

Humor als Therapie

Humor ist die Kunst der inneren Balance

Miteinander Reden und aufeinander Hören bewirken heilende Kraft.

Dabei erweist sich „Die heilende Kraft des Lachens“ als wunderbare Begleitmelodie.

Michael Titze hat unter diesem Titel ein Buch veröffentlicht und dabei herausgearbeitet, wie mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen geheilt werden können.

„Tiere können nicht lachen; nur der Mensch kann es“, sagt Aristoteles.

Einen Menschen, der das Lachen verlernt hat,
bezeichnen wir daher gerne als „tierisch ernst“.

„Die genaueste Erklärung des Witzes muss einem, der keinen hat, ebenso unbegreiflich sein, wie einem Blinden die hinlänglichste Erklärung der Farben.“ (G.E. Lessing).

So betrachtet ist unser Thema durchaus eine sehr ernste Angelegenheit. Erich Kästner sagt: „Humor ist das ernsteste Thema der Welt.“ Und ein guter Witz ist wie ein Traumbild und von daher vielschichtig und ein Zuweg zum innersten Kern der Seele.

1. Die heilende Kraft des Lachens¹

Wann haben Sie zuletzt aus ganzem Herzen gelacht?

Ich habe das während meines Urlaubs getan, im Sommer in Portugal. Da ist mir der folgende Unfallbericht eines Maurers auf einer karibischen Insel in die Hände gefallen:

¹ Vgl. Michael Titze, Die heilende Kraft des Lachens. Mit Therapeutischen Humor frühe Beschämungen heilen, Kösel Verlag, München ³1999.

Mein Vorarbeiter bat mich, ein paar überzählige Ziegel vom dritten Stock herunterzubringen. Ich machte also den Flaschenzug betriebsfertig, zog einen Korb hoch und band ihn unten fest. Ich stieg hinauf in den dritten Stock, füllte den Korb mit Ziegeln, lief wieder nach unten, machte das Seil los und wollte den Korb herunterlassen.

Leider hatte ich das Gewicht der Ziegelsteine falsch eingeschätzt. Als der Korb sich in Bewegung setzte, riss es mich so rasch vom Boden weg, dass ich das Seil nicht mehr loslassen konnte. Ich hing mitten in der Luft; da kam mir der Korb entgegen und versetzte mir einen heftigen Schlag an der Schulter.

Dann fuhr ich weiter nach oben, schlug mir den Kopf am Balken an und klemmte mir die Finger im Flaschenzug ein.

Als der Korb unten ankam, zerbrach er, und die Ziegel fielen heraus. Jetzt war ich schwerer als der Korb, also sauste ich wieder hinunter.

Auf dem Weg nach unten traf mich der heraufsausende Korb und verletzte mich am Schienbein. Als ich wieder am Boden ankam, landete ich auf den Ziegelsteinen und zog mir an den scharfen Kanten mehrere schmerzhafteste Schnittverletzungen zu.

In diesem Augenblick hatte ich wohl nicht aufgepasst, denn ich ließ das Seil los. Der Korb kam wieder herunter und versetzte mir noch einen heftigen Schlag auf den Kopf. Dann brachte man mich ins Krankenhaus.

(aus: Dan Millman, Die Goldenen Regeln des friedvollen Kriegers, Ansata Verlag 1994, S. 55)

Warum lachen wir, wenn wir lachen und worüber lachen wir?

„Worüber lacht der Mensch?“ – fragt Erich Kästner und meint:

„Er lacht, wenn man ihn kitzelt. Oder er lacht, wenn er andere lachen hört. Aber worüber lacht der Mensch, wen sein Herz und sein Verstand bei der Sache sind? Das ist rasch gesagt: Er lacht über Kontraste!“

Diese Geschichte scheint mir ein Beispiel dafür zu sein, dass jeder Mensch immer wieder im Mittelpunkt einer mehr oder weniger großen Tragikomödie des Lebens steht. Wir wurschteln uns mehr schlecht als recht durchs Leben und kommen uns dabei auch noch wichtig vor, wir tragen unsere Nase hoch oben und stolpern dabei

über den Bordstein. Vielleicht sind Sten Laurel und Oliver Hardy und die Marx Brothers gerade deshalb so beliebt, weil sie uns so unheimlich ähnlich sind?

Und natürlich lachen wir auch über uns selbst und über die Kontraste zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Und mit diesem Lachen sind wir gut beraten. Elsa Maxwell sagt: „Lachen Sie zuerst über sich selbst – bevor dies andere tun können!“

Wir lachen bei einer solchen Geschichte vielleicht wohl auch als potentielle „Schicksalsgenossen“, denen bisher eine solche Tragik-komik Gott sei Dank erspart geblieben ist. So besehen ist Lachen immer auch ein befreites Aufatmen im Sinne von Thornton Wilders Schauspiel mit dem deutschen Titel „Wir sind noch einmal davongekommen“.

Demgegenüber gibt es aber auch eine Art des Lachens, die den Zuschauern das Lachen vergehen lässt... Nicht jedes Lachen ist gesund!

Bei der Geschichte, die ich Ihnen soeben vorgetragen habe, könnten Sie ja auch aus purer Schadenfreude gelacht haben: - was ich aber in diesem Falle schon deshalb nicht annehme, weil Sie zur Schadenfreude weit mehr Informationen über das persönliche Schicksal eines Menschen benötigen als Sie in dieser Geschichte geboten bekommen. Da muss es sich schon um Menschen handeln, die Ihnen bisher gründlich auf die Nerven gegangen sind bzw. Ihren Lebensweg sonst irgendwie unangenehm gekreuzt haben. Aber der arme Teufel aus der Karibik hat Ihnen ja bisher nichts getan, also ist er für ihre Schadenfreude nicht die richtige Adresse...

1.1. Die neurohormonale Bedeutung des Lachens

Das Lachen bringt komplizierte neurologische Strukturen ins Spiel. Im Jahre 1953 entdeckte der Neurophysiologe Olds das Lustzentrum im Gehirn. Es ist im sogenannten limbischen System lokalisiert. Von diesem System gehen aber auch Affekte wie Wut und Aggression aus. Die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen erfolgt im neurovegetativen System über die Neurotransmitter, die im Bereich der Synapsen (= der Abstand zwischen zwei Zellen) wirken. Sie beeinflussen die Impulsüberleitung. Die Aktivität der Neurotransmitter wird durch bestimmte Hormone bzw. „Neuromodulatoren“ erweitert oder vermindert. Dazu gehören die Endorphine („inneres Morphin“) und die Enkephaline.

Der Neurologe Fry (1989, 1993) stellte in kontrollierten Untersuchungen fest, dass nach einem ausgiebigen Lachen die körpereigene Hormonproduktion zum einen gesteigert wird und zum anderen die Zirkulation gewisser Immunsbstanzten für Stunden erhöht ist.

Herzhaftes Lachen übt auf das neurovegetative System eine Schockwirkung aus, die das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Walsh hatte schon im Jahre 1928 angenommen, dass „die Widerstandskraft des Organismus gegen Krankheit erhöht“ wird, wenn ein Mensch häufig und regelmäßig lacht. Das sind die ersten Forschungsergebnisse, die seit neuestem als Gelotologie (abgeleitet von griech. *gelos* = Lachen) bezeichnet wird.

1.2. Neuere gelotologische Erkenntnisse

Beim Lachen werden bestimmte körpereigene Hormone, die sogenannten Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin, in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Sie rufen eine wirksame Entzündungshemmung hervor. Berk (1994,1996) konnte experimentell nachweisen, dass sich in der Folge eines intensiven Lachens signifikante neuroendokrinologische Veränderungen ergeben. Dies bezieht sich insbesondere auf Stresshormone. So kommt es zu einem Ansteigen aktivierter T-Zellen (T-Lymphozyten). Diese üben einen positiven Einfluss bei Krebs und kardiovaskulären Erkrankungen aus. Ferner erfolgt auch eine Erhöhung der Anzahl natürlicher Killer-Zellen. Sie sind für die körpereigene Immunabwehr von besonderer Bedeutung, da sie gerade solche Zellen im Körper eliminieren, die durch eine virale Infektion geschädigt wurden. Entsprechendes gilt für bestimmte entartete Tumorzellen. Berk und seine Mitarbeiter konnten nachweisen, dass die Aktivität *und* Anzahl dieser natürlichen Killer-Zellen nach einem intensiven Lachen ansteigen. Berk (1994, S. 3) schreibt:

„Es ist erstaunlich, dass etwas so Einfaches wie ein heiteres Lachen es ermöglichen kann, eine so signifikante immunologische Zelle wie die natürliche Killer-Zelle zu modulieren (...) Offensichtlich modifiziert heiteres Lachen die Physiologie und die Chemikalien, die die natürlichen Zellen affizieren, und es steigt ihre Anzahl und ihre Aktivität.“

(vgl. zum ganzen Abschnitt: M. Titze und Ch.T. Eschenröder, *Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen, Geist und Psyche*, Fischer Verlag, Frankfurt am Main ²1999, Seite 20-23)

Aus dem Gesagten folgt, was der Volksmund schon lange weiß:

„Lachen ist gesund!“

Die volle Wirkung der heilenden Kraft des Lachens ergibt sich aber erst dann, wenn jemand auch über sich selbst lachen kann!

Dieses Lachen ist dann auch ein verlässlicher Seismograph zwischen Eustress und Distress.

Ludwig Hirsch hat bei der Präsentation seiner neuen CD gemeint: „Wenn man sich selber ein bisschen auslachen kann, wenn man sich selbst ‚ausschmunzelt‘, dann funktioniert das Leben!“

1.3. Die Physiologie des Lächelns

Liz Hodgkinson sagt: „Die Fähigkeit zu lächeln ist eines der wichtigsten Unterscheidungsmerkmale von Mensch und Tier.“

Wie wir aus unserer Alltagserfahrung wissen, gibt es verschiedene Arten des Lächelns. Von Salisch (1988, S.10) unterscheidet das unwillkürliche (spontane) Lächeln von jenem, das willensgesteuert, also von bestimmten sozialen „Darbietungsregeln“ abhängig ist. Diese konventionellen Regeln geben an, „wer welches Gefühl in welcher Situation wem gegenüber zu welchem Zeitpunkt zeigen darf“ (Salisch, S.8).

Dieses Gefühl ist nicht „echt“, da es andere Gefühle (Unsicherheit, Ärger) „hinunterschluckt“ oder „überdeckt“. Peter Turrini hat diesem Lächeln ein Gedicht gewidmet:

„Wie lange noch
werde ich alles hinunterschlucken
und so tun,
als sei nichts gewesen?

Wie lange noch
werde ich auf alle eingehen
und mich selbst
mit freundlicher Miene vergessen?
Wie lange

müssen sie mich noch schlagen
bis dieses lächerliche Grinsen
aus meinem Gesicht fällt?

Wie lange noch
müssen sie mir ins Gesicht spucken,
bis ich mein wahres
zeige?

Wie lange
kann ein Mensch
sich selbst nicht lieben?

Es ist so schwer
die Wahrheit zu sagen
wenn man gelernt hat
mit der Freundlichkeit zu überleben.“

Ein solches Lächeln ist „Selbstmord auf Raten“, es zerstört die innere Gefühlspalette
und schafft „Ersatzfunktionen“.

Demgegenüber gibt es ein Lächeln aus der Tiefe persönlicher Überzeugung,
welches letztendlich - auch - dafür sorgen kann, dass einem anderen Menschen das
Lachen vergeht.

Christa Reinig
Die Prüfung des Lächlers

*für meine mutter,
die dem lächler das haupt gehalten hat.*

als ihm die luft wegblieb, hat er gelächelt
da hat sein feind ihm kühlung zugefächelt
er lächelte, als er zu eis gefror
der feind rückt ihm die bank ans ofenrohr

er lächelte auch, als man ihn bespuckte
und als er brei aus kuhmist schluckte
er lächelte, als man ihn fester schnürte
und er am hals die klinge spürte

doch als man ihm nach einem wuchtigen tritt
die lippen rundum von den zähnen schnitt
sah man ihn an, erst ratlos, dann erstarrt
wie er im lächeln unentwegt verharrt.

Dieses einfache und lakonische Gedicht, mit grellen Aufrissen, mit einprägsamen, suggestiven Reimen, zeigt einen Menschen, der lächelt über die Welt, über die Feinde, über sich selbst, einen, der rätselhaft lächelt – und dem man dieses Lächeln nicht wegnehmen kann, auch nicht in der Tortur.

Dieses Gedicht schreibt ein konkretes und zugleich zeitloses Ereignis auf, das hinausweist in eine politische und theologische Metapher. Etwa: der Glaube, der unverrückbar ist und schließlich den anderen, den Feind, verändert; das weiche Wasser, das den harten Stein besiegt, oder der Schwache, an dem ein Tyrann scheitert....

Das sind schon Interpretationen, aber darum geht es nicht. Es ist ein „offenes“ Gedicht, und ich glaube, Christa Reinig geht es eher darum, den Leser zur eigenen, aus der Selbsterfahrung bestimmten Interpretation aufzurufen. Erst von daher kann sich jene Betroffenheit einstellen, die, übers Literarische hinaus, ins Biographische (oder Nacherlebbare) geht.

2. Was ist Humor?

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“. Weiterhin bezieht es sich auf die Körpersäfte (humores) Schleim, Blut, schwarze Galle und gelbe Galle. Ihre jeweilige Dominanz galt für die antike Temperamentenlehre, wie sie vom griechischen Arzt Galen* überliefert wurde, als Ursache für die typologischen Besonderheiten von Phlegmatikern, Sanguinikern, Melancholikern und Cholerikern. Ein „guter Humor“ hängt nach dieser Ansicht von einem ausgeglichenen Verhältnis dieser Körpersäfte ab.

Galen wurde 129 oder 131 in Pergamon geboren, wo sich das um die Mitte des 2. Jahrhunderts berühmteste Heiligtum des Asklepios befand. Sein Vater, der Architekt und Mathematiker Nikon, unterrichtete ihn zunächst in aristotelischer Philosophie, in Mathematik und Naturlehre. Seine Mutter wurde als ausgesprochen bissig charakterisiert, eine Eigenschaft, die auch Galen zugeschrieben werden kann. Ab etwa 146 beschäftigte sich Galen vornehmlich mit der Medizin, studierte in der Nähe

von Smyrna und reiste viel, unter anderem mit 19 Jahren nach Alexandria, dem Zentrum der Heilkunst zu jener Zeit und einzigem Ort der Antike, an dem Humansektionen und Untersuchungen an Leichen durchgeführt werden durften. Ob Galenos selbst Menschen seziierte, ist unbekannt. Die Bücher der Bibliothek von Alexandria mit alten Zeichnungen unterstützen die wissenschaftliche Ausbildung. Kuren wurden zu dieser Zeit von Ärzten geleitet, Heilung und Pflege erfolgten in einem Asklepieion, in dem Priester, Heilkundler und Ärzte tätig waren. 158 kehrte Galen nach Pergamon zurück, war als Sport- und Wundarzt der Gladiatoren tätig und unterhielt gleichzeitig eine Praxis. Während der Olympischen Spiele untersuchte er die Athleten und studierte die akuten Verletzungen der Sportler unmittelbar nach ihrem Auftreten.

2.1. Die Bedeutung des Humors in der Psychotherapie

Die Psychotherapie kennt drei Königswege zum Unbewussten:

Der Traum, die freie Assoziation und der Witz.

Der Schriftsteller Otto Julius Bierbaum definierte kurz und präzise:

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

In diesem Sinne unterscheidet auch Freud den Humor von der Komik und vom Witz:

„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 zu kränken, zum Leiden nötigen zu lassen, es beharrt dabei, dass ihm die Traumen der Außenwelt nicht nahe gehen können, ja es zeigt, dass sie ihm nur Anlässe zu Lustgewinn sind. Dieser letzte Zug ist für den Humor durchaus wesentlich.“ (Freud 1928/1982b, S. 278)

2.1.1. Beispiele der siegreich behaupteten Unverletzlichkeit:

Das extremste Beispiel siegreich behaupteter Unverletzlichkeit ist der humorvolle Umgang mit dem Thema „Tod“. Unzählige Beispiele „maskierter Bearbeitung“ des Todesproblems findet man in Wien. Dort sucht man sich den Tod besonders gefinkelt vom Leib zu halten: Man trinkt mit ihm Bruderschaft. Viele Heurigenlieder besingen den Tod als Kumpel, der dafür sorgt, dass man im Himmel fröhlich weitertrinken kann etc...

Der Tod wird „ein Freunderl“, mit dem man es sich richten kann. Freud hat sehr pointiert darauf hingewiesen, dass wir alle wissen, dass wir sterben müssen. Aber weil bisher nur die Anderen gestorben sind, hält sich im Grunde jeder Lebende für unsterblich und redet über den Tod so, als ob er ihn nichts angehe...

Ein russisches Sprichwort meint:

„Was fürchtest du den Tod, Väterchen?

Es hat noch keiner erlebt, dass er gestorben ist.“

Mark Twains Gedanken über den Tod scheitern an der Friedhofsmauer:

Es gebe nichts Sinnloseres auf der Welt als eine Friedhofsmauer:

„Die, die draußen stehen, wollen nicht hinein, die die drinnen sind, können nicht mehr heraus. Wozu also eine Mauer?“

Der Tod ist die Art und Weise,
wie einem die Natur sagt,
dass man leiser treten muss!

2.2. Der Witz als „Königsweg“ zum Unbewussten

Im Bereich des Witzes gibt es sehr unterschiedliche Phänomene. Neben flachen, blöden und schlicht dummen Witzen gibt es erlesene Witze von großartigem Gehalt. Ähnlich wie die „Weinkultur“ ist auch die „Witzkultur“ mit sehr unterschiedlichen Ergebnissen konfrontiert. Auch bei den Träumen zeigt sich dieses Phänomen: es gibt banale Träume und es gibt Initialträume, die in verdichteter Form Diagnose und Therapie eines Lebensproblems enthalten.

Witze erlesener Art sind „Kleinkunstwerke“ und verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit. (Vgl. Eike Christian Hirsch, *Der Witzableiter*, München 1993 oder: Hans Weigel, *„Blödeln für Anfänger“* (Zürich 1985). Diese Kleinkunstwerke befreien die geknebelte Phantasie. Weigel meint: „Blödeln ist unfahrplanmäßige Entdeckungsreise zum Sinn auf dem Weg über den Unsinn, Doppelsinn, Nebensinn. Blödeln ist höherer Blödsinn.“ (ebd. Seite 5)

z.B. Imperative: Geh heim Polizei! Bade ka Biene! Mahlt's Kaffee!

Freud beschließt seine Studie über den Witz (1905, Seite 193) mit den Worten:

„Die Euphorie ... ist nichts anderes, als die Stimmung ... unserer Kindheit, in der wir das Komische nicht kannten, des Witzes nicht fähig waren, und den Humor nicht brauchten, um uns im Leben glücklich zu fühlen.“

Dem Vater der Psychoanalyse verdanken wir den „Freud'schen Versprecher“ oder das „Freud'sche Versprechen“, das ungewollt die verschwiegene Wahrheit offenbart.

So etwa hält z.B. ein Oberarzt zum Geburtstag des von niemandem geliebten Chefs eine von vorn bis hinten geheuchelte Lobrede, die er dann mit dem alles erklärenden Schlusssatz beendet:

„Deshalb wollen wir alle unser Glas erheben
und aus ehrlichem Herzen auf Ihr Wohl aufstoßen!“

1. Alfred Adlers Behandlungspraxis

Adler geht davon aus, dass ärztliches Handeln in „sozialer Gleichwertigkeit“ begründet ist. Der Patient und der Therapeut haben dabei die Vereinbarung getroffen, „in einer Atmosphäre, die von gegenseitigem Respekt und Kooperation geprägt ist, als Gleichwertige miteinander zu arbeiten“.

Die Bedeutung einer humorvollen, heiteren Gemütsverfassung als Ausdruck seelischer Gesundheit ist von Adler immer wieder herausgestellt worden. Dies mag zunächst ein Ausdruck seiner eigenen Lebenseinstellung gewesen sein, die – ganz im Gegensatz zu der zurückhaltenden Behandlungspraxis Freuds – von augenzwinkernder, fröhlicher Offenheit geprägt war.

Adler begründet diese humorvolle Offenheit durch Hinweise auf die „sozial verbindenden Affekte“ der Freude und Heiterkeit. Diese sind für ihn wichtige Kennzeichen psychischer Gesundheit. Heitere Menschen sind demnach „gute Menschen“:

„Es sind Menschen, die (...) nicht immer bedrückt und besorgt einhergehen, auch die anderen nicht immer zum Objekt und Träger ihrer eigenen Sorgen machen, die es über sich bringen, im Zusammensein mit anderen Heiterkeit auszustrahlen, das Leben zu verschönern und lebenswerter zu machen. Man spürt den guten Menschen nicht nur in ihren Handlungen, in der Art, wie sie sich uns nähern, mit uns sprechen, auf unsere Interessen eingehen und für dieselben wirksam sind, sondern auch in ihrem ganzen äußeren Wesen, in ihren Mienen und Gebärden, in freudigen Affekten und in ihrem *Lachen*. Ein tiefblickender Psychologe, Dostojewski, sagt, dass man einen Menschen am Lachen viel besser erkennen könne als aus langwierigen psychologischen Untersuchungen.“ (Adler 1927/1966, S. 221)

4.1. Kann man Humor lernen?

Humor schafft Distanz

Gute Witze enthüllen, was Ideologien verbergen. Sie entwerten oder relativieren, was idealisiert wird. Und sie werten so manches auf, was im herrschenden Bewusstsein abgewertet wird.

Gute Witze sind „Kleinkunstwerke besonderer Art“, weil sie sich der „hergestellten Dummheit“ (Alexander Mitscherlich) entziehen, diese entlarven und ein im doppelten Wortsinn „e-normes Bewusstsein“ (Karl Marx) zum Ausdruck und zur Sprache bringen. Dabei sind Worte, Tonfall, Mimik und Gestik, mit denen eine komische Geschichte oder ein Witz erzählt wird, von dramaturgisch enormer Bedeutung.

Gute Witze und das Darüber-lachen-können ist der beste Seismograph für die seelische Verfassung eines Menschen. Wem das Lachen vergangen ist, dessen Kraft ist auch bald dahin und mit ihr die Freude an der Arbeit und in der Folge die Freude am Leben.

„Ein Spezialist ist ein Mensch, der über Weniges immer mehr weiß, bis er über nichts alles weiß!“ So sagt man dem Internisten nach, er wüsste alles, könne aber nichts, während der Chirurg nichts wüsste, aber alles könne. Einzig der Pathologe wüsste alles und könne alles, aber leider zu spät.

Achten Sie darauf, dass Humor auf einer wohlwollenden Einstellung beruht. Wenn Sie ärgerlich oder gereizt sind, besteht die Gefahr, dass humorvolle Äußerungen zynisch oder sarkastisch wirken und die Beziehung verschlechtern. Achten Sie auf das verbale und nichtverbale Feedback Ihres Gesprächspartners, wenn Sie eine humoristische Bemerkung machen. Es heißt zwar: „Lachen ist die beste Medizin!“ Aber auch diese Medizin versagt manchmal oder hat unbeabsichtigte Nebenwirkungen.

„Jeder Tag, an dem Du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag!“

(Charlie Chaplin)