

## »Humor ist der wichtigste Faktor für das Gelingen der Liebe«

Neele Kehrer

10–12 Minuten

---

### **SZ-Magazin: Hat ein Paar überhaupt eine Chance, wenn nicht beide den gleichen Humor haben?**

Dr. Wolfgang Krüger: Es ist ausgesprochen unwahrscheinlich, dass ein Paar zusammenkommt, wenn es nicht gemeinsam lachen kann. Wir brauchen den Humor, um uns zu verlieben. Und dann, wenn es in einer Partnerschaft schwierig wird. Wenn die kleinen Konflikte zunehmen, wird es ohne Humor unerträglich. Er ist der wichtigste Faktor zum Gelingen der Liebe.

### **Also merken wir schon beim ersten Treffen, ob wir eine Zukunft haben?**

Genau. Als ich meine heutige Ehefrau kennenlernte – das war allerdings ein zweites oder drittes Date –, löcherte ich sie mit Fragen, wie Psychologen das ja so gerne machen. Sie war irgendwann so genervt, dass sie auf die Frage, welchen romantischen Film sie am liebsten möge, »Der Weiße Hai« antwortete. Das fand ich so schräg und erfrischend. Ich habe gemerkt, dass sie einen ähnlich britischen Humor hat wie ich. Ich wusste in dem Moment, dass ich diese Frau eines Tages heiraten will. Worüber wir lachen, sagt viel über unsere Werte und Weltanschauung aus.

### **Inwiefern?**

Jeder von uns ist einen anderen Lebensweg gegangen. Was wir lustig finden, ist kein Zufall. Wir haben auf unserem Weg gelernt, schmerzhaftes Dinge zu verarbeiten, Krisen mit Humor zu entschärfen, ihnen die Spitze zu nehmen. Wer sich aus einer unglücklichen Ehe gelöst hat, wird später vermutlich Witze über bestimmte Beziehungsprobleme machen. Auch die Art, wie wir lachen, ist sehr unterschiedlich. Das merken wir direkt, wenn wir jemanden kennenlernen. Manches Gelächter empfinden wir regelrecht als unangenehm.

### **Meistgelesen diese Woche:**

### **Wie kann man konkret herausfinden, was der andere lustig findet?**

Naheliegend, aber wirksam: Ich frage neue Bekanntschaften gern nach ihren Lieblingsswitzen. Der Lieblingsswitz sagt viel über die Person und ihr Erlebtes aus. Manche lassen mich erschauern. Da weiß ich gleich, denjenigen möchte ich nie wiedersehen. Etwas subtiler: einen Film vorschlagen, den man selbst lustig findet. Aber auch misslungene Unternehmungen wie eine Fahrradtour im Regen können helfen. Da merken Sie ziemlich schnell, ob jemand darüber lachen kann oder sich aufregt.

### **Das eigentliche Geheimnis von guten Partnerschaften ist, diese Machtkämpfe zu vermeiden, indem ich kleinere Alltagskonflikte eher deeskalriere**

#### **In solchen Situationen beginnen viele Paare Streit. Wie kann Humor da helfen?**

Ich muss Abstand gewinnen. Von der Situation und mir selbst. Indem ich mich über eine ärgerliche Sache lustig mache, gewinne ich die nötige Distanz. Ich mache aus dem Leben, das mich bedrängt, Theater. Humor hat immer etwas Kreatives und Spielerisches. Das hilft mir bei der Fahrradtour im Regen, aber auch bei den sogenannten Schallplattengesprächen.

#### **Wenn sich Paare im Kreis drehen?**

Ja. Wir stecken oft in Mustern fest. Da ist es gar nicht so leicht herauszukommen. Nehmen wir an: Ein Partner ist ein Chaot, der andere findet dadurch nichts wieder. Dann macht es einen Riesenunterschied aus, ob er sich tierisch aufregt oder ob er sagt: Du bist einfach großartig – mit dir wird mir nie langweilig, weil ich immer etwas suche.

#### **Was soll das bewirken?**

Diese Gespräche sind ja auf Charaktereigenschaften zurückzuführen, die bleiben werden. Meistens geht es um Alltagsprobleme. Ich versuche, den Partner zu ändern, der lässt das nicht zu. Ich ziehe mich dann zurück oder werde laut, drohe manchmal vielleicht sogar mit Trennung. Dadurch kommen die Machtverhältnisse in der Beziehung aus dem Gleichgewicht. Das eigentliche Geheimnis von guten Partnerschaften ist, diese Machtkämpfe zu vermeiden, indem ich kleinere Alltagskonflikte eher deeskalriere. Ich sollte versuchen, nicht zu empfindlich und nicht zu verärgert zu reagieren. Und meistens gehen die Partner dann auf meine veränderte Stimmung ein. Durch den Humor

entsteht eine positive Schwingung.

**Das klingt in der Theorie einfach. Aber in der Praxis ist es oft schwierig, oder?**

Mehrere Eigenschaften sind dafür wichtig. Wir brauchen Selbstbewusstsein, das uns einen gewissen Abstand zur Welt ermöglicht. Dann sollten wir uns um unsere Freundschaften kümmern – damit wir weniger abhängig vom Partner sind und weniger empfindlich reagieren. Drittens müssen wir achtsam sein und auf unsere innere Stimme hören. Und als Letztes müssen wir aktiv sein und aufhören zu prokrastinieren. Wir alle schieben ein Leben lang Dinge vor uns her, sogar die, für die wir brennen und die uns beflügeln. Ein Buch schreiben, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, renovieren. Wenn wir diese Dinge angehen, kriegt unser Leben Tempo, einen anderen Schwung, eine Leichtigkeit. Ich nenne das Humorbeschleuniger. Dadurch sind wir in angespannten Situationen in der Lage, uns selbst und unser Leben nicht so ernst zu nehmen.



Dr. Wolfgang Krüger ist Psychotherapeut und Buchautor.

**Sie meinen, man kann lernen, humorvoller zu sein?**

Ich selbst komme aus einem Haushalt, in dem nicht viel gelacht wurde. Und auch später noch war es so, wenn mehrere Faktoren zusammenkamen: Ich hatte Knieprobleme, Ärger mit der Partnerin, und dann stürzte noch mein Computer ab. Dann verging mir für drei Tage das Lachen. Wir können aber die Grundstimmung in unseren Leben ändern. Ich rate meinen Patienten zu folgender Übung: Jeden Abend aufschreiben, was sie an jenem Tag gut gemacht haben. Und überlegen, was an Kleinigkeiten wirklich toll war. Wenn sie das hundert Tage machen und zudem ihre Freundschaften vertiefen, werden sie das nächste Mal darüber lachen können, wenn sie den Bus verpassen oder den Regenschirm vergessen.

**Witze können aber auch verletzen. Was darf Humor in der Liebe nicht?**

Er ist keine Einladung, sich über den Partner lustig zu machen. Dann läuft in der Beziehung etwas schief. Humor ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen über sich selbst zu lachen. Indem wir unser eigenes Scheitern mit Humor nehmen, werden wir für den Partner attraktiv. Wir sollten uns aber nicht über das Scheitern und die Probleme des Partners lustig machen. Wenn wir allerdings einen Partner haben, der uns ins Lächerliche zieht, können wir sein Verhalten mit Humor unterbinden.

**Können Sie dafür ein Beispiel nennen?**

Ich hatte mal eine Patientin, deren Partner hat sich ständig über ihr Aussehen mokiert. Sie war sehr verletzt und hat jedes Mal beleidigt reagiert. Doch als sie einmal ins Theater gehen wollten, sagte er zu ihr: In diesem Aufzug willst du los? Daraufhin zog sie sich komplett aus und meinte grinsend: Können wir? Der war so verblüfft, dass er nie mehr was über ihre Outfits gesagt hat.

**Sie hat ihm den Spiegel vorgehalten.**

Genau. Sie hat nicht verärgert oder gekränkt reagiert. Sie hat sich aus der Ohnmacht befreit und sich dadurch über ihn erhoben. Durch die neue aktive Rolle bekommt sie eine Souveränität.

**Aber hilft Humor im Konflikt immer?**

Natürlich gibt es Situationen, die überhaupt nicht komisch sind. Wenn der Partner fremdgeht. Es keine Sexualität mehr gibt. Oder ein Partner grundsätzlich bei Terminen zu spät kommt. Es gibt Dinge, da sind wir nachhaltig verärgert, und dann ist es auch richtig, nichts ins Lächerliche zu ziehen. Das könnte die Situation verniedlichen. Humor ist also nicht immer angebracht. Aber in 90 Prozent aller Fälle schon.

### **Sie sagen auch, Lachen sei gut für das Sexleben.**

Vielen Paaren, die zu mir kommen, weil sie keinen Sex mehr haben, fehlt die Leichtigkeit. Frischverliebte zeichnen zwei Eigenschaften aus: Sie schmusen die ganze Zeit – und sie gackern. Nach dieser ersten Verliebtheitsphase folgt die Separationsphase, man wiegt sich in Sicherheit und macht wieder mehr für sich selbst. Wir bemerken die Fehler des anderen und erkennen, dass unser Partner uns nicht jeden Wunsch erfüllen wird. Ab diesem Punkt wird es in der Beziehung schwieriger, weil wir weniger Anerkennung bekommen. Der Alltag beginnt, und wir sehen auf einmal alle Fehler. Wir streiten uns mehr, gleichzeitig wird der Sex weniger. Was wir brauchen, ist also wieder mehr Leichtigkeit. Man muss den Druck rausnehmen. Und das gelingt, indem man anfängt, sich nicht mehr auf ein Ergebnis zu konzentrieren oder auf die Angst zu versagen. Sondern indem man rumalbert. Ich rate meinen Patienten zum Beispiel, sich im Bett ordentlich durchzukitzeln.

### **Und das soll jemanden verführen?**

Wir nehmen dem Sex so das Ernsthafte. Viele Frauen- und Männermagazine suggerieren, es käme darauf an, möglichst erfolgreich zum Ziel zu kommen. Da gibt es Texte wie »So machst du ihn richtig geil« oder »So bringst du sie zum Schreien«. Besonders Männer machen aus Sex einen Leistungssport. Aber genau dieser Druck läuft der Sexualität zuwider. Sie sollte etwas Spielerisches haben.

### **Kann Komik auch beim Verarbeiten von traumatischen Erlebnissen wie einer Trennung oder einem Seitensprung helfen?**

Liebe ist der Lebensbereich, der am meisten Komik enthält. Das Problem ist, dass wir direkt nachdem so etwas passiert ist, zu nah dran sind. Wie ein Kind mit der Nase an der Scheibe vom Spielwarengeschäft. Deshalb können wir die Komik nicht sehen. Bei anderen sehen wir sie, oder mit etwas Abstand, wenn wir die Trennungen oder den Seitensprung verarbeitet haben. Das ist dann der Härtetest: Wenn Patienten wegen eines Seitensprungs zu mir kommen, erzähle ich ihnen am Ende der Therapie, nach eineinhalb Jahren, folgenden Witz. Was ist der Unterschied zwischen einer Witwe und einer Ehefrau? Eine Witwe weiß, wo ihr Mann liegt. Wenn die Patienten dann beleidigt reagieren, weiß ich, dass wir die Therapie verlängern müssen.