

PSYCHOLOGIE

# Heiter dank Hausaufgaben

Kann man einem Faulpelz Taten-drang beibringen und einer Spaßbremse Humor? Psychologen versuchen, den Charakter zu trainieren wie einen Muskel.

**N**ein, sagt Willibald Ruch, 56, den Blick starr aus dem Fenster ins Zürcher Nassgrau gerichtet, nein, er habe keinen Lieblingswitz. Der Psychologe seufzt; die Frage musste ja kommen. Alle Besucher stellen sie früher oder später, und dann schauen sie ihn so einfältig-erwartungsvoll an.

Tatsächlich sind die Studien, die Ruch und seine Mitarbeiter am Psychologischen Institut der Universität Zürich betreiben, eine ernste Angelegenheit. Mehr noch: Sie sind ein großes, kühnes Unterfangen. Denn Willibald Ruch, Österreicher, Hobbygitarrist und seit über 30 Jahren Humorforscher, will nicht länger untersuchen, ob Lachgas erheiternd wirkt und wie Lachen der Gesundheit nützt. Der Psychologe hat es sich zum Ziel gesetzt, die Menschen glücklicher zu machen.

Bei diesem Stichwort allerdings zucken Ruchs Mundwinkel leicht nach unten. Er sitzt zurückgelehnt in seinem Sessel, ein kräftiger Mann mit dunklem Sakko und graugesprenkeltem Bart, der seine Sätze ernst und mit Bedacht formuliert. Es gehe ihm nicht um Glück im landläufigen Sinne, korrigiert er. Seine Disziplin, die Positive Psychologie, fasse den Begriff weiter: „Die Menschen sollen blühen und gedeihen“, erklärt Ruch, „und dabei spielen fünf Komponenten eine wesentliche Rolle, nicht bloß das Glücklichein.“

Die fünf Komponenten, die den Menschen erblühen lassen, sind: Liebe, Dankbarkeit, Neugier, Optimismus und Taten-drang. Hätten wir alle mehr davon, so lautet das Credo der Positiven Psychologen, dann wären wir – nun ja, glücklicher. Oder jedenfalls zufriedener. „Es sind Charakterstärken, die mit der Lebenszufriedenheit korrelieren“, so sagt es Ruch.

Die Frage ist, ob jeder Mensch über ein bestimmtes Maß dieser Stärken verfügt, bedingt durch Gene und Erfahrungen. Oder ob man an den Stärken herumschrauben kann, den Charakter trainieren wie einen Muskel, auf dass der Mensch besser und fröhlicher werde.

Heiter durch Hausaufgaben? Ruch glaubt, dass das geht. Er und sein Team haben das „Zürcher Stärken Programm“ entwickelt, mit dem sich die einzelnen Stärken trainieren lassen. Die Methode basiert auf einem Modell der amerikanischen Psychologen Martin Seligman und Christopher Peterson, die den menschlichen Charakter in sechs Tugenden zerlegt haben – Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz – und diese wiederum in 24 Stär-

friedenheit einhergehen. In einer ersten Studie haben Ruch und sein Oberassistent René Proyer, 36, kürzlich untersucht, ob sich Dankbarkeit, Neugier, Optimismus und Taten-drang durch Training stärken lassen. Die fünfte Stärke, die Liebe, schien ihnen zu heikel. Deshalb haben sie sie vorsichtshalber durch Humor ersetzt.

178 Probanden wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe trainierte zehn Wochen lang diese fünf Stärken, die zweite fünf andere (Sinn für das Schöne, Kreativität, Freundlichkeit, Liebe zum Lernen und Weitsicht), und die dritte trainierte gar nicht. Alle zwei Wochen kamen die beiden ersten Gruppen zum Training ins Institut. Sie bekamen themenspezifische Aufgaben, etwa einen „Neugier-Parcours“, bei dem sie über vorgegebene Themen diskutieren sollten.

Zu Hause füllten die Probanden zu verschiedenen Zeitpunkten Fragebögen aus. Außerdem bekamen sie Aufträge, mit denen sie jeweils eine Stärke trainieren sollten – für Taten-drang zum Beispiel einen Stundenplan mit Aufgaben: Spaziergänge, Konzertbesuche oder auch die Anweisung, morgens die Treppe zu benutzen.

Und Humor? Kann man Humor wirklich lernen? Ruch blickt aus dem Fenster und schweigt. Dann sagt er: „Ja.“ Das Training beginne mit einfachen Aufgaben – sich mit lustigen Dingen zu umgeben, Sitcoms zu schauen und darüber nachzudenken, wie die Komik darin zustande komme. Wortspiele seien eine weitere Übung, komische Über- und Untertreibungen. Fortgeschrittene übten dann, über sich selbst zu lachen. Witze dagegen, meint Ruch, würden gemeinhin überschätzt. Er runzelt die Stirn. „Man sollte Humor nicht mit einem überschäumenden Naturell verwechseln.“

„Wir haben von jedem Teilnehmer 8000 Kreuzchen, die er irgendwann auf Fragebögen gemacht hat“, berichtet Mitarbeiter

Proyer stolz. Noch seien nicht alle Daten ausgewertet, doch eines stehe bereits fest: Bei der Gruppe, die Neugier, Dankbarkeit, Optimismus, Humor und Taten-drang trainiert habe, sei die Lebenszufriedenheit auch zwei Monate danach noch signifikant erhöht gewesen; bei der zweiten Trainingsgruppe geringfügig, bei der Kontrollgruppe gar nicht.

Das Training, sagt Proyer, scheine zu wirken.



Humortrainer Proyer, Ruch: „Der Mensch soll blühen und gedeihen“

ken. Schwächen sind in dem Modell nicht vorgesehen.

„Vielleicht haben wir noch nicht die endgültige Anzahl der Stärken definiert“, räumt Ruch ein, „und vielleicht sind sie auch noch nicht richtig zugeordnet.“ Das Konzept sei schließlich erst wenige Jahre alt und werde noch fortentwickelt.

Die Zürcher Forschungsgruppe interessiert sich vor allem für jene fünf Stärken, die in Befragungen mit hoher Lebenszu-

SALLY MONTANA / DER SPIEGEL

SAMIHA SHAFY