

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit

Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

1. Wann ist Humor „heilsam“?

Es sind nur wenige Menschen, die behaupten würden, sie hätten keinen Humor. Kaum jemand, der von sich sagen würde, „Lachen? Habe ich schon probiert. Aber ist nicht meine Sache“. Außer als Witz. Vielleicht gibt es inzwischen einige, die deshalb lachen, „weil es gesund ist“. Es sind nicht weniger, die meinen, „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, denn dies spiegelt den Alltag vieler Menschen wieder. Sie erleben oder sagen zumindest, dass es nicht viel zu lachen gibt und versuchen noch einen Schmunzeln herauszuquetschen. Und es gibt die Einstellung, die Viktor Frankl als Ausschwitz-überlebender verkörpert, dass es trotz sogar der schlimmsten Erfahrungen sich zu leben lohnt, wenn wir im Leben und in dem, was geschieht, einen Sinn finden können und zur lebendigen Quelle in uns Beziehung aufnimmt. Humor und das Lachen werden zu den Eigenschaften gezählt, die den Menschen als Mensch besonders auszeichnen. Humor ist eine Eigenschaft, auf die jeder sich gerne beruft. Wer sich glücklich zählt und so empfindet, wird das Lachen auf seiner Seite haben, wird gelassen lächeln.

Lachen ist ein natürlicher Ausdruck der Gesundheit, des gesunden Geistes im gesunden Körper. Das Phänomen des Lachens ist Ausdruck eines energetischen lösenden Flusses. Das ist ein Phänomen, das sich einstellt, wenn zwei oder mehr Menschen sich verstehen, sich sympathisch finden. Es geschieht, auch ohne ein Seminar gemacht zu haben, Ausdruck einer Sym-pathie, eines Gleichklangs, der den Spielraum zwischen den beiden oder in der Gruppe erweitert. Alle Äußerungen werden als Spiel verstanden und das Ergebnis ist eine Festigung der schon bestehenden Beziehung oder der Anfang davon. Dazu kann auch gehören, dass sie sich gegenseitig Späße erlauben, die sie auch gerne als Spaß verstehen und die, die gegenseitige Freude aneinander erhöht.

Der Wissenschaftsjournalist Cousins ist ein Beispiel für die positive Auswirkung von Lachen und die Auswirkung von Komik auf den Humor. In seiner Autobiografie „Der Arzt in uns selbst „(Englisch: Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient) beschreibt er, wie er darauf kam, den Aspekt seines Seins, den ich „die Null“ nenne, durch Lachen so zu stärken, dass er seine als unheilbar diagnostizierte Krankheit, eine chronische Entzündung der Wirbelsäule, besiegte und noch 26 Jahre gut lebte. Wichtig finde ich dabei, dass er zu diesem Zeitpunkt nicht wusste, dass das Lachen tatsächlich entzündungshemmende körpereigene Hormone auslöst. Er hatte aber gelesen, dass negative Gemütszustände den körperlichen Zustand mit beeinflusst. Er praktizierte und erlebte die direkte Verbindung zwischen „Seele“ und Körper.

In den Stämmen der Plains-Indianer spielte der Heyoka oder „Contrary“ den Gegensatz zum Normalen und brachte den Stamm ebenfalls zum Lachen. Er war nicht allein als Unterhalter anzusehen, sondern als Stimmungsmacher, der die Menschen hoffnungsvoll stimmte, was auch immer geschah. Patch Adams kann man auch in dieser Tradition sehen, einen Arzt, der sich zunehmend zum Ziel nahm, Menschen durch das Lachen zu heilen und auch dadurch, dass sie selbst an ihrer Heilung teilnahm, indem sie mitspielten. Für ihn ist das Lachen, aber auch Mitgefühl, Gemeinschaft und Liebe zentral zum menschlichen Heil und die Verbindung zwischen Körper und Seele offenkundig.

Hier dient Lachen und Komik einen Humor, der Menschen verbindet und aus starren Haltungen löst. Im gelösten Zustand fühlen wir uns wohl. Wir haben Spielraum für uns, können selbst entscheiden. Wir fühlen uns gesehen und eingebunden in eine Gemeinschaft bzw. in die Gemeinschaft der Lebendigen. Wir haben Hoffnung und freuen uns über das Leben. Wir können den Augenblick und die Begegnungen mit anderen Menschen, mit unserer Umwelt genießen und wertschätzen. Wir fühlen uns integer, aufgehoben, wirklich und insgesamt in Ordnung. In diesem Zustand sind wir in meiner Sprache „in der Null“. Wir sind offen, sind mit unserer Gefühlswelt eins und sind wahrnehmungs- und beziehungsfähig. Humor haben wir, wenn wir diesen Zustand als Grundzustand

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit

Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

ansehen und immer wieder herstellen, selbst wenn wir ihn mal verlieren. Durch Witze, spielerische Umkehrungen, Über- und untertreibung, Satire und Späße stellen wir den Grundzustand her oder regen wir ihn an, wenn er unterzugehen droht. Diese Art Humor wirkt versöhnlich, ausgleichend und schafft eine wohlwollende Distanz zu Problemen und Problemsituationen. Aus dieser Position sind wir eher in der Lage, für jemand eine Hilfe zu sein.

Eine wichtige Unterstützung des offenen Humors ist die Erfahrung, dass meine Wünsche sich umsetzen lassen, dass meine Äußerungen Gehör finden und dass ich mich deshalb traue, mich zu äußern; dass ich von mir wichtigen Menschen Liebe und Anerkennung erfahre, dass ich einen Platz in ihrer und in der weiteren Gesellschaft finde, dass mein Dasein und mein Leben für mich und für Andere einen Sinn hat. Dann erlebe ich, dass mein Innerstes immer wieder durch Außen eine Bestätigung bekommt, ich dennoch in meiner Entscheidungsfähigkeit frei bleibe. Dann macht das Leben Spaß und wir fühlen uns in ihm wohl und finden in ihm eine tiefe „Verpflichtung“ - eine Art „Ehrfurcht“, wie A. Schweitzer es ausdrückte.

2. Die zweite Seite des Humors – Humor als Angriff und Schutz

Viele Menschen merken, dass sie den Humor verlieren, gerade daran, wenn ihnen das Lachen vergeht. Und wenn ihnen das Lachen vergeht, fühlen sie, dass die Verbindung zu etwas Wesentlichem, zu etwas Nährendem verloren gegangen ist, die Verbindung zu einem inneren offenen Spielraum, zu einer inneren Freude, am Leben zu sein und am Leben teilzunehmen. Sie verlieren den Bezug zur „Null“. Wenn sie ihre Trauer oder Wut zulassen können, stellt sich das Gleichgewicht wieder her. Sie können sich äußern und handeln. Wenn sie zum Beispiel Scham und Angst sie bestimmt, geht das nicht so leicht.

Ob der Verlust momentan ist oder „tiefer geht“, ist naturgemäß sehr unterschiedlich und die Wirkung daher unterschiedlich dauerhaft. Eine tiefe Verletzung kann frühere Wunden wachrufen und eine Resonanz in Gang setzen. Tagesstress allein reicht nicht aus, um Verletzungen herbeizuführen, die eine Heilung brauchen. Stress kann sonst anregend und ganz im Sinne des Einzelnen sein. Wenn ein Mensch aber auf Dauer überfordert wird, seine Person oder/und seine Leistung unbeachtet oder nur nach seiner Leistung bewertet wird und gleichzeitig zu Unrecht von Autoritäten kritisiert wird, wenn er keinen Halt erfährt, Unsicherheit und Angst ohne Unterstützung erlebt, wenn seine Wahrnehmung der Dinge nicht gesehen wird oder wenigstens angehört, fängt er an, an sich zu zweifeln und entwickelt gleichzeitig eine Wut, die innen zerstörerisch wirkt, wenn sie nicht lösend zum Ausdruck kommt. Der Mensch wird aggressiv.

Diese Aggression kann nach außen, aber auch nach innen, gegen sich selbst gerichtet werden. In diesem Zustand verliert der Mensch seine Freiheit, seinen Spielraum, sein Wohlbefinden. Das Leben wird schwer und voller Schwierigkeiten. Handeln, Lernen, Kommunizieren werden erschwert und jede neue Schwierigkeit wird zur weiteren Niederlage, die den körperlichen und seelischen Widerstand schwächt, was zu weiteren Symptomen und unangenehmen Folgen führt. Genauso kann gleichzeitig die Aggression nach innen oder nach außen sich steigern.

Je fremder man sich fühlt, umso unsicherer werden die Handlungen und die Umsetzung der eigenen Wünsche in den praktischen Alltag. Man fühlt sich immer weniger in der Lage, sich auszudrücken und zieht sich zurück oder macht sich gerade zum Narren, zum Sündenbock oder zum Dauernörgler. Dann wirkt man für Andere „komisch“. Es ist einem aber nicht zum Lachen. Andere Menschen und Lebenssituationen kommen uns fremd, anders, widersprüchlich, überlegen, unterlegen oder unverständlich vor, und genauso wirken wir auf Andere.

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit

Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

In dieser Lage wird eine Form Humor entwickelt, die den Schmerz in Form von „Witzen“ oder „witzige Handlungen“ weitergibt. Wir versuchen die unangenehme Wirkung auszugleichen oder zu schmälern, ohne wirklich etwas zu ändern. Wir versuchen durch Ironie, Nachäffen oder Schadenfreude eine Distanz herzustellen. Und je tiefer die Verletzung oder Bitterkeit, umso sarkastischer und zynischer unsere Bemerkungen und Reaktionen. Zynismus, Sarkasmus und verletzende Formen der Ironie enthalten immer eine Bitterkeit und eine Aggression und sind Ausdruck von angesammelten Rachegelüsten. Die Art Humor will eine Dauerniederlage abhalten, löst aber nicht aus der Notlage. Er ist eine nicht heilsame, gar unheil-same Art des Humors, notwendig vielleicht, aber letztendlich nicht lösend.

Wenn der Spaß aufhört, kann man oft den Humor eines Anderen nicht verstehen. Fühlt man sich miteinander gut, so kann man miteinander über alles Mögliche lachen, weil beide das Zusammensein verbindet. Lacht man ohne Verbindung oder gar aus einer offen-aggressiven oder latent-aggressiven Position, so wird dieselbe Aussage tatsächlich als Angriff verstanden. Wenn wir selbst nicht merken, aus welcher Quelle unser Humor sprudelt, können wir durchaus „falsch“ verstanden werden – oder vielleicht doch richtig. Man versucht auch unbewusst, „humorvoll“ Witze auf Kosten des Anderen, das Machtgefälle und verstandene Überlegen- oder Unterlegenheit oder eigene Unsicherheiten dadurch auszugleichen, dass man den Anderen zu beschämen versucht, ihn lächerlich zu machen. Lächerlich bei Anderen zu wirken, bleibt eine unserer größten Ängste der Menschen, da wir uns dann aus der Gemeinschaft ausgeschlossen fühlen. Und das ist in diesem Fall auch die Absicht.

3. Warum es mir wichtig ist, diese Unterscheidung zu treffen

Mir ist es wichtig, zwischen lösendem, verbindendem und heilsamem Humor auf der einen Seite und aggressivem oder selbstironischem Humor zu unterscheiden. Und ich sehe den Humor nicht allein als „Rettungsring“, sondern als Zugang zur Grundenergie und zum Selbstwert eines Menschen. Denn ich will den Freiraum und Spielraum und den Selbstwert eines Menschen fördern. Ich fühle mich selbst wohler, in einer Welt zu leben, in der Zusammenhalt und echte Solidarität mehr Wirkung entfalten und es uns insgesamt miteinander wohler ist. Zu diesem Humor gehört durchaus auch die Satire, wenn wir über beispielsweise Politiker und ihr Handeln und ihre Widersprüche spotten. Dazu haben wir gute Gründe und sie bieten auch dafür an. Sie hilft, uns aus dem Bann des demütigen und subalternen Glaubens herauszulösen. Satire dient dem Volk als Schutz der sozialen Gesundheit. Im Zentrum meiner Arbeit steht dennoch die Förderung von seelischer Gesundheit, von Beziehung und Freude, von Ermutigung und Motivation. Wenn wir aber verbittert sind, verwechseln wir die zweite Art Humor und setzen sie mit der ersten gleich.

Ich stelle mir vor, in uns ist eine innere „Waage“. Ob wir uns grundsätzlich freuen, auf der Welt zu sein, uns zugehörig und angenommen fühlen, entscheidet, ob wir auch in dieser Welt frei handeln und uns berechtigt fühlen, unsere Bedürfnisse zu äußern und für uns einzustehen. Wer nicht glaubt, dass er dazu berechtigt ist, wird auch schwerlich in der Lage sein, dies zu tun und sich eher grämen. Wenn die schlechten, schwächenden Erfahrungen überwiegen, können wir durchaus freudige Erlebnisse haben. Sie werden aber nicht unbedingt lange anhalten, sondern die gewohnte pessimistische Haltung wird wieder die Stimmung bestimmen. Wenn das Gewicht jedoch auf der Seite der gewohnten Freude und Selbstannahme ist, können auch schwierige, widrige Situationen und Meinungen verkräftet und bewältigt werden und die grundsätzliche optimistische Haltung bleibt erhalten. Schlimme oder hinderliche Erfahrungen werden den Menschen betrüben, aber nicht grundsätzlich vom Schlechten überzeugen. Auch hier sind Viktor Frankl und auch Albert Schweitzer beispielhaft.

4. Verbündete auf humorvolle Wege aus der Entfremdung

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

Der erste Aspekt von Humor ist eine Grundlage des „Bad Herrenalber Modells“ von Dr. Walther H. Lechler, der in seiner damaligen Klinik in Bad Herrenalb die Befreiung des authentischen emotionalen Ausdrucks durch die „Bonding“-Therapie nach Dan Casriel, mit dem „Programm des spirituellen Erwachens“ (C.G. Jung) des 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker und der Gründung einer therapeutischen Gemeinschaft mit klaren Verhaltensregeln zum Umgang mit Sucht und Abhängigkeit miteinander verband. Er selbst hat seinen Humor zum Lebensprinzip gemacht. Dr. Claude Steiner, Schüler von Eric Berne (Gründer der Transaktionsanalyse „Spiele der Erwachsenen“) deren „Radikale Psychiater“ ich in San Francisco kennen lernte, ging von einer Grundgesundheit aus. Der Gegenpol dazu sah er in der „Entfremdung“ („alienation“, eine Form der Fremdbestimmung oder „Machtlosigkeit“), für die er das Zusammenspiel von drei Elementen essentiell ansah: Ursprüngliche Verletzung (en)/Unterdrückung oder Gewalt (körperlich oder seelisch), (absichtliche oder unaufgeklärte) Mystifizierung oder Verwirrung über die Ursache des Schmerzes plus die daraus folgende Isolierung. Dagegen setzte er durch die Gruppen der Radikalen Psychiater die Heilung durch Kontakt und Unterstützung der Gruppe, Entmystifizierung durch Konkretisierung von Ängsten, lösungsorientiertes Handeln und körperorientierte Therapieformen wie Atem nach Wilhelm Reich und bioenergetisch orientierte Übungen von A. Lowen zur Aus-Lösung vom ursprünglichen Schmerz und Wut zur Bemächtigung („empowerment“) und Selbst-neu-Bestimmung.

Sowohl Dr. Lechler als auch Claude Steiner wie auch die Anonymen Alkoholiker betonen die Möglichkeit, an eine Quelle der Freude und Kraft anzuknüpfen, wenn wir bereit sind, zu erkennen, was uns davon abhält. Reich und Lowen u.v.a. betonen die Möglichkeit, sich körperlich und seelisch zu „ent-panzern“. Im Hoffmann-Quadrinity-Prozess des Robert Hoffmann wurden diese Prinzipien zu einer Art Heilritual, das das verletzte Kind der Vergangenheit abholte, um es aus den Ängsten und Verletzungen der Vergangenheit zu lösen, sich mit den Eltern zu versöhnen und dadurch erwachsen zu werden und das Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Dieser Prozess wurde ursprünglich über Monate fortgeführt und erst durch die Mitwirkung von Claudio Naranjo in seine heutige 8-tägige Form gebracht. Diese Grundprinzipien und diese Menschen waren Lehrer auf meinem persönlichen Weg. Die schamanistische Annahme einer Geisterwelt, aus der Hilfen und Führung erlangt werden kann, wenn der Mensch dazu bereit ist, schafft einen noch umfassenderen Rahmen für Heilung. Die Entbehrungen des Sonnentanzes bringen den Menschen an seine Grenze und lenken seine Aufmerksamkeit auf den wertvollen Augenblick, auf die Essenz des Lebens. Das Lachen ist nicht nur eine dieser immerwährenden Energiequellen, sondern die einzig richtige grundsätzliche Haltung von einem Sterblichen.

Die Suche nach anderen Ersatzquellen, süchtig machende Substanzen oder Erfahrungen, führen nur in die Irre. Die Heilquelle liegt im inneren und in der Beziehung.

5. Das Spiel und das Lachen - Der Clown und der Narr sind natürliche Ausdrücke der Null ins uns.

So ergeben sich aus dem Spiel des Clowns und der Haltung des Narren Grundelemente, Spielelemente, die genaue Parallele für den alltäglichen Umgang anbieten. Denn beide Traditionen stehen für die Förderung des offenen Spielraums im und unter den Menschen. Sie sind wahre „Nullen“. Der Clown steht für das spielende Element, für das freie Lachen und für die Neugierde und die Lebendigkeit und die Freude am Augenblick. Der Narr steht für die Frage: Was stimmt wirklich und repräsentiert die Suche nach Wahrheit und bestehen auf Wahrhaftigkeit – was ist wirklich wirklich? Dazu ist er bereit, die bestehende Wirklichkeit auf den Kopf zu stellen und die Menschen zu provozieren, die lieber Lebenslügen aufrechterhalten.

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit

Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

So gehört zum Spiel des Clowns eine unmittelbare körperliche Präsenz und eine Freude an der Körperlichkeit. Das ist das körperliche Erleben des Augenblicks. Damit ist der freie Fluss der Gefühle verbunden: Ein freier Fluss aller Gefühle ist wie bei der Erfahrung als Kind, mit dem der Clown oft gleich gesetzt wird. Ein Clown ist dennoch kein Kind. Kinder kommen oft wie Clowns vor, weil sie dem Zustand des Clowns einfach nah sind: Sie spielen automatisch, um die Welt kennen zu lernen, aber auch um sich kennen zu lernen. Sie gehen davon aus, dass die Welt plastisch und beweglich, veränderbar ist. Sie sind ja selbst noch am Wachsen und in der Veränderung. Und sie sind in einem konstanten Zustand der Freude, einfach weil alles neu ist und alles noch vor ihnen ist.

Die Welt des Spiels mit Körper und Gefühl fördert die Fantasie und die Spontaneität. So entstehen durch Gesten, Mime und Haltung unterschiedliche Welten, in die der Clown – wie beim Kind völlig aufgeht. Er kann sich „verlieren“ und gleichzeitig ist er jederzeit bewusst, dass dies nur eine Spielvariante ist. Er kann aussteigen, er kann diese Welt „brechen“ und genau die entgegengesetzte Haltung einnehmen, die genauso gültig ist, wie die Andere. Er mag traurig sein, aber Trauer ist auch eine Spielart der Freude, wenn die Trauer rein und unmittelbar geschieht. So entstehen die Clownfiguren, die traditionell „Pierrot“ genannt werden. Aller Spielarten des menschlichen Verhaltens können gelebt werden und dienen als Spielart.

Die Komik von Clown und Narr entsteht durch den Umgang mit dem Gegensatz, entweder dadurch, dass er allein widersprüchlich handelt oder von einem Extrem zum Anderen wechselt, ohne dass seine grundsätzliche Lebendigkeit daran Schaden nimmt, oder dadurch dass er einen Partner hat, der den absoluten Gegensatz zu ihm darstellt. Das Zusammenspiel von beiden Parts und die Abwechslung der Positionen (der vermeintlich Schwächere weiß, wie er den vermeintlich Stärkeren so ärgern kann, dass er „schwach“ wird und umgekehrt) entspricht der Beziehung, die wir mit anderen Menschen kennen, aber meistens nicht als Spiel oder im Spiel erleben. So kommt es, dass wir als Zuschauer zum Lachen gereizt werden. Komik entsteht auch, wenn ein Clown mit bekannten Gegenständen Dinge tut, die absolut nicht dazu passen und uns in einem Zustand der Überraschung versetzt. Unser Lachen wird zu einem Staunen und wir haben keine Ahnung, was als nächstes kommt.

Auch gibt es für den Clown keine Niederlage, selbst wenn alles, was er tut, ihn an seine Grenzen führt und etwas anscheinend nicht funktioniert. Sogar er treibt alles so weit, dass er scheitern muss, was er auch tut, und dennoch ist das kein Scheitern so wie wir Scheitern im Alltag verstehen: Als Niederlage, als Verlust, als Notlage. In der Notlage entdeckt er gerade die neue Möglichkeit.

Wenn wir diese Qualitäten des Spiels auf den alltäglich Menschen übertragen, der oft genug die Unmittelbarkeit seines Ausdrucks im Laufe seiner Sozialisierung verloren hat, sogar ab trainiert bekommt, dann bedeutet die „Wiederentdeckung des Clowns“ eine Wiederbelebung und eine Revitalisierung des Körpers, des Fühlens, der Fantasie und des bewussten Seins. Dann werden alle Spielarten der Persönlichkeit zum Spielmaterial. Der Mensch löst sich aus seiner unmittelbaren Umgebung und wird dadurch ganz, sprich heil. Wir können ihn als heil und heilsam erfahren, weil er weder angebunden noch getrennt ist von Anderen. Er kann sich einfühlen in andere, bleibt aber gleichzeitig ganz bei sich. Er ist keine Ansammlung von streitenden „Teilpersönlichkeiten“ mehr, sondern ist mit einem spielerischen Kern verbunden und kann von daher herzlich lachen, weil er sowohl eine unmittelbare Nähe als auch eine Freiheit erfährt. Er kann auch den Sinn dieser gelernten Zusammenstellung erkennen. Er erlebt Beziehung nicht als Abhängigkeit, weil er zu allem eine Beziehung allein schon aus Neugierde aufbaut, identifiziert sich aber nie ganz damit. Er bleibt in seiner spielerischen Mitte. Er bleibt eine Null, frei und heiter.

Wer es also schafft, Elemente seiner Persönlichkeit in dieser Art zu spielen, wird die genannten Qualitäten der Null in sich hervorrufen und stärken, bis sie die Waage kippen und es normal wird,

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit

Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

gelöst zu sein und Heiterkeit wird zum Grundgefühl. Das Lachen wird wie die Atemluft, in der wir leben.

6. Der Narr schafft seine eigene Bühne

Wenn wir durch das Spiel des Clowns erleben, dass die Menschen allein und miteinander ein gemeinsames Theater erschaffen und auf Inszenierungen reagieren und gerne inszenieren, um bestimmte Effekte zu erzielen – ob sie es bewusst oder unbewusst tun, erfahren wir, wie sehr wie unsere Wirklichkeit erschaffen können, jedenfalls wie wir Realität erleben, wie wir sie bewerten und darauf reagieren. Dann werden wir zu echten Narren.

Ein Narr lacht über sich und er lacht über die Menschen, weil sie eben ein solches „Theater“ gestalten und nehmen es dabei auch noch ernst, um die Anerkennung von anderen Menschen zu bekommen oder sie zu erzwingen. Daran scheitern sie, weil Menschen auf diese Weise anderen Menschen keine Anerkennung gönnen. Sie lassen sich auch nicht zum Lachen zwingen und hüten auch das, was sie als „heilig“ ansehen, da ihnen das Vertrauen in die Menschheit fehlt. Sie bauen etwas auf und wollen danach kein Risiko eingehen. Sie wollen zu den „Gewinnern“ gehören und nicht zu den „Verlierern“, aber ob „gewinnen“ oder „verlieren“ ausreichende Begriffe fürs Leben sind, fragen sie sich nicht. Wenn sie es doch tun, werden sie zu „Narren“. Sie fangen an, die Dinge anzuzweifeln, die Menschen tun. Es ist aber immer die Frage, ob sie ihre Heiterkeit dabei bewahren oder sie im Kampf gegen die Umstände verlieren.

Insofern ist es nicht einfach, ein Narr zu sein. Der Narr in uns ist die Seite der Null, die sich fragt: Was lohnt sich, wofür mache ich – oder machen wir das – so! Und die Antwort: „Es ist halt so! So ist es halt!“ reicht ihm nicht. So wird der Alltag zu einer Bühne, auf der er merkt, was Menschen tun und durch sein Spiel die Menschen spiegelt, so dass sie vielleicht von ihm denken, er sei verrückt. Der Narr ist der Verrücktheit nahe, weil er sich von menschlichem Alltag ver-rückt hat. Allerdings ist er wie der Clown genau in seiner Mitte. Es ist immer die Frage, wer ist wirklich verrückt? Und wer lacht über wen?

7. Die Null als Orientierung für den Lebensweg

Die bekannte Tarotkarte von Rider Waite vom Narren als Null, zeigt ihn auf einer Klippe vor dem Abgrund. Nur sieht der Narr den Abgrund nicht und schaut zur Sonne. Dieses Bild hat meinen Weg begleitet. Als ich den ersten Narrensprung in meinem Leben tatsächlich in die Tat umsetzte (nach vielen inneren Narrensprüngen vorher) und nach Deutschland umsiedelte, wusste ich nicht, was mich genau erwartete. Ich wusste aber: ich springe für mich und für das Bild in mir, was ich im Leben umsetzen wollte: Eine Form zu finden für den Wert des Augenblicks. In mir entstand das Bild von „Moving Stages“: Eine Bühne zu schaffen, die zu Menschen geht, wo sie sind, wo sie arbeiten und sie dann einzuladen, mitzuspielen und über sich zu lachen, sich zu lösen vom „alltäglichen Theater“ und das Leben mit all seinen Möglichkeiten mit anderen Menschen zu genießen. Ich wollte sie zu ähnlichen Narrensprüngen ermutigen und ich suchte nach Verbündeten in einer Welt, die nicht unbedingt danach handelt, obwohl sie dauernd davon spricht und Möglichkeiten anbietet bzw. verkauft.

In diesem Sinne ist das Projekt: Die Kraft des Lachens entstanden – der Narr und der Clown als Begleiter im Alltag. In diesem Sinne ist mein Verständnis von Humor Wirklichkeit geworden.

etwa 3.493 Wörter/23.000 Zeichen

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

- Einige Bücher, und Menschen, die mich inspiriert haben, nicht allein für den Artikel:
Adams, Patch, Maureen Mylander und Burkhard Czarnetzki Gesundheit! (Juni 1999)
Aristoteles Poetik: Die Komödie
Berne, Eric Games People Play: The Psychology of Human Relationships von Eric Berne von Penguin (2010) ISBN 0-345-41003-3. „Spiele der Erwachsenen“ Ursprünglich 1964 Ballantine Books Castaneda, Carlos u.a. Teachings of Don Juan: A Yaqui Way Of Knowledge von Carlos Castaneda von Washington Square Press (3. März 1985)
Csikszentmihalyi, Mihaly und Charpentier, Annette Flow: Das Geheimnis des Glücks von von Klett-Cotta (März 2010)
Cousins, Norman Der Arzt in uns selbst. Reinbek, Rowohlt, 1996
Frankl, Viktor E. Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager dtv 1982
Fromm, E. "Die Angst vor der Freiheit". München 1976
Hoffman, Robert The Hoffmann Process, Bantam 2003
C-G. Jung-Taschenbuchausg... Archetypen von Lorenz Jung und Carl Gustav Jung von Deutscher Taschenbuch (1. Januar 2001)
Lechler, Dr. Walther H. Von mir aus nennt es Wahnsinn. Protokoll einer Heilung von Lair und Lechler von Kreuz Verlag (August 2001)
Lever, Maurice Zepter und Narrenkappe. Geschichte des Hofnarren vergriffen
Lowen, Alexander Lust. Der Weg zum kreativen Leben von Goldmann Wilhelm GmbH (Oktober 1997)
- Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik.
Goldmann Wilhelm GmbH (September 1999)
Mit Jürgen Abel Der Verrat am Körper - Der bioenergetische Weg, die verlorene Harmonie von Körper und Psyche wiederzugewinnen von Rowohlt (1988)
- Plant, John: *Heyoka. Die Contraries und Clowns der Plainsindianer*. Wyk auf Foehr, 1994; 2. Auflage, 2000, [ISBN 3-89510-011-0](https://www.isbn-international.org/view/title/3-89510-011-0)
- Reagan, Ph. D. Harvey Swift Deer/ Deer Tribe Medicine Society: The Native American Lodge of Ceremonial Medicine (Apprentice Student Notebook-Red.(1980)
- Reich, Wilhelm Körpertypen. Vom Typentrauma zum Traumtypen von Naandi und Roland Bäurle von Simon & Leutner (1988)
- Schoop, Trudi komm und tanz mit mir! von Trudi Schoop und Peggy Mitchell von Edition Conbrio (2007)
- Shah, Idries und Ute Gromer Die Weisheit der Narren: Geschichten der Sufimeister Zustand Verlag (16. März 2010)
- Shakespeare, William Alle Tragödien, König Lear und Hamlet
- Steiner, Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts von Claude Steiner und Steiner von Grove/Atlantic Inc (25. August 2000) /Spiele der Alkoholiker macht
- Claude Steiner The Original Warm Fuzzy Tale von Claude Steiner und JoAnn Dick von Pro-ed (Dezember 1985) Ursprünglich 1969 "Die kleinen Leute von swabidoo"
- Claude Steiner Games Alcoholics Play. Grove Press, New York, NY. 1970
- Weber, Gunthard (Herausgeber) Zweierlei Glück, die Systemische Familientherapie von Bert hellinger Auer Verlag 1996

David Gilmore kam nach seinem Studium der modernen Sprachen (Deutsch/Italienisch) und Literatur & Geschichte (Deutschland, Italien, Russland) in Cambridge nach Berlin (West) und arbeitete u.a. beim Sender Freies Berlin im Sprachzentrum (Lernen durch Spielen). 1979 bis 1983 lernte er Improvisation, Mime und Kontaktimprovisation bei verschiedensten Lehrern in San Francisco und Deutschland, ab

Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit
Über die heilsame Wirkung des Humors und der Kraft des Lachens

Von David Gilmore

1983 Clown bei Johannes Galli. Begleitet wurde sein Werdegang durch Erfahrungen und Ausbildungen im therapeutischen Bereich u.a. bei den radikalen Psychiatern (Claude Steiner), beim wurde Lehrer im Hoffman-Prozess, mit der Betonung auf Körper- und Atemtherapie. Er wurde 9 Jahre lang vom Körper- und Atemtherapeuten Jakob Fuhrmann in München supervidiert. Er arbeitete als Clown in der Psychiatrie(Freudenstadt) und in Psychosomatischen Kliniken (u.a. Bad Herrenalb) 1983-1999 und bietet seit 1983 Seminare, Veranstaltungen und Auftritte, Aus- und Fortbildungen in deutschsprachigen Raum.

Sein Buch „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“ ist im Kösel verlag, München 2007 erschienen.