

## Humor als lösende Qualität

Humor ist ein komplexes Phänomen, gerade weil er scheinbar einfach, gar selbstverständlich daher kommt. Wer lacht nicht gerne? Lachen allein ist aber für mich noch kein Humor. Es wird vieles daraus gemacht, Lachen sei gesund. Als Beleg dafür wird oft auf die sogenannten „Glücks“-Hormone hingewiesen, die das Lachen ausschütten. Das umgeht die Frage, wieso wir überhaupt lachen: Um Hormone auszulösen oder gar um gesund zu bleiben? „Trotzdem lachen“ beschreibt nur einen Aspekt des Humors, den man oft als „schwarzen Humor“ bezeichnet. Die Aussage aber: „Mir ist das Lachen vergangen“ kommt der Sache vielleicht näher. Denn wenn einem das Lachen – gemeint ist in diesem Fall der Humor – vergehen kann, müsste man davon ausgehen, dass ein Lachen vorher vorhanden war. Ich gehe davon aus, dass hier der Ursprung unseres Humors liegt.

Wenn Humor also eine Fähigkeit ist, die sonst vorhanden ist, aber „verloren“ gehen kann, dann müsste er eine grundsätzliche Fähigkeit sein, die zwar über die Jahre verschiedene Formen annehmen kann, aber im Grunde da ist. Ich verstehe ihn als Ausdruck unserer Lebendigkeit und unseres Grundvertrauens im Leben, das uns verhilft, lebendig und froh zu sein und zu bleiben und jedem Menschen gegeben ist. So kommen wir ins Leben. Beide können tatsächlich „verloren“ gehen oder gemindert werden, wenn sie nicht erwidert und bestätigt werden oder unser Vertrauen verletzt wird. Aus diesem Grundzustand entsteht eine Grundhaltung, aus der wir die Welt sehen, erleben und verstehen.

Insofern leitet sich die Fähigkeit zum Witz und zur Komik von diesem Grundzustand ab und das Lachen, das jeweils entsteht, ist entweder eine Bestätigung oder Wiederherstellung von diesem Zustand oder ein bedauernder, bitterer, resignierter oder auch zorniger Ausdruck als Ergebnis, verletzt worden zu sein, das sich in Ironie, im Zynismus und Sarkasmus zeigt. Das eine Lachen wirkt dann lösend, öffnend und froh. Das andere Lachen bestätigt den inneren Missmut und den Mangel an Liebe und Anerkennung und bestärkt die Verletzung. Man lebt dann trotzig weiter und verschiedene Formen der Schadenfreude versuchen eine Art „Lebensfreude“ wiederherzustellen. Man sucht nach Ersatzbefriedigungen, die eine verlorene Lebensfreude nicht ersetzen können. Welche Art Humor in einer Person sich tatsächlich zeigt, kann ja zwischen diesen beiden Polen pendeln. Entscheidend ist aber welche Seite mehr Gewicht hat oder was die Waage hält.

Aus diesem Grund suchen Menschen Therapeuten auf. So kann ich die Skepsis dem Humor gegenüber verstehen, die vielerorts gerade im therapeutischen Bereich oft zum Ausdruck kommt. Sie hat schon oft genug ihre Berechtigung, wenn man davor warnt, dass Humor geschmacklos sein könnte, Witze als Kränkung empfunden und dass man sich leicht ausgelacht fühlen kann, wenn andere „ihren Humor“ haben. Das ist so. Humor ist eben keine feststehende Größe oder eine Art Paket, das man zur Persönlichkeit nach Bedarf hinzufügen kann. Es kommt immer darauf an, aus welcher Quelle er entsteht und welche Absicht er hat. Er ist eine Qualität, die in der Struktur und im Umgang einer Person mit sich und mit anderen begründet ist. Humor kann genauso etwas wie eine Waffe sein, die man entwaffnend oder tödlich führen kann. Er kann eine Klinge sein, mit dem man verletzt oder kitzelt, je nachdem wie man sie führt. Es kommt darauf an, wer am Ende lacht.

1938 schrieb der Holländer Prof. Johan Huizinger in seinem Buch: „Homo ludens“: „Der Ernst schließt das Spiel aus; Das Spiel schließt den Ernst ein.“ Nachdem ich aus eigener Erfahrung beide Seiten des Humors kenne, ist die Erschaffung von einem Spielraum, in dem TeilnehmerInnen sich wohl fühlen und sich zeigen dürfen, ohne sich verstellen zu müssen, zum Grundstein meiner Arbeit mit Humor, Theater und Improvisation geworden. Mir geht es um den Humor, der löst und die ursprüngliche Lebensfreude bestätigt und möglichst dauerhaft wieder herstellt.

Meine Mittel gehen auf das Spiel der Clowns und die Haltung des Lebensnarren zurück. Beide sind in meiner Sprache „Nullen“, die einen Spielraum schaffen, in dem die lebensfrohe Spielfreude und das freie Lachen gedeihen können. Ein Clown will, dass Leute lachen und sich freuen. Dafür schafft er mit seinem Spiel den Raum. Ein Narr „prüft“ die Wahrhaftigkeit dessen, was er wahrnimmt. Seine Frage lautet: „Was stimmt hier und was stimmt hier nicht?“ Für unsere seelische Gesundheit ist dies eine entscheidende Frage, die auch lauten kann: „Worauf kann ich mich verlassen?“ Dafür ist ein Narr bereit zu provozieren und die Dinge auf den Kopf zu stellen. Aus meiner Sicht entsteht heilsamer Humor aus dem inneren Bezug zu unserer Lebendigkeit und zu dem inneren Freiraum in uns allen. Dort stammt unsere Lebensfreude her. Von dieser Warte aus können wir einen mitfühlenden Abstand zu den alltäglichen Widersprüchen, Missverständnissen, Missgeschicken und Verletzungen einnehmen. Wir können gar zu uns selbst eine Art „teilnehmender Beobachter“ sein. Von dort aus können wir auch „über uns selbst lachen“.

Aus dieser Sicht repräsentieren Witz, Komik und der Sinn für Humor die Fähigkeit zu einem spielerischen Umgang mit dem Leben und mit sich selbst. Sie geht von der Annahme aus, dass Menschen im Grunde frei, spielerisch und kreativ sind. Ein Clown im Zirkus gibt sich durch sein „Stolpern“ der Lächerlichkeit preis, damit das Publikum lacht. Er freut sich darüber und gibt sich der Lächerlichkeit noch weiter hin, damit das Publikum noch mehr lacht. Darüber freut er sich noch mehr. Er fühlt sich im Lachen sicher, frei, geliebt und mit seinem Publikum verbunden. Das Publikum mag über den Clown lachen, solange es sicher sein kann, dass kein echter Schaden entsteht und dass dem Clown nicht nur nichts passiert, sondern dass er sich auch gerade in dem Augenblick darüber freut. Wir müssen sicher sein, dass ihm nichts Schlimmes passiert. Dann kann er sich alles erlauben, was sonst Angst und Missfallen auslösen könnte. Wer sich nicht als Clown versteht, hütet sich davor, als lächerlich da zustehen.

So ist meine erste Aufgabe, um den Raum für einen heilsamen Humor zu schaffen, dafür zu sorgen, dass Menschen „sich selbst sein“ können – im Spiel, versteht sich. Das gilt sowohl für die Ausbildung zum Clown und für die Verbesserung des eigenen Humors. Das gilt für Fortbildungen zur Teambildung oder Persönlichkeitsentwicklung wie auch in der Psychiatrie und in den psychosomatischen Kliniken, in denen ich gearbeitet habe. Die rote Nase ist mein ständiger Begleiter und Werkzeug. Mit der roten Nase stellt sich der Mensch erst einmal außerhalb der sonst angenommenen Bewertungen und Meinungen. Clown und Narr stehen in der Tradition nicht als „gesellschaftsfähig“ zu gelten, gerade weil sie lebensfroh und wahrhaftig sind! Oft genug scheinen die Normen der Gesellschaft sowohl Lebensfreude und Wahrhaftigkeit im Namen der „Vernunft“ und der „Realität“

entgegenzuwirken. Gerade deshalb lebten sie „außerhalb“ im Zirkuszelt, auf dem Jahrmarkt oder während des Karnevals in der „fünften Jahreszeit.“

Zum Aufziehen einer roten Nase gehört eigentlich das Beiseite-Stellen solcher Normen, um sich auf den Freiraum des Spiels einzulassen und das Spiel zum bestimmenden Faktor zu machen. Ich leite dazu an, beim Aufziehen einer roten Nase „den Alltag“ auszuatmen und gleichzeitig eine Geste des Beiseite-Schiebens auszuführen, als würde man eine Schiebetür öffnen und dadurch den Weg zum Spielraum frei machen. Mit dem Aufziehen der roten Nase ist die Aufmerksamkeit auf körperliche, stimmliche und emotionale Anregungen gelenkt. Der Körper darf sprechen. Worte und Erklärungen entfallen, es sei denn als Spielmaterial. Die Begegnung miteinander wird dadurch vereinfacht und Spielraum kann entstehen. Im Spielraum herrscht die Gegenwart. Der Raum für Humor wird dadurch erweitert, weil die rote Nase erlaubt, Einschränkungen, „Schwächen“ und gar negative Prägungen und hinderliche Lebenseinstellungen als Spielmaterial anzusehen. Sie können ins Spiel, in die Gegenwart gebracht werden. Es geht dabei nicht darum, ob sie „gut oder schlecht“ sind, sondern um ihre Ausdruckskraft und um die Qualität des Spiels, die dadurch entsteht. Humor entsteht hier gerade dadurch, dass sowohl eine vollständige Identifizierung als auch eine spielerische Distanz entsteht.

Das geschieht gleichzeitig und es erstaunt Spieler wie Spielerinnen immer wieder, dass dies möglich ist. Denn ein oft geübter Umgang mit dem, was einem unangenehm ist, ist dies nicht sehen zu wollen, zu leugnen und von sich zu weisen. Das Spiel eines Clowns geht aber gerade darum, zu umarmen, direkt zu erleben und zu genießen. Wenn es mir möglich ist, auch meine Ablehnung, auch die tatsächlichen Gefühle zuzulassen, die ich sonst abwehre, zu „umarmen“ - also willkommen zu heißen und als Teil von mir anzunehmen – ist dies ein Weg, mich zu lösen und mich wieder zu freuen. Aus diesem Grund sage ich, dass Humor (in diesem Sinne) ein Ausdruck wahrer Freiheit ist.

Dabei gibt es für Clowns drei Grundbegegnungen: Man kann sich mit dem Gegenüber „sympathisieren“ nach dem Motto: „Mir geht es genau wie Dir“. Das nenne ich „angleichen“ und unterscheidet sich vom „Spiegeln“ insofern dass es das ist, was wir automatisch miteinander im Alltag erleben, wenn wir im Einklang mit jemand sind. „Spiegeln“ findet entweder im therapeutischen Rahmen statt mit Einverständnis des „Gespiegelten“. Wenn dies ohne Einverständnis geschieht, was oft genug passiert, ist dies für den ungefragt „Gespiegelten“ ein Grund zum Ärger.

Dabei sind wir in der Haltung und im Ton und im Gestus ähnlich. Wir gleichen uns an. Das baut auf der Erfahrung auf, dass wir uns wohl fühlen, wenn wir mit Menschen zusammen sind, die uns ähnlich sind und uns bestätigen. Es ist oft zum Lachen, wenn ich mit TeilnehmerInnen vorführe, wie wir beide „grantig“ miteinander umgehen und merken, wie wir uns sofort verstehen. Wir erleben es als Freude, wenn uns jemand versteht, weil er oder sie auch gerade „so drauf“ ist und witzig oft, wenn es über die „Norm“ hinausgeht. So ist es im Alltag ja auch. Sowohl für die Begleitung von und die Zusammenarbeit mit Menschen ist es wichtig, wenigstens innerlich nachvollziehen zu können, wie sie „ticken“. Sich körperlich und stimmlich in sie einfühlen zu können, ist dafür eine Grundvoraussetzung.

Wenn wir immer wieder auf die gleiche Person oder Situation auf dieselbe Weise reagieren, befinden wir uns in einem „Lebensmodus“, den ich „Teufelskreis“ nenne. Oft genug fühlen

wir uns darin gefangen und es vergeht uns dabei das Lachen. Bei einem Teufelskreis lautet die Dynamik: „Aktion/Reaktion“. Das ist das, was unser Leben zu einem „Drama“ macht. Es fällt schwer, nicht darauf oder anders auf den gleichen Reiz zu reagieren. Wenn wir aber durch Spiel immer mehr darin „Spielmaterial“ erkennen, bekommen wir den Freiraum, neu zu entscheiden und das Ganze auch im Alltag als Spiel zu sehen. Im Clownspiel sehen wir die Fähigkeit, mit derselben Reaktion auf einen Impuls zu reagieren, eben als Spielfähigkeit an, auf die wir uns verlassen können. Das ist so wie bei Kindern, die immer wieder von Mama oder Papa „nochmal!“ verlangen, wenn ihnen eine Reaktion der Eltern gut gefällt und dies als Spiel ansehen.

Dadurch können sonst dramatische Begegnungen, Vorurteile und Ablehnungen gar witzig wirken. Dem liegt der Satz zugrunde: „Du bist der Grund, weshalb ich so sein muss. Nochmal, bitte!“ Dies wirkt nicht nur komisch, sondern es kann zu denken geben und zum Teil eines heilsamen Prozesses werden, wenn wir erkennen, welches „Theater“ wir sonst mit PartnerInnen und KollegInnen spielen. Dies erweitert den Spielraum dadurch, dass jemand lernt, den Witz und das Spiel in Reaktionen zu finden, die sonst eine verstörende oder ablehnende Reaktion auslösen, weil sie auf uns als unangenehme Überraschung wirken.

Die dritte Variante ist schlicht, aus dem Augenblick heraus, jeden Impuls als Spielangebot anzusehen und solange zu spielen, wie man Lust hat, um dann – wenn das Spiel vorbei ist – die Nase gemeinsam abziehen und gemeinsam darüber zu lachen und zu merken, wie viel Lebensfreude im Spiel steckt, egal ob durch „Angleichen“ oder „Aktion/Reaktion“.

Je mehr man sich daran gewöhnt, so mit Impulsen umzugehen, um so mehr erweitert man den eigenen Spielraum. Wir fühlen uns frei, die eigenen Prägungen und gar die von anderen in ein Spiel einzubeziehen. Umso mehr wir dies tun, umso mehr lösen wir uns von Prägungen und betonen die ursprüngliche und gelöste Lebensfreude. Unser Spielräume erweitern sich und dies stärkt wiederum unseren Humor. Je mehr wir dies üben, hören manche Prägungen auf, uns zu behindern und werden gar zu Fähigkeiten und Stärken, mit denen wir gut umgehen können. Wir fangen an, die Anderen auch besser zu verstehen und nicht gleich auf sie mit Bewertungen, Vorurteilen und automatischen Gegenreaktionen zu reagieren. Übung macht bekanntlich den Meister.

Je mehr wir dies üben, um so mehr können wir mit der Hartnäckigkeit spielerisch umgehen, mit der wir manche grundsätzlichen und hinderlichen Prägungen verteidigen. Ich nenne diese Neigung, den „Esel“. Er entsteht aus der Fähigkeit, uns zur Wehr zu setzen und unseren Freiraum, unsere Würde zu verteidigen wie auch aus der Neigung, das, was uns unangenehm ist, nicht sehen zu wollen, zu leugnen und von sich zu weisen. Es ist die Neigung, sofort mit Flucht, Kampf oder mit dem Totstellreflex zu reagieren, bevor wir überhaupt entscheiden können. Diese Art kann zu einer dauerhaften Grundabwehr werden, bis sie zur gewohnten Lebensart wird.

Damit verteidigen wir auch Haltungen und Einstellungen, die uns gar nicht guttun, auch wenn sie auf Kosten unserer Lebendigkeit gehen. Manchmal verstehen wir selbst nicht, warum wir Dinge noch tun, die sich eigentlich gegen uns wenden. Manche Menschen beharren darauf, sich zu weigern oder auf ein Verhalten, das ihnen selbst schadet. Der „Esel“ hat viele Gesichter. Wenn wir zu aggressivem Humor neigen, zu Zynismus und

Sarkasmus, zur Verteidigung von Zorn und Bitterkeit, dann hat der „Esel“ die Oberhand über uns.

Viele therapeutische Formen gibt es, die gerade mit diesem Aspekt von uns umgehen, ob es um systemische Familientherapie, Gestalt oder verschiedene Formen der Körper- und Atemtherapie handelt. Gerade die provokative Therapie von Frank Ferelly, die Hypnotherapie von Milton Erickson und die Logotherapie von Viktor Frankl beziehen den Gesamtkontext mit ein, wie wir etwas auffassen und arbeiten durch Verstärkung und Paradoxie auf ein lösendes Lachens hin.

Techniken wie Verstärkung und paradoxe Intervention führen aber nicht von sich aus immer zu einem heilsamen und lösenden Humor. Die Technik alleine ist es nicht. Denn der Humor, den ich „aggressiv“ nenne, bedient sich genauso dieser Techniken. Es kann nicht darum gehen, beim Humor den eigenen Status oder die eigene Position zu verteidigen und damit zu „beweisen“, dass wir „besser“ sind oder Recht haben. Es reicht nicht zu behaupten, dass ein Angriff „eigentlich satirisch“ oder „als Witz“ gemeint war und dass das Gegenüber wohl mehr Humor haben müsste. Dies ist eine andere Form das Machtspiel zu leugnen, das hier stattfindet und ist eine Form des „Esels“.

Wenn es um „lösenden“ Humor geht, braucht es gerade von einem Therapeuten oder von einem begleitenden Gegenüber die spielerische Flexibilität und Betonung eines annehmenden Spielraums. Witz und Komik bieten sich fast von alleine an. Gegensätze und Widersprüche werden offenbar und es fällt leicht und selbstverständlich, sie zu verstärken, wenn eine gegenseitige wohlwollende Beziehung besteht. Frank Ferelly zeichnete aus, dass er spürbar automatisch eine solche Beziehung zu Patienten und Patientinnen – auch mit schwer wiegenden Symptomen - herstellen konnte. Nur aufgrund einer Gegenseitigkeit konnte seine leisen oder stärkeren Provokationen wirken, bis ein Patient lachen musste, weil die Verstärkungen ihm übertrieben wirkten bzw. bis er/sie sagen oder andeuten konnte: „So schlimm, wie Sie das sehen, ist es nicht.“

Lösender Humor entsteht aus einer gemeinsam geteilten Erfahrung aufgrund einer Übereinstimmung. Er kann auch zu einer Perspektive führen, die man bis dahin nicht geteilt oder gesehen hat, zum Beispiel in Bezug auf die eigene Lebensführung. Ein Narr akzeptiert beispielsweise, dass wir alle sterblich sind und hat keine Angst, dies anzusprechen, wenn ihm das wichtig und angebracht erscheint. Sein Witz entsteht aus seiner Bereitschaft, den Spielraum zu erweitern. Ein Clown sieht das lebendige Spiel als zentral an. Durch das Spiel des Clowns und die Haltung des Narren kann eine neue Perspektive auf das eigene Leben entstehen. Über die gelernten Prägungen findet man nach und nach zu einem Lachen, das befreit.

Für mich bietet das Spiel von Clown und Narr mit der roten Nase einen Zugang zu einem heilsamen Humor, indem wir den Freiraum aufmachen, das „Theater des Alltags“ zusammen mit dem Esel „umarmen“ zu können. Dadurch betonen wir die Lebensfreude in uns und nutzen gar das, was uns behindert, als Ressource für den Alltag. Humor heißt dann die Fähigkeit, sich und das Leben zu umarmen und den lebendigen Spielraum in den Mittelpunkt unserer Begegnungen und Entscheidungen zu stellen und die Würde eines jeden Menschen zu respektieren.

David Gilmore

hat seine Arbeit als „humorvolle Null“ 1983 in der Psychiatrie in Freudenstadt angefangen und seither im Rahmen seines Projektes „Moving Stages“ in psychosomatischen Kliniken, Tageskliniken und Heimen, in allen Schulklassen und Schulformen wie auf der Bühne weitergeführt. Er ist heute mit einem eigenen Seminarprogramm unterwegs, im sozialen und therapeutischen Bereich wie auch im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und beruflichen Weiterbildung und als Regisseur tätig.

Sein Buch „Der Clown in uns – Humor und die Kraft des Lachens“ ist 2007 beim Köselverlag, München erschienen und bei ihm zu beziehen.