

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 94 (2016)
Heft: 1-2

Artikel: "Ein Quäntchen Humor schlummert in uns allen"
Autor: Hirsch, Rolf-Dieter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078639>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ein Quäntchen Humor schlummert in uns allen»

Sie bezeichnen den Humor als Lebensmittel.

Warum? Lebensmittel braucht der Mensch zum Leben, und ich denke, dass es sich mit dem Humor ähnlich verhält. Insofern würde ich den Humor als eines der Grundnahrungsmittel bezeichnen, das zum Überleben notwendig ist. Verschiedene Überlebende des Holocausts erzählen, sie hätten den Horror im Konzentrationslager nur deshalb überstanden, weil sie in jeder noch so schlimmen Situation etwas Komisches finden konnten. Natürlich befruchtet der Humor auch ein sogenannt normales Leben.

Wie äussert es sich, wenn jemand Humor hat? Humor zu haben, ist nicht gleichbedeutend mit einem von Natur aus sonnigen Gemüt, das immer viel zu lachen hat. Es geht auch nicht darum, unentwegt Sprüche zu klopfen, Witze zu erzählen und die Umwelt zu unterhalten. Humor drückt sich in erster Linie durch die Einstellung zum Leben aus: eine offene, selbstverantwortliche und heitere Gesinnung, die nicht alles so wichtig nimmt, vor allem sich selbst nicht. Wer Sinn für Humor hat, kann alltägliche Missgeschicke und Widrigkeiten ausbalancieren oder Gegebenheiten umdrehen, aus einer anderen Perspektive betrachten.

Lässt sich Humor lernen? Grundsätzlich können jede und jeder zumindest etwas Humor lernen. Ein Quäntchen Humor schlummert in allen Menschen. Wehe, man sagt jemandem, er oder sie habe keinen Humor! Das ist die gute Nachricht. Die weniger gute ist, dass man sich mit seinem Humor nicht einfach zurücklehnen kann, sondern selbst lebenslang dazu beitragen muss, dass er als Lebenshilfe taugt.

Verändert sich der Humor im Laufe des Lebens? Aufgrund meiner Beobachtungen und mancher Untersuchungen nimmt die sogenannte gelassene Heiterkeit deutlich zu. Ältere Menschen haben nichts mehr zu befürchten, sie

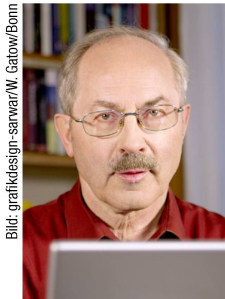


Bild: grafikdesign-saarw/W. Gatow/Bonn

Rolf-Dieter Hirsch ist Professor für Nervenheilkunde, psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytiker und Gerontologe. Er war Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie und des Gerontopsychiatrischen Zentrums der LVR-Klinik Bonn und ist seit 2011 in der Privatpraxis tätig. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Heiterkeit und Humor im Alter.

müssen die Dinge nicht so ernst oder gar tragisch nehmen. Der Humor wird leiser, das laute Herauslachen weicht einem stillen Schmunzeln oder inneren Lächeln. Die Bandbreite des individuellen Humors ist aber enorm. Wer schon in früheren Jahren verbittert war, der wird es lebenslanglich bleiben.

Warum sollten besonders ältere Menschen vieles mit Humor nehmen? Das spätere Lebensalter bringt oft Verluste, Gebrechen und andere Probleme mit sich. Eine humorvolle Haltung hilft, diese zu bewältigen, ohne zu verzweifeln. Im Alter können auch kognitive Störungen bis zur Demenz auftreten. Bei solchen Erkrankungen kann man mit non-verbaler Kommunikation, wie sie der Humor ermöglicht, viel erreichen.

Warum lachen wir über verschiedenfarbige Socken oder eine rote Nase? Da kommt der Überraschungseffekt zum Tragen, weil etwas nicht so ist wie erwartet. Clowneske Accessoires sind gute Türöffner, um an verschlossene Menschen heranzukommen. Man darf sich unter einem humorvollen Umgang mit alten

und kranken Menschen aber nicht nur die Faxen der Spitalclowns vorstellen.

Was passiert im Körper, wenn wir lächeln oder lachen? Dazu gibt es alle paar Jahre neue Untersuchungen. Meistens handelt es sich aber um zu wenig aussagekräftige Einzelbefunde. Im Bereich der chronischen Schmerzen gelten die positiven Resultate als gesichert. Beim Lachen produziert das Gehirn Serotonin. Es verringert das Schmerzempfinden für eine gewisse Zeit. Der an einer neurologischen Krankheit leidende Amerikaner Norman Cousins machte diese Erfahrung am eigenen Leib und begründete darauf die Wissenschaft vom Lachen, die Gelotologie.

Kann Humor auch kontraproduktiv wirken? Wenn jemand tief trauert, dann sollte man nicht auf Teufel komm raus lustig sein, um die betroffene Person aufzumuntern. Die fühlt sich überhaupt nicht ernst genommen. Auch wenn jemand akut lebensmüde ist oder schwer depressiv, dann ist es natürlich Blödsinn, diesen Menschen mit Humor zu überschütten. Obwohl ich bei Depressionspatienten nach humoristischen Interventionen schon beobachtet habe, wie sie aus ihrer Starre herauskamen.

Was raten Sie älteren oder kranken Menschen, damit sie trotz widriger Umstände ihren Humor nicht verlieren? Es hilft schon, sich nach dem Aufstehen im Spiegel freundlich anzulächeln und aufrecht hinzustellen. Falls das nicht gelingen will, kann man sich einen Lachstab oder ersatzweise einen Bleistift zwischen die Zähne klemmen – die Gesichtszüge entspannen sich automatisch. Manche verordnen sich als Morgenlektüre lustige Anekdoten anstelle der mit Hiobsbotschaften gefüllten Zeitung. Heitere Geschichten ab Buch oder Hörbuch sollten übrigens regelmässig in den Tag eingebaut werden, wie die Einnahme von Medikamenten. Die sind im Alter ja meistens unentbehrlich wie Grundnahrungsmittel...