

INTEGRATIVE THERAPIE

ZEITSCHRIFT FÜR VERGLEICHENDE PSYCHOTHERAPIE UND METHODENINTEGRATION

Identität in Therapie und Beratung

Heiner Keupp: Prekäre Verortungen in der Spätmoderne:
Zum Patchwork Personaler und Kollektiver Identitäten

Renate Frühmann: Kreativ arbeiten mit Identitätskrisen

Alfred Kirchmayr: Humor – ein ernstheiterer Identitäts-
Krisen-Manager. Ein Essay

Eva Jaeggi: „Ich helfe, also bin ich“. Identitätsprobleme der
Helferberufe

Hans Waldemar Schuch: KONTROVERSE IDENTITÄTEN -
DISPARATE IDENTITÄTEN. Einige Anmerkungen zu
Integrationsproblemen von Muslimen

Jutta Menschik-Bendele: Ich bin Ich ...oder?
Zur Bedeutung von Ideologien für die individuelle und
kollektive Identität

Hilarion G. Petzold: „Zu wissen, dass wir zählen ...“
Zum Tode von Ruth C. Cohn



Alfred Kirchmayr

Humor – ein ernstheiterer Identitäts-Krisen-Manager

Ein Essay

„Das Leben ist einfach schwierig.“ (Helmut Qualtinger)

*„Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle.
Er lehrt uns die wahre Größenordnung und die gültige Perspektive.
Er macht die Erde zu einem kleinen Stern,
die Weltgeschichte zu einem Atemzug
und uns selber bescheiden.“ (Erich Kästner 1963, 107)*

*„Je mehr ein Mensch des ganzen Ernstes fähig ist, desto herzhafter kann er lachen.“
(Arthur Schopenhauer, cit. Lauer 1974, 86)*

Dieser Essay hat das Ziel, eine humorvolle Lebenseinstellung durch die Förderung der *heiteren Dreifaltigkeit* zu pflegen: *Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen*. Nach der Einstimmung auf das Thema werden die vier komischen Gesellen, nämlich Witz, Spaß, Spott und Humor, kurz beschrieben. Dann nehme ich wesentliche Aspekte des Humors unter die Lupe und beschreibe ihre konfliktlösende Wirkung. Weiter werfe ich einen Blick auf die Grundelemente unserer Identitätsbildung und die damit verbundenen Konflikte. Schließlich folgen einige Anregungen zum Trainieren einer heiteren und humorvollen Lebenseinstellung – mit passenden Szenen und Witzen gewürzt. Denn Humor entfaltet sich durch die Arbeit an den vielfältigen Konflikten des Lebens, zu deren Bewältigung wir auch des Witzes bedürfen.

1. Zur Einstimmung

Das tragisch-komische Spiel des Lebens und die damit verbundene Aufgabe, die Identität im Zusammenspiel mit der sich dauernd verändernden gesellschaftlichen Realität immer wieder neu zu gestalten, gelingt am besten durch das Training einer humorvollen Lebenseinstellung.

Denn *„Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung“ (Ludwig Wittgenstein)*. Humor verbindet nüchternen Wirklichkeitssinn mit phantasievollem Möglichkeitssinn. Und er ist eine Trotzmacht, die vor Resignation und Fanatismus schützt: *„Wem das Wasser bis zum Hals steht, der soll den Kopf nicht hängen lassen!“*

Identität ist eine vielschichtige **Symphonie aus Rollenspielen**, die immer wieder neu komponiert wird. Sie lässt aus vorübergehenden Identifizierungen jeweils neu Identität entstehen. Dieser lebenslange Prozess wird von einer Grundmelodie getragen: *„Lass dich aus der Rolle fallen, damit du aus der Falle rollst!“ Nikos*

Kazantzakis ermutigt dazu. Er lässt *Alexis Sorbas* sagen: „*Jeder Mensch braucht ein bisschen Wahnsinn, sonst wagt er nie, seine Fesseln zu durchschneiden und frei zu sein.*“

Und *William Shakespeare* macht Mut dazu, möglichst seine eigene Rolle im Theater des Lebens zu wählen: „*Und wenn du den Eindruck hast, dass das Leben ein Theater ist, dann suche dir eine Rolle aus, die dir so richtig Spaß macht!*“

Echter Humor überwindet jede Spielart **tierischen Ernstes**. Er wird von Kreativität, Lebensfreude und listigem Witz begleitet. Besonders der jüdische Humor, der aus grauenhaftem Elend geboren wurde, ist Ausdruck der Lebensfreude. Sein Motto ist: *Lachen – und nicht alles (!) mit-machen!* (*Alfred Kirchmayr*) Denn Humor ist ein Elixier der Lebenskunst, der höchsten aller Künste.

Weiter gilt: **Eine Identität ohne Humor hat keinen Witz!** Sie ist in Gefahr, starr und fundamentalistisch zu werden. Eine humorvolle Lebenseinstellung fördert den Seelenfrieden ebenso wie den Weltfrieden, weil sie von Toleranz, Offenheit und Heiterkeit begleitet wird – trotz aller Widrigkeiten und Widersprüche.

Wir Erdkrustenbewohner kommen unfertig auf die Welt – und dann werden wir mehr oder weniger systematisch fertig gemacht. Wir müssen uns an die jeweilige Kultur anpassen und eine entsprechend flexible Identität entwickeln. Das lebenslange Dilemma zwischen notwendiger Anpassung und Widerstand gegen unnötige oder gefährliche Anpassung hat der Schweizer Pädagoge *Hans Manz* witzig und geistreich auf den Punkt gebracht:

**„Aufpassen.
Jeder muss lernen, sich anzupassen,
aber gleichzeitig aufpassen,
dass er nicht verpasst zu sagen: Das passt mir nicht!“** (*Manz 1974, 11*)

Und für diesen lebenslangen, konfliktreichen Prozess des „*An- und Aufpassens*“ sind Humor und Witz, List und befreiendes Lachen ganz besonders hilfreich. Dazu möchte ich einige Einsichten mitteilen und Anregungen geben – nach dem Motto von *Johann Wolfgang Goethe*: „***Ermunterung ist wichtiger als Lehre***“. Deshalb versuche ich, liebe Leserin, lieber Leser, Sie mit meinen Überlegungen nicht zu belehren, sondern zu ermuntern, also zur ***Bewusstseinsbeizugung*** beizutragen. Aufklärung hat ja mit Aufheiterung und Erheiterung zu tun: Heiterkeit huscht über das Gesicht, wenn einem ein Licht aufgeht. Die Sonne der Aufklärung vertreibt die Nebel, die Dunkelmänner, Anpassungsagenten und Ideologiefabrikanten gerne verbreiten.

Konflikte und Krisen begleiten uns ein Leben lang, immer wieder in unterschiedlicher Gestalt. Der Philosoph *Karl R. Popper* meinte sogar: „*Leben heißt Probleme lösen*“. Sie gehören zum Leben, wie die Luft zum Atmen. Und sie machen das Leben spannend.

Angesichts von Konflikten und Krisen bedürfen wir zu deren Bewältigung besonders des echten Humors, des großen Humors. Denn dieser ermöglicht uns die nötige Distanz zu uns selbst und zu den belastenden Dingen des Lebens. Humor bewahrt uns vor der Überflutung durch Bedürfnisse, Emotionen und Kränkungen. Durch eine humorvolle Lebenseinstellung wird es viel leichter, sich mit all den Widrigkeiten und Widersprüchen des Lebens zu versöhnen – trotz aller Zores.

Sehr wichtig ist dabei die Entfaltung der **heiteren Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen**. Denn der Gegenspieler des Humors ist der weit verbreitete **tierische Ernst**, der die Spielräume des Lebens einengt. Er bewirkt Fixierungen, Erstarrungen und fundamentalistisch verengte Lebenseinstellungen. Durch ihn kann es zu bloßer Identifizierung mit vorgegebenen Mustern und Werten kommen. *Friedrich Nietzsche* hat das treffend erkannt: „*Der Einwand, der Seitensprung, das fröhliche Mißtrauen, die Spottlust sind Anzeichen der Gesundheit: alles Unbedingte gehört in die Pathologie.*“ (*Nietzsche* 1956, Bd. II, 637)

Schon *Michel de Montaigne* hat am Beginn der Moderne in seinen „Essais“ die menschliche Identität als **Patchwork-Identität** in ihrer Vielfalt, Widersprüchlichkeit, Veränderlichkeit und Dynamik beschrieben: „*Es gibt nichts Zutreffendes, Eindeutiges und Stichhaltiges, das ich über mich sagen, gar ohne Wenn und Aber in einem einzigen Wort ausdrücken könnte ... Unsere Handlungen sind nichts als zusammengestückelte Widersprüche ... Wir bestehen alle nur aus buntscheckigen Fetzen, die so locker und lose aneinanderhängen, dass jeder von ihnen jeden Augenblick flattert, wie er will; daher gibt es ebenso viele Unterschiede zwischen uns und uns selbst wie zwischen uns und den anderen.*“ (*Montaigne* 2000, 14ff)

Genau das kommt im folgende Witz zur Sprache: *Ein armer Jude besuchte Warschau. Als er in sein kleines Dorf zurückkommt, erzählt er seinem Freund verstört und tief beeindruckt: „Dort traf ich einen streng orthodoxen Juden, einen völlig liberalen, einen Atheisten, einen Zionisten, einen gelehrten Juden, der den Talmud auswendig konnte, und einen, der jeden Moment den Messias erwartete!“ – „Nu, das ist doch ganz normal. In Warschau wohnen hunderttausende Juden“, sagt sein Freund. – „Das war aber ein und derselbe!“*

2. Die vier komischen Gesellen – Witz, Spaß, Spott und Humor

Im landläufigen Sinn versteht man unter Humor alles, was zum Lachen führt. Dafür gibt es das treffendere Wort *Komik*, das sich vom griechischen *komos* herleitet und das Lachen des Volkes bezeichnet. Komisch ist alles, was zum Lachen reizt. Ein Komiker oder Humorist löst Lachen aus. (vgl. *Freud* 1992; *Hirsch* 1993)

Die große **Familie des Komischen** ist aber äußerst vielfältig und vielschichtig. In ihr gibt es auch schwarze Schafe. Ich sehe das mit *Wolfgang Schmidt-Hidding* so: Die komischen Gesellen, nämlich Witz, Spaß, Spott und Humor, reizen in ganz

unterschiedlicher Weise zum Lachen. Und sie haben jeweils ein Naheverhältnis zu bestimmten psychischen Kräften. Natürlich gibt es auch alle möglichen Vermischungen, etwa humorvolle, geistreiche, derbe und zynische Witze. (vgl. cit. Lauer 1974, 39)

Der **Witz** steht dem **Intellekt** nahe. Er äußert sich vor allem in Wortspielen, Gedankenspielen und Mehrdeutigkeit. Der Witz entlarvt kurz und bündig, was Ideologien verhüllen oder er nimmt sonst etwas oder jemanden „auf die Schaufel“.

Ein Beispiel: *Fragt ein Pfarrer einen anderen: „Wo ist Gott?“ – Antwortet der: „Gott ist überall – nur nicht in Rom. Dort sitzt nämlich sein Stellvertreter!“* Oder, ein böser Beamtenwitz: *„Was sind eigentlich Beamte?“ – „Beamte sind die Träger des Staates – einer trägt als der andere!“* Eine kurze Definition einer anderen Berufsgruppe: *„Chirurgen sind Aufschneider“.*

Der **Spaß** dagegen hat einen starken Bezug zur **Vitalsphäre**. Bei Kindern ist er oft Ausdruck purer Lebensfreude. Deshalb lachen Kinder – nach einer Untersuchung an der Stanford University – etwa 400 Mal am Tag und Erwachsene kaum noch 20 Mal! Spaß kann aber auch sehr derb werden – etwa am Biertisch.

Ein aktuelles Beispiel: *Zwei Börsenspekulanten, ein alter Hase und ein Neuling, gehen in die Börse. Nach einiger Zeit fragt der Neuling: „Sag, wo ist denn hier die Toilette?“ – Meint der andere überrascht: „Toilette? Sowas gibt es in der Börse nicht! Da bescheißt der eine den anderen!“*

Der **Spott** steht den Kräften der **Aggression**, der moralischen Kritik und dem Hass nahe. Er äußert sich besonders beißend in Sarkasmus und Zynismus. Spott dient aber auch als Überlebensmittel in Diktaturen und für die Entlarvung von Verlogenheit und Scheinheiligkeit.

Zwei großartige Beispiele aus der Hitlerzeit: *„Was bedeutet der deutsche Gruß?“ – „Aufgehobene Rechte!“* Oder: *„Alle Stände sind jetzt aufgehoben: der Verstand, der Anstand, der Wohlstand. Es gibt nur noch den Notstand!“*

Dagegen nährt sich der **Humor** im engeren Sinn verstanden, der „große Humor“ aus den Kräften der **Liebesfähigkeit**, des Gemüts, des Wohlwollens und der Sympathie. Humor ist ein Kind der Lebensfreude. Denn Humor in diesem Sinn ist niemals verletzend. Er versöhnt mit den Widrigkeiten des Lebens. Besonders im jüdischen Witz blüht der Humor. Da wird auch herzlich über eigene Schwächen gelacht, oder über widerliche soziale und politische Verhältnisse. Besonders humorvolle Witze helfen uns, mit den Verletzungen des Lebens besser umgehen zu lernen.

Dazu ein großartiger jüdischer Witz: *Ein junger Versicherungsvertreter beklagt sich bei einem älteren Kollegen: „Ein mieser Job ist das! Überall, wo man hinkommt, wird man beleidigt!“ – Meint der erfahrene Kollege: „Also ich kann das nicht sagen. Mich hat man schon hinausgeworfen und den Hund auf mich gehetzt. Man hat mich auch*

angespuckt und geohrfeigt – aber beleidigt hat mich noch niemand!“ In diesem Witz kommt eine enorme psychische Leistung zum Ausdruck, nämlich die Bewältigung von widerlichen Erlebnissen und eine bewundernswerte innere Distanz zu diesen berufsbedingten Kränkungen.

Entsprechend unterschiedlich sind bei diesen vier Formen der Komik auch die **Arten des Lachens**, die sie auslösen: mildes, wohlwollendes, versöhnliches und heiteres Lachen, aber auch herabsetzendes, verletzendes, entwertendes, vernichtendes, ja tödliches Lachen. Lachen ist grundsätzlich gesund, soll aber nicht allzu sehr auf Kosten anderer gehen. (vgl. *Berger* 1998; *Schwarz* 2007; *Bachmaier* 2007)

Über Witze wird gelacht – aber selten nachgedacht

Natürlich soll man über treffende Witze lachen. Aber es wäre wünschenswert, auch mal über die angedeuteten Probleme, die sie pointiert zur Sprache bringen, nachzudenken. Denn in jedem Witz – auch im dümmsten und geschmacklosesten – ist ein Problem verborgen.

Der geniale Schriftsteller *Mark Twain* hat das so gesagt: *„Im Himmel gibt es definitionsgemäß keine Probleme. Also gibt es dort auch keinen Witz und keinen Humor.“* Aber wir geplagten Erdkrustenbewohner haben viele Probleme zu bewältigen. Und dazu bedürfen wir der Witze und vor allem des Humors – und seines befreienden, ja erlösenden Lächelns oder Lachens.

Ich arbeite seit 34 Jahren als unorthodoxer Psychoanalytiker mit Menschen, die große Probleme zu bewältigen und oft extrem schwierige Konflikte zu bearbeiten haben. In meiner Praxis wird viel geweint, geflücht, gelacht und nachgedacht. Und für diese schwere psychische Arbeit erweisen sich Humor und Witz als höchst hilfreiche Gesellen. (*Hehl* 2004; *Kirchmayr* 2005; *Robinson* 2002)

Stimmige Witze können in Beratung und Therapie ein Problem aufschlussreich auf den Punkt bringen, den Ausdruck von Gefühlen fördern, die therapeutische Beziehung vertiefen und die Lebensfreude wecken. *Sigmund Freud*, *Alfred Adler* und *Viktor Frankl* hatten für die befreiende, lockernde, bewusstseins-erweiternde und -erweiternde Wirkung von Humor und Witz sehr viel Sinn. (*Titze, Eschenröder* 1998)

Es ist durchaus naheliegend, dass die meisten Witze über die ernstesten Dinge des Lebens gemacht werden: über Politik und Religion, Partnerschaft und Familie, Autoritäten und Beruf, Sexualität und Aggression, Liebe, Hass und Angst, Krankheit und Tod. *Erich Kästner* hat recht: *„Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.“* (*Kästner* 1953, 25)

Die Sprache birgt viel Lebensweisheit in sich. Wissen, Witz und Weisheit stammen aus derselben Sprachwurzel. Im Mittelhochdeutschen bedeutet den Verstand verlieren schlicht *uz den wizzen kommen!* Man bezeichnet auch heute noch unbrauchbares Wissen als „witzlos“. (*Best* 1993) *Lena* beschwert sich: *„Die Eltern sind doch komische*

Wesen! Erst bringen sie einem mühsam das Reden bei. Und wenn man es gut kann, sagen sie dauern: „Halt den Mund!“

3. Wesentliche Aspekte des großen Humors

Humor ist „Ernstheiterkeit“, ein Kind der Lebensfreude – und eine Trotzmacht

Der Theologe *Hugo Rahner* charakterisiert Humor als „*Ernstheiterkeit*“ – eine geniale Wortprägung. Nur ein Mensch, der sich selbst und andere Menschen menschlich ernst nimmt, nicht tierisch ernst, kann eine humorvolle Lebenseinstellung entfalten. „*Humor ist, wenn man trotzdem lacht*“ – sagte *Otto W. Bierbaum*. *Peter Altenberg* nannte ihn den „*Schwimmgürtel des Lebens*“. (vgl. *Kirchmayr* 2006, 177)

Martin Buber sieht im echten Humor eine Nähe zum religiösen Glauben, der unter dem Aspekt der Ewigkeit die irdischen Dinge nicht todernst nehmen lehrt. Deshalb bezeichnet er den Humor als „*Milchbruder des Glaubens*“! Humor ist natürlich auch ohne religiösen Glauben möglich, aber ein Glaube ohne Humor ist in Gefahr, fundamentalistisch zu erstarren. Er wird witzlos, intolerant und verliert den Sinn für Selbstkritik und Offenheit.

In der humorvollen Einstellung betrachten wir alle schmerzlichen Dinge des Lebens wie durch ein umgedrehtes Fernrohr – und gewinnen heilsame Distanz. Der *Clown* als zentrale Figur des Humors bringt diese beiden Seiten durch ein lachendes und ein weinendes Auge zur Darstellung. Man kann lächeln, obwohl es zum Weinen ist. Humor entsteht aus einer Mischung von warmer Anteilnahme und heiterer Distanz. Er wird von Wohlwollen und Sympathie genährt.

Weil der Mensch „*das leidendste Tier auf Erden*“ ist (*Friedrich Nietzsche*), kann er humorvolles Lächeln und Lachen als „Trotzmacht“ und „Überlebensmittel“ selbst in höllischen Situationen entfalten lernen. *Viktor Frankl* hat vom „Lagerhumor“ im Hitler-KZ berichtet. Ohne Humor wäre er psychisch und physisch zugrunde gegangen. (*Frankl* 2002, 74ff)

Weiter ist **Humor eine Frucht menschlicher Reife**, Ausdruck des Versöhnt-Seins mit sich selbst und mit dem Leben, trotz aller Widrigkeiten und Widersprüche. Man kann nämlich fast alles humorvoll oder humorlos sehen, auffassen, machen, erleben und verarbeiten. Damit uns Lebenslust und Lebensfreude nicht vergehen, bedarf es der Pflege des Humors. Über seine eigenen Schwächen und Macken lachen zu können, ist Ausdruck einer gesunden Selbstdistanz und Selbstkritik. „*Die schwierigste Turnübung besteht darin, sich selber auf den Arm zu nehmen!*“

Der folgende jüdische Witz tut weh, aber er macht darauf aufmerksam, dass man so manche bittere Enttäuschung durchmachen muss: „*Was macht eine Frau, die den Mann ihrer Träume geheiratet hat?*“ – „*Nu, was wird sie machen? Aufwachen!*“

Sigmund Freud hat deshalb den Humor ganz besonders bewundert: „*Das Wesen des Humors besteht darin, dass man sich (und den anderen A. K.) die Affekte erspart, zu denen die Situation Anlass gäbe, und sich mit einem Scherz über die Möglichkeit solcher Gefühlsäußerungen hinaussetzt.*“ (Freud 1992, 253ff)

Und treffend beschreibt er den Unterschied zwischen Witz und Humor: „*Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes ... Der Humor ist nicht resigniert, er ist trotzig, er bedeutet nicht nur den Triumph des Ichs sondern auch des Lustprinzips, das sich hier gegen die Ungunst der realen Verhältnisse zu behaupten vermag.*“ (ibid., 254)

Ein schönes Beispiel für Alltagshumor: *Ein junger Mann ist edel gekleidet unterwegs zu einem Konzert. Da rutscht er auf einer Bananenschale aus und stürzt. Während er aufsteht sagt er: „Gott sei Dank war das kein Hundehaufen!“* Eine verständliche Wut über diesen kleinen Unfall wird nicht durch Ärger noch „ärger“ gemacht und fixiert, sondern relativiert: es hätte noch Schlimmeres passieren können!

Heinz Kohut betrachtet den Humor als Produkt eines durchgearbeiteten Narzissmus, als Ausdruck dafür, dass Größenselbst und idealisierte Objekte an Einfluss verloren haben. Humor fördert den Aufbau realistischer Ideale und Werte. So beschreibt *Kohut* die heilsame Veränderung eines seiner Patienten mit den Worten, dass seine Persönlichkeit „*lockerer wurde, er seinen Sinn für Humor und die Fähigkeit zu lachen entwickelte, freier sprach und Gefühle offener äußerte – kurz, er wurde warmherziger und menschlicher, als er je zuvor gewesen war.*“ (Kohut 1987, 218)

Und der Psychoanalytiker *Ralph R. Greenson* sieht im Humor eine wesentliche Ressource für Psychotherapeuten: „*Meine persönlichen Beobachtungen deuten darauf hin, dass die besten Therapeuten unter den Psychoanalytikern eine Menge Sinn für Humor haben, schlagfertig sind und die Kunst des Geschichtenerzählens genießen.*“ (cit. Frings 1996, 98)

Humor lacht tierischem Ernst heiter ins Gesicht – und gibt Gelassenheit

Tierischer Ernst ist wie ein extremer Klebstoff. Er fixiert uns auf Sichtweisen, Situationen, Bedürfnisse, Ereignisse und Gefühle. Er nimmt uns jeden Spielraum, jede kreative Distanz von uns selber und von leidvollen und kränkenden Erlebnissen und Ereignissen. Durch diese Fixierung verhindert er die Entschärfung und Lösung von Konflikten.

Johann Nestroy macht in köstlicher Weise auf die vielen Aspekte des Ernstes aufmerksam: „*Der Ernst hat eine feierliche Seite, eine schauerliche Seite, eine großartige Seite, überhaupt viele Seiten, aber ein elektrisches Fleckerl hat er immer und da fahren bei gehöriger Reibung die Funken der Heiterkeit heraus.*“ (cit. Schwarz 2007, 203)

Der verrückt gewordene Zeitgeist, die postmoderne Konkurrenz- und Leistungsbesessenheit wird oft von tierischem Ernst begleitet. Da ist viel dran: *Werbung ist der*

Versuch, Leuten Geld aus der Tasche zu ziehen, das sie nicht haben, damit sie Sachen kaufen, die sie nicht brauchen, um Leuten zu gefallen, die sie nicht mögen!

Und nicht vergessen: *Wer fleißig ist wie eine Biene, kräftig wie ein Stier, arbeitsam wie ein Pferd und abends müde ist wie ein Hund, der sollte mal zum Tierarzt gehen, denn vielleicht ist er ein Kamel.*

Erich Kästner hat in den Fünfzigerjahren die Einführung eines neuen Unterrichtsfaches verlangt, nämlich „*Lachkunde*“. Wir sollten mehr zu innerer Heiterkeit erzogen werden, statt ein Leben lang mit den „*Dackelfalten der Probleme auf der Stirn herumzurennen*“. In seinen Augen ist „*Humor das ernsteste Thema der Welt*“. Er bezeichnet ihn als das „*höchste Kleinod der leidenden Erdkrustenbewohner*“. (Kästner 1953, 25f)

Ein tiefsinniges Gebet von *Friedrich Ch. Oetinger* aus dem 18. Jh. bringt dies wunderbar zum Ausdruck: „*Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*“ (Ringel, Kirchmayr 2004, 66)

4. Die konfliktlösende Wirkung des echten Humors

Man kann also fast alles im Leben humorvoll oder humorlos wahrnehmen, erleben, auffassen, bewerten und tun. Sehen wir uns jetzt kurz die Aspekte des Humors an, die helfen, mit Konflikten und Problemen, mit Widrigkeiten und Widersprüchen kreativ und konstruktiv umzugehen. Wir fragen uns: Inwiefern hilft eine humorvolle Lebens-Einstellung und Welt-Anschauung bei der Wahrnehmung, Entschärfung und Lösung von Konflikten und Identitätsproblemen? (vgl. Bronner 1999; Fried, Keller 1991; Holtbernd 2002; Schwarz 2007)

In einem humorvollen Klima werden Konflikte mit lustigen Bemerkungen entschärft. Es gibt etwa Streit, da sagt einer: „*Streusand her! Da dreht eben einer durch!*“ Macken und Marotten von Mitarbeitern lassen sich mit Humor besser ertragen, weil man sie lustig nehmen und relativieren kann. Etwa so: „*Erst schließen wir die Augen, dann sehen wir weiter!*“

Albert Einstein hat bekanntlich viel Gescheites gedacht und gesagt, auch über die Lösung von Problemen: „*Wenn wir ein Problem lösen wollen, müssen wir die Ebene verlassen, auf der sich das Problem befindet.*“ Und weil Humor viel mit Phantasie zu tun hat, fällt mir ein weiterer Ausspruch dieses genialen Physikers ein: „*Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.*“ Phantasie ist wirklich grenzenlos, und mit Humor verbunden kann sie sich ganz besonders ausbreiten.

Humor schafft Distanz zu Widrigem und zu Widersprüchlichem

Er wirkt bei Zusammenstößen wie ein Airbag. Denn wenn man über Frustrationen, negative Erfahrungen und Belastungen lächeln oder lachen kann, gewinnt man

emotional und gedanklich Distanz, erspart sich und anderen Verbissenheit und Fixierungen. Wir wissen schon: Humor wächst am Widerstand, an den Herausforderungen. Er ist eine Trotzmacht. Und er muss oft auch erlitten werden. Es ist heute nicht leicht, seine eigene Rolle als Mann oder Frau zu definieren. Dieses Problem kann dann etwa so zur Sprache kommen: *Morgens im Bett sagt er zur neuen Flamme: „Du, Uta, möchtest du eigentlich lieber ein Mann sein?“ – „Ach ne! Lieber nicht! Und du?“*

Humor schafft Nähe

Wenn man angesichts eines Konflikts gemeinsam lachen kann, entschärft das eine schwierige Situation. Gemeinsames Lachen verbindet und bringt einander näher – trotz aller Unterschiedlichkeit. Entspannendes Lachen intensiviert den Zusammenhalt, kann Vertrauen bilden und die Offenheit für eine tiefer gehende Bearbeitung eines Konfliktes erleichtern. Selbst ein Anflug von Sympathie mindert die distanzierende Wut oder verringert Apathie.

Dieser köstliche Witz macht sich über beide Seiten lustig: *Eines Tages trifft Adam Gott im Paradies. „Gott, darf ich dir eine Frage stellen?“ – „Ja selbstverständlich, frag nur!“ – „Warum hast du Eva so schön gemacht?“ – Gott lächelt und sagt: „Damit du sie liebst!“ – Und dann stellt Adam eine zweite Frage: „Gott, aber warum hast du sie so dumm gemacht?“ – Abermals lächelt Gott und sagt: „Damit sie dich liebt!“*

Humor löst Spannungen

Humorvolle Interaktionen bewirken grundsätzlich soziale, psychische, geistige und körperliche Entspannung, begleitet von Lächeln oder Lachen. Sie fördern die uns schon bekannte heitere Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen. Dadurch werden in Konfliktsituationen Blockaden gelockert und Spannungen vermindert. Eine sachliche und faire Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen wird leichter möglich.

Der Polizist im folgenden Witz reagiert nicht ärgerlich, sondern humorvoll: *Vor einer Ampel ist das Auto eines Anfängers abgesehen. Die Ampel zeigt grün, dann gelb, dann rot und wieder grün. Da tritt ein Polizist heran und fragt: „Haben wir denn keine Farbe, die Ihren Geschmack trifft?“*

Humor erweitert die Wahrnehmung

In akuten Konflikten ist die Wahrnehmung verengt und die Gefühlslage düster. Humor kann etwas Sonne ins Gewittergewölk bringen. Dadurch werden der kognitive und emotionale Spielraum größer. Optionen, die vorher nicht wahrgenommen wurden, können in das Blickfeld gelangen und dazu führen, dass neue Aspekte des Konfliktgeschehens ins Bewusstsein treten. *Zwei Ehemänner an der Theke. Seufzt der*

eine: „Meine Frau spielt immer die Beleidigte!“ – Meint der andere: „Sei froh! Meine spielt Klavier!“

Humor wirkt spielerisch und schöpferisch

Erstarrte Positionen und emotionale Fixierungen werden durch humorvolle Interventionen gelockert. Eine humorvolle Haltung verträgt sich nicht mit Erschöpfung und Burnout. *Das Gegenteil von erschöpft sein ist schöpferisch sein.* Und Humor fördert das gedankliche Durchspielen eines Problems. Er bringt neue Aspekte, Lösungsmöglichkeiten und Hypothesen ins Spiel. Dieses Durchspielen eines Problems überwindet ein Stück weit die Starre, die tierischen Ernst begleitet.

Der englische Humor treibt da seltsame Blüten. Sein Motto ist: *Always look on the bright side of life.* Ein makabres Beispiel: *Ein Ehepaar kann sich gerade noch aus dem lichterloh brennenden Haus ins Freie retten. Da sagt sie zu ihm: „Ach, Schatz! Das ist das erste Mal seit zwanzig Jahren, dass wir gemeinsam ausgehen!“*

Humor ermöglicht neue Perspektiven

Eine humorvolle Intervention oder Interaktion kann auch Tragischem komische Seiten abgewinnen. Überraschende Einwände können helfen, blockierte und festgefahrene Auffassungsweisen zu überwinden. Humorvolle Interventionen fördern den Perspektivenwechsel, die Fähigkeit zum Reframing, zum Umdeuten von Aspekten des Konflikts.

Der Jude im folgenden Witz hat enorm viel Mut und Chuzpe: *In Berlin hält ein Gestapo-Beamter einen Mann auf der Straße an, zeigt auf seinen Judenstern und fragt: „Jude, was?“ – „Nona, Sheriff!“*

Humor versöhnt Wirklichkeitssinn und Möglichkeitssinn

Weil es zum Wesen des Humors gehört, dass er die widerlichen Dinge des Lebens mit einer gewissen Distanz betrachtet und neue Perspektiven ermöglicht, lockert er Festgefahrenes. Durch seine relativierende Kraft überwindet er Resignation, Verschlussenheit, Fanatismus und Fundamentalismus. Dazu passt dieser köstliche und humorvolle jüdische Witz:

*„Moses gab uns das Gesetz.
Rabbi Jehoschua von Nazareth gab uns die Liebe.
Karl Marx gab uns das soziale Gewissen.
Sigmund Freud brachte uns die Selbsterkenntnis.
Und Albert Einstein sagte: Alles ist relativ!“*

5. Identität und Identitätskrisen

Als Suchraster für die Beschreibung der vielen Aspekte unserer Identität ist *Petzolds* Fünf-Säulen-Modell der Identität gut geeignet. (Riedl 2010) Es beleuchtet die Grundelemente unseres Lebens und ihr Zusammenspiel im Prozess der dauernd sich verändernden Identitätsbildung. Damit sind auch die vielfältigen Konflikte, Krisen und Störungen angesprochen.

Leib und Leiblichkeit

Der Leib ist das Fundament unseres Lebens und unserer Identität. Vitalität, Lebenslust und Leistungsfähigkeit basieren auf ihm und auf der Befriedigung der vitalen Bedürfnisse. Krankheiten, Behinderungen und massive Frustrationen der vitalen Bedürfnisse wirken sich massiv auf unsere Identität aus.

Unser Leib ist zugleich **Lustorgan und Leistungsorgan**. Lust und Frust bestimmen unser Leben, vereinfacht gesagt. „*Wir Menschen sind unermüdliche Lustsucher*“, sagte einst *Sigmund Freud*. Lust und Frust sollen möglichst in Balance gehalten werden. Und dieser Prozess der Ausbalancierung hängt von unserer Einstellung gegenüber den Freuden und Leiden des Lebens ab.

Die leibhaftigen Sinne bilden die Basis für alle geistigen Prozesse. Eine gelungene Identität setzt eine Kultur der **Sinnlichkeit und Geistigkeit** voraus. Das hat *Ludwig Feuerbach* großartig beschrieben: „*Wollt ihr die Menschen bessern, so macht sie glücklich: wollt ihr sie aber glücklich machen, so geht an die Quellen des Glücks, aller Freuden – an die Sinne. Die Verneinung der Sinne ist die Quelle aller Verrücktheit und Bosheit im Menschenleben.*“ (cit. Gebauer, Hüther 2003, 120)

Wir **sind Leib** und wir **haben einen Leib**. Denn wir sind nicht einfach leibhaftige Wesen, sondern wir können reflektierend zu unserem Leib und zu uns selbst in Beziehung treten. Das heißt, dass wir die Beziehung zu unserem Leib gestalten können. Wir bilden ihn innerlich ab, sind mit ihm mehr oder weniger zufrieden. Unsere Identität hängt wesentlich davon ab, welche Beziehung wir zu seinen Stärken und Schwächen haben – und mit wem wir uns vergleichen.

Dieser humorvolle jüdische Witz ist tiefsinnig: „*Tag, Jankele, wie geht's?*“ – „*Miserabel, Jossel. Meine Zähne tun weh, mein Blutdruck ist viel zu hoch, meine Bronchien sind entzündet, mein Magengeschwür wird immer größer, meine Beine sind geschwollen – und selber fühl ich mich auch nicht ganz wohl!*“

Soziale Beziehungen und Netzwerke

Ähnlich grundlegend wie der Leib ist unsere Einbettung in soziale Beziehungen – denn wir sind von Geburt an zutiefst soziale Wesen. Wir werden zweifach geboren, nämlich biologisch und psychosozial. Art und Ausmaß tragfähiger und intensiver Beziehungen bestimmen grundlegend unsere persönliche und soziale Identität.

Familie, Freundes- und Bekanntenkreis, Partnerschaft und soziale Vernetzungen in der Gemeinschaft, in Beruf und Freizeit, sind Grundelemente der Identität. *Alfred Adler* hat das *Gemeinschaftsgefühl* als Basis der psychischen Gesundheit bezeichnet. Dieses äußert sich vor allem als Fähigkeit zur Sympathie, zum Mitfühlen mit anderen Menschen, als Mitfreude und Mitleid. Das Gegenteil besteht in Apathie, was wörtlich Teilnahmslosigkeit bedeutet und mit Isolation und Einsamkeit verbunden ist.

Und die Gestaltung von Beziehungen ist bekanntlich höchst konfliktreich. *Freundinnen im Café*: „Mit meinem Mann geht's bergab!“ – „Was ist denn passiert?“ – „Na schau. Früher lag er mir am Herzen und jetzt liegt er mir im Magen. Und wenn das so weitergeht...!“

Arbeit und Leistung

In der Gemeinschaft bekommen wir durch Arbeit und Leistung Anerkennung, Status, Wertschätzung und die Möglichkeit, die Brötchen für die Gestaltung des Lebens zu verdienen. Denn Selbstentfaltung ist mit Anstrengung und Leistung verbunden. Wir bedürfen der Erfolgserlebnisse im Arbeits- und Freizeitbereich.

Aktivität, der Einsatz unserer Fähigkeiten, die Überwindung von Schwierigkeiten, die Lösung von Problemen, die gemeinsame Bewältigung von Aufgaben geben unserem Leben Sinn, fördern die Lebensfreude, das Selbstwertgefühl und die soziale Verbundenheit. Berufliches Engagement, kulturelle und sportliche Leistungen, soziales Engagement und Hobbys spielen dabei eine große Rolle.

Ein vielbeschäftigter Manager hasst jede Zeitverschwendung. Abends kommt er wieder mal in höchster Eile nach Hause. „Was gibt's zu essen und wie geht's den Kindern?“ fragt er seine Frau im Vorbeigehen. Die Antwort: „Rouladen und Masern!“

Materielle Bedürfnisse und Sicherheit

Für die Möglichkeiten, das Leben einigermaßen gut zu gestalten spielen materielle Sicherheit, Einkommen und Besitz eine wichtige Rolle. Bildung, Ernährung, Wohnraumgestaltung, Kleidung und die Entfaltung unserer Interessen sind auch von materiellen Voraussetzungen abhängig. Materielle Verluste oder lange Arbeitslosigkeit können unsere Identität massiv belasten und bedrohen.

Zwei Männer treffen einander. Sagt der eine: „Alle Achtung, Sie fahren einen schweren Mercedes?“ – „Nun, das bin ich meinem Beruf schuldig.“ – „Und woher haben Sie so viel Geld?“ – „Ach das bin ich meiner Bank schuldig...“ Wirtschaft und Politik sind da besonders wichtig. *Zwei Männer kommen in einem Eisenbahnabteil ins Gespräch und stellen sich vor: „Ich bin Staubsaugervertreter, ich verkaufe Staubsauger.“ – Sagt der andere: „Ich bin Volksvertreter...“*

Werte und Sinngebung

Weil wir zutiefst sinnliche, geistige und soziale Wesen sind, bedürfen wir auch der weltanschaulichen Orientierung. Ethische, philosophische und religiöse Überzeugungen können uns als herausfordernde, tragfähige, sinngebende Orientierungen dienen. Auch weltanschauliche Krisen können unsere Identität massiv erschüttern und zu schmerzlichen Veränderungen herausfordern. Die Besinnung auf das eigene Leben, die Entfaltung einer persönlichen Lebensphilosophie schützen uns vor bloßer Anpassung an den Zeitgeist.

Psychische Gesundheit und Psychotherapie haben essentiell mit der Gestaltung unserer Identität zu tun. Vor allem meine Erfahrungen als Psychotherapeut öffneten mir die Augen für die enorme psychohygienische Bedeutung von Humor, Witz und Lachen, weil so vieles zum Weinen ist.

Die Realität ist oft schwer zu verkraften: *„Was ist der Unterschied zwischen einem Neurotiker und einem Psychotiker?“ – „Ganz einfach: Der Psychotiker ist überzeugt, dass zwei plus zwei fünf macht. Dagegen weiß der Neurotiker, dass zwei plus zwei nur vier macht. Aber das geht ihm wahnsinnig auf die Nerven.“*

Psychische Gesundheit kann als **Konfliktfähigkeit** bezeichnet werden, die von der Kultur unserer Gefühle und Bedürfnisse, von einer entsprechenden Gesprächskultur und der damit verbundenen Beziehungskultur abhängig ist. Die damit verbundene Fähigkeit, Lust zu genießen und Frust zu ertragen, fördert die Lebensfreude.

Werden Konflikte nicht in erträglicher Weise gelöst oder entschärft, führt dies zu Krisen, die mit der Chance zur Veränderung verbunden sind. Werden diese aber nicht bewältigt, sondern fixiert und chronifiziert, dann erst entstehen psychische Störungen größeren Ausmaßes. Diese könnte man auch als **Leiden an Sinn- und Kraftlosigkeit** bezeichnen.

Und **Psychotherapie** bedarf nicht nur der **Pathogenese**, des Studiums der Entstehung psychischer Verletzungen und Störungen. Sie bedarf besonders auch der **Salutogenese** (Aaron Antonovsky), der Lehre von der Förderung von Gesundheit und Lebensfreude. Es ist erschreckend, dass es diesbezüglich vor allem Studien über die Pathologie, über Angst, Depression, Sucht und Aggressionsstörungen gibt, aber kaum Untersuchungen der Faktoren, die Lebenslust und Lebensfreude bewirken, etwa über Freude, Dankbarkeit, Mut und Zivilcourage. (vgl. Hirschhausen 2009, 23)

Auch die Psychotherapiebranche ist in Gefahr, dem **tierischen Ernst** zu sehr zu verfallen. Denn die Förderung und Beachtung von Lebensfreude kommt meines Erachtens oft zu kurz. Und eine Psychoanalyse ohne Freud(e) – ist das nicht komisch? *Eine Frau kommt verzweifelt zum Psychoanalytiker und sagt: „Herr Doktor, bitte helfen Sie mir! Mein Mann denkt Tag und Nacht nur ans Geld!“ – Da sagt der Analytiker: „Das werden wir bald haben!“*

6. Anregungen zum Trainieren einer humorvollen Lebenseinstellung

Schließlich möchte ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, einige Anregungen zur Förderung und Pflege einer humorvollen Lebenseinstellung geben. Es handelt sich dabei um ein Training von Humor im weiten und im engeren Sinn. Humor ist nicht nur eine „*seltene Begabung*“ (Sigmund Freud). Jeder Mensch hat mehr oder weniger Humor – und ohne Aufmerksamkeit und Übung verkümmert er.

Alle komischen Gesellen – Witz, Spaß, Spott und Humor – ergeben sich aus einer Mischung aus **Kindlichkeit und Erwachsensein**. Sie alle nehmen den tierischen Ernst „auf die Schaufel“. Und sie fördern in unterschiedlicher Weise die heitere Dreifaltigkeit – Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen –, deren wir beim Umgang mit Konflikten und Krisen ganz besonders bedürfen.

Dazu empfehle ich besonders das Buch von *Michael Titze* und *Inge Patsch*: *Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen* (2004). Mit vielen Beispielen gewürzt, werden Strategien zur Förderung einer humorvollen Lebenseinstellung beschrieben.

Nach *Michael Titze* steht der humorvoll durchs Leben tanzende Mensch auf zwei Beinen, dem **Standbein** und dem **Spielbein**. Das Standbein steht für das Erwachsensein, das Spielbein für die Kindlichkeit. Und dieses Zusammenspiel von ernsthafter Schwerkraft und spielerischem Leichtsinn, von Festigkeit und kreativer Bewegtheit, fördert unsere Ganzheit.

Einseitiges Erwachsensein führt zur Dominanz des Standbeins und bewirkt hölzerne Bewegungen. Dominiert das Spielbein, kann man leicht den Stand verlieren. „*Der Wechselschritt zwischen Dynamik und Ruhe ist es, der alle Lebenskunst begründet.*“ (Titze, Patsch 2004, 27) Auch der Wechsel von tragischer und komischer Auffassung aller möglichen Dinge des Lebens kommt in diesem **Tanzspiel** zum Ausdruck. *Michael Titze* hat den Humor in ein schönes Bild gefaßt: „*Humor ist der spaßige Schalk, der hinter dem Ernst hervorguckt!*“

Viktor E. Frankl hat dazu einen weisen Rat auf Lager: „*Am allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen!*“ Und der Philosoph *Ludwig Wittgenstein* gibt ebenfalls zu denken: „*Wenn die Menschen nicht gelegentlich Dummheiten machten, geschähe überhaupt nichts Gescheites.*“

Im folgenden Witz kommt eine gefährliche Resignation zum Ausdruck: *Zwei kleine Schweinchen unterhalten sich. „Was wird wohl aus uns mal werden?“, fragt das eine. „Das ist doch Wurst“, sagt das andere.*

Der dagegen macht auf die Bedeutung kluger List aufmerksam: *Die Seehundmutter sagt besorgt zu ihrem Kind: „Ich habe lange über deine Zukunft nachgedacht! Du hast nur zwei Möglichkeiten: Entweder du lernst jonglieren, oder du wirst ein Pelzmantel!“*

Sehen wir uns also einige Humor-Strategien, mit Beispielen gewürzt, kurz an:

Überlisten herrschender Sichtweisen

Nach *Jean Paul* gilt die These: „Witz gibt Freiheit und Freiheit gibt Witz“. *Sigmund Freud* hat den Witz als kleinen Weg zum Unbewussten, zum Verdrängten, bezeichnet, der die übliche Vernunft überlistet, etwa durch Mehrdeutigkeit. Worüber „man“ nicht spricht, das kommt kurz und blitzlichtartig zur Sprache. Das Wort List kommt vom germanischen Wort *lis* und bedeutet *wissen*. Es gibt natürlich faire und unfaire Formen von List und Überlisten.

Ein harmloses Beispiel für Zweideutigkeit: *Zwei Männer am Biertisch*: „Was hat sich denn deine musikbegeisterte Frau zu Weihnachten gewünscht?“ – „Ein Streichinstrument.“ – „Und was hast du ihr geschenkt?“ – „Ein Buttermesser!“

Oder: *In der Ordination fragt der Arzt einen jungen Mann*: „Haben Sie schon mal masturbiert?“ – Antwort: „O na nie!“

Oder, ein sehr listiger Witz: *Als der Sohn mit einem sehr schlechten Zeugnis nach Hause kommt, sagt die Mutter besorgt*: „Was soll ich zu diesem Zeugnis sagen?“ – Antwortet der Kleine: „Aber Mama, sag einfach, was du sonst auch immer sagst: Hauptsache, du bist gesund!“

Übertreiben und Verfremden

Eine elementare Strategie aller Komik besteht in der Übertreibung und Verfremdung eines Sachverhaltes. Clowns machen oft übertriebene Bewegungen, haben viel zu große Schuhe an etc.. *Sagt ein stark übergewichtiger Mann auf die skeptische Frage seiner Frau, ob er sich auch streng an seine Diät hielte*: „Und ob! Selbst in der Zeitung lese ich das Fettgedruckte nicht mehr!“ Oder: *Ein starker Raucher sagt eines Tages zu seiner Frau*: „Ich habe in den letzten Monaten so viel Schlimmes über das Rauchen gelesen – ich habe beschlossen, das Lesen aufzugeben!“

Wörtlich nehmen von Ausdrucksweisen

Unsere Sprache ist reich an Bildern. Doch der herrschende abstrakte Sprachgebrauch hat die Wahrnehmung der vielen bildhaften Metaphern überlagert. *Zwei Mädchen sollten schon längst daheim sein. Da sagt die eine*: „Meine Mutter wird wieder kochen vor Wut!“ – *Meint die andere*: „Du hast es gut! Meine Mutter kocht mir um Mitternacht nichts Warmes!“ Der folgende zeugt von Schlagfertigkeit: *Ein Fahrgast stürmt in ein Taxi und sagt*: „Fahren Sie schon los mit ihrer Dreckskarre!“ *Antwortet der Taxilenker*: „Gerne, wenn Sie mir sagen, wo ich den Dreck abladen soll!“

Diese Antworten wirken verblüffend: „Verzeihung, ich suche den Bahnhof.“ – „Ich verzeihe Ihnen. Suchen sie ruhig weiter!“ Oder: *Sagt ein Gast verärgert*: „Herr Ober, die Suppe schmeckt aber komisch!“ – „Ja, warum lachen Sie dann nicht?“ Im folgenden Fall könnte eine übliche Beschimpfung durch eine kurze Verstörung aufgeschoben

werden: „*Warum hast du das Geschirr noch nicht gespült?*“ – „*Tolle Frage. Das ist mir selbst ein Rätsel!*“

Vorwürfe durch Zustimmung und Übertreibung ironisch unterwandern

Bei Kritik und Vorwürfen erwartet man entweder Verteidigung oder Unterwerfung. Man kann aber auch überraschend zustimmen und die Sache noch übertreiben. *Die Mutter ist verärgert über ihre aufmüpfige Tochter und „keppelt“: „Deine Frechheit geht wirklich auf keine Kuhhaut mehr!“ Der Teenager antwortet lakonisch: „Dann musst du dir eben ein größeres Tier ausdenken.“*

Mit Humor und Witz kann man Vorwürfe augenzwinkernd annehmen oder völlig schräge und absurde Begründungen anführen. Dabei kann List sehr lustvolle Effekte bewirken.

„*Warum sind Sie im Kopfrechnen so schlecht?*“ – „*Weil sich bei mir alles unter der Gürtellinie abspielt!*“ Ein derbes Beispiel für Zustimmung und Übertreibung: „*Ihre Krawatte ist aber sehr zerknittert!*“ – „*Da haben Sie recht! Aber Sie sollten erst meine Unterwäsche sehen!*“

Durch Übertreibung werden Mücken zu Elefanten und Fehler werden lächerlich. Es kommt zu einer absurden Weltbetrachtung: „*Spucken Sie nicht auf den Fußboden! Denken Sie an die Sintflut!*“ Oder: „*Nietzsche ist tot. Gott ist tot. Marx ist tot. Und ich fühle mich auch schon ganz miserabel.*“ Und: „*Sie trinken aber sehr viel!*“ – „*Stimmt! Löwenbräu hat bereits Lieferschwierigkeiten!*“

Sich dumm stellen als List

Im jüdischen Witz und Humor spielt Dummschlaueit (Chuzpe) eine wichtige Rolle. Denn oft ist es schlau, sich dumm zu stellen: Man kann so mit seinen Schwächen kokettieren oder selbstironisch den Dummen spielen. Dadurch werden Statusansprüche schlagartig relativiert, Spannungen reduziert und die Stimmung gehoben. Das jiddische Wort Chuzpe hat viele Nuancen: kindliche Naivität, Unverfrorenheit, Frechheit, clevere List.

Sehen wir uns einige Beispiele an. *Kohn und Blau treffen einander auf der Straße. Da fragt Kohn: „Blau, wann gibst du mir eigentlich das Geld zurück, das ich dir vor einem Jahr geborgt habe?“ – Antwortet Blau: „Weiß ich, bin ich ein Prophet?“* Cleveres Ablenken kann eine Situation eventuell entschärfen: *Der Chef sieht die Sekretärin, die sich verspätet hat, und zeigt vorwurfsvoll auf seine Armbanduhr. Da sagt sie: „Können Sie eigentlich damit tauchen?“*

Auch so kann man mit möglichen Schwächen umgehen: „*Bitte erklären Sie mir das mit ganz einfachen Worten. Mein IQ ist nämlich zweistellig!*“

Da geht's wieder ums wörtlich nehmen: „*Stottern Sie eigentlich immer?*“ – „*Gott sei*

Dank nur dann, wenn ich spreche!“ Und: *„Wie heißen die Einwohner von Rom?“ – „Woher soll ich denn die vielen Leute kennen?“*

Paradoxes Spiel mit Sinn, Unsinn und Widersinn

Besonders der jüdische Humor hat viel Sinn für Widersinniges und Absurdes. Bekannt dafür sind etwa die „No-na-Witze“. *Jemand fällt beim Aussteigen aus der Straßenbahn hin. – „Sind sie hingefallen?“ – „No na, ich steige immer so aus!“* Aber im größten Unsinn liegt oft eine tiefe Wahrheit. *Da sinniert etwa ein weiser Rabbi: „Warum hat der Mensch nicht, was er will? Weil er nicht will, was er hat. Wenn er wollte, was er hat, hätte er, was er will.“*

Der Sinn für Paradoxes und Metaphorisches führt oft zu aberwitzigen Wortspielen, Gedankenspielen und Wahrnehmungsspielen: *„Du wirst zunehmend schlanker!“* Oder: *„Der Angeklagte, ein eingefleischter Vegetarier, muss sitzen, weil er gestanden hat.“*

Verrückte Anwendung von Logik, Anschauung und Sprachspielen

Dabei geht es um ungewöhnliche Betrachtungen von Gewöhnlichem, oft auch um Reframing, also um die Veränderung des Bezugsrahmens, der Perspektive. In diesem Sinn bezeichnet *Groucho Marx* den Humor als „verrückte Vernunft“. Der folgende Witz ist sehr böse: *„Ich hätte gerne für meine Frau eine Waschmaschine.“ – „Bedaure, wir tauschen nichts um!“*

Mit Sprichwörtern und Redewendungen kann man auch verrückt „spielen“: *Maßhalten soll man nicht übertreiben.* Das stimmt: *Wer nichts von festen Bindungen hält, sollte nicht Schifahren!* Sprichwörter lassen sich spielerisch verfremden: *Aller Mannfang ist schwer. Der Scheck heiligt die Mittel.*

Ausblick

Humor entsteht aus der **Integration von Kindlichkeit und Erwachsensein**. Kindlichkeit äußert sich als Begeisterung, Kreativität, Vitalität, Spontaneität und Phantasie. Kinder leben in der Gegenwart. Sie rücken den *„Augenblick an die richtige Stelle“* (*Erich Kästner*). Das Leben im Hier und Jetzt ist intensiv und geistesgegenwärtig. *Marco Aldinger* bringt das auf den Punkt: *„Die Vergangenheit bedrückt mich. Die Zukunft macht mir Angst. In der Zwischenzeit geht es mir gut, weil ich lebe.“*

Auch die Kultur der **Dankbarkeit** für das Leben hat viel mit dem Kindlichen, mit dem Sinn für den Augenblick und mit der Freude an den kleinen Dingen des Lebens zu tun. Doch die herrschenden Perfektionsansprüche und der Vergleichszwang – wer ist besser, schöner, reicher, mächtiger, erfolgreicher – bewirken Selbstentwertung, Unzufriedenheit, Neid, Lähmung und manchmal auch Verzweiflung.

Humor hilft immer wieder, die **Autobahn der Normalität** mal zu verlassen und Feldwege zu entdecken. Dazu bedarf es der Unabhängigkeit und des Mutes zur Unvollkommenheit. „*Herr Ringelnatz, Sie haben ihre großartigen Verse doch sicher mit Ihrem Herzblut geschrieben?* – „*Nee, mein Bester, mit Cognac und Steinhäger!*“

Für die **Kultur der „heiteren Dreifaltigkeit“** – Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen – sollten wir uns mehr Zeit nehmen. Je nach persönlichem Geschmack kann man sich dann die Speisekarte aus dem weiten Land des Lachens und Lächelns selber zusammenstellen – und verschreiben, wie eine kostbare Arznei für Leib, Seele, Geist und Gemeinschaft.

Vielerlei kommt da in Frage: komische Filme, Kabarettisten, Karikaturen und Cartoons, Witzsammlungen, urige Anekdoten, Gedichte und Geschichten, Stillblüten und Sprachspiele, heitere Musik und andere Sachen zum Lachen. Mit Kindern Zeit zu verbringen, spielen und blödeln, kann für die Entfaltung der eigenen Kindlichkeit sehr anregend sein.

Denn **befreiendes Lachen** ist Musik für die Seele. Es wirkt wie eine erfrischende Großhirn-Dusche, eine Eingeweidemassage, wie ein kurzer Seelen-Wellness-Aufenthalt. Wenn man Tränen lacht, wird das Großhirn feucht durchgewischt und die verstaubten Gedanken werden hinausgelacht. Denn unser Großhirn besteht aus verschiedenen Lappen, etwa dem Sehlappen und dem Hörappen. Aber manche Zeitgenossen haben einen viel zu stark genährten „Jammerlappen“. Der „**Freuden- und Heiterkeitslappen**“ wird in unseren Lebenswelten viel zu wenig genährt!

Ein Elixier der Lebenskunst besteht darin, das „**Kopf-Kino**“ mit Heiterkeit und Humor zu füttern. Die moderne Hirnforschung hat bestätigt, was *Marc Aurel* vor 2000 Jahren erkannt hat: „**Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.**“ Depressionen und Angststörungen kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern aus trüben Gedanken und tiefen Kränkungen. Tierischer Ernst produziert finstere Gesichter, ja er verfinstert auch die Seele. „*Shit happens – mal bist du Taube, mal Denkmal*“, sagt *Eckart von Hirschhausen* in seinem psychohygienischen medizinischen Kabarett *Glücksbringer*. (*Hirschhausen* 2009, 61, 73)

Denn die Kultur von Humor und Heiterkeit, von Freude und Dankbarkeit für die vielen schönen Dinge des Lebens – trotz allen Elends – sind Grundelemente der höchsten Kunst, der **Lebenskunst**. Deshalb möchte ich mit dem weisen Rat von *Friedrich Nietzsche* (1999, 72) schließen:

„Seit es Menschen gibt, hat der Mensch sich zu wenig gefreut: Das allein, meine Brüder (und Schwestern, *A. K.*), ist unsere Erbsünde! Und lernen wir besser uns freuen, so verlernen wir am besten, anderen wehe zu tun und Wehes auszudenken.“

Zusammenfassung: Humor – ein ernstheiterer Identitäts-Krisen-Manager

Ein Essay

Dieser Essay möchte zu einer humorvollen Lebenseinstellung ermuntern, die es leichter macht, die vielen Konflikte des Lebens gut zu bewältigen. Als Heilmittel gegen tierischen Ernst wird die Kultur der „*heiteren Dreifaltigkeit*“ empfohlen: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen. Nach der Einstimmung auf das Thema werden die vier komischen Gesellen, Witz, Spaß, Spott und Humor, kurz charakterisiert. Es folgt eine Beschreibung des eigentlichen Humors und seiner konfliktlösenden Wirkung, weiters eine Darstellung der wesentlichen Faktoren unserer Identität. Abschließend folgen Anregungen für die Entwicklung einer humorvollen Lebenseinstellung – jeweils mit treffenden und köstlichen Beispielen gewürzt.

Schlüsselwörter: Humor, Komik, Krisenmanagement, Humortraining, Tierischer Ernst

Summary: Humour – a seriously cheerful Identity Crisis Manager

An Essay

This essay would like to encourage a humorous attitude to life that makes it easier to cope well with the many conflicts of life. As a cure for deadly seriousness, the culture of the “cheerful Trinity” is recommended: lightness, looseness, laughter. After tuning in to the theme, the four comic companions, wit, fun, sarcasm and humor, are briefly characterized. A description follows of the actual humor and its effect in resolving conflict; further is a presentation of the essential factors of our identity. Finally, follow suggestions for the development of a humorous attitude to life - each seasoned with appropriate and exquisite examples.

Keywords: Humour, Comedy, Crisis Management, Humour Training, Deadly Seriousness

Literatur

„*Es ist schade, daß man bei Schriftstellern die gelehrten Eingeweide nicht sehen kann, um zu erforschen, was sie gegessen haben.*“ (Lichtenberg 1997, 222) Das schrieb der geistreiche Schriftsteller und Erfinder des Blitzableiters *Georg Christoph Lichtenberg* vor zweihundert Jahren. Deshalb werde ich die wichtigsten Quellen meiner Anregungen angeben.

Adler Alfred (1982): Trick und Neurose. In: *Alfred Adler: Psychotherapie und Erziehung*. Ausgewählte Aufsätze. Bd. 2. Frankfurt a. M.: Fischer Verlag, 149–158.

Bachmaier Helmut (Hg.) (2007): Lachen macht stark. Humorstrategien. Göttingen: Wallstein.

Basil Otto (1990): Johann Nestroy. Rowohlt's Monographie. Reinbek: Rowohlt.

Berger Peter L. (1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung. Berlin: Walter de Gruyter.

Best Otto F. (1993): Volk ohne Witz. Über ein deutsches Defizit. Frankfurt a. M.: Fischer.

Biddulph Steve (2008): Das Geheimnis glücklicher Kinder und Weitere Geheimnisse glücklicher Kinder. München: Wilhelm Heyne Verlag.

- Bronner Gerhard* (1999): Tränen gelacht. Der jüdische Humor. Wien: Amalthea.
- Frankl Viktor E.* (2002): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: dtv.
- Freud Sigmund* (1992): Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten. Der Humor. Einleitung von *Peter Gay*. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Fried Anette M., Joachim Ph. Keller* (1991): Identität und Humor. Eine Studie über den Clown. Frankfurt a. M.: Haag + Herchen.
- Frings Willi* (1996): Humor in der Psychoanalyse. Stuttgart: Kohlhammer.
- Gebauer Karl, Hüther Gerald* (2003): Kinder brauchen Spielräume. Düsseldorf: Patmos.
- Geier Manfred* (2006): Worüber kluge Menschen lachen. Kleine Philosophie des Humors. Reinbek: Rowohlt.
- Gilmore David* (2007): Der Clown in uns. Humor und die Kraft des Lachens. München: Kösel.
- Hehl Franz-Josef* (2004): Humor in Therapie und Beratung. Heidelberg: Asanger.
- Heisterkamp Günter* (2003): Geteilte Freude ist doppelte Freude. In: *Zeitschrift für Individualpsychologie* 28 (2003): H. 1, S. 78–96
- Hirsch Eike Christian* (1993): Der Witzableiter. Oder Schule des Gelächters. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Hirschhausen Eckart von* (2009): Glück kommt selten allein. Reinbek: Rowohlt.
- Holtbernd Thomas* (2002): Der Humor-Faktor. Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern. Paderborn: Junfermann.
- Kast Verena* (2002): Freude, Inspiration, Hoffnung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kästner Erich* (1963): Die kleine Freiheit. Chansons und Prosa 1949-1952. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Kästner Erich* (1953): Humor – das ernsteste Thema der Welt. In: *Freude an Büchern*. 3. Jg. H. 1, S. 25f.
- Kirchmayr Alfred* (2005): Wider den tierischen Ernst in der Psychotherapie. Ein Plädoyer für eine erotische Kultur von Witz, Humor und Lebenskunst. In: *Psychotherapie Forum*, Vol. 13, Nr. 2, S. 47–53.
- Kirchmayr Alfred* (2006): Witz und Humor – ein Annäherungsversuch an zwei kreativ-komische und befreiende Gesellen. Oder: Die Bedeutung von Humor und Witz für Psychohygiene, Psychotherapie und Lebenskunst. In: *Psychologie in Österreich*, 26. Jg. H. 4/5, S. 307–314.
- Kirchmayr Alfred* (2006): Witz und Humor–Vitamine einer erotischen Kultur. Eine Annäherung. Wien/Klosterneuburg: Edition Vabene.
- Kirchmayr Alfred* (2009): Blödeln gegen Sprachverödung. Vorwort. In: *Helmut Kratochvil*, Sprachgeschwüre. S.7-20.
- Kirchmayr Alfred* (2009): Witze sind zu wenig beachtete kleine Königswege zum Unbewußten und zur Lebensfreude. In: *Internationale Zeitschrift für Sozialpsychologie und Gruppendynamik in Wirtschaft und Gesellschaft*. 34. Jg. H. 1, S. 16–28.
- Kirchmayr Alfred* (2009): Rettet die Purzelbäume. Kinderwitz und Lebenskunst. Wien/Klosterneuburg: Edition Vabene.
- Kohut Heinz* (1987): Wie heilt die Psychoanalyse? Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Kratochvil Helmut* (2009): Sprachgeschwüre. Eine Einführung in die späthochdeutsche Sprache. Wien-Klosterneuburg: Edition Vabene.
- Lauer Werner* (1974): Humor als Ethos. Eine moralpsychologische Untersuchung. Bern: Hans Huber Verlag.
- Lauterbach Ute* (2005): Spielverderber des Glücks. Mit Lust und Leichtigkeit loswerden, was uns am Glückseligkeit hindert. München: Kösel.
- Lichtenberg Georg Christoph* (1997): Aphorismen. Frankfurt a. M.: Insel.
- Manz Hans* (1991): Die Welt der Wörter. Sprachbuch für Kinder und Neugierige. Weinheim und Basel: Beltz & Gelberg.
- Montaigne Michel de* (2000): Essais. Zweites Buch. München: btb Verlag.

- Müller Ellen* (2008): Zum Glück gibt es Lachen. Lachyoga – der Weg zur heiteren Gelassenheit. Wien: Amalthea Signum.
- Nietzsche Friedrich* (1999): Also sprach Zarathustra. München: Goldmann Verlag.
- Petzold Hilarion, Johanna Sieper* (1996): Integration und Kreation. 2 Bde. Paderborn: Junfermann,
- Riedl Maria* (2010): Die fünf Säulen der Identität von *Hilarion G. Petzold*: www.lernen.sbg.at/identitaet.html (3. 1. 10)
- Ringel Erwin, Alfred Kirchmayr* (1985): Religionsverlust durch religiöse Erziehung. Wien: Herder.
- Robinson Vera M.* (2002): Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Bern: Hans Huber Verlag
- Salameh Waleed Anthony* (2007): Humor in der Integrativen Kurzzeittherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schmid Wilhelm* (1999): Philosophie der Lebenskunst. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schopenhauer Arthur* (1913): Die Welt als Wille und Vorstellung. Bd. II. München: Bibliothek der Philosophen.
- Schöttker Detlev* (2003): Philosophie der Freude. Von Freud bis Sloterdijk. Leipzig: Reclam.
- Schwarz Gerhard* (2007): Führen mit Humor. Wiesbaden: Gabler.
- Schweigert Alfons* (2004): Ja, lachen Sie nur! Die schönsten Karl-Valentin-Anekdoten und -Witze. Dachau: Verlagsanstalt Bayerland.
- Titze Michael, Christof T Eschenröder* (1998): Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Titze Michael, Inge Patsch* (2004): Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen. München: Kösel.
- Wittgenstein Ludwig* (1971): Philosophische Untersuchungen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Zotter Gerri* (2005): Das Sprachbastelbuch. Veränderte Neuauflage. Wien: Verlag Jugend und Volk.

Korrespondenzadresse:

Akad.-Prof. DDr. Alfred Kirchmayr
Dornbacherstrasse 107/12
1170 Wien
Österreich

E-Mail-Adresse:

d.kirchmayr@aon.at

Web-Adresse:

www.alfred-kirchmayr.at

www.psychotherapie-lebenskunst.at