selten vor. Für mich ist es sehr wertvoll zu schauen, wer welchen Humor hat und wer andere wie zum Lachen bringt. Humor ist ja viel mehr, als nur Witze zu erzählen.

In Ihrem Buch heißt es „Der Alltag ist voller Spaßbremsen.“ Was sind denn die größten Spaßbremsen, die wir haben? Sind wir das selbst?

Ja, letztendlich sind wird das selbst, weil wir uns über Dinge ärgern. Ich kann die Dinge immer von zwei Seiten anschauen: Von einer ernsten oder einer heiteren. Wofür ich mich entscheide, liegt an mir. Wenn ich in meinem Buch über Spaßbremsen spreche, dann sind das ganz alltägliche Situationen, wie z.B. Zugverspätungen. Wir sind es gewohnt, dass die Züge pünktlich fahren. Wenn da einer vier Minuten zu spät ist, ärgern sich die Leute drüber. Oder wenn der Computer abstürzt, wenn es regnet, die Cornflakespackung herunterfällt usw. Die banalen, alltäglichen Dinge, über die wir uns mit Humor und einem ein bisschen kühlen Kopf überhaupt nicht ärgern müssten. Wenn ich mit diesen Dingen anders umgehe, sie mit Humor nehme, dann geht es mir doch viel besser. Vielleicht gibt es sogar etwas Positives darin, z.B. bei der Zugverspätung – Klasse! Jetzt kann ich noch kurz etwas anderes machen, ein kurzes Gespräch führen oder irgendetwas Schönes machen in diesen vier Minuten.

Ist Humor aus Ihrer Sicht somit ein gutes Werkzeug?

Humor ist das Werkzeug schlechthin, um mit größeren oder kleineren Problemen umzugehen! Das möchte ich mit meinem Buch erreichen. In dem Buch gibt es ein Humortraining. Wenn man sich darauf konzentriert, kann man hier in vier Wo-

chen viel erreichen. Wenn die Menschen Humor erlernen und diese Tools anwenden, um in verschiedenen Situationen mit Humor reagieren zu können, dann haben sie genau das richtige Werkzeug an der Hand, um sich das Leben leichter zu machen.

Worüber können Sie denn herzhaft lachen?

Ich liebe den geistreichen Wortwitz, den Humortyp „Wortakrobat“. Ich kann über die kleinen Dinge lachen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich das Auge habe für kleine Unstimmigkeiten, kleine lustige und skurrile Dinge, die ständig passieren. Ich kann auch über einen guten Witz lachen, aber ich bin keine Witzzeichnerin. Ich schätze da eher die Situationskomik. Und ich kann über englischen Humor lachen, ich konnte unheimlich lachen über „Palim Palim“ von Dieter Hallervorden. Den Sketch habe ich gerade bei der Recherche für mein Buch noch einmal nach langer Zeit geguckt und konnte wieder sehr herzlich darüber lachen.

Denken Sie, dass wir aufgrund der aktuellen Situation in unserer Gesellschaft mit den ganzen Problemen, die augenscheinlich da sind, zu wenig lachen?

Ja! Manchmal vergeht einem das Lachen. Viktor Emil Frankl, der im Zweiten Weltkrieg Gefangener im Konzentrationslager war, beschreibt es eindrücklich, wie er in dieser lebensbedrohlichen Situation nie seinen Humor verloren hat. Er hat diesen Humor geradezu kultiviert und es sich mit einem Kollegen zum Ziel gemacht, jeden Tag etwas Humorvolles auszutauschen. Jeder hat wirklich jeden Tag etwas Humorvolles eingebracht und so haben sie Humor auch als Instrument genutzt, mit dieser ausweglosen Situation umzugehen. Ich finde es erschreckend, wenn schon so kleine und unwichtige Situationen, wie den Zug zu verpassen, ein Drama sind. Wie gehen wir dann mit den wirklich schlimmen Dingen im Leben um? Es gibt sehr viele Bücher zu Themen wie Umgang mit Palliativpflege und Humor, Sterben und Humor usw. Darum habe ich dies in meinem Buch ausgeklammert. Ich bin überzeugt: Wenn wir erst gelernt haben, in banalen Situationen unsere gute Laune zu behalten, können wir auch schlimme, traurige und bedrohliche Situationen leichter mit Humor bewältigen.

Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern gerne mit auf den Weg geben?

Ein wichtiger Punkt für mich ist die Frage, leben wir in einer Spaßgesellschaft? Wenn man den Fernseher einschaltet, kommen auf allen Kanälen peinliche Sendungen, wie z.B. das Dschungelcamp, wo man sich auf Kosten anderer amüsiert. Oder die Comedians, die am Abend den Bildschirm bevölkern. Wenn wir heiter leben wollen, dürfen wir nicht darauf warten, dass andere ihn für uns produzieren. Ich habe nichts dagegen, wenn man sich einen Comedian anschaut und darüber lacht. Aber das ist nicht der Kern von Humor. Für mich ist Humor etwas, was häufig ganz im Kleinen wächst. Humor findet sich in jeder Lebenssituation und ständig, täglich. Diese kleinen witzigen Dinge sind für mich das richtig Starke am Humor. Das Zusammensetzen von vielen kleinen Elementen ist es, was das humorvolle Leben ausmacht. Wenn man selber wirklich humorvoller werden möchte, ist es unsere Aufgabe, diese kleinen humorvollen Situationen im Leben zu erkennen und zu schätzen.

Mehr über Frau Dr. Petra Wüst und den Humortest gibt's unter:
www.wuest-consulting.ch



TITEL Don't worry, be funny!
AUTOR Petra Wüst
ISBN 978-3-280-05603-5
DETAILS 13.6 x 21.3cm 224Seiten
1. Auflage März 2016
PREIS EUR 14.95