



Leseprobe aus Lohmeier, Humor in der Beratung, ISBN 978-3-7799-3873-6

© 2018 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-3873-6)

isbn=978-3-7799-3873-6

## 1. Humor – was ist das eigentlich?

*Ein Winterabend in der Beratungsstelle: Der Berater bearbeitet noch seine Handakten, als es plötzlich an der Tür läutet. Vor der Tür steht ein Mann, er wirkt erschöpft und verzweifelt. „Gut, dass noch jemand da ist, Sie müssen mir unbedingt helfen. Seit Tagen glaube ich, kein Mensch, sondern eine Motte zu sein.“ „Ja, aber da sind Sie bei mir eigentlich verkehrt, da müssten Sie wahrscheinlich zu einem Psychiater.“ erwidert der Berater. „Das weiß ich selbst, aber bei Ihnen hat noch Licht gebrannt.“*

Dieser einfach aufgebaute Witz kann uns zum Schmunzeln bringen, möglicherweise unterstellen wir dem Erzähler einen besonderen Hang zum Humor. Doch Humor, was ist das eigentlich? Wikipedia definiert ihn als „die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen“ (<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Humor>).

Humorvolle Personen sind demgemäß jene Personen, die es schaffen, andere Menschen zum Lachen zu bringen oder komische Aspekte einer Situation bewusst herausarbeiten. Ursprünglich bedeutete Humor „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“, was jetzt auch wieder komisch klingt, aber seine Erklärung in der antiken Typen- und Temperamentenlehre des römischen Arztes Galen findet. Die besagt, dass im Körper vier verschiedene Säfte (die humores cardinales) ihr Werk verrichten und so unsere Persönlichkeit bzw. unsere Art, mit der Umwelt zu interagieren, bestimmen. Das cholerische (zu viel gelbe Galle), melancholische (zu viel schwarze Galle), phlegmatische (zu viel Schleim) und sanguinische (zu viel Blut) Temperament bestimmt die Psyche. Besonders letzteres (der „heißblütige“ Sanguiniker) soll die lebensbejahende Grundeinstellung mitbringen, die den Sinn für Humor erst weckt (Titze 2014, S. 8). Die Geistes- und Literaturgeschichte hat sich, was den Humor betrifft, stets zwischen zwei Polen bewegt. Der

eine Pol steht für die Ernsthaftigkeit, die Rationalität und die Geistesvernunft, die Heiterkeit und Humor als eher verdächtige Protagonisten ansehen. „Verba vana aut risui apta non loqui.“ – „Spreche keine leeren oder zum Lachen reizenden Worte“, lautet die 41. Regel aus dem 4. Kapitel der Benediktinerregeln. Das Leben ist zu ernst, um es durch Komik, Späße oder Klamauk zu verwässern und außerdem sind Lachen und Eitelkeit Gesten der Überheblichkeit. Die Reformation hat unter Luther hier zwar humortheologische Einschnitte markiert („Wo Glauben ist, da ist auch Lachen.“), doch hat es in Deutschland noch einige Zeit gedauert, bis der Humor kulturfähig wurde. „Anders als etwa im 19. Jahrhundert stehen Emotionen und ihre Äußerungen heutzutage hoch im Kurs. Emotionsäußerungen, die noch vor wenigen Jahrzehnten als unschicklich und unangemessen gegolten hätten, sind heute Bedingungen, um nicht als verklemmt und unterkühlt oder als totale Spaßbremse wahrgenommen zu werden... Allerdings sollten all jene, die freudlos die Oberflächlichkeit der Spaßgesellschaft beklagen, immer im Blick behalten, dass Humor nicht nur ein Zeichen für die Offenheit einer Gesellschaft ist, sondern auch eine humane Strategie, um mit den Zumutungen einer pluralistischen Gemeinschaft umzugehen“ (Grau 2010, S. 23).

Besonders Analytiker der Nach-Freud-Zeit beurteilten Humordarbietungen in der Klienteninteraktion aber als schädlich für den zu erreichenden therapeutischen Erfolg. Sie interpretierten komische Äußerungen des Kranken als „Widerstand, in dem der Patient versucht, den Prozeß der Analyse und den Therapeuten nicht ernst zu nehmen“ (Frings 1996, S. 81).

Übertragen auf die Erziehungs- und Familienberatung hieße das, Humor wenn möglich zu vermeiden, denn erstens ist er der Feind jedweder Fachlichkeit und zweitens stört er bei der Arbeit. „Als Therapeuten sind wir darin geschult, ernsthaft zu sein“ (Cade 1982 in Frings 1996, S. 7). Überhaupt sei Psychotherapie und Beratung eine so seriöse Angelegenheit, dass dabei nicht gelacht werden könne. Im beraterischen Setting wäre eine Humoräußerung des Experten nicht akzeptabel, zudem könnte sie vom Klienten auch völlig falsch verstanden werden. Trotzdem gibt es (und vielleicht ja genau deswegen) viele Witze über dieses Thema.

*Beim Familienausflug merkt die Mutter, dass ihre Tochter und der Schwiegersohn verschwunden sind. Sie fragt ihren Mann: „Was werden die beiden wohl machen?“ Da brummt er: „Nachkommen.“*

*Ein Insasse der Psychiatrie schaut dem Anstaltsgärtner zu, der Mist karrt. „Wo kommt denn der hin?“ will er wissen. „Auf die Erdbeeren“, antwortet der Gärtner. „Komisch“, schüttelt der Patient den Kopf. „Wir haben immer Schlagrahm drauf getan.“*

Die entgegengesetzte Haltung hat dem Humor immer viel Platz in Beratung und Therapie eingeräumt, ja sogar betont, dass er einer der heilenden Urkräfte ist, die die Menschen dazu befähigen, ihr Leben optimistisch und resilient zu gestalten.

Der Humor erschöpft sich selbstverständlich nicht im Erzählen von guten Witzen, er ist vielmehr ein intellektueller Prozess, der uns dazu befähigt, unerwartete und absurde Situationen als komisch einzuordnen und darüber zu lachen. Alle Witze arbeiten mit der Inkongruenz von Handlungen, mit der Verarbeitung widriger Lebensumstände und menschlichen Unzulänglichkeiten. Bestes Beispiel ist der angebliche Lieblingsswitz von Sigmund Freud:

*Der zum Tode verurteilte Straftäter wird am Montagmorgen zum Schafott geführt. Sein einziger Kommentar: „Die Woche fängt ja schon wieder gut an.“*

„Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes... Das Großartige liegt offenbar im Triumph des Narzissmus, in der siegreich behaupteten Unverletzlichkeit des Ichs. Das Ich verweigert es, sich durch die Veranlassung aus der Realität zu kränken, zum Leiden nötigen zu lassen, es beharrt dabei, dass ihm die Traumen der Außenwelt nicht nahegehen können, ja es zeigt, dass sie ihm nur Anlässe zu Lustgewinn sind... Er (der Humor) will sagen: Sieh her, das ist nun die Welt, die so gefährlich aussieht. Ein Kinderspiel, gerade gut, einen Scherz darüber zu machen“ (Freud 1927, S. 10).

Freud war, wenn man so will, der erste Psychologe, der sich wissenschaftlich mit den Themen Komik und Humor auseinandersetzte (Freud 1907). Selbst ein profunder Witzkenner, wies er zu Recht darauf hin, dass Lachen und Humorkompetenz eine Stärke des Ichs sind, die sich besonders bei eher „unlustigen“ Lebenssituationen bewährt. Viktor Frankl, jüdischer Analytiker und Leidtragender der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft, betonte ebenfalls die große Bedeutung einer heiteren Grundhaltung gegenüber widrigen Schicksalsumständen. „Nichts läßt den Patienten von sich selbst so distanzieren wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden. Nicht anders als die Sorge (M. Heidegger) und die Liebe (L. Binswanger). Der Patient soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen. Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit“ (Frankl 1987, S. 164).

Der deutsche Schriftsteller Otto Julius Bierbaum soll den bekannten Satz getätigt haben: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Übertragen heißt das, Lachen wird dann zum Humor, wenn jemand in einer brenzigen Situation scheitert (man denke nur an die Mischgeschicke von Clowns), er sich nicht gegen Dritte wendet und eine wenn auch kleine Hoffnung auf Überwindung einer Krise vermittelt. Hier haben wir schon erste Grundprämissen für eine erfolgreiche Beratungsarbeit, die sich mit dem Humor sehr gut vertragen: Scheitern in Erziehung und Beziehung ist nichts außergewöhnliches, jemand anderem die Schuld dafür zu geben, ist unproduktiv und Lösungsorientierung kann ohne die Hoffnung auf Selbstwirksamkeit nicht entstehen.

Der Mensch als Gesellschaftswesen bedarf der Gemeinschaft, um sich gegen die Widrigkeiten der Umwelt zu behaupten. Humor ist dabei eine seiner aggressiven Waffen, denn das Lachen und die Schmähung von Gegnern diene ursprünglich dazu, die Mitglieder der eigenen Gruppe, Horde oder Familie in eine kampfbereite Stimmung zu versetzen (vgl. Titze 2014, S. 9).

Die Lachforscher von biologisch-evolutionären Theorien grübelten im Wesentlichen über die physiologische Erregungsabfuhr der kognitiven Humoreinstellung. „Lachen ist die beste Medizin“, weist darauf hin, dass Humor in besserer Homöostase innerhalb

eines Organismus, in der Stabilisierung des Blutdrucks und in mehr Sauerstoffanreicherung im Blut resultiert. Lachen ist eine Gesundheitsquelle, die zum Abbau von Stresshormonen, zu besserer Durchblutung der Muskulatur, zu Schmerzsenkung und zu stärkerer Immunabwehr führt (Zimmer 2013). „Lachen ist ein Antidepressivum, Schmerzmittel, Entspannungstraining und Atemtraining und Immunstimulanz zugleich und all das ganz ohne Nebenwirkungen“ (Zimmer 2013, S. 8). Kinder lachen bis zu 300-mal am Tag, Erwachsene bis zu 30-mal am Tag und Tote gar nicht mehr. Es ist nicht schwer, daraus einen statistischen Trend abzuleiten.

Eine chinesische Lachweisheit sagt: „Jede Minute, in der man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.“ Doch ist das wirklich so, hat Lachen einen nachweisbaren Effekt auf die Gesundheit bzw. kann Lachen sogar heilen? Die oben geschilderten Effekte sind beim Lachen eindeutig nachweisbar, doch macht das Lachen allein noch keinen gesunden Menschen aus. Wild (2008) betont, dass nicht das Lachen an sich, sondern nur eine dauerhafte heitere Grundstimmung gesund ist. Andersrum, und das ist mittlerweile sehr gut empirisch belegt, kann eine negative Grundstimmung zu Depressionen, Herz-Kreislauferkrankungen und Ängsten führen. „Die emotionale Eigenschaft Heiterkeit ist mit einer Sammlung psychologischer Ressourcen verbunden, die bewirken, dass die Widrigkeiten des Alltags als weniger furchtbar und belastend wahrgenommen werden...Wenn man mehr Heiterkeit hat, verwendet man z.B. allgemein bessere, erfolgreichere Strategien, um mit Widrigkeiten fertig zu werden, umso weniger furchtbar und belastend werden diese erlebt. Heitere Menschen kommen dadurch besser mit den Ärgernissen und Belastungen des Alltags zu Recht als Leute, die weniger Heiterkeit haben“ (Wild 2008, S. 93). Forschungsstudien über die langfristigen Auswirkungen von Humor sind derzeit noch rar (Robinson 1999), sicher ist aber, dass Lachen und Humor eindeutig die Lebensqualität steigern! Zwei Beispiele für eine (sehr) gelassene Lebenseinstellung:

*Der Richter zur Ehefrau: „Sie geben also zu, dass Sie Ihren Ehemann erschossen haben?“ Die Ehefrau: „Wissen Sie, Herr Richter, das war so: Mein Mann behauptete, tot umfallen zu wollen, wenn er mich schon einmal betrogen habe. Von allein fiel er aber nicht.“*

*„Hochwürden, ich bin aus der CSU ausgetreten“, gesteht der sterbende Großbauer. „Das ist doch nicht so schlimm“, tröstet ihn der Pfarrer. „Noch was, Hochwürden! Ich bin in die SPD eingetreten.“ Jetzt ist der Geistliche aber entsetzt: „Um Gottes willen! Warum hast du denn das gemacht?“ „Jo mei“, sagt der Bauer, „ich hab mir dacht, lieber stirbt einer von denen, als einer von uns.“*

Soziale Theorien befassten sich hauptsächlich mit der Frage, welche sozialen Funktionen Lachen und Humor haben. Schon Aristoteles berichtete von der sogenannten Degradation, wo uns der Anblick von etwas Abnormem, Deformiertem und Hässlichem zum Lachen bringen kann. Andersrum hat jeder Mensch die Grundangst, selbst ausgelacht zu werden. Dieser archaische Effekt wurde empirisch nachgewiesen und tritt besonders dann auf, wenn Witze dazu verwendet werden, andere Menschengruppen mit anderer Nationalität, Religion, Geschlecht oder Rasse zu entwerten. Also wie bei der Frage, was denn ein Italiener mit einem Arm ist. Antwort: sprachbehindert. Der Witz zeigt unsere Überlegenheit über andere und macht sich über die unterstellten Eigenheiten anderer Gruppen lustig. Freud (1905) betonte die emotionale Befreiung von Affekten durch das Lachen, immerhin ein Weg, sich über kultur- und zivilisationsbedingte Unterdrückung hinwegzusetzen. Witze haben seiner Meinung nach entweder aggressive oder sexuelle Tendenzen, die wie bei einem Ventil der seelischen Homöostase dienen und dem Gewissen das Empfinden von Mitleid ersparen. Moody (1979) berichtet von Spottduellen zwischen Inuit, die sich so eine blutige Fehde ersparten und von japanischen Eltern, die ihren Kindern beibringen, dass es eine der schlimmsten Demütigungen ist, von anderen ver- und ausgelacht zu werden. Die Humorthherapie berücksichtigt besonders das Faktum, dass Humor gepaart ist mit Aggressivität, Überlegenheitsstreben und Angst vor Erniedrigung (Titze 1985). Pa-

tienten mit angstneurotischen und depressiven Verstimmungszuständen profitieren von Witzen und trotzigen Äußerungen der Selbstbehauptung, indem sie aggressiv über sich und über andere lachen können. „Aggressiv“ ist dabei nicht negativ gemeint, sondern steht für eine offensive Herangehensweise an Herausforderungen und Zumutungen des Lebens.

Inkongruenztheorien zum Thema Humor befassen sich mit der Logik und der formalen Beschaffenheit des Humors. Englischen und deutschen Philosophen (hier ist besonders Immanuel Kant zu nennen) fiel schon im 18. Jahrhundert auf, dass Lachen oft aus der Inkongruenz zweier Erwartungshaltungen entsteht. Der Mann, der gegen einen Laternenpfahl rennt, reizt zum Lachen, weil er eben noch normal und beschwingt seines Weges ging (Erwartung 1) und dann plötzlich in komischer Haltung zu Boden geht (Erwartung 2, wenn man vorher schon den auf ihn zukommenden Laternenpfahl sieht). Diese Erwartungen werden bei wiederholter Betrachtung von Missgeschicken bzw. von deren Ausführenden zu einer möglichen Erwartung 3 verdichtet, wenn man sich denkt, bei diesem Tollpatsch muss jetzt gleich irgendeine Panne passieren. Stan Laurel und Oliver Hardy (im Deutschen etwas unglücklich als „Dick und Doof“ übersetzt) bzw. Rowan Atkinson als Mr. Bean verkörperten diesen Typus meisterhaft. Komiker und Humoristen brechen auf diese Art etwas vermeintlich Festgefügtes auf und schaffen so neue geistige Zusammenhänge. Das Paradoxe, das (erwartet) Unerwartete und das Herausfallen aus dem Normalitätsmodus schaffen eine Inkongruenz, die mittels einer Lachreaktion „abgearbeitet“ wird – ein Beispiel (Trenkle 1995, S. 144f.):

*Ein Mann bricht beim Golfspielen zusammen und stirbt auf dem Platz. Niemand will es übernehmen, seiner Frau die Nachricht zu überbringen. Schließlich übernimmt es doch der beste Freund des Mannes, der auch die Frau gut kennt. Er ruft an und sagt: „Karin, Dein Mann hat mehr als 7000 Euro beim Pokern verspielt.“ – „Was sagst du da? Der Schlag soll ihn treffen!“ Der Freund sagt: „Komisch, dass Du das jetzt erwähnst...“*

Neurologische Theorien beschäftigen sich mit den Fragen, ob denn so etwas wie ein Humorzentrum im Gehirn existiert bzw. wie sich Lachen und Komik neurophysiologisch abbilden. Kurz und gut, ein „Humorzentrum“ im Gehirn wurde trotz des Einsatzes bildgebender Methoden nicht gefunden. Das Verstehen von Witzen ist neurophysiologisch ein hochkomplexer Vorgang, bei dem mehrere Gehirnregionen beteiligt sind. Die verschiedenen Verarbeitungsphasen eines Witzes oder Cartoons (Wahrnehmung der Inkongruenz, Erkennen der Pointe, emotionale Beurteilung, Erheiterung, Aktivierung der Gesichtsmuskeln zum Lachvorgang) finden in verschiedenen Gebieten des Gehirns statt. Besonders das Grenzgebiet zwischen Schläfenlappen, Scheitellappen und Hinterhauptslappen, die Außen-, Vorder- und Mittelseite des linken Stirnhirns sowie verschiedene Bereiche des limbischen Systems sind bei diesen Vorgängen besonders beteiligt. Die von Humorforschern lange Zeit verbreitete Glaube, dass Frauen weniger humorvoller seien als Männer, konnte empirisch nicht bestätigt werden. Möglicherweise lag das daran, dass das in Studien verwendete Witzmaterial eher frauenfeindlich als männerfeindlich war und Frauen daher viel weniger etwas zu lachen hatten. Wild (2012) berichtet von einer Studie, bei der Frauen, sobald ihnen witzige Cartoons gezeigt worden waren, stärker das linke Stirnhirn und das mesolimbische Belohnungssystem aktivierten. Dies wurde damit begründet, dass „Frauen, denen ja auch größere verbale Fähigkeiten zugeschrieben werden, in einem größeren Ausmaß exekutive Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Umstellungsfähigkeit, verbale Abstraktion, Aufmerksamkeit und Suche nach Irrelevanz benutzen. Die bei Frauen stärkere Aktivierung des mesolimbischen Belohnungssystems wird damit erklärt, dass Frauen möglicherweise weniger als Männer etwas Witziges erwarten“ (Wild 2012, S. 41 f.).

Die neurophysiologische Forschung zum Thema „Humorverarbeitung“ ist (noch) nicht sonderlich weit gekommen. Die Kompetenz, witzig zu sein, das „richtige“ witzige Verhalten in paradoxen Situationen und die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, sind bis dato noch nicht umfassend untersucht worden

(Hirschhausen 2012). Aber möglicherweise gibt es auch zu wenige Neurochirurgen für diese Forschungsarbeit:

*Der Abfluss ist verstopft. Und er ist wirklich verstopft. Alle bisher erfolgreichen Versuche mit Essig-Essenz oder „Abflussfrei“ sowie kraftvolle Versuche mit dem Vakuumsaugnapf blieben ohne auch nur das geringste Anzeichen einer Wirkung. Ein Abflussspezialist wird gerufen. Der Meister selbst rückt mit allerlei High-Tech-Geräten an. Nach einer Stunde ist der Abfluss frei. Die Rechnung wird sogleich präsentiert. Mit Anfahrt, den Geräten und 180 Euro für eine Meisterstunde kommt das Ganze auf schlappe 500 Euro. Der Kunde beschwert sich: „Sie, 180 Euro die Stunde, das bekomme ich ja nicht einmal als Neurochirurg!“ Der Abflussspezialist erwidert locker: „Wissen Sie, als ich noch als Neurochirurg gearbeitet habe, kam ich auch nicht auf 180 Euro die Stunde.“*

Sigmund Freud hat bei seiner Untersuchung des Witzes, der ja eine von mehreren möglichen Humoräußerungen darstellt, verschiedene funktionale Muster postuliert. Witze spielen mit der Inkongruenz zwischen mitgeteilten und interpretierten Sachverhalten, der kultivierte Mensch kann sich so (neben den Träumen) Lustgewinn verschaffen (Freud 1940):

- a) **Verdichtung:** Ähnlich dem Traum können mehrere Elemente in einem Witz zusammengefasst und verdichtet werden. Durch Zusammenziehen zweier verschiedener Wörter ergibt sich ein neuer Sinn. Derlei Wortspiele werden eher von Männern als von Frauen benutzt, Freud selbst gibt ein schönes Beispiel für eine Verdichtung:

*Peter, der bisher im Ausland ein flottes Leben geführt hatte, besucht in seinem Heimatort einen Freund. Der bemerkt überrascht, dass der eingefleischte Junggeselle nun einen Ehering trägt. „Du bist verheiratet?“, fragt er erstaunt, „Tja“, entgegnet Peter, „Trauring, aber wahr.“*

- b) **Unterschiedliches Verwenden des gleichen Wortes oder Gegenstands:** Das ein und dasselbe Wort wird zweifach be-

nutzt und kann bei entsprechender Interpretation die Pointe ergeben, Freud setzt zur Erklärung einen Kalauer:

*Ein junger Mann wird vom Arzt gefragt, ob er sich jemals mit Masturbation beschäftigt habe. Er antwortet: „O na, nie.“*

Ja, von da aus ist es nur mehr ein kurzer Sprung zum Versprecher und zur Psychopathologie des Alltagslebens (Freud 1904). Wer nun solche Doppelbedeutungen nicht richtig zuordnen kann, wird schnell selbst zum Gespött, wie folgender Witz aus der Kaiserzeit zeigt:

*Im Zentralhotel lässt sich ein Offizier vom Ober die neuesten Witze erzählen. Der Ober gibt ihm ein Rätsel auf: „Wer ist das: Es ist der Sohn meines Vaters und doch nicht mein Bruder?“ „Keine Ahnung.“ „Nun“, sagt der Ober, „das bin ich selbst.“ „Ausgezeichneter Witz, phänomenal, den muss ich meinen Kameraden im Offizierskasino erzählen.“ Am nächsten Abend gibt der Offizier im Kasino das Scherzrätsel auf: „Wer ist das? Es ist der Sohn meines Vaters und doch nicht mein Bruder?“ „Das sind Sie selbst“, antwortet ein Kamerad. „Falsch geraten“, meint der Offizier, „das ist der Ober vom Zentralhotel.“*

- c) **Doppelsinn:** Durch leichte Satzumstellungen und mithilfe der oben genannten Wortspielereien entsteht ein neuer Sinn, der nach der üblichen Bedenkzeit die Pointe auslöst. Freud geht mit gutem Beispiel voran:

*Das Ehepaar X lebt auf ziemlich großem Fuß. Nach Ansicht der einen Nachbarn soll der Mann viel verdient und dabei etwas zurückgelegt haben, nach anderen wieder soll sich die Frau etwas zurückgelegt und dabei viel verdient haben.*

- d) **Verschiebung:** Der Akzent einer Aktion wird auf etwas anderes verlegt. Mehr oder weniger absichtliches Missverstehen lässt das Ansinnen des Gesprächspartners ins Leere laufen. Freud spielt auf die Badescheu galizischer Juden an, wenn er folgenden Witz zum Besten gibt: