

Vortrag gehalten auf der Tagung der Ehe- Familien- und Lebensberater , 2000
Salzburg,

von **Mag. Cornelia Kunert**

: (SIE LACHT)

HUMOR IN DER BERATUNG UND EXISTENTIELLEN PSYCHOTHERAPIE

Guten Morgen meine Damen und Herren. Ich begrüße Sie sehr herzlich und freue mich, daß Sie mich zu Ihrem Kongreß über "Wege aus der Krise" eingeladen haben, um zum Thema Humor zu sprechen. Ich muß gestehen, daß ich in der Vorbereitung auf dieses Referat doch ein leichtes Bangen verspürt habe, weil ich mir dachte, daß Sie sich vielleicht auf ein besonders witziges Referat einstellen werden und ich eigentlich kein Humorist bin. Daher die Bedenken. Andererseits ist es doch so, daß die, die über Humor geschrieben haben, das waren berühmte Leute wie Aristoteles, Kant, Schopenhauer, Kierkegaard, Freud, eigentlich alle keine lustigen Leutchen waren, sondern eher ernste Menschen.

Umgekehrt: Groucho Marx, Charlie Chaplin, Laurel & Hardy, die haben wiederum nichts über Humor geschrieben. Also das ist das Dilemma. Ich werde versuchen, so wie es sich für den Psychotherapeuten gehört, irgendwo zwischen diesen Leuten Platz zu nehmen und die eine Gruppe mit der anderen ein bißchen ins Gespräch zu bringen.

Ich werde Ihnen zunächst über den Witz etwas erzählen und das Lachen und anschließend über die Phänomenologie des Humors und was er existentiell bedeutet. Dann bringe ich noch zwei Fallbeispiele, damit die Sache anschaulicher wird.

Witz und Lachen

Irenäus Eibl-Eibesfeld, der berühmte Verhaltensforscher und Biologe, schreibt in einem Buch über das menschliche Verhalten zum Thema Lachen, daß dieses primär eine aggressive Handlung ist, mit karthartischer Wirkung, die durch den Aggressionsabbau entstehe.

Ich empfehle Ihnen dazu ein phänomenologisches Experiment, das Sie zu Hause leicht nachvollziehen können, wenn Sie einen Hund besitzen.

Ich war zu Hause und habe gerade dieses Referat vorbereitet, als meine Tochter - sie ist zwölf - ein Spiel erfunden hat. Und zwar hat sie unserem wuscheligen, mittelgroßen Hund einen Stoffschimpansen um den Hals gebunden und ist hinter ihm her durch die Wohnung gelaufen. Zuerst hat das auch dem Hund gefallen. Ich weiß nicht, ob Herr Eibelsfeld das so ähnlich macht bei seinen Nachforschungen, aber meine Tochter fand das gut. Sie hat sich fürchterlich über den Hund "zerkugelt". Wir haben beide schließlich lauthals über den Hund gelacht. So kam der arme Hund mit seinem Schimpansen um den Hals ins Wohnzimmer und ist immer trauriger geworden. Je armseliger er dreingeschaut hat, um so mehr haben die beiden gelacht. Ich war die einzige, die nicht gelacht hat, da ich ja ein Referat über Humor zu schreiben hatte. Jedenfalls ist der Hund immer trauriger geworden, hat sich schließlich hingelegt und ist - so wie er immer reagiert, wenn er sehr traurig ist - in ein spastisches Schluchzen ausgebrochen. Darauf war meine Tochter ganz erschrocken, ist zu ihm hin, und hat ihn getröstet. Und wie immer hat er mit dem Schluchzen sofort aufgehört. Aber es war die Frage im Raum: Was hat der Hund gehabt? Warum hat er so traurig geschluchzt, wir haben doch nur über ihn gelacht. Ich habe dann darüber nachgedacht, weil ich mich ja auch gerade mit diesen Dingen beschäftigt habe und mir war bald klar, was sich abgespielt hat.

Was kommt bei dem Hund an, wenn wir lachen? Es kommt ein konvulsivischer Atem an, der eine Erregung kennzeichnet, es kommen die gebleckten Zähne des lachenden Mundes an – in der Hundesprache eine Drohgebärde. Es kommen stoßweise Laute in hoher Lautstärke, vergleichbar mit dem Bellen, bei ihm an. Und Sie sehen, der arme Hund hat geglaubt, man schimpft mit ihm und wußte nicht warum.

An diesem Experiment sehen Sie, daß aus dem rein biologischen Blickwinkel das Lachen rein auf die Aggression reduziert wird. Tatsächlich wurde er ja innerhalb seines Rudels in diesem Vorgang als der Unterste in der Hierarchie bestätigt. Für den Hund bleibt die geistige Dimension des Lachens unbegreiflich, er spürt aber mit großer Instinktsicherheit den archaischen aggressiven Impuls. Der Witz, wie der Humor, sind spezifisch menschliche Phänomene, die dem sogenannten tierischen Ernst verschlossen bleiben.

So ähnlich hat auch **Freud** über den Witz gedacht – nicht so wie der Hund, sondern wie der Biologe. Er ist ja in der Theoriebildung stets vom körperlich - triebhaften ausgegangen. Er sieht den Witz auf der psychischen Ebene primär als Aggressionsabfuhr. Der Witz dient der Befriedigung eines lüsternen und feindseligen unbewußten Triebes. Der Witz umgeht das Hindernis, das einer Befriedigung im Wege steht, und schöpft Lust aus einer Lustquelle, die nur durch diese Umgehung erreichbar wird. (vgl. Freud 1999,5*, S 115 ff.). Am Beispiel eines unfreiwilligen Witzes wird dies deutlich. Einem Klienten, der aus "pazifistischen" Gründen den Wehrdienst verweigerte, gelingt folgende Fehlleistung: "Ich lebe nach dem Grundsatz: Wenn mich einer auf die rechte Backe schlägt, dann hau´ ich ihm auch die linke hin". Hier entsteht der Witz gewissermaßen ´rein´ aus der verdrängten Aggression in der Bemäntelung der Friedfertigkeit. Diese Verdrängung als Kulturleistung, also das sogenannte gute Benehmen, beziehungsweise psychologisch gesprochen das Über-Ich, ist der Grund, warum der Witz notwendig ist. Die Verdrängung behindert die Lustbefriedigung und erst der Witz ermöglicht den Zugang auf sozial akzeptierte Weise. Demnach ist der Witz ein Instrument der Befreiung.

Freud war der Meinung, daß der zotige, der obszöne Witz in der pruden Moral seiner Zeit kulturell notwendig war in seiner ausgleichenden Wirkung. Der Witz war auch zu allen Zeiten ein schlauer Kritiker der Autoritäten, weil er, so wie der **Traum**, auf verdichtete, indirekte und symbolhafte Weise Wahrheiten ausspricht, die sonst nicht ausgesprochen werden dürfen. (vgl. Freud, aaO. 174 ff.). Heinrich Heine hat einmal über ein Theaterstück eines Zeitgenossen gesagt: "*Die Satire wäre weniger bissig ausgefallen, hätte der Dichter mehr zu beißen gehabt.*" Diese subversive Seite des Witzes gibt ihm zuweilen eben auch politische Bedeutung. Nicht zufällig sind bei der Kundgebung gegen die Regierung am Heldenplatz so viele Kabarettisten am Podium gestanden.

Zurück zu Freud und seinen Witzen: "Nach der einen Ansicht soll der Mann viel verdient und sich dabei was zurückgelegt haben, nach der anderen Ansicht soll sich seine Frau etwas zurückgelegt und dabei viel verdient haben". Dies wäre ein Witz, der die damalige Sexualmoral betrifft.

Finden Sie diesen Witz frauenfeindlich? Ich auch. Also werde ich Ihnen zum Ausgleich einen männerfeindlichen Witz erzählen: *Was tut der Mann, damit seine Frau ihren ersten wirklich tollen Orgasmus hat?* Antwort: *Er paßt auf die Kinder auf.*

Glauben Sie nur nicht, daß ich Ihnen den Witz erzähle, um Sie zu unterhalten! Das ist eine Falldarstellung!

Sie werden staunen, wenn ich Ihnen sage, wer mir diesen Witz erzählt hat. Ein Mann, der von seiner Frau ein paar Monate zuvor wegen eines anderen Mannes verlassen wurde. Er hatte diesen Witz gehört, und die Tatsache, daß er darüber lachen konnte, als Beweis seiner Genesung aufgefaßt. Das Verlassenwerden hatte ihn nämlich in eine depressive Krise gestürzt, mit Panikzuständen etc.. Er hatte sich in der Beziehung immer als der starke Mann gesehen, der keine Schwäche zeigt und war damit scheinbar beruflich und privat sehr erfolgreich gewesen. Er hat seine Frau als von ihm abhängig betrachtet und es nie für möglich gehalten, daß sie ihm untreu werden könne. Er seinerseits hatte allerdings einige Affären gehabt.

An diesem Witz wird nun zweierlei deutlich. Die Aggression richtet sich nicht gegen seinen Nebenbuhler, oder seine Frau, was psychologisch verständlich wäre, sondern interessanterweise gegen die Männer. Man könnte

sagen, gegen ein Männerbild, das er noch kurze Zeit davor als das einzig mögliche für ihn gehalten hatte – gegen den starken, dominierenden Mann. Tatsächlich war er in der Therapie in Trance mit den äußerst verletzlichen und zartfühlenden Teilen seiner Person heilsam in Kontakt gekommen und hat sich darin erstmals – auch in seiner Not des Stark – Sein – Müssens, das biographisch fixiert war, - selbst tiefer verstanden.

Die Aggression richtet sich in seinem Witz also gegen ein Männerbild, aber die Tatsache, daß gerade er ihn erzählt, enthält eine heitere Stellungnahme zu seinem Leben und seiner Geschichte, die wir als Humor verstehen können. Auf der psychischen Ebene liegt die feindselige Aggression des Witzes (wie beschrieben), auf der existentiellen Ebene liegt die Stellungnahme und der Humor, dem wir uns nunmehr zuwenden wollen.

Die Psychoanalytiker orthodoxer Prägung waren sich ziemlich einig, daß der Witz in der Therapie nichts zu suchen hat. (Sie waren schon mit dem Händeschütteln vorsichtig.) Warum? Das ist leicht verständlich: Da der Witz, wie wir gesehen haben, eine aggressive Tendenz hat, wäre es ja ein Ausagieren der Aggressionen des Therapeuten. Er würde sich damit gewissermassen narzißtisch in Szene setzen. Diese Sorge ist auch berechtigt. Stellen Sie sich nur vor, den vorher geschilderten Witz meines Klienten hätte nicht er mir erzählt, sondern ich ihm, womöglich noch mitten in seinem Schmerz.

Aber jetzt kommen wir aber zu der interessanten Tatsache, daß Gordon Allport, der berühmte Havard Psychologe schon in den Dreißigerjahren, also als noch niemand an so etwas wie „Provokative Therapie“ dachte, folgendes sagte: **„Der Neurotiker, der es vermag, über sich selbst einmal so richtig zu lachen, befindet sich eben damit schon auf dem Weg seiner Heilung.“** (vgl. Frankl, 1983, 7*, S.186). Wie paßt das zusammen? Der Witz hat in der Arbeit mit Menschen in krisenhaften Situationen wenig verloren – und auf der anderen Seite, wenn der Mensch über sich lacht, wie Allport meint, ist für seine Gesundheit viel gewonnen. Was ist da los? Wie lösen wir diesen Widerspruch auf?

Allport meint streng genommen nicht den Witz – und jetzt sind wir beim eigentlichen Thema des Referats – sondern den Humor.

Zur Phänomenologie des Humors

Dazu gehen wir nicht von der Theorie aus, sondern wie es ja in der Phänomenologie üblich ist, von der Erfahrung. Fragen wir uns zunächst, was für eine **Stimmung** der Humor braucht, in welcher Stimmung Humor und Heiterkeit entstehen kann. Humor läßt sich ja nicht machen und erzwingen, sondern Sie können den Humor nur einladen wie einen Gast, von dem Sie aber nicht wissen, ob er wirklich kommt.

Was für eine Stimmung braucht es?

Ich bitte Sie, sich ein wenig Zeit zu nehmen, ein Stück nach innen zu gehen, vielleicht die Augen zu schließen und ganz einfach sich selber zu fragen: „Was muß ich tun, um in mir einer heiteren Stimmung Raum zu geben? Was muß ich in mir tun? Was geschieht mit meiner Muskulatur? Was geschieht mit meiner Atmung? Was geschieht mit meinem Denken? Kommen bestimmte Bilder dazu?“

Wasentsteht da für eine Stimmung?

Wenn Sie es auch nur ansatzweise versucht haben, werden Sie entdeckt haben, daß, wenn sie der Heiterkeit Raum schaffen, dann brauchen Sie eine gewissen **Gelassenheit**.

Es ist wichtig, von der Stimmung auszugehen. Die Stimmung ist keine Nebensache, sondern ein Ausdruck der existentiellen Verfaßtheit des Menschen. Über die Stimmung begreift man sein in-der-Welt-Sein, seine Beziehung zum Leben.

Humor braucht die Stimmung der Gelassenheit. Humorvolle Menschen sind Liebhaber des Lebens. Humor ist ein Loslassen von etwas, was ich vorher festgehalten habe, im personalen Akt des Vertrauens auf das Leben selbst. So wie der wirklich Liebende keinen Beweis braucht, daß sich seine Liebe lohnt, so braucht der

humorvolle Mensch keinen Beweis, daß es gut ist, da zu sein, auf der Welt zu sein. Im Humor liegt eine unbedingte Bejahung des Lebens. Im Humor kommt ein Vertrauen zum Ausdruck auf etwas, das Halt gibt in einem tieferen Grund, jenseits der rationalen Begründbarkeit des Daseins. Oft steht er sogar in einem starken Kontrast zu einem schweren Schicksal, wie es im jüdischen Humor der Fall ist, oder eines Lebens unter ungünstigsten Umständen, und transzendiert es aus einer unbedingten Bejahung, die dem entstammt, was Paul Tillich den „Mut zum Sein“ nennt. Im Humor geht der Mensch aus der Angst heraus und läßt sich auf einen Seinsgrund ein, der als tragend erlebt wird. Und das ist nicht konfessionell klassifizierbar, sondern ein ontologisches Geschehen.

Nehmen wir zum Beispiel den Galgenhumor des Verurteilten. Sie kennen vielleicht Witze dieser Art (Z.B.: Der zum Galgen geführte sagt: „Das wird mir eine Lehre sein!“), aber spätestens seit Satre und der Existenzphilosophie wissen wir, daß wir alle quasi Verurteilte sind, weil wir sterblich sind und da kann uns der Galgenhumor eines **Woody Allen** auch betreffen, der sagt: *„Das ewige Nichts ist ok., wenn man entsprechend gekleidet ist.“*

Warum braucht der Humor die Gelassenheit?

Angst und Heiterkeit sind inkompatibel.

Dort, wo etwas nicht sein darf, entsteht Angst.

Die irrationale Angst entsteht dort, wo der Mensch ein Übermaß Kontrolle braucht, um Sicherheit zu gewährleisten. Dieses Sicherheitsstreben betrifft die Strukturen des Denkens, des Selbstbildes und des Weltbildes in erster Linie, zumindest was uns im Zusammenhang der Beratung interessiert. Diese Sicherheit wird ja lebensmäßig durch innere und äußere Impulse und Geschehnisse ständig in Frage gestellt. Aus der Erschütterung des Selbstbildes entsteht Angst, eine Angst, die jede bedeutende Veränderung begleitet. Menschsein heißt aber auch, die unabdingbare Unsicherheit des Lebens in Kauf zu nehmen. Und natürlich ist die seelische Krise ein Zustand, in dem die innere oder äußere Sicherheit in besonderem Maße bedroht ist. Letztlich kommt es darauf an, ob ich mich anklammern werde an das, was verlorengeht, an die vermeintlichen Sicherheiten, oder ob ich schließlich mutig weitergehe. Aber um weiterzugehen brauche ich Mut. In diesem Mut vereinen sich Vertrauen, und Aggression im Sinne **lebenszugewandter Lebendigkeit**. An dieser Stelle des Lebenskontextes ist der Humor der Ausdruck des Mutes. Findet der Mensch diesen Humor in sich, so ist dies eine relevante Wendung des Lebens in Existentielle. Eine Umkehr aus der Angst in die Evidenz, aus dem Modus des Habens (Erich **Fromm**) zum Sein, zur lebendigen Aggression und damit zur Befreiung der personalen Kräfte, die notwendig sind, um eine Krise zu meistern.

Denken Sie daran, was Allport sagt über das Lachen. Gerade der Neurotiker hat immer etwas, was keinesfalls geschehen darf. Aber je mehr Energie er aufwendet, um es auszuschließen, um so deutlicher wird ihm, daß das nicht möglich ist. Damit ist er gefangen im Kreislauf der Angst. (Anmerkung: **Viktor Frankl** hat die Technik der **Paradoxen Intention** in den Dreißigerjahren entwickelt, in der der Humor strategisch gegen die neurotische Angst eingesetzt wird. Da es sich dabei jedoch um eine spezifische Intervention bei Angst- und Zwangsneurosen handelt, gehe ich hier nicht näher darauf ein.)

Dazu ein Fallbeispiel:

Ich möchte Ihnen nun anhand eines Beispiels vor Augen führen, wie gefährlich die Veränderung zur Lebendigkeit sein kann; wie weitreichend die Umwälzungen sein können, die mit einer Wendung zum Humor und Gelassenheit sein können.

Es geht um einen bedauernswerten Mann in tiefer Niedergeschlagenheit und Angst. Er ist Ordensmann und läuft fortwährend zu seinem Beichtvater, um sicherzugehen, daß er Vergebung bekommt. Auch der Beichtvater versteht diese Gewissensangst und Skrupulösität in neurotischem Ausmaß nicht mehr. Der Leidende ist zutiefst

verunsichert und sagt später über diesen Zustand: „*Da war ich wie eine Leiche*“. (Fausel 1893, 4*, S 51). Schon lange laboriert er an seinem Vaterkonflikt. Die Erziehung im Internat war geprägt von Strenge und Erniedrigung. In letzter Zeit ist seine Niedergeschlagenheit und Angst so gesteigert, daß er es nicht mehr erträgt, ein offenes Messer am Tisch liegen zu sehen. Er schreibt im Rückblick auf diese Zeit: „*Ich war damals ein über die Maßen trauriger Mensch in den größten Drangsalen*“.

Dieser Mann aber hatte aber eine sehr verändernde therapeutische Erfahrung, die ihm geholfen hat aus dieser Depression aufzutauchen; und nicht nur das, er entwickelte daraufhin einen ausgesprochenen Humor und eine immense schöpferische Tätigkeit.

So konnte er nur zwei Jahre später von sich sagen: „*Mein Gemüt ist zu fröhlich und zu groß dafür, daß ich jemanden herzlich feind sein könnte.*“ Und er sagte des weiteren Dinge wie: „**Aus einem verzagten Arsch kommt kein fröhlicher Furz!**“ (Heine, 1990, S. 49)

Manche von Ihnen wissen schon, um wen es sich handelt. Wir schreiben das Jahr 1520 und der Mann, der sich so sehr vor der Hölle fürchtete und so niedergeschlagen war und kurze Zeit später so stark wurde, daß er gegen die mächtigsten moralischen Autoritäten antrat, war Martin Luther.

Er hatte wie viele seiner mittelalterlichen Zeitgenossen furchtbare Angst vor der ewigen Verdammnis und seine Grundfrage war: *Wie kann ich vor Gott in meinem Sein bestehen?* Das Papsttum als mächtiger Verwalter des „Thesaurus bonorum operum“, der überschüssigen Verdienste der Heiligen, trieb mit dieser induzierten Angst regen Ablasshandel und verkaufte diesen imaginären Schatz teuer an die armen Sünder. Für den mittelalterlichen Menschen gab es außerhalb der Kirche kein Heil. In dieser Welt lebte Luther – eine Welt der Dämonen, des Teufels, der Engel, der Mystik, des Mittelalters. Sich gegen die Kirche zu wenden als einzelner, war nur schwer vorstellbar.

Aber wie wurde aus dem traurigen Mensch ein humorvoller und kreativer Schriftsteller und Kämpfer, der das Abendland erschütterte? Was ist da geschehen?

Es lag eine Erfahrung auf diesem Weg, die von den Historikern als das „Turmerlebnis“ bezeichnet wird. Luther saß in seinem Turmzimmer in Wittenberg und übersetzte den Römerbrief. In Röm. 1,17 heißt es, daß der Mensch in seinem Glauben gerechtfertigt wird vor Gott und nicht durch seine Werke. Das bedeutet, daß der Mensch seine Daseinsberechtigung nicht selbst erleisten kann und muß, sondern daß er so, wie er ist, vor Gott da sein darf. Luther schreibt über diese Erleuchtung: „Da hatte ich das Empfinden, ich sei geradezu von neuem geboren und durch geöffnete Tore in das Paradies selbst eingetreten.“ (Ebeling, 1983, S. 30)

Deswegen halte ich dieses Erlebnis für psychotherapeutisch relevant, weil es beweist, daß der bedingungslose Zuspruch des „**Du darfst sein, der/ die du bist**“ einerseits eine beruhigende und erlösende Wirkung hat (Gelassenheit) und andererseits die lebensbejahende notwendige Aggression und die aktualisierenden Kräfte freisetzt. Das „Du darfst sein, der/ die du bist“ ist die therapeutische Erfahrung schlechthin, das Herz aller Psychotherapie; das gilt für alle Therapien. Und diese Erfahrung kann, wie wir an diesem „Fallbeispiel“ sehen, revolutionierend sein. Man könnte sagen: Luther war der Vorläufer von **Carl Rogers** im Mittelalter und tatsächlich hat **Luther** in einem Brief geschrieben: „...**zuerst muß sich die Person ändern, dann ändern sich Ihre Werke.**“ (Briefe) Wenn das nicht personenzentriert ist, was dann!?

Wir haben von dem Zusammenhang von Gelassenheit und Humor gesprochen und können das hier verifizieren. Gelassenheit ist, wenn der einstmals zitternde Luther sagt: „*Ich bin gerne in der Hölle, wenn ich mit Gottes Willen dort bin*“. Und Humor ist, wenn er in einem Brief an die Eltern schreibt, er könne den Teufel mit einem Furz verjagen. (Heine aaO. S. 50)

E. W. Heine, dem auch aufgefallen ist, wie oft Luther vom Furzen spricht, hat gemeint, daß die Geschichte des Abendlandes wohl anders verlaufen wäre, hätte Luther statt der Kirche seine Küche reformiert. (vgl. Heine, aaO. S. 52)

Ich habe vorhin das Turmerlebnis als Erleuchtung bezeichnet, ein Begriff, der eher aus der östlichen Tradition stammt. Aber wir können sehen, daß hier wie dort Erleuchtung, also spontane Befreiung zum Selbstsein, mit Loslassen und einem gewissen Humor zu tun hat. Humor kann sich entwickeln aus dem **Nicht-Anhaften**, wie es die Asiaten bezeichnen, das Loslassen auf die tiefere Begründung des Daseins hin.

Auch im **Zen-Buddhismus** wird der Schüler angeleitet zu einer Erfahrung jenseits des Verstehens, zu einem Weg jenseits der Vernunft. Die Erleuchtung erreicht er nicht durch ständiges Bemühen und Kasteiung, sondern auf dem Weg des Loslassens von den Sicherheiten des Denkens. Es ist nicht das Nachdenken, das Einsicht bringt, weil die Absicht, etwas zu erreichen, die Offenheit verstellt.

Triffst du Buddha unterwegs, so töte ihn, so lautet ein Spruch eines Meisters als Antwort auf die Frage nach dem Weg. Erst durch das Nicht-Haften an sekundärer, von Autoritäten jedweder Art stammender Vorgaben gelingt das Vordringen zu tieferer Wahrheit. Eine ontologische Suche nach einer Seins-Erfahrung, genannt Satori. Zu diesem Zweck stellen die Meister den Novizen oft Aufgaben, sogenannte Koans, die logisch nicht zu lösen sind.

Z.B. *„Wie klingt das Klatschen einer Hand?“* Das sind keine modernen Yuppie-Sprüche, sondern stammen etwa aus dem 9. Jhd., wie die folgende Unterweisung:

Ein Mönch fragte: *„Was ist die reine Gestalt der Wahrheit?“*

Yün men antwortete: *„Die Hecke um den Abort.“*

„Und wie ist sie dahin gekommen?“

„Als goldener Löwe.“

Sie werden zugeben, daß das einen feinen Humor beinhaltet und nach all dem, was wir bisher analysiert haben, wundert es uns nicht mehr.

Ein anderes Beispiel:

Meister Schou schan (10 Jhd.) wurde einst gefragt: *„Die Heiligen Schriften lehren uns, daß alle Wesen Buddhas Natur besitzen. Wie kommt es, daß sie es nicht wissen?“*

„Sie wissen es“, erwiderte der Meister. (aus: Weber-Schäfer, 1978)

Auch hier hören Sie den leisen, wohlthuenden Humor, mit dem die Meister ihre Schüler vom eingeschlagenen Denkweg abbringen und so am meisten herausfordern. Das Nicht-Haften läßt den Humor entstehen.

Abschließend geht es nun um die Auswertung der Gedanken über den Humor und das Vertrauen. Es geht um die Frage: Wie bringe ich Humor in ein therapeutisches oder ein Beratungsgespräch als heilsames Agens ein. Humor, so haben wir gesagt, ist nicht planbar. Wie läßt er sich dann in ein Gespräch integrieren?

Sie haben sich vielleicht über den Titel meines Beitrags gewundert **:(sie lacht)**. Wenn wir Texte lesen, in denen Therapiesprache wiedergegeben werden, dann wird das Lachen nur ganz nebenbei, wenn überhaupt, angemerkt. Aber das Lachen ist keine Nebensache, sondern ein Element der Wandlung, es unter Umständen einen relevanten Moment der Tiefenerfahrung an. Wieder erinnern wir uns an die Aussage Allports,*das Lachen über sich selbst als Anzeichen der Heilung*.

Für **Carl Rogers** ist das Klima eines Gesprächs und die Haltung des Beraters der Hauptpunkt seines therapeutischen Ansatzes. Der Mensch, so denkt Rogers, entwickelt von ganz alleine, durch das in ihm liegende Potential der aktualisierenden Kräfte, sich selbst zu einer „fully functioning person“, zu einem erfüllten Dasein, wenn verschiedene Bedingungen hinreichend gegeben sind. Diese sind für das Gespräch in der Therapie/Beratung:

1. die Echtheit des Therapeuten,
2. die unbedingte Wertschätzung und
3. ein empathisches Verstehen.

Sie haben von diesen drei Voraussetzungen schon oft gehört, aber Rogers selbst meint, daß diese drei Bedingungen auf einer gemeinsamen Grundlage aufbauen und diese ist das **Grundvertrauen in die Person**. Das heißt, die Grundannahme Rogers ist, daß der Klient der einzige und beste ist, der sein Problem lösen kann, wenn es nur gelingt, die lebensfördernden Kräfte in ihm zu befreien. Der Therapeut ist nichts weniger als ein Experte, aber ein vertrauensvoller Helfer und Förderer, der in der Lage ist, einen Weg zur eigenen Tiefe zu begleiten und das Klima dafür zu schaffen.

Auch für den Berater ist es wichtig, unverkrampft zu sein, weil nur so Humor entstehen kann. Dort wo er aber in den Klienten vertrauen kann, wo er nicht selbst alles tun muß, sondern „einfach“ erwarten kann, daß der Klient für sich selbst Wege und Lösungen findet zum Guten, daß dort auch eine Gelassenheit für den Therapeuten eintritt und er selbst ohne Leistungsdruck des Machens eine heitere Atmosphäre zulassen kann.

Jetzt zu dem Fallbeispiel (vgl. Rogers/Schmid, 1991, S.243 ff.):

Ein Workshop mit 600 Teilnehmern. Eine Teilnehmerin kommt zu Rogers auf die Bühne, um ein Gespräch zu führen, in dem Rogers zunächst zeigt, wie er diese Grundhaltung anwendet. Für uns ist es interessant, weil wir die Schnittstelle genau erkennen können, an der es beginnt lustig zu werden.

Das Problem ist folgendes: Im ersten Teil des Gesprächs erzählt JAN, die Klientin, eine junge Frau von 35 Jahren sie leide unter Panikzuständen, starken Flucht Tendenzen, Grübelzwang und allgemeinen Unwohlsein. Es stehe ihre Heirat bevor, der sie mit starker Ambivalenz entgegenseht. Ihre Mutter starb mit 53 Jahren, nach Aussage der Klientin als verbitterte Frau, die viele Talente ungelebt gelassen hat. JAN erzählt davon, daß sie Angst habe so zu enden, wie ihre Mutter und zwar eben durch die bevorstehende Hochzeit und Elternschaft. Sie hat das Gefühl, wie sie selbst es ausdrückt, dadurch „vom Licht ins Dunkel“ zu gehen. Das Gefühl gefangen zu sein und ihr Leben nun einzubüßen, bedrückt sie sehr. Sie können sich vorstellen, daß in dieser Situation keinerlei Heiterkeit liegt und erst recht nicht gelacht wird. Das einzig positive Moment in diesem Gesprächsabschnitt ist die Beziehung zur Musik und zum Tanz.

„Ich wünschte, ich könnte einfach alles hinwerfen und mein Leben ganz der Musik und dem Tanz widmen“, sagte sie. „Aber leider zwingt einen ja die Gesellschaft, in der wir leben, zu arbeiten und einem ganz bestimmten sozialen Standard zu entsprechen. Das ist nicht etwas, das ich bedauere. Es ist etwas, das ich vermisse, etwas, was ich wirklich tun möchte. Aber wie mache ich es? Hat das etwas zu tun mit – wie ich sage, ich werde älter und drehe mich immer im Kreis und laufe zurück.“

Rogers bemerkt in einem Kommentar, wie erstaunt sicher diese so verunsicherte Frau von ihrer Liebe zur Musik spricht. Trotzdem rät er nichts, sondern begleitet und vertieft einfach das, was sie sagt. Die Klientin steht im starken Konflikt zwischen den Erwartungen, die an sie gestellt sind und ihrer eigenen Sehnsucht.

Hier ein Auszug:

JAN: *Ich mache immer noch weiter (CARL: Mm, hmm) verstehen Sie, und ich versuche, das (die Angst gefangen zu sein, Anm. d. Verf.) tief unten in mir zu halten. (Pause) Ich gehe nicht ins Büro und sage: „Bitte helft mir, ich bin 35. Was werde ich jetzt tun?“ Das ist es überhaupt nicht. Ich kann noch, wenn ich will, meine Shorts anziehen und Zöpfe tragen, aber das ist es nicht. Es ist – es ist die Angst, gefangen zu sein.*

CARL: *Und diese Ängste, die Sie haben, die halten Sie nicht davon ab, in der Welt zu funktionieren. Das klappt, aber trotzdem sind die Ängste tief drinnen, und die größte von allen ist die Angst, auf so verschiedene Weise gefangen zu sein.*

Das Selbstkonzept der erwachsenen Jan scheint dadurch in Gefahr. Noch wehrt sie die Shorts und Zöpfe ab, die sie gewissermaßen noch „im Kasten“ hat.

JAN: *Und immer sagen die Leute zu mir: „Jan du bist in deinen besten Jahren. Alles läuft zu deinen Gunsten!“ Und sie haben kaum eine Ahnung, was in mir vorgeht.*

CARL: *Das stimmt. Es ist so; daß Sie sich von außen und für einen Beobachter in Ihren besten Jahren befinden und alles zu Ihren Gunsten läuft. Aber das ist nicht Jan innerlich. Innerlich ist Jan ganz verschieden davon.*

JAN: *(lange Pause - Sie flüstert) Möchten Sie, daß ich etwas anderes sage? Ich bin einfach höllisch nervös hier oben! (auf der Bühne)*

CARL: *Sie können sich Zeit nehmen, soviel Sie wollen, denn ich habe das Gefühl, daß ich anfangs, mit der angstvollen kleinen Jan, die da drin steckt, vertraut zu werden.*

JAN: *Das hat vielleicht miteinander zu tun und kann Ihnen vielleicht helfen: Ob es etwas damit zu tun hat, daß ich früher Laienschauspielerin war, das weiß ich nicht, aber ich spiele gern das schlimme kleine Mädchen.*

CARL: *Das ist eine Rolle, die Sie sehr gut kennen. (JAN lacht) Sie haben sie in vielen Stücken gespielt.*

JAN: *und es funktioniert)*

CARL: *Es funktioniert – das schlimme kleine Mädchen kann sich einiges erlauben. (S.248)*

Hier lacht JAN zum erstenmal im Gespräch. Als die Beziehung zu ihrer Tiefe entsteht – zu einem dissoziierten Persönlichkeitsaspekt. Es ist das Loslassen auf die Tiefe des Daseins hin, - und es scheint so leicht.

Dann kommt sie wieder auf die Dunkelheit zu sprechen und auf ihr Gefühl, rückwärts zu gehen, aber daß es sich dabei möglicherweise um schicksalhafte Bestimmung handelt. Rogers lenkt hier nicht, sondern geht wieder mit in diese Stimmung. Erst als die Klientin von ihrer Sehnsucht nach Beziehung spricht, kommt Rogers noch einmal auf das schlimme kleine Mädchen zu sprechen.

CARL: *Jemanden, zu dem Sie eine Beziehung aufnehmen können. Und ich glaube, daß – das mag wie eine dumme Idee klingen, aber – ich hoffe, daß eine von diesen Freundinnen dieses schlimme kleine Mädchen sein könnte. Ich weiß nicht, ob das für Sie einen Sinn ergibt oder nicht, aber wenn diese Art von lebhaftem, schlimmen kleinen Mädchen, das innen drin lebt, Sie vom Licht ins Dunkel begleiten könnte – wie gesagt, das mag für Sie keinen Sinn ergeben.*

JAN: *(verduzt) Können Sie mir das etwas genauer schildern?*

CARL: *Einfach, daß vielleicht eine ihrer besten Freundinnen das DU ist, das Sie in sich verbergen, das furchtsame kleine Mädchen, das schlimme kleine Mädchen, das wahre DU, das nicht sehr weit ins Freie herauskommt.*

JAN: *(Pause) Und ich muß zugeben – was Sie gerade gesagt haben, und im Rückblick – ich habe eine Menge von diesem schlimmen kleinen Mädchen verloren. Tatsächlich ist dieses schlimme kleine Mädchen im Lauf der letzten 18 Monate verschwunden.*

Erinnern Sie sich bitte! Wir haben festgestellt, daß das Loslassen auf eine Tiefe hin, den Humor begleitet. Hier ist der Moment, wo sie die Ordnung in Frage stellt, wo sie beginnt, um eine verlorene Tiefendimension zu trauern. Die bürgerliche Ordnung, die besagt, daß sie nun erwachsen und vernünftig sein muß. Das ist der Schlüsselmoment. Entweder es steigt jetzt Angst auf aus ihrem Inneren, oder es gelingt ihr das Angebot von Rogers aufzunehmen und sich selbst ein Stückchen mehr zuzulassen. Die Klientin läßt sich darauf ein. Es entsteht eine heitere Stimmung. Rogers sagt in einem Kommentar dazu: „Mein nicht bewußter Intellekt übernimmt die Führung. Ich weiß weit mehr, als mein bewußter Verstand merkt. Ich formuliere meine Reaktionen nicht bewußt, sie kommen einfach in mir hoch, aus meinem nicht bewußtem Gespür für die Welt des anderen“. (S. 252) Das ist die Gelassenheit, die den Humor ermöglicht.

CARL: *Ist verschwunden. Ah-hah, ah-hah.. (ER lacht) Dann lag ich also nicht so ganz falsch. Vielleicht sollten Sie sie suchen!* (Gelächter)

JAN: *Möchten Sie ihre Nummer sehen?* (Gelächter)

CARL: *Ja!* (Gelächter) *Ich glaube, sie würde uns Spaß machen, ich glaube nicht, daß sie so eingeschüchtert wäre. Sie klingt ziemlich frech!* (Gelächter)

JAN: (zweifelnd) *Also, obwohl ich älter werde, kann ich immer noch ein schlimmes kleines Mädchen sein?*

CARL: *Na ja, ich weiß nicht – ich bin zwar erst 80, aber ich kann noch immer ein schlimmer kleiner Bub sein.* (großes Gelächter und Applaus).

JAN: (lachend) *Ich möchte keinerlei Kommentar abgeben!* (Pause) *Würde das meine Gefühle in bezug auf das Heiraten ändern?*

CARL: *Ich glaube, das ist eine sehr wichtige Frage, die Sie sich da stellen. Wenn Sie eine bessere Freundin des kleinen Mädchens in sich selbst wären, hätten Sie dann weniger Angst in bezug auf das Risiko einer Ehe? Ich finde, daß sie in den letzten 18 Monaten ganz arg gefehlt hat, wirklich.*

JAN: (Pause) *Sie haben ja so recht. Sie haben wirklich den Nagel auf den Kopf getroffen.*

CARL: *Es tut mir leid, aber wir müssen in ein paar Minuten aufhören.*

JAN: *Okay – Ich gehe 15 Minuten vor, weil ich mich immer verspäte.* (Sie lacht) *15 Minuten älter.* (Großes Gelächter) (S.252 ff.)

Hier ist offensichtlich eine freundschaftliche und vertrauensvolle Beziehung entstanden, in der sehr humorvoll über sehr ernste Dinge gesprochen wird. Und es sieht ganz einfach aus. Aus der Angst ist ein kleiner Schritt heraus gewagt, aus der moralisierenden, bürgerlichen Enge in die Subversion des schlimmen Mädchens.

Man könnte Rogers jetzt kritisch anfragen, wieso er überhaupt meint, daß das schlimme Mädchen Jan vom Licht in die Dunkelheit begleiten sollte und nicht einfach herauslocken sollte ins Licht und mit Jan im Licht sein – in einem hellen, freudvollen Dasein.

Es ist tatsächlich auch ein Risiko, das eine solche Verlebendigung mit sich bringt. Wir haben es ja bei Luther gesehen: er hat das ganze Abendland verändert und vielleicht könnte Jan die Wertewelt, die sie umgibt, auch verändern.

Eine Klientin, die einst unter heftigen Panikattacken litt und wegen ihrer Flugangst nie verreiste, schickte mir kurz vor ihrer ersten Flugreise eine Nachricht: *Liebe Fr. Mag. Kunert! Falls das Flugzeug doch abstürzt, oder sonstwas passiert – damit meine Kartei bei Ihnen einen schönen Abschluß hat – wir haben wieder miteinander geschlafen – und diesmal genieße ich es. So gut es geht. Es tut sehr weh, diese verwirrende Welt der Gefühle. Hoffe, ich überlebe. Liebe Grüße M.*

Der Mann, von dem sie schreibt, war nicht ihr eigener. Können wir mitgehen in diese verwirrende Welt der Gefühle, wo Normen und Pflichten ihre absolute Autorität verlieren und der Humor entsteht? Mein Freund **Günter Funke** hat die Therapie als den Asylraum der Amoralität bezeichnet. Nicht der Unmoral! Es geht nicht um Subversion und Relativierung der Moral weil sowieso alles egal ist, sondern weil es einen tieferen Beweggrund, einen tieferen Wertbezug („präreflexiver ontologischer Seinsbezug“, Frankl) in uns gibt. **Nur auf diese Weise kann Sinn gefunden werden: im Spüren, was das Leben mit mir meint.** Frankl hat gemeint: Das Gespür ist viel feinsinniger als der Verstand scharfsinnig, **und wenn wir uns auf das Gespür für die innere Lebendigkeit, auf unsere tiefste Intentionalität verlassen, so meine ich, dann werden wir sicherlich Dinge erleben, die uns überraschen.**

Nennen Sie es sinnerfülltes Dasein, nennen Sie es fully functioning person, nennen Sie es Individuation, nennen Sie es Satori, aber sagen Sie nicht dazu Normalität, denn das ist das Ende des Humors.

Danke für ihre Aufmerksamkeit.

Literatur:

Rogers C./ Schmid P.: Person zentriert, Grundlagen zur Theorie und Praxis, 1998, 3, Mainz

Heine E.W.: Luthers Floh, 1990, Zürich

Fausel H.: D. Martin Luther, Leben und Werk, 1983, 4, Stuttgart

Ebeling G.: Martin Luthers Weg und Wort, 1983, Frankfurt

Freud S.: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten, 1999, 5, Frankfurt

Frankl V.: Ärztliche Seelsorge, 1983, 7, Frankfurt

Weber-Schäfer P.: Zen, Aussprüche und Verse der Zen Meister, 1978, Frankfurt

Eibel-Eibesfeld L.: Die Biologie des menschlichen Verhaltens