

The cover of the magazine 'uni' features a man in a dark pinstripe suit and glasses walking from right to left. The background is a light pinkish-red with a large, jagged mountain range in shades of blue and red. The title 'uni' is in large, bold, black letters, with a small 'u^b' above the 'i'. Below the title, the word 'FOKUS' is written in large, black, spaced-out letters.

uni^{u^b}

FOKUS

Komisch, oder?

Das Magazin der Universität Bern
Dezember 2025

Der etwas andere Uni-Rundgang – Universalwerkzeug Humor –
Ärztlich verordnetes Lachen – Funfacts – Der lachende Dritte –
Satire unter Druck – Humor bei der Arbeit – Maschinelles Lachen



Fotografie: Dres Hubacher hat Matto Kämpf begleitet und fotografiert.

Matto Kämpf zeigt die Universität Bern.

Matto Kämpf, Autor, Komiker und Wirtschaftsprüfer, hat sich zwecks Qualitätssicherung an der Universität Bern umgesehen.

Hier lang.





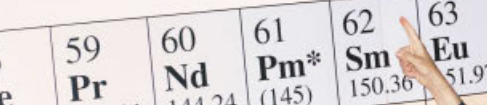
A man in a dark suit and glasses is crouching under a metal table in a technical room. He is looking up at the camera. The room has a tiled wall with various electrical equipment, including a large silver unit, a blue unit, and a yellow unit. A blue cable is coiled on the wall. The floor is made of dark bricks.

Wichtig im Studium:
nicht alles an sich
heranlassen.

A man in a black pinstriped suit and glasses is leaning forward, pointing his right index finger at a small, spiky cactus in a black pot. The pot sits on a wooden cart with four wheels. The scene is set in a hallway with dark grey brick flooring. In the background, there is a wooden door, a clock on the wall, and a large abstract painting. A speech bubble above the man contains the text "Die Mutter aller Kakteen.".

Die Mutter
aller Kakteen.





A hand is pointing to the element Europium (Eu) on a periodic table. The table shows elements from atomic number 58 to 64 in the top row and 90 to 96 in the bottom row. The elements are arranged in columns, with their atomic numbers, symbols, and names (or symbols for actinides) listed. The atomic weights are also provided for some elements.

58 Ce 140.12	59 Pr 140.91	60 Nd 144.24	61 Pm* (145)	62 Sm 150.36	63 Eu 151.97	64 Gd 157.25
90 Th* 232.04	91 Pa* 231.04	92 U* 238.03	93 Np* 237.05	94 Pu* (244)	95 Am* (243)	96 Cm* (247)

Actiniden

		13	14	15	16	17	18		
		IIIA	IVA	VA	VIA	VIIA	VIIIA		
								2	
								He	
								4.0021	
		5	6	7	8	9	10		
		B	C	N	O	F	Ne		
		10.811	12.011	14.007	15.999	18.998	20.180		
11	12	13	14	15	16	17	18		
IB	IIB	Al	Si	P	S	Cl	Ar		
		26.982	28.086	30.974	32.066	35.453	39.948		
29	30	31	32	33	34	35	36		
Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr		
63.546	65.39	69.723	72.61	74.922	78.96	79.904	83.80		
47	48	49	50	51	52	53	54		
Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe		
107.87	112.41	114.82	118.71	121.76	127.60	126.90	131.29		
79	80	81	82	83	84	85	86		
Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po*	At*	Rn*		
196.97	200.59	204.38	207.2	208.98	(209)	(210)	(222)		
111									
uuu*									
(272)									
65	66	67	68	69	70	71	72		
Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu	Hf		
158.93	162.50	164.93	167.26	168.93	173.05	174.96	178.49		
97	98	99	100	101	102	103	104		
Bk*	Cf*	Es*	Fm*	Md*	No*	Lr*			
(251)	(251)	(252)	(257)	(258)	(259)	(262)			

Der Fluchtplan
ist vorschriftsgemäss
gut sichtbar.





Oben ist immer
etwas.



19

Humor und Gesundheit
**Entspannung
durch Lachen**

Neurologe Claudio Bassetti erklärt, wie er Humor im Umgang mit Patientinnen und Patienten nutzt – und ob Lachen wirklich die Heilung beschleunigt.

14

Im Fokus
**Bindemittel
und Spaltpilz**

Humor ist nicht nur Unterhaltung. Richtig eingesetzt, kann er die Gesellschaft näher zusammenbringen – oder spalten. Er ist ein ernst zu nehmendes, vielseitig einsetzbares Werkzeug.

29

Religiöser Humor
Der lachende Dritte

Eine geteilte Erzähltradition zeigt, wie Religionen mit denselben Motiven deuten und urteilen – und einander mit Humor begegnen.

41

33

Satire unter Druck
**Karikaturen für
die Freiheit**

Karikaturist Patrick Chappatte und Jurist Franz Zeller diskutieren über den Druck auf Redaktionen, Zensurängste und die Zukunft der Satire im Medienwandel.

ChatGPT und Co.
**Verstehen
sie Spass?**

Sprachmodelle können Witze rezitieren. Aber ob sie diese auch wirklich verstehen, erklärt Digitalisierungsexperte Malte Elson.

Liebe Leserinnen und Leser

Hatten Sie in den Räumen der Universität Bern auch schon Gedanken wie jene von Matto Kämpf bei seinem Rundgang? Falls nicht, sind Sie schon mitten im Thema. Denn als humorvoll gilt oft, was unerwartet ist – zumindest, wenn es den eigenen Geschmack trifft: Worüber manche lachen, löst bei anderen nur ein Kopfschütteln aus.

Vielen von uns gemeinsam ist jedoch, dass wir Humor als Nebensache empfinden. Als nice to have. Doch damit unterschätzen wir ihn. Humor ist nicht nur für uns als Individuen wichtig, indem er uns etwa entspannt und unser Wohlbefinden stärkt. Er verbindet uns auch untereinander und fördert so den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Gleichzeitig wird er auch als Waffe instrumentalisiert und schürt so Hass und Abneigung – damals wie heute.

Wir sollten den Humor darum ernster nehmen – und das Leben dafür etwas weniger. Die Lektüre bietet Ihnen hoffentlich Anlass dazu.



Arian Bastani
Redaktionsleiter

Weiteres Seite 22: Trainierbare Charakterstärke / Seite 26: Infografik / Seite 37: Eine Frage an Andreas Michel / Seite 38: Humor am Arbeitsplatz / Seite 45: Eine Frage an Martina Flick Witzig / Seite 46: Bücher / Seite 50: Vorschau nächstes uniFOKUS, Impressum

Gesellschaftliches Bindemittel und Spaltpilz zugleich

Humor kann als politische Waffe oder als soziales Ventil dienen, er kann uns trennen oder verbinden. Eine Theaterwissenschaftlerin, ein Soziologe, ein Nahost- und ein Literaturwissenschaftler beleuchten unterschiedliche Facetten dieses komplexen Phänomens.

Text: Barbara Spycher

Eine Frau kichert vor sich hin. Sie steht in der U-Bahn und schaut sich auf ihrem Handy ein Video an. Immer lauter bricht das Lachen aus ihr heraus. Einige Mitreisende schauen irritiert, manche abweisend, andere schmunzeln. Doch immer mehr Mundwinkel zieht es nach oben, immer mehr Menschen stimmen ins Gelächter ein. Nach ein paar Minuten schütteln sich fast alle Passagiere im Waggon vor Lachen.

Solche Szenen kursieren auf YouTube. Und sie zeigen, welch ansteckende und verbindende Energie Lachen haben kann. Vielleicht kennen wir ähnliche Momente aus unserem Leben, wenn wir uns in der Familie oder mit Freundinnen in Lachkaskaden hineinsteigern und kaum aufhören können. Obwohl wir gar nicht genau wissen, was denn so lustig ist. Lachen ist ein Reflex. Und kommt damit unserem Verstand zuvor.

Forschungsgegenstand unterschiedlicher Disziplinen

Doch unser Lachen und unser Humor werden durchaus erforscht und wissenschaftlich zu ergründen versucht. Allen voran in der Psycho-

logie, welche die gesundheitsfördernde Wirkung von Lachen längst erkannt hat, aber auch in den Kognitions- oder Neurowissenschaften.

Philosophen und Literatinnen wiederum haben verschiedene Komiktheorien entwickelt, welche zu erklären versuchen, warum genau wir lachen, wenn wir eine Glosse oder Satire lesen, eine Karikatur anschauen, einen Witz hören, eine Komödie oder einen Schwank schauen, Clowns oder Stand-up-Comedians zusehen. Diese Theorien spielen beispielsweise in den Theater- und Literaturwissenschaften, wo das Erzeugen von Komik professionell analysiert wird, eine Rolle. Dabei hat Literaturwissenschaftler Oliver Lubrich festgestellt: «Humor ist ein sehr interessantes, aber auch sehr kompliziertes Phänomen. Denn er ist über zeitliche und kulturelle Grenzen hinweg besonders schwer verständlich.» Der Grund dafür liegt in gesellschaftlichen Codes und in subtilen Anspielungen, die erkannt werden müssen. Dafür und für die gesellschaftlichen Funktionen von Humor interessiert sich auch der Soziologe Wojtek Przepiorka. Denn Humor kann wie ein soziales Schmiermittel wirken – oder als Spaltpilz.

Humor fungiert aber auch als Spiegelbild von gesellschaftlichem Wandel und von Machtverhältnissen, wie die Theaterwissenschaftlerin Alexandra Portmann beobachtet. Und Humor wird als politische Waffe eingesetzt. Dazu forscht der Nahostwissenschaftler Ali Sonay und hat dabei festgestellt, welche subversive Formen die Menschen finden, um Zensur zu unterlaufen. «Humor ist gerade in autoritären Staaten ein wichtiges Ventil, um den permanenten Druck zu entladen.»

Inkongruenz, Überlegenheit, Entlastung

Doch beginnen wir von vorne, in der römischen Antike, im ersten Jahrhundert vor Christus. Damals prägte Cicero die Rhetorik, also die Kunst des wirkungsvollen Sprechens oder Schreibens, sozusagen die Urform der Literaturwissenschaften. Und schon Cicero empfahl Humor als rhetorisches Werkzeug. «Um Zustimmung zu erlangen, zielt man in der Rhetorik auf emotionale Wirkungen – und dafür ist Humor ein hervorragendes Mittel», sagt Literaturwissenschaftler Oliver Lubrich. «So kann mit Witz die Gunst des Publikums gewonnen und am Ende eine Abstimmung beeinflusst werden.»

Warum genau etwas als lustig empfunden wird, erklären verschiedene Komiktheorien. Die drei bekanntesten beziehen sich entweder auf Inkongruenz, auf Überlegenheit oder auf Entlastung. Laut dem ersten Ansatz sind es inkongruente, also nicht zusammenpassende Dinge, die den Witz erzeugen. Etwa, wenn in einem besonders steifen Ambiente eine Person einer anderen eine Torte ins Gesicht wirft. Oder wenn jemand über Schnelligkeit spricht – aber in Zeitlupe performt. Laut der Überlegenheitstheorie wiederum amüsieren wir uns über die Missgeschicke von anderen. Der französische Schriftsteller Stendhal leitete daraus eine kathartische und pädagogische Wirkung ab: Zuerst lachen wir andere aus, doch dann erkennen wir uns in ihnen und lachen über unsere eigenen Schwächen. Die Entlastungs- oder Entladungstheorie geht auf den Psychoanalytiker Sigmund Freud zurück, laut dem verdrängte Ängste oder Begierden beim Lachen zum Vorschein kommen. Humor dient demnach dazu, psychische Spannung abzubauen.

Ausserdem belegen empirische Studien die Bedeutung der nonverbalen Ebene in der Komik: Nebst dem Sprachwitz bringen uns auch Mimik, Gestik, Intonation, Tempo, Rhythmus oder Kör-

persprache zum Lachen. Dennoch sagt Literaturwissenschaftler Oliver Lubrich: «Humor ist das Phänomen, das über Kulturen und zeitliche Epochen hinweg am schwersten vermittelbar ist.» Es zeige sich, dass man viel kulturelles Hintergrundwissen brauche, um Witze zu verstehen. Das belegt eine Studie des Literaturwissenschaftlers Franco Moretti zur internationalen Rezeption verschiedener Filmgenres. Demnach lassen sich beispielsweise US-amerikanische Actionfilme im Ausland viel besser vermarkten als romantische Komödien. «Auch 2500 Jahre alte griechische Tragödien sind leichter zu verstehen als griechische Komödien aus derselben Zeit», sagt Lubrich. Persönlich bemerkte er, der in West-Berlin aufwuchs, als die Stadt noch geteilt war, dass in Ost-Berlin anders und über anderes gelacht wurde. Und als er vor über zehn Jahren in die Schweiz zog, viel Lubrich zu Beginn auf: «Wenn ich etwas ironisch meinte, wurde es meist wörtlich aufgefasst. Und womöglich ging es mir umgekehrt genauso.»

**«Humor ist gerade
in autoritären Staaten
ein wichtiges Ventil,
um den permanenten Druck
zu entladen.»**

Ali Sonay

Witze als Test, wer zur Gruppe gehört

Dass Witze ziemlich viel Hintergrund- oder gar Insiderwissen brauchen, um über sie lachen zu können, stellt auch der Soziologe Wojtek Przepiorka fest. Der Professor für Nachhaltige Gesellschaft interessiert sich für Humor als ein Phänomen, das Grenzen zieht: «Es kann eingrenzen und ausgrenzen.» Einerseits kann gemeinsames Lachen uns verbinden, weil es eine emotionale Nähe schafft. Andererseits kann das Lachen in Gruppen auch Menschen ausschliessen: beispielsweise diejenigen, die nicht mitlachen können, weil sie es nicht lustig finden

oder den Witz nicht verstehen. Offensichtlich ist das bei vielen Mathematik-Witzen der Fall, beispielsweise bei der Frage «Warum war die Funktion so traurig?». Die Antwort, die Mathematikerinnen zum Schmunzeln bringt, lautet: «Weil sie kein Argument hatte.» Denn mathematische Funktionen brauchen Eingabewerte, sogenannte Argumente.

Aber auch viele andere Scherze setzen einen gemeinsamen Background voraus. Versteht man einen Witz nicht und kann nicht mitlachen, fühlt man sich nicht zugehörig. «In dem Sinn können Witze auch als Test funktionieren, ob jemand zu einer Gruppe dazugehört», sagt Wojtek Przepiorka. Für diejenigen, die gemeinsam lachen können, wirken Witze identitätsstiftend. «Meines Erachtens nutzt beispielsweise US-Präsident Trump dieses identitätsstiftende Element ganz gezielt», so Wojtek Przepiorka. «Wenn er sich über einen Journalisten mit Behinderung oder über Transsexuelle lustig macht, merken alle, die ebenfalls lachen: Wir gehören zum gleichen Lager – und wir sind viele.» Diese kränkende Art von Humor, der andere Menschen beispielsweise aufgrund ihrer Geschlechtsidentität, ihrer Behinderung oder ihrer Herkunft verächtlich macht, ist eine andere, offensichtlichere Art, wie Humor ausgrenzen und spalten kann.

Guter und schlechter Humor im Wandel

Damit stellt sich die Frage, was Humor darf. Was ist guter oder erwünschter, was schlechter oder unerwünschter Humor? In den vergangenen Jahren wurden die Stimmen lauter, die sexistische, rassistische oder anderweitig diskriminierende Witze anprangern. Seither monieren vor allem konservative oder rechte Kreise, mittlerweile dürfe man gar nichts mehr sagen, die Wokeness gehe zu weit.

Theaterwissenschaftlerin Alexandra Portmann sagt dazu: «Die sogenannte Wokeness-Debatte wird gerade vom rechten Milieu politisch aufgeladen. Sie ist aber eine notwendige, gesellschaftliche Aushandlung über diskriminierende Sprache.» Und genauso wie über Sprache debattiert werde, würden auch Geschmack und die Frage, was guter und schlechter Humor ist, gesellschaftlich verhandelt. «Das ist nichts Neues, solche Debatten fanden immer schon statt», sagt Portmann. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts wurde in Deutschland beispielsweise der Harlekin im Zuge der Aufklärung von der Bühne verjagt. Diese Figur galt

als karnevalesk und vulgär und widersprach den Vorstellungen eines bürgerlichen, aufgeklärten, literarischen Theaters. «Dieses Beispiel zeigt, wie entlang von Humor ein Theaterverständnis ausgehandelt wird, das wiederum ein gesellschaftliches Selbstverständnis spiegelt», sagt Alexandra Portmann. Und sie fügt hinzu: «Gesellschaftlichen Wandel erkennt man auch an der Frage, was als guter und was als schlechter Humor gilt.»

Fotografie: zvg / Sandra Blaser / zvg / Peter Bachmann



Zur Person

Alexandra Portmann

ist Assistenzprofessorin für Theaterwissenschaft mit dem Schwerpunkt Gegenwartstheater. Sie forscht u. a. zu zeitgenössischer Theater- und Performancekunst, zu institutionellem Wandel und Kritik in den Gegenwartskünsten, zu Theaterhistoriografie und zum Theaterschaffen in postjugoslawischen Ländern.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Vieles! Am häufigsten meine siebenjährige Tochter. Ihre kindliche Perspektive führt mir zum Beispiel die Absurdität meines eigenen Handelns oder das Lustige in banalen Alltagssituationen vor Augen.»

Darin würden sich die jeweiligen Machtverhältnisse widerspiegeln. «Wer gehört dazu, wer darf mitreden, wer darf auf die Bühne?»

Humor hat auch eine hohe politische Wirksamkeit und kann als politische Waffe eingesetzt werden. Das zeigt sich in den USA, wo politische Late-Night-Shows die Trump-Regierung satirisch kritisieren und verspotten. Der Präsident versucht seine Macht auszuspielen, um die Shows

abzusetzen und die Satiriker zum Verstummen zu bringen. Das ist ein gängiges Muster, wie Alexandra Portmann weiss: «In Zeiten von politischen Krisen haben Late-Night-Shows, Stand-up-Comedy, Satireformate oder Theater-Performances Hochkonjunktur.»

In Ländern, in denen die Zensur greife, seien die Theaterbühnen einer der wenigen Orte, an denen politische Themen ausgehandelt werden



Zur Person

Ali Sonay

ist Assistenzdozent am Fachbereich Mittlerer Osten und muslimische Gesellschaften. Er forscht u. a. zu Mediensystemen, Populärkultur, sozialen Bewegungen und modernen Ideengeschichten in den Gesellschaften im Nahen Osten und in Nordafrika.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Cleverer Witze, gute Comedy in den Medien, all die ungeplant lustigen, manchmal absurden Momente im zwischenmenschlichen Miteinander.»



Zur Person

Wojtek Przepiorka

ist ordentlicher Professor für Soziologie mit Fokus auf Nachhaltige Gesellschaft. Er forscht u. a. zu sozialen und institutionellen Einflussfaktoren von Vertrauen und Kooperation, zur Entstehung und zum Wandel sozialer Normen oder zu den Dynamiken von Gruppenbeziehungen.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Meine sechs- und neunjährigen Kinder, die mit ihrer Kinderlogik meine Erwachsenenlogik auf den Kopf stellen. Zum Beispiel erklärte meine Tochter, sie sage uns statt «Mama» und «Papa» die Vornamen, denn wir würden sie ja auch nicht «Tochter» nennen.»



Zur Person

Oliver Lubrich

ist ordentlicher Professor für Neuere deutsche Literatur und Komparatistik. Er forscht unter anderem zu Rhetorik, zu Reisen nach Nazi-Deutschland, zu Kolonialismus, zu Antisemitismus, zur griechischen Tragödie und zu Shakespeare sowie zur Gegenwartsliteratur.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Die vielen kleinen Absurditäten des Alltags, zum Beispiel eigene Missgeschicke oder Unzulänglichkeiten, aber auch kafkaeske Situationen, etwa mit ausufernder Bürokratie.»

«Mit Witz kann beeinflusst werden, wie wir unsere Entscheidungen treffen.»

Oliver Lubrich

könnten. «Denn im Theater kann improvisiert werden, und Improvisation ist unvorhersehbar und nicht kontrollierbar», sagt die Theaterwissenschaftlerin. «Dadurch gibt es im Theater mehr Freiheiten als im Fernsehen oder im Kino.» Nahostwissenschaftler Ali Sonay ergänzt: «Wenn Regierungen Humor in den Medien zensieren, werden diese Formate oft noch populärer.» Das zeigte sich an der Late-Night-Show von Jimmy Kimmel in den USA, die mehr als dreimal so hohe Einschaltquoten hatte, als sie nach ihrer mehrtägigen Absetzung im September wieder ausgestrahlt wurde. Ein anderes Beispiel ist ein Satiremagazin in der Türkei, das nach dem Militärputsch 1980 vier Wochen lang verboten wurde und währenddessen deutlich an Popularität gewann.

Waffe und Ventil in autoritären Staaten

Nahostwissenschaftler Ali Sonay forscht dazu, wie soziale Bewegungen die Medien im Kampf gegen autoritäre Regimes nutzen, insbesondere im Nahen Osten und in Nordafrika. Dabei ist ihm aufgefallen, welch grosse Rolle Humor in diesen Protestbewegungen spielt, vor allem in den sozialen Medien: in YouTube-Videos, Fotos, Memes oder Karikaturen. Das war beim Arabischen Frühling 2011 in Ägypten genauso der Fall wie in der zweiten Protestwelle von 2019 bis 2021 in Algerien.

«Überhaupt hat es im Nahen Osten Tradition, Politik auf humoristische Art zu kritisieren», hat Sonay festgestellt. «Humor ist gerade in autoritären Staaten ein wichtiges Ventil, um den permanenten Druck zu entladen.» Dieses Bedürfnis sei so stark, dass die Menschen Formen suchen,

die Zensur zu umgehen. In der Türkei beispielsweise droht bei Präsidentenbeleidigung Gefängnis. Deshalb hat sich dort die Verklausulierung «die bekannte Person» durchgesetzt, um Erdogan zu kritisieren, ohne eine Gefängnisstrafe zu riskieren.

Wenn Ali Sonay, der in der Schweiz und in Deutschland gelebt und zu Humor in der Türkei und in arabischen Staaten geforscht hat, die Humortraditionen vergleicht, fallen ihm als Erstes gemeinsame Muster auf. So wie es in Deutschland die Tradition gibt, Witze über «die Ostfriesen» zu machen, lacht man in der Türkei über Menschen aus der Schwarzmeerregion. Auch die Debatte darüber, wann Humor beleidigend, rassistisch oder sexistisch ist, verlaufe ähnlich. Unterschiedlich seien die kulturellen Referenzen: «Es braucht einen lokalen Kontext, den man kennen muss, um eine Anekdote, eine Erzählung oder einen Witz zu verstehen.»

Interkulturell und über Grenzen hinweg funktionieren dagegen eine alltägliche Situationskomik, mit der Sonay die kleinen Absurditäten und lustigen Momente des Alltags meint. Etwa, wenn zwei Personen sich auf dem Trottoir aus dem Weg zu gehen versuchen und sich dadurch erst recht in die Quere kommen. Oder wenn man mit aufgespanntem Regenschirm durch die Gegend läuft und plötzlich feststellt, dass längst die Sonne scheint. Oder sei es, dass jemand an einem vorbeiläuft, «Ja, hallo?» ins Telefon sagt und man selber automatisch mit «Hallo?!» antwortet. Je offener wir für solche komischen Situationen sind, desto mehr Gelegenheiten entdecken wir in unserem Alltag, um zu lachen – über uns und mit anderen. Losgelöst von Theorien und wissenschaftlichen Analysen, einfach aus dem Bauch heraus.

Kontakte:

Prof. Dr. Oliver Lubrich
oliver.lubrich@unibe.ch

Prof. Dr. Wojtek Przepiorka
wojtek.przepiorka@unibe.ch

Ass. Prof. Dr. Alexandra Portmann
alexandra.portmann@unibe.ch

Dr. Ali Sonay
ali.sonay@unibe.ch

Lachen verbindet und entspannt

Lachen fördert unsere Gesundheit. Der Neurologe Claudio Bassetti nutzt ein Lächeln, um die Kommunikation und Nähe zu seinen Patientinnen und Patienten zu fördern. Manchmal hilft Humor sogar dabei, Krankheiten zu diagnostizieren.

Interview: Adrian Ritter / Fotografie: Dres Hubacher

Herr Bassetti, wie oft lachen Sie als Arzt?

Claudio Bassetti: Ich lache relativ oft. Wobei ich zwischen verschiedenen Arten von Lachen unterscheiden möchte. Es gibt einerseits den Humor, der verbunden ist mit herzhaftem, spontanem Lachen. Der steht im Kontakt mit Patientinnen und Patienten nicht im Vordergrund, denn es geht ja oft um Krankheiten und Schicksale, bei denen einem nicht zum Lachen zumute ist. Aber es gibt eine zweite Form von Lachen, die für mich als Arzt sehr wichtig ist.

Welche ist das?

Es ist das Lächeln – einer der wichtigsten Wege zur Kommunikation, den wir Menschen

haben. Ich nutze das Lächeln als Zeichen der Freundlichkeit und Empathie meinen Patientinnen und Patienten gegenüber. Als Arzt muss ich in wenigen Minuten die Situation und Geschichte eines Menschen erfassen. Dazu bin ich darauf angewiesen, dass sich Menschen mir gegenüber öffnen – auch mit ihren Ängsten. Lächeln kann diese Türe oft öffnen, indem es eine Atmosphäre von Entspannung und Vertrauen schafft.

Wogegen Humor eher selten angebracht ist?

Es gibt natürlich auch in der Medizin lustige und heitere Momente. Etwa wenn ich mich mit einem Patienten über den Erfolg einer Therapie freuen

darf. Aber Humor in der Medizin muss immer mit Respekt vor der Situation und der Person verbunden sein. Man muss ihn vorsichtig und bewusst einsetzen. Das ist sehr wohl möglich, zum Beispiel auch in der Form des Spitalclowns in einem Kinderspital. Eine spezielle Situation für mich als Arzt ist zudem, wenn ich Humor nutzen kann, um eine Krankheit zu diagnostizieren.

Wann machen Sie das?

Lachen entsteht ja im Gehirn. Entsprechend gibt es auch neurologische Störungen, die dazu führen, dass der Humor oder das Lachen beeinträchtigt ist. Dass jemand etwa übertrieben oder in Situationen lacht, in denen eher Traurigkeit angezeigt wäre. Zum Beispiel können Patientinnen nach einem Schlaganfall oder einem Schädelhirntrauma an einer solchen Störung leiden. Auch bei Patienten mit Narkolepsie, also Schlafkrankheit, kann Lachen gravierende Auswirkungen haben. Es kann zu einem plötzlichen Verlust der Muskelkontrolle und damit zu Stürzen führen. Bei anderen Patienten kann es bei starkem Lachen zu einem sogenannten Lachschlag kommen – zu einem Kreislaufstopp im Gehirn mit Verlust des Bewusstseins. Teil der Diagnostik kann

deshalb sein, eine lustige Situation zu schaffen, um die Reaktion der Patientinnen und Patienten zu testen.

Ganz grundsätzlich: Was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir herzlich lachen?

Beim Lachen atmen wir tiefer, deshalb gelangt mehr Sauerstoff in den Körper und der Kreislauf wird angeregt. Gleichzeitig werden im Gehirn vermehrt Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Wir fühlen uns daher entspannter und sind zum Beispiel auch weniger schmerzempfindlich – wegen des Endorphins und auch, weil Lachen von Schmerzen ablenken kann. Herz und Gefässe sowie unsere Stimmung profitieren also am meisten vom Lachen.

Lachen fördert also die Gesundheit. Kann es uns sogar präventiv vor Krankheiten schützen oder einen Heilungsprozess beschleunigen?

Strenge wissenschaftliche Evidenz, vor allem in Bezug auf einzelne Krankheiten, gibt es kaum – sonst würde das Lachen in der Medizin häufiger gezielt eingesetzt. Aber die oben erwähnten Wirkungen tun unserer Gesundheit sicher gut – körperlich wie psychisch. Lachen und Humor machen uns entspannter und helfen damit beispielsweise auch, körperliche Verspannungen zu lösen. Und Lächeln und Lachen schaffen Empathie, Nähe und erleichtern damit die soziale Interaktion – was unser psychisches Wohlbefinden stärkt.

Warum lachen wir eigentlich? Ist das angeboren?

Ja, auch Tiere wie Affen, Hunde oder Pferde können lachen oder lachende Laute von sich geben. Beim Menschen lächeln schon Neugeborene – zuerst im Schlaf. Das hat uns die Evolution in die Wiege gelegt. Lächeln und Lachen sind für Babys überlebenswichtig, denn sie fördern die Bindung zu den Eltern. Als Erwachsene lachen wir erwiesenermassen viel seltener als Kinder. Das ist einerseits schade, andererseits aber auch nachvollziehbar.

Inwiefern?

Neugeborene und Kinder haben eine eingeschränktere Palette, um sich auszudrücken – dazu gehören Lachen und Weinen.



Zur Person

Claudio Bassetti

ist seit 2012 Professor für Neurologie an der Universität Bern. Bis 2024 war er Direktor und Chefarzt der Neurologischen Klinik am Inselspital. Aktuell ist er Dekan der Medizinischen Fakultät der Universität Bern und Direktor Lehre und Forschung der Insel Gruppe. Er forscht hauptsächlich zum Zusammenhang von Schlaf und Gehirn.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Wenn meine Kinder mir Tiktok-Videos zeigen. Ausserdem parodierte ich privat manchmal öffentlich bekannte Personen. Und im Zirkus sind die Comedians für mich der Höhepunkt.»

Als Erwachsene können wir viel differenzierter interagieren. Deshalb werden einfachere Formen der Kommunikation wie Lachen weniger wichtig. Ausserdem lernen wir mit zunehmendem Alter, dass Humor auch verletzen kann – es gibt ja auch das schadenfreudige oder sadistische Lachen. Deshalb setzen wir Humor und Lachen allgemein bewusster und auch vorsichtiger ein im Vergleich zu Kindern.

Bei Erwachsenen ist die Spannbreite gross zwischen sehr humorvollen und eher humorlosen Menschen. Warum ist das so?

Wie viel ich lache, hat mit meiner Persönlichkeit, Prägung, meinen Erfahrungen und auch viel mit der Kultur zu tun, in der ich lebe. Ich habe früher als Professor in Moskau gearbeitet. Da fiel mir auf, dass in der damaligen Sowjetunion viel weniger gelacht wurde als in anderen Ländern. Wenn beispielsweise bei einem Sportwettbewerb die Italiener gewannen, waren sie ausser sich vor Freude. Die Sowjets haben in derselben Situation kaum gelacht oder Emotionen gezeigt. Es ist eine Frage der Sozialisierung – hier etwa, indem die

Selbstbeherrschung wichtig ist. Wie viel Humor und Lachen in der Medizin zum Einsatz kommen, ist deshalb ebenfalls sehr von der Person des Arztes oder der Ärztin abhängig.

Aber gesundheitlich betrachtet würde es uns allen guttun, mehr zu lachen?

Das ist so. Es muss ja nicht gerade Lachyoga sein, wobei man die positiven Wirkungen tatsächlich auch herbeiführen kann, indem man erst mal grundlos lacht. Wichtig finde ich vor allem das Lächeln im Alltag. Es tut uns gut und

verbindet uns mit unseren Mitmenschen. Gerade in Zeiten mit viel Unsicherheit und Konflikten sollten wir dem mehr Raum geben.

Kontakt:

Prof. Dr. Claudio Bassetti
claudio.bassetti@unibe.ch

Landesmuseum Zürich. SCHWEIZERISCHES NATIONALMUSEUM. MUSEO NAZIONALE SVIZZERO. L SVIZZER.

Seelenlandschaften

C.G. Jung und die Entdeckung der Psyche in der Schweiz

17.10.25-15.2.26

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Departamento federale dell'Interno DFI

Humor – Quelle des Wohlbefindens und Schutz- mechanismus

Was Humor im Laufe eines Menschenlebens wert sein kann, weiss Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello. Als Vertreterin der Positiven Psychologie sieht sie im Humor eine Charakterstärke. Eine Stärke, die sich trainieren lässt, um dem Leben mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Text: Pasqualina Perrig-Chiello / Fotografie: Dres Hubacher

«Zehn Mal am Tage musst du lachen und heiter sein, sonst stört dich der Magen in der Nacht, dieser Vater des Trübsals.» Aus psychologischer Perspektive lässt sich dieser Empfehlung aus Nietzsches Reden des Zarathustra nur beipflichten. Der Wert von Humor als spielerische Distanz zum Ernst des Lebens ist seit jeher Gegenstand vieler Lebensweisheiten unterschiedlichster Kulturen. Dennoch ist Humor erst in den letzten drei Jahrzehnten psychologisch näher beforscht worden.

Zwar gab es bereits bedeutende Arbeiten dazu. So betrachtete Sigmund Freud in seinem Werk «Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten» (1905) Humor als Abwehrmechanismus: Er ermögliche, psychische Spannungen und Konflikte auf eine lustvolle Weise abzubauen. Hundert Jahre später resümierte George Vaillant, Leiter einer der aufwendigsten Langzeitstudien zur Entwicklung im Erwachsenenalter, dass Humor

der reifste und eleganteste Abwehrmechanismus sei.

Aber welche Art von Humor ist gemeint? Und wie entwickelt er sich im Lauf des Lebens? Ist Humor eine Frage der Persönlichkeit – oder lässt er sich erlernen?

Humor ist nicht gleich Humor

Aus der Alltagserfahrung wissen wir, dass Humor uns erfreuen, aber auch verletzen kann. Tatsächlich unterscheidet die psychologische Literatur zwischen positiv-wohlwollendem und negativ-schädigendem sowie selbst- und fremdbezogenem Humor.

Selbstbezogener Humor, also Humor, der die eigene Person zum Gegenstand hat, kann selbst-aufwertend oder selbstschädigend sein. Selbstaufwertender Humor wird bewusst eingesetzt, um Stress zu reduzieren und das eigene Selbstbild zu stärken. Dies tut er, indem er eine heitere Sicht aufrechterhält: auf eigene Unzulänglichkeiten und Missgeschicke sowie auf Widrigkeiten des Lebens. Beim selbstschädigenden Humor hingegen wird das Selbst zur Zielscheibe des Spotts, sodass sich andere über einen lustig machen dürfen. Diese Art Humor kann ein Schutzschild sein, um dem Spott anderer zuvorzukommen und nicht durch sie verletzt zu werden. Dass diese Strategie langfristig nicht zielführend ist, erstaunt nicht.

Fremdbezogener Humor kann ebenfalls positiv oder negativ sein. Geht es darum, andere zum Lachen zu bringen und es gemeinsam lustig zu haben, ist von wohlwollendem, verbindendem, affiliativem Humor die Rede. Negativ-aggressiver Humor hingegen geht auf Kosten anderer und zwar mittels sarkastischer Bemerkungen, spöttischer Imitationen oder abwertender Witze. Beispiele sind sexistische, rassistische oder

homophobe Witze. Diese Art negativer Humor kommt glücklicherweise über die gesamte Lebensspanne weit weniger vor als der positive.

Positiver Humor ist eng mit psychischer Gesundheit verbunden. Forschungsergebnisse zeigen, dass es Menschen gut geht, wenn sie humorvoll sind und Humor positiv einzusetzen wissen. Humor ist somit eine gute



Zur Person

Pasqualina Perrig-Chiello

ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Lebensspanne der Universität Bern. Sie ist Ehrenmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie, Vizepräsidentin der Seniorenuniversität Bern sowie Präsidentin des nationalen Netzwerkes «connect!» gegen Einsamkeit im Alter.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Ich lache viel und gerne – am meisten über die neckischen Sprüche meines Mannes oder die witzigen Meinungen meines Enkelkindes.»

Bewältigungsstrategie und essenziell für die Wohlbefindensregulation.

Humor verändert sich im Lauf des Lebens

Der Sinn für Humor verändert sich über die Lebensspanne, abhängig von kognitiven Fähigkeiten, Lebenserfahrung und sozialem Kontext. Bereits vier- bis fünfjährige Kinder verstehen Humor. Sie lachen über Clowns und haben eine besondere Vorliebe für Scherzfragen, lustige Geschichten oder Reime. Mit zunehmendem Alter beginnen Kinder, komplexere Formen des Humors wie Wortspiele oder Witze zu verstehen.

Für Jugendliche und junge Erwachsene wiederum ist Humor ein beliebtes soziales Mittel, um Freundschaften aufzubauen und Teil einer Gruppe zu sein. Dabei geht es primär um einen affiliativen Humor, in zunehmendem Masse aber auch um aggressiven Humor – etwa um andere zu necken oder sozial zu isolieren.

Im Erwachsenenalter wird der Humor anspruchsvoller. Und er hängt stärker vom Kontext ab. Diese Lebensphase geht mit vielen Verpflichtungen auf sozialer, familialer und beruflicher Ebene einher. Daher kommt dem selbstverstärkenden Humor als Mittel zur Stressbewältigung eine bedeutsamere Rolle zu, gleichzeitig nehmen aggressiver und selbstschädigender Humor ab. Hingegen nimmt der affiliative Humor zu, hilft er doch, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen aufrechtzuerhalten. Gerade bei Stress ist er eine überaus wertvolle soziale Ressource.

Das Alter schliesslich ist keineswegs humorlos, wie häufig angenommen. Der affiliative Humor nimmt zwar ab, dafür dominiert der selbstaufwertende Humor.

Es geht nun nicht mehr darum, sich sozial gut zu positionieren, sondern ein heiteres Gemüt zu bewahren – trotz der zunehmenden Herausforderungen, die das Altern mit sich bringen kann. Humor ist allerdings nicht nur eine Frage des Alters.

Eine Frage der Persönlichkeit

Die Art des Humors lässt Rückschlüsse auf den Charakter einer Person zu. So ist negativer Humor verbunden mit Neurotizismus, einem Persönlichkeitsmerkmal, das bei hoher Ausprägung die Neigung zu Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Unsicherheit und Nieder geschlagenheit kennzeichnet. Im Gegensatz dazu ist affiliativer und selbstaufwertender Humor Ausdruck von Persönlichkeitseigenschaften wie emotionaler Stabilität, Offenheit für neue Erfahrungen und Extraversion – was bei starker Ausprägung einem nach aussen gewandten, geselligen und tatfreudigen Charakter entspricht.

Wichtig ist auch ein gutes Mass an sozialer Intelligenz, um die situative Angemessenheit von Humor einzuschätzen. Es gibt Situationen, in denen auch der beste Humor fehl am Platz ist. Die Interpretation aber, wann eine Situation angemessen ist, lässt grossen Spielraum offen. Hier scheiden sich die Geister auch bei Fachleuten, wie ich kürzlich erleben durfte. Auf meine Aussage, dass bei Paarkonflikten Humor nützlich sein könne, meinte ein Kollege, Eheprobleme seien zu ernst, um sie mit Humor anzugehen. Vermutlich dachte er bei Humor an Witzeln und Bagatellisieren. Dabei können humorvolle Bemerkungen sehr wohl schwierige Situationen entspannen. «Eine glückliche Ehe ist eine, in der sie ein bisschen blind und er ein bisschen taub ist» (Loriot).

«Die Art des Humors lässt Rückschlüsse auf den Charakter einer Person zu.»

Pasqualina Perrig-Chiello

Es gibt viele Beispiele dafür, wie Humor – selbst negativer wie Sarkasmus – in extremen Lebenssituationen eine angemessene Bewältigungsstrategie sein kann. So berichtet der Psychiater Viktor Frankl über seine Zeit als KZ-In-sasse, wie Humor das Leben der Inhaftierten erleichterte. Auch in seiner späteren Tätigkeit als Psychotherapeut gehörte Humor zu seinem Repertoire. Frankl war überzeugt, dass nichts den Patienten, die Patientin von sich selbst so gut distanzieren lässt wie Humor. Die Selbstdistanzierung ist eine bewährte therapeutische Methode, bei der sich eine Person aus einer anderen Perspektive betrachtet, indem sie sich beispielsweise in Selbstgesprächen in dritter Person anredet. Die Methode hilft, Stress abzubauen und klarer zu denken.

Humor – eine Charakterstärke, die sich trainieren lässt

In der Positiven Psychologie gilt Humor als Charakterstärke, als Fähigkeit, dem Alltag, den sozialen Beziehungen sowie den belastenden Lebenslagen mit Leichtigkeit begegnen zu können. Da aber der Charakter als auf Dauer recht

stabil gilt, stellt sich die Frage, ob Humor Schicksal ist: Man hat Humor oder halt nicht. Dem ist keinesfalls so: Charakterstärken werden uns nicht nur in die Wiege gelegt, sondern lassen sich ein Leben lang erlernen, verbessern, trainieren. Mit Erfolg, wie die Forschung zeigt. So konnte empirisch nachgewiesen werden, dass positiv-psychologische Humortrainings sich auf verschiedenen Ebenen auswirken: Stress wird reduziert, das Wohlbefinden steigt, die Kommunikation wird kompetenter und das Immunsystem stärker. Diese Trainings umfassen mehrere Stufen mit einem festen Aufbau. Dabei geht es unter anderem darum, den eigenen Sinn für Humor zu entdecken, spielerischer zu werden oder die Wortgewandtheit zu verbessern.

Humorinterventionen gibt es zwischenzeitlich viele. Ob Clowns im Kinderspital oder Altersheim, ob Humortraining für Führungskräfte oder Arbeitnehmende – Humor kennt keine Alters- und Standesgrenzen. Angesichts der vielen Vorteile von Humor lohnt es sich also allemal, zehn Mal am Tag zu lachen und heiter zu sein!

Kontakt:

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello
pasqualina.perrigchiello@unibe.ch

Im Fokus

Heute schon gelacht?

Wann und wie oft wir lachen, hängt unter anderem vom Alter, unserem Umfeld und unseren Erwartungen ab. Ein Blick auf die Daten zeigt, wie diese Faktoren wirken – und was sie in uns auslösen.

HI
HO

HI
H

HA

15–20 x pro Tag

lachen Erwachsene im Alltag.

Wir lachen seltener, je älter wir sind. Kinder bringen es auf viele Dutzend Lacher täglich.

Provine et al., 1989, Ethology



30 x häufiger

Lachen in Gesellschaft

Lachen spielt eine zentrale Rolle in sozialen Interaktionen und ist Ausdruck von Verbundenheit.

Scott et al., 2014, Trends in Cognitive Sciences



Männer

+21 %



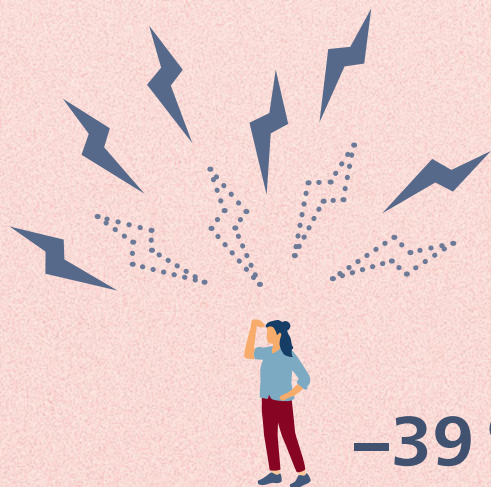
Frauen

+14 %

Reiche lachen öfter

Menschen im obersten Einkommensquartil der Gesellschaft lachen deutlich häufiger als jene im untersten Quartil. Bei Männern ist dieser Unterschied grösser als bei Frauen.

Imai et al., 2018, BMJ Open



-39 %

Mittel gegen Stress

Schon die Erwartung von Lachen reduziert Stresshormone deutlich: Cortisol sinkt um bis zu 39 %, Adrenalin gar um bis zu 70 %.

American Physiological Society, 2008

A man in a black suit and sunglasses stands on a paved area covered with fallen yellow leaves. He is pointing his right arm towards a bush with yellow leaves. In the background, there is a building with large windows and a blue sky with clouds. A speech bubble is positioned above the man, containing text.

Im Ranking weit hinter dem
biblischen Dornbusch, fristet
dieser Strauch ein theologisches
Schattendasein.

Der lachende Dritte: Was eine Erzählung über religiösen Humor verrät

Juden, Christen und Muslime teilen viele gemeinsame Erzähltraditionen. In ihrer Geschichte haben sie aber mehr übereinander gelacht als miteinander. Eine Legende über drei Reisegefährten gibt Einblick in die Ambivalenz von religiösem Humor zwischen Spott, Subversion und Sarkasmus.

Text: Katharina Heyden / **Fotografie:** Adrian Moser

Ein Muslim, ein Christ und ein Jude sind gemeinsam unterwegs, finden ein Geldstück und kaufen davon einen Kuchen. Der Jude schlägt vor, dass derjenige, der in der Nacht den besten Traum habe, den Kuchen bekommen soll. Am Morgen erzählt der Muslim, wie Muhammad ihn durch das Paradies geführt habe. Der Christ berichtet, dass Jesus ihm die Hölle gezeigt habe. Der Jude sagt: «Moses nahm mich bei der Hand und sagte: <Dein muslimischer

Begleiter ist im Paradies, dein christlicher Begleiter ist in der Hölle. Also iss den Kuchen ohne Bedenken.> Das habe ich getan.»

Stereotypen

Wir wissen nicht, ob diese Geschichte eine jüdische, muslimische oder christliche Erfindung ist. Die hier wiedergegebene Version findet sich in einer arabischen Sammelhandschrift aus dem 19. Jahrhundert, die heute in der Bibliothèque Nationale in Paris

aufbewahrt wird. Ist sie ein Beispiel für den berühmten «jüdischen Humor»? Oder eine sarkastische Polemik aus der Feder von Muslimen oder arabischen Christen, die das polemische Motiv vom trickreichen Juden bedient, der seinen Vorteil aus der religiösen Ernsthaftigkeit der anderen zieht?

Diese Frage konfrontiert uns nicht nur mit Lücken in der Überlieferung und Grenzen historischen Wissens, sondern auch mit Stereotypen über die drei Religionen und deren Verhältnis zu Humor. Der witzelnde Jude, der sich trickreich durchs Leben stiehlt. Die verbissene Christin, der die Angst vor göttlichen Strafen das Lachen verdirbt. Der humorfeindliche Muslim, der seine Lebensfreude der Hoffnung auf ein lustvolles Paradies opfert. Verbreitet ist auch die Vorstellung, dass Muslime und Christen hinter jedem Scherz Blasphemie vermuten, während Juden die Meister satirischer Sprüche über ihren eigenen Gott seien. Wie alle Stereotypen sind auch diese weder vollkommen zutreffend noch ganz zufällig.

Das Spektrum von Humor ist in allen drei Religionen breit. Es reicht von befreiendem Lachen über die Unzulänglichkeiten des Lebens und selbstironische Distanz zu religiösen Geboten über satirische Brechungen eigener und fremder Vorstellungen von Gott und Heiligkeit bis hin zu subversivem Sarkasmus im Blick auf religiöse Hoffnungen und höhnischen Spott über die Lebensregeln und Gottesvorstellungen der anderen. Das Christentum kennt heilige Narren und das Osterlachen in der Kirche. Der Islam ist reich an humorvollen Erzähltraditionen. Eine davon besagt, dass die Weisheitszähne des Propheten Muhammad beim Lachen sichtbar gewesen seien. Und der jüdische Humor ist wohl auch eine Über-

lebensstrategie in der langen Geschichte von Unterdrückung und Verfolgung.

Humor als Waffe

Ein Blick in verschiedene Ausgestaltungen der Geschichte von den drei hungrigen Gefährten und ihren religiösen Träumereien gibt



Zur Person

Katharina Heyden

ist seit 2014 Professorin für Ältere Geschichte des Christentums und der interreligiösen Begegnungen an der Theologischen Fakultät der Universität Bern. Sie rief gemeinsam mit dem Historiker David Nirenberg (IAS, Princeton) die internationale Forschungsinitiative «Interactive Histories, Coproduced Communities: Judaism, Christianity and Islam» ins Leben und erhielt 2023 für ihre Forschungen zu religiöser Koproduktion einen SNSF Consolidator Grant.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Situationskomik, Selbstironie und die Erinnerung daran, wie meine Schwester in einem Lachkrampf daran scheitert, mir am Telefon einen Witz zu erzählen.»

Aufschluss über die ambivalente Funktion und Wirkung von Humor in der verwickelten Geschichte der drei Religionen. Denn der Erzählplot ist sehr viel älter als die arabisches Handschrift in Paris. Die Geschichte kursierte seit der Antike in allen drei Gemeinschaften und wurde immer wieder neu an die jeweiligen humoristischen Bedürfnisse angepasst. Damit ist sie eines von zahlreichen Beispielen dafür, wie Juden, Christen und Muslime ihre Konkurrenz in Erzähltraditionen verhandeln, die sie gemeinsam produzieren. Der lachende Dritte ist nicht nur eine religiöse Witzfigur, sondern auch ein Produkt sozialer Konflikte, wie es der Soziologe Georg Simmel in seinen Arbeiten zur gesellschaftsbildenden Funktion von Streit beschrieben hat.

In einer auf das frühe Mittelalter zurückgehenden Sammlung jüdischer Spottgeschichten über Jesus, den «Toledot Jeshu», konkurrieren die drei Gefährten nicht um einen Kuchen, sondern um einen Braten. Jesus und seine beiden Jünger Judas und Petrus bekommen von einer Gastgeberin eine Gans vorgesetzt. Jesus aber meint, dass sie zu klein sei für drei hungrige Esser. Wer also in der Nacht den besten Traum habe, solle den Braten für sich allein bekommen. Am Morgen berichtet Petrus, er habe im Traum neben dem Thron des Sohnes Gottes gegessen. Jesus entgegnet: «Ich bin der Sohn Gottes, und ich habe geträumt, dass du neben mir sitzt. Also bin ich in meinem Traum besser als du in deinem, und die Gans gehört mir.» Judas aber sagt schlicht: «Ich habe die Gans im Traum gegessen.» Und tatsächlich muss Jesus feststellen, dass dieser Traum über Nacht Wirklichkeit geworden ist.

Jesus erscheint hier als egoistischer und siegessicherer Herr-

schertyp, der nicht nur Anspruch auf den Braten, sondern auch auf unendliche Macht erhebt, aber am Ende als Verlierer dasteht. Das könnte eine subversive Art sein, wie Juden humorvoll der Unterdrückung in christlichen Herrschaften begegneten.

Allerdings ist diese Version der Geschichte nur in einer lateinischen Quelle aus dem Jahr 1705 überliefert. Der christliche Herausgeber sagt in seinem Vorwort, dass er mit der Veröffentlichung der Spottlegenden die «Nutzlosigkeit der Juden» an die Öffentlichkeit bringen wolle. Was also im geschützten Raum einer jüdischen Gemeinschaft möglicherweise über viele Generationen als subversive Belustigung über die christlichen Machthaber funktionierte, wird der christlichen Öffentlichkeit irgendwann in antijüdischer Wendung als gefährliche Blasphemie präsentiert.

«Der lachende Dritte ist nicht nur eine religiöse Witzfigur, sondern auch ein Produkt sozialer Konflikte.»

Katharina Heyden

Wie schnell solche Vorwürfe in Gewalt ausarten können, wissen wir nicht nur aus der fernen, sondern auch aus der jüngeren Vergangenheit.

Überlegene Bescheidenheit

Andere Christen haben denselben Erzählplot zu einer erbaulich-erheiternden Bildungsgeschichte umgemünzt. In einer spätmittelalterlichen Sammlung von Beispielschichten zur moralischen Erbauung, den «Gesta Romanorum», dient die Geschichte nicht allein dem christlichen Überlegenheitsanspruch, sondern auch der Erziehung zu christlicher Bescheidenheit. Hier geht es nur um ein Stück Brot. Der erste Gefährte repräsentiert Sarazenen und Juden, die in ihren religiösen Träumen vom Paradies schwelgen. Der zweite Gefährte ist der reiche Christ, der mit Höllenstrafen rechnen muss. Allein der bescheidene Christ geht als Gewinner aus dem religiösen Kampf ums Essen hervor. Jedoch: Ganz so bescheiden kann er nicht sein, denn die Spielregeln wurden von ihm vorgeschlagen.

Die ausführlichste und kunstvollste Version der Geschichte bietet der persische Poet Dschalal ad-Din Rumi (1207–1273) in seinem «Masnawi». Das Objekt des Begehrens ist jetzt eine Süßigkeit, Halwa. Diesmal ist der Muslim derjenige, der den Traumwettkampf vorschlägt. Er hat den ganzen Tag gefastet, während der Christ und der Jude sich die Bäuche vollgeschlagen haben. Daher schlägt der hungrige Muslim vor, den Kuchen zu teilen. Aber Christ und Jude sind so satt und zugleich so unersättlich, dass sie ablehnen. Sie einigen sich auf den Traumentscheid. Am Morgen erzählt der Jude, wie er von Moses auf den Berg Sinai geführt und von einer Lichtwolke umgeben worden sei. Der Christ kontert mit dem Bericht

seiner Entrückung mit Jesus in den vierten Himmel. Daraufhin begründet der Muslim seinen nächtlichen Verzehr der Halwa damit, dass Muhammad ihm im Traum gesagt habe: «Oh, Du, der Du zurückgelassen wurdest von den beiden und Ungerechtigkeit erfahren hast, steh' wenigstens auf und stärke Dich an der Süßigkeit.»

Rumi schreibt für eine muslimische Leserschaft in mehrheitlich muslimischen Gesellschaften. In diesem Kontext liest sich die Geschichte vom lachenden Dritten wie eine Legitimation der herrschenden Machtverhältnisse. Während Jude und Christ sich in den schönsten Jenseitshoffnungen ergehen, soll der Muslim wenigstens im Diesseits profitieren.

Ein Spiegel der gesellschaftlichen Anerkennung

Judentum, Christentum und Islam haben ihre ambivalenten humoristischen Potenziale in einer langen gemeinsamen Geschichte miteinander und gegeneinander ausgeprägt. Der religiöse Bezug auf ein göttliches Gegenüber kann humorvolle Distanz zu sich selbst und zur Welt fördern, jeglichen Witz über Gott und dessen Verehrung als Blasphemie verurteilen oder sich spöttisch über Andersgläubige erheben. Welche Potenziale von Humor zur Entfaltung kommen, liegt nicht nur am individuellen Humorlevel, sondern auch an der sozialen Stellung und Anerkennung der Religionsgemeinschaften in einer Gesellschaft.

Kontakt:

Prof. Dr. Katharina Heyden
katharina.heyden@unibe.ch

«Karikaturen zu zeichnen ist ein ständiger Kampf um die eigene Freiheit»

Der Genfer Karikaturist Patrick Chappatte und der Berner Medienrechtler Franz Zeller diskutieren über die Grenzen der Meinungsfreiheit und die Rolle der politischen Satire in einer Zeit, in der die traditionellen Medien immer mehr unter Druck geraten.

Text: Béatrice Koch / Fotografie: Dres Hubacher

Herr Chappatte, Anfang Jahr hat die amerikanische Karikaturistin Ann Telnaes bei der «Washington Post» gekündigt, weil die Zeitung eine kritische Zeichnung von ihr nicht veröffentlicht hat. Ist es Ihnen auch schon passiert, dass ein Verlag eine Karikatur von Ihnen nicht veröffentlicht hat, weil er sie für zu riskant hielt?

Patrick Chappatte: Ann Telnaes beschrieb ja eigentlich nur die Realität, als sie die Tech-Mogule zeichnete, die sich vor «König Trump» verbeugen und ihm Geld anbieten. Darunter war auch Jeff Bezos, Eigentümer der «Washington Post». Die Zeitung hatte Angst, die Zeichnung zu veröffentlichen. Telnaes hatte 17 Jahre lang für die «Washing-

ton Post» gearbeitet, und ihre Kündigung war eine Reaktion auf diese Selbstzensur. Mit diesem Schritt machte sie klar, dass die Zeitung ihre Verpflichtung gegenüber dem Publikum, der öffentlichen Debatte und gegenüber der Demokratie vernachlässigt. Telnaes hat Mut gezeigt, während die Zeitung ihre eigene Tradition verraten hat. Aber, um auf Ihre Frage zurückzukommen: Mir selbst ist das so nie passiert. Das hat auch mit meiner Arbeitsweise zu tun.

Wie arbeiten Sie?

Chappatte: Ich mache immer mehrere Entwürfe, die ich an die Redaktion schicke, damit sie rückmelden kann, was ihr am besten gefällt. Am Ende ent-

scheide ich, aber durch dieses Vorgehen entsteht eine Diskussion mit dem Team auf der Redaktion. Natürlich sind wir nicht immer einer Meinung. Aber es ist noch nie zum Bruch mit einem Arbeitgeber gekommen.

Sind Sie im Laufe der Jahre vorsichtiger geworden?

Chappatte: Ich versuche, nicht vorsichtiger zu werden. Die Arbeit eines Karikaturisten ist ein ständiger Kampf um die eigene Freiheit. Auch die Toleranz des Publikums hat sich verändert.

Sind wir sensibler geworden?

Franz Zeller: Grosse Teile der Gesellschaft sind für bestimmte Themen sensibler geworden, etwa für Geschlechterstereo-

typen oder für die Situation von behinderten Menschen. Und die rechtliche Situation passt sich diesem Stimmungswechsel an. Das Diskriminierungsverbot in Art. 261^{bis} des Strafgesetzbuchs wurde vor wenigen Jahren um den Aufruf zu Hass wegen der sexuellen Orientierung ergänzt. Gegenwärtig wird im Parlament eine zusätzliche Erweiterung diskutiert: Auch Aufrufe zu Hass aufgrund des Geschlechts sollen künftig strafbar werden.

Chappatte: In den vergangenen Jahren spürten wir Karikaturistinnen und Karikaturisten Druck aus einigen Teilen der Gesellschaft, «Cancel Culture» hat an Bedeutung gewonnen. Heute nutzen Aktivistinnen und Aktivisten die sozialen Medien als Druckmittel, um bei angeblicher oder tatsächlicher Diskriminierung gegen die Redaktionen vorzugehen – und diese werden meist überrumpelt. Jede Abokündigung ist problematisch. Der Gaza-Konflikt war in den letzten zwei Jahren besonders häufig Anlass für solche Interventionen, vor

allem bei den deutschsprachigen Medien. Immerhin hat die Rechtsprechung die freie Meinungsäusserung geschützt.

Kommen die neuen rechtlichen Möglichkeiten tatsächlich gegen Medien zum Einsatz?

Zeller: In der Schweiz sind rechtliche Aspekte eher selten der Grund dafür, dass auf die Veröffentlichung einer Karikatur verzichtet wird. Neuerdings kommen jedoch vermehrt strategische Klagen auf, sogenannte Strategic Lawsuits Against Public Participation (SLAPPs) die darauf abzielen, Medien durch sehr hohe Geldforderungen einzuschüchtern.

Chappatte: Das ist eines der Druckmittel, das autokratische Regimes und aktuell auch die Trump-Administration gegen die Medien einsetzen. Diese müssen sich vor Gericht dagegen wehren. Die «New York Times» sah sich kürzlich mit einer 15-Milliarden-Klage konfrontiert. Natürlich hat das eine abschreckende Wirkung und führt zu Selbstzensur.

Werden diese strategischen Klagen auch in der Schweiz eingesetzt?

Zeller: In der Schweiz richten sich SLAPPs bislang weniger gegen Medien als gegen Nichtregierungsorganisationen, die grosse Unternehmen kritisieren. Zudem sind die Gerichte meiner Meinung nach liberaler geworden. Die Fälle, in denen jemand gegen Karikaturen geklagt hat, sind in der Schweiz sehr selten. Und es braucht viel, damit die Justiz letztlich entscheidet, eine Karikatur sei zu weit gegangen.

Und übrige journalistische Inhalte? Sprich: Wie steht es um die Pressefreiheit in der Schweiz?

Zeller: Im internationalen Vergleich steht die Schweiz noch stets sehr gut da: In der Rangliste der Pressefreiheit der Reporter ohne Grenzen (RSF) liegt sie auf Platz neun. Pressefeindliche Tendenzen in weiten Kreisen der Gesellschaft nehmen laut RSF aber zu, ebenso die Medienkonzentration und der wirtschaftliche Druck auf die Branche. Tatsächlich besteht die Gefahr, dass sich auch etablierte Medienhäuser vermehrt vor brisantem und kostspieligem Investigativjournalismus scheuen. Rein rechtlich gab und gibt es verschiedene Defizite, die zu Verurteilungen der Schweiz durch den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte geführt haben. Etwa die unzureichende Abschirmung journalistischer Informationsquellen, unverhältnismässige Schuldsprüche wegen bestimmter Recherchemethoden oder ein manchmal übertriebener Schutz wirtschaftlicher oder menschlicher Reputation.

«Grosse Teile der Gesellschaft sind für bestimmte Themen sensibler geworden, und die rechtliche Situation passt sich diesem Stimmungswechsel an.»

Franz Zeller

Wie unterscheidet sich die politische Satire in der Schweiz von anderen Ländern wie Frankreich oder den USA?

Chappatte: 2019 hat die «New York Times», für die ich fast 20 Jahre gearbeitet hatte, die politischen Karikaturen aufgegeben. Grund dafür war eine Karikatur, welche die erste Trump-Administration zeigte, wie sie den israelischen Präsidenten Netanjahu blind unterstützt. Die Zeichnung wurde als antisemitisch abgestempelt, es kam zu Demonstrationen vor dem Redaktionsgebäude. Nach zwei Wochen beschloss der Verlag, in Zukunft auf politische Karikaturen generell zu verzichten, und kündigte auch meinen Vertrag.

Das war eine grosse Veränderung in meiner Karriere: Ich wurde damit konfrontiert, dass ein grosses internationales Medium einen Raum der Freiheit schloss. Insofern ging es mir ähnlich wie Ann Telnaes. In den USA vollzieht sich zurzeit ein tiefgreifender kultureller Wandel, der sich auf beängstigende Weise auf die Meinungsfreiheit und den Humor auswirkt. Wir erleben in den USA die Rückkehr der staatlichen Zensur, die wir schon in Ungarn, China und anderen Ländern beobachten konnten.

In Frankreich hingegen hat politischer Humor eine lange Tradition. Honoré Daumier gilt als Grossvater der politischen Karikatur. Der Kampf für die Pressefreiheit und die Freiheit der Darstellung ging in Frankreich Hand in Hand mit dem Kampf gegen Monarchie und Zensur. Diese Tradition hat auf die Schweiz abgefärbt, vor allem in der Romandie. Deutschland und sein Verhältnis zur Karikatur hingegen sind für



Zu den Personen

Franz Zeller

ist Lehrbeauftragter für öffentlich-rechtliches und internationales Medienrecht an der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern sowie für Medien- und Kommunikationsrecht an der Universität Basel. Er unterrichtet zudem Medienrecht an der Schweizer Journalistenschule maz.

Was bringt Sie zum Lachen?

«Ich mag Witze wie diesen: Ein Typ geht zum Psychiater und sagt: «Ich bin so deprimiert, was soll ich tun?» Der Psychiater sagt: «Gehen Sie in ein Stück von Molière, das heitert Sie auf.» Und der Typ sagt: «Ich bin Molière.»»

Patrick Chappatte

gehört zu den bekanntesten politischen Karikaturisten weltweit. Der Genfer arbeitet für die «NZZ am Sonntag» und «Le Temps» in der Schweiz sowie für Medien in Deutschland, Frankreich und den USA. Er ist zudem Autor mehrerer Comic-Reportagen. Vor Kurzem veröffentlichte er mit Ann Telnaes das Werk «Censure en Amérique».

Was bringt Sie zum Lachen?

«Ich kann Tränen lachen über dummen Humor, zum Beispiel über Sacha Baron Cohen alias Borat. Ich schäme mich, das zu sagen, weil ich in meiner Arbeit versuche, subtil zu sein.»

«Es ist leicht, mit einem Stift und einem Blatt Papier zu schockieren. Schwieriger ist es, die Leute dazu zu bringen, über deinen Cartoon nachzudenken.»

Patrick Chappatte

mich ein Rätsel. Kommentare, Reden, Analysen, Journalismus gelten als seriös, eine Karikatur gilt hingegen als lustig und daher unseriös. Dabei braucht eine Karikatur nicht lustig zu sein.

Unsere Gesellschaft ist zunehmend polarisiert. Macht diese Entwicklung Ihre Arbeit nicht sogar einfacher?

Chappatte: Es ist simpel, zu provozieren, aber schwierig, die Situation in all ihren Nuancen zu beschreiben. Heute habe ich manchmal das Gefühl, dass ich nuancierter zeichne als die platte Realität.

Zeller: Und Ihre Aufgabe ist es auch, das Publikum zu überraschen, oder? Und man kann nicht überraschen, wenn man nur grob zuschlägt.

Chappatte: Doch, das kann man. Es ist leicht, mit einem Stift und einem Blatt Papier zu schockieren. Schwieriger ist es, die Leute dazu zu bringen, über deinen Cartoon nachzudenken. Um die Ironie zu verstehen, braucht es Bildung und ein Verständnis fürs Doppeldeutige: Ich zeige die eine Sache, deute die andere aber an. Diese

Finesse geht heutzutage verloren. Es gibt das Sprichwort «Der Weise zeigt auf den Mond, der Dumme sieht den Finger». Wir schauen nicht mehr so oft zum Mond, wir betrachten nur noch den Finger – und dann gehen wir in die sozialen Medien und treten einen Shitstorm los.

Wie hat sich der Anschlag auf «Charlie Hebdo» vor zehn Jahren auf Ihre persönliche Arbeit ausgewirkt?

Chappatte: Das war ein Wendepunkt für die politische Satire, vergleichbar mit 9/11. In Paris wurden Menschen wegen ihrer Karikaturen umgebracht, das gab es zuvor nie. Wir haben vorher über die Unterschiede des Humors in den Ländern gesprochen. Aber heute werden Karikaturen weltweit verbreitet und können dann auf Kreise stossen, die diese Art von Humor nicht verstehen und gewalttätig darauf reagieren. Das muss ich akzeptieren.

Wie gehen Sie persönlich mit Kritik um?

Chappatte: Heute findet Kritik hauptsächlich in den sozialen Medien statt. Ich habe verschie-

dene solcher Kanäle, über die ich meine Arbeiten poste. Aber ich interagiere nie.

Sie erklären Ihre Arbeiten nicht?

Chappatte: Mich zu erklären, ist für mich verlorene Zeit. Das geht alles in diesem Social-Media-Müll unter. Also poste ich einfach mein Ding und lasse die Leute debattieren.

Verliert die politische Satire in den Schweizer Zeitungen an Bedeutung?

Zeller: Sie hat es sicher schwer in den herkömmlichen Printmedien – zumindest in der Deutschschweiz. Aber ich bin sicher, sie hat eine Zukunft. Wir brauchen Humor, wir brauchen Kunst. Ich bin da optimistisch.

Chappatte: Politische Satire hat immer einen Weg gefunden, sich zu äussern. Aber ihre Entwicklung ist eng mit der Entwicklung der Medien verbunden, und hier ist der Trend nicht gut. Einige Karikaturistinnen und Karikaturisten suchen Alternativen, sie sind auf bestimmten Plattformen wie Substack sehr erfolgreich. Sie bauen sich ein grosses Publikum auf, verdienen Geld. Es gibt auch andere Formen, etwa das Theater: Ich habe letztes Jahr etwa 40 Vorstellungen meiner Show «Chappatte en scène» gegeben, und sie waren alle ausgebucht.

Kontakte:

Prof. Dr. Franz Zeller
franz.zeller@unibe.ch

Patrick Chappatte
feedback@globecartoon.com

Eine Frage an Andreas Michel

Wie wichtig ist Humor für den Berufserfolg?

Fotografie: zvg



Zur Person

Andreas Michel

ist Leiter des Bereichs Personalgewinnung und -entwicklung und Studienleiter des CAS Academic Leadership. In seinem Bereich sind unterschiedliche Themen wie die Betreuung des Anstellungsprozesses bei Professuren, Gesunde UniBE, Employer Branding oder die Führungsentwicklung und -ausbildung der Universität Bern angesiedelt.

Haben Sie ebenfalls eine Frage an die Wissenschaft? Stellen Sie sie uns bis am 10. Januar 2026 über unifokus@unibe.ch mit dem Stichwort «Frage an». Thematisch beschäftigt sich die nächste Ausgabe mit «Sprache».

Humor ist ein Erfolgsfaktor im Arbeitsleben. Studien zeigen: Mitarbeitende, die Humor erfolgreich einsetzen, strahlen Selbstvertrauen und Kompetenz aus. Ein humorvolles Arbeitsklima schafft zudem Verbindung, baut Distanz ab und stärkt das Wir-Gefühl. Teams, die gemeinsam lachen, sind effizienter, kreativer und zufriedener. Auch Führungspersonen profitieren: Wer mit Fingerspitzengefühl Humor einsetzt, wirkt nahbar und authentisch.

In einer komplexen und oft fordernden Arbeitswelt hilft Humor, flexibel zu bleiben, neue Perspektiven einzunehmen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern. Positiver, inklusiver Humor verbindet und bringt Menschen zusammen, unangebrachte, übertriebene Witze hingegen bewirken das Gegenteil. Ein guter Sinn für Humor zahlt sich deshalb aus – beruflich und menschlich.

Humor am Arbeitsplatz

Finger- spitzengefühl gefragt

An einer Universität wird ernsthaft und effizient geforscht und gelehrt, denkt man. Richtig, aber mit Humor geht es leichter: Mitarbeitende der Universität Bern erzählen, wie sie mit gemeinsamem Lachen für eine Atmosphäre sorgen, die das Lernen und die Zusammenarbeit fördert.

Interview: Bettina Hägeli / Fotografie: Dres Hubacher



Gastronomin **Nicole Sahli**

«Ich werde von meinem Umfeld als freundliche Person wahrgenommen. Wenn ich in der Cafeteria an der Kasse arbeite, spüre ich jeweils, wenn Gäste in Gedanken versunken sind. Dann frage ich immer, wie es ihnen geht, sodass die Person mit mir in Kontakt tritt. Wenn es mir dann noch gelingt, ihr ein Lächeln zu entlocken, ist das umso schöner. Der soziale Austausch am Mittag gibt mir viel positive Energie, vor allem wenn zuvor im Büro etwas nicht so lief, wie ich es mir vorgestellt hatte. Dann bin auch ich in mich gekehrt. Wenn in dem Moment jemand humorvoll auf mich zukommt, weiss ich diesen Anstoss sehr zu schätzen. Als stellvertretende Betriebsleiterin der Cafeteria vonRoll habe ich die Aufgabe, Konflikte zu lösen. Dabei bleibe ich immer ernst, auch weil wir aus unterschiedlichen Kulturen kommen. Denn Humor ist sehr kulturabhängig. Aber wenn jemand den Boden nicht geputzt hat, frage ich schon auch mal: «Hast du den Lappen nicht gefunden?» und nehme die Person damit leicht auf die Schippe.»

Kontakt:
Nicole Sahli
nsahli@zfv.ch



Rechtsmediziner

Christian Jackowski

«Humor im richtigen Moment kann eine Situation entschärfen, aber es braucht stets Feingefühl. Als Rechtsmediziner achte ich streng darauf, dass Humor nie auf Kosten involvierter Personen geht. Aber eine Situation am Institut aufzulockern, indem ich von einem meiner alltäglichen Missgeschicke erzähle, ist wertvoll. Auch kam es schon vor, dass ein mehrmals überarbeitetes Gutachten einen Rechtschreibfehler auf dem Titelblatt enthielt, der zur allgemeinen Erheiterung beitrug. Solches nutze ich auch in Vorlesungen im Zusammenhang mit unserem Lehrstoff, der sonst emotional eher belastend ist.

Als Institutsleiter versuche ich, eine humorvolle Arbeitsatmosphäre zu etablieren, in der man sich traut, zu Fehlern zu stehen, damit andere sie vermeiden können. Aber ich nötige niemandem diese Umgangsform auf. Denn Humor kann nur spontan in der Interaktion entstehen. Wenn andere mein humorvolles Verhalten erwidern, zeigt mir das, dass es geschätzt wird.»

Kontakt:

Prof. Dr. Christian Jackowski
christian.jackowski@unibe.ch



Weltraumforscher

Nicolas Thomas

«Oft hole ich die Zuhörerschaft zu Beginn eines Vortrags mit einer amüsanten Anekdote ab. Etwa, indem ich mich für meinen englischen Akzent entschuldige und sage, dass dieser auch schon als niedlich bezeichnet wurde. So ein Einstieg bricht das Eis. Ich verstehe die Vermittlung dessen, wie und was ich als Weltraumforscher arbeite, als eine Art Show in dem Sinn, dass es ein Ereignis ist, etwas über diese grossen Dimensionen zu erfahren. In den Vorlesungen Sorge ich inmitten von anstrengendem Lehrstoff für Entspannung, indem ich kleine Ratespiele einbaue oder über ein Missgeschick bei einem meiner Experimente erzähle. Denn Entspannung ist für das Gehirn und das Abspeichern von Information essenziell. In dem Moment aber, wenn eine Raumfahrtmission misslingt, verstehe ich persönlich gar keinen Humor. Vielmehr lastet dann die grosse Verantwortung auf mir, weil unsere Forschung viele finanzielle Ressourcen benötigt. Da hilft lediglich die Zeit, ohne dass ich den Vorfall je vergesse.»

Kontakt:

Prof. Dr. Nicolas Thomas
nicolas.thomas@unibe.ch



Hochschuldidaktiker und Clown

Thomas Schröter

«In der Lehre an Fach- und Hochschulen könnte Humor häufiger eingesetzt werden als derzeit üblich: Wenn die Lehrperson für Unterhaltungswert sorgt, prägt sich der Unterrichtsstoff nachhaltiger ein. Dabei geht es nicht darum, die Anwesenden zu bespassen, sondern ein Werkzeug zu nutzen.

Humor kann man lernen. Als staatlich geprüfter Clown habe ich die Haltung intus: «Ja, und ...!», im Gegensatz zu: «Ja, aber ...!». Die erstere Haltung schafft Offenheit für die Situation. Ich lasse die Aktion des Gegenübers auf mich wirken und versuche, spontan darauf zu reagieren. So können lustige Momente entstehen, sowohl im Improvisationstheater oder bei Vorträgen als auch in einer Zweierbegegnung. Humor kann durch ein liebevolles Karikieren sogar eine heilsame Wirkung entfalten. Dafür braucht es jedoch ein wohlwollendes, geübtes Gegenüber. Denn ich weiss, dass ich mir selbst nicht humorvoll aus einem emotionalen Tief helfen kann.»

Kontakt:

Dr. Thomas Schröter
thomas.schroeter@unibe.ch



**Marketing- und
Projektmanager**
Ueli Zwahlen

«Gemeinsam zu lachen kann in stressigen Situationen ein hilfreiches Ventil sein. Im Bereich Projektmanagement ist die Arbeit in bestimmten Phasen mit einem hohen Stresslevel verbunden. Meine Strategie ist es, in solchen Momenten mit einem lustigen Spruch zu reagieren. Dafür brauche ich ein Gegenüber, das darauf einsteigt. Für mich als humorvollen Menschen ist es eher eine Herausforderung, wenn mein Umfeld den Humor nicht als Bewältigungsstrategie nutzt. Dann braucht es für mich selbst im Stillen einen Galgenhumor, der mir Schutz bietet. Ich kenne die schwierigen Seiten des Lebens durchaus, aber mit Humor geht alles besser. Ich muss ihn stets achtsam ins Spiel bringen. Im falschen Moment oder je nach Gegenüber kann Humor verletzen. Falls dies trotz aller Vorsicht mal vorkommen sollte, reflektiere ich mein Verhalten und entschuldige mich. Berufs-Clown bin ich nicht geworden, weil ich zu hohes Lampenfieber hätte und ich davon überzeugt bin, dass nicht alle meinen Humor lustig finden.»

Kontakt:

Ueli Zwahlen
ulrich.zwahlen@unibe.ch



Praktische Theologin
Isabelle Noth

«In der Seelsorge begegnen wir unterschiedlichsten Menschen mit all ihren Konflikten und Ambivalenzen. Humor zu kultivieren, kann dabei helfen, Fixierungen zu lockern und Bewertungen zu entschärfen. Um dies zu veranschaulichen, verwende ich in der Lehre gerne einen Spruch von Nestroy, der mit seinem hintergründigen Humor bei ernstesten Themen Wahrheiten anspricht: «Wenn alle Stricke reissen, hänge ich mich auf.» Wir wissen, dass eine Vielzahl von Personen, die einen Suizidversuch überlebt haben, nachher froh darüber sind. Sie wollten sich aus einer Situation voller Schmerz und Scham befreien, und nicht vom Leben selbst. Humor kann genau dabei helfen, unaushaltbare Situationen zu relativieren, Emotionen zu regulieren und eine lebensfreundlichere Haltung einzunehmen. Damit gleicht Humor auch dem Glauben – auch er öffnet nochmals einen ganz anderen Horizont und vermag unser menschliches Erleben einzubetten in etwas Grösseres und entschärft dadurch so manches allzu menschliche Drama.»

Kontakt:

Prof. Dr. Isabelle Noth
isabelle.noth@unibe.ch

Künstliche Intelligenz

Maschinelles Lachen: Verstehen ChatGPT und Co. Humor?

Sprachmodelle wie ChatGPT kennen Millionen von Witzen. Doch verstehen sie auch, warum diese lustig sind, oder tun sie nur so? Malte Elson befasst sich mit der Psychologie der Digitalisierung und kennt die Antwort.

Text: Malte Elson / Fotografie: Dres Hubacher

«Witze kann man nur dann aus dem Ärmel schütteln, wenn man sie vorher hineingesteckt hat», sagte einst der niederländische Showmaster Rudi Carrell. Wer, wie Carrell zu Lebzeiten selbst, scheinbar mühelos Witze erzählt, hat ein inneres Archiv unzähliger Wendungen und Wortspiele. Aus diesem Archiv schöpft der Moment, und die pointierte Darbietung ist mühevoll trainiert.

In den Ärmeln heutiger Sprachmodelle (Large Language Models) wie ChatGPT stecken mehr Humorschnipsel als in den gesamten Kleiderschränken

menschlicher Comedians: Millionen Punchlines und Kalauer sowie unzählige Varianten klassischer Witzstrukturen, vom Slapstick bis zum Antiwitz. Wenn Carrells Bonmot also stimmt, wieso wirkt Sprachmodellkomik dann mitunter, als sei sie weniger aus einem Ärmel geschüttelt als vielmehr einem Unterhemd entglitten?

Warum sind Witze witzig?

Unter Berücksichtigung der enormen individuellen Unterschiede, worüber Menschen lachen (und worüber nicht), gibt es in der Psychologie drei

klassische (und rivalisierende) Humortheorien dazu, warum Menschen lachen (mehr dazu auf Seite 14):

Die Inkongruenztheorie sieht Humor als Folge der Kollision von Erwartungen und Realität: unerwartete Widersprüche oder Wendungen. Ein berühmtes Beispiel ist der Witz des britischen Komikers Bob Monkhouse: «Ich möchte friedlich im Schlaf sterben wie mein Grossvater, nicht schreiend wie seine Passagiere.»

Die Entlastungstheorie betrachtet Humor als Ventil für aufgebaute Spannung oder Nervosität. In einer Kommissionssitzung sagte eine Kollegin kürzlich: «Solange ChatGPT keinen Kaffee kochen kann, ist mein Job hier zum Glück sicher.» Diese Form des Galgenhumors lässt sich überall beobachten, wo Personen hohem Stress ausgesetzt sind, und hilft dabei, emotionale Distanz zu gewinnen, aber auch, um Kollegialität unter Leidtragenden zu stiften.

Laut der Überlegenheitstheorie steckt in jedem Scherz ein Opfer. Wir lachen, wenn wir uns, wenigstens für einen Moment, anderen überlegen fühlen – dem Ungeschickten, der Naiven, dem Blamierten oder unserem früheren Ich.

Oftmals besteht humorvolle Kommunikation aus kognitiven, sozialen und affektiven Komponenten, die zu allen drei Theorien passen.

As a large language model, I can't understand humour

Sprachmodelle können mit Erwartungen spielen, Tabus brechen oder mit Klischees provozieren. Nutzen sie also diese Humortheorien, um für Menschen besonders komischen Output zu generieren? Nein! Oder besser gesagt: Nur insoweit diese Theorien in sprachlichen Spuren von Humor enko-

diert sind. Sprachmodelle wenden keine expliziten Modelle von Inkongruenz, Überlegenheit oder Entlastung im psychologischen Sinne an, sondern rekonstruieren empirische Regularitäten.

Statt Humortheorien verwenden Sprachmodelle statistische Abkürzungen. Sie optimieren für Humor nicht durch Einsicht, sondern, wo ausreichend Daten vorhanden sind, durch Wahrscheinlichkeiten: Wenn genügend Menschen ein bestimmtes sprachliches Muster lustig finden, lernt das Modell, diese semantischen, syntaktischen und pragmatischen



Zur Person

Malte Elson

ist seit 2023 Professor für Psychologie der Digitalisierung. Seine Schwerpunkte sind das Qualitätsmanagement in der Wissenschaft, insbesondere das Erkennen und Vermeiden von Fehlern, sowie die Privacy und Security von (Forschungs-)Daten. Je nachdem, wen man fragt, ist seine Forschung ein Witz.

Was bringt Sie zum Lachen?

«1. Meine Frau, 2. Furzkissen, am liebsten beides zusammen.»

Strukturen zu reproduzieren. Auch Menschen lernen natürlich durch Mustererkennung, was lustig ist, ohne notwendigerweise verstehen zu müssen, warum (etwa bei regelhaften Formaten wie Memes).

Das führt einerseits zu einer paradoxen Einsicht über Sprachmodelle: Sie setzen die psychologischen Theorien von Humor besser um, als sie sie verstehen. Eigentlich verstehen Sprachmodelle gar nichts von dem, was sie so den lieben langen Tag produzieren. Andererseits führt das aber auch zu einer Wahrheit über uns: Wenn wir über einen modellgenerierten Witz lachen, dann nicht, weil das Modell Humor versteht, sondern weil wir im Witz unseren eigenen Humor wiedererkennen wollen.

Vom Parameter zur Pointe

Humor ist für Sprachmodelle ein Prüfstein: Er entsteht manchmal nicht nur durch das, was gesagt wird, sondern auch durch das, was gemeint ist (was wiederum genau das sein kann, was nicht gesagt wird). Auch das Timing ist entscheidend, etwa Pausen, Blickkontakte, die präzise Abstimmung zwischen Erwartung und Auflösung, aber ebenso Tonfall und Intonation. Humor ist ausserdem stark (sub)kulturell geprägt und bedient sich an impliziten Normen oder Referenzen (siehe etwa tinyurl.com/humorki). All das schafft Bedeutung, die nicht immer in reinen Textdaten kodiert ist. Dass Humor natürlich auch für Menschen schwer zu erkennen sein kann, weiss man spätestens in dem Moment, wenn nur das eigene Lachen die unangenehme Stille nach einem missglückten Witz durchbricht.

In der Forschung zu Humor von künstlicher Intelligenz unterscheidet man zwischen drei

komplementären Fähigkeiten: Erkennung, Verstehen und Generierung.

Humor-Erkennung ist zunächst ein Klassifikationsproblem: Ein System muss beispielsweise anhand lexikalischer oder semantischer Merkmale bestimmen, ob ein Satz, ein Bild oder eine Szene komisch ist. Insbesondere für klar umgrenzte Domänen und stark regelhaften Humor (beispielsweise «Klopf, Klopf»-Witze) ist die Erkennungsleistung bereits relativ gut. Neben impliziten, kulturell enkodierten Besonderheiten und emotionaler Ambiguität sind vor allem Zielgruppenreferenzen (für wen und über wen wird ein Witz gemacht) die Hauptursachen für Fehlklassifikationen.

Insgesamt hängt Humor-Erkennung noch immer stark von kuratierten Datensätzen ab. Der Grund liegt weniger in der technischen Leistungsfähigkeit der Modelle als

«Humor ist für Sprachmodelle ein Prüfstein, denn er entsteht nicht nur durch das Gesagte, sondern oft auch durch das Ungesagte.»

Malte Elson

in der Natur des Humors selbst: Humor ist Verhandlungssache. Ob eine Äusserung witzig ist, hängt von kulturellem Kontext, sozialer Beziehung, Intention und situativer Angemessenheit ab – all das lässt sich nicht ohne Weiteres aus rohen Textdaten «herauslernen».

Zu erkennen, was lustig ist, ist etwas anderes als erklären zu können, warum etwas lustig ist (etwa so, wie es allen Menschen bei Filmen von Yorgos Lanthimos geht). Das Verständnis von Humor umfasst Semantik (etwa warum eine Erwartung erst entsteht, um dann gebrochen zu werden), die Einschätzung sozialer Rollen und soziokultureller Kontexte (wann und für wen ist ein Witz witzig oder angemessen) sowie das Nachvollziehen von ironischen Wendungen und Übertreibungen (wann ist das Gegenteil vom Gesagten gemeint).

Simple Wortwitze können moderne Modelle in der Regel plausibel erklären. Sobald aber Weltwissen oder Mehrdeutigkeit ins Spiel kommt, versagen sie regelmässig oder begründen hilfreich, dass etwas lustig ist, weil es witzig ist. Das Verstehen von Sarkasmus und Ironie ist dann besonders schwierig, wenn die Kenntnis von Tonfall, Mimik oder vom situativen Kontext fehlt. Dennoch zeigen Modelle mittlerweile teils überraschende Fähigkeiten im Kontextverständnis und können oft richtig reagieren, wenn Nutzende scherzen («LOL»).

Die Generierung von Humor gilt als Königsdisziplin. Lange Zeit beschränkten sich Algorithmen auf Witzvorlagen oder Grammatikregeln (beispielsweise der Pun-Generator JAPE). Mit Sprachmodellen begann sich das Bild zu wandeln. In Studien, in denen Menschen die Qualität von Witzen bewerten, liegen Sprachmodelle etwa gleichauf mit menschlichen

Autoren. Witscript, ein speziell auf klassische Witzstrukturen trainiertes Modell des Gag-Autors Joe Toplyn, generiert hochqualitative «One-Liner» («Was ist ein gutes Geburtstagsgeschenk für jemanden, der gerne strickt? Ein Schaf.»). Häufig sind KI-Witze aber immer noch klischeehaft oder vorhersehbar. Gepaart mit menschlichen Kuratorinnen können sie allerdings auch anspruchsvollere Humoraufgaben bewältigen (siehe dazu das sehr zu empfehlende Buch «Meine Witze sind alle nur gecloud», eine Koproduktion des Satirikers Cornelius W. M. Oettle und der mit ChatGPT erdachten Figur Quippy).

Humor ist, wenn man trotz Sprachmodell lacht

Künstliche Intelligenz hat den Sprung von der einfachen Erkennung humoristischer Muster zur kreativen Produktion und situativen Anwendung geschafft. Aber wird sie jemals verstehen, warum Menschen über ihren Output lachen? In meinen Augen ist diese Frage nicht zielführend. Künstliche Intelligenz wird so oder so in den nächsten Jahren zweifellos eine grössere Rolle dabei spielen, wie Humor entsteht, verbreitet und bewertet wird. Schon jetzt schreiben Sprachmodelle Witze auf Zuruf, entwerfen Sketch-Ideen oder helfen, Pointen zu testen. Mehr denn je gilt in Zukunft die Warnung des Komikers Danny Kaye: «Es ist gefährlich, über einen Witz zu lachen. Man bekommt ihn dann immer wieder zu hören.»

Kontakt:

Prof. Dr. Malte Elson
malte.elson@unibe.ch

Eine Frage an Martina Flick Witzig

Wie ist es, Witzig zu heissen?

Fotografie: Felix Gerber



Zur Person

Martina Flick Witzig

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Professur für Schweizer Politik. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der politischen Institutionen wie dem Wahlsystem, der Justiz oder der direkten Demokratie. Sie studierte Politik- und Verwaltungswissenschaft an der Universität Konstanz, wo sie auch promovierte.

Haben Sie ebenfalls eine Frage
an die Wissenschaft? Stellen
Sie sie uns bis am 10. Januar 2026
über unifokus@unibe.ch
mit dem Stichwort «Frage an».
Thematisch beschäftigt sich die
nächste Ausgabe mit «Sprache».

Den Familiennamen Witzig habe ich durch Heirat erworben. Seither habe ich kaum Rückmeldungen dazu erhalten. Das ist anders, wenn man wie mein Mann mit dem Namen geboren wird. Da hört man in der Schulzeit schon den einen oder anderen Spruch wie «Du bist aber ganz ein Lustiger, haha». Schön ist, dass das Wort «witzig» wohl bei allen mit positiven Assoziationen verbunden ist. Da habe ich einen Vorteil gegenüber Frau Zahnweh oder Herrn Wütherich.

Ich halte mich selbst nicht für witzig und gehe davon aus, dass diese Diskrepanz auch in meinem Umfeld wahrgenommen wird. Aber es ist wohl ein seltener Glücksfall, wenn ein Nachname so gut passt wie bei jenem Apotheker in der Stadt, in der ich aufgewachsen bin, der den werbetauglichen Namen Heilgeist trug.

Bücher

Wie wir kommunizieren und handeln, prägt unser Zusammenleben. Gerade aktuell lohnt es sich, darauf ein wachsames Auge zu haben – diese Bücher helfen dabei.

Die Macht der Memes

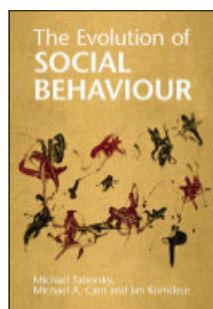
Memes sind mehr als lustige Bilder im Netz. Ihre gesellschaftliche Relevanz reicht weit über den popkulturellen Unterhaltungswert hinaus. Mit ihrer rasanten Verbreitung im Internet entfalten Memes in Kunst, Politik, Wahlkämpfen und Demonstrationen ihre Wirkung. Joanna Nowotny und Julian Reidy vom Institut für Germanistik der Universität Bern erklären in ihrem Buch, was Memes ausmacht, wie sie funktionieren und warum sie zu einem mächtigen Werkzeug digitaler Kommunikation geworden sind.



Memes – Formen und Folgen eines Internetphänomens
Joanna Nowotny, Julian Reidy – 2022, 260 S., transcript Verlag, ISBN 978-3-8376-6124-8

Zusammenleben

Vom Mikroorganismus bis zum Menschen: Sozialität entsteht in der Natur auf vielfältige Weise. Michael Taborsky vom Institute of Ecology and Evolution der Universität Bern und seine Mitautoren beschreiben drei zentrale Strategien im Kampf um Ressourcen: Rennen, Kämpfen und Teilen. Im Buch erklären sie die grundlegenden Prinzipien, die das soziale Miteinander formen, und zeigen, wie sich das Zusammenleben im Lauf der Evolution entwickelt hat.



The Evolution of Social Behaviour
Michael Taborsky, Michael A. Cant & Jan Komdeur – 2021, 438 S., Cambridge University Press, ISBN 978-1-107-01118-2

Unser Wesen verstehen

Was macht den Menschen gut? Roland Spalinger vom Institut für Germanistik der Universität Bern untersucht, wie Denker des 18. Jahrhunderts den Menschen verstanden haben und welche epistemologischen Voraussetzungen dies ermöglichten. Nicht als naturwissenschaftlich erklärbares Wesen, sondern als gestaltbares Subjekt erscheint der Mensch: Durch Charakterbildung, ästhetische Erfahrungen und moralische Praxis formt er sich selbst.



Der gute Mensch
Roland Spalinger – 2025, 432 S., Wallstein Verlag, ISBN 978-3-8353-5794-5

Zeugin des Zerfalls

Verblüffend aktuell wirken die Reportagen der US-Journalistin Dorothy Thompson aus den frühen 1930er-Jahren. Mit klarem Blick beschreibt sie den Zerfall der Weimarer Republik und den Aufstieg Hitlers – und zeichnet zugleich ein spöttisches Bild des künftigen Diktators. Ihre Texte zeugen von der Fragilität demokratischer Ordnungen – ausführlich kommentiert und eingeordnet von Oliver Lubrich vom Institut für Germanistik der Universität Bern.



Das Ende der Demokratie: Reportagen aus Deutschland 1931–1932

Dorothy Thompson &
Oliver Lubrich (Hrsg.) – 2025,
424 S., DVB Verlag,
ISBN 978-3-903244-46-7

Figuren des Fremden

Narren, Götter und Barbaren verkörpern das Fremde – und eröffnen neue Perspektiven auf Identität und Zugehörigkeit. Im Sammelband zeigen Melanie Rohner vom Institut für Germanistik der Universität Bern und ihre Mitautorinnen und Mitautoren, wie diese Figuren literarisch eingesetzt werden: der Narr zwischen Spott und Ernst, Götterfiguren, die verzaubern und zugleich desillusionieren, und der Barbar zeigt, wie wir das Eigene erst im Vergleich zum Anderen verstehen.



Narren, Götter und Barbaren

Hannah Berner, Julian Reidy,
Melanie Rohner &
Moritz Wagner – 2020,
380 S., Aisthesis Verlag,
ISBN 978-3-8498-1540-0

Bühnen neu gedacht

Wenn Bühne als Prozess statt als fester Raum verstanden wird, spricht Felix Lempp vom Institut für Germanistik von «theatraler Raumordnung». Sein Konzept zeigt, wie das zeitgenössische Stadttheater gesellschaftliche Spannungen und Ausgrenzungen sichtbar macht – nicht durch Bauen, sondern durch Spielen von Räumen. Anhand von Theater-texten von Jelinek, Lotz, Richter und Salzmann erläutert Lempp, wie sich Bühnenräume wandeln und wie sie Machtverhältnisse sowie Konflikte verhandeln.



Erspielte Räume

Felix Lempp – 2025, 522 S.,
Königshausen & Neumann,
ISBN 978-3-8260-8775-2





Der Urknall.

Sprache

Wir nutzen sie beim Reden, Schreiben, Denken, Zuhören. Sie hilft uns, unser Inneres nach aussen zu tragen und mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten. Aber was genau ist Sprache? Nutzen nur wir Menschen sie?

In der kommenden Ausgabe von uniFOKUS betrachten wir Sprache als biologisches Phänomen, als Werkzeug der Technik, als Mittel der Verständigung und als Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen. Dabei erkunden wir, wie sie entsteht, verschwindet, sich verändert und wie sie uns und unsere Gesellschaft dabei prägt. Eine Annäherung an ein Thema, das die Wirklichkeit nicht nur beschreibt, sondern auch an ihr mitschreibt.

uniFOKUS / Dezember 2025 / 4. Jahrgang
Das Magazin der Universität Bern

Herausgeberin Universität Bern, Abteilung Kommunikation & Marketing AKM **Leitung AKM** Christian Degen **Redaktion** Arian Bastani (Leitung), Nina Jacobshagen, Nina Laky **Autorinnen und Autoren** Matto Kämpf, Barbara Spycher, Adrian Ritter, Pasqualina Perrig-Chiello, Katharina Heyden, Andreas Michel, Malte Elson, Martina Flick Witzig, Pressebüro Kohlenberg (Bettina Hägeli, Béatrice Koch) **Mitarbeit** Liselotte Selter, Simone Hebeisen, Mirjam Gremmiger, Lorena Bortolomeazzi, Julia Gnägi **Gestaltungskonzept und Artdirection** büro z, Bern **Layout AKM** **Redaktionsadresse** Universität Bern, Abteilung Kommunikation & Marketing, Hochschulstrasse 6, 3012 Bern, Tel. 031 684 80 44, unifokus@unibe.ch, www.unifokus.unibe.ch **Inserate** Stämpfli Kommunikation, Bern, Tel. 031 767 83 30, inserate@staempfli.com, www.staempfli.com/mediadaten **Druck** Haller + Jenzer, Burgdorf **Auflage** 18 500 Exemplare, erscheint viermal jährlich, nächste Ausgabe März 2026 **Abonnement** uniFOKUS kann kostenlos abonniert werden: www.unifokus.unibe.ch, Tel. 031 634 80 44, ISSN 1664-8552. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck von Artikeln mit Genehmigung der Redaktion.



Investiere mit kleinem Budget

Du investierst zum ersten Mal?
Keine Sorge, die Finanz-App von Yuh macht es dir leicht. Leg erst mal mit 10 CHF los und groove dich dann in deinem eigenen Tempo ein.

Ach, und das Beste? Wenn du mit dem Code **STUDENT25** ein Konto eröffnest, bekommst du zusätzlich **30 CHF**.



Siehe AGB: yuh.com/student2025-de

Jedes Investment birgt Risiken. Wir ermutigen unsere Trader zum vorsichtigen Investieren.



yuh
Deine App.
Dein Geld.

