



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Ein bisschen Spaß muss sein

Am Ende eines Seminars, das Achim und ich letzten Samstag in Pforzheim für Paare geleitet haben, kam ein Teilnehmer auf uns zu. Er lächelte und fragte: „Darf ich euch Feedback geben?“

Dann sagte er: „Der Humor, mit dem ihr uns durch den Tag begleitet habt, hat richtig gut getan. Ich bin Arzt und ich weiß, wie wichtig es ist, dass man lachen kann. Vor allem auch über sich selbst. Das Seminar war super. Kurzweilig, humorvoll und gleichzeitig richtig gewinnbringend.“

Dieses Feedback hat mich sehr berührt. Und es hat etwas bestätigt, das wir eigentlich schon wissen: Menschen lachen gern. Sie sehnen sich nach Freude. Und Lachen ist gesund. Humor verbindet, deshalb darf er auch in einer Ehe nicht fehlen.

In der Studie „Humor in romantischen Beziehungen“ fand Maria Hall 2017 heraus: Paare, die regelmäßig positiven Humor miteinander teilen – also gemeinsames Lachen, spielerische Scherze, Leichtigkeit – berichten von höherer Beziehungszufriedenheit, mehr Intimität und besserer Konfliktbewältigung.

Sarkasmus oder Spott dagegen stehen im Zusammenhang mit geringerer Partnerschaftszufriedenheit. Das heißt: Wenn nur einer lacht und der andere sich getroffen fühlt, entsteht Distanz statt Nähe.

Das war eine Zeit lang ein Wachstumsbereich in unserer eigenen Ehe. Achim machte Witze auf meine Kosten. Ich fand dies alles andere als lustig. Heute kennen wir uns viel besser. Meistens spüren wir, welcher Witz wirklich als Witz ankommt und welcher nicht. Menschen haben sehr unterschiedlichen Humor. Der eine liebt Wortspiele. Der andere lacht über Slapstick.

Als Paar ist es unsere Aufgabe, eine gemeinsame „Humorsprache“ zu entdecken – herauszufinden, worüber wir beide wirklich lachen können. In unserer Arbeit zur Stärkung von Ehen ist uns wichtig, dass Leichtigkeit, Spaß und Spiel einen festen Platz haben – sei es in Mentoringgesprächen oder Seminaren. Denn Lachen tut dem ganzen Menschen gut: Körper, Seele und Geist.

Lachen senkt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin. Es verbessert die Durchblutung. Es stärkt die Abwehrkräfte. Es schüttet Glückshormone aus – unsere körpereigenen Schmerzmittel. Und es fördert Oxytocin – das Bindungshormon, das Vertrauen und Nähe stärkt.

Aber jetzt die Frage: Kann man das Lachen lernen? Ja. Freude und Lächeln sind wie ein Muskel – man kann sie trainieren.

Zum Beispiel, indem wir bei uns selbst anfangen: Bewusst lächeln. Großzügig lächeln. Da Lachen ansteckend ist, dürfen wir uns auch bewusst mit fröhlichen Menschen umgeben. Denn, wie es in Sprüche 15,30 heißt: „Ein freundlicher Blick erfreut das Herz.“ Wir schauen uns zum Beispiel gern lustige Clips an oder Komiker mit gutem Humor. Wir spielen Spiele ohne Leistungsdruck.

Und – ganz wichtig – wir lernen, über uns selbst zu lachen. Dafür braucht es eine innere Haltung: Fehler zu machen ist okay. Statt zu sagen: „Typisch, dass ich das wieder falsch gemacht habe“, kann ich sagen: „Ich bleibe mir treu – Chaos ist mein Talent.“

Wenn wir lernen, miteinander und übereinander zu lachen – liebevoll, nicht verletzend – dann stärken wir nicht nur unsere Beziehung. Wir stärken auch uns selbst. Und das ist etwas, das wir alle gebrauchen können.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht doch mal darüber, welche Rolle Humor in eurer Beziehung spielt oder spielen könnte.

Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim

Weitere Artikel: familylife.de/time