

**ina biechl**

beratung, training, coaching

tel + fax: +43(0)1 982 91 84

mobil: 0664 230 40 94

e-mail: [office@ina-biechl.at](mailto:office@ina-biechl.at)

[www.ina-biechl.at](http://www.ina-biechl.at)

**lachen, leben, lieben**

mit humor zum positiven lebensgefühl

„Ein bisschen gesunder Menschenverstand,  
Toleranz und Humor  
– wie behaglich ließe es sich damit leben!“

Somerset Maugham

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Abdruck, auch auszugsweise, bedürfen der schriftlichen Genehmigung der Autorinnen. Die Verwendung des Skriptums in anderen Seminaren als der der Autorin ist nicht gestattet.

Copyright: Ina Biechl  
Eigenvervielfältigung. Wien 2004

# **lachen, leben, lieben**

mit humor zum positiven lebensgefühl

	Seite
mit Humor zum positiven Lebensgefühl	2
Heitere Standpunkte	3
Grundlagen der Selbstachtung	4
Erfolg	7
Humor-Fragebogen	9
Witze – praktische Beispiele	10
Lachen als Waffe	13
Theorie zum Lachen	15
Humor und Psychotherapie	16
Lachen ist gesund	22
Liebe und Lachen	24
Literaturliste	25

*Liebe Seminarteilnehmerin!*

*Lieber Seminarteilnehmer!*

*Humor zu haben wird von vielen als eine der wertvollsten menschlichen Qualitäten angesehen. Sinn für Humor und Fähigkeit zum Humor hilft uns, das Leben und seine Schönheiten in ihrer ganzen Fülle wahrzunehmen.*

*Humor als gelöste, überlegene, freundliche Grundhaltung schenkt uns jene emotionale Intelligenz und Gelassenheit, die uns über den Dingen stehen lassen und zugleich unsere Sinne und Gedanken öffnen für das Schöne im Leben. Der beste Weg, mit unserer eigenen Unvollkommenheit und den Unzulänglichkeiten dieser Welt zurechtzukommen, besteht darin, alledem mit Humor zu begegnen und mit Lachen schwierige Situationen zu meistern.*

*Unsere Kultur konzentriert sich auf Lob für Erfolg, dadurch wird die Angst vor Fehlschlägen vergrößert. Humor verringert diese Angst. Humor kann solche Probleme entdramatisieren, übertriebene Selbstverachtung aufheben und Konkurrenzkampf in Zusammenarbeit verwandeln. Mit Sinn für Humor nimmt man Fehlschläge mit gesunder Gelassenheit hin.*

*Grundvoraussetzung für gesunde Gelassenheit – und damit Humor zu entwickeln – ist Respekt und Wertschätzung für sich und in der Folge für die Mitmenschen.*

*Daher finden sie das Thema Selbstachtung am Beginn meiner Ausführungen.*

*Der Umgang mit den eigenen Zielen und Wertvorstellungen, und wann wir uns dabei erfolgreich fühlen, ist ein weiterer Teil dieser schriftlichen Unterlagen.*

*Sie sollen sich bewusst machen können, dass nur eine wohlwollende Grundhaltung die Grundlage bieten kann, um Humor zu entwickeln und von Herzen lachen zu können.*

*Wie jedes andere Verhaltensmuster kann auch der Sinn für Humor entwickelt und kultiviert werden. Wenn uns das gelingt, dann hilft uns unser Humor auch ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.*

## Heitere Standpunkte

von Karl-Heinz Söhler

*Humor – das ist für mich Verständnis.  
Er kommt nicht ohne Menschenkenntnis.  
Nach Spott sind manche gieriger.  
Verständnis ist viel schwieriger*

*In einem Vortrag, hochgelehrt,  
hat ein Professor es erklärt,  
warum und wann die Menschen lachen.  
Der konnte sich Gedanken machen!  
Bestechend hat er sie verkündet  
und wissenschaftlich tief begründet.  
Ein Vortrag war's, und was für einer!  
Gelacht hat dabei aber keiner.*

*Der Mensch verzichtet irgendwie  
Nicht gern auf eine Theorie.  
Nur soll sie Witz genug entfalten,  
um auch die Praxis auszuhalten,  
genügend menschlich, unfanatisch –  
dann wird sie mir sogar sympathisch.*

*Der eine sieht das Glas halb voll,  
der andre sagt, es ist halb leer.  
Wer darüber entscheiden soll,  
schwankt überfordert hin und her.  
Natürlich haben beide Recht.  
Doch wie Erfahrungen ergaben,  
vertragen Menschen das nur schlecht,  
denn jeder will's alleine haben.*

*Zwei Meinungen bestehen lassen?  
Da sucht der Mensch schon lieber Streit –  
Es ist im Grunde nicht zu fassen!  
Na ja, mir tut er auch nicht leid.  
Im Streit, das kommt zuweilen vor,  
verlieren Menschen den Humor.  
Doch denke man unvoreingenommen,  
es wäre nicht zum Streit gekommen,  
hätt nicht, solange er noch zählt,  
beim Anlass der Humor gefehlt.*

*Humor ist ein dezenter Gast  
und sagt nichts, wenn du ihn verpasst.*

## **Grundlagen der Selbstachtung**

Als Kind brauchten wir das Gefühl, von **Bedeutung** zu sein, und dieses Gefühl vermittelte uns unser damaliges soziales Umfeld (Eltern, Großeltern,...). Glaubten wir, von Natur aus, nicht wichtig zu sein, dann war das eine schlechte Ausgangsbasis für die Entwicklung der Selbstachtung. Eine Person, die niemals die ihr von Natur aus, eigene Bedeutung empfunden hat, tendiert zu Schuldgefühlen. Sie fragt sich, warum sie überhaupt lebt, oder sie fühlt sich ihr Leben lang als Opfer des Schicksals, ausgeliefert und vollkommen unfähig zu einer Veränderung.

Erwachsene übermitteln dem Kind die „Rechtmäßigkeit“ seiner Existenz lange, bevor auch nur ein Wort gesprochen wurde. Ein Kind erfährt, ob es Freude macht, wenn man es im Arm hält, oder es spürt Besorgnis, Spannung oder Kummer, Ohne die durch körperliche Zuwendung und Nahrungsaufnahme entstehende Wärme erlebt ein Kind große Angst. Ein Kind ist sich der eigenen Bedeutung am sichersten, wenn es glaubt, bedingungslos geliebt zu werden. Ist die Liebe der Eltern abhängig von Bedingungen, lernt das Kind, dass es, wenn es sich gut benimmt, ein guter Mensch ist, und wenn es sich schlecht benimmt, ein schlechter Mensch. Es lernt, dass sein Wert von der Beurteilung anderer Menschen abhängt.

Menschen, die in ihrer Kindheit in einem gewissen Ausmaß bedingungslose Liebe genießen können, sind selbstsicherer. Kritik und Fehler sind für sie zwar Anlass, nachzudenken und eventuell etwas zu ändern, doch sie fühlen sich deswegen nicht wertlos oder bedeutungslos.

## **Kompetenz**

Kompetenz bedeutet, davon überzeugt zu sein, dass wir etwas verändern können, dass wir unsere Umgebung beeinflussen können. Dass sie über Kompetenz verfügen, lernen Kinder in erster Linie, wenn sie die zu geringen oder begrenzten Erwartungen der Eltern übertreffen.

„Erwartungen innerhalb eines vernünftigen Rahmens sagen viel über vorhandenes Vertrauen aus. Selbstachtung entsteht aus der erfolgreichen Umsetzung von Handlungen, die wir uns ursprünglich nicht so ganz zutrauten. Glaubte jemand an uns, „erwartet“ jemand, dass wir das können, fällt der erste Schritt dazu zumindest ein wenig leichter“. (Don Hamachek)

Zu eng gezogene Grenzen und Überfürsorglichkeit beeinträchtigen das Erlernen von Kompetenz. „Sind die Eltern übertrieben großzügig und kümmern sich scheinbar zuwenig um das Kind, hat es das Gefühl, es sei nicht wert, dass man sich um es kümmert.“ (Alfred Adler)

## **Verbundenheit und Getrenntsein in ausgewogenem Verhältnis**

Um ein solides Fundament an Selbstachtung zu schaffen, müssen wir in unserer Kindheit das Gefühl der Verbundenheit mit anderen in einem ausgewogenen Verhältnis zu unserem Getrenntsein von anderen entwickeln.

Für unsere Selbstachtung ist es wichtig, uns anderen Individuen und einer größeren Gemeinschaft verbunden zu fühlen. Gleichzeitig darf unser Selbstgefühl nicht vollkommen der Identität eines anderen untergeordnet werden, wir müssen klar unterscheiden, inwiefern wir anders sind, wie wir uns von anderen unterscheiden.

Eine erwachsene Person, die in ihrer Jugend übertriebenes Einfühlungsvermögen erlernt hat, kann lernen, sich zurückzuziehen und ihr Selbst deutlicher von dem der anderen zu differenzieren. Ein Mann, der sich ein Leben lang als einsames Individuum und vollkommen unabhängig von anderen betrachtet hat, wird als Erwachsener weit schwerer lernen können, sich in andere einzufühlen oder sich zu binden.

Unabhängig von anderen Menschen zu wissen, wer wir sind, ist entscheidend für unsere Selbstachtung.

## **Realismus**

Um ein solides Fundament an Selbstachtung aufbauen zu können, müssen wir lernen, uns und unsere Umwelt realistisch wahrzunehmen. Ob einer Person beigebracht wurde, sich unrealistisch und idealisiert (als herrlichstes Geschöpf auf Erden) oder unrealistisch und negativ (als großer Dummkopf) zu betrachten, sie wird in jedem Fall - ohne die Fähigkeit zu einer realistischen Selbsteinschätzung - nur schwer zu Selbstachtung gelangen.

Darüber hinaus sollten wir bereits als Kinder eine realistische Weltanschauung vermittelt bekommen. Realitätssinn schließt das Bewusstsein ein, dass niemand perfekt ist; wir alle haben Fehler. In manchen Familien war es jedoch schwer ein Gleichgewicht zwischen unseren positiven und unseren negativen Eigenschaften zu erkennen.

Die meisten von uns erhielten zu wenige der notwendigen konkreten Informationen über unsere Gesellschaft, um einen gesunden Realitätssinn für die uns offenstehenden Möglichkeiten entwickeln zu können. Auch für unsere Kompetenz sind konkrete realistische Informationen darüber notwendig, wie es in der Welt zugeht und wie man mit den Problemen zurechtkommt. Je mehr wir darüber wissen, umso besser können wir die Kontrolle über unser Schicksal ausüben.

### **Ethische Grundsätze und Werte**

Eine wesentliche Grundlage für die Selbstachtung sind miteinander in Zusammenhang stehende ethische Grundsätze und Werte. Wir benötigen ein klares Gespür für das, was richtig und was falsch, was gut und was schlecht ist. Ethische Grundsätze bieten dem Kind die notwendige Anleitung für sein Verhalten angesichts der im Laufe des Lebens auftretenden verwirrenden Situationen und Probleme. Hat ein Kind gelernt, eine goldene Regel zu befolgen, kann es rasch und ohne den geringsten Zweifel entscheiden, wie es sich verhalten soll.

Ethische Grundsätze schützen und leiten das Kind in Situationen, in denen kein Elternteil direkt Hilfe leisten kann. Die ethischen Grundsätze machen Kinder mit Überzeugungen und Ansichten vertraut, die ein Ideal zum Ausdruck bringen. Werden sie dem Kind verständlich nahegebracht, kann es sich allein wegen der Kompetenz, seiner eigenen Überzeugung treu zu bleiben, gut fühlen.

Häufig werden Menschen von den vermittelten ethischen Grundsätzen verwirrt, weil sie in sich unlogisch erscheinen oder tatsächlich widersprüchlich sind. Unsere Überzeugungen von richtig und falsch entwickelten sich auf der Grundlage unserer Werte. Wertvorstellungen werden nicht nur mit den Worten „gut“ oder „schlecht“ ausgedrückt, sondern oft in subtilen Differenzierungen dargelegt. Mädchen sagt man beispielsweise nicht direkt, es sei schlecht, ein Mädchen zu sein, doch man vermittelt ihnen, ein Bub zu sein, sei alles in allem besser.

### **Ein lebenslanger Prozess...**

In einem gewissen Ausmaß hatten praktisch alle von uns in der Kindheit Probleme mit einer oder mehreren der wesentlichen Grundlagen für die Selbstachtung. Als erwachsene Person jedoch können wir diese Probleme überwinden. Sind wir uns unserer Bedeutung nicht sicher, können wir bei uns nahestehenden Menschen nach Bestätigung suchen:

Wir werden einschätzen lernen, wie wichtig wir sind und welchen Stellenwert wir im Leben anderer einnehmen. Mangelt es uns an Kompetenz, können wir unsere Leistungsfähigkeit auf selbst ausgewählten Bereichen weiterentwickeln und stolz auf jeden unserer diesbezüglichen Versuche sein. Mangelt es uns an Gemein Sinn und Verbundenheit, können wir auf andere zugehen; fehlt es uns an einer ausgeprägten Individualität und Eigenständigkeit, können wir nach Wegen suchen, mehr über uns zu erfahren. Sind wir manchmal verwirrt und verlieren den Sinn für die Realität oder ist unsere Realität extrem trostlos, können wir uns an unsere Mitmenschen wenden und nach Bestätigung unserer Wahrnehmungsfähigkeit und unseres natürlichen Wertes suchen. Mangelt es uns an Werten oder ethischen Grundsätzen, können wir auswählen, was für uns wichtig ist, ungeachtet der in unserer Kindheit erlernten und von der Gesellschaft seit Jahrhunderten hervorgebrachten Werte.



## **Erfolg**

Erfolg heißt, eigene Ziele unter Einsatz der eignen Planung und der eigenen Kräfte zu erreichen. Eine Person, die sich ein Ziel steckt und es erreicht, hat Erfolg. Die Behauptung, dass Erfolg nicht wirklich glücklich macht, ist unrichtig. Was nicht glücklich macht, sind die falschen Ziele.

Ein Mensch, der die Verantwortung für sein Leben selbst übernimmt, wird sich Ziele setzen. Sobald er diese erreicht hat, ist er erfolgreich gewesen. Die folgenden Anregungen sollen Ihnen aufzeigen, wie und wodurch wir uns selbst behindern oder auch behindern lassen, um erfolgreich zu sein:

### **Erfolg wird nicht der eigenen Leistung zugeschrieben**

Schon Dale Spender hat festgestellt, dass Mädchen nach ihrer eigenen Auffassung nicht deshalb bessere Schulnoten haben als Jungen, weil sie intelligenter sind, sondern weil sie fleißiger sind oder weil sie braver waren. Das, was mit den Noten eigentlich gemessen werden sollte, nämlich ob die Mädchen die abgefragten Sachverhalte verstanden haben und ihr Wissen anwenden können, wurde also - angeblich - mit den Noten gar nicht erfasst. Dieses Muster, dass der eigenen Leistung der Wert und der Sinn abgesprochen werden, zieht sich bei erwachsenen Personen wie ein stacheldrahtbewehrter Grenzzaun durch die eigene Erfolgsgeschichte. Selbst Personen, die von anderen für sehr erfolgreich, intelligent und leistungsfähig gehalten werden, sprechen sich selbst oft diese Qualitäten ab und berufen sich auf den Zufall oder das Glück, das angeblich zu ihrem Erfolg geführt hat. Sie gestehen sich nicht zu, dass ohne ihre Leistung der Erfolg nicht zu erringen gewesen wäre.

### **Nur hart verdienter Erfolg gilt als Erfolg**

"Gelobt sei, was hart macht", dieser preußische Sinnspruch scheint bei Frauen nicht weniger als bei Männern im Gedächtnis zu haften. Wer erfolgreich ist, muss offenbar Entbehren auf sich nehmen. Leicht errungener Erfolg ist nicht so viel wert wie ein hart umkämpfter Sieg.

Auch im Rückblick auf den Weg, der zum bereits erreichten Ziel geführt hat, spielt diese Anstrengung eine wichtige Rolle dafür, ob von einem Erfolg die Rede sein kann oder eben gerade mal von einem angenehmen, aber nicht weiter nennenswerten Umstand, auf jeden Fall nicht von einem durch große Leistungen errungenen Erfolg.

## **Erfolg macht nicht wirklich glücklich**

Die Behauptung, dass Erfolg nicht wirklich glücklich mache, soll Personen und auch viele Männer davon abhalten, ihre Fähigkeiten zu erproben, an Grenzen zu gehen, sich etwas Eigenes zu schaffen und unübersehbar beachtenswerte Leistungen zu produzieren.

Ich sage, Erfolg macht glücklich: Erfolg heißt, eigene Ziele unter Einsatz der eigenen Planung und der eigenen Kräfte zu erreichen. Die Person, die sich ein Ziel steckt und es erreicht, hat Erfolg.

Ob mein Leben glücklich verläuft oder nicht, hängt natürlich von meinen Zielen ab. Unglücklich werde ich aber wesentlich schneller dann, wenn ich meine Ziele nicht erreiche, nicht hauptsächlich deswegen, weil ich mir vielleicht Ziele gesteckt habe, die nicht dazu geeignet sind, mich glücklich zu machen. Also muss ich meine Ziele auch laufend überprüfen, damit ich nicht mit voller Kraft in eine Richtung renne, die mir später doch nicht so günstig erscheint.

## **Das ist kein Erfolg, das ist ganz normal**

Niemand kann Erfolg besser als "ganz normal" hinstellen als ein/e Perfektionist/in. Im Großen und Ganzen läuft diese Sichtweise darauf hinaus, dass eine Person wirklich phantastische Leistungen bringt und alle Welt in Entzücken und Erstaunen versetzt, dass sie selbst aber nicht nur nicht glücklich, sondern geradezu völlig fertig und ausgepowert ist nach ihren Erfolgen. Sie hat so viel Kraft investiert, dass sie ihren Erfolg nicht mehr genießen kann.

## **Misserfolg und Humor**

Wenn mir der Erfolg einmal nicht beschieden ist – aus welchen Gründen auch immer – ist es wichtig für mich, die Lernmöglichkeiten zu erkennen. Natürlich ist es hilfreich, wenn ich schon in jungen Jahren gelernt habe, mit Niederlagen umzugehen. Nicht Aufgeben ist die Devise, sondern auf eine andere Art zu versuchen, mein Ziel zu erreichen.

**Verlieren wir die Angst vor der Niederlage,  
haben wir auch keine Angst mehr, uns lächerlich zu machen.**

## **Humor-Fragebogen**

Wann haben Sie zum letzten Mal richtig gut gelacht?

Was bringt Sie zum Lachen?

Wie oft lachen Sie?

Wie fühlen sie sich, wenn Sie lachen?

Welche Bedeutung hatte Humor in Ihrer Familie, in der Sie aufgewachsen sind?

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Komödiant / eine Komödiantin. Welche/r möchten Sie sein und weshalb?

Wann haben Sie das letzte Mal gespielt?

Was können Sie heute tun, damit Sie sich zum Lachen bringen?

Wenn es Ihnen gelänge, mehr Spielfreude und Lachen in Ihr Leben zu bringen, wie würden Sie sich dann fühlen?

Finden Sie, dass Humor eine Quelle der Entspannung ist?

Wenn Sie in der nächsten Zeit lachen, notieren Sie sich bitte, was Sie zum Lachen gebracht hat.

## **WITZE - praktische Beispiele**

### **Absichtlich missverstehen**

Schlecht gelaunt kommt der Ehemann nach Hause, wirft sich in den Sessel und greift zur Zeitung. „Du solltest dir ein Beispiel an unserem Nachbarn nehmen“, sagt seine Frau, „wenn der nach Hause kommt, umarmt er seine Frau und küsst sie zärtlich. Warum tust du das nicht auch?“ „Du bist gut!“, ruft der Ehemann, „ich kenne die Frau doch gar nicht.“

### **Angedeutete Vorwürfe**

In einem Residenztheater fragt nach der Premiere der neue Heldentenor den Intendanten: „Sagen sie mal, hat meine Stimme das Haus gefüllt?“ „Ja“, entgegnet der, „einige Besucher haben sogar ihren Platz räumen müssen.“

### **Anspielung**

Nur das Unvollständige wirkt komisch

„Na, was hat der Sepp gesagt, als du ihn zur Rede gestellt hast?“ „Eigentlich nichts Besonderes. Und die Zähne wollte ich mir sowieso mal ziehen lassen.“

### **Auslassung**

Und doch kein Rätsel

„Warum bist du eigentlich nie Soldat gewesen?“ „Keine Ahnung. Dabei habe ich bei der Musterung mit dem Stabsarzt um tausend Euro gewettet, dass ich tauglich bin.“

### **BLÖDELN**

„Warum haben Fische Schuppen?“ „Na, wo sollten sie sonst ihre Fahrräder unterstellen?“

### **Die Wahrheit der Narren**

Der Pfarrer in der Schule: „Was müsst ihr tun, damit euch eure Sünden vergeben werden?“ Einer weiß es: „Sündigen!“

### **Doppeldeutigkeiten**

„Alle Achtung, Sie fahren Mercedes?“ „Nun, das bin ich meinem Beruf schuldig.“ „Und woher haben sie so viel Geld?“ „Ach, das bin ich meiner Bank schuldig“

### **Doppelsinn**

Der / die WitzhörerIn erfindet mit

Beim Familienausflug merkt die Mutter, dass ihre Tochter und der Schwiegersohn verschwunden sind. Sie fragt ihren Mann: „was werden die beiden wohl machen?“ Da brummt er: „Nachkommen.“

### **Fremdwörter**

Als Beispiel für einen Kontrast

Der Bauer erklärt seinen Feriengästen, wie das mit den Hennen ist: „Mit der Legalität sind wir nicht so zufrieden, eher schon mit der Brutalität“

### **Kalauer**

Erleichtern die Last des Denkens

„Meinst du es auch ernst mit der Schlankheitskur?“, fragt der besorgte Ehemann. „Und ob, ich lese in der Zeitung nicht einmal mehr das Fettgedruckte.“

### **Logikspiele**

Denkfehler und Doppelbotschaften

Geschäftsinhaber: „Ich habe eben mitgehört, wie Sie sich mit einem Kunden gezankt haben. Wissen Sie nicht, dass der Kunde immer recht hat?“ Verkäufer: „Natürlich weiß ich das. Aber dieser Kunde bestand darauf, Unrecht zu haben.“

### **Missdeutete Szene**

Die Mehrdeutigkeit des Witzes

Die fünfzehnjährige Tochter sitzt vor der Haustür und strickt an einem Babyjäckchen. Die Mutter sagt zur Nachbarin: „Ein Glück, dass sie noch andere Interessen hat, als mit den Jungen herumzupoussieren.“

### **Schüttelreime**

Man konnte schon in Jugendtagen mich mit dem Worte „Tugend“ jagen.

### **Selbstentlarvungen**

Oder automatische Dummheiten

Der Herr zum Kammerdiener: „Ich höre, Sie haben ein künstliches Auge. Sagen sie mal, woraus ist das denn angefertigt?“ „Aus Glas, mit Verlaub.“ „Natürlich, natürlich! Sonst könnten sie ja auch nicht hindurch sehen.“

### **Sprüche und Aussprüche**

– alles paradox

Wenn man ganz intensiv acht Stunden täglich arbeitet, kann man es dazu bringen, Chef zu werden, um täglich vierzehn Stunden zu arbeiten.

### **Überbieten**

Eine peinliche Situation wird überboten

Der Friseur zum Lehrling: „Warum hast du bloß so dreckige Hände?“ „Es war heute noch keiner zum Haare waschen da.“

### **Unerwarteter Standpunkt**

Und eine Auflösung ins nichts

Aufgeregt kommt ein Passagier zur Stewardess: „Bitte haben Sie eine Flasche Whisky, eine Dame ist ohnmächtig geworden.“ Die Stewardess reicht ihm die Flasche. Er nimmt einen kräftigen Schluck und sagt: „Das ist gut. Ich kann nämlich keine ohnmächtigen Frauen sehen.“

### **Unfreiwillige Komik**

Sagt der Pfarrer in der Kirche: „Unser Organist kann heute nicht spielen. Ich stimme daher jetzt das Lied an, und danach fällt dann die ganze Kirche ein.“

### **Verblüffen**

Darstellung durchs Gegenteil

Fragt eine neue Kollegin: „Wie ist denn der Chef?“ „Eigentlich hat er ein ziemlich ausgeglichenes Temperament. Er ist immer gleichermaßen ekelhaft.“

### **Verschiebung eines Gedanken**

„Boris“, sagt die Lehrerin, „das ist das dritte Mal, dass ich dich auf das Heft von Patricia schielen sehe.“ „Das kommt nur davon, weil Patricia so undeutlich schreibt.“

### **Wörtlich genommen**

„Von diesem Krimi bin ich wirklich absolut gefesselt.“ „Sag mal, ist das nicht hinderlich beim Umblättern?“

## **Lachen als Waffe**

Nach übereinstimmender Meinung aller WitzeforscherInnen war das Lachen anfänglich eine aggressive Drohgebärde, die einen Gegner einschüchtern und in die Flucht schlagen sollte. Das Zähnezeigen beim Lachen erinnert immer noch an das ursprüngliche Fletschen der Zähne gegenüber einem Angreifer. Erst allmählich wurde aus der Drohgebärde eine Begrüßungsgeste.

Zahlreiche Witze leben heute noch von der verbalen Aggression gegen bestimmte Gruppen. Bei Diktatoren sind Witze oft die einzige Möglichkeit, die eigene Aggression gegen „die da oben“ zu zeigen. Der Witz hebt für Momente den Rangunterschied auf und stürzt „die da oben“ vom Thron. Aggressive Witze gibt es aber auch gegen Gruppen, die in der Gesellschaft wenig angesehen sind und gegen Minderheiten. Diese Witze dienen zur Abwertung einer schon abgewerteten Gruppe und damit der gefahrlosen Erhöhung des eigenen Selbstwertgefühls.

Auch in Partnerschaftswitzen wird das jeweils andere Geschlecht abgewertet. Richtete sich die Abwertung traditionell gegen die Frau, gibt es jetzt zunehmend Witze, in denen auch Männer „aufs Korn genommen werden“.

*Kommt ein Mann in eine Buchhandlung und fragt, wo er das Buch „Der Mann – das überlegene Geschlecht“ finden kann. Die Verkäuferin: „Utopische Literatur befindet sich im ersten Stock...“*

Lachen ist also auch in der Partnerschaft ein probates Mittel, Aggressionen loszuwerden, die eigene Position zu stärken und sich auf Kosten des anderen aufzuwerten.

## **Schadenfreude tut gut**

Der Zirkusclown und der dumme August sind Figuren, die uns mit ihren Missgeschicken zum Lachen reizen. Dabei stellt sich der Clown meist selbst ein Bein und beschwört damit das Unheil herauf. Das Lachen der Zuschauer wird zunächst von der überraschenden, meist grotesken Situation ausgelöst. Der andere rutscht auf einer Bananenschale aus und schlittert über den Boden. Die Torte fällt dem Kellner vom Teller in den Ausschnitt der Dame – genau dort gehört der Kuchen nicht hin.

Schadenfreude lebt auch davon, dass die andere Person sich „dumm“ anstellt. Man hat doch schon immer gewusst, dass die andere Person ein wenig beschränkt ist – das Missgeschick und das Lachen bestätigen es jetzt.

### **Attackiere verdeckt – werde ironisch**

Die Ironie spielt ähnlich wie der Humor mit Widersprüchlichkeiten und Ungereimtheiten. Sie verpackt dabei in einer Aussage zwei sich widersprechende Botschaften. Auf der ausgesprochenen Ebene trifft sie eine Aussage wie „du bist lieb“, auf der verdeckten Ebene bezweifelt sie diese Aussage, schwächt sie ab oder nimmt sie ganz zurück.

Sie schießen beispielsweise eine kleine Bösartigkeit und Verletzungen ab und sind dann sehr verwundert, dass das dem anderen wehtun konnte. Es war doch gar nicht so gemeint. Die abgefeuerte Kugel kommt zwar an, aber der Absender / die Absenderin macht sich inzwischen schon aus dem Staub. Der / die Getroffene sinkt verwundet zu Boden, der Angreifer / die Angreiferin schlägt unschuldig die Augen nieder und weiß von nichts.

### **Lasse jeden Humor – werde ZynikerIn!**

Der Zyniker / die Zynikerin hat den Bereich des Humors gänzlich verlassen, auch wenn er / sie sich noch witzig vorkommen mag. Verbitterung und Hass drücken sich in gemeinen Witzen aus, bei denen einem das Lachen vergehen kann. Die andere Person wird erniedrigt und gedemütigt. Die Aggression wird ganz direkt und massiv geäußert. Sie ist allenfalls zur Tarnung in der Form eines Witzes verpackt. Das zynische Lachen ist nur noch das Gelächter des Hasses, der den anderen vernichten will.

In Paarbeziehungen zeigt sich im Zynismus auch die Verachtung, die ein Partner für den anderen übrig hat. In der Regel ist die Beziehung nun schon zerstört. Der Zyniker / die Zynikerin kann aber noch nicht ganz loslassen und gibt der Beziehung und der anderen Person noch einige letzte Tritte. In nicht wenigen Partnerschaften ist der Zynismus das Endergebnis destruktiver Prozesse. Auch davon zeugt eine große Anzahl von Witzen, in den die Liebe selbst, Partnerschaften und das Zusammenleben von Mann und Frau massiv und voller Hass abgewertet werden.

Was können Menschen tun, wenn sie Lachen und Humor nicht als Waffe gegen andere anwenden wollen?

Denken Sie darüber nach, welcher Ärger, welche Wut, welche Verletzung oder Enttäuschung hinter der bössartigen Ironie steht. Wenn man miteinander über die destruktiven Formen des „Humors“ spricht, könnte es gelingen, auch wieder einen neuen, liebevolleren Humor zu entwickeln.



## **Theorien zum Lachen**

aus Psychologie des Humors von Hans Jürgen Eysenck

### **Biologische, Instinkt- und Evolutionstheorien**

erklären, dass das Lachen uns angeboren ist und bestimmten Zwecken dient.

#### **Die Überlegenheitstheorie**

erklärt, dass Lachen ein persönlicher Triumph sei. Der englische Philosoph Thomas Hobbes, ein bekannter Verfechter dieser Theorie, schrieb in seiner Abhandlung über die menschliche Natur, dass das Lachen aus der plötzlichen Erkenntnis unserer Eigentümlichkeiten und unserer Bedeutung entstehe. Denn was könne die gute Meinung von sich selbst mehr bestärken als der Vergleich mit Schwächen oder Absonderlichkeiten anderer Menschen? Und Hobbes meinte weiter, dass plötzlicher Ruhm zu Grimassen führe, die man Lachen nenne.

#### **Unvereinbarkeitstheorien**

behaupten, dass Lachen durch eine ungewöhnliche, inkonsequente oder unvereinbare Zusammenstellung von Ideen, Situationen, Verhaltensweisen oder Haltungen verursacht werde.

#### **Überraschungstheorien**

vertreten die Ansicht, dass das wesentliche Element des Lachens im Plötzlichen und Unerwarteten bestehe.

#### **Ambivalenztheorien**

besagen, dass Lachen die Reaktion auf die Gleichzeitigkeit zweier unvereinbarer oder widersprüchlicher Gefühle sei.

#### **Strukturtheorien**

halten das Lachen für das Erkennen einer gewissen Verbindung zwischen Elementen, die ohne Zusammenhang oder unvereinbar zu sein scheinen.

#### **Erlösungs- und Erleichterungstheorien**

sehen das Lachen als Erlösung aus Spannung

#### **Die psychoanalytische Theorie Sigmund Freuds**

betont, Vergnügen komme daher, dass man sich ein Gefühl erspare. Das ICH lasse sich nicht durch die Wirklichkeit verletzen oder zum Leiden zwingen, das Vergnügungsprinzip sei stark genug, sich trotz ungünstiger Umstände zu behaupten.

## **Humor und Psychotherapie**

Die Behandlung körperlicher und psychischer Leiden wird im Allgemeinen als eine sehr ernsthafte Angelegenheit gesehen. Vielleicht gibt es gerade deswegen viele Witze über diese Themen. Dass man nicht nur über die Behandlung von Krankheiten lachen kann, sondern dass Humor und Lachen auch in der Therapie für den Prozess der Heilung förderlich sind, hat sich erst in den letzten Jahren durchgesetzt.

Dass Humor auch eine therapeutische Bedeutung besitzt, ist seit langem bekannt. Doch dies wurde eher anekdotisch genützt. Mittlerweile sind spezifische Techniken entwickelt worden. Die Techniken sind jedoch nur dann hilfreich, wenn die Grundhaltung des Therapeuten / der Therapeutin dazu passt. In einer Atmosphäre, die von gegenseitiger Wertschätzung und Sympathie geprägt ist, kann sich echter Humor zwanglos entfalten. Humor in der Therapie kann dann effektiv genutzt werden, wenn der jeweilige Therapeut / die jeweilige Therapeutin, die Person, mit der sie arbeiten, wirklich mögen.

Die untenstehenden Beispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und schon gar nicht auf Wissenschaftlichkeit. Sie sollen nur einen kleinen Überblick vermitteln.

## **Psychoanalyse**

Ziel der psychoanalytischen Therapie ist es, dem Klienten / der Klientin Einsicht in lebensgeschichtlich gewachsene Verdrängungsprozesse zu vermitteln und gleichzeitig Widerstände aufzudecken, die sich in diesem Zusammenhang ergeben. Die Analyse primärprozesshaften Materials, insbesondere im Traumgeschehen, ist dabei von zentraler Bedeutung. Angeblich sei Freud deshalb auf die Bedeutung des Humors für die Psychoanalyse gestoßen als er die Beobachtung machte, dass seine Studenten über analytische Traumdeutungen zu lachen pflegten.

### ***Freud-iges von Eugen Roth***

*Der Mensch erfand – Dank ihm und Lob – das Psychoanalysokop.*

*In dem nun jeder deutlich nah die seelischen Komplexe sah.*

*So zeigten die bekannten Grillen jetzt einwandfrei sich als Bazillen.*

*Und was man hielt für schlechte Launen, war wissenschaftlich zu bestaunen*

*Als Spaltpilz (siehe Schizophyt), der schädlich einwirkt aufs Gemüt.*

*Der Mensch erfand nun auch ein Serum aus dem bekannten nervus rerum,*

*und es gelang in mehreren Fällen die Seelen wiederherzustellen.*

## **Individualpsychologie**

Die Individualpsychologie geht von folgenden Grundgedanken aus: Das Minderwertigkeitsgefühl wird als der wichtigste Beweggrund für das Streben nach Überlegenheit angesehen. Der Mensch als biologisches Mängelwesen muss von Anfang an nach Kompensation seiner artspezifischen Schwächen suchen, indem er sich seine persönliche Meinung über die Welt und das Leben bildet. Die Bedeutung einer humorvollen, heiteren Gemütsverfassung als Ausdruck seelischer Gesundheit ist von Adler immer wieder herausgestellt worden. Die Prinzipien bei der Behandlungstechnik sind soziale Gleichwertigkeit und Mut zur Unvollkommenheit.

### ***Adler und der Radler von Thomas Erlbach***

*Morgens in dem Wienerwald, es war noch ziemlich frisch und kalt,  
begegnet Alfred Adler auf dem Weg ein Radler.*

*Der Radler macht den Rücken krumm. Denkt Adler: „des ist gar net dumml!“*

*Der Radler stark nach unten tritt: „Was kompensiert er wohl damit?“*

*Mit einem Helm schützt er sein Leben: „Typisch für das Sicherheitsstreben!*

*Es ist doch wirklich wie verhext, alle haben den Komplex.“*

*Stürzt er und liegt auf der Erde breit, verspürt er Minderwertigkeit.*

*Und fährt er munter im Gewühl, trainiert er sein Sozialgefühl.“*

*So inspiriert im Wienerwald, als morgens es noch ziemlich kalt,  
auf dem Veloziped ein Radler zu Theorien Alfred Adler.*

## **Logotherapie**

Die vom Wiener Psychiater Viktor E. Frankl begründete Logotherapie ist eine sinnzentrierte Psychotherapie. Für Frankl ist der Wille zum Sinn das zentrale menschliche Bedürfnis. Wer sein Leben als sinnlos empfindet, läuft Gefahr, in ein „existentielles Vakuum“, einen Zustand von lähmender Leere und frustrierendem Überdruß zu geraten. Dadurch wird die Entstehung psychischer Störungen nach logotherapeutischer Auffassung überhaupt erst möglich. Die wichtigste Logotherapeutische Methode ist die paradoxe Intention. Die Anweisung der paradoxen Intention geht dahin, dass sich der Patient / die Patientin wünschen bzw. vornehmen soll, was er bisher so sehr gefürchtet hat. Dabei wird der Klient gezielt dazu angehalten, mit humorvollen Formeln – Humor schafft Distanz – zu übertreiben.

### ***Leib und Seele von Eugen Roth***

*Ein Mensch missachtet die Befehle des bessern ich, der zarten Seele –*

*Bis die beschließt, gekränkt und schwer: mit dem verkehre ich nicht mehr.*

*Sie lebt seitdem, verbockt und stumm, ganz teilnahmslos in ihm herum*

## **Verhaltenstherapie**

Die lerntheoretisch orientierte Verhaltenstherapie geht davon aus, dass neurotische Störungen – ähnlich wie andere emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen – durch Lernprozesse wie klassisches Konditionieren, Lernen am Erfolg und Modelllernen erworben werden. Durch die gezielte therapeutische Anwendung dieser Lernprinzipien lassen sich unerwünschte Reaktionen abschwächen oder beseitigen, während erwünschte Reaktionen aufgebaut oder verstärkt werden können. Bei dieser Methode wird Lachen oder Humor eingesetzt, um Spannungen abzubauen oder neue Blickwinkel zu finden. Übertriebenes Rollenspiel und absurde Übertreibungen helfen beim Abbau sozialer Ängste.

*Zwei Ratten unterhalten sich im Labor eines Lernpsychologen:*

*„Findest du nicht auch, dass wir diesen Verhaltensforscher wunderbar konditioniert haben? Wir brauchen nur ein paarmal auf den Hebel zu drücken, und schon kommt er und gibt uns Futter!“*

## **Psychodrama**

Das Psychodrama ist ein gruppentherapeutisches Verfahren, das von Jakob Levy Moreno begründet wurde. Im Psychodrama werden innere Konflikte und zwischenmenschliche Probleme in Rollenspielen dargestellt und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Die Person, die ihre Probleme darstellt, wird als Protagonist/in bezeichnet; die anderen Gruppenmitglieder werden bei der Darstellung von Szenen in verschiedenartigen Rollen aktiv beteiligt. Humor und Lachen spielen im Psychodrama eine wichtige Rolle.

### ***Psychodramatisches Gedicht von Thomas Erlbach***

*Gestern war ich voller Jammer, heute spiel ich Psychodrama.*

*Gestern war das Leben Mist, jetzt bin ich Protagonist.*

*Ich brauche mich nicht zu verkleiden, nein, jetzt spiel' ich meine Leiden.*

*Um die Blockierung zu entriegeln, helfen andre mir durch Spiegeln.*

*Hab ich einmal einen Hänger, dann hilft mir der Doppelgänger,  
und durch deinen Rollentausch, komme ich in 'nen tollen Rausch.*

*„Lass mich endlich jetzt in Ruhe, mit dem albernen Getue!“*

*sage mutig ich und cool zur Mutti auf dem leeren Stuhl.*

*Komm' ich nach Hause dann, fängt das wahre Drama an.*

*Mutti nörgelt, Vati schreit, Opa beginnt auch noch Streit.*

*Und erbärmlich jault der Kater. Ach, das Leben ist Theater!*

## **Gestalttherapie**

Die Gestalttherapie wurde von Fritz und Laura Perls in den vierziger Jahren in den USA entwickelt. Nach Perls entstehen neurotische Störungen, wenn ein Mensch in Konfliktsituationen keine klaren Entscheidungen fällt und dadurch in einen Zustand der Verwirrung gerät. Wenn eine Person mit unerledigten Situationen beschäftigt ist und sich selbst blockiert, kann sie nicht mehr bewusst in der Gegenwart leben und ihren Bedürfnissen entsprechend handeln. Die Interventionen der Gestalttherapie haben das Ziel, die Bewusstheit der Person in bezug auf die eigenen Empfindungen und Handlungen zu steigern und ihr dabei zu helfen, abgespaltene Anteile der eigenen Person zu integrieren.

Der provokative Stil von Perls enthält viele humoristische Elemente. Humor in Gestaltgruppen hilft, die Absurdität unausgeglichener Vorstellungen zu demonstrieren und den Lernprozess zu erleichtern; dieser Humor vereint die Elemente Liebe, Witz und Pathos und stellt ein empathisches Nachempfinden der Situation dar. Fritz und Laura Perls weisen auch auf die destruktive Seite des Humors, das Lächerlichmachen hin: „Lächerlichmachen bedeutet töten.“

## **Provokative Therapie**

Der Sozialarbeiter Frank Farrelly entwickelte in den sechziger Jahren einen Therapieansatz, den er als Provokative Therapie bezeichnete. In der Provokativen Therapie spielt der Humor im Gegensatz zu allen bisher vorgestellten Therapiesystemen eine entscheidende Rolle. Farrelly geht davon aus, dass Menschen sich vor allem dann verändern, wenn sie mit einer Herausforderung konfrontiert werden, denn dann können sie ihr Potential freisetzen. Die psychische Zerbrechlichkeit von PatientInnen wird nach Farrellys Ansicht von ihnen selbst und ihren TherapeutInnen zumeist überschätzt. Die wichtigsten zwischenmenschlichen Botschaften sind nonverbal; daher ist es nicht so entscheidend, was gesagt wird, sondern wie es gesagt wird. Farrelly benutzt in der Provokativen Therapie die unterschiedlichsten humoristischen Methoden. Neben verbaler Übertreibung ahmt er Verhaltensweisen von PatientInnen nach, stellt sie in übertriebener oder verzerrter Form dar und macht sich auch über die eigene Rolle lustig. Er gibt absurde Pseudoerklärungen für pathologische Verhaltensweisen und „beweist“ dem Patienten / der Patientin, dass es sinnlos wäre, sich um eine Veränderung zu bemühen.

### ***Farrelly & Brandsma***

*Humor kann die bitteren Pillen, die die Patienten manchmal in der Therapie schlucken müssen, versüßen. Er kann einige der harten psychologischen Lektionen, die verdaut und assimiliert werden müssen, weicher und schmackhafter machen.*

## **Systemische Therapien**

Die therapeutischen Ansätze, die als systemische Therapie, strategische Therapie oder Familientherapie bezeichnet werden, gehen von der Annahme aus, dass psychische Probleme von Menschen im Kontext zwischenmenschlicher Interaktionen entstehen. Diese Probleme können gelöst werden, wenn es gelingt, die problematischen Interaktionsmuster und / oder Bedeutungen, die ihnen von den beteiligten Personen gegeben werden, zu verändern. Bei diesem therapeutischen Ansatz sucht der Therapeut / die Therapeutin bei menschlichen Problemen nicht nach der richtigen Lösung, sondern entwickelt im Dialog mit den Klienten eine Vielfalt von Lösungsmöglichkeiten. Eine humoristische Betrachtungsweise der Probleme kann dabei helfen, unerwartete Lösungen zu (er)finden. Bei den systemischen Therapieansätzen spielen paradoxe Interventionen in den unterschiedlichsten Formen – Gleichgültigkeit, Verblüffung, Überraschung, Schock, Verwirrung, Ärger, Verleugnung - eine wichtige Rolle.

### ***Umgang des Therapeuten mit Humor von Madanes***

*Zu der humorvollen Intervention in der Therapie gehört auch ein Element der Überraschung und des Unerwarteten. Eine humorvolle neue Definition, Erklärung oder Anweisung überrascht die Familie in einer Weise, die der Intervention Stärke, Dramatik und Wirkung verleiht. Der Humor gestattet es der Kreativität des Therapeuten häufig, der Kreativität des Symptoms ebenbürtig zu sein. Um Wirkung zu erzielen, muss ein Therapeut die Fähigkeit haben, Spott zu ertragen, absurd zu erscheinen und eventuell das Gesicht zu verlieren, da das Lachen sich manchmal in unerwarteter Weise gegen den Therapeuten wendet. Humor sollte jedoch nicht mit Sarkasmus verwechselt werden. Es ist therapeutisch, **mit** dem Klienten zu lachen, aber **nicht über** den Klienten.*

### **Aus „Es schadet nichts, vergnügt zu sein“**

*von Karl-Heinz Söhler*

*Gefühl muss oftmals leiden,  
zu weit kommt der Verstand,  
und dabei gehen die beiden  
am liebsten Hand in Hand*

## **Lachen ist gesund**

Schon Hippokrates, einer der ersten uns bekannten Ärzte, riet den Medizinerinnen, sich vor ihren PatientInnen fröhlich und strahlend zu geben. Er wusste um die positive Wirkung einer heiteren, optimistischen Atmosphäre. Allgemein würden Aufmunterung und Fröhlichkeit seitens des Pflegepersonals mehr zum Heilerfolg beitragen als jede Medizin.

Eine Minute Lachen, so haben Forschungen ergeben, wirkt so erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining. Vom lateinischen Wort für Feuchtigkeit abgeleitet, war Humor bereits in der Antike ein Mittel für Heiler, die Körpersäfte in Balance zu bringen.

Gelontologen (Lachforscher) fanden heraus, dass der Körper beim Lachen die Produktion von Stresshormonen drosselt und Endorphine (Glückshormone) ausschüttet. Regelmäßiges Lachen senkt außerdem das Herzinfarkt-Risiko.

## **Was bewirkt das Lachen im Körper**

Die Atmung wird stark angeregt, so dass es zu einem beschleunigten Austausch von verbrauchter und sauerstoffangereicherter Luft kommt. Dadurch werden unter anderem die Verbrennungsvorgänge im Körper gefördert. Der Herzschlag wird zunächst beschleunigt, um sich bald deutlich zu verlangsamen, so dass der Blutdruck gesenkt wird. Die Skelettmuskulatur entspannt sich. Insgesamt kommt es zu einer besseren Durchblutung der Muskulatur, Stresshormone werden abgebaut und die Verdauungsdrüsen angeregt. Die „körpereigene Polizei“ wird alarmiert. So können Blutinhaltsstoffe deutlich vermehrt werden, die die Immunabwehr sicherstellen. Schließlich kommt es zu einer Ausschüttung von schmerzlindernden „Glückshormonen“, den Endorphinen, die sich sonst nur selten (beispielsweise nach langem Joggen) im Blut nachweisen lassen.

## **Stimmt es, dass Lachen die Immunabwehr stärkt?**

Aufgrund erster kontrollierter Untersuchungen amerikanischer Gelontologen kann angenommen werden, dass Lachen eben jene Blutinhaltsstoffe vermehren hilft, die der Immunabwehr dienen. Dazu gehören die T-Lymphozyten und T-Helferzellen, die bei der Abwehr von Krebs und kardiovaskulären Krankheiten von Bedeutung sind. Lachen führt ferner zu einer Vermehrung der natürlichen Killerzellen, die bei der Eliminierung von geschädigten und entarteten Zellen von Bedeutung sind. Außerdem bewirkt Lachen die Zunahme von Immunglobulinen, „Antikörpern“, die den Keimbefall im Bereich der Atmungsorgane hemmen. Auch das vielzitierte Gamma-Interferon ist im Blut von Menschen, die zuvor ausgiebig gelacht haben, vermehrt nachweisbar.

## **Baut Lachen wirklich Stress ab?**

Stress ist nicht grundsätzlich gefährlich; er wird erst dann zu einem gesundheitlichen Problem, wenn er zu einem Dauerzustand geworden ist. Entscheidend ist, dass die stressbedingte Dominanz jener Bereiche des vegetativen Nervensystems, die für Anspannung und Erregung verantwortlich sind, regelmäßig unterbrochen, bzw. abgebaut wird, so dass der „parasympatische“ Bereich dominieren kann. Dies ist der Fall, wenn es zu einer durchgreifenden emotionalen und muskulären Entspannung gekommen ist. Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Entspannungszustand herbeizuführen. Lachen ist eine davon. Allerdings vermag nur ein ausgiebiges, intensives Lachen, das längerfristig anhält, diese heilsame zu Entspannung ermöglicht

Die Wirkung des Lachens ist paradox:

Lachen löst die Stressreaktion zunächst selbst aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz. Der Blutdruck steigt dabei entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Doch nach wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein, die unter der Dominanz des Parasympathicus steht. Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass das Lachen zunächst die Skelettmuskulatur anspannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Außerdem wird infolge einer lachbedingten Entspannung der Hormonhaushalt reguliert, so dass der Überproduktion der Stresshormone Einhalt geboten wird. Lachen ist Ausdruck von Befreiung und Spannungslösung, Im Lachen steigen wir aus jeglicher Selbstkontrolle aus. Wir überlassen uns ganz der „Weisheit des Körpers“ – so wie das auch ein neugeborenes Kind tut. Damit kann die ursprünglichste und reinste Lebensfreude fließen.

Wenn wir die steigende Zahl der psychosomatischen Krankheiten ansehen, könnte der Humor in der modernen Medizin eine wichtige Rolle einnehmen. Psychosomatische Krankheiten werden hauptsächlich durch (oft eingebildete) Ängste und Sorgen verursacht. Übertriebene Erwartungen schaffen dauernde Ungewissheit und Unsicherheit und halten den Körper in einer dauernden Spannung. Durch diese dauernde Spannung wird der Körper geschwächt. Humor und Lachen könnte eine gute Therapie sein.

Die Anwendung von Humor als Zusatztherapie wäre beispielsweise für PatientInnen bei Krebserkrankungen völlig ungefährlich und sie hätten dabei nichts zu verlieren. Humorvolles Denken und eine humorvolle Grundstimmung verringern, die durch körperliche Schmerzen verursachten Ängste oder Sorgen, und entspannen so den Körper.



## **Liebe und lachen**

Liebe und Lachen haben viel miteinander zu tun. Wenn sich zwei Menschen ineinander verlieben, haben sie plötzlich viel Spaß miteinander. Sie lachen und kichern, dass die Umwelt sie nicht wiedererkennt. Das gemeinsame Lachen scheint für die Liebe von großer Bedeutung zu sein.

Lachen ist nicht nur Lebenselixier für den Einzelnen / die Einzelne, sondern auch für Paare. Die Botschaft des Lachens ist klar: wir sind glücklich miteinander! Unsere Freude darüber ist uns ins Gesicht geschrieben. Lachen und Humor sind wie Vitamine für den Körper auch für eine Partnerschaft lebenswichtig. Lachen stärkt das Immunsystem einer Paarbeziehung.

Natürlich lässt sich Lachen nicht verordnen. Humor in der Partnerschaft gibt es nicht auf Rezept. Aber die Haltung des Humors lässt sich lernen. Und was für Paare noch wichtiger ist: eine humorvolle Einstellung lässt sich gemeinsam entwickeln.

Lachen fügt Menschen zusammen und schafft ein mächtiges Wir-Gefühl. Die Pointen, über die man gemeinsam lacht, stellen eine Übereinstimmung in den Einstellungen und Sichtweisen unterschiedlicher Menschen her. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl wird als etwas Entspannendes, Positives und Lustvolles erlebt.

## **Lächeln – damit beginnt alles**

Das Lächeln ist eine Geste der Zärtlichkeit ohne Berührung. Diese Geste ist zurückhaltend und berührend zugleich und kaum ein Mensch wird sich dem geheimnisvollen Zauber des Lächelns entziehen können.

Bei jedem Menschen steht das Lächeln am Anfang seiner Beziehungsfähigkeit. Das Lächeln ist ein wichtiger Teil unserer sozialen Geburt. Neben dem Weinen und Schreien ist das Lächeln die erste Kommunikationsmöglichkeit, um eine Beziehung zu unseren Eltern aufzubauen. Die Erwachsenen reagieren auf den frühen Lächelreflex mit Freude, also mit einem eigenen Lächeln. Wir lernen als Säuglinge dann schnell, dass unser Lächeln bei den anderen etwas bewirkt. Wir spüren, dass dabei die Atmosphäre entspannt und wohliger wird.

Worte können missverständlich sein. Lächeln wird kaum missverstanden, weil es eine universale Sprache ist, die auch Menschen mit unterschiedlichster Kultur verbindet. Lächeln signalisiert unmissverständlich Freundlichkeit und Zuneigung. Lächeln lässt sich nicht befehlen. Es muss von innen und aus der Zuneigung kommen. Aber wir können lernen, sehr viel bewusster und achtsamer mit dem Lächeln - als einem wichtigen Zeichen unserer Liebe - umzugehen.

## **Über sich selbst lachen**

Wer über sich lachen will, muss „drüber stehen“, nicht nur über den Dingen – nein, viel schwieriger – über sich selbst. Menschen, die lernen über sich selbst zu lachen, gewinnen an Charme.

Versuchen Sie folgende Übung:

Schauen Sie sich Ihre destruktiven Verhaltensweisen mit einem Vergrößerungsglas an und zeichnen Sie vor Ihrem inneren Auge eine Karikatur, geben Sie dieser Karikatur Bewegung und lassen Sie daraus einen Film entstehen. Lassen Sie den Film rückwärts laufen und in hoher Geschwindigkeit wieder vorwärts. Schauen Sie diesen Film liebevoll, bequem im imaginären Kinossessel an und amüsieren sie sich über die/ den übergroße/n und überzeichnete/n Hauptdarsteller/in des Films. Wichtig dabei ist, dass Sie sich diesen Film mit liebevollen Augen ansehen. Machen sie sich bewusst, dass hinter der groß aufgeblähten Person ein Kind steckt, das um seine Bedürfnisse kämpft. Aber eben mit „kindlichen“ und nicht mit erwachsenen Mitteln und Strategien. Die Diskrepanz zwischen den „kindlichen“ Kampfmethoden und Ihnen als erwachsener Person darf zum Schmunzeln und Lachen anregen, aber nicht zur Abwertung der Bedürfnisse führen.

Wenn wir uns selbst humorvoll aus der Distanz sehen, können wir den nächsten Schritt tun. Wir machen nun in der direkten Kommunikation beispielsweise mit unserem Partner / unserer Partnerin uns selbst und unser Verhalten zum Gegenstand des Lachens. Wenn wir unsere destruktiven Verhaltensweisen und belastenden Defizite bewusst machen können, können wir diese

### **Selbstironisch benennen**

„Na gut, jetzt bin ich wohl wieder die Oberlehrerin?“ (grinsend)

### **Übertreiben und parodieren**

Ich erkläre Sie hiermit für schuldig für alles, was unter dem Dach dieses Hauses geschieht“ (in der Pose des Richters)

### **In Mimik und Gestik theatralisch zeigen**

„Ich mit meiner ewigen Depression“ (übertrieben die Schulter und Kopf fallen lassen)

### **In einer Situationskomik „verpacken“**

„Jetzt werfe ich schon mit Messern nach dir. So eine Wut habe ich“ (nachdem ein Messer zu Boden gefallen ist)

### **Untertreibend in der Kindposition spielen**

„dann bin ich aber fünf Tage mit dir beleidigt“ (traurige Miene, große Augen, dünne Stimme)

## Literaturliste

ES SCHADET NICHTS, VERGNÜGT ZU SEIN

Heitere Standpunkte

Karl-Heinz Söhler

Herbig Verlag, München

WER LACHT, LEBT

Emotionale Intelligenz und gelassene Reife

Branko Bokun

Heyne Verlag, München

DER WITZABLEITER

Oder die Schule des Lachens

Eike Christian Hirsch

Verlag C.H. Beck

THERAPEUTISCHER HUMOR

Grundlagen und Anwendung

Michael Titze / Christof T. Schenröder

Fischer Taschenbuch-Verlag

DAS HA – HANDBUCH DER PSYCHOTHERAPIE

Witze – ganz im Ernst

Bernhard Trenkle

Verlag Carl Auer

DAS ZWEITE HA – HANDBUCH DER PSYCHOTHERAPIE

Der Witze zur Hypnose und Psychotherapie

Bernhard Trenkle

Carl Auer Systeme Verlag

WARUM LACHEN DIE BESTE THERAPIE für Paare ist

Roland Kachler

Kreuz Verlag, Stuttgart

LACHEN LERNEN

Einführung in die Provokative Therapie Frank Farrellys

Jürgen Wipplich / Ingrid Derra-Wipplich

Verlag Junfermann



## JA und NEIN

Dieter Fischer, 1992

Sprachlich leicht (gendergemäß) verändert durch Ina Biechl

Das JA und das NEIN sind Grundworte des Lebens  
und dokumentieren meine Souveränität.

Mein JA und mein NEIN bestimme ich selbst,  
und nicht meine Familie, FreundInnen, KollegInnen.

Wer in Abhängigkeit lebt, kann sein JA wie auch sein NEIN versäumen  
oder auch gänzlich verlernen.

Wer in seinem Leben schon zu oft zu einem JA gezwungen wurde  
hat als Folge zu rasche und auch zu viele NEINs im Herzen oder auf den Lippen.

In der Regel wird der Mensch mit einem NEIN fertig,  
wie er auch die Konsequenzen eines JA ertragen lernen muss.

Das NEIN gibt dem Menschen Spielraum für ein entschiedenes,  
bewusst gesprochenes JA.

Nicht alles, worum man mich bittet, muss ich tun.  
Aber alles, was ich tue, sollte ich doch bedenken.

Indem ich mir Freiheiten durch ein JA oder ein NEIN schaffe,  
gestehe ich diese in der Folge auch den anderen zu.

Mein JA- wie auch mein NEIN-Sagen erlaubt mir erst Entwicklungen.

Mein NEIN zu dir ist mein JA zu mir.

Auch wenn ich ein NEIN spreche, bleibe ich mit dir in Kontakt.

Das JA wie auch das NEIN gründen in meiner Zustimmung zum Leben.

Mein JA wie auch mein NEIN  
können Ausdruck meiner Liebe sein.

