



Sendung vom 30.07.2003, 20.15 Uhr

Alpha-Forum-extra:

Was gibt's denn da zu lachen? Humor in der Krise  
Barbara Rütting, Prof. Dr. Albert Keller S.J. und Dr. Michael Titze  
im Gespräch mit Dr. Ernst Emrich

- Emrich:** Grüß Gott, verehrte Zuschauer, ich begrüße Sie zum Alpha-Forum-extra. Sie haben das Thema bereits eingebledet bekommen: "Was gibt's denn da zu lachen?" Das ist diese typische Frage, die jeder Lehrer stellt, wenn es ihm unheimlich wird, weil die Kinder in seiner Klasse kichern, schmunzeln oder auch herausprusten. Wir wollen dieses Thema "Humor in der Krise?" jetzt aber in einem etwas größeren Umfang angehen. Wofür ist das Lachen gut? Ist es wirklich so gesund, wie der Volksmund sagt? Wir, das sind heute meine drei Gäste, die Sie schon sitzen sehen hier bei uns im Studio. Zu meiner Linken sehen Sie Barbara Rütting. Unseren Zuschauern sind Sie wohl bekannt als Filmschauspielerin. Sie sind aber auch vielen Menschen als Autorin, als Gesundheitsberaterin und auch als Fachfrau für Lachen und Weinen bekannt. Ist das richtig formuliert?
- Rütting:** Ja, ich bin Trainerin für Lachen und Weinen.
- Emrich:** Trainerin aber nicht mit Umlaut "ä" geschrieben, sondern mit "ai". Neben ihr sitzt Professor Keller. Professor Keller ist Jesuitenpater, also katholischer Theologe. Im Hauptberuf sind Sie jedoch Philosoph, allerdings mittlerweile emeritierter Universitätsprofessor. Sie haben sich im Bereich des Humors einigermaßen umgesehen, nicht nur deswegen, weil Sie selbst Humor haben, sondern weil Sie als Philosophieprofessor auch Witzbücher geschrieben haben. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Zu meiner Rechten sitzt Dr. Michael Titze. Sie sind Psychoanalytiker und Therapeut. In der engeren Funktion, die Sie hierher führt, sind Sie Vorsitzender der deutschen Sektion von "Humor Care". Herr Titze, sagen Sie doch bitte einen Satz zu dieser Vereinigung "Humor Care". Sie heißt nicht "Human Care", sondern "Humor Care", also "Humorpflege", wenn ich das mal so übersetzen darf.
- Titze:** "Human Care" wäre übrigens auch eine interessante Variante. Wir sind einfach nur ein Zusammenschluss von Fachleuten oder auch interessierten Laien, die allerdings nicht Unterhaltungshumor betreiben wollen, den es ja immer schon gegeben hat. Wir kümmern uns um einen Humor, der im weitesten Sinne therapeutische Wirkungen hat, ohne dabei gleich Psychotherapie zu sein. Es geht bei diesem Humor also um Wirkungen, die dazu führen, dass sich Menschen umstellen, dass sie ihre Lebensweise im körperlichen wie auch im psychischen Sinne korrigieren, dass sie zum Schluss gar ihre eigenen positiven Ressourcen erkennen und letztlich mehr Lebensfreude entwickeln.
- Emrich:** Professor Keller, haben wir eigentlich, wenn man sich diese Welt mit all ihren Kriegen und Krankheiten ansieht, heutzutage noch einen Grund zu lachen?
- Keller:** Es gibt ja diesen Spruch "Humor ist, wenn man trotzdem lacht". Und das

gehört scheinbar zum Humor: Der Humor scheint wohl eine Pflanze zu sein, die gerade dann gedeiht, wenn die Zeiten kritisch und hart sind. Man könnte fast sagen, dass man in einer Wohlstandsgesellschaft nicht so viel Ansporn hat, mit Humor zu reagieren, wie in schlechteren Zeiten. Es ist z. B. typisch, dass eines der Völker mit dem meisten Humor das jüdische Volk ist. Die jüdischen Witze sind berühmt! Die Juden waren ständig unterdrückt und haben sich mit diesen Witzen eben ein Ventil geschaffen. So hat es früher z. B. auch Witze gegen die Nazis oder so genannte DDR-Witze gegeben. Das heißt, wo Druck ist, braucht man das Ventil des Humors.

**Emrich:** Quasi als Überlebenshilfe, als Kraft, die dagegen steht. Frau Rütting, wenn man sich aber nun unseren Titel "Humor in der Krise?" ansieht, dann kommt mir persönlich das fast schon ein wenig grundlos larmoyant vor. Man muss sich ja nur mal ansehen, wie gerne die Menschen lachen, wie viele Zuschauer z. B. die Karnevalssendungen im Hörfunk und Fernsehen immer noch haben. Solche Sendungen haben einen ungeheuren Zulauf. Die Menschen können also gar nicht genug davon bekommen und haben ganz offenbar wirklich Lust am Lachen.

**Rütting:** Die Leute haben Lust am Lachen, aber für mich spielt hier schon auch noch dieser andere Aspekt eine Rolle, nämlich das Weinen. Ich muss sagen, dass ich gerade jetzt vor kurzem durch diesen Irakkrieg wahnsinnig deprimiert war. Wir haben demonstriert, wir haben ständig etwas getan, um das zu verhindern. Und dann kam dieser schreckliche Krieg eben doch. Ich habe dann wirklich Abende durchgeweint: Ich habe mir das angesehen und bin dann richtig in diesen Schmerz hineingegangen. Ich brauche also beides, ich kann nicht nur lachen. Ich bin auch gar kein Karnevalsmensch: Ich kann beim Karneval überhaupt nicht lachen über diese Hüte, dieses Geschunkel usw. Das macht mich alles eher traurig. Ich selbst lache über ganz andere Dinge. Ich kann z. B. über ein kleines Kätzchen lachen, bei dem das Ohr nach hinten steht. Ich kann also im Grunde genommen wie ein Kind lachen. So etwas kann man trainieren, denn mir selbst war phasenweise das Lachen auch schon mal vergangen. Und das geht vielen Menschen so. Die Engländer aber haben ja diesen wunderschönen Spruch, dass es nie zu spät ist, eine glückliche Kindheit zu haben: Man kann das Lachen also wieder lernen. Wir wissen ja, wie das geht, man muss einfach nur den Mundwinkel nach oben ziehen. Das eigene Gehirn bekommt dann ganz einfach die Botschaft: "Ich bin jetzt fröhlich!" Daraufhin werden dann regelrechte Glückshormone ausgeschüttet. Beides ist also eine richtige Lebensbewältigungshilfe.

**Emrich:** Darauf kommen wir gleich noch zu sprechen. Ich würde davor gerne die verschiedenen Facetten des Lachens ansprechen wollen. Sie kennen das vielleicht noch von der Schule her: Es gibt die so genannten Wortfelder wie z. B. "gehen, schreiten, trippeln usw.", Wörter, die irgendwie mit dem Gehen zusammenhängen. Was fällt uns jedoch ein, wenn wir vom Lachen sprechen? Wenn wir das Wort "lachen" nehmen, welche Varianten, welche Nachbarschaften fallen uns dazu ein?

**Rütting:** Da gibt es zunächst einmal das Kichern, das wir alle noch aus der Schule kennen.

**Emrich:** Also das Prusten, das Kichern. Auch das Grinsen ist ja wohl eine Form des Lachens.

**Rütting:** Ja, ja.

**Emrich:** Was gibt es da noch?

**Keller:** Heiterkeit gehört vielleicht auch noch hierher.

**Emrich:** Heiterkeit ist aber eher eine Stimmung denn eine Lachensäußerung. Nein, ich meine eher solche Sachen wie "auslachen". Die Schadenfreude oder das Verlachen von jemandem wäre noch etwas Typisches, das in dieses

Wortfeld mit hineingehört. Man kann also sehr wohl auch über jemand anderen und dessen Missgeschick lachen.

**Rütting:** Und man muss auch über sich selbst lachen können. Ich habe das z. B. auch mal bei Curd Jürgens gesehen. Er kam eine Treppe herunter, die Menge gaffte ihn an, er wollte ganz elegant diese Treppe heruntersteigen, rutschte aber am Ende aus. Hier kam keine Schadenfreude auf, sondern er hat selbst gelacht. Dadurch hat er diese Situation entschärft und abgefangen.

**Emrich:** Das ist ja auch der Moment, bei dem Lachen und Humor zusammenkommen. Ich glaube nämlich, man kann auch lachen, ohne dass man Humor hat.

**Keller:** Ja, ganz bestimmt.

**Emrich:** Es gibt wirklich humorlose Menschen, die sich z. B. über das Missgeschick anderer ausschütten können vor Lachen.

**Keller:** Wenn einem selbst ein Missgeschick passiert, dann kann man natürlich zunächst einmal auch aus Verlegenheit lachen. Wenn man bei irgendeiner unkoscheren Sache plötzlich ertappt wird, dann ist die Reaktion darauf meistens ein verlegenes Lachen. Man versucht dadurch die Schärfe der Situation abzubauen, indem man signalisiert: "Ich nehme das gar nicht so ernst!"

**Emrich:** Es gibt ja auch noch viel schlimmere Sachen, denn es gibt Situationen, in denen das Lachen vollkommen fehl am Platz ist.

**Rütting:** Bei Begräbnissen zum Beispiel.

**Emrich:** Weniger am Platz als bei einem Begräbnis kann es gar nicht sein. Wenn dann aber bei einem Begräbnis irgendeine Kleinigkeit geschieht, die eine Komik hat, dann ist man völlig hilflos. Je mehr man sein eigenes Lachen unterdrücken will, umso schlimmer wird es. Ich habe das mal als Junge zusammen mit Freunden bei einer Theateraufführung von "Maria Stuart" erlebt.

**Rütting:** Das kann ich mir vorstellen.

**Emrich:** Aus irgendeinem Grund sagte damals einer von uns, als der Mortimer den Dolch zieht, "Jetzt ist er gestolpert". Wir haben zu Dritt so gelacht, dass sich die ganzen ehrenwerten Nachbarn über uns beschwert haben: "Jetzt hört's aber auf! Geht doch raus, wenn ihr nicht versteht, was hier los ist!" Auch in der Kirche kommt ja manchmal so ein unpassendes Lachen vor. Sie als Theologe müssten das ja eigentlich auch kennen.

**Keller:** Na gut, das ist bei uns noch nicht üblich, aber eigentlich fragt man sich ja schon, warum das so ist. Warum darf man in der Kirche nicht auch lachen?

**Titze:** Es gibt inzwischen auch eine Humor-Kirche.

**Keller:** Ja, das stimmt. Aber die Tradition bei uns ist doch eher so, dass es bei religiösen Dingen keinen Spaß gibt.

**Titze:** In Italien schon, dort ist alles entspannter. Dort lachen die Kinder auch in der Kirche.

**Emrich:** Die Leute sagen sich dort: "Warum soll ich im Haus meines Vaters nicht lachen können?" Das ist natürlich schon schön.

**Rütting:** Es müsste aber auch in der Politik mehr gelacht werden. Es gibt ja in München diesen Bernhard Fricke von "David gegen Goliath", der an Kofi Annan geschrieben hat, es sollte doch regelmäßig gelacht werden vor den Sitzungen. Ich glaube tatsächlich, dass ein lachender Mensch nicht auf einen anderen lachenden Menschen schießen kann oder wird, wenn er wirklich lacht. Wenn wir also so ein völkerverbindendes Gelächter schaffen

könnten - Israelis mit Palästinensern usw. -- dann würde doch ein weltweites Gelächter diesen ganzen Wahnsinn hinwegspülen, der uns umgibt.

**Emrich:** Hierzu habe ich aber eine Frage. Sie haben ja vorhin gesagt, dass Sie als Fachleute doch wissen, wie das eigentlich geht: die Mundwinkel hochziehen und schon verändert sich die ganze Haltung. Auch mein Gegenüber weiß dann, dass ich ein heiterer Mensch bin und kann mir nicht mehr böse sein. Habe ich das so richtig verstanden?

**Rütting:** Ja, aber auch das eigene Gehirn bekommt diese Botschaft. Sogar dann, wenn ich morgens sauer aufwache, weil ich mir denke, "Oh Gott, das wird bestimmt schief gehen heute", ziehe ich einfach die Mundwinkel hoch und mein Gehirn bekommt diese bestimmte Botschaft, sodass es Glückshormone ausschüttet. Man kann das also auch erst einmal künstlich erzeugen.

**Emrich:** Das verwundert mich, denn ich hätte vermutet, dass man zuerst einmal eine Seelenlage erzeugen muss, aus der heraus man dann in eine heitere Stimmung hineinkommt; dass man das also nicht von außen mit einem Trick erreichen kann.

**Titze:** Beides ist möglich. Das Lachen lebt von Gegensätzen, ebenso wie der Humor. Genau das hat Jean Paul schon vor 200 Jahren wunderbar definiert, denn er hat gesagt: "Humor ist die Umkehrung der Erhabenheit." Humor entsteht also dort, wo man das Große erniedrigt und das Kleine groß macht. Das heißt, das ist auch genau das, was wir in der Therapie nutzen wollen. Man kann also im Grunde genommen den Humor auch als einen Luxusreflex, wie ihn Arthur Koestler bezeichnet hat, definieren. Dieser "Luxusreflex" ist eigentlich immer dort notwendig, wo der Mensch über seine biologischen Grenzen hinauswächst und dabei gleichzeitig seinem Körper und seinen körperlichen Funktionen nie so nahe ist wie im Lachen. Wenn man also davon ausgeht, dass das Lachen aus einer heiteren Grundstimmung heraus entsteht, dann ist das mehr etwas Kognitives: Das kommt mehr vom Denken und von der Einstellung. Das ist etwas, das z. B. Viktor Frankl sehr wichtig gewesen ist, der davon ausgegangen ist, dass der Humor eine Grundhaltung sei und der Humor dann entstünde, wenn wir unsere Einstellung dem Leben gegenüber ändern. Aber man kann sich das auch - und das sind die Befunde der Gelotologie, und ich finde es wirklich sehr gut, dass das ganze Thema auch mal von dieser Seite, von der physiologischen Seite her angegangen worden ist -- ganz einfach über einen Reflex antrainieren, über einen Reflex, der sich ergibt, wenn man die Mundwinkel auseinander zieht. Das ist ein Reflex, der z. B. auch für das Baby sehr wichtig ist, um eine erste Beziehung zur Mutter zu bekommen, um die Mutter zu prägen, weil damit eine erste Brücke entsteht. Denn eine Mutter, die zum ersten Mal von ihrem Babykind angelächelt wird, ist damit auf dieses Kind geprägt. In den meisten Fällen ist das jedenfalls so. Von daher ist es möglich, dass wir das mittels Übungen, wie sie Frau Rütting und andere machen, erlernen können. Das sind ja sehr einfache Übungen: Man zieht einfach die Mundwinkel auseinander oder versucht einfach in ein Reflexlachen hineinzukommen. Damit können wir eine Stimmung, eine Haltung erzeugen, die dann plötzlich auch wieder ins Kognitive, ins Denken, in unser Menschsein, also in unser fortentwickeltes Erwachsensein, hineinwirkt. Beides ist also möglich. Das Lachen ist eben angesiedelt zwischen diesen beiden Extremen des rein Körperlichen und des rein Geistigen.

**Rütting:** Und das kann sich auch gegenseitig hochschaukeln. Wenn man zunächst einmal mit diesen äußeren Methoden anfängt, dann beeinflusst das die seelische Haltung, die dann wiederum eine positive Auswirkung auf den Körper hat. Es ist ja erstaunlich, was da alles passiert im Körper.

- Titze:** Auch die Kommunikation wird besser. Man fängt also mit einem Reflexlachen an, wie das Madan Kataria, ein indischer Arzt, entwickelt hat. Er sagte: "Laughter for no reason!" Wir brauchen also keinen Grund für das Lachen. Aber sobald die Leute, und ich habe das ja selbst auch erlebt, zehn, zwanzig Minuten am Stück miteinander lachen, wird die Kommunikation besser: Sie gehen aufeinander zu. Und die Menschen sind dann auch, wie Sie das bereits erwähnt haben, sehr viel friedfertiger und können besser miteinander umgehen. Sie haben nicht mehr diese Angst vor dem Ausgelachtwerden, was man ja heute auch mit diesem fürchterlichen Begriff "Gelotophobie" bezeichnet. Gelotophobie bezeichnet also die Angst vor dem Ausgelachtwerden. Diese Angst ist dann wirklich weg.
- Emrich:** Jetzt ist dieses Wort nun schon zum zweiten Mal gefallen.
- Keller:** Das ist die Lachkunde.
- Emrich:** Genau das will ich jetzt ein wenig näher geklärt haben. Sie haben die Lachkunde erwähnt, Herr Titze. Wie heißt sie noch einmal genau? Gelotologie.
- Titze:** Ja, das kommt von Gelos, das Gelächter, und von -logie, die Kunde, die Wissenschaft. Aber im Grunde wäre das alles gar nicht notwendig gewesen, denn Erich Kästner hat ja schon vor bald 40 Jahren einmal gefordert, dass eine Lachkunde etabliert werden müsste. Er hat das ausdrücklich gefordert. Die Amerikaner haben diese Forderung aufgegriffen und sie dann allerdings etwas wissenschaftlicher aufgezogen, sodass die Gelotologie entstanden ist. Vor sechs, sieben Jahren hat kein Mensch in Deutschland gewusst, was das ist. Vor drei Jahren wurde diese Frage mal bei Günter Jauch gestellt: Und tatsächlich, der Kandidat hat das auch sofort gewusst. Es hat sich also wirklich etwas getan.
- Rütting:** Es müsste in den Schulen eingeführt werden, dass die Kinder lachen dürfen und dass es nicht ständig heißt: "Lach nicht so blöd und sitz gerade usw.!" Nein, heutzutage ist das Gegenteil der Fall: Bei den Kindern wird einfach zu viel unterdrückt. Mir liegen die Kinder wirklich sehr am Herzen. Kinder lachen ja 400 Mal am Tag. Die Erwachsenen nur noch 15 mal. Und die Depressiven überhaupt nicht mehr. Man kann das aber wieder lernen, wie ich aus eigener Erfahrung sagen kann. Mir war das Lachen nämlich zwischenzeitlich auch vergangen.
- Emrich:** Frau Rütting, Sie machen ja gelegentlich so etwas wie Seminare auf diesem Gebiet.
- Rütting:** Im Moment schaffe ich das nicht mehr. Die Menschen haben nämlich furchtbare Angst vor dem Weinen. Lachen geht noch eher, obwohl auch das bereits für viele Menschen ein Problem darstellt. Vor allem Männer tun sich da schwer. Die Männer sagen nämlich häufig: "Wieso, das ist doch Blödsinn, es gibt doch gar nichts zu lachen! Warum soll ich denn grundlos lachen?"
- Emrich:** Das verstehe ich. Man will eigentlich nur über einen Witz lachen oder über eine Situation usw. Man braucht also immer einen Grund zum Lachen. So ganz ohne Grund zu lachen, ist mir, wie ich gestehen muss, schon auch ein bisschen fremd.
- Rütting:** In der Hackethal-Klinik habe ich das mit den Krebs-Patienten und auch mit dem Personal gemacht. Wir haben uns hinterher tatsächlich jedes Mal auf dem Boden gekugelt. Dieses Lachen geht dann ja auch oft in Weinen über: Wenn ein bestimmter Punkt des Öffnens erreicht ist, dann fließen häufig auch die Tränen. Dazu muss man dann aber schon sehr vertraut miteinander sein. Die Gruppe muss sich dann schon gut kennen.
- Emrich:** Da bräuchte man dann fast schon einen regelrechten Therapeuten mit

dabei, der eine solche Situation dann auffangen kann.

- Rütting:** Ich habe das alles ja in Indien gelernt, in einem dreiwöchigen Kurs. In der ersten Woche haben wir jeden Tag drei Stunden lang gelacht. In der zweiten Woche haben wir jeden Tag drei Stunden lang geweint. Und in der dritten Woche sind wir dann jeden Tag drei Stunden lang schweigend dagesessen. Was da alles an Panzerungen zusammenbricht, wie das Wilhelm Reich genannt hat! Was da alles aufbricht und wie die Menschen dann nachher gelöst sind und sich in die Arme fallen! Darum ist das eben so wichtig.
- Emrich:** Toll. Lachen und Weinen haben also eine regelrechte Nachbarschaft. Wissen Sie denn als Philosoph zufällig, was das Lachen als Phänomen überhaupt ist?
- Keller:** Das ist eine Entspannung. Man ist angespannt und entlädt sich dann. Es gibt ja sonst auch beim Verhalten manchmal so genannte Übersprungshandlungen, bei denen man etwas nur deshalb tut, um Energie los zu werden. Lachen ist auch ein solcher Prozess: Man hat eine Spannung in sich, die man durch diesen körperlichen Prozess loswerden kann. Man kann ja z. B. auch darüber diskutieren, ob nur die Menschen lachen können. Affen grinsen zwar auch, aber sie haben keinen Humor.
- Emrich:** Ah?
- Titze:** Ich bin da anderer Meinung.
- Keller:** Das war ja ohnehin unser Problem hier in der Runde: Wir haben die ganze Zeit über nur vom Lachen gesprochen und noch nicht über den Humor. Denn der Humor ist ja etwas anderes.
- Emrich:** Was macht denn den Unterschied zum Humor aus in Ihrer Sicht?
- Keller:** Humor ist eine bestimmte Einstellung zur Welt. Dies wurde vorhin bereits einmal kurz angedeutet: Humor ist eine typische Reaktion auf Krisen, auf Unerwartetes, also auf Dinge, mit denen wir nicht so ganz zurechtkommen. Weshalb fängt man z. B. in einer Runde das Witze-Erzählen mit dem Satz an: "Kennen Sie den schon?" Wenn man den "Erlkönig" zitieren wollte, dann würde man nicht erst fragen: "Kennen Sie schon den ‚Erlkönig‘?" Bei Witzen fragt man das jedoch immer vorher. Warum? Denn wenn man als Zuhörer schon weiß, auf was die Geschichte hinausläuft, dann ist die ganze Spannung des Witzes weg. Witze müssen also eigentlich immer neu sein. Nun zum Zusammenhang von Humor und Lachen: Wenn man in einer ganz unsinnigen Situation einen unerwarteten Sinn entdeckt, dann fängt man zu lachen an. Auch das ist also eine Art von Entspannung. Man kann aber auch aus ganz anderen Gründen lachen. Lachen steckt z. B. an: Das heißt, wenn in einer Gesellschaft einer plötzlich lauthals loslacht, dann lachen auf einmal die anderen mit -- ohne zu wissen warum. Dies hat in diesem Moment nichts mit Humor zu tun - aber ich gebe zu, dass das durchaus auch gesund sein kann.
- Emrich:** Wenn man jemanden kitzelt, dann ist das ein physischer Reiz, der mit seelischen Erfahrungen oder mit dem Hören und Sehen nichts zu tun hat. Mit Wahrnehmung hat das insofern zu tun, als der Gekitzelte natürlich merkt, dass es kitzelt.
- Titze:** Aber das Interessante ist ja, dass man sich nicht selbst kitzeln kann. Warum? Weil man das bewusst machen müsste und das geht eben nicht. Man braucht also, um aus dem Kitzeln heraus in diesen Lachreflex hinein zu kommen, den anderen, der für einen selbst nicht berechenbar ist. Beim kleinen Kind gibt es dabei ja z. B. zunächst auch immer die Befürchtung, ob das, was die Mutter tut, lieb gemeint ist oder ob sie einem etwas Böses tun will. Erst nach einem gewissen Moment erkennt das Kind dann, dass das ein Spiel ist. Sobald man also das erkennt, sobald man also weiß, dass das

nicht ernst ist, kann man lachen. Ansonsten käme man sofort ins Weinen. Kinder, die von ungeschickten Verwandten, die das zu heftig machen, gekitzelt werden, fangen dann auch prompt an zu weinen, weil sie Angst bekommen. Es sind also immer auch beide Reaktionen möglich. Ich würde daher sagen, dass sich im Lachen und im Weinen unsere Lebenskraft, unsere Lebensenergie, unser Elan vital, wie der Franzose sagt, entbindet. Ich wollte aber im Zusammenhang mit dem, was Sie soeben gesagt haben, noch unbedingt Henri Bergson erwähnen. Das war ein Soziologe und Philosoph um die Wende zum 20. Jahrhundert, der u. a. auch einmal den Nobelpreis erhalten hat. Er hat ein Buch zu diesem Thema geschrieben, das nach meinem Dafürhalten immer noch das Aktuellste und Beste auf diesem Gebiet ist. Er hat gesagt: "Das Lachen ist im Grunde genommen nichts anderes als eine soziale Feuertaufe." Das Lachen ist also etwas, das als Strafe verwendet wird gegen eine Verkrustung, gegen eine Mechanisierung. Wie kommt denn diese Mechanisierung zustande? Sie haben gesagt, dass Kinder noch 400 Mal am Tag lachen. Aufgrund der Erziehung in unseren Gesellschaften war es zumindest in früheren Jahrzehnten ja immer noch so, dass der Mensch immer mehr zu einem funktionierenden Mechanismus, quasi zu einem Roboter wurde. Das Lachen war dann einfach ein Korrektiv -- und natürlich auch eine Strafe. Aber letztlich sollte das Lachen auch eine Chance darstellen: Denn jemand, der total verkrustet ist, der also daherkommt, als hätte er einen Stock verschluckt oder wie der berühmte Abschmecker in der Essigfabrik, der hat über das Lachen dann immer noch die Chance mitzumachen. Er kann mitlachen. Ich denke, genau das ist das Positive am Lachen. Kinder können z. B. Erwachsene oft dazu bringen mitzulachen. Diejenigen, die es nicht schaffen, mitzulachen, sind tatsächlich arm dran: Diese Menschen bekommen irgendwann sehr starke Probleme, denn sie entwickeln dann tatsächlich diese Gelotophobie oder, wie man dazu ebenfalls sagt, soziale Angst und sondern sich von den anderen ab. Denn sie gehören eben nicht mehr zur Gemeinschaft der lachenden oder heiteren oder fröhlichen Menschen. Sie gehen sozusagen wie die Propheten des Alten Testaments in die Wüste: Sie ziehen sich also in ein Exil zurück, in dem sie letztlich sehr vereinsamen.

**Rütting:** Von Nietzsche stammt übrigens der Satz, den ich ausnahmsweise mal auch nicht richtig finde, der Mensch lache nur aus lauter Verzweiflung über sein schreckliches Leben, über sein Schicksal. Aber das stimmt einfach nicht.

**Emrich:** Das hängt vielleicht einfach mit seiner Biographie zusammen.

**Rütting:** Aber das stimmt einfach nicht, denn die Kinder lachen ja auch nicht nur, um sich zu entspannen. Sie lachen einfach nur deshalb, weil sie meinetwegen einen Hund sehen, bei dem das Ohr nach hinten umgeklappt ist. Ich bin auch nicht der Meinung, dass Tiere nicht lachen könnten. Ich habe ja sehr viel mit Tieren zu tun: Pferde lachen ganz sicher. Sie lachen vielleicht nicht laut, aber sie lachen. Auch die Hunde und die Katzen lachen. Die Affen lachen sogar aus Schadenfreude, wenn einer z. B. vom Baum fällt, weil der Ast abgebrochen ist.

**Titze:** Sie haben Recht, Frau Rütting. Man kann also sagen, dass die Naivität die Voraussetzung für dieses freie und herzliche Lachen ist. Wenn Kinder noch sehr klein sind, wenn sie nicht reflektieren können, was es bedeutet, auch ausgelacht zu werden, wenn sie also noch nicht wissen, was es bedeutet, korrigiert zu werden, dann können sie wirklich auf diese von Ihnen beschriebene Weise lachen. Aber irgendwann kommt ihnen sozusagen dieses fürchterliche Erkenntnis, sie könnten ja selbst lächerlich sein. Das ist just der Zeitpunkt, an dem man anfängt, doppelt zu denken, also darüber zu reflektieren, was eigentlich der andere über einen denkt.

**Emrich:** Das ist der Moment, in dem sozusagen die Unschuld verloren geht.

- Rütting:** Die kann man aber wieder zurückgewinnen. Gemäß Kleist kann man diese Naivität des Kindes sehr wohl wieder zurückgewinnen. Dazu gehört einfach, dass das Selbstwertgefühl gestärkt wird, dass man sich eben nicht überlegt, ob man in diesem oder jenem Moment lächerlich wirkt. Im Gegenteil, bei uns in den Gruppen versucht man vielmehr in solchen Situationen ganz rücksichtslos zu lachen, ohne Rücksicht darauf, ob man nun meschugge wirken könnte. All das ist in diesen Kursen erlaubt.
- Titze:** Das ist also die Regression auf die Ebene eines kleinen Kindes.
- Emrich:** Sie müssen mir noch einmal helfen. Herr Titze sagt, dass das Lachen ganz offenbart ein soziales Phänomen sei. Dabei sei man angewiesen auf etwas, das von außen kommt oder worauf man selbst zugeht. Nun habe ich aber in Ihrem Büchlein, Frau Rütting, "Lachen wir uns gesund", von einer Dame gelesen, die morgens nach dem Aufwachen jeden Tag ihr Morgenlachen absolviert. Ich war dabei ein bisschen erinnert ans Morgengebet, wie ich zugebe. Noch vor dem Aufstehen lacht diese Dame also: bis zu 20 Minuten täglich. Dies ist aber nicht sozial bedingt oder sozial eingebettet, wenn jemand von sich aus sagt, "So, jetzt lache ich mal". Ist das richtig?
- Rütting:** Doch. Wenn man einen Partner hat, dann lacht der ja gleich schon mal mit. Man streckt sich erst einmal und wird animalisch wie eine Katze und fängt dann eben mit so einem kleinen Lächeln an. Dieses Lachen steckt ja bereits die nächsten Menschen an. Man geht dadurch nämlich schon mal ganz anders in den Tag hinein. Die ganzen Chakren, die ganzen Energiezentren, kommen beim Lachen also auf Touren und das wiederum beeinflusst die gesamte Umgebung. Das ist also auch sozial.
- Emrich:** Das wirkt sich sozial aus.
- Rütting:** Das wirkt sich sozial aus...
- Emrich:** ...hat aber keinen sozialen Anlass.
- Rütting:** Ja, Anlass nicht, nein.
- Keller:** Man kann also sozusagen auch alleine lachen. Man kann ja auch genauso alleine weinen.
- Emrich:** Ich muss gestehen, dass ich in den letzten Tagen auch öfter mal alleine gelacht habe. Ich habe von einer Enkelin zum Geburtstag einen 30, 40 Zentimeter großen Hasen aus Kunststoff geschenkt bekommen. Dieser Hase sitzt nun seit einigen Tagen vor der Haustür und hat einen eingebauten Sensor: Wenn jemand vorbeigeht, dann fängt er zu pfeifen an. Wenn ich also morgens die Tür aufmache und herauskomme oder wenn ich abends aus dem Auto steige und ins Haus reinkomme, dann fängt jedes Mal dieser Hase zu pfeifen an, ohne dass ich darauf gefasst wäre. Ich gestehe, ich muss in diesem Moment lachen, weil dieser Kerl nun schon wieder gepfiffen hat. Wenn ich diesen falschen Hasen also nicht als Partner betrachte, dann ist mein Lachen doch nicht in eine soziale Situation eingebettet: Das ist dann einfach kein soziales Phänomen.
- Rütting:** Er ist aber doch ein Partner.
- Emrich:** Er ist insoweit ein Partner, als er partnerartige Pfiffe von sich gibt.
- Titze:** Vielleicht darf ich hier kurz etwas ergänzen. Arthur Koestler, der Literat, hat nie studiert und er war stolz darauf, in seiner Autobiographie sagen zu können, er hätte noch nicht einmal das Abitur geschafft. Dennoch war er ein unheimlich wichtiger Mann im 20. Jahrhundert. Er war eigentlich derjenige, der vor sehr vielen Jahren die erste theoretische Abhandlung über das Lachen geschrieben hat: "Der göttliche Funke." Darin hat er damals etwas sehr, sehr Wichtiges festgestellt: Das Lachen und der Humor sind nur verstehbar, wenn man die Gegensätze, wenn man das Dialektische, wenn ich das mal so ausdrücken darf, vor Augen hat. Er sagt, das ist ein Springen

zwischen zwei Bezugssystemen. Wir können heute sagen, dass wir mit dem Lachen zwischen dem Bezugssystem des Kindes bzw. des inneren Kindes und dem Bezugssystem des Erwachsenen hin und her springen. Nur dieses Oszillieren, dieses Hin- und Herspringen - auf der einen Seite steht da also das Soziale und das Kognitive und auf der anderen Seite das Privatlogische des Kindes oder sogar das Physiologische des Kindes - ermöglicht es, dass sich das Lachen wirklich entfalten kann. Wenn das Lachen also einseitig wird, dann hört es auch bald auf. Man kann sich nicht dauernd kitzeln lassen, man kann nicht dauernd Yoga-Lachen machen: Das ist nach einer Stunde spätestens vorbei -- und dann ist das ja auch in Ordnung. Nur, es entsteht dabei einfach kein Humor. Wenn man aber weiß, dass man gar nicht so viele physiologische Voraussetzungen braucht, um ins Lachen zu geraten, und dass man jederzeit wieder sehr ernst sein kann, kann man aufgrund der Erfahrungen, die man im Flussbett des eigenen kindlichen Denkens gemacht hat, in das Bett des Erwachsenen Denkens, des logischen Denkens hineinspringen: Man kann also hin und her springen und relativieren. Ich denke, das macht die Heiterkeit des humorvollen Menschen aus. Denn Erich Kästner hat ja etwas Wunderbares gesagt: "Viele Menschen werden erwachsen und dann legen sie ihre Kindheit wie einen alten Hut ab." Aber das ist falsch: Nur derjenige, der erwachsener wird und gleichzeitig Kind bleibt und sich dessen immer bewusst ist, kann lachen und kann auch zum Humor kommen. Nur derjenige ist dann ein richtiger Mensch.

- Keller:** Ich habe Probleme mit diesem Humor von Kindern. Ich glaube nämlich nicht daran. Wenn man einem Kind bis zum Alter von vier Jahren einen Witz erzählt, dann lacht es aus Freundlichkeit, weil die anderen auch lachen.
- Emrich:** Oder es muss eine besondere Art von Witzen sein, die im Bereich des Kindes bereits verständlich sind.
- Keller:** Aber dieses typische Sehen des Unsinn, um hinterher entspannt lachen zu können, schafft ein Kind noch nicht. Es muss zum Humor erst heranreifen.
- Rütting:** Kinder lachen ja hauptsächlich über Sachen, die sich im unteren Bereich des Körpers abspielen. Wenn sich da z. B. irgendwelche Winde lösen, dann können Kinder sehr darüber lachen. Sie lachen also nicht so sehr über Witze, sondern mehr über Situationen.
- Titze:** Das Komische ist es, das sie zum Lachen bringt. Aber ich verstehe Sie schon, Herr Keller. Viktor Frankl sagt z. B.: Humor ist eigentlich etwas, das nur ein Erwachsener entwickeln kann. Dieser Erwachsene muss aber den Mut zur Lächerlichkeit oder Unvollkommenheit haben, um gelegentlich, nicht immer, wieder an sein eigenes Kind in sich heranzukommen. Wenn ein Erwachsener das dauernd tut, dann ist er einfach komisch oder kindisch: Das wäre dann aber kein Humor.
- Emrich:** Ich würde Sie ebenfalls gerne unterstützen, denn auch in der Kreativitätsforschung ist man mittlerweile zu der Erkenntnis gelangt, dass da in der Kindheit etwas verschüttet worden ist, das dann später wieder aufgedeckt werden muss. Es kann aber auch sein, dass sich das jemand tatsächlich bewahrt hat und es in sein Erwachsenenleben mit hineinnehmen konnte. Das ist dieses Wechselspiel zwischen Kindheit und Erwachsensein, das diese Ressourcen wieder lebendig macht.
- Rütting:** Sie, Herr Titze, schreiben ja sehr schön, wie man die Gelegenheiten einfach täglich ergreifen sollte, um lachen zu können. Wenn man dauernd nur sagt, das Glas sei bereits wieder halb leer, dann ist das eben eine andere Einstellung, als wenn man sagen würde: "Das Glas ist immer noch halb voll und ich kann diese eine Hälfte jetzt auch noch trinken." Man muss einfach jede Gelegenheit beim Schopf packen und lachen.

- Emrich:** Ich wollte noch einmal auf etwas zurückkommen, das ich bei einem der Physiologen und Lachforscher gefunden habe. Dieser Wissenschaftler, ich glaube, das war McGee, hat einmal zusammengetragen, was alles auf der körperlichen Seite beim Lachen geschieht, um mal eine Grundlage dafür zu haben, warum man sagen kann, lachen sei tatsächlich gesund. Das fängt schon an mit der Atmung und zwar mit der Art des Atmens. Man atmet schnell aus und atmet dann wieder tief ein: Dabei kommt es zu einem völlig anderen Sauerstoffaustausch als sonst. Was kann man denn noch alles aufzählen?
- Rütting:** Denken Sie nur mal an die ganze Muskulatur, die sich dabei entspannt. Hier im Kieferansatzbereich sammeln sich ja normalerweise jede Menge Verkrampfungen an. Das wird alles in Bewegung gesetzt.
- Emrich:** Auch die Hirndurchblutung wird gefördert, so habe ich es zumindest nachgelesen.
- Keller:** Es gibt ja auch ein Gedicht von Bertold Brecht über so eine chinesische Maske, über so eine sehr grimmige Fratze. Das Gedicht kommt zum Fazit, wie anstrengend es doch sein muss, böse zu sein. Das kann man auch in der Tat durch Kontrolle der Muskeln nachprüfen: Es sind für eine grimmige Miene viel mehr Muskeln anzuspannen und beinahe zu verkrampfen als für das Lachen. Das heißt also, das Lachen sollte eigentlich leichter von der Hand gehen.
- Titze:** Für das Lächeln sind z. B. nur zwei Muskelgruppen zuständig. Nur diese zwei Muskeln genügen bereits, um dieses Lächeln zustande zu bringen.
- Rütting:** Auch die Abwehrkräfte werden z. B. gestärkt.
- Emrich:** Ich will noch einmal auf die physiologischen Wirkungen des Lachens eingehen. Er spricht nämlich als Nächstes davon, dass sich beim Lachen die Muskeln entspannen.
- Titze:** Es ist ja so, dass sich beim Lachen zunächst einmal für zwei, drei Minuten auch die Muskulatur anspannt.
- Emrich:** Man sagt ja auch, dass einem der Bauch wehtut vor Lachen.
- Titze:** Danach dann löst sich das wieder. Von Konrad Lorenz und von Eibl-Eibesfeldt ist das ja eigentlich alles schon wunderbar erklärt worden. Ich denke in der Tat, dass zum Verständnis des Lachens auch die Verhaltensforschung, die Ethologie, mit dazu gehört. Denn die Ethologen gehen davon aus, dass das Lachen eigentlich in einer Zeit entstanden ist, als der Mensch noch nicht über kommunikative Funktionen, also noch nicht über Sprache in unserem Sinne verfügte. In dieser Zeit hat das Lachen, und natürlich auch das Weinen, etwas sehr Elementares signalisiert: eine Gefahr ist vorbei und wir haben uns durchgesetzt gegen gefährliche Tiere oder Gegner! Dies hat dann allen Angehörigen dieses Stammes signalisiert: "Wir haben es geschafft, wir sind jetzt frei!" Klar ist dabei natürlich, dass man vor dieser großen Entspannung eine große Anspannung spürt: Man muss ja die Möglichkeit haben, entweder wegzulaufen oder sich durch die Anspannung in den Kampf hineinbegeben zu können. Wenn man in einen Kampf hineingeht, muss man ja angespannt sein. Man kann nicht total relaxt und entspannt in einen Kampf gehen, das geht nicht. Das sieht man ja heute auch noch bei Boxern. Genau das liegt also unserem Verhalten immer noch zugrunde. Wir verhalten uns im Grunde genommen immer noch so wie die Menschen vor 100000 Jahren: Wir spannen uns zuerst einmal an. Dabei ist ja auch das Gesicht ziemlich verkrampft: Denn wenn man sich mal Aufnahmen auch von Ihren Lachgruppen ansieht, dann erkennt man, dass die Leute am Anfang fast verbissen sind. Erst allmählich löst sich das immer mehr auf. Letztlich kommt es dann zu diesem Triumphgefühl, nun eine Einheit zu sein. Das heißt also, bei unseren Vorfahren vor vielen Tausenden von Jahren entstand ein unheimliches

Gemeinschaftsgefühl durch das Lachen: "Wir haben die Gefahr überwunden, wir sind siegreich gewesen! Nun sind wir eine Gruppe, die sich freuen kann." Vielleicht ist damals ja auch gerade der Tanz entstanden.

**Rütting:** Weil Sie vom Kämpfen sprachen: Vielleicht sollten wir auch wirklich endlich aufhören zu kämpfen. Boxen finde ich auch nicht gut: Ich finde es nicht gut, wenn man sich gegenseitig den Schädel einschlägt. Wenn ich hier nun wieder an diese verfeindeten Gruppen denke: Da wäre dieses Lachen miteinander wirklich wichtig. Es gibt in Portugal eine Gruppe, die z. B. Israelis und Palästinenser zusammenbringt. Diese Leute fangen an, miteinander zu kochen, zu lachen, zu tanzen usw. Sie haben zwar auch furchtbare Diskussionen, aber nachher gehen diese Menschen doch auseinander und verstehen sich besser. Es wird normalerweise doch andauernd gegen irgendetwas gekämpft. Wir kämpfen gegen die Arbeitslosigkeit usw. Nein, wir müssen das umdrehen: Wir müssen die positive Seite sehen! Und wir müssen miteinander arbeiten und nicht gegeneinander kämpfen.

**Emrich:** Wir würden dann also gemeinsam gegen die Traurigkeit kämpfen.

**Rütting:** Nein, auch dagegen darf man nicht kämpfen. Man muss vielmehr auch in diesen Schmerz hineingehen. Ich sagte ja, dass ich anlässlich des Irakkrieges so geweint habe: Ich habe mich hingeworfen und so geweint, bis es dann eben endlich vorbei war. Man muss einfach hineingehen in diesen Schmerz. Es ist ja auch total falsch den Kindern zu sagen: "Ach, nun wein' doch nicht!" Wenn ein Kind weint, dann sage ich zu ihm: "Komm, ich weine mit dir! Denn es ist wirklich furchtbar, dass dein Hund überfahren worden ist! Komm, wir weinen zusammen!" Nein, den Kindern das Weinen abzugewöhnen ist entsetzlich. Bei uns wird einfach alles immer bekämpft: Wir müssen stattdessen das Gegenteil machen. Wir müssen uns gegenseitig in die Arme nehmen usw.

**Emrich:** Hier spielt ja auch dieses Verschämtsein eine Rolle, diese Unfähigkeit, die eigenen Gefühle nach außen hin zeigen zu können.

**Rütting:** Ja, dieses typische männliche Verhalten.

**Emrich:** Ja, es heißt eben immer, ein Mann dürfe nicht weinen und müsse hart sein.

**Rütting:** Ja, genauso wie "Indianer kennen keinen Schmerz!" und dieser ganze Blödsinn.

**Keller:** Das hat einfach wieder mit dem Erwachsenwerden zu tun. Ein Kind hat keine Hemmungen, seine Gefühle zu zeigen.

**Emrich:** Aber wäre es nicht doch gut, dass man da von den Kindern etwas lernt? Sollten wir nicht manchmal stärker zu unseren Gefühlen stehen?

**Rütting:** Unbedingt!

**Keller:** Ja und nein. Es ist z. B. auffällig, dass sich Südländer leichter tun als Nordländer ihre Gefühle zu zeigen. Ein Italiener wird Ihnen im Zug niemals drei Stunden lang stumm gegenüber sitzen. Man muss sich aber mal vorstellen, wie das meinetwegen in Lappland wäre. Nehmen wir an, wir wären in Lappland und es herrschte Polarnacht: Wenn man da in seinem Iglu hockt und die Menschen, die da alle mit dabei sind, würden ständig ihre Gefühle äußern, dann würde das zu Mord und Totschlag führen.

**Rütting:** Wir sind aber nicht im Iglu.

**Keller:** Aber wir sind auch nicht Südländer. Je weiter man nämlich nach Süden kommt, umso mehr kann man ausweichen. Da kann einer lauthals "O sole mio" singen: Wenn einen das nervt, dann geht man halt weg.

**Titze:** Paradoxerweise ist es aber so, dass es auch anders geht, wie ich in einem Buch nachgelesen habe. Das hat mich unheimlich fasziniert. Sie haben

vorhin vom Kämpfen gesprochen, Frau Rütting. Das werden wir wohl nie ganz abschaffen können. Aber wir könnten dem eine völlig andere Bedeutung geben. Bei den Grönländern, bei den Eskimos in Grönland ist es seit Jahrhunderten Usus, dass sich zwei Stämme oder Sippen, die sich verfeindet haben, Lachduelle liefern. Diese beiden Gruppen stellen sich gegeneinander auf und dann fangen beide Gruppen an zu lachen. Es geht dabei darum, die anderen dazu zu bringen, dass sie dann einfach mitlachen, dass sie aufhören, aggressiv zu sein, dass sie also sagen: "Eigentlich könnten wir ja wirklich zusammen lachen." Auf diese Weise kippt das Ganze also von der Aggressivität um in eine große gemeinsame Feier. Ich finde das faszinierend, obwohl ich natürlich weiß, dass sich das nicht auf alle Kulturen übertragen lässt. Aber es ist schon in der Tat so, wie das Arthur Koestler gesagt hat: Im Lachen ist beides darin, es ist das aggressive Moment genauso darin wie das sehr pro-soziale, das sehr mitmenschliche Moment. Wenn wir es schaffen, das aggressive Element durch das Lachen relativieren und kompensieren zu können und diese Aggressivität sozusagen in ein anderes Bett münden zu lassen, dann hätten wir genau das erreicht, was wir als Menschen, die therapeutischen Humor anwenden, tagtäglich machen. Das kennen Sie ja ganz bestimmt: Wir versuchen wirklich, Menschen zu helfen, die es seit ihrer Kindheit erlebt haben ausgelacht zu werden z. B. durch Sarkasmus. Übrigens kann das auch von Seiten eines Lehrers oder einer Lehrerin oder den Eltern geschehen: Eine einzige Bemerkung kann wirklich unglaublich viel Negatives, kann unglaublich großen Schaden und Bitterkeit anrichten und Scham auslösen. In der Therapie muss man es dann schaffen, dem allen eine andere Bedeutung zuzusprechen. Frankl sagt, man muss eine Umstellung der Einstellung bewirken. Wenn man das schafft, dann kann das Lachen plötzlich aus einer völlig anderen Warte erlebt werden. Das ist dann etwas Heilsames! Ich muss aber leider auch sagen, dass wir, also meine Kollegen und ich, mit großer Besorgnis sehen, dass der Trend in den Schulen wie überhaupt in unserer Kultur dahin geht, dass der Humor immer aggressiver wird. Das gilt übrigens auch für die Comedys im Fernsehen. Harald Schmidt, ein sehr kluger Mann, den ich sehr bewundere, hat das auch gesagt. Er meinte, wenn er heute die Leute zum Lachen bringen will, dann muss er Zoten erzählen, dann muss er aggressivere Sachen erzählen. Karl Dall konnte das übrigens auch sehr gut. Man bringt meinetwegen in Talkshows die Leute so weit, dass sie nicht mehr weiter wissen, dass sie lächerlich gemacht werden. Es ist also ein Trend da, das Lachen zu verwenden, um Überlegenheit zu gewinnen und den anderen klein zu machen. Das ist also dieses "One man up, one man down"-Syndrom. Wenn das aufhören würde, wenn man es schaffen würde, wieder gemeinsam zu lachen, dann hätten wir eigentlich alles erreicht. Deswegen ist meiner Meinung nach dieses therapeutische Lachen so wichtig. Das Phänomen des therapeutischen Humors war ja noch vor zehn Jahren undenkbar gewesen. Es war undenkbar, dass sich Menschen zusammensetzen und sagen: "Wir wollen das, was sich in unserer Spaßgesellschaft ohnehin entwickelt, eben dieser unheimliche Spaß am Lachen, an der Komik, am Blödeln usw., ein bisschen kanalisieren und in die Richtung bringen, dass man gemeinsam lacht. Dass man sich dann, wenn man lacht, auch als eine Einheit fühlt und sich nicht mehr voreinander fürchtet."

**Keller:**

Wenn nämlich die Gemeinsamkeit der Lacher eine Person ausschließt, dann wird eben auch das Lachen gefährlich. Das ist dann dieses Phänomen des Auslachens. Wenn einer in einer Gruppe die ganze Gruppe auslacht, dann spielt das keine Rolle. Aber wenn die ganze Gruppe über einen lacht, dann fühlt er sich ausgeschlossen und erniedrigt, weil ihn eben dieses spöttische Lachen der anderen, das sie verbindet, schmerzlicher ausstößt als sonst etwas. Das ist die Gefahr dieser gemeinschaftsstiftenden Funktion des Lachens, wenn sie sich gegen einen oder gegen eine

Minderheit wendet!

- Rütting:** Nein, die wendet sich überhaupt nicht gegen jemanden. Das ist ja schon wieder dieses Kämpfen.
- Emrich:** Ja, aber dieses Auslachen hat doch etwas Aggressives.
- Rütting:** Um das geht es aber nicht.
- Keller:** Wenn man sich all diese Fernsehsendungen von heute ansieht, dann stellt man unweigerlich fest, dass da das Lachen immerzu nur auf Kosten von alten Menschen, von behinderten Menschen usw. geht.
- Rütting:** Das ist eben nicht gemeint damit.
- Keller:** Die einen schließen sich dabei immer in dieser lachenden Gemeinschaft zusammen, in einer Gemeinschaft, die sich erhaben dünkt über andere.
- Titze:** Weil sie sich freuen, dass sie nicht selbst Zielobjekt dieses Lachens sind.
- Keller:** Genau so ist es. Es geht dabei also immer darum, dass man selbst in der besseren Position ist.
- Rütting:** Das ist irgendwie noch eine veraltete Einstellung aus dem letzten Jahrhundert! Ich glaube, dass hier aber ein riesengroßer Paradigmenwechsel im Moment passiert und dass da etwas ganz elementar umkippen wird. Es ist ja so, dass da manchmal schon ein Tropfen reicht, dass alles umkippt. Wir dürfen also nicht gegen jemanden lachen, wir dürfen nicht ausgrenzen mit dem Lachen, sondern müssen mit dem Lachen jemanden umarmen. Ich habe für mich wirklich die Konsequenz gezogen: Ich lasse alle meine Gefühle zu. Selbst wenn das mitten im Restaurant ist und mich irgendetwas erschüttert, dann heule ich: Mir ist ganz egal, ob mich dann jemand auslacht oder nicht. Ich nehme auch jemanden in den Arm, der signalisiert, dass er jetzt getröstet werden will. Wenn eine Frau oder ein Mann das signalisiert, dann mache ich das einfach -- ohne darauf Rücksicht zu nehmen, was die Leute dazu sagen könnten, was sie denken könnten. Dazu haben ich sehr lange gebraucht, das habe ich wirklich richtiggehend trainieren müssen. Es geht also nicht mehr um das Kämpfen gegeneinander, sondern um ein Miteinander.
- Emrich:** Frau Rütting, Sie meinen also, dass da eine bestimmte Einstellungsveränderung in Gang ist bzw. zumindest wünschenswert wäre. Ich habe aber jetzt eine sehr ketzerische Frage an Sie beide. Ich darf diese Frage zunächst einmal an Herrn Titze richten. Sie betreiben ja Humor- bzw. Lachtherapie und wollen damit etwas Bestimmtes erreichen. Das, was Sie dabei machen, spielt sich doch ganz offensichtlich im Bereich des Fühlens und nicht so sehr im Bereich der kognitiven Fähigkeiten des Menschen ab. Sie wollen damit etwas erweitern, das verkümmert ist; Sie wollen etwas wieder beleben usw. Muss das denn immer über das Lachen gehen oder ist das Lachen nur eines von verschiedenen Instrumenten, von verschiedenen Wegen, die zum gleichen Ziel einer Einstellungsänderung führen, zu einer Änderung der Einstellung gegenüber dem Menschen als ganzheitliches Wesen, als Einheit von Leib und Seele, von Fühlen und Denken?
- Titze:** Der Pionier auf diesem Gebiet ist ganz eindeutig Viktor Frankl, der vor 70 Jahren mit seiner "paradoxen Intention" angefangen hat in diese Richtung zu gehen. Es gibt ein ganz großartiges Buch von ihm mit dem Titel "...und trotzdem Ja zum Leben sagen". Er hat dieses Buch geschrieben unmittelbar nachdem er aus Auschwitz herausgekommen war: Er hat das innerhalb einer Woche geschrieben! Ich habe mir dieses Buch vor kurzem noch einmal angesehen. Es finden sich in diesem Buch auch zwei Kapitel über den Humor im Lager. Er hat dort diesen Humor als einen Anker definiert, als einen Rettungsanker zum Überleben. Er hat gesagt, in einer Situation, die eigentlich ausweglos ist, gibt der Humor eine

unwahrscheinliche Kraft. Wenn der Humor gerade in einer solchen Situation zum Einsatz kommt, scheint er ja etwas Irrationales, etwas Blödsinniges an sich zu haben: Eigentlich denkt man, in so einer Situation müsste einem der Humor vergehen und man würde vielmehr sagen, dass nun alles aus ist, dass das alles überhaupt keinen Sinn mehr macht. Viele Menschen in den Konzentrationslagern sind ja auch "in den Draht gegangen", haben sich umgebracht. Dieses scheinbar irrationale Denken, das im Humor zum Ausdruck kommt, kann jedoch dazu führen, dass der Mensch seine Ressourcen erneut mobilisieren kann. Er langt dann eigentlich wieder dort an, wo er bereits als Kind schon einmal gewesen ist und wo er sich auch nicht so viele Gedanken gemacht hat über das, was am nächsten Tag kommen wird. Das ist ja auch bei Hermann Hesse in "Siddharta" sehr schön beschrieben worden. Frankl sagte also: Wenn man dieses kurzfristige Denken anfangen kann, wenn man wieder ein Denken bekommt, das auf den Augenblick bezogen ist, dann entsteht eine Einstellung, die sehr geistig ist. Dann wird das Leben plötzlich wieder sinnvoll, und zwar aus dem Kleinen heraus. Dann entsteht in der Tat das, was man heute als ressourcenorientiert bezeichnet: Das ist das Wachrufen der Ressourcen. Man kann also sagen: Wenn man es meinetwegen aufgrund von physiologischen Maßnahmen wie im Yoga-Lachen oder aufgrund eines sehr verkürzten kindlichen Denkens schafft, eine andere Einstellung hervorzurufen, dann wird man irgendwann wachsen, dann wird man plötzlich sehr viel geistiger und kann aus einer höheren Warte das sehen, was ursprünglich im Kindsein angefangen hat. Ich denke, Sie, Herr Keller, können hierzu bestimmt viele Beispiele auch aus dem Neuen Testament anführen.

**Emrich:** Das ist mir auch gerade eingefallen, stimmt. Ich muss Sie um Verständnis bitten, denn ich bin erschrocken, als ich soeben einen Blick auf die Uhr geworfen habe: Wir sind in einer halben Minute am Ende der Sendezeit angelangt. Können Sie uns noch etwas sagen, das in diese halbe Minute hineinpasst?

**Rütting:** Die Worte meines Meisters -- sie gelten übrigens auch für Therapeuten -- lauten: Der gute Meister, der gute Therapeut, nimmt dem Menschen das weg, was die Gesellschaft ihm angetan hat an Verkrustungen und Panzerungen.

**Emrich:** Wenn dazu das Lachen, wenn dazu der Humor beitragen kann, dann ist das sicherlich sehr sinnvoll. Notwendig wird wohl auch sein, dass man sich selbst nicht so ernst nimmt, dass man sich selbst nicht so wichtig nimmt, damit sich nicht alle möglichen Verspannungen auf einen konzentrieren. Wenn das also alles zu fördern ist, dann könnte den Menschen geholfen werden und dann hätte der Spaß und dann hätte das Lachen einen gewissen Sinn - auch weiterhin. Ich bedanke mich für das Gespräch, das wir ganz bestimmt noch eine Weile hätten verlängern können.