

**EIN SCHIRM  
MIT CHARME**  
tina-Redakteurin  
Caren Hodel (43)  
testet den Gute-  
Laune-Schirm. Scheint  
zu funktionieren ...

# Heute schon gelacht?

Corona, Krisen, Kriege – die Weltlage liefert kaum Grund zur Heiterkeit. Doch gerade jetzt ist Humor überlebenswichtig, findet tina-Redakteurin Caren Hodel

**W**ussten Sie, dass es Regenschirme gibt, die gute Laune versprühen? Echt jetzt! Da ist ein Magnet-sensor eingebaut, der die Hirnströme misst und die Dopamin-Zufuhr entsprechend reguliert. Verrückt, oder?

In Zeiten wie diesen kann man solche Schirme ja gut gebrauchen. Das Corona-Virus hat uns fest im Griff. Und es liefert vielen Hobby-Comedians eine Steilvorlage für lustige Videos und Sprüche. Viele davon haben einen Hype ausgelöst. In Spanien etwa postet ein anonymes Spaßvogel unter seinem Twitter-Account @CoronaVid19 Kommentare zur allgemeinen Lage – aus der Sicht des Virus: „Keine Lust zu arbeiten?“, liest man da. „Diese Woche stelle ich Krankschreibungen auf Teneriffa aus.“ Der Account, der sich großspurig mit „Ich bin Pandemie“ vorstellt, bringt es bereits auf fast 700 000 Follower. Viele von ihnen haben sich Namen anderer Viren gegeben und liefern sich sarkastisch-witzige Dialoge mit dem Twitterer. So beklagt sich etwa @Gripe\_Comun (gewöhnliche Grippe) über mangelnde Aufmerksamkeit.

## **Witze sind wie ein umgedrehtes Fernglas, das Ängste kleiner macht**

Darf man über das Virus Witze machen? Ich meine: unbedingt! Weil wir der Krankheit auf die Art zumindest für ein paar Momente eine Nase drehen. Auch wenn der Grat zwischen Humor und dem sprichwörtlichen Schlag unter die Gürtellinie schmal ist, finde ich: Lachen hilft gegen das Gefühl der Machtlosigkeit. Es ist eine Art Selbstschutz oder, wie Joachim Ringelnatz es einst treffend formulierte, „der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“. Davon ist auch Roman Szeliga, Arzt und Mitbegründer des Vereins CliniClowns ([www.roman-szeliga.com](http://www.roman-szeliga.com)) überzeugt: „Humor, speziell schwarzer Humor, ist ein Ventil, um ernstesten Angelegenheiten die Schärfe zu nehmen. Corona ist ein gutes Beispiel dafür. Einerseits gibt es Todesmeldungen und eine gewisse Panik, andererseits dienen die Gags, die im Internet kursieren, der emotionalen Verarbeitung der Situation.“

Vielleicht ist das der Grund, warum Humor im und nach dem Krieg besonders weit verbreitet war. „Vor 60 Jahren haben wir dreimal so viel gelacht wie jetzt“, weiß Szeliga. Humor bietet die Chance, ein Problem wie durch ein umgedrehtes Fernglas zu betrachten. Es erscheint dadurch kleiner.“ Ein Standpunkt, den auch der Psychologe Willibald Ruch

vertritt. Er erforscht seit 40 Jahren die Wirkungen der Heiterkeit und konnte bereits in Studien belegen, dass Humor weitreichende positive Wirkungen auf die Zufriedenheit hat. „Menschen, die in Kriegsgefangenschaft ihren Humor nicht verlieren, tragen weniger Schäden davon“, berichtet er. „Lachen ist der mächtigste Antagonist der Angst. Es fördert das Miteinander und hilft, Stresssituationen zu meistern.“

So wundert es nicht, dass kurz nach dem 11. September schon Witze darüber im Internet standen. „Und das nicht, um sich darüber lustig zu machen, sondern, um der Tragödie den Schrecken und die Angst zu nehmen“, sagt Roman Szeliga. „Menschen, die Angst haben, sehnen sich nach dem Lachen.“

Anlachen gegen die Furcht – ein Phänomen, dass wir auch bei der Trump-Wahl erlebt haben. Vermutlich brauchten wir in einer Situation wie dieser den Galgenhumor. Als eine Art Pause-Taste. Um nicht in Schockstarre zu fallen und kurz vergessen zu können, dass wir gerade gefährlich

nah am Abgrund stehen. Und dabei hilft eben nichts besser als ein herzlicher Lacher.

Klinik-Clowns arbeiten im Grunde nach dem gleichen Prinzip, wenn sie versuchen, vor allem kleinen Patienten durch lustige Übertreibungen die Furcht zu nehmen. So einen Clown hätte ich mir auch gewünscht, als meine Oma sterbenskrank in der Klinik lag. Ich war damals sieben, erinnere mich aber wie gestern an das Gefühl der Ohnmacht. An die Totenstille, die auf der Trauerfeier herrschte. Alle saßen mit ernsten Mienen an der Kaffeetafel, und mitten in diese Stille hinein machte es plötzlich „Platsch“. Mein Tortenstück war vom Kuchenheber in meinen Kakao gefallen. Ich konnte mir das Lachen nicht verkneifen. Ein Lachen, das ansteckend und befreiend zugleich war. Für alle.

## Gags dienen der emotionalen Verarbeitung

Humorbotschafter Roman Szeliga über die Heiterkeit in schweren Zeiten

Im Nordwesten Rumäniens begegnet man dem Tod übrigens auch mit Humor. Dort gibt es farbenprächtige Kreuze, die mit ironischen Nachrufen versehen sind. „Wenn man die Gratwanderung schafft, einem geliebten Verstorbenen mit humorvollen Geschichten nahezukommen, kann das Erleichterung

verschaffen“, weiß Willibald Ruch.

Am Ende haben wir doch alle die Wahl: Wir können den Kopf in den Sand stecken und in Sorge versinken – oder versuchen, das Bestmögliche aus der Situation zu machen. Gerade jetzt in schweren Zeiten sollten wir unser Lachen nicht verlieren. Ich persönlich bin deshalb auch ein großer Fan von Aprilscherzen. Apropos: Die Sache mit den Regenschirmen haben Sie mir aber jetzt nicht ernsthaft abgekauft, oder? ■

## Und worüber freuen Sie sich gerade?



**ANGELA ALBERS (60),  
KRANKENSCHWESTER**

*„So ein Nudel-Duell hat etwas Komisches“*

„Vorhin im Supermarkt gab's fast ein Gerangel um die letzten Nudelpackungen. Dann sahen wir uns an und mussten auf einmal lachen. Manchmal muss man nur einen Schritt zurücktreten, und etwas, das eigentlich ernst ist, wirkt plötzlich komisch.“



Tina Kinzelmann (38, l.) und Zsusa Andorfer (41)

*„Einparken kann ganz schön lustig sein“*

„Wir haben uns beim Einparken vorhin kaputtgelacht. Zsuzsa ist gefahren und hat's einfach nicht geschafft, rückwärts einzuparken. Als die Leute schon stehen geblieben sind, um zuzugucken, habe ich dann doch besser das Steuer übernommen.“



**DÖRTE GUDJONS (42),  
LEHRERIN**

*„Mein Sohn ist der perfekte Comedian“*

„Eben musste ich über meinen Sohn lachen. Er ist sieben, und als ich einverstanden war, dass er auf das Klettergerüst steigt, streckt er die Hand aus und sagt: ‚Gib Flosse, Genosse!‘ Wo hat er das bloß her? Mit ihm gibt's immer was zu lachen.“