

Seminare und Vorlesungen der Landakademie Weilrod e.V.

Kompaktseminar: **Lachen und Weinen**

Professor Dr. Horst Seibert



Zitate zum Einstieg

Tränen lachen und weinen (Prof. K.-P. Dreykorn)

Narren

Clowns

Der Humor

Lachen und Lächeln

Worüber wir lachen: philosophische und soziologische Theorien

Therapeutisches Lachen

Ironie – Sarkasmus – Zynismus – Satire – Parodie

Der Witz



Das Weinen: Zitate zur Einstimmung

Wenn einem jemand gestorben ist

Vom Trauern – Die komplizierte Trauer – Kindertrauer

Emotionen

Traurigkeit – Melancholie – Wehmut

Enttäuschung und Verzweiflung

Zur Einstimmung: Zitate

Zwischen Weinen und Lachen schwingt die Schaukel des Lebens, zwischen Weinen und Lachen fliegt in ihr der Mensch.

Christian Morgenstern

Das Weinen ist dem Menschen angeboren, aber das Lachen will gelernt sein.

Max Pallenberg

Nach der unerwarteten Trauung ihrer Herzensfreundin lacht Amalie ein unaufhaltsam Gelächter, Thränen im Auge; und der alte Vater ruft darauf aus: „Treffliche Mädchenkünste, geweint und gelacht durcheinander, recht wie die Sonn' im April!“

Johann Heinrich Voß, aus: Luise, 1795

Freuet euch mit den Fröhlichen, weinet mit den Weinenden.

Römer 12,15

Die gern lachen, weinen auch gern.

Cahier

Man lacht nie so laut, als wenn man seinen Schmerz verbergen will.

Simrock

Nach dem Astronomen Damascenus entspricht das Lachen in hahaha dem phlegmatischen, hehehe dem cholерischen, hihhi dem melancholischen, hohoho dem sanguinischen Temperament

Die Italiener sagen, um ein gezwungenes Lachen zu charakterisieren: Er lacht, wie die Deutschen weinen.

Wenn ich lache, so hab ich ein Schöpplein Mus, und wenn ich traurig bin, so hab ich auch ein Schöpplein Mus.

Schweizer Sprichwort

Dein Auge kann die Welt trüb oder hell dir machen.-

Wie du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen.

Friedrich Rückert

Der Mensch „selbst lacht eigentlich nicht, es lacht in ihm, er ist gewissermaßen Schauplatz und Gefäß für diesen Vorgang. Anders das Weinen. Im Weinen gibt der Mensch auch eine Antwort... Nur bezieht sich der Mensch selbst in diese Antwort ein. Er ist immer dabei beteiligt ergriffen, gerührt, erschüttert... Der Mensch verfällt in Lachen und Weinen, er fällt ins Lachen, er lässt sich fallen ins Weinen“.

Helmuth Plessner⁷⁷

Aus einem Interview von Matthias Matussek mit Harald Schmidt:

MM: Der deutsche Humor hat in den letzten 15 Jahren einen großen Schritt vorwärts gemacht. Richtig?

HS: Nein.

MM: Gut, dass wir darüber mal gesprochen haben... Was war die Blütezeit des deutschen Humors?

HS: Vermutlich Heinrich von Kleist. Bei dessen Lustspielen kriegt man ja kaum Luft vor Lachen.

MM: Das politische Kabarett ist die deutsche Ecke des Welthumors, richtig?

HS: Natürlich. Vier Leute stehen an der Bühnenrampe und haben den ganzen Abend lang Recht. ...

MM: Erzählen Sie einen Witz!

HS: Da fällt mir immer nur der ein, der angeblich der Lieblingswitz... Also ich habe zwei. Der erste Witz, mit dem ich schlagartig jedes Bierzelt zum Kochen bringe: „Hallo, Herr Doktor! Kann ich mit Durchfall baden?“ – „Ja, wenn Sie die Wanne vollkriegen.“

(den angekündigten zweiten Witz erzählte Schmidt nicht mehr)

Sich einen Ast lachen, sich schief-, krank-, kaputt-, schlapp-, ja totlachen: alles Bilder dafür, dass das Lachen den Körper des Menschen so schüttelt, dass er sich verbiegt.

Wolf-Rüdiger Schmidt

Lachen, Weinen, Lust und Schmerz sind Geschwisterkinder.

Goethe

Lachen ist der Schluckauf der Narren.

Ray

Lachen ist der Geist, der niest.

C.F.Lewis

Die eine Hälfte der Welt lacht über die andere – und Narren sind sie alle.

Gracian

Und bei Posaunenstößen,
die eitel Wind,
lasst uns lachen über Größen,
die keine sind.

Heinrich Leutholds

Der Weise zittert, wenn er gelacht hat.

Charles Baudelaire

Im Land, wo das Weinen verboten ist, verlernen die Leute das Lachen.

Rudolf Otto Wiemer

Depressive können oft weder lachen noch weinen.

W.-R.Schmidt

„Ich habe Tränen gelacht“ – und geweint

Von Prof. Klaus-Peter Dreykorn

Wesentliche Forschungen zum Lachen und Weinen haben Dr. John Diamond und Dr. Henri Rubinstein durchgeführt. Deshalb müssen wir uns ... der Anatomie des Lachens widmen: Erfreuliche, erheiternde, überraschende Wahrnehmungen (etwa beim Hören eines Witzes), lösen einen Reflex beim Lachmuskel ‚Zygomaticus‘ aus. Dieser Muskel zieht die Mundwinkel nach oben. Gleichzeitig gestaute Atemluft wird rhythmisch ausgestoßen. Ein herzlich auf den Vokal ‘A’ lachender Mensch lässt nicht nur psychologische, sondern auch körperliche Gesundheit erkennen. Beim Lachen bekommen die Lungen mehr Sauerstoff. Das regt gleichzeitig die Herztätigkeit an. Unser Gehirn sondert vermehrt Endorphine ab, die z.B. auf Schmerzen dämpfend wirken, wie ein körpereigenes Opiat. Hinzu kommt, dass sich das Zwerchfell beim Lachen mit großer Heftigkeit bewegt. Es massiert wohltuend die benachbarten Organe: Herz, Lunge, Leber und Bauchspeicheldrüse.

In jahrelanger Arbeit hat der französische Arzt, Dr. Henri Rubinstein, die Auswirkungen des Lachens auf den Organismus erforscht. Durch regelmäßige ‘Lach-Sitzungen’ therapiert Rubinstein in seiner Pariser Praxis so unterschiedliche Leiden wie Herzkranzgefäßverengung, Arthrose, Depressionen und chronische Muskelverspannungen. Lachen fördert die Entspannung und die Produktion von Endorphinen. Eine einzige Lachminute bewirkt eine Entspannung des gesamten Organismus, die bis zu 45 Minuten anhält. Mehr noch: einige Lachminuten, auf den ganzen Tag verteilt, sind mindestens einer Stunde Gymnastik gleichzusetzen.

Dass Lachen gesund ist, haben amerikanische Wissenschaftler experimentell bewiesen. Bei den fröhlich lachenden Versuchspersonen fielen die Substanzen, die in Stresssituationen vom Körper verstärkt produziert werden, weit unter den Normalwert zurück. Bei allen ‘Lachern’ stieg der Spiegel der Wachstumshormone deutlich an. Die Schlussfolgerungen aus diesen Experimenten waren eindeutig für das Forscherteam:

Ein erhöhter Stresshormonspiegel wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus. Lachen und Fröhlichkeit indessen, die Stresshormone mindern, begünstigen somit die Abwehrkräfte des Organismus. Killerzellen im Blut, die Viren und Bakterien bekämpfen, werden gleichzeitig aktiviert. Das gesamte Abwehrsystem gerät in einen positiveren Zustand. Halten wir es also künftig mit einem chinesischen Sprichwort: "Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!"

Nicht nur Lachen, auch Weinen ist gesund. Der Stoff aus dem die Tränen sind, birgt noch Geheimnisse. Er enthält Eiweißsubstanzen, ein Hormon, das bei Stress ausgeschüttet wird, und nicht restlos definierte Stoffe schädlicher Art, die mit den Tränen aus dem Körper gespült werden. Hierfür spricht, dass sich nahezu jeder Mensch besser fühlt, wenn er sich einmal richtig ausgeheult hat. Der amerikanische Wissenschaftler Dr. William Frey vom Ramsey-Hospital in Minnesota stellte fest: "Wer nie oder nur ganz selten weint, leidet öfter an Magengeschwüren, Darmentzündungen und Herzerkrankungen."

Frauen weinen etwa fünfmal häufiger als Männer, die Tränen immer noch als ein Zeichen von Schwäche und Gefühlsduselei empfinden. Das war nicht immer so. Germanen, von Historikern gern als robuste Gesellen dargestellt, weinten oft und ausgiebig. Ihren gefallenen Kriegern gaben sie gar gefüllte Tränenkrüge mit ins Grab. Die Helden der Antike (Hektor oder Achilles), waren die reinsten Heulsusen. Fortschrittliche Mediziner und Psychologen empfehlen speziell ihren männlichen Patienten, die im Beruf den harten, unerschütterlichen Entscheidungsträger darstellen müssen, auf keinen Fall das Schluchzen und Weinen zu unterdrücken.

Dass Frauen soviel öfter als Männern die Augen übergehen, liegt nach jüngsten Erkenntnissen nicht nur an den Rollenklischees. Weibliche Rührseligkeit hat klar erkennbare organische Quellen. Für den Tränenfluss ist das Hormon 'Prolaktin' verantwortlich, das auch die Milchproduktion in den Brustdrüsen steuert. Dr. Frey konstatierte, dass der Prolaktinspiegel bei Frauen um 60 Prozent höher liegt als bei Männern. Vor der Pubertät ist er bei Mädchen und Jungen gleich hoch. Beide Geschlechter weinen in diesen Jahren auch ebenso häufig. Der Biochemiker Frey entdeckte in den Tränen das Stresshormon ACTH, welches bei seelischen und körperlichen Belastungen freigesetzt wird. Was später an weiblichen Wangen hinunterkullert, zeigt jedoch durchaus nicht immer Schmerz und Trauer an, sondern signalisiert genauso häufig Hilflosigkeit und Anlehnungsbedürfnis. Es aktiviert seit jeher alle möglichen männlichen Beschützerinstinkte.

Wichtig: Wer weint, entgiftet den ganzen Organismus. Nun könnten Gesundheitsfanatiker auf die Idee kommen, sich eine tränenreiche Entschlackung zu verordnen, indem sie, mangels Kummer, Zwiebeln schneiden. Dabei weint man zwar, doch es werden keine Stresshormone ausgeschieden. Die Natur hat es so weise eingerichtet, dass nur bei echten Gemütsbewegungen Körper und Seele durch den Tränenfluss profitieren. Tränen sind Perlen der Entspannung und Entlastung.

Narren

Lachende Verzweiflung

Die Zeit der Narren scheint, strenggenommen, vorbei. Denn alles, was sie erfinden, sagen und tun konnten an Paradoxem, Surrealistischem und Absurdem ist schon längst kein spekulatives Terrain mehr, auf dem wir unseren Intellekt spazieren führen können, sondern potenzierte Realität, von der Wirklichkeit sogar übertroffen und überholt. Kein Narr könnte die Planungen und Berechnungen militärischer Experten für den sog. Ernstfall überbieten, die diversen Katastrophenszenarios für Umwelt und Gesellschaften, die Eskapaden Trumps. Der klassische Narr wird daher seit Jahren durch einen Nachfolger ersetzt, den uns letztlich die Existenzphilosophie Heideggerscher oder Sartrescher Prägung beschert hat: durch den Beckettschen Clown etwa, der im Grunde nicht mehr ein noch aus weiß, der freilich hohnlachend aufgibt und auf Lösungen verzichtet im Gelächter über das eigene Unvermögen und das eigene Erschrecken. In Literatur und auf Bühnen ist die Verzweiflung des närrischen Menschen seit den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts von metaphysischer Absurdität.

Auch diese Nachfahren der klassischen Narren spielen und feiern Feste, aber ihre Feste sind eine Art Verzweiflung mit umgekehrtem Vorzeichen, Lachen am Abgrund der Sinnlosigkeit, vielleicht nicht immer ausgesprochene Lust am Untergang, aber doch Lust **im** Untergang. Narretei und clowneske Festlichkeit erhalten hier die makabre Dimension des Chaotischen, Nihilistischen. "Nichts ist komischer als das Unglück", meckern zwei zahnlose Greise fröhlich aus den Müllkübeln Becketts heraus...

Bleiben wir beim klassischen Narren, wie es ihn lange gab.

Die Technik der Narretei

Der Narr ist, im Grunde nicht anders als sein zeitgenössischer Nachfahre, das komisch verzerrte Bild des Erhabenen, verkörpert das "umgekehrt Erhabene" (Jean Paul). Insofern ist er allerdings einerseits die "Darstellung der idealen, unendlichen Freiheit" (Schelling), andererseits wird das Narrsein zu einer Leistung, ist anstrengend, maniert und bemüht. Und es ist umso anstrengender, je stärker die Fesseln geworden sind, in die unsere Freiheit gelegt wurde. Je tiefer die Verzweiflung sitzt, desto stärker muss das befreiende Spiel gespielt werden. In einer "Welt der Spieler und menschlichen Marionetten", wie sie etwa der amerikanische Tiefenpsychologe E. Shostrom definiert, kann der Narr anscheinend nur mitspielen und zugleich gegen das Spiel antreten. Er muss mit und dagegenspielen in einem. Der Narr transzendiert die Situation und macht sich, indem er die Situation ergreift, zum eigentlichen Herrn des Augenblicks, verwandelt seine Gefangenschaft in Freiheit, indem er Freiheit spielt. Der Narr vertritt einen konstruierten Herrschaftsanspruch. Diesen Mechanismus zeigten schon die alten kirchlichen! Narrenfeste mit ihrem Rollentausch, ihren Narrenbischofen und päpsten.

Außer mit dem Mittel des Dagegenspielens arbeiten Narren, zumindest die literarisch fixierten Vertreter dieser ausgestorbenen Berufsgruppe, mit verschiedenen Techniken und Stilmitteln, die bewusst und gezielt eingesetzt werden. Im einfachsten Fall leben ihre Geschichten (Narr kommt von narrare = erzählen) aus Kontrast und Vergleich.

Das vielleicht närrischste Paar der Literaturgeschichte, Spiegelbild des "närrischen" Geistes seines Schöpfers, ist Don Quijote und Sancho Pansa: letzterer reagiert mit verzweifelt realistischen Einwänden auf die idealistischen Phantastereien seines Herrn. In dieser Paarung ist auch die politische Problematik des Narrentums enthalten. Der Leser empfindet den Don und seinen Knecht umso närrischer, je mehr sich beide in ihrem psychologischen Kontrast aufbauen. Da wirkt gutbürgerlicher Realitätssinn auf einmal genauso närrisch wie idealistische Versponnenheit. Und beide meinen es ganz ernst. Der Narr ist dieses Paar in einer Person. In dem, was er toternst meint, ist er urkomisch.

Das Transzendieren des Narren kann zudem durch surrealistische (= überwirkliche) Techniken geschehen. Der Surrealist setzt bekanntlich die Wirklichkeit aus altbekannten Bestandteilen neu zusammen. Der Narr erfand dieses Stilmittel lange vor den bildenden Künstlern. Auch die Mosaiksteinchen der neu zusammengesetzten Welt verkörpert der Narr an sich selbst. Er trägt den Widerspruch, das Kontrastprogramm der Welt, an sich, die perversen Symbole seiner Welt in schockierend neuer Zusammensetzung. Und er zeigt auch nicht ohne weiteres neue Lebensmöglichkeiten.

Es ist kein Zufall, dass der Narr für J.Moltmann, der "die neue, erlöste, freie Schöpfung" propagiert, eine Schöpfung, die "die Befreiung spielend vorwegnehmen und den Bann der Entfremdung vom wahren Leben lachend abschütteln kann", nicht brauchbar ist. Der Narr verdichtet noch jetzige Wirklichkeit, wird selbst zum Kristallisationspunkt verschiedener Möglichkeiten seiner Wirklichkeit.

Auch Surrealisten spielen und spiegeln Welt, weil sie an ihr leiden. Indem sie die Widersprüche der Wirklichkeit auf sich nehmen und verarbeiten, weisen sie auf die Notwendigkeit einer Weltordnung hin, unter deren Fehlen sie leiden. Ihr Reden ist nicht sinn oder zwecklos. Sie demonstrieren surrealistische Ausweglosigkeit... aus pädagogischem Interesse. Der Surrealist im Narren prangert den Surrealismus der Welt an.

Schließlich bedient sich der Narr der Technik des Grotesken, etwa dann, wenn er sich mit Humor umkleidet was ja nicht selbstverständlich ist. Grotesk wird der Narr, wo er gezielt übertreibt und Sachverhalte durch parodistische Übertreibung auf die Spitze bringt. Das Groteske hat immer einen doppelten Ausgang: es hinterlässt Lachen und Schauern. Deshalb ist der Humor des Narren ein bitterer Humor, grimmig: oft genug nicht verstanden, oft abgelehnt oder auch Widerstandskräfte lähmend, erst recht in die Resignation treibend. W.Kayser, der das Element des Grotesken zum Gegenstand einer ausführlichen wissenschaftlichen Untersuchung machte, verfolgt diesen letzten Gedanken weiter: "Die Gestaltungen des Grotesken sind ein Spiel... Es kann in Heiterkeit und fast in Freiheit begonnen werden... Es kann aber auch mitreißen, dem Spielenden die Freiheit rauben und ihn mit allem Grauen vor den Geistern erfüllen, die er leichtfertig gerufen hat! Und nun gibt es keinen Meister, der zur Befreiung kommt."

Narretei kann also einen doppelten Ausgang haben: sie kann über die Situation hinaus erheben, sie kann aber auch noch unfreier und hilfloser machen, kann den Zugang zu rettenden Möglichkeiten oder zu dem "Meister, der zur Befreiung kommt", erst recht verschließen: der Doppelaspekt der Narretei. Dieser ist im

Paradox des Narren

begründet. Und dieses existentielle Paradox äußert sich auf mehreren Ebenen:

- > Der Narr entlarvt Rollen, indem er rollenmäßig handelt, Rollen spielt.
- > Der Narr muss die Bereitschaft mitbringen, gerade auch Ablehnung und Missverständnis zu provozieren. Er ist sowohl vieldeutig als auch masochistisch, sowohl irritierend als auch märtyrerhaft, sowohl verbissen als auch unverbindlich.
- > Obwohl er den Anspruch des gesunden Menschenverstandes verkörpert, setzt er elitäres Denken voraus: man braucht in gewisser Weise einen avantgardistischen Geist, um den Narr zu begreifen. Närrische Reden sind etwas für Eingeweihte, Perlen für die Elite (wie etwa noch im verdünnten Narrenaufguss des Kabarett).
- > Der Narr ist die personifizierte schizophrene Kombination von Sicherheit und Chaos: er ist der beamtete Anarchist.
- > Der Narr braucht die Fähigkeit, sich überlegen zu fühlen, wo der Verstand ohnmächtig am Verstehen scheitert. Der Narr ist eine Alibifunktion des Geistes, der sich nicht politischwirklich äußern kann: Narren haben im Grunde nichts oder wenig verändert. Nur einige wenige Ausnahmen gibt es, Hofnarren, deren Einfluss auf ihre Herrscher verbürgt ist.
- > Narren handeln pädagogisch im allgemeinen Interesse und sind dabei Individualisten und Einzelgänger par excellence. Sie treten nie in Massen auf. Fastnachtliche Narrenparaden fallen nicht in diese Kategorie.

Des Narren Gegenüber

Der Narr braucht keine Gemeinde von MitNarren. Aber er braucht ein Publikum. Das Witzige, das Groteske, ist nicht witzig, absurd oder grotesk "an sich".

S.Freud sprach mit recht von der "Unentbehrlichkeit der dritten Person für die Vollendung" eines witzigen oder komischen Vorgangs und folgert: "Wenn ich den andern durch die Mitteilung meines Witzes etc. zum Lachen bringe, bediene ich mich seiner eigentlich, um mein eigenes Lachen zu erwecken." Der Narr braucht also sein Publikum, erzwingt es fast. Das Echo auf ihn wirkt auf ihn zurück; er begegnet sich, erfährt sich in der Publikumsreaktion, die für ihn mehr ist als nur ein Erwartungswert oder Bestätigung: ähnlich wie zeitgenössische Pädagogik nicht nur die Voraussetzungen, die die Lernenden mitbringen, bedenkt, sondern auch deren Reaktion ins Lernprogramm einbezieht und dadurch auch die Rolle des Lehrenden mitbestimmt sein lässt, kurz: die Interaktion, die Wechselwirkungen zwischen Lehrer und Schüler mitbedenkt.

Der Narr ist nicht frei; er handelt ebensowenig ziellos und zweckfrei wie der Pädagoge. Er verfolgt mit dem Zuhörer ein Lernziel, das von unmittelbarer Rückwirkung auf seine eigene Person und Position ist; ein närrischer Rückkoppelungsprozess. Der Narr ist so etwas wie ein wandelndes Curriculum, das sich z.B. des Rollenspiels als eines pädagogischen Mittels bedient.

Des Narren Ort

> der soziologische Ort

Der Narr agiert an der Peripherie der Welt, er ist eine Randfigur, ein subventionierter Asozialer. Das ermöglicht seinen etablierten Zuhörern das Lachen, ermöglicht ihnen Distanz bei aller Betroffenheit. Allein dies lässt die höfische Welt den Narren dulden. Er ist ein Stück Prestige seines Fürsten, ist manchmal sogar internationale Attraktion. Je weiter der

Hofnarr gehen darf, desto größere Stücke darf sich sein Herr auf seine Toleranz zugute halten. Narren dienen festgeschriebenen Herrschaftsordnungen. Der Narr ist die Manifestation einer zerbrechlichen oder eigentlich schon zerbrochenen Ordnung, aber seine Zuhörer, die in dieser gefährdeten Ordnung leben, reagieren, wie wir Heutigen etwa auf sog. Irrenwitze reagieren (in unseren Witzen handeln oft bevorzugt "Asoziale", Gestalten, die wir an die Peripherie verweisen): man erschrickt vor den Möglichkeiten seiner Welt, auch vor den Möglichkeiten in einem selbst, hat sie aber immer noch in der Hand und kann notfalls eine Zwangsjacke darüber werfen, wenn das Erschreckende zu bedrohlich wird.

> der psychologische Ort

Von dem ehemals berühmten Pariser Narr Carlin wird die folgende Geschichte erzählt: Carlin kommt zum Quacksalber. "Geben Sie mir ein Mittel gegen Melancholie, Weltschmerz, Ekel und dauernde Übelkeit." "Schauen Sie sich Carlin an und lachen Sie sich gesund!" "Ich bin Carlin."

Narren sind wie auch die meisten großen Clowns in der Mehrzahl Melancholiker, Hypochonder oder zumindest unheilbare Pessimisten. Im Lachen überwindet sich der resignierende Hypochonder, überwindet er seine Verzweiflung, seine Angst. Beaumarchais lässt den Figaro, der am gräflichen Hof eine quasinärrische Rolle spielt, sagen: "Je me presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer" = Ich strengte mich an, über alles zu lachen, weil ich Angst habe, ich könnte darüber weinen müssen.

> der historische Ort

Die Zeiten der Größten unter den Narren waren Zeiten der Krisen, der Umstürze, Kriege und Katastrophen. Narren hatten Hochkonjunktur, als in Europa die Pest auswucherte, sie sangen die Leichengesänge auf venezianische Pracht und auf das goldene Jahrhundert Spaniens. Sie waren zwar Repräsentanten von Machtstrukturen, aber auch Signale für deren Krise. Zwitter. Sie standen also nicht nur an der sozialen, sondern auch an der geschichtlichen Peripherie. Narren stehen irgendwo auch in der Nähe des Apokalyptikers.

Clowns

(aus: *Wölfchen-Geschichten*)

Die Familie ging in den Zirkus.

Die Clowns waren wie erwartet lustig.

Obwohl sie eigentlich auch besonders grob miteinander umgingen und einer von ihnen immer traurig war.

Zuerst wurde er mit einem Riesenpinsel eingeseift.

Der Eingeseifte wollte das nicht. Eigentlich machte es ihm überhaupt keinen Spaß, wenn ihm immer wieder der große Pinsel ins Gesicht klatschte.

Wölfchens Vater musste unwillkürlich daran denken, wie er heute morgen unterwegs war. Als Vertreter.

Da hatte er bei einem Muttchen geklingelt. Die hab ich genauso eingeseift, dachte er; die kam gar nicht richtig zur Besinnung. Was hab ich der um die Ohren geschlagen!

Sie hat mir wirklich meinen Dampfkochtopf abgekauft.

Ich war schwer in Form!

Inzwischen spielten die Clowns Beinstellen.

Es ging wieder gegen den schwächtesten und scheinbar dümmsten der Clowns. Den dummen August halt.

Natürlich merkte er am Anfang wieder nicht, was mit ihm gespielt wurde.

Kaum war er an dem einen glücklich vorbei, stellte ihm der nächste ein Bein.

Er konnte machen, was er wollte. Er fiel immer auf die Nase.

Wölfchen dachte jedes Mal, wenn der Clown fiel, an die Schule, wo sie heute morgen in der großen Pause den kleinen Dennis hingeschmissen hatten.

Als ich mit ihm fertig war, erinnert sich Wolf, hat er geglaubt, es wär vorbei.

Aber dann haben ihn der Jürgen und der Marc auch noch hingeschmissen.

Am Schluss räumten die Clowns auf.

Einer lief mit einem besonders großen Eimer herum und sammelte die Brocken auf: zerplatzte Ballons, die Teile von einem Tisch, der zusammengebrochen war, als sich der dumme August zum Essen dransetzen wollte.

Einer schaufelte mit einer überdimensionalen Schippe nassen Sand in den Eimer, Pferdeäpfel und Elefantenmist; wenigstens sah es so aus.

Sie suchten lustvoll: es sollte ein besonders hässlicher Haufen sein. Und alle ahnten, warum.

Denn dann griffen zwei Clowns den Pott und kippten dem Ewigdummen, der gerade begonnen hatte, einer Flöte schmeichelnde Töne zu entlocken, das Ganze über.

Es gurgelte aus dem Dreck.

Alle lachten schallend. Auch Wölfchens Mutter.

Sie lachte eine unangenehme Erinnerung weg, die sie den ganzen Tag über belästigt hatte.

Sie hatte morgens im Treppenhaus einen mindestens ebenso großen Kübel Dreck bei Frau Kolb über Frau Matthes ausgeschüttet. Ein bisschen lag ihr das ja doch auf dem Gewissen.

Nach dem Zirkus ging's ihr irgendwie besser.

Die Clowns waren eigentlich das Beste, sagte Wölfchen beim Nachhausegehen.
Darin waren sich alle einig.
Einer muss immer büßen, sagte Wölfchens Mutter.
Wenn er's mit sich machen lässt, sagte der Vater.

Wenn ich mit meinen Eltern im Zirkus war und die Clowns kamen an die Reihe, dann habe ich immer geweint.

Kurt Kröner

Das Geheimnis des Clowns liegt in einer tiefen, unsagbaren Trauer.

Phil Bosmans

Der Clown ist nur unterhaltsame Gesellschaft, bis er auf dem Thron sitzt.

Pavel Kosorin

Humor

Duden: „Die Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“

Thomas O.H. Kaiser: „Beim Humor gibt es unterschiedliche Ausprägungen: gutmütiger Humor ist harmlos, unschuldig, errichtet keine Gegenwelt und funktioniert sanft. Er ist vergnügt, entspannt, stellt keine intellektuellen Ansprüche und wird in der Regel nicht inszeniert. Er bedroht nicht die soziale Ordnung und schafft eine harmlose Atmosphäre der Ablenkung von den Sorgen des Alltags. Beispiele gutmütigen Humors... findet man im Genre der Opera buffa und der Operette sowie in der Darstellenden Kunst und Teilen der Literatur.“ Als Beispiele aus der Darstellenden Kunst nennt er Gemälde Rembrandts und Werke von Joseph Beuys, von dem das Zitat stammt: „Ihr lacht mir zu wenig. Das ist für mich ein Zeichen, dass ihr es nicht ernst meint. Wo ist das große homerische Gelächter, das ihr dem großen Gelächter entgegenzusetzen hättet, welches hinter jedem Ding über euch lacht?“ - „Humor ist immer individuell – jeder Mensch hat einen eigenen Humor. Mittels des Humors kann der Mensch Leid bewältigen, auch zu sich selbst und zu der ihn bedrohenden Umwelt auf heilsame Distanz gehen.“

Opera buffa: im Unterschied zur Opera seria die Gattung der heiteren bzw. der sog. Komischen Oper. In Frankreich entstand die „Opera comique“ mit Jean-Baptist Lully (1632-1687). Die italienische Opera buffa entstand um 1700 in Neapel als musikalische Dialektkomödie über Alltagsgeschichten: Pergolesi, Cimarosa, später Rossini, Donizetti. Auch einige Opern Mozarts sind komisch: Cosi fan tutte, Die Hochzeit des Figaro (dazu Oliver Messiaen: „Trotz Schmerzen, Leids, Hungers, Kälte, Unverständnisses und Todesnähe hat Mozart stets gelächelt. Auch seine Musik lächelte“). Die heitersten Opern der deutschen Romantik sind sicher von Albert Lortzing (z.B. Zar und Zimmermann, Der

Wildschütz). - Die **Operette** hatte ihre Vorläuferin im deutschen Singspiel (z.B. Mozart: Bastian und Bastienne) und ihre Nachfolgerin im Musical. Als Begründer der Operette gilt Jacques Offenbach, der über 90 Operetten schrieb (z.B. Orpheus in der Unterwelt, Die schöne Helena)! Weitere bedeutende Vertreter: Franz von Suppé, Johann Strauß, Paul Lincke, Robert Stoltz, Paul Abraham, Leon Jessel u.v.a.

Peter Bukowski: „Humor ist eine Form der Lebensweisheit, die im Großen das Erbärmliche und im Kleinen das Erhabene wahrzunehmen vermag, im Heiligen das Menschliche und im Menschlichen das Allzu-Menschliche; ist Weisheit, die um die Brüchigkeit öffentlicher Moral weiß, dies aber nicht sauertöpfisch, verbiestert oder resigniert, sondern eben lachend; Weisheit, die vor allem über sich selbst zu lachen vermag.“

Wilhelm Busch: Das bekannteste Gedicht von ihm zum Thema Humor:

Es sitzt ein Vogel auf dem Leim. / Er flattert sehr und kann nicht heim. / Ein schwarzer Kater schleicht herzu, / die Krallen scharf, die Augen gluh. / Am Baum hinauf und immer höher / kommt er dem armen Vogel näher. / Der Vogel denkt: Weil das so ist / und weil mich doch die Katze frisst, / so will ich keine Zeit verlieren, / will noch ein wenig quinquilieren / und lustig pfeifen wie zuvor. / Der Vogel, scheint mir, hat Humor.

Lachen und Lächeln

Das deutsche Wort „**Lachen**“ kommt vom althochdeutschen hlahha. In den alten Kulturen, die für die Entstehung unserer Kultur maßgeblich sind, gibt es Varianten: das Griechische kennt zwei Worte, gelán, das natürliche Lachen, und katagelán, das maliziöse Lachen. Das Lateinische kennt ausschließlich risus für „Lachen“ und subrisus für „in sich hineinlachen, lächeln“. Im Hebräischen gibt es zwei Wörter: sahak = fröhliches, glückliches Lachen, und la’ag = spöttisches, den anderen herabsetzendes Lachen.

Es gibt die verhaltenswissenschaftliche Hypothese, wonach die Ursprünge des Lachens in einer aggressiven Zurschaustellung der Zähne liegen. **Irenäus Eibl-Eibesfeld:** „Das Lächeln und das Lachen haben einen entwicklungsgeschichtlichen Vorläufer in der Intention des spielerischen Zubeißens“; er schreibt, das Lächeln sei Ausdruck einer freundlichen Unterwürfigkeit, habe defensiven Charakter, sei angstmotiviert und stehe dem Gefühl der Verlegenheit nahe. Das Lachen dagegen habe eine draufgängerisch-freundliche aggressive Note.

Für das Lächeln sind 13 Gesichtsmuskeln erforderlich. Das Lachen unterliegt einem zeitlich begrenzten Verlauf von meist drei Phasen: herausplatzendes Lachen, Gipfel und Ausklang (der zeitlich am längsten dauert). Demgegenüber dauert Lächeln meist maximal 4 Sekunden. Der durchschnittlich Lachende gibt etwa 5 Lachlaute pro Sekunde von sich. - Die Redeweise vom „Totlachen“ wird zurückgeführt auf die mittelalterliche Foltermethode des Auskitzeln: Delinquenten wurden die Fußsohlen mit Salz bestrichen, das eine Ziege dann langsam ableckte.

Kurt Krüger-Lorenzen: „Man kann auf verschiedene Arten lächeln – verlegen, breit, müde, ironisch, zynisch, sardonisch, amüsiert, skeptisch, verächtlich, überlegen, süffisant, spöttisch, höhnisch oder (gewollt) bitter; man kann hämisch grieseln, albern kichern, schadenfroh feixen oder dreckig grinsen – aber es gibt nur ein humorvolles, befreiendes, aus tiefer Seele kommendes Lachen.“

Hans-Peter Duerr: „Überall auf der Welt ist das Lachen eine typische Spannungslösung, eine Reaktion, die peinliche und beschämende, aber auch Situationen akuter Gefährdung überspielen und neutralisieren soll.“

Charles Darwin: „Lachen entsteht aufgrund einer tiefen Einatmung, die von krampfartigen Kontraktionen der Brust, vor allem aber im Zwerchfell gefolgt wird. Beim Lachen ist der Mund mehr oder weniger weit geöffnet, die Mundwinkel sind stark nach unten gezogen, gleichzeitig besteht aber die schwache Tendenz, sie nach oben zu ziehen; die Oberlippe ist leicht gewölbt. Der ganze Mundbereich wird dabei ausschließlich durch die großen zygomatischen Muskeln beherrscht, deren Funktion es ist, die Mundwinkel nach oben bzw. nach unten zu ziehen. Die oberen und unteren orbicularen Augenmuskeln werden gleichzeitig mehr oder weniger stark kontaktiert. Während eines exzessiven Lachens wird der ganze Körper oft förmlich nach hinten geworfen und in einer fast konvulsiven Weise durchgeschüttelt; die Respiration ist stark eingeschränkt; der Kopf und das Gesicht werden mit Blut über-schwemmt, wobei sich die Venen weiten; die orbicularen Muskeln werden spasmodisch zusammengezogen; der Tränenfluss kann sich ungehemmt entfalten.“

WORÜBER WIR LACHEN

PHILOSOPHISCHE + SOZIOLOGISCHE THEORIEN

Die Fachliteratur zum Thema Humor kennt vier Grund-Theorien:

- Überlegenheitstheorie
- Befreiungstheorie
- Inkongruenztheorie
- Spieltheorie

ÜBERLEGENHEITSTHEORIE

Wenn man über Missgeschicke oder über Unsicherheiten oder Tölpelien anderer lacht, entspricht man dieser Theorie. Schon Platon charakterisierte diese Art des Humors in einem Dialog zwischen Sokrates und Protarchus: „Wenn wir also über das lachen, was an unseren Freunden lächerlich ist, so ergibt die Überlegung, dass wir Lust mit Neid und damit also die Lust mit Unlust mischen. Denn darüber sind wir uns schon lange einig, dass der Neid eine Unlust der Seele ist, das Lachen aber eine Lust und dass in diesen Fällen beide zusammen entstehen.“ Aristoteles und Platon gingen davon aus, dass eher die Schwachen und Machtlosen über die Herrschenden und Einflussreichen lachen, also aus Unterlegenheit heraus. Hobbes hingegen sah im Lachen einen Ausdruck des Triumphes über die Schwächen des Gegenübers: eine weitere Sichtweise der Überlegenheitstheorie.

BEFREIUNGSTHEORIE

Spencer nennt sie „Tension management-theory“: es gibt eine humoristische Lust, um nervliche Energie abzubauen. Freud sagt es 1905 komplizierter: „Wir erhalten [...] eine dynamische Aufklärung der humoristischen Einstellung, wenn wir annehmen, sie bestehe darin, dass die Person des Humoristen den psychischen Akzent von ihrem Ich abgezogen und auf das Über-Ich verlegt habe. Diesem so geschwellten Über-Ich kann nun das Ich winzig klein erscheinen, dass seine Interessen geringfügig, und es mag dem Über-Ich bei dieser neuen Energieverteilung leicht werden, die Reaktionsmöglichkeiten des Ich zu unterdrücken.“ Als typisch gilt ein Witz wie dieser: „Ein Delinquent, der an einem Montag zum Galgen geführt wird, quittiert dies mit der Bemerkung ‚Die Woche fängt ja gut an‘“.

INKONGRUENZTHEORIE

Kant geht von der Widersinnigkeit als Quelle des Lachens aus: „Es muss in allem, was ein lebhaftes erschütterndes Lachen erringen soll, etwas Widersinniges sein (woran also der Verstand an sich kein Wohlgefallen finden kann). Das Lachen ist ein Affekt aus der plötzlichen Verwandlung einer gespannten Erwartung in nichts.“ Auch andere Philosophen wie Schopenhauer (in seinem Werk „Die Welt als Wille und Vorstellung“) oder Suls („Cognitive Process in Humor Application“) verstehen die Widersinnigkeit als Grundlage

des Humors auf und unterfüttern die Inkongruenztheorie. Als Beispiel diene ein Witz Harald Schmidts: „Immer mehr unserer Soldaten leiden unter Fettleibigkeit! Es gibt dafür viele Ursachen: Warsteiner, Erdinger, Weihenstephaner, Paulaner...“

SPIELTHEORIE

Nach dieser Theorie rührt der Spaß am Komischen daher, „dass die Lust am Spiel angeregt werde verbunden mit der Weigerung, die Situation ernst zu nehmen, was wiederum eine typische Eigenschaft des Spiels sei“ (Robinson, 1999).

AUSFORMUNGEN DES HUMORS + DAS THERAPEUTISCHE LACHEN

Es gibt einige relevante Ausformungen des Humors, über die im Seminar bislang nicht gehandelt wurde. **IRONIE**

„Sucht man nach charakteristischen Erscheinungsformen der klassischen Ironie, dann stellt sich schon bald heraus, dass sich fast alle Theoretiker der alten Ironie darin einig sind, in Sokrates den eigentlichen Meister der Ironie zu erblicken, der durch das Untertreiben seiner Talente, durch das berühmte Nichtwissen, den Gegenspieler in Verlegenheit versetzt und diesen gleichzeitig mit Fopp und Spott auf die richtige Gedanken bringt“ (Behler, 1997, in seinem Buch „Ironie und literarische Moderne“). Sokrates bediente sich durch Mitteilung des Gegenteils einer Aufklärungsform, die im Humor oft wiedergefunden wird. Da werden Äusserungen gemacht, die z.B. unausgesprochene Haltungen aufdecken, indem zum Schein das Gegenteil behauptet wird. Ein Beispiel aus dem modernen Coaching: „Zur Zeit gelingt mir in der Arbeit rein gar nichts.“ Coach: „Jaja, so lieben wir unsere Arbeit.“

SARKASMUS

„Im Unterschied zur Ironie, welche zum Schein das Gegenteil behauptet, ist Sarkasmus bitterer und beißender und unabhängig davon, ob das direkt Gemeinte ausgedrückt wird oder nicht.“ (Wikipedia 2009). Mark Twain schildert die Provokation eines Mannes, der u.a. politisch tätig ist, durch einen, der die Partei des Gesprächspartners nicht mag: „Nehmen wir mal an, Du wärst ein Idiot... und nehmen wir an, dass du in der Partei XXX als Politiker aktiv wärst... Aber ich wiederhole mich.“

ZYNISMUS

„Heute bezeichnet man als Zynismus zum einen eine Haltung, die in (manchmal absichtlich) verletzender Weise die Wertvorstellungen anderer herabsetzt oder missachtet, und zum anderen auch eine Haltung, die moralische Werte grundsätzlich in Frage stellt (und sich darüber hinaus manchmal auch über sie lustig macht). Zynismus kann Folge und Anzeichen von Resignation sein. (Ein Zyniker ist jemand, der Ideale hat, aber ganz genau weiß, dass sie nicht realisierbar sind.)“ (Wikipedia 2009).

SATIRE

„Satire ist der kommunikativen Sphäre der Moral zuzurechnen; es geht um Kritik, um die Bekanntmachung von achtens- oder missachtenswerten Personen oder Zuständen [...]. Es ist eine verbale Aggressivität, die zumal im Keim der Moralistik in sich trägt“ (Räwel 2005). Satire zeichnet oft auch die gespaltene Moral nach oder die Widersprüche zwischen Reden und Handeln. Das politische Kabarett lebt großteils von diesem Effekt.

PARODIE

„Parodie bezeichnet die verzerrende, übertreibende oder verspottende Nachahmung eines bekannten Werkes oder einer prominenten Person, wobei zwar die Form oder (bei Personen) typische Verhaltensweisen beibehalten werden, aber ein anderer, nicht dazu passender Inhalt unterlegt wird. Durch die dadurch aufgebaute deutliche Abweichung gegenüber dem bekannten Original entsteht ein humoristischer Effekt. Eine Parodie braucht nicht zwingend verspottenden Charakter zu haben, sie kann sogar mit einer Hommage einhergehen“ (Wikipedia 2009). Parodiert werden kann Menschen zur Verdeutlichung eines Verhaltens führen, welches sie nicht an sich wahrnehmen (wollen, können).

Zynische Sprüche:

Anderen eine Grube zu graben, ist anstrengend, doch es zahlt sich fast immer aus (*D.H.Lawrence*).

Vergebung ist das erste Anzeichen von Altersschwäche (*Sizilianisches Sprichwort*).

Im Recht zu sein, kann vor Gericht zum entscheidenden Nachteil werden (*Heinrich von Kleist*).

Ironische Sprüche:

Die größte militärische Leistung des Jahrhunderts ist meine Ehe (*Friedrich Dürrenmatt*).

Wer im Leben selbst kein Ziel hat, kann wenigstens das Vorankommen der anderen stören (*Benjamin Franklin*).

Sarkastisches:

Nur wer sich das kindliche Staunen bewahrt, ist leicht zu betrügen (*Margaret Thatcher*).

Wie glücklich man an Land war, merkt man erst, wenn das Schiff untergeht (*Seneca*).

Sterben musst du sowieso – schneller geht's mit Marlboro (*Sponti-Spruch*).

Parodien:

H.N.Beard/D.C.Kenney: Herr der Augenringe

O Tannenbaum, o Tannenbaum, wie grinsen deine Blätter

Der Hund von Monika (*statt: Der Junge mit der Mundharmonika*)

Space Balls (*Parodie auf die Star Wars-Filme*)

Über den Witz

A.Koestler spricht von der „Befriedigung, dass man schlau genug ist, die Pointe zu erfassen. Die Mischung von Bewunderung und Selbstbewunderung macht jene intellektuelle Befriedigung aus, die uns der Witz verschafft.“

Die Eltern haben ihren Sohn auf Anraten des Klassenlehrers zum Psychiater geschickt. Nach Wochen rückt er zuhause mit der Diagnose heraus: „Der Doktor sagt, ich hab einen Ödipuskomplex.“ „Ach was,“ sagt seine Mutter und drückt ihn an sich, „Ödipus, Ödipus! Hauptsache, du hast deine Mama lieb!“

Auch **Hegel** sagte, das Lachen über einen Witz sei „eine Äußerung der wohlgefälligen Klugheit.“

Der Lehrer erzählt die Sage von Prometheus und dem Adler: „Prometheus hatte sich über die Götter erhoben und wurde deshalb an einen Felsen geschmiedet. Jeden Tag kam ein Adler, riss ihm mit seinem Schnabel den Bauch auf und fraß seine Leber. Diese wuchs täglich nach. Was können wir aus dieser Geschichte entnehmen?“ Ein Schüler: „Armer Adler!“ Lehrer: „Wieso?“ Schüler: „Jeden Tag Leber!“

In vielen Witzen identifiziert man sich z.B. mit schlagfertigen Personen; dadurch entsteht ein Lustgefühl. Z.B.: „*Weißt du auch, Tommy, dass George Washington in deinem Alter bereits der beste Schülerin der Schule war?*“, fragt der Lehrer. „*Jawohl!*“ war die Antwort, „*...und in Ihrem Alter war er bereits Präsident der Vereinigten Staaten.*“

Witze befreien von Angst. **H.E.Richter**: „Es ist entlastend, wenn eine Lage aktiv herbeigeführt wird, von der man weiß, dass man, würde man sie erdulden müssen, überwältigt werden würde. Die schwarzen Witze haben also in besonderem Maße Ventilfunktion, indem sie nämlich das aufheben, wovon man Angst hat.“

Ein sehr altes Ehepaar, beide über achtzig, erscheint beim Rechtsanwalt: „Wir wollen uns scheiden lassen!“ Der Anwalt ist erstaunt: „In Ihrem Alter? Finden Sie nicht, dass das ungewöhnlich ist?“ Die Ehefrau: „Wir haben uns noch nie leiden können. Wir wollten nur warten, bis die Kinder tot sind.“

Peter L. Berger in seinem Buch „Erlösendes Lachen“: „In der Satire wird die aggressive Absicht zum zentralen Motiv komischen Ausdrucks. Der Gefühlstenor ist typischerweise boshaft, selbst wenn das Motiv des Angriffs dieses oder jenes hohe Prinzip ist. Darin unterscheidet sich die Satire klar vom Witz.“

Reiner Foerst hebt in seinem Buch „Wie der Lachreiz entsteht“ u.a. auf die Bedeutung des Überlegenheitsgefühls ab. „Der Witz öffnet uns eine Tür zum besseren Verständnis archaischer Abläufe in unserem Gehirn. Wenn es der Witz vermag, das Überlegenheitsgefühl des Zuhörers zu stärken, wird er auf offene Ohren treffen und der

Bereitschaft zum Lachen freie Bahn geben. Zwar kann der Witz kaum auf die besonderen Fähigkeiten des Zuhörers eingehen, dafür aber auf die Schwächen des anderen; der Lusteffekt ist ähnlich. Insofern ist Überlegenheitsgefühl mit Schadenfreude verwandt. In der Tat sind viele Witze in diesem Sinne angelegt. Es sind Naivenwitze, Behindertenwitze, Stilblüten und Witze, die Schwächen und Ungeschicklichkeiten von Witzpersonen zum Thema haben.“

Drei alte Frauen – 70, 80 und 90 Jahre alt – sitzen zusammen. Sagt die Siebzigjährige: „Ich führe noch den ganzen Haushalt für meine berufstätige Tochter.“ Sagt die Achtzigjährige: „Und ich stricke noch immer alle Pullover für meine Enkelkinder.“ Sagt die Neunzigjährige: „Ob Ihr’s glaubt oder nicht: Ich bin immer noch Jungfrau, toi, toi, toi!“

Ein Beispiel für Sprachstilblütenwitze: *„Denken Sie, meine Tochter heiratet demnächst einen Veterinär.“ „Was, so einen Übriggebliebenen aus dem letzten Weltkrieg!?“ „Aber nein, so einen, der kein Fleisch isst.“*

Den Aspekt der Ent-Spannung spricht **Konrad Lorenz** in seinem Buch „Zur Naturgeschichte der Aggression“ an: wonach das Lachen bei plötzlicher Entspannung einer Konfliktsituation entstehen kann; er sieht ähnliche Reaktionen auch bei Tieren: „Hunde, Gänse und wahrscheinlich viele andere Tiere brechen in intensive Begrüßung aus, wenn eine peinliche Konfliktlage sich plötzlich entspannt.“

So erklärt sich auch, warum Lachen gesund ist. GEO 8/97: „Der moderne Dauerstreß hält die Werte des Immunblockers Cortisol ständig über normal und schwächt die Kräfte. Lachen schafft Abhilfe: das Gehirn signalisiert der Nebennierenrinde ‚Entspannung‘, und der Cortisolwert im Blut verringert sich um beinahe die Hälfte.“

S.Freud sprach u.a. davon, dass die Leistung des Witzes darin bestünde, zur „Befreiung vom strengen Denken“ beizutragen.

Schließlich ist der Witz auch einfache Unterhaltung z.B. durch groteske Kontraste: *„Warum haben Enten Häute zwischen den Zehen? Damit sie Feuer austreten können. Und warum haben Elefanten flache Füße? Damit sie brennende Enten austreten können.“*

DIE SOZIALE FUNKTION DES HUMORS

Humor und die Entwicklung sozialer Kompetenz bei Kindern

Der Entwicklungspsychologe McGHEE nennt das kindliche Reagieren mit Humor auf bestimmte Reize eine Förderung der kommunikativen Kompetenz des Kindes: „Dadurch wird das soziale Interesse des humorvollen Kindes und dessen soziale Kompetenz zwanglos gefördert, denn es ist schwierig, jemanden nicht zu mögen, der uns zum Lachen bringt.“

Humor und Nähe

Lachen hilft beim Aufbauen sozialer Beziehungen. Berger: „Wer zusammen lacht, gehört zusammen.“

Humor und Distanz

HIRSCH u.a. erwähnen die möglicherweise trennende Wirkung des Lachens dadurch, dass missverstandene humorvoll gemeinte Äußerungen beim Gegenüber Gefühle des Ausgelachtwerdens, der Hilflosigkeit, der Minderwertigkeit bewirken.

Humor und Macht

Humor verrät viel über die soziale Struktur einer Gruppe. Es gibt eine Studie von PIZZINI aus dem medizinischen Bereich („Hierarchie in der Scherzkommunikation: Kommunikation im gynäkologischen und geburtshilflichen Bereich“), die zeigt, dass Statusniedrigere (hier: Pflegekräfte und Gebärende) tendenziell weniger Scherze u.ä. machten als Statushöhere (in diesem Ärzte). Humorverhalten spiegelt wider, wer in einer Gruppe das Sagen hat. Auch in der Studie von COSER („Lachen in der Fakultät“) zeigt sich: Worüber gelacht wird, wird asymmetrisch weitgehend von dem bestimmt, der Macht hat.

Humor als Selbstoffenbarung

Ein Mensch „outet“ sich durch das, was er als Humor produziert oder was er als Humor erlebt. Im Kommunikationssystem von SCHULZ VON THUN entspricht das der Selbstoffenbarung (bei vier Ebenen des Kommunizierend zwischen Sender und Empfänger: Sach-, Beziehungs-, Appellebene und Selbstoffenbarung).

Humor als Reframing

NLP: Humor kann einen Perspektivwechsel bzw. die Einnahme eines anderen Beobachtungsstandortes bei schwierigen Situationen schaffen oder erleichtern; er kann der „Schritt heraus“ sein.

Humor als Coping

Mithilfe des Humors lässt sich gelegentlich das Zeigen von Aggression auf ein für die anderen akzeptables Maß senken, hat dann eher eine Art Ventilfunktion bei Wut- und

Hassgefühlen. Die Wirkungsdauer ist freilich in der Regel beschränkt, weshalb BISCHOFBERGER die Wirkung mit dem „Windeln wechseln“ vergleicht.

Humor und Kreativität

KOESTLER erinnert an den Humor als „Hintereingang zur Domäne der Kreativität“, wenn er etwas Neues (z.B. das überraschende Ende eines Witzes), etwas Relevantes (z.B. wirkende Situationskomik) und Veränderung der Perspektive beinhaltet.

WEINEN

Zur Einstimmung:

Weinen öffnet die Lungen, wäscht das Antlitz, ist eine gute Übung für die Augen und besänftigt. Also weine ruhig. *Charles Dickens*

Tränen reinigen das Herz. *Dostojewski*

Ich gehe gern durch den Regen, damit mich niemand weinen sehen kann. *Charlie Chaplin*

Du magst denjenigen vergessen, mit dem du gelacht hast, aber nie denjenigen, mit dem du geweint hast. *Khalil Gibran*

Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einen sah, der keine Füße hatte.
aus Persien

Viele Frauen schießen mit Tränen wie der Jäger mit Blei. *Ninon de Lenclos*

Wenn du weinen kannst, so danke Gott! *Johann Wolfgang von Goethe*

Wo Bosheit lacht, muss Tugend weinen. *Publius Syrius*

Jedes schöne Gefühl hat seine Tränen. *Ludwig Bechstein*

Im Weinen liegt eine gewisse Wonne. *Ovid*

Vergeude keine frischen Tränen für alten Kummer. *Euripides*

Weine dich aus im Schmerz! Dann greif entschlossen zur Arbeit! / Was die Träne nicht löst,
löst, dich erquickend, der Schweiß. *Emanuel Geibel*

Der Liebsten Tränen sind's, die oft den klügsten Mann / betören, dass er schwarz von weiß
nicht sondern kann. *Friedrich Freiherr von Logau*

Traut nicht den schlaun Wassern seiner Augen; / denn Bosheit ist nicht ohne solches Nass, /
und der, der ausgelernt ist, lässt wie Bäche / des Mitleids und der Unschuld sie erscheinen.
William Shakespeare

Das Trauern – wenn einem jemand gestorben ist

Yorick Spiegel, Frankfurter Theologieprofessor mit stark sozialwissenschaftlichem Einschlag, beschreibt vier Trauerphasen:

1. Die Phase des Schocks, ausgelöst durch die Nachricht vom Tod einer geliebten Person. Die psychophysische Reaktion ist ein Erstarrungszustand, der in der Regel einige Stunden anhält.
2. Die kontrollierte Phase, in der Trauernde die Kontrolle sich selbst gegenüber ausüben, ergänzt durch Angehörige, Freunde und sog. transition technicians (= „Übergangstechniker“; Pfarrer, Bestattungsunternehmer u.ä.), die den Trauernden beschäftigen und in seiner Selbstkontrolle unterstützen.
3. Die Regressionsphase: die psychische Organisation des Trauernden bricht zusammen; er muss alle Energie auf den Erhalt seiner Ichaktivität hin bündeln. „Er verhält sich ichbezogen, apathisch und antriebsgehemmt und ist durch Empfindlichkeit, Verletzbarkeit und Misstrauen gegenüber der Umwelt gekennzeichnet. Es besteht erhöhte Selbsttötungs-gefahr und die Bereitschaft eines passiven Sich-Sterben-Lassens.“ Nach Spiegel dauert diese Phase 1-3 Monate.
4. Die adaptive Phase: der Trauernde inkorporiert die verstorbene Person, d.h., er baut sie gewissermaßen in sich auf. In etwa parallel dazu restauriert sich seine psychische Organisation, wendet er sich wieder seiner Umwelt zu. Dies geschieht nach Spiegels Beobachtung gegen Ende des klassischen Trauerjahres.

Insbesondere fünf Aufgaben hat der Trauernde nach Spiegel im Laufe des Trauerprozesses zu bewältigen – wobei ihn Rituale, Seelsorge, Beratung maßgeblich unterstützen können:

- Der Trauerprozess muss überhaupt in Gang kommen können, darf nicht blockiert werden; der Trauernde muss sich auch gehenlassen dürfen, weinen dürfen, seine Klage und Anklagen artikulieren dürfen.
- Der Trauernde ist in einem emotionalen Chaos: „...er weiß weder, was alles er verloren hat, noch wo er beginnen soll, seinen Verlust aufzuarbeiten. Eine wesentliche Priorität hat hier die Aufgabe, sein Verhältnis zu dem Verstorbenen so zu klären, dass dieser weder verstoßen (verdrängt) werden muss noch zum beherrschenden Subjekt wird (Gefahr der Glorifizierung), sondern in seinen Schwächen und Stärken akzeptiert werden kann.“
- Rituale, wie vor allem die Beerdigung, haben nach Spiegel zunächst auch die Funktion, „die Realität des eingetretenen Verlustes zu verstärken“. Sie dienen der letztendlichen, unausweichlichen Anerkennung der Realität des Todes; ohne diese Einsicht kann der Trauerprozess nicht gelingen.

- Der Trauernde muss mit Gefühlen klar kommen, die gesellschaftlich, speziell auch familiär, eigentlich nicht zugelassen sind: Anklagen gegen den Toten, Hass, Schuldgefühle, Gefühle der Erleichterung und der Befreiung usw. Gespräche mit Freunden und/oder Fachleuten oder auch wieder Rituale können zur Artikulation und damit zur Entlastung verhelfen.
- Vor allem in der o.g. Regressionsphase „befindet sich der Trauernde in einer Art Zwischenwelt zwischen Tod und Leben“. Der „Lebenswille“ müsse sich wieder durchsetzen – was eben nicht nur vom Wollen des Trauernden abhängt, sondern auch von sozialen Erfahrungen.

Spiegel weist darauf hin, dass vor allem Kinder, die beim Erleben des Todes oft vor einem für sie unverständlichen Ereignis stehen, der besonderen Beachtung und Sensitivität bedürfen, weil sie ausgerechnet in dieser Situation von den Erwachsenen meist weder die notwendigen Verstehenshilfen noch die dann besonders notwendige Zuwendung erfahren.

Die sog. komplizierte Trauer

Die neuere Forschung thematisiert auch eine sog. Komplizierte Trauer. Lichtenstein, Gatz und Berg beschreiben Trauerzustände, die ein hohes Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko einschließen, die im Grunde pathologische Trauerzustände sind. In diesen Fällen gelingt die Anpassung an die neue Wirklichkeit nicht. Es kommt zu Panikattacken, Weinausbrüchen, auch zu selbstbeschädigendem Verhalten, zu Schlaf- und Essstörungen, zu erhöhter allgemeiner Krankheitsanfälligkeit, zu Funktionseinbußen im sozialen Feld, im Beruf usw.

Nach Einschätzung der Forscher, die sich mit der komplizierten Trauer beschäftigen (z.B. Stroebe u.a.), sind insgesamt jüngere Personen stärker von ihr betroffen als ältere, Witwer stärker als Witwen, Mütter stärker als Väter.

Auch die Art des Todes beeinflusst die Trauerintensität: z.B. zeigen Angehörige von Menschen, die sich selbst getötet haben, eher Ablehnungsgefühle gegenüber dem Toten, während Angehörige von Unfallopfern oder von Verbrechen stärkere Trennungsangst aufweisen: z.B. die sog. Posttraumatische Belastungsstörung.

Besondere Trauerformen – z.B. nach dem Lebenspartnerverlust im höheren Alter – bergen besondere Risiken (belastende Suizidgedankenspiele, aber auch reale bösartige Neubildungen u.a.). Wenn der Partner einen erwarteten Tod starb, etwa nach langjähriger Krankheit, tritt die komplizierte Trauer seltener auf.

Thomas Macho über die Folgen des Trauerverdrängens

„... Der ausgesperrte Wahnsinn verwandelt sich in die kollektive Paranoia; mit den Kliniken erhöhen sich auch die Krankheitsziffern, und die Krankheiten der Lebensorganisation nehmen zu: Krebs, neuerdings AIDS. Je weiter die Kinder und die Alten an die Peripherie gedrängt werden, desto kindlicher und seniler wird die Gesellschaft im Zentrum. In blinden Aggressionen offenbart sich die unerlöste Trauer: Blut statt Tränen. Die ‚sexuell

emanzipierte' Gesellschaft verkommt in den Peep-Shows und in den Wartezimmern der Therapeuten. Die verlorene Fremdheit nistet sich mitten im Vertrauten ein, und die Heimat wird uns zum Unheimlichen...“

Kindliche Trauer

Ein psychologisches Komponentenmodell nach

Erna Furman, Ein Kind verwaist

Marielene Leist, Kinder begegnen dem Tod

Ginette Raimbault, Kinder sprechen vom Tod – Klinische Probleme der Trauer

Ingun Spiecker-Verscharen, Kindheit und Tod – Die Konfrontation mit dem Tod in der modernen Kinderliteratur

Alle o.g. Autorinnen stimmen darin überein, dass der Verlust eines „Liebesobjekts“ für das Kind die schwerste Krise seiner Entwicklung ist, und dass sich Trauer bei Kindern sehr unterschiedlich gestaltet, von vielen Faktoren abhängt (Ich-Stärke und Alter des Kindes, Vorerfahrungen, Familiensituation und –klima u.a.m.).

Es gibt offenbar unterscheidbare Elemente im Trauervorgang, doch diese haben keine „natürliche“ Reihenfolge, können auch spannungsvoll nebeneinanderstehen.

Daher wird hier ein Komponenten-, kein Phasenmodell angeboten. Abwehrmechanismen, die bei Kindern beobachtet werden (Regression, Verleugnung, Isolierung, körperliche Abfuhr, Lernhemmungen u.a.m.) werden nicht der eigentlichen Trauerarbeit zugerechnet, gelten als nicht förderlich.

▸ Komponente „Begreifen des Todes“

Um verarbeitet werden zu können, muss der Tod als „einzigartige Realität“ (*Furman*) begriffen werden können – was in der frühen Kindheit sehr schwierig ist. Vorerfahrungen, auf die zurückgegriffen werden kann, und der „konkrete Nachweis“ (dies.), z.B. am Grab, sind hilfreich.

▸ Komponente „Besetzungsabzug“ bzw. „Entwertung“

Wenn das Kind seine libidinös besetzte Bindung vom Liebesobjekt abzieht, entwertet es dieses häufig – als psychische Reaktion; vor allem bei Vorherrschen ambivalenter Gefühle treten nicht selten Wut, Zorn und Enttäuschung auf. Charakteristisch: eine Mischung aus Schmerz und Hass (*Leist*). Aggression hat eine Schutzfunktion.

▸ Komponente „Überbesetzung“

Das Kind braucht die Möglichkeit, sich seinen Gefühlen und quälenden Erinnerungen hinzugeben (*Furman*). Dabei kommt es häufig zu glorifizierenden Überbesetzungen der Person oder von Situationen und Dingen, die an den/die Tote/n erinnern.

▸ Komponente „Schuldgefühle“

Schuldgefühle vor allem kleinerer Kinder hängen mit der Ursache-Wirkungs-Struktur kindlicher Allmachtsphantasien zusammen (*Raimbault*): sie glauben, (mit-)schuld zu sein am Tod, was Ängste und Neigungen zur Selbstbestrafung auslösen kann. *Raimbault* hat auch Übertragungen von Schuldgefühlen durch den überlebenden Elternteil beobachtet.

▸ Komponente „Identifizierung“

„Die Identifizierung ist ein ökonomischer Mechanismus, der sich besonders gut dazu eignet, das verlorene Objekt zu bewahren. Sie eliminiert den schmerzlichen Vorgang der Überbesetzung (Sehnsucht) und des Besetzungsabzugs; sie trägt zum Aufbau des Ichs und zur Bereicherung der Persönlichkeit bei; sie hilft dem Ich Vergangenheit und Zukunft zu integrieren, die Kluft zwischen dem Verlust des alten Liebesobjektes und den neuen Objektbeziehungen zu überbrücken. In vielen Fällen erleichtert sie die schmerzliche Überbesetzung und den Besetzungsabzug, indem sie das Liebesobjekt eine Weile ganz oder zu einem Teil festhält, bis sie mit der Zeit an Umfang und Stärke abnimmt“ (*Furman*).

➔ *Leist* beschreibt die mögliche Übernahme auch pathologischer Symptome des/der Verstorbenen, was die Weiterentwicklung des Kindes hemmen kann.

➔ *Spiecker-Verscharen* betont, dass das Identifizierungsmaß noch ausreichende Objektlibido lassen muss, um die Einstellung auf eine neue Bezugsperson möglich werden zu lassen.

▸ Komponente „Wiederbesetzung“

„Wir bemerkten in mehreren Fällen, dass das bloße Vorhandensein einer neuen Elterngestalt nicht auch schon die Besetzung durch das Kind garantiert. Wenn sein Trauerprozess noch nicht abgeschlossen, noch nicht genügend Objektlibido frei geworden war, wenn das Kind eine Wiederholung des Verlustes so sehr fürchtete, dass es sich nicht mehr voll hingeben wollte, dann war es nicht im Stande, eine neue Elternbeziehung einzugehen“ (*Furman*).

An die Melancholie

Du geleitest mich durch's Leben,
Sinnende Melancholie!
Mag mein Stern sich strahlend heben,
Mag er sinken - weichest nie!
Führst mich oft in Felsenklüfte,
Wo der Adler einsam haust,
Tannen starren in die Lüfte,
Und der Waldstrom donnernd braust.
Meiner Toten dann gedenk ich,
Wild hervor die Träne bricht
Und an deinen Busen senk' ich
Mein umnachtet Angesicht.

Nikolaus Lenau

Wehmut

Ich irr' in Thal und Hainen
Bei kühler Abendstund',
Ach, weinen möcht' ich, weinen,
So recht aus Herzensgrund.

Und alter Zeiten Grüßen
Kam da, im Thal erwacht,
Gleichwie von fernen Flüssen
Das Rauschen durch die Nacht.

Die Sonne ging hinunter,
Da säuselt' kaum die Welt,
Ich blieb noch lange munter
Allein im stillen Feld.

Joseph Karl Benedikt Freiherr von Eichendorff

Heilbare Traurigkeit

Es gibt eine Traurigkeit, die kommt,
wenn wir zu sehr an uns selbst
und an materiellen Dingen kleben.
Wir sind bitterböse über Menschen,
die uns scheinbar zu wenig beachten.
Wir werden eifersüchtig bei dem Gedanken,
was andere alles haben, wieviel mehr als wir.
Wir fangen an, uns zu bedauern:
Wie schwer doch alles ist
und wie schlecht es gerade uns geht!

Dabei gibt es so viele Bäume und Blumen,
so viele Vögel und Schmetterlinge,
so viele Wiesen und Wälder
und so viele Wunder um uns herum,
die nur darauf warten, einen Menschen
von seiner Traurigkeit zu heilen.
Lerne die Namen der Bäume und Blumen,
die Namen der Vögel und Fische
und den Namen Gottes.
Öffne deinen Geist für das Licht.
Öffne dein Herz für die Freude.

Phil Bosmans

so einsam ist der Mensch
sucht gen Osten
wo die Melancholia im Dämmerungsgesicht erscheint
rot ist der Osten vom Hähnekrähen

Nelly Sachs

Als mich jemand fragte, warum ich nur traurige Texte schreiben würde, antwortete ich ihm, dass ich keine Zeit zum Schreiben hätte, wenn ich glücklich bin. Erschreckend, wie viele Seiten ich gefüllt habe. *Damaris Wieser*

Frauen kennen Phasen der Melancholie, denn kaum eine Frau bleibt von den "Tagen vor den Tagen" verschont und erlebt im Rahmen des so genannten prämenstruellen Syndroms

(PMS) möglicherweise auch schwermütige Phasen. Ähnlich verhält es sich mit dem berühmten "Baby-Blues" - der auch als "Wochenbettdepression" bezeichneten vorübergehenden Weinerlichkeit von Frauen in den Tagen nach der Entbindung.
Wikipedia

Melancholie: Tränen einer suchenden Seele. *Nadine Prota*

Die Deutschen vertreiben die Melancholie mit Seufzen, die Franzosen mit Singen, die Spanier verbergen, die Wälschen verschlafen und die Engländer vertanzten sie.
Paul Winckler (1630-1683)

Der Melancholiker zeigt eine außerordentliche Herabsetzung seines Ichgefühls, eine großartige Ichverarmung. Bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden, bei der Melancholie ist es das Ich selbst. *Sigmund Freud*

Im Zustand der Melancholie ist man von Finsternis geblendet. *Peter Horton*

Gott hat die Wehmut zu einer Art Vermittlerin zwischen dem Glück und dem Unglück, der Freude und dem Schmerz geschaffen. *W. von Humboldt*

Du siehst anders und viel besser mit Augen, die geweint haben. *Phil Bosmans*

Ohne Tränen hätte die Seele keinen Regenbogen. *John Vence Cheney*

Auch in einer Träne kann sich die Sonne spiegeln. *Maxi Böhm*

Unter allen Leidenschaften der Seele bringt die Traurigkeit am meisten Schaden für den Leib. *Thomas von Aquin*

Die Traurigkeit ist das Los der tiefen Seelen und der starken Intelligenzen. *A.R. Vinet*

Nichts tut der Seele besser, als jemandem seine Traurigkeit abzunehmen. *Paul Verlaine*

Traurigsein verbirgt viele unerfüllte Wünsche. *Katharina Eisenlöffel*

Traurigsein ist wie Müdigkeit, müde der Hoffnung, müde des Glücks. Aber, anders als die Müdigkeit, kannst du die Traurigkeit nicht wegschlafen. *Roman Ducommun*

Wenn du recht schwer betrübt bist, das du meinst, kein Mensch auf der Welt könne dich trösten, so tue jemand etwas Gutes, gleich wird's besser sein. *Peter Rossegger*

Der Weltschmerz ist die Gicht des Geistes. Aber man spürt es wenigstens, wenn das schlechte Wetter kommt. *Karl Kraus*

Traurigkeit ist nicht ungesund – sie hindert uns, abzustumpfen. *George Sand*

An manchen Tagen weiß ich nicht, was es ist, das mich so traurig macht:
Die Unergründlichkeit des Universums, die tragische Sinnleere meines Lebens, der Schmerz
angesichts des Übels in der Welt oder doch nur der junge Mann, der neben mir in der U9
sitzt und mit Menschen telefoniert, um ihnen mitzuteilen, dass er in der U9 sitzt.

Josef Bordat

Aus Traurigkeit wächst keine Tat. *Stefan Zweig*

Ich habe Gottes Hilfe zu oft erfahren, als dass ich meine Schwermut dulden dürfte.

Jochen Klepp

Enttäuschung und Verzweiflung

Ironie ist die letzte Phase der Enttäuschung. *Anatole France*

Wir geben uns zu wenig Rechenschaft darüber, wie viel Enttäuschung wir anderen bereiten.

Heinrich Böll

Beide schaden sich selbst: der, der zu viel verspricht, und der, der zu viel erwartet.

G.E. Lessing

Die 10 größten Enttäuschungen für Kinder

Bester Freund oder man selbst muss umziehen

Eltern trennen sich

Lieblingsspielzeug geht kaputt

Lieblingserzieherin verlässt den Kindergarten

Geburtstagwünsche werden nicht erfüllt

Allein: Mama und Papa sind plötzlich weg

Jüngere Geschwister werden mehr beachtet

Niederlage im Sport

„Du bist nicht mehr mein Freund“

Todesfälle

Wer viel verspricht, vergisst auch viel. *Thomas Fuller*

Hinter jeder Verzweiflung steckt eine Vergötzung. *Viktor Frankl*

Die größte Nachsicht mit einem Menschen entspringt der Verzweiflung an ihm.
M.von Ebner-Eschenbach

Aus den Trümmern unserer Verzweiflung bauen wir unseren Charakter. *Ralph W. Emerson*

Verzweiflung ist die Schlussfolgerung der Narren. *B. Disraeli*

Verzweiflung

Ich lache ja, bin lustig wie die andern!
Nur dann und wann
Schaut die Verzweiflung mich aus einem Winkel
Der Seele an.

Dann schleiche ich mit jäh erblaßten Lippen
Mich still hinaus,
Reiß mir das bunte Narrenkleid vom Leibe
Und weine mich aus.

Anna Ritter (1865 - 1921)

... und wieder gingen wir und gingen wir
und wieder schloß ein Tor den langen Weg,
den langen Weg und wieder hoffen wir,
daß aller Mühen nun ein ein Ende sei,
da aber sprang es auf, und wieder lag
der lange Weg gestreckt hin über Land
und über Land, und wieder gingen wir,
und wieder schloß ein Tor den langen Weg ...

Walter Calé (1881 - 1904)

Sieh, dieses Leben ist Verzweiflung. Verbirg das vor anderen, vor dir selbst kannst du es nicht verbergen: es ist Verzweiflung. *Sören Kierkegaard*

Zu immer höhern Höhn gibt dir der Zweifel Schwung,
doch in den Abgrund stürzt dich die Verzweiflung. *Friedrich Rückert*

Verzweiflung

Von Ferne tönt der Glockenschlag,
Die Nacht, sie rauscht so dumpf daher.
Ich weiß nicht, was ich tuen mag;
Mein Freud' ist aus, mein Herz ist schwer.

Die Stunden fliehn gespenstisch still,
Fern tönt der Welt Gewühl, Gebraus.
Ich weiß nicht, was ich tuen will:
Mein Herz ist schwer, mein Freud' ist aus.

So dumpf die Nacht, so schauervoll
Des Mondes bleiches Leichenlicht.
Ich weiß nicht, was ich tuen soll...
Wild rast der Sturm, ich hör' ihn nicht.

Ich hab' nicht Rast, ich hab' nicht Ruh,
Ich wandle stumm zum Strand hinaus,
Den Wogen zu, dem Grabe zu...
Mein Herz ist schwer, mein Freud' ist aus.

Friedrich Nietzsche

Das verlassene Mägdelein

Frueh, wann die Haehne kraehn,/ Eh die Sternlein verschwinden,
Muss ich am Herde stehn,/ Muss Feuer zuenden.

Schoen ist der Flammen Schein,/ Es springen die Funken;
Ich schaue so drein,/ In Leid versunken.

Ploetzlich, da kommt es mir,/ Treuloser Knabe,
Dass ich die Nacht von dir/ Getraeumet habe.

Traene auf Traene dann/ Stuerzet hernieder;
So kommt der Tag heran/ - O ging er wieder!

Eduard Mörike

