
WITZ UND HUMOR ALS LEHRMEISTER DER
LEBENSBEWÄLTIGUNG

ODER: LACHEN IST GUT – IM ERNST!

Franz Sedlak

I. EINLEITUNG

Nicht erst seit Freud wissen wir von der Kreativkraft von Witz und Humor. Die tiefenpsychologische Perspektive ist zudem einseitig. Witz und Humor sind nicht nur Verkleidungskünstler für verpönte Triebwünsche. Sie sind Lehrmeister oder zumindest Demonstratoren dafür, wie man Probleme in existentiell schwierigen Situationen meistern kann. Witz und Humor sind dabei die zwei Seiten einer Münze:

<i>Witz</i>	<i>Humor</i>
kritische, konstruktive Aktivkraft	Stellung zum Schicksal
Ausdruck einer momentanen, aktuellen Situations- gestaltung	Überwindung von Grenzen, Mut zum »und dennoch«
»lächelnde Inbesitznahme des Kairos«	»langfristige Umarmung des Unabänderlichen«
Beziehung zur Dimension der schöpferischen Werte	Beziehung zur Dimension der Einstellungswerte

Insofern Witz und Humor dazu beitragen, eine Situation der Verschlossenheit in eine Atmosphäre der Wärme, Offenheit und gegenseitige Wertschätzung überzuführen, gehören sie auch der Dimension der Erlebniswerte

an.

Die folgenden skizzenhaften Ausführungen beziehen sich auf den Witz. Insofern ihnen aber eine Lebenshaltung entspringt, die dem Unabänderlichen trotz und sogar positive Gestaltungsmöglichkeiten abzugewinnen vermag, betreffen sie auch den Humor.

Der Aufbau der Impulse: Zunächst wird ein Witz präsentiert. Dann wird der Leser / die Leserin wie bei einem Aphorismus aufgefordert, die darin verborgene Weisheit (für die Beratung/Therapie; für den wesentlichen Zielaspekt dieses Impulses; für eine Heranführung an sinnorientiertes Denken) selbst zu entdecken. Anschließend folgt ein Kommentar aus der Sicht des Autors.

II. DIE KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

»Fritzi, wem in deiner Familie siehst du ähnlich?«

»Das kommt darauf an, Herr Lehrer: Vorne schaue ich meinem Vater ähnlich, hinten allen meinen Verwandten.«

Beratung/Therapie: Die Wahl der Kriterien

Ziel: Die Dinge auf den Punkt bringen

Logotherapeutische

Propädeutik: Prägnanz der Erfassung

Kommentar: Logotherapeutische Schulung besteht in der Förderung der Aufmerksamkeit und hier wiederum in der Erfassung des Wesentlichen. Der obige Witz bezieht seinen Effekt aus der Besonderheit der Kriterienwahl und macht uns bewußt, wie sehr Sinnerfassung als Erfassung des Wesentlichen in einer Lebenssituation abhängig ist von den Kriterien, die wir dabei einsetzen. Beratende und therapeutische Arbeit wird daher besonders in der Logotherapie darin bestehen, die Wahl der passenden Kriterien zu besprechen. Das Beratungs- und Therapieziel wird darin bestehen, die »Dinge auf den Punkt zu bringen«.

III. DIE ÄSTHETIK DES WIE

Die Szene spielt in einem Land mit zentraler Parteigewalt. In einer Warteschlange fragt jemand einen anderen: »Sind Sie bei der Partei?« »Nein«, antwortet der Gefragte. »Dann gehen Sie bitte von meinem Fuß herunter!«

Beratung/Therapie: Die Wahl der Mitteilungsform

Ziel: Alles ist sagbar. Eine Botschaft kommt an, wenn der Empfänger in seiner Art berücksichtigt wird.

Propädeutik: Das Verhältnis von Inhalt und Form

Kommentar: Viele, die sich entschlossen haben, wahrhaft zu sein, haben sich eine Derbheit der Mitteilung zugelegt, die es dem Empfänger schwer macht, die Botschaft entgegenzunehmen. Oft scheuen wir auch das ehrliche Feedback, weil wir nicht wissen, wie wir die Dinge mitteilen sollen und negative Folgen einer Mitteilung befürchten.

IV. DIE BERÜCKSICHTIGUNG DER KOMPLEXITÄT

Zwei Männer unterhalten sich auf einer Party. »Ich gehe gern auf eine Party. Niemand fragt einen, ob man überhaupt eingeladen ist. Und man kann essen und trinken, so viel man will. Sind Sie auch nicht eingeladen worden?« »Ja«, antwortet der andere. »Ich bin nämlich der Gastgeber.«

Beratung/Therapie: Netzeffekte bewußt machen

Ziel: Folgen einkalkulieren. Erfassen, daß alles mit allem zusammenhängt

Propädeutik: Die Berücksichtigung der Komplexität von Entscheidungen

Kommentar: Wenn wir Entscheidungen treffen, müssen wir uns der Folgen bewußt sein, die sich in einem komplexen System ergeben können. Oft sind die Nebeneffekte gutgemeinter Handlungen schwerwiegender als die positiven Folgen.

V. DIE KREATIVITÄT DER SELBSTDISTANZIERUNG

»Wie heißen Sie, Angeklagter?« »Müller, Euer Ehren«. »Wann sind Sie geboren?« »Das ist aber nett, Euer Ehren, daß Sie an meinen Geburtstag denken wollen.«

Beratung/Therapie: Verlassen des erwarteten Verhaltensmusters bzw. Bedeutungskontextes

Ziel: Selbstdistanzierung, Selbstanwendung der paradoxen Intention

Propädeutik:

Kreativer Systemausstieg

Kommentar: Probleme entstehen dadurch, daß wir immer wieder dieselben Problemlösungsmuster im Verhalten bzw. Denken und Fühlen benutzen. Die logotherapeutische Beratung bzw. Therapie muß daher zuwege bringen, daß gewohnte, eingeschliffene Bahnen verlassen werden, daß durch entsprechende Umdeutungen der bisherige Bedeutungskontext eines Problems relativiert und durch einen anderen ersetzt werden kann. Der Patient soll angeleitet werden, Selbstdistanzierung und paradoxe Intention in schwierigen Lebenssituationen anzuwenden. Damit dies vermittelt werden kann, muß der Logotherapeut das leisten, was hier im Witz karikiert wird: Er muß lernen, kreative Systemausstiege zu wagen.

VI. SPONTANE SITUATIONSBEANTWORTUNG

Die Frau des Chefs tritt überraschend in sein Zimmer und sieht, wie die Sekretärin blitzschnell von seinem Schoß herunterrutscht. »Das ist aber arg!« ruft die Gattin. Antwortet der Ehemann: »Das haben wir auch gerade gefunden und beschlossen, daß ein zweiter Stuhl unbedingt angeschafft werden muß.«

Beratung/Therapie: Spontanes adäquates Handeln

Ziel: Den Kairos einer Situation erfassen und nützen

Propädeutik: Kreativität, Spontaneität und Flexibilität

Kommentar: Nicht die Ausrede an sich wird hier als nachahmenswert gesehen, wohl aber die Raschheit, Schlagfertigkeit der Reaktion. Wir müssen lernen, spontaner und flexibler zu reagieren. Vieles bleibt ungetan, weil wir zu lange überlegen oder uns die richtigen Lösungen zu spät einfallen. Logotherapeutische Propädeutik besteht daher darin, kreatives, spontanes, flexibles Reagieren in Situationen zu üben, so daß wir dem Patienten ein Modell sein können für das Ergreifen des Kairos.

VII. PSYCHOHYGIENE

Dialog zweier Schauspieler. »Was sagst du zum kosmetischen Effekt meiner Gurkenmaske?« »Ganz hervorragend, mein Lieber, aber warum tust du sie immer wieder herunter?«

Beratung/Therapie: Gefühlsentlastung, Ventileffekt zur Befreiung von Belastung und zum Freiwerden für Neubeginne

Ziel: Psychohygiene für sich selbst praktizieren, Über-

forderungen, Burn out vermeiden

Propädeutik: Wege des Umgangs mit den nichtrationalen Anteilen (Gefühlen, Bedürfnissen) finden

Kommentar: Wir sind nicht nur rationale Wesen, sondern Menschen mit Gefühlen, Bedürfnissen. Manchmal häufen sich die Belastungen an, so daß wir blockiert sind. Logotherapie darf sich zwar nicht bei der Katharsis aufhalten, aber dennoch ist es im Sinne einer ganzheitlichen Umgangsweise mit dem Patienten auch für den Logotherapeuten wichtig, Wege des psychohygienischen Umgangs mit sich selbst zu entwickeln, um diese seinen Patienten auch authentisch vorleben zu können.

VIII. IDEOLOGIEKRITISCHES DENKEN

Ein Mann schält Bananen in einem Zugabteil und wirft sie dann aus dem Zugfenster. »Was soll das«, fragt ein Mitreisender. »Das ist gegen die Elefanten auf den Gleisen.« »Aber hier gibt es doch keine Elefanten!« »Sehen Sie, wie die Bananen wirken!«

Beratung/Therapie: Zirkelschlüsse abbauen, sich selbst erfüllende Prophezeiungen, sich selbst erhaltende Ideologien durchbrechen

Ziel: Kritisch offenes Denken, dialogfähige Überzeugungen

Propädeutik: Ideologiekritisches Denken

Kommentar: Logotherapeuten sollten ein Musterbeispiel offenen, dialogfähigen Denkens einerseits und gelebter Überzeugung andererseits sein. Diese Synthese gilt es zu schaffen, weil durch Vereinseitigung sonst Dogmatismus, Fundamentalismus einerseits und Relativismus, Nihilismus andererseits drohen.

Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden. So Frankl. Wir sollten sein Plädoyer für den Humor ernst nehmen. Lächeln in der Logotherapie? Ja, bitte!

IX. UND WAS TUN MIT NONSENSE-WITZEN?

EIN FÜR LOGOTHERAPEUTEN NICHT UNWESENTLICHES POSTSKRIPTUM

Zwei Hochhäuser fliegen um die Wette. Sagt das eine: »Schach!« Sagt das

andere: »Nein, danke. Ich habe schon gegessen.«

Dieser Witz bezieht seine Kraft aus dem Unsinn. Die Situation ist unsinnig, die darin vorkommenden Handelnden gibt es als solche nicht, die Kommunikation ist verquer, geht aneinander vorbei. Und dennoch eignet dieser Kategorie von Witzen ein ganz tiefer Sinn: Wird doch an ihnen demonstriert, daß die Existenz im letzten rätselhaft ist. Wir lachen über das Absurde, das wir insgeheim vielleicht fürchten, so wie Kinder über das Sich-Verstecken (obwohl oder gerade weil sie das Alleinsein fürchten). Die humorvolle Haltung gegenüber dem Absurden zeichnet sich allerdings durch eine Offenheit gegenüber dem Dasein aus, durch eine Bescheidenheit, ja geradezu Demut gegenüber den eigenen Möglichkeiten der Durchgestaltung und Durchdringung des Seins. Damit ist aber der humorvolle Mensch logotherapeutisch auf einer ganz anderen Position als der trotzige Kämpfer eines sisyphushaft gegen das Absurde immer wieder anrennenden Camus.

Im letzten sind wir unergründlich, im tiefsten umwaltet uns das Geheimnis unserer Herkunft und unserer zukünftigen Bestimmung. In diesem Verständnis kann gerade der Nonsense-Witz ein befreiendes Lachen auslösen, dem dann eine tiefe Ehrfurcht vor unserem Sein in der Welt folgt.

Die Dynamik des Lachens!

AHA

Neue Perspektive. Auflösung der Spannung auf originelle Weise



HAHA

Befreiendes Lachen bei der Spannungstransformation



AHA

Kreative Anwendung der (witzigen) Idee in schwierigen Situationen



HAHA

Humorvolle Problembewältigung

Die lächelnde Trotzmacht des Geistes:
Der Witz (Kairos) und der Humor (Chronos)