

# Humor in der Psychotherapie

E.-C. Becker

So viele Schicksale, Verletzungen, Erschöpfung und Mutlosigkeit... Kann Humor heilen helfen? Darf er überhaupt in der Therapie sein? Und wenn, in welcher Form?

Erleben können wir das zunächst bei den Kindern, die den Weg in die Therapie überwiegend durch Mütter und Väter, ihre Großeltern oder auf Empfehlung von Kindergarten und Schule finden. Sie können es sich nicht aussuchen, ob sie zu uns kommen wollen.

Da gibt es die Einen, die bald nach dem Kennenlernen mit einem kleinen Witz die Therapeutin zum Lachen bringen wollen, um nicht zu viel Angst vor ihr und der neuen Situation zu haben.

„Zwei Schnecken stehen an einer Kreuzung. Die eine möchte auf die andere Straße. Sagt die andere: Vorsicht! In zwei Stunden kommt der Bus!“ Strahlend steht Max da und testet die Wirkung. Gemeinsames Lachen und Wissen um seinen Wunsch nach Behutsamkeit. Die Anderen betreten den Kinderraum und sind wie Emma ganz schnell am Netz hochgeklettert. Ganz oben mit gehörigem Abstand wartet sie ab und kontrolliert die Situation, den Raum, die Therapeutin. „Du hast es geschafft. Möglicherweise habe ich die Chance, heute das erste Mal in meinem Leben das schnellste Kind der Welt kennenzulernen? Oder vielleicht sogar eine Kletterfee? Wo mag sie das wohl gelernt haben?“ könnte eine gelassene Reaktion mit erlösendem Lächeln oder wenigstens Grinsen sein. Lachen gegen die Angst.

Humor, das Komische, vom Lächerlichen zu unterscheiden, ist therapeutisch möglich und nützlich, manchmal



Ein Lachen kann dazu dienen, Nähe und Distanz im Umgang zu regulieren.

sogar unbedingt notwendig. Nach Sigmund Freud dient der Humor unter anderem dazu, psychische Spannungen oder Hemmungen zu überbrücken und unterdrückte Wünsche offenzulegen (Entladungs-Theorie) [1]. Die Schriftstellerin Herta Müller erzählt im Rückblick auf ihre Kindheit: „Ich hatte so oft Lachanfälle in tragischen Situationen. Wenn jemandem etwas passiert war, also, wenn mein Großvater sich schlimm mit dem Beil verletzt hatte oder wenn meine Mutter vom Baum heruntergefallen war oder: Ich hatte bei Beerdigungen oft Lachanfälle. Ich kann mir das nicht erklären. Ich glaube, es war ein Umkippen des Schreckens. Es war eine Art, sich zu schützen... Ich konnte es nicht vermeiden... das ‚umgekehrte Lachen‘. Das ist wahrscheinlich schlimmer als das Weinen.“ [2]

„Lach nicht so laut!“ „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens...“ – kennen Sie solche elterlichen Mahnungen? Eigentlich paradox. Wie glücklich sind doch Eltern über das erste Lächeln ihres Säuglings

(die Urform des Lachens). Einige meinen, es gelte dazu, den anderen freundlich zu stimmen (aus Hilflosigkeit heraus). Mütter und Väter lächeln zurück – sich einander erkennend in Sympathie und wechselseitiger Verbundenheit. Ein mimischer Ausdruck der Lebensfreude, der sich später im Leben überwiegend im Begrüßen und Verabschieden widerspiegeln kann.

Das Lachen, nach Charles Darwin eine Steigerung des Lächelns [3], kann dazu dienen, Nähe und Distanz im Umgang zu regulieren – in Form von Freundlichkeit: im Versichern von Verbundenheit – oder in Form von Spott: in der Verachtung füreinander. Entscheidend ist ebenso die prosodische Dimension, also wie gelacht wird. Das schallende Gelächter dient der Verbrüderung miteinander, um etwas Drittes, einen Anderen, auszulachen und auszugrenzen aus der Gesellschaft. Spott braucht ein Opfer, um sich darüber positionieren zu können.

Michael Titze setzt sich mit der heilenden Kraft des Lachens auseinander [4]. Im „Pinocchio Complex“ spricht er von der Lachangst (Gelophobia), eine Angst schambesetzter emotional eher zurückgezogener, oft ausdruckslos und hölzern wirkender Personen vor dem Ausgelacht werden. Er empfiehlt, diese Angst in Freude am Applaus umzupolen, indem „Schwächen“, „Peinlichkeiten“ und „Ausrutscher“ im kindlichen Erleben neu betrachtet werden.

Der aus unserer Schulzeit bekannte Klassenclown dagegen leidet an Selbstwertgefühl und ist süchtig nach sozialer Anerkennung. Was er so sehr vermisst, mag er durch die Clownerie in Aufmerksamkeitssuche erringen. Doch die sozialpathologische Entgleisung droht. Das Lachen über seine Ideen schlägt dann rasch um in das Auslachen seiner Person. Er wird zum Außenseiter. Folge kann die Anmeldung in der Therapie sein, wo wir mit dem Kind, dem Jugendlichen oder jungen Erwachsenen die Sehnsucht nach Nähe, die Einsamkeit, die Angst in der Einzeltherapie gemeinsam bearbeiten und in der Gruppentherapie vertiefen können.

Über Mutterwitz zu verfügen, wäre jedoch ein Gewinn, eine angeborene Klugheit, die uns in die Lage versetzt, Sachverhalte rasch zu verstehen und auf diese zu reagieren. Witz so als Wissen gesehen, meint heute mit diesem Begriff, gesunden Verstand plus Gewitztheit zu besitzen. Sigmund Freud meinte, dass im Lachen Unterdrücktes hervorkommt und wir versuchen, uns der kindlichen Lustquelle wieder anzunähern, Sinn im Unsinn zu erleben. Humor hätte dann etwas Großartiges, eine siegreiche Unverletzlichkeit des Ich, indem es gelänge, den Affekt zu ersparen und die Würde nicht zu verlieren. Gerade in diktatorischen Systemen werden die traumatischen Erfahrungen der Außenwelt, die Kränkungen, die Be-



Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie, konnten die Nazis in vier Konzentrationslagern das Erheitern nicht nehmen. Jede Angst habe ihren Gegenspieler – den Humor.

grenztheit über den politischen Witz Anlass zum Lustgewinn. Der kurze Witz bringt sofort auf den Punkt, was man sonst ewig reflektieren müsste.

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat nach seinen Erfahrungen in vier Konzentrationslagern, darunter Auschwitz, beschrieben, dass das Erheitern ihm die Nazis nicht nehmen konnten. Täglich hätte er sich mit einem Mitgefangenen einen Witz erzählt und erfahren: Jede Angst habe ihren Gegenspieler – den Humor. Die Schwere eines Traumas kann so für den Moment durch Humor Entladung finden und etwas Leichtigkeit zulassen.

Gelacht wird so über das, was eigentlich Angst macht und Aggressionen weckt. In der DDR gab es unzählige Witze zu den Repräsentanten des Staatsrates und der Bruderländer, zur Liebe zur Sowjetunion, insbesondere zum allwissenden „Sender Jerewan“: „Anfrage an Radio Jerewan: Stimmt es, dass auch Flöhe und Wanzen eine Revolution machen könnten?“ Antwort: „Im Prinzip ja, denn auch in ihnen fließt das Blut der Arbeiterklasse...“. Diese

Witze sind Ostdeutschen ab fünfzig Jahren sehr vertraut und können als Brücke im therapeutischen Gespräch synonymisch verwendet werden. Sie schaffen aus dem Unerwarteten Gemeinsamkeit im verstehenden Lachen. Ursprünglich eine Form des Blödelns, ein Lachen, das andere anspornt, verstehender Unsinn und Solidarisierung. Das gelingt auch in der Partnerschaft oder lässt sich in der Paartherapie gemeinsam entwickeln. In zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltungen kann Konfliktbeschwichtigung durch das Lächeln erfolgen, der Humor kann über die Zeit verloren gehen, Frau kann über die Späße des Mannes nicht lachen und umgekehrt. Albern, Necken, Lachen kann Konflikte entschärfen. Beginnend mit einem Perspektivwechsel, wie: Über welche Schwäche von ihm oder von ihr können Sie eigentlich schmunzeln? Welche Kabarettisten wollen Sie so gern mal (wieder) erleben? Welche neue Sportart wollen Sie mal ausprobieren und über mögliche Anfängerschwierigkeiten zusammen lachen?

Lachforscher (Gelotologen) beschreiben heute vier grundlegende Arten von Humor [5]:

- Verbindender Humor (Menschen ein Gefühl der Gemeinsamkeit im Lachen zu geben)
- Aggressiver Humor (auf Kosten anderer Menschen – Spott, Schadenfreude, Stichelei)
- Selbststärkender Humor (über sich selbst lachen – Perspektive wechseln ins Positive)
- Selbstentwertender Humor (sich selbst belachen – klein machen für Andere).

Der Humor, den wir in therapeutischen Gesprächen erleben, erscheint in allen vier Varianten, oft in Form von Galgenhumor, schwarzem Humor, von Übertreibungen, Untertreibungen, logischen

Widersprüchen und Verdrehungen, Wortspielereien, „verrückten“ Realitätsdeutungen. Dafür muss die Beziehung stimmen, die ein gemeinsames Lachen mit Feingefühl und Vorsicht ermöglicht. Witzig werden von beiden Seiten entspringt der Lockerheit. Wenn wir doch zu schnell sind und gar eine Kränkung spüren, braucht es die Entschuldigung.

Humor führt zur Emanzipation. Geleitet von Paul McGhee, dem Erfinder des Humortrainings, haben sich aus Sicht der Verfasserin folgende Methoden für die Eigenentwicklung bewährt [6]:

- Das Sammeln witziger Anekdoten, Sprüche und Redewendungen, zum Beispiel „Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen.“
- Einem Problem einen originellen Namen geben („Ach, wieder Hilda“) oder es maßlos übertreiben und dramatisieren
- Beobachten, worüber in der Therapiestunde spontan gelacht wird und dabei auch nonverbale Reaktionen beachten

Humor ist sehr individuell, er kann dort beginnen, wo es uns gelingt, über uns selbst zu lachen. In der Therapiestunde ist es durchaus nützlich, uns nicht immer zu ernst zu nehmen. Wenn der Therapeutin erst der Stift, dann die Knete, später im Puppenhausspiel der Tisch herunterfällt, ist eben heute mein „Runterfalltag“. Den kennen viele Kinder überhaupt noch nicht und wir können gleich mal andere Unglückstage verwandeln und lustvoll erfinden. Also, bitte „nicht so blindhaft“ sein (eine Wortschöpfung von Emil).

Schlussfolgernd für alle Therapieformen (von der Psychoanalyse über die Systemische Therapie bis hin zur Kreativen Aggressionstherapie) lässt sich erkennen:

I. Humor ist **emotional** therapeutisch wirksam: Er kann Hemmungen überwinden und verdrängte Affekte anregen. Das miteinander Lachen, fördert den unmittelbaren, spontanen Austausch menschlicher Gefühle im Erleben von Gleichwertigkeit im gemeinsamen Raum.

---

**„Humor ist sehr individuell,  
er kann dort beginnen,  
wo es uns gelingt, über  
uns selbst zu lachen.  
In der Therapiestunde  
ist es durchaus nützlich,  
uns nicht immer zu  
ernst zu nehmen.“**

---

II. Humor ist **kognitiv** therapeutisch wirksam: Er regt Kreativität an, aktiviert Fähigkeiten, Probleme zu lösen, Zusammenhänge differenzierter herzustellen, Bewertungen zu relativieren und Entscheidungsprozesse in Gang zu setzen. Defensive Muster können aufgelöst und durch flexiblere ersetzt werden, was Zeit für Entwicklung braucht.

III. Humor ist **kommunikativ** von Bedeutung: Er ist ein erfrischendes und anregendes Kontaktmedium. Sofern Humor in angemessener Weise durch den Therapeuten angewendet wird, ergibt sich zwanglos ein freundlich-konstruktiver Umgangston, der zum Entstehen eines positiven Arbeitsbündnisses beiträgt. Der Humor fördert eine Interaktion, in der eine zugewandte und gleichwertige Atmosphäre entsteht.

Zurück zu den Begegnungen mit den Kindern. Wenn der 9-jährige Elias, der vor zwei Jahren seinen Vater durch plötzlichen Herztod verloren hatte, seine „Familie-in-Tieren“ malt und den

neuen Freund der Mutter als Säbelzahn tiger darstellt, sich selbst in Vorbereitung auf nahende Rivalitätskämpfe als Krokodil gestaltet, ahnen wir die Angst vor dem Unbekannten. Als Elias bei ihm drei Monate später auf dem Hof Traktor fahren darf, verwandelt sich der Säbelzahn tiger allmählich in einen großen Bären-Respekt und erste Zuneigung. Wir beide staunen über diese Zauberei und müssen spontan lachen.

Humor will versöhnen. Es entstehen Komplementärverhältnisse: zum Normalen gesellt sich das Verrückte, zum Sinn der Unsinn, zum Anständigen gehört das Unanständige. Humor kann eine Lebenshaltung sein, Lebensgeschichten à la Lorient erzählen und Ausdruck von Aggression auf zivilisierte Weise sein: „Humor ist überwundenes Leiden an der Welt.“ (Jean Paul) ■

Literatur unter  
[www.slaek.de/aerzteblatt-sachsen](http://www.slaek.de/aerzteblatt-sachsen)



Dr. paed. Evelyn-Christina Becker war 25 Jahre in eigener Praxis für tiefenpsychologische Therapie und Psychoanalyse tätig. Für die Ostdeutsche Psychotherapeutenkammer (OPK) arbeitet sie als Supervisorin für Einzel- und Gruppentherapie, für drei Ausbildungsinstitute als Lehrtherapeutin, Dozentin und Supervisorin.

Ihre tägliche Motivation ist es, zu helfen, dass es menschlicher wird in unserem Leben durch einander zuhören, verstehen, geduldig tiefer schauen.

E-Mail: [mail@praxis-becker.info](mailto:mail@praxis-becker.info)