

(VortragHumor11Salzburg,Gestalttage)

Integrative Gestalttherapie: Jahrestagung 21-22. Jänner 2011 Salzburg

Eröffnungsvortrag Alfred Kirchmayr

Humor – ein Elixier der Lebenskunst und Konfliktbewältigung

Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.
(Erich Kästner)

Humor ist keine Stimmung sondern eine Weltanschauung. (Ludwig Wittgenstein)

Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische. (Karl Valentin)

Ermunterung ist wichtiger als Lehre (Goethe)

Die Landkarten sind nicht die Landschaft. (De Shazer)

Inhalt

Einstimmung

1. Leben heißt *Konflikte lösen* und Probleme bewältigen
2. Das *Kopf-Kino* mit Heiterkeit und Humor füttern. Die „heitere Dreifaltigkeit“
3. Die *vier komischen Gesellen* und die Vielfalt des Lachens
4. *Echter Humor* ist „Ernstheiterkeit“ – ein Kind der Lebensfreude und eine Trotzmacht
5. Über *Witze* wird gelacht – aber selten nachgedacht
6. Kultivierte *Kindlichkeit* – Basis für eine humorvolle Lebenseinstellung
7. Ausblick: Humor und Heiterkeit fördern *Konflikt- und Friedensfähigkeit*

Einstimmung

Vor allem meine **Erfahrungen als Psychotherapeut** haben mir die Augen für die enorme Bedeutung von Humor, Witz, List und Lachen geöffnet. Weil so vieles zum Weinen und zum Kotzen ist, bedürfen wir dieser **komischen Gesellen**, vor allem des Humors. Nur dadurch wird vieles Tragische und Widerliche erträglicher!

Ich arbeite seit 34 Jahren als **unorthodoxer Psychoanalytiker** mit Menschen, die große Probleme zu bewältigen haben und manchmal extrem schwierige Situationen durchstehen müssen. In meiner Praxis wird viel geweint, geflucht, gelacht und nachgedacht. Und für diese schwere psychische Arbeit erweisen sich Humor und Witz als höchst hilfreiche Gesellen.

Denn **stimmige Witze** können in Beratung und Therapie ein Problem auf den Punkt bringen, den Ausdruck von Gefühlen fördern, die therapeutische Beziehung vertiefen und die Lebensfreude wecken. Die jüdischen Ärzte und Pioniere der Psychotherapie, **Sigmund Freud, Alfred Adler** und **Viktor Frankl**, hatten für die befreiende und erheiternde Wirkung von Humor und Witz sehr viel Sinn. Nur deshalb, so glaube ich, konnten sie so kreative Methoden der Therapie und Psychohygiene entwickeln. Denn der **jüdische Humor** wird von faszinierendem Esprit und Witz begleitet – und von bewundernswerter Selbstironie.

Ich schätze erlesene **Witze als Kleinkunstwerke** und **Lebenskunstwerke** sehr und verwende sie häufig in der Therapie. Sie enthüllen gesellschaftliche Verlogenheit, überfordernde Ideale und versöhnen mit den Widersprüchen unseres Lebens. Sie bewirken befreiende Einsichten, emotionale Lockerung und ein heiteres Lachen.

Ein köstliches Beispiel: Das katholische Über-Ich wird mit den eigenen Waffen geschlagen.

*Die Resi ist total verliebt. Sie kniet in der Dorfkirche vor dem Marienaltar und betet innig:
„O Gottesmutter Maria! Du hast empfangen, ohne zu sündigen. Gib, dass ich sündigen kann
ohne zu empfangen!“*

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. Er ist ein Elixier kreativer Beziehungsfähigkeit. Kohut beschreibt zum Beispiel 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.*

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.*

Der Sinn für guten Witz und echten Humor ist ein **Elixier der Lebenskunst**. Denn Humor hilft, **Kränkungen** und Konflikte **kreativ** zu bewältigen und Schmerzen mit Scherzen zu lindern. **Bewusstseinslachen** über witzlose Zustände ist wie ein **Großputz der Großhirnrinde**: Raus mit den verstaubten Gedanken im „**Jammerlappen**“! Besonders der jüdische Humor, der aus großem Elend, aus grausamen Erlebnissen geboren wurde, ist ein Vitamin der **Lebensfreude**.

1. Leben heißt Konflikte bewältigen und Probleme lösen

Irrenwitz: Zwei Irre brechen aus der Anstalt aus und laufen auf den Schienen der ÖBB. Da dreht sich der eine um, guckt zurück und sagt: „Hinter uns kommt ein Zug!“ – Meint der andere: „Dann müssen wir das Gepäck wegwerfen und schneller laufen!“ – Das tun sie. Dann dreht sich der eine wieder um und sagt: „Du, der Zug ist schon knapp hinter uns!“ – Sagt der andere: „Wenn jetzt nicht gleich eine Weiche kommt, sind wir verloren!“ Der ganz normale Wahnsinn...

Unser Leben kann als **Tragödie und als Komödie** verstanden und dargestellt werden. *Wir sind unermüdete Lustsucher* (Sigmund Freud). **Lust und Frust** bestimmen in allen möglichen Mischungsverhältnissen unser Leben – selten als Prachtmischung. Wie wir mit diesen beiden umgehen, das macht die höchste Kunst aus, die **Lebenskunst**, die Kunst, das eigene Leben möglichst selbstbestimmt und gut unter oft unmöglichen Umständen zu gestalten. Viktor Frankl: **Man muß sich auch von sich selber nicht alles gefallen lassen!**

Ein Rabbi sinniert: Warum haben die Menschen nicht, was sie wollen? Weil sie nicht wollen, was sie haben! Wollten sie, was sie haben, dann hätten sie, was sie wollen.

Mark Twain hat sinngemäß gesagt: *Im Himmel gibt es definitionsgemäß keine Probleme. Daher gibt es dort auch keine Witze und keinen Humor.* Aber wir Erdkrustenbewohner haben eine Menge Probleme zu bewältigen. Deshalb bedürfen wir des Witzes, der List und des Humors.

Es ist naheliegend, dass die meisten Witze über die **ernstesten Dinge des Lebens** gemacht werden: über Religion und Politik, Partnerschaft und Familie, Autorität und Beruf, Sexualität und Aggression, Liebe, Hass und Angst, Krankheit und Tod.

Albert Einstein hat viel Gescheites gedacht, 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, Kreativität und Phantasie Geschwister sind, 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 besondere Blüten treiben. Denn Humor schafft **Distanz**, überwindet Fixierungen und erweitert den Wahrnehmungs- und Spielraum. Das werden wir später genauer beleuchten und ansehen.

Karl R. Popper bringt das auf den Punkt: *Leben heißt Probleme lösen.* Und das setzt immer wieder Kommunikation über gestörte Kommunikation voraus, also **Metakommunikation**

(„darüber“ reden). Genau das geschieht in der Psychotherapie, in der Mediation und in allen guten Beziehungen.

Wem das Wasser bis zum Hals steht, der soll den Kopf nicht hängenlassen.

„Was ist der Unterschied zwischen einem Neurotiker und einem Psychotiker?“ – „Der Psychotiker ist überzeugt, dass drei und drei zehn macht. Der Neurotiker weiß, dass drei und drei nur sechs macht – aber es macht ihn wahnsinnig nervös!“

So nicht: *Alles wird von Tag zu Tag schwerer – ich auch.*

In einem humorvollen Klima werden Konflikte mit lustigen Bemerkungen entschärft. Es gibt etwa Streit, da sagt einer: *Streusand her! Da dreht eben einer durch!* Oder angesichts einer Problemverleugung: *Jetzt machen wir die Augen zu und dann sehen wir weiter!*

Psychische Gesundheit äußert sich als Konfliktlösungsfähigkeit und Lebensfreude – trotz allem! Witz und Humor helfen, Kränkungen und Konflikte kreativ aufzufassen, zu „verfremden“, Distanz zu gewinnen und aktiv zu bewältigen. Die Förderung des Sinnes für Witz und Humor ist **Psychohygiene mit Spaß.**

Gefühlkultur – Gesprächskultur – Beziehungskultur – Konflikt- und Friedenskultur

2. Das „Kopf-Kino“ mit Heiterkeit und Humor füttern. Die „heitere Dreifaltigkeit“: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen

Die moderne **Hirnforschung** 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. Und **tierischer Ernst** führt zur Seelenfinsternis und zu finsternen Gesichtern. *Shit happens – mal bist du Taube, mal Denkmal*, sagt Eckart von Hirschhausen in seinem psychohygienischen und medizinischen Kabarett „Glücksbringer“.

Andre Heller hat Sinn für das Kasperletheater im Kopf, fürs Einlegen heiterer Filme im **Kopf-Kino**: *Die wahren Abenteuer sind im Kopf*. Dort spielt sich vieles ab, Ernstes und Heiteres, Erlaubtes und Unerlaubtes, Befreiendes und Unterdrückendes. Und wir können diese wichtige geistige Ernährung beeinflussen. Wir **machen unsere Erfahrungen** und können sie auch verändern. Auf die Filme im Kopf-Kino können wir Einfluss nehmen (Rekonstruktion der Lebensgeschichte: Sophie Freud).

Unser **kleines Großhirn** ist ein läppisches Organ. Es besteht aus vielen Lappen: Hörlappen, Schlappen, Riechlappen ... Der **Jammerlappen** wird oft zu gut ernährt und der **Freuden- und Heiterkeitslappen** verkümmert. Die Kultivierung der Kindlichkeit ist für den Freudenlappen von größter Bedeutung. Das werde ich später etwas genauer behandeln.

Wichtige Aspekte als Stichworte: **Aufklärung – Aufheiterung – Ermunterung und Ermutigung** – Bewusstseinsheiterung und Bewusstseinsweiterung.

Die heitere Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen bedarf besonderer Beachtung und Aufmerksamkeit. Sie benötigt Training und wirkt wie eine erfrischende Sauerstoffdusche, wie eine Eingeweidemassage und fördert Entspannung und Seelen-Wellness. Unser Leben ist zu wichtig, das sollen wir uns nicht verderben lassen: ***Nimm dir dein Leben – es gehört dir!***

Liebe dich selbst, dann kann dich die ganze Welt gernhaben! („Selbst“ ist mehr als Ego!)

3. Die vier komischen Gesellen – und die Vielfalt des Lachens

Der **Witz** steht dem **Intellekt** nahe und äußert sich vor allem durch Wortspiel, Gedankenspiel und Mehrdeutigkeit. Unerwartetes, Überraschendes, Wörtlich nehmen von Sprachbildern, Anklänge an Tabuisiertes, Listiges, Lustiges und Kürze macht den Witz aus.

-Kleid geschmacklos

-Was bedeutet der Hitlergruß? – Aufgehobene Rechte!

-Zeugnis lässt zu wünschen übrig/was soll ich dazu sagen? Hauptsache wir sind gesund

-Papa Eis?

Der **Spaß** dagegen hat einen starken Bezug zur **Vitalsphäre** und kann sehr derb werden. Kinder lachen oft aus purer Lebenslust – und das Aussprechen von Verbotenem macht viel Spaß, auch am Biertisch Erwachsener (Fäkalwitze, Zoten, Sex-Witze).

-Börse WC?

Der **Spott** steht den Kräften der **Aggression**, der moralischen Kritik und dem Hass nahe und äußert sich besonders beißend in Sarkasmus und Zynismus. Er entlarvt Verlogenheit und Scheinheiligkeit und kann ein Überlebensmittel in grauenhaften Zeiten sein.

Hitlerzeit: Alle Stände sind jetzt aufgehoben: der Anstand, der Verstand, der Wohlstand. Es bleibt nur der Notstand!

Und der

Humor ernährt sich aus den Kräften der **Liebesfähigkeit**, des Gemüts, des Wohlwollens und der Sympathie.

*- Als **Rothschild** einmal von einem Taschendieb bestohlen wurde, und ihn ein Bekannter darauf aufmerksam machte, sagte er nur: „Lassen Sie ihn doch! Wir haben alle einmal klein angefangen!“*

*-Ein **weltberühmter Pianist** wird von einer Dame gefragt: „Sagen Sie, großer Meister, ist das Klavierspielen eigentlich sehr schwer?“ – „Überhaupt nicht, meine Dame. Sie müssen nur im richtigen Moment die passende Taste drücken.“*

4. Echter Humor ist Ernstheiterkeit – ein Kind der Lebensfreude, eine Trotzmacht

Aber was macht denn das **Wesen** des Humors aus? Im **landläufigen Sinn** versteht man darunter alles, was zum Lachen führt, also Witz, Spaß, Ironie und Clownerie. Diese höchst verschiedenen Verwandten kann man als die **Familie des Komischen** bezeichnen. Denn der eigentliche, der große Humor, ist etwas Besonderes. Humor ist eine seltene Begabung und vor allem eine **Frucht menschlicher Reife**, ein Versöhnt-Sein mit sich selbst und mit dem Leben, trotz allen Elends.

Man kann fast alles humorvoll oder humorlos sehen, auffassen, machen und erleben.

Der Theologe **Hugo Rahner** charakterisiert Humor als „**Ernstheiterkeit**“ Nur ein Mensch, der sich selbst und andere Menschen ernst nimmt, menschlich ernst, nicht tierisch ernst, kann eine humorvolle Lebenseinstellung entfalten.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht – sagte Otto W. Bierbaum. Und Peter Altenberg nannte ihn den Schwimmgürtel des Lebens.

Denn 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 wäre.

„Tag, Jankele, wie geht's?“ - „Miserabel, Jossel. Meine Zähne tun weh, mein Blutdruck ist viel zu hoch, meine Bronchien sind entzündet, mein Magengeschwür wird von Tag zu Tag größer, meine Beine sind geschwollen – und selber fühle ich mich auch nicht ganz wohl.“

Der 70jährige **Sigmund Freud** hat eine liebevolle Studie über den Humor verfasst: *Kein Zweifel, das **Wesen des Humors** besteht darin, dass man sich (und anderen) die Affekte erspart, zu denen die Situation Anlass gäbe, und sich mit einem Scherz über die Möglichkeit solcher Gefühlsäußerungen hinwegsetzt.*

-Bananenschale –Hundehaufen

-Glatze, Soße

Freud singt ein Loblied auf die **große psychische Leistung**, die den Humor möglich macht: *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.*

Und Freud unterscheidet sehr genau: **Der Scherz, den der Humor macht**, ist ja auch nicht das Wesentliche ... die Hauptsache ist die **Absicht**, welche der Humor ausführt. Er will sagen: *Sieh' her, das ist nun die Welt, die so gefährlich aussieht. Ein Kinderspiel, gerade gut, einen Scherz darüber zu machen.*

Dieser humorvolle Witz ist ein schönes Beispiel für die **Bewältigung kränkender Erfahrungen** durch eine humorvolle Einstellung, die durch harte psychische Arbeit – Trauerarbeit, Wutarbeit, Angstarbeit – erworben wurde:

Ein junger Versicherungsvertreter beklagt sich bei einem älteren Kollegen: „Ein mieser Job ist das! Überall, wo man hinkommt, wird man beleidigt!“ – Meint der Kollege: „Also ich kann das nicht sagen. Mich hat man schon hinausgeworfen, den Hund auf mich gehetzt, man hat mich auch schon angespuckt und geohrfeigt – aber beleidigt hat mich noch niemand!“

Humor ist ein Kind der Lebens-Weisheit

Weisheit ist das Ergebnis eines geistigen **Verdauungsprozesses** (sapientia, sapio = schmecken, riechen, kosten, ob etwas gut tut). Das „**Bauchhirn**“ sitzt in den Darmwänden und ist neben dem „**Kopfhirn**“ die größte Neuronen-Anhäufung im Organsystem des Menschen. Auch morphologisch und anatomisch besteht eine große Ähnlichkeit zwischen den beiden „Hirnen“, die der geistigen und biologischen „Verdauung“ dienen.

Ein tiefsinniges Gebet des schwäbischen Theologen Friedrich. Ch. Oetinger aus dem 18. Jh. bringt eine humorvolle Spiritualität 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.*

Konsumismus: *Werbung ist der Versuch, uns Geld aus der Tasche zu ziehen, das wir nicht haben, damit wir Sachen kaufen, die wir nicht brauchen, um Menschen zu imponieren, die wir nicht mögen!*

Arbeitstier: *Wer fleißig ist wie eine Biene, arbeitsam wie ein Pferd und abends müde ist wie ein Hund, der sollte mal zum Tierarzt gehen - denn vielleicht ist er ein Kamel!*

Humor lacht tierischem Ernst heiter ins Gesicht!

Der **Zeitgeist** mit seiner einseitigen **Konkurrenz- und Leistungsbesessenheit** wird allzuoft von tierischem Ernst begleitet, der uns die Lebensfreude nimmt. **Erich Kästner** hat in den 50er-Jahren 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*.

Auch **Egon Friedell** klagt diese einseitige Ernsthaftigkeit an: *Das schlimmste Vorurteil, das wir aus unserer Jugendzeit mitnehmen, ist die Idee vom **Ernst des Lebens**. Daran ist die Schule schuld. Die **Kinder** haben nämlich den ganz richtigen Instinkt: sie wissen, dass das Leben nicht ernst ist, und behandeln es als ein Spiel und einen lustigen Zeitvertreib. Aber dann kommt der Lehrer und sagt: `Ihr müsst ernst sein. Das Leben ist es auch`.*

Es ist schon so. Wir neigen dazu, uns selbst und das Leben tierisch ernst zu nehmen – nach dem Motto: *Ich gehe vor die Hunde – gehst du mit? – Nein Danke!* sagt der Humor.

Humor versöhnt mit den **Widersprüchen des Lebens**: Er integriert die Gegensätze unseres Lebens: Tragik und Komik, Kindlichkeit und Erwachsensein, Lust und Schmerz, Glück und Unglück, Lachen und Weinen, Selbstliebe und Selbstdistanz.

Die schwierigste Turnübung besteht darin, sich selber auf den Arm zu nehmen.

5. 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, boshaft oder wohlwollend zur Sprache bringen, nachzudenken. Es kann heilsam und erheiternd sein, das Problem anzugucken, das im Witz verborgen ist und kurz aufblitzt.

Die Worte **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 oder Verhalten als „witzlos“. *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!‘“*

Witz heißt ja ursprünglich **Wissen, Lebensweisheit, Klugheit. Witz haben** ist mehr als Witze erzählen. Aber auch in der Textsorte Witz gibt es so manche Witze, die Witz haben. Sie nehmen witzlose Zustände, Borniertheit, Verbissenheit, tierischen Ernst und ideologischen Starrsinn auf die Schaufel. **Witz gibt Freiheit und Freiheit gibt Witz.** Das erkannte Jean Paul vor 200 Jahren. Und der Witz enthüllt, was Ideologien verbergen. Er führt uns durch verbotene Gedankengänge und archaische Bildarchive des wirklichen Lebens, die sich in unserem Hirn befinden.

In seinem *Kurzgefaßten Lebenslauf* schrieb **Erich Kästner: *Ich gehe durch die Gärten der Gefühle, die tot sind, und bepflanze sie mit Witzen.*** Ein starker Satz: Die Gärten der Gefühle sind tot. Das **Leben ist witzlos** geworden, das heißt fade, ohne intensives Erleben von Lust und Freude, überwuchert von Alltagstrott und Frust. Er bepflanzt diese ausgetrockneten, humorlosen, humuslosen Seelengärten mit Witzen und mit Humor.

Diese Zeilen animierten mich vor vielen Jahren dazu, als nebenberuflicher **Witzlandschaftspfleger** zu arbeiten – zur Förderung einer **erotischen Witzkultur** und einer Psychohygiene mit Spaß. Denn in unseren Breiten dominiert leider eine **neurotische Witzkultur**. Es wird vor allem auf Kosten anderer gelacht, sehr oft aus Schadenfreude. Selbstironie und humorvolle Witze sind selten, wie Orchideen auf unseren Wiesen. Ich habe mir mehr als 40.000 Witze aus allen Kontinenten und Kulturen durch mein kleines Großhirn gehenlassen. Das hat mir bestätigt, dass allein der **jüdische Witz und Humor** durch ein hohes Maß an Selbstironie, Esprit und Lebensweisheit hervorsteicht.

Zur Förderung einer **erotischen Kultur des Witzes**, habe ich in den letzten Jahren zwei Bücher geschrieben: *Witz und Humor – Vitamine einer erotischen Kultur* und: *Rettet die Purzelbäume. Kinderwitz und Lebenskunst.*

Im folgenden Witz, der nur oberflächlich die Sexualität anspricht, ist die Erkenntnistheorie von Aristoteles enthalten: All unser Erkennen geschieht durch die Sinne. **Sinnlichkeit und Geistigkeit** helfen einander in der Entfaltung einer humanen und erotischen Kultur.

„*Was ist der Unterschied zwischen **Psychologie und Petting?**“ – „*Psychologie ist der Versuch, eine Frau zu verstehen. Und Petting ist der Versuch, eine Frau zu begreifen!*“ (Paradies-Szene!: Als Gott dem Adam die neuerschaffene Eva zuführte, heißt es in der hebräisch geschriebenen Schöpfungsgeschichte: „Und Adam *erkannte* sein Weib Eva.“ Das Wort „erkennen“ heißt „mit Leib, Seele und allen Sinnen aufnehmen und wahrnehmen. Auf deutsch: die beiden hatten das erste Schäferstündchen!)*

Erotik ist alles, was mit **Lust und Liebe, Vernunft und Begeisterung** und mit viel Sinn für das **Spiel des Lebens** erfahren und getan wird (wissenschaftlicher Eros, pädagogischer Eros). Erotik besteht in der köstlichen Verbindung von **Kindlichkeit und Erwachsensein, von Sinnlichkeit und Geistigkeit**.

Unlängst kam eine kaum 20jährige Frau verzweifelt in meine Praxis. Sie wurde nach kurzer Ehe von ihrem Mann plötzlich verlassen. Diese Frau befand sich in einer akuten Krise. Eine **Krisenintervention** bewirkte innerhalb weniger Wochen eine wesentliche Beruhigung. Die depressive Verstimmung wich immer mehr heilsamen aggressiven Äußerungen ihrem Exmann gegenüber. Im fünften Gespräch fiel mir immer wieder ein Witz ein, der den aggressiven Trennungsprozess unterstützen könnte. Als ich den Eindruck gewann, dass die Botschaft des Witzes dem Zustand der Patientin entsprechen würde, also stimmig war – in der systemischen Therapie spricht man von „Passen“ – sagte ich: „*Wissen Sie, was das ist: ein Mann in Salzsäure?*“ – „*Ein gelöstes Problem!*“ Sie lachte herzlich und leistete weitere Aggressionsarbeit. Solche Witze können eine Situation pointiert treffen und entschärfen. Sie können Gefühle auslösen und verstärken, die zur Bewusstseinsheilung führen.

6. Kultivierte Kindlichkeit – Basis für eine humorvolle Lebenseinstellung

Die Basis für die Entfaltung von Humor und Lebensfreude bildet eine gepflegte Kindlichkeit. Das hat Erich Kästner in seiner Ansprache zu Schulbeginn treffend beschrieben: „*Früchtchen seid ihr, und Spalierobst müsst ihr werden! Aufgeweckt wart ihr bis heute, und einwecken wird man euch ab morgen ... Vom Baum des Lebens in die Konservenfabrik der Zivilisation ... Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! ... Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch!*“

Die grundlegenden **Aspekte der Kindlichkeit** habe ich in meinem jüngsten Buch ***Rettet die Purzelbäume. Kinderwitz und Lebenskunst*** (2009) ausführlicher behandelt: die vitale Lebenslust, Bewegungs- und Spielfreude des unverletzten inneren Kindes, seine blühende Phantasie, Neugier, Aktivität und Begeisterung, sein Leben im Hier und Jetzt. ***Glück ist ein Wort aus der Kinderwelt***, sagte Sigmund Freud.

Von Kindern kann man vieles lernen, damit die eigene **Kindlichkeit gut ernährt** wird und nicht verkümmert:

- Unbefangen, offen und mutig fragen – das ärgert alle Antwortmenschen.

- Alle Selbstverständlichkeiten in Frage stellen lassen.
- Alle Sinne offen halten und die Sinnlichkeit aufmerksam pflegen.
- Konflikte mit List und Witz betrachten und „durchspielen“ lernen.
- Den Wünschen, Gefühlen und der Lebensfreude mehr Raum geben.
- Der Phantasie weniger Fesseln anlegen.
- Die Freude am Spielen nicht ersticken.
- Lebenslust und Lebensfreude bewußt pflegen.
- Dem tierischen Ernst ein Schnippchen schlagen.
- Den Anfängergeist kultivieren: im Hier und Jetzt hingebungsvoll leben.
- Heiterkeit und Lachen nicht abwürgen.
- Den *Freudenlappen* besser füttern als den *Jammerlappen* unseres armen Hirns.

Denn 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. Sie fördern in unterschiedlicher Weise die „heitere Dreifaltigkeit“.

Dieser Junge hat es erfasst: „Sagt der Vater wütend zum Zehnjährigen: „Als ich so alt war wie du, da habe ich wie ein Irrsinniger gebüffelt und gebüffelt und gebüffelt!“ – „Okay, Papa“, sagt der Kleine: „und wann bist du zur Vernunft gekommen?“

Für das **Humor-Training** empfehle ich 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 **tanzen**de Mensch auf zwei Beinen, dem **Standbein** und dem **Spielbein**. Das Standbein steht für das Erwachsensein – Disziplin, Frustrationstoleranz, Anpassung – , 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 ohne jede Grazie. Dominiert das Spielbein, kann man leicht den Stand verlieren. Auch der Wechsel von tragischer und komischer Auffassung aller möglichen Dinge des Lebens kommt in diesem **Tanzspiel** zum Ausdruck. *Humor ist der spaßige Schalk, der hinter dem Ernst hervorguckt!* (Michael Titze)

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.***

7. Ausblick: Humor und Heiterkeit fördern Konflikt- und Friedensfähigkeit

Fassen wir die wichtigsten konfliktlösenden und friedenfördernden Wirkungen des Humors zusammen. Das betrifft sowohl den **Seelenfrieden** wie den **Weltfrieden**:

Humor wirkt wie ein **Airbag**. Er lässt selbst gefährliche Zusammenstöße gut ausgehen.

Humor ist **schöpferisch** – er hilft gegen Erschöpfung, Erstarrung und Burnout.

Humor kann selbst dem Tragischen nach einiger Zeit noch **komische Seiten** abgewinnen.

Humor ist ein **Kind der Lebensfreude**, weil er auch dem **Kindlichen** Raum gibt.

Humor schafft **Distanz** zu allem möglichen Widrigkeiten, Kränkungen, Enttäuschungen.

Humor **wächst am Widerstand**, an den Herausforderungen. Er ist eine Trotzmacht gegen Resignation.

Humor ist ein Elixier aller **erotischen Kultur** und ein „Gegner“ jedes neurotischen Systems.

Humor versöhnt **Wirklichkeitssinn und Möglichkeitssinn**. Er schützt vor jeder Art

von Erstarrung, Verschlossenheit, Fanatismus, Fundamentalismus und tierischem Ernst.

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. (Johann Nestroy)

Ein Geschäftsmann kommt zum Rabbi und beklagt sich ganz fürchterlich über einen Lieferanten, der ihn betrogen habe. Der Rabbi hört aufmerksam zu und sagt dann. „Recht hast du!“ – Am nächsten Tag kommt der beschuldigte Lieferant zum Rabbi und beklagt sich über den hinterlistigen Geschäftsmann. Wieder hört er aufmerksam zu und sagt dann zu ihm: „Recht hast du!“ – Die Frau des Rabbiners hat beide Entscheide mit angehört und sagt zu

*ihrem Mann: „Das verstehe ich nicht! Es können doch nicht beide recht haben?“ – Da nickt der Rabbi und sagt nachdenklich: „**Recht hast du!**“*

Jede **Fixierung** und Verbissenheit ist mit **Realitäts- und Phantasieverlust** verbunden. Mark Twains Ausspruch beschreibt dieses Verhalten treffend: *Als wir das Ziel aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengung.*

Humor erwächst aus der Synthese von kindlicher Torheit und erwachsener Weisheit. Sein Wesen ergibt sich aus der **Integration von Widersprüchen**, die unser Leben bestimmen: Ernst und Heiterkeit, Trauer und Freude, Unglück und Glück, Optimismus und Pessimismus, Spiel und harte Wirklichkeit, Protest und Versöhnung, Widerstand und Ergebung.

Moses gab uns das Gesetz.

Rabbi Jehoschua von Nazareth gab uns die Liebe.

Karl Marx gab uns das soziale Gewissen.

Freud gab uns die Selbsterkenntnis.

Und Einstein sagte. Alles ist relativ.

Jeder Konflikt spielt sich auf drei Ebenen ab, auf der **rationalen, emotionalen und sozial-strukturellen**. Dem entsprechend unterscheidet man auch Sach-Intelligenz von sozialer und emotionaler Intelligenz. In unseren Breiten hat die rationale Ebene oft Vorrang, während die beiden anderen zu wenig beachtet werden. Im Konfliktgeschehen können diese drei Aspekte auch recht unterschiedlich stark wahrgenommen und anerkannt werden.

Humor fördert kreative, un-gewöhnliche Auffassungs-, Lösungs- und Bewältigungsweisen von Problemen. Und er verhindert drei verbreitete und destruktive Konflikt-Strategien: **Resignieren, Distanzieren und Explodieren!** -*Ehestreit, nix dazwischen*

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)*

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. (Friedrich Nietzsche)

Literaturempfehlung

Kirchmayr Alfred (2006/2009): Witz und Humor. Vitamine einer erotischen Kultur. Edition Vabene, Wien / Klosterneuburg

Kirchmayr Alfred (2009): Rettet die Purzelbäume. Kinderwitz und Lebenskunst. Edition Vabene, Wien/Klosterneuburg

Titze, Michael, Christof T. Eschenröder (1998): Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen, Fischer, Frankfurt a.M.

Titze Michael, Inge Patsch 2004: Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen, Kösel, München

Alfred Kirchmayr, geb. 1942 (Weistrach, NÖ), Theologe, Psychologe und Soziologe (Dr. theol., Dr. phil.), Akademieprofessor, Universitäts- und Fachhochschullektor. Seit 1976 unorthodoxer Psychoanalytiker in freier Praxis, Humorexperte, Witzlandschaftspfleger, Lektor der Sigmund Freud Privat Universität, zahlreiche Veröffentlichungen, Autor, lebt in Wien.

E-Mail-Adresse: alfred.kirchmayr@aon.at Homepage: www.alfred-kirchmayr.at; www.psychotherapie-lebenskunst.at

