

Viel Freud im Leid - Humor und Psychotherapie

Psychotherapie nimmt sich dem Leiden der Patienten an. Was aber, wenn nicht nur der Patient, sondern auch der Therapeut leidet, zum Beispiel unter Gefühlen der Ohnmacht bei der Psychotherapie mit einem depressiven Patienten, der zum Alkohol als Lösungsmittel neigt. Soll er etwa sagen: „Flaschen wie Ihnen ist einfach schwer zu helfen, da muss man das gesamte psychotherapeutische Repertoire einsetzen!“

Irvin Yalom zustimmend ist für mich der Hauptwirkfaktor bei Psychotherapie die Hoffnung auf „Heilung“ und Hoffnung speist sich aus Liebe und Liebe umfasst auch Humor.

Ein humorvoller Therapeut ist frei im Umgang mit Ohnmacht in der therapeutischen Beziehung, kann aus der nötigen Distanz heraus seine Kreativität einsetzen, um seine und die Ressourcen seiner Patienten zu nutzen. Dazu bedarf es oft einer Initialzündung, die ich mit einem alten Jüdischen Sprichwort so ausdrücke: „Kann man nicht, wie man will, muss man wollen, wie man kann!“

Ich bin heute eingeladen um zum Thema Humor in der Psychotherapie zu referieren und gebe zu, dass es mir nicht immer leicht fällt, nach 40 Jahren therapeutischer Arbeit, den Humor besonders bei Patienten mit Depression zu bewahren. Wenn ich mich allerdings loslöse vom Schweren, dann könnte ich leichthin sagen: „So eine Depression ist einfach nur eine schwere Verstopfung, d.h. man muss, aber man kann nicht, wenn man es trotzdem versucht, weil man sonst den Appetit verliert, dann wird der Anfang hart sein, Bewegung mag nützen, aber man muss mit seinen Ängsten durchzufallen umgehen und auch die Angst vor Potenzverlust und der Tendenz zu Geiz fertig werden.“

Humor (lat. [h]umor = Feuchtigkeit, Saft; in der Antike die richtige Mischung der [Körpersäfte](#),^[1] die zu einer guten Stimmung verhilft) gilt auf den ersten Blick als eine Fähigkeit, ein [Lachen](#) hervorrufen zu können bzw. selbst zu lachen. Als „humorvoll“ werden daher oft Personen bezeichnet,

die andere zum Lachen bringen oder selbst auffällig häufig „die lustigen Dinge einer [Situation](#)“ zum Ausdruck bringen.

Mit einem Blick ausschließlich auf das Ergebnis von Humor könnte man sagen, dass Humor alles ist, was Lachen hervorbringt – sowohl das Lachen über sich selbst als auch das mehr oder weniger „vernichtende“ Lachen über andere.

Im Allgemeinen wird im Deutschen unter Humor verstanden, wenn man in einer bestimmten Situation "trotzdem lacht", eine [Otto Julius Bierbaum](#) zugeschriebene Formulierung. Wenn man dieses „Trotzdem“ näher betrachtet, dann verbindet Humor Schwäche und Stärke auf eine eigentümliche Art und Weise: Ein Lachen ist nur dann *Humor*, wenn es in einer Situation der Gefahr oder des Scheiterns auftritt, sich nicht gegen Dritte richtet und eine noch so kleine Hoffnung auf die Überwindung der Krise vermittelt.

Auslöser eines humorvollen Lachens sind die Fehler, die einem – trotz anderer, die man sich schon geleistet hat – *noch nicht* unterlaufen sind. Diese künstliche Verdopplung der eigenen Schwäche überwindet symbolisch das Bedrohliche der Situation. In diesem Tiefstapeln des Widerstands steckt der optimistische Hinweis, dass man sich der Situation nicht ohne Widerstand ausliefert. Dieser symbolische Vorgriff vermittelt neue Hoffnung auf eine Lösung auch im wirklichen Leben. Im Humor macht man sich dümmer als man ist und wird dadurch stärker als man scheint.

Diese Selbst-Tröstung durch Lachen beschreibt [Sigmund Freud](#) in einem Aufsatz (vgl. Literatur unten) über den Humor (1927): „Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes, welche Züge an den beiden anderen Arten des Lustgewinns aus intellektueller Tätigkeit nicht gefunden werden. Das Großartige liegt offenbar im Triumph des Narzissmus, in der siegreich behaupteten Unverletzlichkeit des Ichs. Das Ich verweigert es, sich durch die Veranlassungen aus der Realität kränken, zum Leiden nötigen zu las-

sen, es beharrt dabei, dass ihm die Traumen der Außenwelt nicht nahe gehen können, ja es zeigt, dass sie ihm nur Anlässe zu Lustgewinn sind.“

Humor wird erkannt an der Konstruktion eines *offenbar* unangemessenen, nebensächlichen Standpunkts oder einer unzulänglichen Verhaltensweise in einer Situation der Gefahr, des Scheiterns oder der Niederlage. Die Unangemessenheit wird sprachlich oder im Verhalten *gewollt inszeniert* und die Gefahr auf eine fadenscheinige Weise umspielt. So wird die Beschwerde als Luxus, das Unangenehme als Errungenschaft vorgeführt und nachträglich ein unsinniger Sinn konstruiert. [Christopher Fry](#): „Humor ist eine Flucht vor der Verzweiflung, ein knappes Entkommen in den Glauben.“ Typische Formulierungen für die humorvolle Umdeutung einer ungewissen Lage sind: „Wenigstens haben wir ...“ oder: „Immerhin besser als ...“

Es folgt ein Beispielfall aus der eigenen Praxis:

Herr Sommermann, 58 Jahre alt, ist zur Zeit, d.h. seit gut einem halben Jahr, krank geschrieben. Mit gebrochener Stimme - gebrochenes Herz, denke ich - berichtet er, seine Frau, mit der er über 30 Jahre verheiratet gewesen war, habe ihn acht Jahre lang betrogen und ihn dann, ratzputz, verlassen. Diese Kränkung quäle ihn unablässig, er leide unter tiefen Depressionen, habe zwar seit zwei Jahren eine neue „liebe“ Frau gefunden – wie das Schicksal es so will, ist sie übrigens die Ehefrau des üblen Ehebrechers –, habe aber den Vertrauensbruch bis heute einfach nicht verwunden, ich würde es nicht glauben, aber er hänge noch immer an diesem „Biest“.

Außerdem habe er im Frühjahr drei Herzoperationen gehabt und mache jetzt Versuche, allmählich wieder seine Arbeit auszuprobieren. Jetzt stünde so ein Vergleichstermin wegen der Unterhaltsregelungen an: „Diese ganze schmutzige Wäsche, die da wieder gewaschen wird ...“, sagt er bitter und dabei schüttelt er sich wie ein nasser Hund.

„Sie mögen vielleicht von Herzen lieber die bösen als die lieben Frauen, liebe Buben brauchen Strafe, sonst erleben sie nichts, oder was für einen Sinn mag das haben?“, frage ich mehr zu mir als zu ihm hin. Er schaltet auf Durchzug, ist ja verständlich, denke ich, er sitzt ja gerade erst zehn

Minuten bei mir, und sein Glaube an das Gute im Leben und im Doktor soll nicht jetzt schon wieder einen Dämpfer erleiden, das wäre wohl zuviel verlangt von Herrn Sommermann.

Oder sollte er mich doch verstanden haben, denn er sieht mich plötzlich direkt an und sagt: „Ich will ganz ehrlich sein, sonst bringt das ja alles nichts. Ihr junger Kollege hat mir die Tür aufgemacht, und als ich ihm gesagt habe, ich sei vom Doktor an Sie überwiesen worden, habe ich es gleich bereut, ich hatte, ehrlich gesagt, sofort Mitleid mit Ihnen, wie ich Sie im Rollstuhl gesehen habe, und ich hab gedacht: ‚Und so einer will mir helfen, hätte ich doch lieber nicht nach ihm gefragt, sondern die Dienste des Kollegen in Anspruch genommen!‘“

„Mensch, Herr Sommermann“, sage ich, innerlich ein wenig entrüstet, aber auch heiß darauf, die Chance zu nutzen, „Sie können ja echt etwas Böses vom Stapel lassen, prima, das freut mich, denn als Sie eben hereinkamen, habe ich sofort gedacht: ‚Der sieht ja aus wie ein kranker Gaul, ganz alle, so fix und alle!‘, so etwa ...“ - dabei gucke ich unglücklich und lasse mein Gesicht ganz lang werden, indem ich die Kinnlade nach unten klaffen lasse - „ehrlich, ich habe gedacht, hoffentlich will der nicht zu mir, aber wenigstens Mitleid füreinander, das haben wir, das verbindet uns, das lassen wir uns nicht nehmen, bei all dem Elend, aber als Sie hereinkamen, so ein alter Zotten, ich wollte schon sagen: ‚Falsch hier, ich bin doch kein Veterinärmediziner!‘“

Herr Sommermann wartet ab, läßt die Worte langsam zu sich kommen, dann freut er sich, schmunzelt zunächst verhalten, prustet dann lauthals. Unter Gekicher, sein Gesicht rötet sich, er wirkt fast gesund, fragt er: „Was sind Sie denn für ein Doktor?“ „Sehen Sie doch, Herr Sommermann, ich bin auch so ein Kaputter wie Sie, so einer muß es doch mit schwarzem Humor versuchen, was hat der sonst noch für Möglichkeiten!?“

Herr Sommermann freut sich, schmunzelt und sagt: „Prima, wird aber auch langsam wieder Zeit, daß der alte Sommermann mal wieder lacht!“ Früher habe er viel und gerne gelacht, habe eine ganze Gesellschaft unterhalten können, ohne den Sommermann hätte es den Leuten keinen

Spaß gemacht. „Und jetzt wollen Sie mit Ihrem kranken Pferdegesicht der bösen Frau Ihres Herzens zeigen, wie sehr Sie leiden, noch immer leiden, wie eine beleidigte Leberwurst, ich sage es Ihnen, die wird leiden, wenn Sie wieder lachen wie eben, dann wird die sich aber ärgern! Rache ist Blutwurst, oder?“

Herr Sommermann ist wie verwandelt. Er schmunzelt und kichert, läßt sich gern auf die Vorstellung ein, er könne auch ärgern, wird laut und lebendig, und am Ende der ersten Stunde berührt er beim Abschied leicht meine Schulter.

In der Montagssprechstunde der Praxis, gedacht als eine Möglichkeit, auch außer der Reihe mal kurz vorbeikommen zu können, kommt er drei Tage später geradezu behende in mein Zimmer gesprintet und gibt mir zwei Kalendersprüche der letzten Tage zu lesen, die beide mit Humor und Lachen zu tun haben. „Gefällt mir bei Ihnen“, sagt er in seiner trockenen Art, die an sich schon witzig ist. „Kein Mitleid mehr?“, frage ich und füge hinzu: „Ich meine dieses Selbstmitleid, von dem Sie sich so viel versprochen haben!“ Er ist wie erlöst. Mal sehen, wie es weitergeht, denke ich, skeptisch wegen seiner starken Herzprobleme, hoffentlich bringen die ihn nicht um, es ist schön, ihn so befreit zu erleben und es ein bißchen herausgelockt zu haben.

Beim nächsten Mal erzählt mir Herr Sommermann, seine Ex habe ihn auf der Straße abgefangen und habe ihn gebeten, ihr Ersatz für eine defekte Klappe ihrer Waschmaschine zu besorgen, er könne das gut, weil er ja in einer entsprechenden Firma beschäftigt sei. „‘Halt Deine Klappe!‘, haben Sie gesagt?“, frage ich. „Hätte ich am liebsten, aber das fällt mir am schwersten“, sagt Herr Sommermann. „Das Liebste fällt am Schwersten, Sie sind vielleicht ein Schlaumeier“, stelle ich fest, „dabei hat die Wissenschaft festgestellt, dass man für ein schnelles ‚Nö!‘ viel weniger Muskelkraft braucht als für ein lang gezogenes, ambivalentes ‚Jaaa!‘“ Darüber müsse er nachdenken, meint Herr Sommermann fröhlich, er könne auf seine alten Jahre noch eine Menge lernen, alles Sachen, die ihm gefielen. Ich warne vor Übermut, er winkt ab.

Zum besseren Verständnis des Hintergrundes seiner Problematik mit den Frauen und dem Nein- Sagen machen wir eine Phantasiereise in seine Kinderzeit. Er entdeckt, dass er schon immer in Konflikten nicht gewagt habe, Stellung zu beziehen, man habe ihm ein schlechtes Gewissen gemacht, im Elternhaus besonders, und nur bei Krankheit habe er Zuwendung bekommen.

Beim nächsten Termin berichtet er, sein Internist habe ihn gefragt, was er vor seiner Erkrankung gerne gemacht habe. Er habe geantwortet, Angeln, aber das könne er nicht mehr, er könne keinen Wurm an die Angel tun. Da habe ihm der Internist gesagt, er solle mich fragen. „Reines Selbstmitleid“, sage ich, „Sie hoffen auf Zuwendung, wenn Sie sich wie ein Wurm verhalten, sich krümmen und krümmen und hoffen, Sie würden Mitgefühl ernten. Aber Sie sind kein Wurm!“

Eine Woche später hatte er wieder eine Verhandlung in Sachen Versorgungsausgleich. Er ist dann ganz verzweifelt, weil er eigentlich Frieden möchte. „Ich kann einfach die Sachen von meiner Frau nicht wegwerfen.“ „Ins beste Zimmer stellen“, schlage ich vor. Er lacht. Er müßte sie zurückbringen, blauer Sack und zack, gegen das Zu-Gut-Sein helfen nur böse Taten, habe er verstanden.

In den folgenden Stunden berichtet er von weiteren Erfolgen. Seiner Tochter habe er ins Gesicht gesagt: „Ich bin Dein Vater und kein Arschloch!“ Die habe vielleicht geguckt und dann gesagt, er habe recht. Seiner geschiedenen Frau habe er die alten Schuhe vor die Tür gestellt, habe sie leider nicht angetroffen, um ihr zu sagen: „Ich danke Dir für die Befreiung aus dem goldenen Käfig!“ Jetzt wolle er noch lange leben, nicht wieder arbeiten, sich vom Ballast befreien, Respekt müsse man vor ihm bekommen: „So!“

Wie Sie bemerkt haben, arbeite ich gerne mit Metaphern, d.h. mit der Verbildlichung von Alltagsbegriffen. Sagt der Depressive er fühle sich am Ende seiner Kraft, ihm stehe das Wasser bis zum Hals, bitte ich ihn jetzt, wie ein Schiffsbrüchiger nach Hilfe zu rufen und dabei die Hände zur mir auszustrecken. Willigt er ein, so bitte ich ihn, laut zu rufen, so kräftig er

könne, fragt er, ob er nicht andere störe, dann sage ich, das sei unvermeidlich, nur ein Schreihals bekomme Muttermilch.

Eine besondere Form der Humorthherapie ist die Provokative Therapie (Frank Farrelly)

Die Provokative Therapie versteht sich als eine [lösungsorientierte Kurztherapie](#). In der Provokativen Therapie wird das spielerische Element in der Therapie betont. Vom Therapeuten werden ungewöhnliche Reaktionen und Selbstvertrauen in die eigene [Intuition](#) erwartet. Die Methode will provokativ herausfordern und nicht verletzen oder beleidigen.

Die Grundidee ist, dass der Therapeut die selbst schädigenden Verhaltensweisen des Klienten humorvoll persifliert, so dass der Klient selbst über sein Verhalten lachen kann und damit größere mentale Freiheit gewinnt. Darüber hinaus wagt der Provokative Therapeut Bewertungen auszusprechen, die der Klient insgeheim zwar selbst denkt, aber für sich behält. (Hier spielt die Intuition und die Erfahrung des Therapeuten eine wichtige Rolle.) So kann es denn gut sein, dass der provokative Therapeut eine (in Worten) abschätzige Bemerkung über das Äußere oder die Intelligenz des Klienten macht, dies aber durch Übertreibungen, Stimmton und Gesichtsausdruck ("augenzwinkernd") anders konnotiert, und damit ein [Reframing](#) anbietet. Der Klient erlebt, dass das von ihm insgeheim Gedachte, vor dem er selbst so viel Angst hatte und was er selbst so schrecklich fand, dass es unaussprechlich blieb, doch ausgesprochen werden kann. Und gleichzeitig erlebt er eine Neubewertung des "Schrecklichen", so dass er befreiend lachen und sich von den lähmenden Gedanken distanzieren kann.

Ähnlich wie im hypnotherapeutischen Ansatz von [Milton H. Erickson](#) wird die [Reaktanz](#) des Klienten provoziert, um Veränderung zu bewirken. Die Absicht ist, den Klienten dazu zu bewegen, dem Therapeuten zu widersprechen, dadurch widerspricht er sich aber selbst und das bisherige ein-

schränkende Glaubenssystem wird dadurch geschwächt, im besten Fall komplett entmachtet.

Einen mögliche Kritik an den Therapeuten formuliert Susanne Beyer in einem [Spiegel](#)-Interview: „Sie sind in Ihren Sitzungen sehr dominant, reden und werten viel. Damit verstoßen Sie gegen eherne Gesetze Ihres Berufsstandes. Wie rechtfertigen Sie das?“

Dazu ist zu sagen: Die Provokative Therapie steht und fällt mit dem [Rapport](#). Wenn der Rapport, d. h. eine permanenter Kontakt zwischen Patient und Therapeut („Wie ist jetzt Ihr Gefühl zu mir?“ „Ich bin wütend auf Sie, weil Sie mir so auf die Pelle rücken!“) stimmt, kann der Therapeut sich viel erlauben, da Klient und Therapeut gemeinsam gehen. Während für Außenstehende die Beiträge des Therapeuten eventuell unethisch wirken, erlebt der Klient eine Befreiung. Wenn es aber zu einem Rapportverlust kommt, können starke Verletzungen entstehen. Somit gilt für die Anwendung der Provokativen Therapie noch mehr als für andere Verfahren, dass der Therapeut gut ausgebildet ist und sich seiner [Verantwortung](#) bewusst sein muss.

Der Patient, 43 Jahre alt, ist trockener Alkoholiker mit einer mittelschweren reaktiven Depression. Er ist verschlossen und affektiv kaum erreichbar. „Scheißleben“, sage ich, „kein Wodka, nix flottes mehr auf die Zunge...“ Er schaut mich entrüstet an. „Und was machen die alten Saufkumpels so?“ frage ich, „immer noch hoch die Tassen?“ „Weiß nicht, kein Kontakt mehr!“ Der Patient atmet schwer. „Und, was saufen Sie - Entschuldigung - seufzen sie so?“ „Ist echt anstrengend hier!“ „Also am liebsten würden Sie jetzt abhauen!“ „Stimmt“ „Bleiben Sie doch bitte hier, die Bar hat geschlossen!“ ...

Ein Verständnis von Humor als einer Denkform des Trotzdem bewährt sich in der Abgrenzung zu anderen Formen des Lachens. Dabei sind die Äußerlichkeiten der Präsentation (ob gedruckt, gesprochen, gespielt oder gezeichnet) völlig unwichtig. Wesentlich dagegen ist, dass andere Formen

des Lachens über eine vom Humor im engeren Sinn deutlich unterscheidbare Struktur verfügen:

Ironie ist eine Denkform der Vergrößerung des Bruchs zwischen Selbstbild und Fremdbild, zwischen Absichten und Wirkungen, zwischen notwendigem und tatsächlichem Verhalten. Sie zielt immer auf andere als den Beobachter, konfrontiert Dritte mit ihren unerreichten Idealen oder mit einer durchsichtigen Um-Wertung des Faktischen. Distanzierende Nachahmung und kritische Verstärkung sind ihr Prinzip: Ironie führt die unhaltbare Seite sprachlich vor, zerzt das Ungenügen ans Licht und macht Über- oder Untertreibungen sichtbar durch symbolische Fortsetzung. Indem sie das tut, meint Ironie manchmal das Gegenteil von dem, was gesagt wird, wie zum Beispiel: „Sie – als Depressiver – würden sich wirklich gut als Geheimnisträger eignen, sie würden auch der Folter dichthalten!“

Selbstironie, die hier nur der Wortähnlichkeit wegen aufgeführt wird, ist eine Form der Verarbeitung des Mangels an eigener Größe. In ihr kommentiert sich der Beobachter selbst, insofern ist sie mit dem Humor im engeren Sinn nahe verwandt. Vielleicht ist Selbstironie eine Art von Humor, die den Kreis der Verantwortlichen auf den Beobachter eingrenzt. Mein Vater, der gern dem Alkohol zusprach, sagte über sich: „Was Krupp in Essen bin ich in trinken!“

In der Ironie des Schicksals beziehungsweise der Ironie der Geschichte tritt ein Ereignis an die Stelle, die in der verbalen Ironie der Kommentator innehat. Das Leben entwertet auf eine manchmal grausame Weise ein Lebensprinzip oder die Illusion eines Protagonisten, der die Belehrung sehr zu seiner Überraschung in der Lage eines Opfers erleiden muss. Ein Psychologe, der den Menschen misstraut, der Jäger, der auf einen Elch schießt und der von Kugel genau dieses Elchjägers getroffen wird („Treffen sich zwei Jäger, beide tot), der Schwimmweltmeister, der in einer Pfütze ertrinkt; ein Herzensbrecher, dem das Herz bricht; ein Rennfahrer, der von einer Dampfwalze überrollt wird; ein Polizist, der bestohlen wird; ein Koch, der am Essen erstickt usw.

Unter [Spott](#) versteht man heute im Allgemeinen einen abwertenden Vergleich in verletzender Absicht. Spott braucht ein Opfer für das Auslachen, das boshafte Veralbern oder Lächerlichmachen. Etymologisch bedeutete es zunächst nur: vor Abscheu ausspucken. Seit dem 18. Jahrhundert wurde es für Vögel verwendet, die die Stimmen anderer Vögel nachahmen (Spottdrossel).

Wie auch beim Spott so hat sich im Laufe der Zeit die Bedeutung des [Zynismus](#) deutlich verändert. Der moderne Zynismus ist eine Theorie der Vergeblichkeit von ethischer Haltung und Moral. Seiner Meinung – oder vielleicht auch Erfahrung – nach sind Widerstand und Menschenwürde in dieser Welt von vornherein sinnlos. Für eine „zynische Karriere“ ist er bereit, seine Seele meistbietend zu verkaufen. Der Zyniker predigt die Anpassung an Macht und Unterdrückung; er lacht über diejenigen, die ihr widerstehen und über Humoristen.

Ein [Witz](#) verursacht ein Lachen durch plötzliche Einsicht in einen unerwarteten Zusammenhang. Ein Witz beruht im Wesentlichen auf einer überraschenden Kombination und Assoziation. Er bedarf einer Gliederung in Einleitung, Überleitung und Pointe, vermittelt durch leitmotivische Wörter, die oft in doppelter Bedeutung benutzt werden. Während Ironie, Spott und Zynismus eine konkrete Einzelperson oder soziale Gruppe als Gegenüber oder Opfer erfordern, sind Dritte für einen Witz zwar möglich, aber nicht notwendig: „Trifft der Blinde den Lahmen und fragt, wie es den geht, sagt der Lahme, wie Sie sehen.“ Der Erfolg ist abhängig von der Klarheit der Form, der Kürze der Exposition und der Konfrontation der Bedeutungen oder der Figuren in direkter Rede. (Kommt ne Frau beim Arzt)

Nach [Sigmund Freuds](#) großer Untersuchung *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten* entsteht Witz durch Verschiebung des Sinns auf eine andere Ebene über den nicht gemeinten Nebensinn oder durch Verdichtung *mit* Ersatz (Durchdringung, z. B. zweier Redensarten) beziehungsweise *ohne* Ersatz (Verwendung des Doppelsinns, was aber auch eine Art Verschiebung ist).

Das Feld der mit „Lachen“ und „Humor“ verbundenen Begriffe ist weit und schwer zu ordnen. Diese Vielfalt und ihr Variantenreichtum sind ein Hinweis auf die anthropologische Funktion des Lachens: Über andere und über sich selbst zu lachen ist offenbar eine wichtige befristete Entlastung von der Mühsal des Lebens. Nach einer Bemerkung von [Aristoteles](#) ist der Mensch das einzige Tier, welches das Lachen entwickelt hat – Lachen und Menschsein gehörten für ihn zusammen.

Die Lachforschung

„Lachen ist gesund“ und *„Lachen ist die beste Medizin“* – das wusste der Volksmund schon lange bevor Wissenschaftler – und auch Mediziner – Ende der 60er Jahre anfangen, sich mit den therapeutischen Wirkungen des Lachens zu beschäftigen. Sie brachten Testpersonen zum Lachen und untersuchten die Blutwerte vor, während und nach dem Lachen. Sie stellten erstaunliche Reaktionen des Immunsystems fest. Das Lachen schien die Menschen so positiv zu beeinflussen, dass sie mit einer vermehrten Produktion ihrer Abwehrkräfte reagierten. Die entscheidende Voraussetzung für eine wissenschaftliche Forschung war damit gegeben: Man konnte die Wirkungen des Lachens auf das Immunsystem messen! Die Lachforschung – die sogenannte Gelotologie - war geboren. Der Begriff stammt aus dem Griechischen – „Gelos“ bedeutet in etwa „Gelächter“.

Erstaunlicherweise ist die Gelotologie noch eine relativ junge Wissenschaft, erst seit ca. 40 Jahren wird das Lachen „ernst genug genommen“, um es zu erforschen. Derzeit beschäftigen sich weltweit über 200 Gelotologen in wissenschaftlich fundierten Studien mit den Auswirkungen des Lachens auf den Gesundheitszustand der Menschen – und sind bereits zu ganz erstaunlichen Ergebnissen gekommen!

Wirkungen des Lachens auf einen Blick

Lachen

- Aktiviert Glücksbotsstoffe im Gehirn, die für unser Wohlbefinden sorgen
- Stimuliert die Immunabwehr, aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Baut Stresshormone ab, wirkt entspannend
- Erweitert das Lungenvolumen, der Gasaustausch bei der Atmung erhöht sich
- Steigert die Sauerstoffaufnahme des Blutes, bringt neue Energie
- Ist Sport mit Spaß – eine Minute Lachen ersetzt 10 Minuten joggen oder rudern
- Aktiviert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Durchblutung der Muskulatur
- regt den Stoffwechsel an, wirkt wie ein „inneres Jogging“, fördert die Verdauung
- kann die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern
- erhöht die Schmerztoleranz
- kann Störungen wie z.B. Depressionen, Angst, Schlafstörungen positiv beeinflussen
- fördert Kreativität, Kommunikation und Motivation
- kann zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und soziale Kontakte fördern
- reduziert Konfliktpotential und verändert Sichtweisen
- führt zu heiterer Gelassenheit, verstärkt die Lebensfreude

Herr Z. ist 58 Jahr alt, Sozialarbeiter und arbeitet seit vielen Jahren Bethel. Er war mit der dortigen Arbeit sehr zufrieden und wurde gegen seinen Willen nach Eckertsheim versetzt. Seit dem fühlt er sich depressiv, kraftlos und unmotiviert.

Bei unserem zweiten Termin erzählte er mir folgenden Traum: „Ich befinde mich in einem dunklem Kellerraum und will durch die einzige Tür diesen Raum verlassen, da ich Angst und Panik habe, aber ich besitze nicht den Schlüssel um die Tür zu öffnen“.

Ehe ich den Traum deute frag ich ihn danach, wie seine Versetzung zustande kam. Er berichtet, er habe in einem Team in Bethel gear-

beitet, habe sich verschiedentlich gegen einen unsinnigen Team-auftrag gestellt, sei unbequem gewesen und habe letzt endlich die „rote Karte“ bekommen. Das Argument der Dienststellenleitung, die die Versetzung angeordnet habe, sei gewesen, dass in Eckertsheim aufgrund eines plötzlichen Todes, eines Sozialarbeiters diese Stelle vakant geworden sei.

Ich interpretiere den Traum: „Bei ihrem Traum handelt es sich um einen Todestraum, sie befürchten unbewusst, sie könnten ebenso enden wie ihr Vorgängers, nämlich plötzlich versterben. Damit habe ich ihnen den Schlüssel für die Kellertür in die Hand gegeben. Herr Z. ist sichtlich erleichtert, er sagt er verstehe nun seine Gefühle gegenüber der gewaltätigen Versetzung und er lacht lauthals, als ich ihm sage: „Es handelt sich bei ihrer Angst nicht um eine eingebildete sondern um eine reale Angst, die einer Angst vor dem Rachen eines Krokodils ähnlich ist.“

Herr Z. bekommt den Auftrag alles noch mal mit seinen Worten aufzuschreiben und wir beschließen, dass er ein Gespräch mit der Dienststellenleitung über eine bessere und sicherere Stelle in Bethel suchen soll, es sei noch viel zu früh, um zu sterben.

Wenn noch Zeit etwas persönliches zum Thema:

Das freie, ungehemmte Lachen meiner Kindheit stammt von Tante Lenchen. Sie wohnt bei ihren Eltern auf dem Friedhof in Ennigloh, wo ihr Vater Friedhofsgärtner ist.

Dort steht auch das Kino Büli, wo ich mit klopfendem Herzen „Das Schweigen“ von Ingmar Bergmann ansehe. Das aber ist viel später. „Schweinereien“ sind wegen des Dunkels der Kameraführung übrigens nur zu ahnen. „Sex in der Kirche“ entzündete damals den Protest der Filmzensur, weshalb der Film erst ab 21 Jahren gesehen werden darf. Obwohl ich da schon 22 Jahre bin, habe ich beim Besuch des Kinos doch das unguete Gefühl, ich tue etwas Verbotenes.

Tante Lenchen ist keine richtige Tante, sie ist eine alte Freundin meiner Mutter und daher eine Nenntante. Sie beherrscht die Kunst des Lachens wie keiner sonst. Onkel Ewald lacht dröhnend, Tante Gerda kichert, Onkel Rolf lacht mit einem Wawawawa, aber Tante Lenchen lacht die ganze Tonleiter rauf und runter. Von Beruf ungelernt, hilft sie im Haushalt der westfälischen Dichterin Herta König in Bustedt und meiner Mutter geht sie zur Hand, wann immer das nötig ist. Wir Kinder mögen sie, weil sie so gemütlich und fröhlich ist. Sie ist klein, pummelig und wohl etwas naiv, denn mein Vater mag sie nicht so. Sie ist ihm zu „ordinär“ und früher in Halle auch mal in seiner Firma angestellt gewesen. „Als Hilfsarbeiterin“, wie mein Vater leicht abfällig sagt.

Am liebsten aber sitzt Tante Lenchen mit uns Kindern am Tisch und erzählt. Zwischendurch, unter Glucksen und Albern, kitzelt sie uns und wiederholt ein ums andere Mal: „I kniebe di und du lachs niemals!“ Schon wenn sie mit ihren Patschhändchen in die Nähe unserer Hüften kommt, müssen wir vor Wonne loslachen.

Tante Lenchen erzählt auch ungeniert vom 2. Weltkrieg, an dem sie als Hilfsschwester in einem Lazarett in Polen teilgenommen hat und wir Kinder hören ihr stundenlang zu.

„Karl, das war ein Hüne von Kerl, dem haben sie ein Bein abgenommen. Der Russe hatte es ihm abgeschossen, der hat sich aber nicht unterkriegen lassen! Kinder, es war lustig dort in Polen, das kann ich euch sagen. Jeden Abend haben wir Wodka getrunken und Karl hat immer noch getanzt, obwohl es nur noch ein Bein an ihm gab!“

„Tante Lenchen, weiter erzählen!“, betteln wir und Tante Lenchen lässt sich nicht lange bitten. „Man fährt lange mit dem Zug bis nach Polen, das sage ich euch, und voll waren die Züge, bis oben hin“, und sie zeigt so hoch sie kann nach oben. „Wir wurden oft beschossen, die feindlichen Jäger zielten auf alles, was sich bewegte!“, Und wieder lacht sie und wir Kinder können sich ihrem heiteren Wesen nicht entziehen.

Meinem Vater sind seine Lebenspläne oft abhanden gekommen. Zunächst kann er kein Abitur machen, weil beide Eltern früh sterben.

Er, der sich nach dem Krieg „deutschnational“ nennt, geht oft „stiften“, wenn Tante Lenchen wieder loslegt. Aber meine Großmutter, die sehr despotisch sein kann, mag Tante Lenchen, vielleicht auch, weil mein Vater sie nicht mag.

*Als Kind weiß man immer genau das Wichtigste, auch wenn einem der Sinn verborgen bleibt, vielleicht weil die Erwachsenen denken, Kinder ver-
stünden noch nichts und man brauche sich deshalb nicht zu verstellen.*

Bei allen Festlichkeiten in unserem Haus ist Tante Lenchen dabei, sie deckt den Tisch, hilft in der Küche und nur während des Essens, wenn wir Kinder in einem kleinen Raum hinter der Küche unser Essen bekommen, setzt sie sich zu uns. Sie ist irgendwie ein Mädchen geblieben, ihr fehlen alle Eigenschaften, die für uns Kinder eine Erwachsene ausmachen.

Die anderen Frauen, die ins Haus kommen, um meine Mutter zu besuchen, haben zum Beispiel lederne Handtaschen, riechen nach Parfüm und lassen sich ihre Haare beim Frisör richten. Tante Lenchen hat keine Damenfrisur. Sie hat immer nur einen schlichten Stoffbeutel bei sich und zaubert aus dem etwas für uns Kinder hervor, Äpfel, Pflaumen, Kompott, getrocknete Birnenringe und dann erzählt sie, unter Prusten, Geschichten vom Friedhof.

„Einmal ist ein Herr wieder aus dem Sarg gekommen! Nein, der war nicht plötzlich wieder lebendig, nee, den haben die Sargträger rausgekippt, während der Trauerfeier, nun stellt euch das vor!“

Ich versuche zu ergründen, was mein Vater mit „ordinär“ meint. Ich glaube heute, sie lacht ihm einfach zu viel und zu laut und er ist eifersüchtig, dass meine Mutter ihr all seine Schandtaten erzählt und beide darüber lachen.

Ohne Tante Lenchen wäre meine Kindheit lange nicht so schön gewesen, dessen bin ich mir sicher und so besuche ich sie manchmal in der Vorstellung auf ihrem eigenen Friedhof.

Das letzte Mal sehe ich Tante Lenchen bei der Beerdigung meiner Mutter. Sie ist noch genau so alt wie damals als ich sie als Kind häufiger sehe. Wir

sitzen wie damals zusammen und lachen, erst nach der Trauerfeier, bei Kaffee und Kuchen, sonst wäre es ja „ordinär“ gewesen.

„Feedback“ geben und „Feedback“ nehmen oder
Wie meine Kollegen mir einmal aus der Patsche halfen

Es ist für einen Altprofi der Psychoszene nicht leicht, sich seelischen Rat und Hilfe zu holen, denn entweder hat man die jungen Kollegen ausgebildet oder man hat sie zu Feinden oder beides zusammen.

Die Anamnese meiner eigenen Problematik ist die folgende: Meine Klienten, meine Kollegen, meine Freunde und Nachbarn - schätze ich mal - schätzen die Art und Weise meiner Rückmeldungen, meiner „Feedbacks“, denn diese sind immer punktgenau zutreffend, aufbauend gemeint, also konstruktiv konstruiert, sind manchmal in der Sache hart, aber immer gerecht und berechtigt, und sind, im tiefsten Grunde, auf Immer und Ewig sitzend, positiv zu verstehen, annehm- und umsetzbar, sind niemals schwächend oder gar verletzend, denn meine „Feedbacks“ sind verhaltenssteuernde Hilfen, Orientierungsdaten in dieser unklaren Welt, die so arm ist an deutlich sichtbaren Positionslichtern und Merkpunkten.

Kritik anzuhören, anzunehmen, nicht abzuwehren, wegzustecken und positiv zu verwenden, ist für jeden ein hehres Ziel, wie weit allerdings ich selbst davon entfernt bin, wissen nur meine Familie und meine Arbeitskollegen, aber es sollen Millionen von Lichtjahren sein, vertraue ich einmal deren unfehlbarem Urteil.

Nun las ich vor einiger Zeit, dass die Scheidungsrate bei mir und meinen Helfersyndrom-Berufskollegen besonders hoch sein soll und da machte es Aha. Wir Profis können zwar gut austei- len, können aber deutlich weniger gut einstecken, und wo ein Mangel ist, ist ein Vakuum, ein Vakuum ist ein Loch, das will gestopft werden, das muss gefüllt werden, also entschieße ich mich zu einem Nachhilfekurs in Sachen „Feedback“ nehmen.

Rund um den Jahnplatz herum, mitten im Herzen Bielefelds, befinden sich einige Geschäfte, Läden und Schnellimbisse, wo ich hin und wieder Kunde bin, und, da ich nun ja selbst ein Kaufmann geworden bin, ein für alle Krankenkassen zugelasse- ner Seelenklempner, ein Kleinunternehmer in Sachen Psyche, bitte ich die ortsansässige Kaufmannschaft um eine kleine, aber feine Entwicklungshilfe in Sachen „Feedback“ geben/„Feedback“ nehmen.

Ich bitte jeden, mir unmittelbar nach Betreten seines Ladens aus fachmännischer Sicht, aus seinem spezifischen Blick für die Defizite seiner Kundschaft, mir ungeschminkt Rückmeldungen zu verpassen, dass es nur so brumme. Das Vorgehen ist verhal- tenstherapeutisch orientiert und heißt „Flooding“ oder auch Mass Praxis. Voll gepumpt mit Lerneifer, also hoch motiviert, betrete ich – auf alles vorbereitet – zuallererst das „Grüne Kaufhaus“.

Die schwer übergewichtige, schlampig gekleidete, dümmlich wirkende Verkäuferin kommt auf mich zu, mustert mich kurz und sagt mit unschuldiger Miene, wobei sie mit einem ihrer Wurstfinger auf meine Nase tippt: „Fettige, schuppige, spröde, brüchige, arg strapazierte Haare, mieses Deodorant, Zahnblu-

ten, ungemein fladige, trockene Haut und garstig gelbes Ohrenschmalz.“

Ich schlucke, atme durch, bedanke mich auch noch artig und sage mir: „Nichts wie raus hier und hinein in die 'Löwenapotheke!', in der vom 1. September 1879 bis zum 1. April 1882 mein Großvater Georg Neumann seine Konditionszeit absolvierte, eine Art Vorpraktikum vor dem Studium der Pharmazie. Die Apothekerin, sonst muffelig, lahmarschig, inkompetent und unfreundlich, kommt freudig behände aus dem dusteren hinteren Bereich der Apotheke heraus geschossen, als ob sie einem wunderbaren Date entgegen eile. Sie tritt hautnah an mich heran, beschnuppert und beäugt mich und schleudert mir: „Mundgeruch, Schweißgeruch, Schlafdefizit, trockene Nase, unkritisch gegen Tabletteneinnahme, Neigung zu Warzenbildung, Fußpilz und Ekzemen, außerdem Altersflecken“ entgegen. „Blöde Kuh, alles nur erlogen!“, denke ich, vermisse meinen Großvater und fühle mich gar nicht besser, es sind keine Lerneffekte meiner Feedback-Konditionszeit bislang zu vermelden, eher im Gegenteil, ich entwickle eine gewisse Abwehr gegen Rückmeldungen. Trotzdem eile ich weiter zu „Riemeier“, dem Garten- und Tierfachgeschäft, dorthin, wo ich sonst Kauknochen für unsere Hündin Janna kaufe. „Mattes Fell“, bekomme ich von der blutleeren Angestellten, die ein Assertives Training machen oder an einer Atemtherapiegruppe teilnehmen müsste, zu hören, „Ohrjucken, Haarausfall und eine Ecke zu fett!“

Stimmt, aber warum beleidigt die dumme Pute meine Janna, soll sie doch den Hund bei Wind und Wetter ausführen, altes

Suppenhuhn. Wenn sie jetzt noch an unserem Garten herum mäkelt, dann setzt es Hiebe.

Die mausgraue Sprechstundenhelferin, die sich hinter ihrem Tresen einer orthopädischen Praxis am Niederwall versteckt hält, muffelt: „Knick-, Senk, Spreiz- und Plattfüße - macht 10 €!“

Erschöpft kurve ich zu Pizza Blues, um mich durch eine Margherita zu stärken. „Ihr Monsterrollstuhl ist dreckig und verstellt den Gästen den Weg, parken Sie doch woanders!“, brummelt mein kahlköpfiger Lieblings- Kurde und hält die Eingangstür von innen zu.

Der feiste, hamsterbackige Würstchenverkäufer am Jahnplatz übersieht mich einfach, auch ein Feedback, und der umständliche, ältliche Verkäufer von „Fielmann“ empfiehlt mir ein deutlich moderneres Brillengestell und eine Nasenoperation und bemängelt, dass ich meine Brille „seit Jahren“ nicht mehr geputzt habe, ob ich denn überhaupt etwas dadurch sehen könne, außer großen Bussen.

Vom „Feedback“ nehmen leicht angefressen, zieht sich das Würstchen von Menschlein, vom Grundgefühl her klein wie ein Erdhörnchen und seelisch verarmt wie eine Kirchenmaus, ermattet auf den nahen kleinen Friedhof zurück - Tote halten wenigstens ihre Klappe, denke ich dankbar - und schaue Hilfe suchend nach oben, aber auch schnell wieder nach unten, so ein Gottesurteil würde mir jetzt bestimmt nicht gut tun.

Ich finde das ganze Gequatsche dieser Pfeffersäcke und Beutelschneider dermaßen daneben und echt widerlich, spüre den „Feedbacks“ nach und komme zu dem Schluss: „Feedback“ ge-

ben/„Feedback“ nehmen ist eigentlich eine feine Sache, aber, wie es aussieht, scheinbar nichts für mich.

In meiner seelischen Not konsultiere ich in meine Intervisionsgruppe – die voll von verborgenen Talenten ist - und erhalte folgende tröstliche bibelfeste Ansage: „Mensch, Kollege, nun mach Dir doch kein' Kopp, bleib Du mal hübsch beim „Feedback“ geben, denn, so heißt es in der Apostelgeschichte, Kapitel 20, Vers 35: ‚Geben ist seliger denn Nehmen!‘“