

Barbara Wild

2. Auflage



# Humor in Psychiatrie und Psychotherapie

Neurobiologie – Methoden – Praxis

Mit Geleitworten von  
Eckart von Hirschhausen und Otto F. Kernberg



 Schattauer

Barbara Wild

# **Humor**

## **in Psychiatrie und Psychotherapie**

---

2. Auflage

This page intentionally left blank

# Humor

## in Psychiatrie und Psychotherapie

---

### Neurobiologie – Methoden – Praxis

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Herausgegeben von  
**Barbara Wild**

Mit Beiträgen von

Gerhard Buchkremer

Stefan Buchkremer

Irina Falkenberg

Peter Hain

Beat Hänni

Rolf D. Hirsch

Eckart von Hirschhausen

E. Noni Höfner

Verena Kast

Florian Laudest

Reinhard Lempp

Paul E. McGhee

Christoph Müller

Dorothee Mutschler

Alexander Rapp

Willibald Ruch

Christel Ruckgaber

Ulrich Sachsse

Josef Shaked

Doris Titze

Michael Titze

Barbara Wild

Mit Geleitworten von

**Eckart von Hirschhausen** und **Otto F. Kernberg**

Mit 48 Abbildungen und 8 Tabellen

 **Schattauer**

Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig! Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter [www.schattauer.de/feedback](http://www.schattauer.de/feedback) oder direkt über QR-Code.



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Besonderer Hinweis:**

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk mit allen seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

© 2012, 2016 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany

E-Mail: [info@schattauer.de](mailto:info@schattauer.de)

Internet: [www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Printed in Germany

Projektleitung: Sonja Steinert, Sabine Poppe

Umschlagabbildung: „Meister vom Himmel“ © Michael Sowa

Satz: Achim Theiß, 35305 Grünberg

Druck und Einband: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau

Auch als E-Book erhältlich:

ISBN 978-3-7945-6865-9

ISBN 978-3-7945-3061-8

# Geleitwort I

## Wann wird Humor nicht mehr belächelt?

Stellen Sie sich vor, Sie werden auf einer Party jemandem vorgestellt als Humorforscher. Was werden die ersten Fragen sein? „Kann man davon leben?“ „Haben Sie was Richtiges gelernt?“ Oder: „Jetzt mal im Ernst, was machen Sie wirklich?“ Ich träume davon, dass es in einer Generation gelungen sein wird, die Humorforschung in eine anerkannte Wissenschaft zu überführen: mit mehreren Lehrstühlen in Deutschland, als Inhalt in allen medizinischen und therapeutischen Berufen – und mit Partys, auf denen man sich dann schämt, wenn man Jurist, Verwaltungsdirektor oder Steuerberater ist.

*You may say, I'm a dreamer. But I'm not the only one.*

John Lennon, „Imagine“

Barbara Wild ist eine Pionierin dieser Bewegung, so wie viele der Autoren in diesem Buch. Pioniere erkennt man daran, dass sie Pfeile im Rücken haben. Oder Karrieren, die nicht so geradlinig verlaufen. Dafür muss man sich dann aber auch nicht so verbiegen und kann selber geradlinig bleiben. Das ist viel wert. Barbara war eine der ersten, die Humor ernsthaft untersucht hat, und das heißt in der modernen Welt: mit Bildgebung! Erst wenn er auf teuren bunten Bildern ein paar Punkte aufleuchten sieht, glaubt mancher das, was man eigentlich auch schon sehen kann, wenn ein Mensch herzlich lacht und seine Augen dabei aufleuchten. Aber die Augen sieht man ja im MRT nicht, der Proband schaut im wahrsten Sinne in die Röhre. Und muss ganz still liegen, was bei echt guten Witzen eine Schwierigkeit darstellt, denn da schüttelt es einen ja schon mal richtig durch. Deshalb bleiben richtig gute Witze ein Geheimnis. Aber bei den mittelguten wissen wir inzwischen etwas über die Verarbeitung im Gehirn. Zum Beispiel, dass es nicht *das eine* Humorzentrum gibt, sondern dass da verdammt viele Gebiete gut miteinander können müssen, damit wir Humor überhaupt verstehen können. Der Witz geht im besten Sinne um die Ecke, in einem runden Hirn besser gesagt um die Kurve, und muss aufpassen, dass er bei den ganzen Windungen, durch die er muss, nicht aus eben jener herausfliegt. Denn Humor ist extrem anfällig, gerade weil er so komplex ist. Eine Ablenkung, etwas Stress und auf dem falschen Fuß aufgestanden sein: Schon klappt es vielleicht mehr, dieses minutiöse Zusammen-

spiel von hören, analysieren, auf Bedeutungen abklopfen, erkennen, dass es Dinge gibt, die nicht zusammenpassen, dann aber wieder doch auf einer anderen Bedeutungsebene, daraufhin an Mund, Zwerchfell und Gesicht vermelden, dass es sich bei dem Ganzen um etwas Komisches und nichts Bedrohliches handelt, und endlich dann: lachen. Puh. Sie ahnen: Humor ist Schwerstarbeit für unser Gehirn. Und deshalb trauen sich da auch so wenige heran, denn das Scheitern ist dabei so nah wie bei einem Witz, der mal zünden, aber genauso auch floppen kann. Da machen sich doch die Forscher lieber über einzelne Rezeptoren und Proteine her und meinen, mit der Grundlagenforschung werde man irgendwann auch die höheren Funktionen begreifen. Blöd ist nur, dass wir so wenig über das Humorverständnis von Labormäusen wissen. Wobei: Kennen Sie den Witz, wo sich zwei Labormäuse unterhalten? Sagt die eine zur anderen: „Du, ich hab meinen Forscher inzwischen echt gut dressiert. Immer wenn ich auf die Taste drücke, gibt er mir Futter!“

Barbara ist inzwischen vom Labor in die Praxis gewechselt, ist weniger an der Uni als in der Versorgung von psychiatrischen Patienten tätig. Aber ihrem Hang zum Forschen ist sie treu geblieben und leitet seit Ende 2014 eine Pilotstudie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Dort bringt ein Theaterpädagoge mit dem Manual des US-amerikanischen Humorforschers Paul McGhee sowie eigenen Erweiterungen einer Gruppe von psychosomatischen Herzpatienten bei, wieder Leichtigkeit in ihr Leben zu bekommen und sich von ihren Ängsten humorvoll zu distanzieren. Die Teilnehmer sind begeistert, und es gibt bereits zusätzlich weitere Gruppen. Ob sich der subjektive positive Eindruck auch in den objektiven kardiologischen Messwerten spiegelt, zeigt sich hoffentlich demnächst in der wissenschaftlichen Auswertung der Studiendaten.

Allgemein wird die Humorarbeit oft mit Clowns im Krankenhaus gleichgesetzt. Darin liegen historisch zwar die Anfänge, aber insgesamt handelt es sich dabei nur um einen Teil der möglichen Einsatzfelder. Psychologen der Humboldt-Universität zu Berlin untersuchen gerade an erwachsenen Patienten nach einem Schlaganfall, ob eine stationäre Intervention mit Clowns, in Kombination mit Workshops für die Pflegenden und Ärzte, den Therapieerfolg steigern und die depressiven Begleitsymptome der neurologischen Erkrankung mindern kann.

Meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN versucht, heilsame Stimmung im Krankenhaus zu fördern. Clowns im Krankenhaus waren die ersten „Eisbrecher“; anfangs auf den Kinderstationen, dann bei Erwachsenen, und inzwischen auch sehr erfolgreich in der Geriatrie, der Altenpflege, der Palliativmedizin. Wie die Hospizbewegung ist dieser Gedanke seit etwa 20 Jahren Teil einer Gegenkultur zur „industrialisierten“ Medizin. Der große Vorteil der Clowns: Sie stehen außerhalb der Hierarchien, sie können sich ihre Zeit frei einteilen, sie sind die „Joker“ der Zuwendung und können dort hingehen, wo sie gerade gebraucht werden. Gute Clowns leisten großartige Arbeit; leider sind nicht alle gut. Die Idee wurde auch von halbguten bis schlechten Clowns als „Arbeitsmarkt“ entdeckt, weshalb die

Kliniken und Heime dringend darauf achten sollten, mit wem sie zusammenarbeiten. Der „Dachverband für Clowns im Krankenhaus“ und HUMOR HILFT HEILEN haben Qualitätsstandards definiert und helfen gerne bei Weiterbildung und Coaching der Gruppen vor Ort. Die Clowns sollten zu zweit zu den Patienten gehen, Supervision und Weiterbildung bekommen, künstlerisch-pädagogisch Profis sein und (angemessen) bezahlt werden. Langfristig könnte hier somit ein neuer Gesundheitsberuf entstehen, wie es in den Niederlanden oder der Schweiz schon flächendeckend realisiert ist.

Aus meiner kleinen Stiftung, die ich 2008 gegründet habe, ist inzwischen der wichtigste Förderer dieser Forschungsarbeiten geworden – mit dem klaren Ziel, es bald nicht mehr sein zu müssen. Denn sobald sich in Pilotstudien eine Wirkung belegen lässt, sollte es Sache der großen Forschungsgemeinschaften sein, die Weiterentwicklung zu finanzieren, zu vertiefen und zu verstetigen. Leider sind die Milliarden an Fördergeldern leichter für Mäuse und ihre Rezeptoren zu beantragen als für Menschen und ihre Beziehungen. Wenn die Lokführer oder die Piloten streiken, kommt man ein paar Tage nicht von A nach B. Aber wenn die Pflege streikt, kommt keiner mehr vom Bett aufs Klo. Und spätestens nach zwölf Stunden ist jedem klar, was schlimmer ist. Alle reden von „personalisierter Medizin“, sparen aber gleichzeitig am Personal. Je länger ich die Humorarbeit unterstütze, desto wichtiger werden mir die Pflegekräfte. Dort gibt es Naturtalente der guten Laune, die betreten ein Zimmer und verbreiten Heiterkeit und Hoffnung, wo immer sie hinkommen. Und es gibt andere „Naturtalente“, die machen es genau andersherum. Und es gibt viele dazwischen, die in die eine oder andere Richtung „kippen“ können. Seit mehreren Jahren führen wir Workshops zu „Humor in der Pflege“ durch, wo in Teams von 15 Teilnehmern in drei Stunden geübt, gespielt und reflektiert wird: Wie gehe ich in Kontakt mit jemandem, was nehme ich alles wahr, was unterscheidet wertschätzenden von ironischem Humor, wie kann ich mit peinlichen Situationen leichter umgehen, und wie Sorge ich als Pflegekraft so gut für mich, dass ein Lächeln nicht „aufgesetzt“ werden muss, sondern aus mir heraus strahlt? In einem deutschlandweit bislang einmaligen Projekt schult das Johanneswerk in Bielefeld 3 000 Mitarbeiter mit diesem Konzept, das vom Team des unvergleichlichen Willibald Ruch der Universität Zürich und dem Alters-Institut Dortmund wissenschaftlich begleitet wird.

Wer mehr zu den Projekten und den Ergebnissen wissen möchte, schaut auf [www.humor-hilft-heilen.de](http://www.humor-hilft-heilen.de).

Mich wundert nach wie vor, wie hartnäckig sich Vorurteile gegen Humor in Deutschland halten, was vielleicht an einer starken psychoanalytischen Tradition hierzulande liegt. Salopp gesagt: Nicht immer, wenn einer eine Schraube locker hat, liegt es an der Mutter. Humor ist nicht nur Verdrängung und Fehlleistung, Humor ist vor allem stimmungsaufhellend und resilienzfördernd! Die Heroen dieser Betrachtungsweise sind Viktor Frankl, Paul Watzlawick und Frank Farrelly. Leider alle schon tot. Umso wichtiger ist es, ihre großartigen Gedanken und the-

rapeutischen Weisheiten am Leben zu erhalten und weiterzugeben an die nächste Generation, die sie alle nicht mehr live erleben durfte. Wunderbare Arbeit macht dabei das Team von Eva Ullmann in Leipzig mit dem Projekt „Arzt mit Humor“. In der Kombination aus Vorlesung, Workshops und Coaching am Krankenbett wird klar: Ärzte können lernen, ihre Persönlichkeit und ihre Worte so sorgsam und heilsam einzusetzen wie ihre Medikamente.

Dieses Buch ist ein wichtiges Dokument. Lesen Sie es Zeile für Zeile, und dann machen Sie alles, was zwischen den Zeilen steht, in Ihrem Bereich lebendig!

Viele Aha- und Haha-Effekte wünscht

**Eckart von Hirschhausen**

## Geleitwort II

Die menschliche Fähigkeit zum Sinn für Humor, zur Freude am Hören und Erzählen von Witzen, an der Entdeckung der komischen Aspekte einer Situation und daran, Lächeln und Lachen zu genießen, stellt eine Krönung des menschlichen Geistes mit der Bejahung der Lebensfreude und der zwischenmenschlichen Beziehungen dar. Natürlich kann diese Fähigkeit, wie alle menschlichen Fähigkeiten, durch Aggression unterwandert oder in ihren Dienst gestellt werden. Wie Freud verdeutlichte, sind Witze und Humor ein einzigartiger Weg des Bewusstseins, die üblichen Verdrängungsmechanismen gegenüber sexuellen und aggressiven Impulsen zu umgehen. Fehlleistungen sind unbeabsichtigte Durchbrüche des Verdrängten im wachen Zustand, Träume ein unbewusster Ausdruck von unterdrückten Wünschen und Befürchtungen, Verlangen und Schuld. Witze und Humor dagegen sind bewusste, kreative Wege, das Individuum plötzlich von psychologischen Hemmungen, Unterdrückung und Verdrängung tieferer sexueller, aggressiver und abhängiger Impulse zu befreien.

Freud hat die Mechanismen der Verdichtung, Verschiebung, Verkehrung in das Gegenteil und Symbolisation als primäre Abwehrmechanismen beschrieben, die in Witzen aktiv sind, außerdem den Durchbruch unbewusster Wünsche und die Ich-stärkende Funktion des Sinns für Humor gegenüber dem Über-Ich. Aber viele Fragen blieben offen: In welchem Zusammenhang steht die Fähigkeit der Freude an Witzen und Humor mit normalen und anormalen seelischen Funktionszuständen und verschiedenen Psychopathologien? Wenn man den Wert von Humor und Lachen, der Freude an Witzen und ihrer Kommunikation in positiven Begegnungen voraussetzt, wie steht es dann mit ihrem therapeutischen Einsatz? Und im Hinblick auf die moderne neurobiologische Forschung: Was sind die korrespondierenden Hirnsubstrate, die eine Aktivierung der spezifischen psychologischen Funktionen von Humor und Lachen erlauben?

Das vorliegende Buch beschäftigt sich wesentlich mit diesen Fragen, bietet wichtige Antworten und schafft neue Herausforderungen für unsere Wissenssuche in diesem Gebiet. Es bietet einen originellen, erfrischenden, Gedanken anregenden Zugang zu unserem Verständnis von Humor, Lachen und der Komik und ist darüber hinaus illustriert mit herrlichen Witzen!

Freuds Grundannahme, dass Witze unterdrückte ödipale Konflikte, sadistische und autoaggressive Tendenzen, narzisstische Selbstbestätigung und polymorphe infantile Sexualität ausdrücken, ist hier genauso dokumentiert wie die grundsätzlich soziale Dimension von Witzen, nämlich eine subtile Rebellion gegen konventionelle Sitten und soziale Scheinheiligkeit.

Es ist nicht erstaunlich, dass die in diesem Buch dargestellten fMRT-Studien zeigen, dass komplexe neurobiologische Systeme durch Witze und Humor aktiviert werden: limbisch-präfrontale corticale Verbindungen im Zusammenhang mit positiven und negativen Affekten, parietale und temporale corticale Netzwerke bei der Erfassung des sozialen Kontextes einer Interaktion, selbstreflexive Funktionen der insulären, parietalen, präfrontalen und orbitofrontalen Areale usw. Die sozialpsychologische Forschung bestätigt die im Wesentlichen interpersonale und soziokulturelle Matrix, in der die offensichtlich anpassungsfähige (und unterschwellig subversive) Natur von Witzen agiert.

Und Witze und Humor sind in der Tat hochintellektuelle Beschäftigungen. Sie können durch schwere kognitive Defekte und durch den dramatischen Verlust der Fähigkeit beschädigt werden, subtile Aspekte der normalen menschlichen Wirklichkeit zu begreifen, wie man es bei Schizophrenie und Autismus findet. Dass der Sinn für Humor und die Erheiterung durch Witze bei schweren Depressionen verloren gehen, mag mit dem „hypertrophen“ Über-Ich der Betroffenen zusammenhängen, das den impliziten Triumph des rationalen Ichs über infantile Über-Ich-Vorschriften verhindert, wie man es bei einer normalen humorvollen Haltung findet.

Der Einsatz von Witzen und Humor im psychotherapeutischen Prozess wird in diesem Buch ebenfalls dargestellt, sowohl im Rahmen des verhaltenstherapeutischen wie auch des psychodynamischen Zugangs. Auch ohne Verzicht auf die technische Neutralität können Deutungen in der psychodynamischen Psychotherapie humorvoll formuliert werden, freier noch und mit direkt konfrontativen und unterstützenden Funktionen im Rahmen der Verhaltenstherapie. Die Provokative Therapie stellt dann im Spektrum der Verhaltenstherapie einen extremen (und humorvollen) Zugang dar.

Durch die vielen Witze, die das klinische Material illustrieren und bereichern, kann der Leser die grundlegende Bedeutung von Humor und Lachen, Witzen und des Komischen für die menschliche Erfahrung spüren: eine selbstreflexive Befreiung, eine Behauptung der Autonomie und des Rechts des Individuums, die Konventionen unserer sozialen und kulturellen Welt infrage zu stellen und den Gefah-

ren und Befürchtungen der Kindheit und Erwachsenenrealität entgegenzutreten. Um diesen Punkt zu illustrieren, ein weiterer Witz:  
Der kleine Jonny wacht in der Nacht auf und muss Pipi machen. Um zur Toilette zu kommen, muss er durch das Schlafzimmer seiner Eltern laufen, wo seine Eltern gerade bei einem leidenschaftlichen Verkehr in 69-Stellung beschäftigt sind. Der kleine Jonny schaut kurz zu, geht weiter zum Badezimmer und meint kopfschüttelnd zu sich selbst: „Und mich schleppen sie zum Therapeuten, bloß weil ich Daumen lutsche!“

**Otto F. Kernberg, MD**

Direktor des Instituts für Persönlichkeitsstörungen  
New York Presbyterian Hospital, Westchester  
Professor für Psychiatrie  
Weill Medical College of Cornell University, New York  
Supervisor und Ausbilder  
Columbia University Center for Psychoanalytic Training and Research,  
New York

## Vorwort zur 2. Auflage

Wie wäre unser Leben ohne Humor? Ganz klar: langweiliger und schwieriger. Aber bei der Behandlung von psychisch kranken Menschen – hat das da überhaupt einen Platz? Das werde ich immer mal wieder gefragt und meine Antwort ist einfach: Genauso wie Humor im täglichen Leben, in der menschlichen Kommunikation eine Rolle spielt, tauchen Humor, Erheiterung und Lachen auch in der Kommunikation mit psychisch kranken Menschen auf. Und deshalb lohnt es sich, darüber nachzudenken, welchen Stellenwert Humor hier hat, welche Wirkungen und welche Probleme damit entstehen können! Das ist das Ziel dieses Buches, in dem sich Autoren aus ganz unterschiedlichen Blickrichtungen und mit unterschiedlichen Meinungen mit Humor beschäftigen.

Offensichtlich war dieses Thema tatsächlich für viele Menschen interessant, so dass jetzt eine zweite Auflage erscheint. In dieser haben die meisten Autoren ihre Kapitel überarbeitet. Außerdem sind zwei wichtige Ergänzungen hinzugekommen: Die Perspektive der Pflegenden in der Psychiatrie vertritt Christoph Müller; die Perspektive eines Psychotherapie-Patienten Florian Laudest. Und dann gibt es auch noch neue Witze.

Es ist übrigens durchaus eine ernste Angelegenheit, ein Buch über Humor herauszugeben. Von der ersten Idee bis zur endgültigen Fertigstellung sind viele Menschen beteiligt gewesen – mal mit mehr, mal mit weniger Spaß. Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken, die zu diesem Buch beigetragen haben: bei den Autoren, die mir das Gefühl gaben, bei ihnen offene Türen einzurennen und die alle ohne großes Drängen meinerseits ihre Kapitel verfassten; bei Michael Sowa für das Titelbild, bei Frau Steinert, die das Buch beim Schattauer Verlag sehr sorgfältig begleitete, und bei Herrn Dr. Bertram, der das Projekt im Verlag überhaupt erst möglich gemacht hat. Bedanken möchte ich mich aber auch bei meiner Familie, die gar nicht mehr so witzige arbeitsame Wochenenden klaglos hingenommen und mich bei Bedarf auch aufgeheitert hat.

Ich hoffe, dass das Produkt dieser ernsthaften Arbeit bei Ihnen als Leser das Nachdenken über und das Handeln mit Humor anregt und die Lektüre auch Spaß macht!

Tübingen, im April 2016

**Barbara Wild**

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	1
Barbara Wild	
<b>1 Humor und Charakter</b> .....	8
Willibald Ruch	
<b>2 Humor im Gehirn oder: Wo ist denn das Humorzentrum?</b> .....	32
Barbara Wild	
<b>3 Humor, Gesundheit und psychische Erkrankungen – ein Beipackzettel</b> .....	55
Barbara Wild	
<b>4 Isn't it ironic?</b> .....	75
Wie wir Ironie (miss)verstehen	
Alexander Rapp und Dorothee Mutschler	
<b>5 Psychotherapie mit Humor bei Kindern und Jugendlichen</b> .....	90
Reinhart Lempp †	
<b>6 Humor mit betagten Menschen – ein Praxisbeispiel</b> .....	101
Beat Hänni	
<b>7 Humor in der tiefenpsychologischen Psychotherapie</b> .....	110
Verena Kast	
<b>8 Der Witz in der analytischen Gruppenarbeit</b> .....	121
Josef Shaked	
<b>9 Humor ist, wenn man trotzdem lacht</b> .....	132
Galgenhumor in der Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen	
Ulrich Sachsse	
<b>10 Humor in der Verhaltenstherapie</b> .....	145
Gerhard Buchkremer und Stefan Buchkremer	

<b>11</b>	<b>Überzeichnungen – Humor in der Kunsttherapie</b> . . . . .	159
	Doris Titze	
<b>12</b>	<b>„Es ist nicht immer Humor, wenn man trotzdem lacht“ – der provokative Ansatz in der Therapie</b> . . . . .	175
	E. Noni Höfner	
<b>13</b>	<b>Entlassung auf Bewährung</b> . . . . .	196
	<b>Hypnosystemisches Arbeiten mit humorvollen inneren Bildern</b> Peter Hain	
<b>14</b>	<b>Humor als Copingstrategie</b> . . . . .	208
	<b>Das 7-Humor-Habits-Trainingsprogramm (7HHP)</b> Paul E. McGhee	
<b>15</b>	<b>Humortraining mit psychiatrischen Patienten</b> . . . . .	229
	Irina Falkenberg	
<b>16</b>	<b>Humor in der Behandlung von kranken alten Menschen</b> . . . . .	244
	Rolf D. Hirsch	
<b>17</b>	<b>Wie therapeutisch sind Lachgruppen?</b> . . . . .	268
	Michael Titze	
<b>18</b>	<b>Das Glück des Stolperns</b> . . . . .	290
	<b>Professionelle Clowns und Humor in Kinderkliniken und Pflegeheimen</b> Christel Ruckgaber	
<b>19</b>	<b>Humor in der psychiatrischen Pflege</b> . . . . .	307
	Christoph Müller	
<b>20</b>	<b>Humor aus Sicht eines Patienten – ein Gespräch</b> . . . . .	319
	Florian Laudest und Barbara Wild	
<b>21</b>	<b>Humor hilft heilen: Leicht ist schwer – ein paar Grundideen</b> . . . . .	325
	Eckart von Hirschhausen	
	<b>Schlusswort</b> . . . . .	338
	Barbara Wild	
	<b>Autorenverzeichnis</b> . . . . .	345
	<b>Personen- und Sachverzeichnis, Quellenverzeichnis</b> . . . . .	355

# Einleitung

Barbara Wild

Humor in der Psychiatrie und Psychotherapie? Gibt es denn da was zu lachen? Hält nun die Spaßkultur auch noch Einzug in deutsche Nervenkliniken?

Ganz im Ernst: Es ist lohnend, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Es geht in diesem Buch allerdings nicht primär darum, wie wir unsere Patienten<sup>1</sup> vielleicht besser unterhalten können, und auch nicht nur um Freudsche Abwehrmechanismen. Es geht um menschliche Kommunikation: Natürlich lachen wir mit (und manchmal auch über) Patienten und Kollegen und vielleicht auch manchmal über uns selbst. Aber dürfen wir das? Haben wir dazu etwas in unserer psychotherapeutischen Ausbildung gelernt (außer, dass wir natürlich nicht über Patienten lachen dürfen)? Wie vermittelt man therapeutische Einsichten mit Humor? Lässt sich ein humorvoller Umgang des Patienten mit seinen Problemen fördern? Was bedeutet es, wenn Patienten witzige Bemerkungen machen? Wann geht man mit Witzen den Problemen aus dem Weg und wann ist Lachen erlaubt? Darum geht es in diesem Buch.

Die ersten Kapitel behandeln die Grundlagen. Willibald Ruch entwirrt das sprachliche Durcheinander zwischen Humor, Lachen, Witzen und Komik, erklärt die Geschichte dieser Begriffe und stellt dar, wieso es wichtig ist, Erheiterbarkeit sowohl als eine Charaktereigenschaft wie auch als einen aktuellen Zustand zu betrachten. Um Witze zu verstehen, sich zu erheitern und humorvoll zu sein, brauchen wir natürlich unser größtes Lustorgan, nämlich das Gehirn. Was über dessen Beteiligung bekannt ist, stelle ich im zweiten Kapitel dar. Ist Lachen die beste Medizin? Oder haben Lachen und Humor vielleicht doch zu viele Nebenwirkungen? Damit und mit der Frage, wie einzelne psychische Erkrankungen sich auf Humor, die Freude an Komik oder die Fähigkeit, witzig zu sein, auswirken, und was über krankheitsspezifische humorvolle Interventionen bekannt ist, beschäftige ich mich im dritten Kapitel. Ironie ist eine spezielle Ausdrucksweise des Humors, die eine eigene Betrachtung lohnt, auch im Hinblick darauf, welche Denkvorgänge dahinter stehen, wie Alexander Rapp und Dorothee Mutschler in

---

<sup>1</sup> Ich verwende aus Gründen der besseren Lesbarkeit durchgängig die männliche Form – natürlich sind aber Patientinnen und Therapeutinnen ebenso gemeint!



ihrem Kapitel darstellen. Zwei wichtige, besondere Gruppen betrachten die beiden daran anschließenden Kapitel. Reinhart Lempp stellt die Entwicklung und Bedeutung von Humor in der Kindheit und Jugend, auch in Bezug auf die Psychotherapie, dar. Beat Hänni schildert seine Erfahrungen mit dem Humor von betagten Menschen.

Es folgen dann Kapitel über Humor als Element in der Psychotherapie. Zweimal ist die Tiefenpsychologie vertreten: Verena Kast stellt die Rolle von Humor in der tiefenpsychologischen Einzelpsychotherapie vor dem Hintergrund der Jungschen Schule dar. Josef Shaked schreibt über analytische Gruppenarbeit mit Freudscher Prägung. Gerhard Buchkremer zeigt, welchen Platz Humor und humorvolle Interventionen in der Verhaltenstherapie haben. Aber auch andere Psychotherapierichtungen sind nicht ohne Humor. In dem auf Frank Farrelly zurückgehenden Provokativen Stil spielen verblüffende, irritierende, eben provokative und dadurch oft auch humorvolle Interventionen des Therapeuten eine große Rolle, wie Noni Höfner darstellt. Diese überraschenden Wendungen, die einer humorvollen Betrachtung zu eigen sind, werden auch in der hypnosystemischen Arbeit ausgenutzt, um im Patienten neue Bilder entstehen zu lassen, wie Peter Hain schildert. Einen dinglichen Ansatz verfolgt die Kunsttherapie in der Arbeit mit inneren Bildern, die in der Therapie durch reale Bilder verdeutlicht oder überhaupt erst wahrgen-

nommen werden können. Die dabei entstehenden Werke sind nicht nur manchmal unfreiwillig komisch, sondern haben gerade auch durch das notwendige Komprimieren, Vereinfachen und die Mehrdeutigkeit eine Verwandtschaft zum Witzigen, die durchaus hilfreich sein kann, wie Doris Titze ausführt. Dass trotz oder gerade bei schweren Traumata in der Vorgeschichte Humor bei der Beschäftigung mit inneren Bildern, dem inneren Raum und den verschiedenen eigenen Anteilen hilfreich sein kann, zeigt Ulrich Sachsse.

Im darauffolgenden Teil werden dann direkt auf die Förderung von Humor und Heiterkeit zielende therapeutische Interventionen dargestellt. Während in den zuvor genannten Kapiteln Humor und Lachen als Teilaspekte oder Werkzeuge der Therapie betrachtet wurden, ist hier also eine Steigerung von „Humorfähigkeiten“ direktes Ziel der Arbeit. Paul McGhee schildert den Ablauf und die Entwicklung eines von ihm entwickelten Humortrainings, das bereits in vielen verschiedenen Settings, z. B. auch in der Geschäftswelt, eingesetzt worden ist. Eine besondere Anwendung dieses Humortrainings, nämlich bei depressiven Patienten, stellt Irina Falkenberg dar. Anschließend erläutert Rolf Hirsch seine vielfältigen Erfahrungen mit einer Humorgruppe für gerontopsychiatrische Patienten. Lachgruppen, anders als Humortraining, bezwecken zunächst einmal, Menschen, denen vielleicht „das Lachen vergangen“ ist, wieder zum Lachen zu bringen. Wie das funktionieren kann, die Geschichte der Lach(yoga)bewegung und die Behandlung von Menschen, die Angst davor haben, ausgelacht zu werden (Gelotophobiker), erläutert Michael Titze. Auf ganz andere Weise bringen Klinikclowns Komik in die Krankenhäuser, nicht nur in Kinderkliniken, sondern inzwischen auch für ältere Menschen und andere Patienten, wie Christel Ruckgaber ausführt. Christoph Müller berichtet, welche wichtige Rolle Humor für die Pflegenden in der Psychiatrie spielt – sowohl im Umgang mit den betreuten Patienten als auch für die eigene Psychohygiene.

In dieser Neuauflage kommt erstmals auch ein Patient zu Wort. Florian Laudest ist als ehemaliger Psychotherapiepatient und inzwischen approbierter Arzt hervorragend dafür prädestiniert, die Patientenperspektive auf Humor in der Therapie zu beleuchten.

Als Abschluss: Eckart von Hirschhausen ist nicht nur Mediziner, sondern ein sehr erfolgreicher Humorprofi und damit natürlich in der Lage, unterhaltsam zu erklären, wie viel schwere Arbeit hinter der vermeintlichen Leichtigkeit eines guten Witzes steckt. Er lässt uns aber nicht mit dieser Frustration im Stich, sondern liefert professionelle Rezepte, wie auch Laien ihren Humorstil verbessern können. In meinem Schlusswort finden Sie dann eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte und noch ein paar Tipps für den Fall, dass Sie dann immer noch nicht genug vom Humor haben.

Alle Autoren dieses Buches hatte ich zu Beginn unserer Zusammenarbeit nicht nur gebeten, einen Lieblingswitz und/oder eine Lieblingskarikatur zu liefern, sondern auch eine persönliche Definition des Begriffs „Humor“ zu geben und zu

erklären, wie sie selbst den Umgang mit dem Thema Humor gelernt haben. Das will ich hier dann auch tun:

Freud hat eine in meinen Augen sinnvolle Unterscheidung benutzt: „Der Witz wird gemacht, die Komik wird gefunden.“ (Freud 1905, S. 206) Sinngemäß lässt sich hinzufügen: „... und Humor hat man.“ Humor umfasst in meinen Augen ein Bündel von komplexen Verhaltensweisen: Das Verstehen von und die Freude an Witzen gehört dazu, aber auch zu wissen, wann und wem man welchen Witz erzählen kann. Genauso ist die Fähigkeit, spielerisch zu sein, Blödsinn und Komik zu mögen, wichtig. Nicht ganz so einfach, aber auch ein Teil dieses Paketes von Humorfähigkeiten ist es, über sich selbst lachen zu können, andere zum Lachen zu bringen und mit witzigen oder komischen Bemerkungen soziale Situationen regulieren zu können. Eine weitere Facette ist dann noch, auch widrigen Umständen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen.

Lachen und Lächeln wiederum sind zunächst einmal einfach recht stereotyp ablaufende motorische Äußerungen, die die Folge von Witzen, Komik oder Humor sein können, aber nicht sein müssen. Es gibt auch verlegenes Lachen, unterwürfiges Lächeln, gequältes oder hämisches Lachen und sogar Lachen als Ausdruck epileptischer Anfälle (Wild et al. 2003). In der normalen Konversation werden Lächeln und Lachen in den seltensten Fällen hervorgerufen durch Witze (also durch kurze, gut durchstrukturierte Textvignetten, die in einer Pointe enden; Marci et al. 2004). Sehr viel häufiger dienen Lächeln und Lachen z. B. zur Verdeutlichung von etwas Gesagtem oder, um es als Ironie oder nicht ganz ernst gemeint zu kennzeichnen. Gerade das ist der eine wichtige Funktion des Humorvollen: Wir können damit Ansichten probeweise äußern, sie gegebenenfalls aber auch wieder zurücknehmen. Wir bewegen uns im Bereich des Möglichen. „Freiheit gibt Witz und Witz gibt Freiheit“ hat Jean Paul dies unnachahmlich formuliert (zit. n. Freud 1905, S. 7).

Wie habe ich selbst den Umgang mit Humor gelernt? Freude an Witzigem hatte ich immer schon, habe als Kind besonders Loriot und Otto, die Peanuts und die Sesamstraße geliebt. Im Ruhrgebiet, wo ich entscheidende Jahre meiner Jugend verbracht habe, sind Dialoge, bei denen man sich gegenseitig auf freundliche Weise auf die Schippe nimmt, üblich, was auch nicht geschadet hat. Dann kam zunächst einmal der Ernst des Lebens, Medizinstudium, Jahre in der Neurologie und Psychiatrie. Die Geburt meines Sohnes brachte zwar schlaflose Nächte für meinen Mann und mich, aber auch eine neue Freude an Spielerischem, Quatsch machen, Blödsinn und eine Faszination an der ansteckenden Wirkung des Lächelns. Folgerichtig habe ich mich (in der Psychiatrie) über die emotionale Ansteckung durch Mimik habilitiert. Eine im Rahmen dieser Forschung angeschaffte Videokamera inspirierte dann meinen Kollegen Appletree Rodden zu dem Vorschlag, doch auch mal „den Humor“ zu untersuchen. Das war zunächst nur als kleines witziges Projekt geplant und bei der Auswahl der Stimuli aus den von mir sehr geschätzten Cartoons von Gary Larsen hatten wir viel

Spaß<sup>2</sup> (Wild et al. 2006). Aber letztendlich hat sich daraus eine inzwischen über fünfzehn Jahre währende Beschäftigung mit dem Thema Humor entwickelt, gerade weil mir dessen Bedeutung für die Psychiatrie und Psychotherapie immer klarer geworden ist.

Natürlich gibt es kritische Stimmen über Humor und Lachen. Der Gesetzgeber hat zwar inzwischen dafür gesorgt, dass Kinderlachen nicht mehr als schädliche Geräuschemission gerichtlich verboten werden kann. Aber es gibt auch ernsthaftere Bedenken. Da ist die Furcht, dass durch Humor und Lachen eine notwendige Tiefe der Gedanken, der Empfindungen, der Wahrnehmung verloren gehen könnte und man zum gesichtslosen Mitglied einer Masse von Lachenden werde. Dies gibt es als philosophisches Argument (z.B. bei Adorno und Sartre; Jocks 1993). In der Werbebranche wird der „Vampireffekt“ von Witzigem gefürchtet, also das Aufsaugen von Aufmerksamkeit, die eigentlich dem Produkt gelten sollte (Nufer u. Hirschburger 2008). In älteren psychotherapeutischen, insbesondere analytischen Publikationen wurde häufig Kubie zitiert: Er sah die Gefahr, dass Patienten einen humorvollen Therapeuten als herzlos und grausam wahrnehmen, von eigenen Assoziationen abgelenkt würden und durch Humor Verdrängtes abwehren, sodass die Therapie erschwert wird (Saper 1988). Es gibt auch Patienten, die humorvolle Interaktion in der Therapie ablehnen. Dies scheint übrigens umso mehr der Fall zu sein, je weniger die Patienten sich selbst als humorvoll betrachten (Blevins 2010) (und sich dann vielleicht unterlegen fühlen).

Therapeutisch sinnvoller ist aber ein Interesse nicht nur an den Defiziten und Problemen, sondern auch an den Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien der Patienten. Auch Freud hielt den Humor für einen reifen Abwehrmechanismus<sup>3</sup>. Lazarus hat darauf hingewiesen, dass Stressbewältigungsprozesse, die länger dauernde positive Gefühle hervorrufen, immer damit vergesellschaftet sind, Geschehnissen eine Bedeutung zu verleihen (Lazarus 2000). Das ist etwas, was eine humorvolle Betrachtung durchaus erreichen kann. Manchmal öffnet sich damit blitzartig eine neue Perspektive. Ich habe es in der Therapie meiner Patienten immer wieder erlebt, dass gerade Deutungen oder Beschreibungen ihres Zustandes mit Ironie oder einem Augenzwinkern positive Gefühle hervorrufen und gern akzeptiert werden. Die Fähigkeit, etwas mit Humor betrachten zu können, hat einen hohen sozialen Stellenwert auch für Patienten. Wenn man dann gemeinsam lacht, so kann dies die Bindung zwischen Patient und Therapeut unterstützen

---

2 Das ist einer der wesentlichen Vorteile der Humorforschung – die Stimuli sind angenehm und die Versuchspersonen machen gerne mit!

3 „Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes [...]. Das Großartige liegt offenbar im Triumph des Narzißmus, in der siegreich behaupteten Unverletzlichkeit des Ich.“ (Freud 1927, S. 385)  
 „[Der Humor] will sagen: Sieh’ her, das ist nun die Welt, die so gefährlich aussieht. Ein Kinderspiel, gerade gut, einen Scherz darüber zu machen!“ (Freud 1927, S. 389)

(Nelson 2008). Interessanterweise hat eine Untersuchung psychoanalytischer Einzeltherapien von Marci gezeigt, dass Bemerkungen, die Lachen auslösen, sehr viel häufiger vom Patienten als vom Therapeuten ausgehen, wobei die Patienten auch deutlich häufiger als die Therapeuten lachen (Marci et al. 2004). Ich werte das als einen Hinweis, dass es in der Therapie mindestens so wichtig ist, beim Patienten Humor anzuerkennen, zu akzeptieren und damit zu arbeiten, als selbst unbedingt witzig zu sein.

Dies zeigt sich auch im Humortraining<sup>4</sup>. Ein wichtiger Faktor ist dabei in meinen Augen, dass die Teilnehmer quasi offiziell die Erlaubnis erhalten, spielerisch, witzig, teilweise auch kindisch zu sein. Weitere Wirkfaktoren sind sicher die Aufmerksamkeitslenkung hin zu den Möglichkeiten für Humor im Alltag und die Erkenntnis, dass Humor trainiert werden kann und muss. Gern zitiere ich in diesem Zusammenhang den Kabarettisten Dieter Hildebrandt: „... auch Spontaneität erfordert Übung.“ (Lewitan 2009, S. 157) und auch Hirschhausen äußert sich in seinem Kapitel ähnlich.

Ganz wichtig ist in meinen Augen auch, dass Humor nicht etwas ist, das man beim Patienten erzwingen kann oder das über ihn ausgeschüttet werden sollte. Im Gegenteil brauchen wir zur Verarbeitung von humorvollen Stimuli im Gehirn wahrscheinlich deshalb so viele Gebiete, weil humorvolle Interaktionen maßgeschneidert sein müssen auf die Situation, in der man sich gerade befindet. Dazu, dass dies gelingt, soll dieses Buch beitragen.

Pessimist: „Schlimmer geht's nicht mehr!“

Optimist: „Doch!“

## Literatur

- Blevins TL. Humor in Therapy: Expectations, Sense of Humor, and Perceived Effectiveness. Dissertation. Auburn, Alabama: Auburn University, Philosophy 2010.
- Freud S (1905). Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten. GW Bd. VI. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag 1999.
- Freud S (1927). Der Humor. GW Bd. XIV. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag 1999; 383–9.
- Jocks H. Das amerikanische Lachen – oder vom Nutzen und Nachteil der Komik für das Leben. Kunstforum 1993; 64–121.
- Lazarus RS. Toward better research on stress and coping. Am Psychol 2000; 55: 665–73.
- Lewitan L. Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern – Erkundungen bei den Besten. München: Ludwig 2009.

---

4 Ich setze das von McGhee entworfene, zusammen mit Falkenberg (vgl. ► Kap-. 14 u. 15) modifizierte Humortraining ein.

- Marci CD, Moran EK, Orr SP. Physiologic Evidence for the Interpersonal Role of Laughter During Psychotherapy. *J Nerv Ment Dis* 2004; 192: 689–95.
- Nelson JK. Laugh and the World Laughs with You: An Attachment Perspective on the Meaning of Laughter in Psychotherapy. *Clinical Social Work Journal* 2008; 36: 41–9.
- Nufer G, Hirschburger L. Humor in der Werbung. Reutlingen: ESB Business School, Reutlingen University 2008. Reutlinger Diskussionsbeiträge zum Marketing und Management 7.
- Saper B. Humor in psychiatric healing. *Psychiatr Q* 1988; 59: 306–19.
- Wild B, Rodden FA, Grodd W, Ruch W. Neural Correlates of Laughter and Humour: a Review. *Brain* 2003; 126: 2121–38.
- Wild B, Rodden F, Rapp A, Erb M, Ruch W, Grodd W. Humor and Smiling: Cortical Areas Selective for Cognitive, Affective and Volitional Components. *Neurology* 2006; 66: 887–93.

# 1 Humor und Charakter

Willibald Ruch

Meine erste eigene Annäherung an den Humor als Forschungsgegenstand der Psychologie war sehr verwirrend, da mir als Doktorand 1978 an der Universität Graz im Wesentlichen zwei Informationsquellen zur Verfügung standen. Ich konnte einerseits die Universitätsbibliothek konsultieren, welche deutsche Bücher und Aufsätze zum Witz (z. B. von Freud 1905) und zu Humor (Höffding 1918; Lauer 1974) säuberlich trennte, die mehrheitlich von Philosophen, Sprachwissenschaftlern oder Theologen geschrieben waren und für mich wenig Konkretes, Anschauliches oder für Studien unmittelbar Verwertbares enthielten. Es gab aber auch die Institutsbibliothek, in welcher man in englischsprachigen Journalen vereinzelt Studien finden und in den *Dissertation Abstracts International* sehen konnte, was es an Doktorarbeiten zum Thema gab. Das Buch „*The psychology of Humor: Theoretical perspectives and empirical issues*“ von Goldstein und McGhee (1972) wurde extra für mich bestellt, nachdem ich bei den experimentalpsychologischen Übungen keines der vorgestellten Themen (zu Gedächtnis, Lernen etc.) annehmen wollte, sondern meinen eigenen Vorschlag zur „Dimensionsanalyse von Witzen“ vorbrachte. Den Kongressband *Its a funny thing, humour* (Chapman u. Foot 1977) hatte ich mir selbst von einer Englandreise mitgebracht; er enthielt – mit Schreibmaschine geschrieben – sämtliche Beiträge, die beim ersten wissenschaftlichen Kongress über Humor und Lachen in Cardiff, Wales vorgetragen wurden. Diese beiden Bücher und die experimentalpsychologische Literatur verschlang ich mit Neugier und ihr Studium lehrte mich, dass die Psychologie Humor hauptsächlich über Witze und Cartoons operationalisierte. Es gab Modelle, welche die kognitiven Prozesse bei der Verarbeitung von Witzen abbildeten, sowie Studien, die Merkmale wie Verdrängen/Sensibilisieren, Extraversion oder Konservatismus als Prädiktoren des Mögens von Witzen untersuchten oder den empirischen Nachweis, dass Kinder beim Betrachten von Slapstickfilmen mehr lachten, wenn sie diese mit Freunden ansahen, als wenn sie dabei allein waren.

Mir wurde klar: Die philosophischen und sprachwissenschaftlichen Betrachtungen des Humors konnte ich zur Seite legen und mich im Einklang mit der psychologischen Literatur zunächst über Operationalisierungen dem Humor nähern. Nach dem Scheitern meiner ExPra-Arbeit (ein misslungener Versuch, aus Witzen, die aus der Bild-Zeitung stammten, mehr als einen Faktor zu extrahieren) war meine

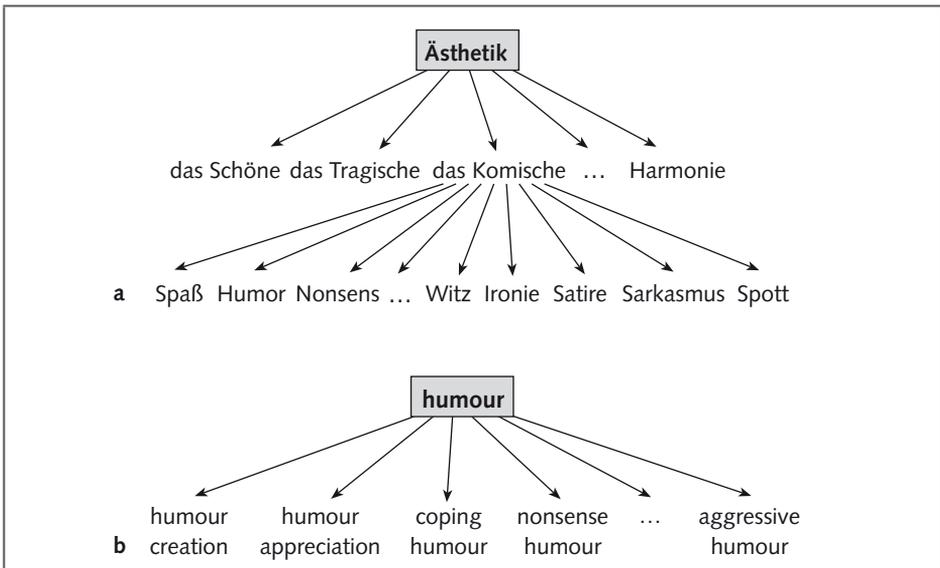
Doktorarbeit erfolgreich: Witze ließen sich entlang dreier Dimensionen beschreiben, wobei zwei durch die Struktur (Inkongruenz-Lösung, Nonsens) und eine primär durch den Inhalt (z. B. Sex, Blondinen oder Schotten) definiert sind. Witze und Cartoons, deren überraschende Inkongruenzen zumeist ganz auflösbar sind (oft aus oben erwähnter Zeitung), werden von den Konservativen gemocht, während Nonsens (oft aus Magazinen wie Pardon) eher mit flüssiger Intelligenz korrelierte. Diese und viele weitere Ergebnisse konnte ich in der Folge publizieren und referieren, wobei ich stets darauf achtete, im Deutschen z. B. „Witzbeurteilung und Persönlichkeit“ zu sagen, wenn es im Englischen *humour and personality* hieß. Die deutsche Alltagssprache stimmte ja nicht mit dem psychologischen Fachjargon überein; oder ist einfach das deutsche „Humor“ nicht vergleichbar mit dem englischen *humour*? Spätestens durch die Herausgabe eines Sonderheftes zur Messung von Sinn für Humor (Ruch 1996) bzw. eines Buches (Ruch 2007a) zum Thema wurde diese Brücke gebaut. Auf der Suche nach einer Lösung bin ich auf viele Autoren gestoßen, welche die Frage „Was ist Humor?“ stellten und auch (für sich) eine Antwort fanden. Insgesamt scheint mir das Problem aber ungelöst und es wird noch eine Weile so bleiben. Dennoch ist es wichtig, diese Frage anzusprechen, wenn man in der Psychotherapie über die Rolle des Humors sprechen will. Meine Sicht will ich im folgenden Abschnitt darlegen.

## Was ist „Humor“?

Vorausschicken kann man, dass Lächeln und Lachen als Ausdruck positiver Emotionen angeboren sind, überall auf der Welt anzutreffen sind und auch höhere Primaten eine Art Lachen zeigen, welches von Artgenossen als Spielsignal verstanden wird und zeigt, dass das Sichbalgen und -raufen nicht „ernst“ ist, also keine wirkliche Gefahr bedeutet. Vorausschicken kann man weiterhin, dass für einige Komponenten des Humors (aber nicht für alle) eine Erblichkeit nachgewiesen werden konnte und dass keine Kultur bekannt ist, in der nur ernst kommuniziert wird (also wenn kooperativ kommuniziert wird auch nur das gesagt wird, was man auch meint). Vielmehr gibt es aus vielen älteren Kulturen Dokumente – Theaterstücke, Bräuche (z. B. in den April schicken), Schriften, Vasen, Malerei, Musik etc. – die das Komische im Alltag belegen. Man spricht über die Anlässe des Lachens, und eine Analyse des Wortschatzes in Wörterbüchern oder der aktuellen Jugendsprache zeigt, wie reichhaltig das Vokabular des Lachens ist. Damit wird schließlich auch klar, dass „Humor“ nur ein Wort von mehreren sein kann, welches zur Beschreibung des Gegenstandsbereiches notwendig ist. Die Forschungssprache muss präziser sein als die Alltagssprache, aber Letztere kann uns Hinweise liefern, welche Phänomene zu repräsentieren sind. Wie wird nun „Humor“ in der Forschung benutzt?

Es gibt keinen einheitlichen Gebrauch des Wortes in der Forschung und die Bedeutung von „Humor“ variiert auch abhängig davon, in welchem Bezugssystem man sich bewegt. Abbildung 1-1 zeigt, dass, grob vereinfacht, auch heute noch zwei Nomenklaturen mehr oder weniger häufig in Gebrauch sind. In der Ästhetik (a), ursprünglich Teilgebiet der Philosophie, ist das Komische (also das, was uns zum Lachen bringt bzw. amüsiert) eine Kategorie wie andere Qualitäten (z. B. das Tragische) auch. In diesem Kontext wird Humor – verstanden als Gabe des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen – abgegrenzt von anderen Arten des Komischen, wie z. B. Satire, Nonsense oder Witz als Fähigkeit, einen komischen Effekt erzielen zu können. In diesem System ist Humor gutmütig (und kann nicht feindselig sein) und steht im Gegensatz zum Witz (als eher geistiger Gabe), welcher spitz, pointiert und aggressiv sein kann. Dieser terminologische Bezugsrahmen ist sehr explizit und man kann ihn in der Ästhetik finden (z. B. Schmidt-Hidding 1963).

In einem anderen, nämlich im angloamerikanischen Bezugssystem (b) wird Humor als ein Sammelbegriff für alle Phänomene des Komischen (des Lächerlichen) verstanden, inklusive der Fähigkeit, nicht ernste inkongruente Kommunikationen



**Abb. 1-1** Skizze zweier Bezugssysteme, die Phänomene des Lachhaften ordnen und in denen Humor eine jeweils unterschiedliche Bedeutung hat

**a** Im ästhetischen Bezugssystem wird Humor abgegrenzt von anderen Arten des Komischen.

**b** Im angloamerikanischen Bezugssystem ist Humor ein Sammelbegriff für alle Phänomene des Komischen.

wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und zu genießen (*humour appreciation*), aber auch zu erzeugen (*humour creation*) und vorzutragen (*humour performance*). Bei diesem „engeren“ Humorbegriff ist Humor immer mit dem Erleben von Lustigem verknüpft. Hier kann Humor feindselig sein und ist nicht an das Erfahren von Widrigkeit gebunden, welche erfolgreich bewältigt wird. Letzterer Aspekt überlappt sich teilweise mit dem *coping humour*. Wichtig ist, dass Humor hier als Überbegriff fungiert (wie das Komische im anderen System) und als solcher neutral zu sein hat. Die Valenz wird dann durch die Qualität (*aggressive humour*, *benevolent humour*) festgelegt, welche den Unterphänomenen anhaftet. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die wissenschaftliche Fachzeitschrift *Humor – International Journal of Humor Research* und die wissenschaftliche Gesellschaft *International Society for Humor Studies* heißen.

Es bleibt zu erwähnen, dass auch in anderen Sprachen nicht „Humor“ als Überbegriff fungiert (im Französischen *le comique*), in manchen der Begriff gar nicht vorkommt und in andere erst vor Kurzem Einzug hielt. So wurde z. B. dem Chinesischen das englische *humour* lautnachahmend als *yuomo* hinzugefügt. Wenn man also davon spricht, dass Humor immer gutmütig ist und vom Herzen kommt, ist man vermutlich im ersten Bezugssystem. Wenn „auf der Bananenschale ausrutschen“ unter Humor fällt oder wenn man warnt, dass Humor auch verletzend sein kann, befindet man sich im zweiten. Wie kam es zu dieser unklaren Situation?

## **Etymologie des Begriffs „Humor“**

Die Worte ändern ihre Bedeutung; neue Bedeutungen kommen hinzu und andere treten in den Hintergrund. So ist es auch mit den Begriffen aus dem Wortfeld des Komischen. Selten gebrauchte Worte wie Satire, Ironie, Sarkasmus erhalten die Bedeutung, während die häufig gebrauchten, wie Humor und Witz, die Bedeutung öfter wechseln. Nach Schmidt-Hidding (1963) kamen die Worte des Komischen in das Englische in fünf Stufen, mit *laugh*, *laughter* in der ersten Welle und *nonsense* erst im 19. Jahrhundert. Schmidt-Hidding zeichnete die Entwicklung der Bedeutung von Humor für mehrere Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch) nach. Wie viele Begriffe leitet sich auch Humor aus dem Lateinischen ab. Das Wort *umor* bedeutete Flüssigkeit oder Feuchtigkeit. Bald diente es als medizinischer Fachbegriff und bezeichnete die vier Körpersäfte (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle), die ja Teil der Säftelehre des Hippokrates waren. Bis ins Mittelalter wurden die Temperamente (Choleriker, Melancholiker, Sanguiniker, Phlegmatiker) erfasst, und zu dem ursprünglichen, rein physiologischen Konzept gesellten sich charakterologische Beobachtungen dazu. Humor bezeichnete dann labiles Verhalten im Allgemeinen und Stimmung im Speziellen. Die Bedeutung von Humor als „Laune“ stammt aus dieser Zeit und insbesondere das Englische kennt noch die Bezeich-

nung „guten (oder schlechten) Humors sein“. In England kam dann „Humor“ mit dem Lachhaften in Berührung, obwohl zunächst mit dem unfreiwillig Komischsein. Die Humoralpathologie wurde ausgedehnt, um auch exzentrisches Verhalten zu erklären. Abnormitäten stehen dafür, dass die vier Körpersäfte nicht in Balance sind. Der *Humorist* (also jemand, bei dem einer der *Humores* dominant war) wurde zum Gespött und ausgelacht. Der *man of humour* konnte diesen gut parodieren und Humor und Witz wurden schrittweise als Talente bzw. Begabungen erkannt. Mit dem Aufkommen des Humanismus am Ende des 17. Jahrhunderts vollzog sich langsam eine erneute Wandlung von Humor als Talent zu Sinn für Humor als Tugend. Man sollte nicht über die Schwächen einzelner lachen (das wurde mit *false wit, bad humour* bezeichnet), konnte aber die Schwächen der Menschheit im Allgemeinen (sich selbst inbegriffen) aufs Korn nehmen (*true wit, good humour*). Die Kombination von „gut“ und „Humor“ führte dazu, dass *humour* allein nur mehr die positiven Anlässe des Lachens umfasste. Witz hingegen konnte scharf oder aggressiv sein und übernahm mehr die negativen Anlässe des Lachens. Während man nicht über die Unterlegenen lachen sollte, war es in Ordnung, das Pompöse, Heuchlerische, Doppelbödige der Obrigkeit zu belachen. Ob man selbst Einstellungen hatte, die sinnvoll waren, erkannte man, indem man sich einem *test of ridicule* stellte, und *good humour* war die Haltung, die einen befähigte, sich diesem Test zu unterziehen. Schrittweise wurde Humor zu einer Tugend (wie auch *tolerance, gentlemanship*), später sogar zur Kardinaltugend. Da England eine Weltmacht darstellte, drang diese Bedeutung von Humor in andere Kulturen ein und wurde dort aufgenommen (wie z. B. auch in Deutschland). Es gibt noch weitere Entwicklungen, z. B. nahm auch die Philosophie das Thema auf und machte Humor zu einer Haltung gegenüber der Welt oder gleich zu einer Geisteshaltung, und Freud sah Humor als (den reifsten) Abwehrmechanismus an (vgl. Bremmer u. Roodenburg 1997; Ruch 2007b; Schmidt-Hidding 1963). Während die inhaltliche Ausgestaltung des Konzeptes von Humor jeweils variierte, ist klar, dass wir uns hier in der ersten der in Abbildung 1-1 dargestellten Nomenklaturen befinden.

Im 20. Jahrhundert wurden in der Psychologie vor allem Humortests und -fragebögen konstruiert und es wurde wenig an einem Konzept gearbeitet (Ruch 2007a, 2008). In der Psychologie wurde Humor meist als ein Sammelbegriff mit mehreren Bedeutungen verstanden. Den Tests wurde oft die Einschätzung von Cartoons und Witzen zugrunde gelegt. Es sollte eine witzige Pointe zu unvollständigen Bild- oder Textvorlagen erfunden werden oder man beschrieb eigenes Denken, Fühlen und Handeln in „Sinn für Humor“-Fragebögen (für einen Überblick s. Ruch 2007a). Diese waren jedoch nur lose, wenn überhaupt, an obiges Verständnis von Sinn für Humor angelehnt. Man war an einer neutralen Beschreibung des Humors interessiert. Mit empirischen Methoden (namentlich der Faktorenanalyse, einer mathematisch-statistischen Methode zur Strukturierung von Daten) wurden orthogonale oder auch korrelierte Dimensionen des Humors oder der Humorlosig-

keit isoliert. So machten z. B. Craik, Lampert und Nelson (1996) Humorverhalten im Alltag zum Gegenstand ihrer Forschung und fanden fünf beschreibende Dimensionen, von denen nur zwei eine Beziehung zum Sinn für Humor aufwiesen. All diesen Bemühungen lag der enge Humorbegriff (wie in ► Abb. 1-1b dargestellt) zugrunde. Erst mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie am Ende des 20. Jahrhunderts wurde das Gute am Humor wieder ins Zentrum gerückt. Eine Klassifikation der Tugenden und Charakterstärken (Peterson u. Seligman 2004) sieht Humor als eine Charakterstärke, welche der Tugend Transzendenz zugeordnet wurde. Ob damit der breitere Humorbegriff (► Abb. 1-1a) auch in der Psychologie Einzug halten wird, bleibt abzuwarten.

Die Wandlung des Begriffes in der Geschichte zeigt, dass ausreichend Berechtigung besteht, Humor als Stimmung, Begabung, Geisteshaltung, Tugend oder auch Talent zu sehen. Zur Jahrtausendwende führte ich eine Umfrage mit Informanten aus verschiedenen Teilen der Welt durch (Ruch 2002). Gefragt wurde:

- What does your culture understand the „sense of humour“ to be?
- How much is it used to refer to
  - a mood (such as cheerfulness, sadness),
  - a frame of mind (such as seriousness, playfulness),
  - a virtue (such as kindness, humanity),
  - a talent (an ability such as intelligence),
  - a temperament/personality trait (such as sociability, anxiety)?

(Tick all that apply; 1 = not used at all in this sense, 4 = very much.)

Aus den Antworten ist ersichtlich, dass Humor als Temperament am häufigsten und Humor als Stimmung am wenigsten häufig gebraucht wird. Humor als Tugend liegt, wie auch als Geisteshaltung und Fähigkeit, in der Mitte. Humor als Tugend ist jedoch in Europa verbreiteter als in Ozeanien, Asien oder den USA. Der häufige oder seltene Gebrauch des Wortes sagt nicht, dass die Bevölkerung auch in diesem Sinne Humor praktiziert.

## Ausgewählte Zugänge zum Humor

Die Sprache allein zeigt schon die Vielfalt der möglichen Formen auf, wie ein Merkmal „Humor“ als Disposition für Verhalten (z. B. Lachen, einen Witz machen, jemanden aufziehen) gesehen werden kann. Diese Dispositionen können die aktuelle und überdauernde heitere **Stimmung** (die humorige „Laune“) betreffen oder andere Ebenen, wie u. a. die ernste oder verspielte **Geisteshaltung**, die **Begabung** oder **Fähigkeit** zu besonders witzigen spontanen Äußerungen oder zur gelungenen Darbietung humorigen Materials (**Performanz**), den Willen, mit Hu-

mor Gutes zu erreichen und Schlechtes (z. B. Verletzung anderer) zu vermeiden (Tugend), den personenspezifischen Ausdruck von Erheiterung (Temperament), die Kompetenz zur Neutralisierung negativer Emotionen. Die gesamte Landkarte des Humors bzw. des Komischen ist noch nicht erkundet. Dementsprechend sind auch Anzahl und Natur der Elemente des Humors als Persönlichkeitsmerkmal noch unbekannt. Idealerweise würden wir wissen wollen, wie viele Komponenten oder Dimensionen das Merkmal hat, wie man sie reliabel und valide erfasst (z. B. Fragebogen, Verhaltensbeobachtung, Performanztest), ob diese vererbt oder erlernt werden, wie sie sich über die Lebensspanne verändern oder stabil bleiben, ob man sie trainieren kann, welche Auswirkungen sie auf den Alltag haben etc.

Die heutige Psychologie kann noch kein abgerundetes Bild zu Humor als typisch menschlicher Eigenschaft liefern (Martin 2007; Ruch 2007a). Im Folgenden werden drei sehr unterschiedliche Zugänge herausgegriffen und dargestellt, welche zeigen, was die Psychologie von den Vorarbeiten in der Sprach- und Literaturwissenschaft (konkret: Analyse des Wortfeldes bzw. der Komikstile) lernen kann, wie die Positive Psychologie über das Konzept des Charakters (konkret: Stärken und Tugenden) den Begriff des Humors neu prägt und wie Merkmale des Temperaments und der Geisteshaltung helfen, auch ohne das vage „Sinn für Humor“-Konzept auszukommen. Bei Letzterem wird die wichtigste Achse im Humor dargestellt, welche sich bisher in verschiedensten Studien bestätigen ließ, nämlich die Achse Heiterkeit (Temperament) – gute Laune (Stimmung) – Erheiterung (Emotion). Für weitere Konzepte muss aus Platzgründen auf einschlägige Literatur (Martin 2007; Ruch 2004, 2007a, 2008) verwiesen werden.

### **Das Wortfeld des Komischen und die Komikstile**

Schmidt-Hidding (1963) untersuchte das Wortfeld des Komischen in der englischen Sprache (Lexikon: *Thorndike English Dictionary*). Er extrahierte alle Worte, gruppierte sie nach Häufigkeit und identifizierte vier „Schlüsselwörter“:

1. humour
2. wit
3. mock/ridicule
4. fun

Humor ist hier kein Sammelbegriff für alle Arten des Komischen, sondern wird wieder in der Bedeutung der Gabe des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, verwendet. Für jedes der Schlüsselwörter werden die jeweiligen

- Anlagen (z. B. für Witz: Geist, Esprit, Mutterwitz, Schlagfertigkeit),
- Eigenschaften (z. B. für Humor: humoristisch, launig, schalkhaft, drollig, putzig),

- „Nomina agentis“ (z. B. für Spaß: Spaßvogel, Spaßmacher, Possenreißer, fideles Haus, vergnügtes Huhn, Schäker),
- Verben (z. B. für Spott: spotten, zum Narren halten, sich lustig machen, durch den Kakao ziehen, auf den Arm nehmen, karikieren, parodieren)
- sowie auch Objektivierungen (z. B. für Witz: Pointe, Einfall, Wortspiel, Aphorismus, Bonmot)

aufgelistet.

Die vier Begriffe des Komischen stehen in Kraftfeldern und werden gespeist durch Kräfte des Gemüts (Humor), des Verstandes (Witz), der Lebenslust (Spaß) und der moralischen Kritik oder Spottlust (Spott). Schmidt-Hidding (1963) stellt diese sowie weitere englische Worte aus dem Wortfeld des Komischen in einem (intuitiven) Modell der Humorworte der englischen Sprache zusammen (► Abb. 1-2a). In diesem steht der Humor dem Spott diametral gegenüber, wie eben auch Hass und Liebe gegensätzlich sind. Die geometrische Nähe der Worte drückt auch deren semantische Nähe aus. So liegt Nonsense zwischen Humor und Witz, Satire zwischen Witz und Spott (vgl. Santana López 2008).

Ferner identifizierte Schmidt-Hidding (1963) acht wesentliche Stile des Komischen in der Literatur und beschrieb, wie sie sich anhand von sieben Parametern unterscheiden:

1. Absicht und Ziel (für Humor: Verständnis für die Ungereimtheiten der Welt und Mitgefühl wecken)
2. Haltung und Einstellung (für Humor: tolerant, bejahend, mit Liebe zur individuellen Schöpfung, leicht distanziert)
3. Gegenstand (für Humor: die konstruierte oder auch die verkehrte Welt sowie die Sprache in ihrer Unvollkommenheit)
4. Verhalten zum Nächsten (für Humor: leicht distanziert [mit Abstand], aber sympathisierend)
5. idealer Hörer (für Humor: gemütliche, gelassene, besinnliche Leute)
6. Methode des Vorgehens (für Humor: Aufdeckung der wahren Verhältnisse im Gleichnis, z. B. Zeichnung einer idealen Welt in einer Tierfabel)
7. sprachliche Eigenart (für Humor: doppelschichtig, ohne Pointe, häufig in Ich-Erzählweise, in verschiedenen Dialekten)

Diese Beschreibungen wurden einer Fragebogenstudie zugrunde gelegt und die 64 Items (8 Stile mal 7 Parameter plus Zuschreibung des Labels) einer Stichprobe von 120 Probanden zur Selbsteinschätzung vorgegeben (Ruch 1995). Die Faktoranalyse, die bereits in unrotierter Form eine interpretierbare Lösung (mit einer affektiven und einer kognitiven Achse) anbot (► Abb. 1-2b), erbrachte zwei Dimensionen.

Abbildung 1-2b zeigt, dass die horizontale Achse sehr gut die acht Komikstile entlang der Unterscheidung in *good humour* vs. *bad humour* trennt. Spaß und Humor stehen für die eher harmlosen freundlichen Anlässe des Lachens, Sarkas-