

## **Workshop David Gilmore**

### **Die heilsame Kraft des Lachens VSP Uni Tübingen, Morgenstelle**



Das Seminar fand in einem Biologielabor statt, die Teilnehmer erst im Halbkreis mit vorne Platz zum Bewegen. Das ist zwar kein wörtliches Protokoll des Seminars. Ich gebe die Inhalte, wie ich ungefähr im Seminar gesprochen habe. Das widerspiegelt am Besten meine Art mit dem Wort vorzutragen. Ich trage allerdings automatisch mit dem Körper und Stimme mit vor und beziehe auch die Teilnehmer beim Sprechen ein. Sie haben in vieler Hinsicht an diesem Seminar mitgespielt und mein Dank an alle Teilnehmer für das lebendige Mitwirken. Ich hoffe, es hat Einiges für den beruflichen (und persönlichen) Alltag angeregt.

#### **Lachen und Humor**

In diesem Workshop geht es nicht allein ums Lachen, auch wenn jeder gerne lacht und das Lachen meistens einen Ausdruck der eigenen Freude ist. Man hat in letzter Zeit versucht, das Lachen wissenschaftlich zu untersuchen, damit man das Lachen versteht und feststellen kann, wo es „steckt“. Die Ergebnisse sind sehr unterschiedlich und führen entweder dazu dass das Lachen aufhört oder dazu da irgendwann die Pharmaindustrie noch mehr Möglichkeiten sich ausdenkt, Einfluss auf den Menschen zu nehmen. Dass Körper, Fühlen, Denken und Hirn nachweislich zusammen hängen, davon gehen die meisten Clowns, Tänzer und Körpertherapeuten seit langem aus. Die Trennung dieser Aspekte voneinander war früher eher die Regel. Was nützt es uns aber, wenn wir wissen, dass „Lachen gesund ist“ und Endorphinen ausschüttet. Wer von Euch lacht denn schon, weil es gesund ist?

Auch habe ich öfters erlebt, dass gerade das Lachen von Profis in Deutschland sehr misstrauisch beäugt wird. Der erste winzige Artikel, den ich über die offizielle

Darstellung der Wirkung des Lachens auf dem Lindauer Psychotherapiekongress vor vielen Jahren in der Lokalzeitung las, hob eher hervor, wann das Lachen in therapeutischen Zusammenhängen nicht angezeigt ist. Die Gefahren des nicht angezeigten, unangemessenen Lachens in der Therapie wurden betont und nicht die lösende Wirkung des Lachens, schlichtermaßen als Ausdruck der Lebensfreude. Einmal weil man davon ausgeht, dass man eben nicht lachen kann, wenn man beispielsweise depressiv ist. Das würde sich ja widersprechen. Zum Anderen weil man weiß, dass es sehr unterschiedliche Formen von Lachen gibt mit sehr unterschiedlichen Absichten und keineswegs immer freundlich oder als Ausdruck der Lebensfreude.

Tatsächlich sehe ich das auch so. Es gibt meines Erachtens zwei verschiedene Grundformen des Lachens, die sich nach ihrer Wirkung oder Absicht unterscheiden: Das Lachen als Ausdruck von Lösung, Verbindung, Offenheit. Wir sprechen ja oft von herzhaftem Lachen, vom offenen Lachen, vom Lachen aus dem Bauch, von einem Lachen, wofür „ich nichts kann“ und, und... Die zweite Form ist absichtlich oder unabsichtlich von der Schadenfreude gefärbt. Das heißt: Ich freue mich über den Schaden des Anderen. Ich will mich über den Anderen lustig machen, ihn auslachen und lächerlich machen. Wenn man an der Komik im deutschen Fernsehen orientiert, an Sendungen wie „Pech, Pleiten, Pannen“ und „versteckte Kamera“ wie nach anderen Sendungen des „Reality TV“ und ansonsten am generellen Humor in der Bevölkerung überall in der Welt, lacht man sehr oft über das, was „anders“ ist, was an die Grenze meiner Tabus geht, wovor ich Angst habe, was mich aggressiv macht. Schamgefühle zeigen sich oft durch ein verschämtes Lachen, und es gibt Variationen der Ironie, mit der man sich abwertet bzw. die eigenen Schwächen entschuldigend in den Vordergrund setzt, um aggressiven Zeitgenossen keine Angriffsfläche zu bieten. Es gibt also eine (latent) aggressive Komponente des Lachens anderen oder sich gegenüber, die in keinem Fall Vertrauen und Offenheit fördert, im Gegenteil. Das ist, glaube ich, der Grund für eine gewisse Skepsis dem Lachen, Lachclubs und Lachen als reine Gesundheitsübung gegenüber. Zu recht.

Nach meiner Erfahrung haben die meisten Menschen große Angst davor, ausgelacht und dadurch ausgeschlossen zu werden wie vor Abwertung und öffentlicher Herabsetzung durch Lächerlich-machen. Und im therapeutischen, sozialen und pädagogischen Bereich, ja in der Wirtschaft und wo man sonst zusammenlebt und – arbeitet, ist ein solches Verhalten fehl am Platz.

Auch unterscheidet sich der Humor so sehr, dass es sehr unterschiedlich sein kann, was welches Lachen, oder auch Lächeln, jeweils auslöst. Wenn man also sagt, dass jemand „Humor hat“ und gerne lacht, ist es nicht von vornherein klar, was genau damit gemeint ist. Wenn ich nur ein Beispiel nehme: „Das Leben von Brian“ von Monty Python, das in Deutschland ziemlich gut bekannt ist. Schon vor seiner Premiere in den USA haben sich religiöse Gruppen jeglichen Couleurs dagegen demonstriert, obwohl sie den Film noch gar nicht kannten. Schon allein dass sie erfahren haben, die Geschichte würde irgendwie um das Leben von Jesus Christus beziehungsweise um Juden gehen würde, reichte aus, um viele Leute maßlos aufzubringen.

Wenn ich das Lachen und Humor in den Mittelpunkt meiner Arbeit stelle, muss ich Folgendes klarstellen: Lachen ist nicht etwas, was man lernen muss oder auch üben muss. Wenn die Tatsache und Erfahrung unserer Lebendigkeit zu Lebenslust führt,

müssten wir von alleine lachen oder lächeln – wir brauchen sonst keinen Grund. Wenn wir nicht dieser Ansicht sind und dies auch nicht erleben, lachen wir nicht. Gerade wenn wir sagen: „Da hört der Spaß auf“, zeigt mir, dass wir eigentlich natürlicherweise voraussetzen, dass wir Spaß (im weitesten Sinne) haben. Die natürliche Lebensfreude kann verdeckt werden oder eingeschränkt werden und dann lachen wir nicht mehr. Auch in dieser Runde sagen einige das Gleiche: Ich lache gerne, aber ich merke, ich lache jetzt nicht mehr so viel und gerade immer weniger bei meiner Arbeit. Oder: Wenn ich nicht keinen Humor hätte, würde ich die Lebenslust gänzlich verlieren.

Der Clown und der Narr stehen in besonderer Weise in vielen Kulturen für das, was dem Menschen im Inneren von allen Einschränkungen frei ist und Freiraum aus meiner Sicht gehört zu den Grundbedürfnissen für einen gesunden Menschen. Wenn man sich nicht frei fühlt, „hört der Spaß auf“. Wenn ich nicht (und nirgendwo) sein darf, wie ich wirklich bin, wenn ich meine Gefühle nicht zeigen darf, wenn ich mich verstellen muss, wenn meine Grundbedürfnisse nach Wärme, Nahrung – sprich Liebe nicht erfüllt werden, kann ich zwar noch überleben, aber freuen tue ich mich nicht. Die Experimente u.a. mit den Affen von René Spitz zu den Symptomen von Hospitalismus haben dies nachdrücklich nachgewiesen.

In jeder Kultur also sucht man immer wieder nach dem freien Raum, aber da die Kulturen in ihrer Definition von Freiheit sich unterscheiden, gibt es unterschiedliche Haltungen zum Lachen, Humor und mehr oder weniger „humorfremde Räume“. In unserer Kultur setzt man oft die Seriosität dem Humor entgegen. Es gibt viele (berufliche) Situationen, in denen das Lachen nicht angezeigt ist und als Beweis für einen Mangel an Seriosität, was dann ernsthafte Sanktionen mit sich bringt. Man belächelt auch neue Ideen, ungewöhnliche Formen etwas zu tun, „unpassendes“, (unerwünschtes) Verhalten. Wie eng die Definition von „unpassendem“ Verhalten im „normalen“ Alltag gezogen wird, kann man leicht in jedem Supermarkt nachprüfen. Wenn man – und ich demonstriere - mit besonders viel Intensität die Waren anschaut, mit dem Obst jongliert oder sich mit Hüftschwung oder etwas steifer als normal durch die Gänge bewegt, wird man auf jeden Fall Aufsehen erregen. Man wird sich entweder missbilligend den Kopf schütteln oder verlegen wegschauen. Singen an der Kasse führt im Supermarkt oft zu der Frage: Haben Sie im Lotto gewonnen oder haben Sie Geburtstag, als ob es nur zwei Gründe zu Freude geben würde. Das Zeigen von Freude in der Öffentlichkeit wird oft als Provokation empfunden.

### **Es geht um die eigene Person**

Meine Intention beinhaltet nicht nur, was ich gerne für andere Wünsche, besteht nicht allein um Techniken, die man beliebig anwenden kann, sondern beinhaltet das, was ich für mich nicht nur wünsche, sondern was ich persönlich immer gebraucht habe und weiterhin brauche. Wie schaffe ich Freiraum, den ich spüre und lebe und – ganz wichtig – wofür ich selbst gerne die Verantwortung trage? Das bedeutet in der Praxis: Wie entsteht in mir auf natürlicher Weise mein Lachen, wie kommt mein persönlicher Humor zum Tragen.

Ich habe als Kind meiner Angst vor der Bevormundung, vor Zuschreibungen, vor dem Leistungsdruck, mich auf einer bestimmten Weise auszudrücken, ein von außen bestimmtes Bild an den Tag zu legen und bestimmte Ziele zu erreichen, mit Komik begegnet. Ich habe das Verhalten meiner Eltern wiedergespiegelt, und zwar so dass

sie lachen müssen – aus Überraschung, auch mal entzückt, wie witzig ihr „Kleiner“ war. Meine Komik und Spiegelung wirkte dann, wenn ich anscheinend „von innen“ ihr „Theater“ wirklich traf und gar nicht mal überzeichnete. Es zog mich auf die Bühne. So lange ich eine feste Rolle spielen musste – mit festem Text und darstellerischen Erfordernissen, fühlte ich mich eingeschränkt und zusätzlich – im Gegenteil – besonders ausgestellt. Ich hatte Angst, mich lächerlich zu machen. Das passierte es immer wieder, dass ich „Fehler“ machte, umgefallen bin, mit meinem Schwert einen Finger traf statt so zu tun als ob und plötzlich schrie der Junge, der den Wald spielte (und den ich nicht mochte). Ich vergaß den Text und ersetzte ihn, improvisierte, tat etwas Anderes als erwartet, was mir auch passte und das Publikum musste lachen. Ich fühlte mich dabei wohl und den Menschen viel näher. Der Regisseur war vielleicht sauer aber das Publikum merkte den Unterschied nicht.

Ich habe mich gefragt: Was passiert, wenn ich den Text vergesse, oder wenn mir der Text nicht passt – bezogen auf mein Leben. Wie entsteht eine Geschichte? Wie entsteht eine Biographie? Wie entscheidet man? Kann man das, oder ist alles vorbestimmt? Welche Beziehung besteht zwischen dem Spieler und dem Publikum. Soll ich mit an dem vorgeschrieben Text halten oder einen eigenen Text schreiben?

So habe ich die Parallelität zwischen den Begebenheiten der Bühne und der Gestaltung meines Lebens gesehen und für mich genützt. Ich bin nach Berlin „gesprungen“, etwas was meine Eltern, meine Großfamilie auf keinen Fall verstand, aber ich wusste, wenn ich nicht springe, werde ich einmal bereuen. Viel später stellte es sich heraus, dass meine Urgroßmutter mütterlicherseits und ihre Familie aus Berlin kamen. Ich habe auch bedauert, wie meine Großfamilie durch den äußeren Druck einer fremden Gesellschaft auf die eigenen Traditionen auseinander gegangen ist. Mein Wunsch nach Gemeinschaft ist auf jeden Fall ein wichtiger Teil meiner Arbeit, nicht um für mich eine Gemeinschaft zu schaffen, sondern um mich mit für eine Welt einzusetzen, die eher das Gemeinschaftliche sieht, als das Feindschaftliche. Der Narrensprung kann verschiedene Formen haben. Wenn ich den nicht getan hätte, hätte ihn nicht lehren können und ihn im Ausdruck, im Handeln, im Entscheiden und im Spielen wieder entdeckt, gerade dort wo Bühne und Wirklichkeit, Ernst und Lachen sich treffen. Ich wollte aus dem Augenblick improvisieren lernen und habe in Deutschland und in San Francisco Lehrer aufgesucht, die das spielerisch, tänzerisch und als Spieler und Clown konnten. Ich habe auch bis heute verschiedene Formen der Körper-, Atemtherapie, lösungsorientierte und tiefenpsychologische Therapieformen kennengelernt und eine persönliche Übungspraxis gepflegt, die meiner eigenen Orientierung dient.

"Der Verrückte kommt!" hieß es in der Psychiatrie, wo ich zwischen 1983 und 1999 auf vier Stationen arbeitete.

Meine Intention war immer das Lebendige zu fördern, gerade dort, wo der Sinn dafür gering oder verschwunden war. Die Grundlage meiner Arbeit dort wie auch in weiteren psychosomatischen Kliniken und heute auch mit den Multiplikatoren in vielen Arbeitsbereichen, basiert auf das Fördern des Ausdrucks, das Verbinden von Verstand, Fühlen und Körper, die Schärfung der Selbstwahrnehmung und die Förderung des Humors und des Lachens. Das bedeutet das Fördern des eigenen Ausdrucks, nicht der Selbstdarstellung und das Fördern des Selbstvertrauens. Das bedeutet auch dass auch das „Nicht ausdrücken können“ eine Form des Ausdrucks

ist – das bedeutet die Förderung der Unmittelbarkeit des Impulses und des Zeigens und eines Bewusstseins für das Theater im Leben, für das Dramatische, aber eben insbesondere für das Spielerische und Komische, dafür wie aus Dramatik Komik entsteht.

So wirkten zum Beispiel auf der Suchtstation, wo die Beziehung zum Körper meistens geleugnet wurde, Aussagen und Übungen am Besten, bei denen ich die Nichtbeziehung von Gefühl und Körper behauptet und übte. Meine angebliche Meinung, dass die Körperhaltung überhaupt nichts mit der Lebenseinstellung zu tun hätte, widersprach dem vorgeführten Spiel. Sie mussten oft über mich lachen. Ich habe fast nur paradox mit den Patienten dort gesprochen. Mein Sprechen widersprach meiner Körperhaltung und demonstrierte genau das, was sie selbst taten. Sie konnten immer wieder mal die Beziehung zu ihrer eigenen Einstellung und Körperhaltung, wenigstens vorübergehend herstellen oder wenigstens an mir haben sie das gemerkt. Und es wurde Ihnen oft dabei ernst.

### **Übungsteile**

Der Clown und der Narr, ja unsere ganze Lebendigkeit zeigen sich immer wieder in der Freiheit und Natürlichkeit unseres Ausdrucks. Unser Körper widerspiegelt unsere Gefühle und Lebenseinstellung – wir können sie in unserer Haltung von innen wahrnehmen. Unsere Einstellung wirkt dann nach Außen und erzeugt auch Reaktionen, die wir nicht als Folge unserer eigenen Haltung ansehen. Wir leben oft in einer Kettenreaktion oder Reaktionsnetz von Aktion und Reaktion, ohne den Ausgangspunkt zu erkennen. Gerade dadurch verlieren wir die Lust am Leben. Interessanterweise kann unser „Humor“ im weitesten Sinne entwickeln, je mehr wir wahrnehmen, ohne zu bewerten, je mehr wir das Wahrgenommene einfach wertschätzen und nicht versuchen, es in unserem Sinne zu verändern. Wenn die Augen sich begegnen, kann ich eine Schleier aufsetzen, die eine direkte Begegnung verhindert, weil mir diese Begegnung zu nahe, zu intim ist. Das ist unser gutes Recht. Wenn aber dies zum Muster wird, verhindern wir die Erfahrung einer direkten Begegnung und ich behaupte, dass Menschen diese direkte Begegnung auch brauchen. Ich finde es erstaunlich, wie schnell wir uns nahe kommen können, ohne Sprache, in dem sich die Augen begegnen. Da aber wir das Recht gute Gründe und aber auch oft die Neigung haben, solche Begegnungen nicht zuzulassen, wird ein Clown oder Narr auch den Freiraum einschließen, sich eben nicht anzuschauen, gerade bewusst und deutlich wegzuschauen. Das erzeugt oft in der Praxis ein Lachen.

Ähnlich ist es mit dem Atem, der so eng mit unserem Gefühlsleben verbunden ist, ja unzertrennlich anzusehen ist. Das Spiel mit dem Atem ist die Grundlage von jeder Komik, wie auch das Spiel mit der Haltung, mit Gegensätzen und mit Worten. Das Spiel mit dem Einatmen, Ausatmen und ob und wie dazwischen eine Pause entsteht, schafft eine spielerische und gefühlsmäßige Spannung, die jedem doch zum Lachen bringt. Mit dem Atem kann man sich nicht verstellen, sobald man den Atem bewusst zeigt. Ebenfalls ist es mit dem Blick und mit der Haltung genauso und das gibt viel Raum fürs Ausprobieren und für Komik und Lachen.

So bestehen unsere Übungen hauptsächlich daraus, zunächst einmal die Verbindung zwischen Hinschauen und Wegschauen, zwischen Atmen und Atemanhalten und zwischen Körperausdruck, Stimme und Fühlen. Gesichtsausdruck verändern und die Veränderung in der Stimmung durch die Stimme – der Ton macht

die Musik, zeigt uns, einerseits wie veränderbar wir sind, andererseits merken wir bald unsere eigenen Grenzen im Ausdruck: Wo bei uns der Spaß aufhört.

Wir müssen zunächst einmal die Körpersprache der Hände, der Ellbogen, der Wirbelsäule oder der Füße nicht deuten, sondern wir können sie einfach erleben, ihnen Raum geben, sie kennenzulernen, unabhängig von irgendeiner Deutung. Wir lernen bildhaft zu werden, und zu erleben, dass meine Haltung sehr wohl meine Wahrnehmung verändert, so wie ich mich fühle und wie ich andere wahrnehme. Wir üben aber auch die Fähigkeit eines Schauspielers, eine Haltung durchzuhalten und die Fähigkeit eines Clowns dies spielerisch zu tun und auch überdeutlich zu machen, zum einzigmöglichen Art, in der Welt zu sein. Wenn ich zu Hundertprozent glaube, dass meine Art, die einzige Art ist, in der Welt zu sein und dies nach Außen zeige, ist dies wirklich zum Lachen und erzeugt dies immer wieder. Wenn ich zum Beispiel mich gegensätzlich zeige und behaupte mit einem Rückgrat wie ein Besenstiel und mit scharfer Stimme: „Du kannst ganz offen sein. Vertraue mir!“ lachen meistens alle, gerade weil dies so offensichtlich nicht stimmt.

Alles, was wir tun, hat auf das gegenüber Wirkung. Diese Wirkung wahrzunehmen und sie sogar einzusetzen, kann wiederum eine große Wirkung haben. Diese Fähigkeit kann auch eine Manipulation sein. Wenn aber die Beziehung im Vordergrund steht, kann daraus ein gemeinsames Spiel werden. Dieses Spiel demonstriere ich jetzt. Ich setze ein mitleidserregendes Gesicht und eine dazu gehörende Haltung auf und wirke direkt auf einige Teilnehmer. Ohne Ausnahme müssen sie reagieren, nicht jeder mit Verständnis, was ich wiederum zum Anlass nehmen, ebenfalls zu reagieren. „So entsteht eine gute Beziehung!“

Wir üben die Wirkung der Stimme und des Tons, indem einer hinter dem Anderen steht und den Resonanzraum des Rückens anspricht. Durch veränderte Stimmungen hat das jedes Mal eine entsprechende Wirkung. Die gegensätzliche Wirkung probieren wir auch aus: Ich sage das Eine, mein Körper und meine Stimme sind geradezu entgegengesetzt. Diese Übungen lösen viel Heiterkeit aus.

Wie der dramatische Ernst des Lebens in der Überzeichnung und Reduktion sich als die perfekte Komik herausstellt, zeigt für mich folgendes Beispiel: Ein Lehrer, der öfters bei mir Kurse machte, kam immer wieder erschöpft und erkältet zum Seminar. Ich konnte ihn einmal dazu bewegen, seine Erschöpfung auf die Bühne zu bringen. Das demonstriere ich jetzt. Ich spiele, während ich erzähle. Ich habe ihn dazu ermutigt, seine Erschöpfung immer mehr zu zeigen und überzeichnen oder verstärken – wie ich es nenne. Verstärken heißt, „deutlicher machen, ohne das Gefühl zu verlieren. Nicht parodieren, sondern wirklich fühlen. Als er so fertig war, dass er am Boden lag, war noch unklar, wie und ob es weitergeht. Mir fiel aber in seiner Nähe an der Wand eine Steckdose und sagte ihm, siehst Du die Steckdose. Ich musste ihm nicht viel erklären: Er verstand schon. Er formte seine Finger zu einem Stecker (er machte sie nicht nass!) und steckte sie „in die Steckdose“. Sofort sprang er auf und rannte wie ein Wilder herum, machte dies und jenes, sowie in seinem Lehreralltag. Er hatte jetzt nur noch Power und nichts Anderes. Langsam ging ihm die Power aber aus und bald fing das Spiel von vorne an. Ja, Sie lachen auch. Das war aber auch sein Alltag und machte ihm bei allem Lachen, wie er tatsächlich lebte. Das Spiel widerspiegelte ein Verhalten, das ich „Teufelskreis“ nenne: Ein vergeblicher Kreislauf, das ich unbewusst wiederhole, der mein Leben bestimmt und den Humor kostet.

In meinem Seminar: „Der verlorene Sohn – Die verlorene Tochter“ werden die Grundteufelskreise in einem „Schweinestall“ zum Besten und „mit Lust“ durchgespielt, nachdem die „Säue“ erst einmal genießen, einfach eine Sau zu sein. Dies bedeutet für die meisten, sich das auszuleben, was man sonst tut und anderen vielleicht ein Ärgernis ist, hier aber mit Genuss. So gibt es „Muttersäue“, „Rechthaber“, „Charakterschweine“, „Putzteufel“ und „Chaoten-Schweine“ usw. Bei den eigenen Teufelskreisen jedoch hört meistens der Spaß auf. Die Fähigkeit die eigenen „Schwächen und Beschränkungen“ und die Kraft dieser „Schwächen und Beschränkungen“ zu entdecken und zu überzeichnen, hat oft die Wirkung, dass man selbst über sich lachen muss oder eben davon betroffen ist und die Betroffenheit wirklich fühlt.

Unsere Probleme bestehen nicht darin, Schwierigkeiten zu haben, Schwächen zu haben oder wirklich zu fühlen. Sie bestehen eher darin, wenn wir diese Wirklichkeit leugnen. Wir leugnen aber fast automatisch, wenn wir nicht gewohnt sind, mit der Wirklichkeit zu leben, unsere Wahrheit zu zeigen. Diese Neigung im Menschen nenne ich den „Esel“. Der Narr und der Esel werden oft miteinander im alltäglichen Sprachgebrauch gleichgesetzt. In der Bibel wird ein „Tor“ genannt, wer nicht nach den Gesetzen lebt. Aber ein Narr in meinem Sinne zeigt und spielt den Esel und wenn Sie diese Übung machen, werden Sie ihn bestimmt wieder erkennen.

Die Übung besteht darin, dass ein Teilnehmer für das Leben steht, der andere den Esel spielt, der die Wirklichkeit nicht akzeptiert. Das Leben lädt uns Menschen zum Leben ein. Der Esel kann auf verschiedene Weise reagieren. Wir kennen den Esel als „sturer Esel“, als „störrischer Esel“, aber auch als „Besserwisser“, als „treuer Esel“, als bewundernder Esel, als mitleidserregender Esel oder einer, der aus Prinzip das Gegenteil macht, weil er sich nicht manipulieren lassen will usw. In Beziehungen wie auch in den helfenden Berufen, ist jede Art von Manipulation eine Form von „Esel“. Wir gefallen uns sehr in dieser Rolle, auch wenn es zu unserem Nachteil ist. Der „Esel“ in meinem Sinne ist jede Form, sich dem Leben zu verweigern, eine nicht vorhandene Kontrolle aufrechtzuerhalten oder sich einzubilden und auch als Opfer oder Leidende „recht“ zu haben. Da wir alle lieber recht haben, gefallen wir uns oft sowohl als Opfer und haben dabei auch recht. Das kann zu großem Unheil führen und es gibt dafür genügend Beispiele. Gleichzeitig ist der „Esel“ als eine letzte Möglichkeit, ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit zu wahren. Das kann zu einer Bewahrung der eigenen Würde, zu einem ironischen Humor, kann aber auch zu destruktiven Verhaltensweisen führen.

Wenn alle diese Übungen machen, stellt sich immer wieder heraus, wie mächtig der Esel ist, aber auch wie viel Spaß sogar Sozialarbeiter daran finden, dem Leben ein Schnippchen zu schlagen und sich einfach zu verweigern, sich aufzuführen und alles mögliche „Theater“ zu machen, nur um sich nicht dem Leben zu fügen.

In einem Seminar in der Schweiz mit Aktivierungstherapeutinnen, die in Altenwohnheimen arbeiten ging es um den humorvollen Umgang mit „schwierigen Patienten.“ Nachdem wir schon ein Tag miteinander gespielt hatten, spielten wir am zweiten Tag auch Situationen des Wohnheimalltags. Eine Therapeutin spielte eine „grantige Alte“ und eine die Aktivierungstherapeutin, die den Auftrag hat, die Frau zu aktivieren. Die „grantige Alte“ fand an diesem Spiel so viel Gefallen daran, endlich ein „Esel“ zu sein – und es war gleichzeitig so realistisch aus dem Alltag gegriffen – dass

die Therapeutin für ein Moment alle Tabus und Ausbildung vergaß und ihr eine knallte. Alle waren schockiert, am Meisten die Therapeutin. Hier ging es aber nicht darum, zu lehren, wie man eine „Alte knallt“, sondern einmal wie viel Macht der Esel hat und wie wenig Kraft der gute Wille allein hat, besonders dann, wenn man sich bestimmte Gefühle z.B. die eigene Wut leugnet. Auch zeigt es, dass positive Grundsätze und Prinzipien schwach bleiben, so lange man sich nicht mit dem Gegenteil auseinander setzt, besonders mit der anderen Seite in sich selbst. Dazu regt der Narr an. Es ist keine Niederlage, diese Seite zuzugestehen, sondern erlaubt noch mehr Möglichkeiten zu wirken und macht einen menschlicher. Frank Ferelly, entdeckte und entwickelte seine Arbeit als „provokativer Therapeut“ erst dadurch dass er gegen alle guten Grundsätze der Gesprächstherapie von Rogers, vornehmlich gegen eine besondere Definition der Empathie verstoß und dem Patienten seine aggressiven Gefühle offenbarte. Der erste Patient, mit dem er schon 100 Stunden fruchtloser Empathie verbracht hatte, reagierte überrascht, aber positiv und fragte ihn, warum er das nicht früher getan hätte. Er hatte die Gespräch bisher nur als „Theater“ aufgefasst. Danach zeigte die Therapie sogar Früchte.

Am Lustvollste zeigt sich im Spiel zweier „Esel“. Gleichzeitig ist das im Leben sehr dramatisch. Die Fähigkeit, ein Narr zu sein ist die Fähigkeit, sich vom Drama zu lösen, das Spielerische zu finden und das Wirkliche zu leben. Das wirkt im Gegensatz zu den Erwartungen der Vernunft so, dass einem die Komik des Alltags, die in den alltäglichen Wiederholungen zu finden ist, immer mehr auffällt.

Ein Grundsatz für Humor ist demnach: Stop -halt inne, spüre, was geschieht, was fühle ich wirklich und was geschieht hier eigentlich? Mit der Zeit könnte es heißen: Hör auf! (ernsthaft zu sein). Mach es ein bisschen mehr – blase es auf und genieße es! Man lernt, die Teufelskreise des Lebens zu übertreiben und sie dadurch zu unterbrechen. So wird man auch als Therapeut, weniger berechenbar.

Man kann leichter aus dem Rahmen der Erwartungen fallen, wenn man einen sicheren Rahmen hat. Und der sichere Rahmen ist nicht so sehr, die Grundsätze, die man hat. Eher ist es das Gefühl, im Augenblick zu leben, für die Möglichkeiten des Augenblicks offen zu sein, in Begegnung und Beziehung zu bleiben, die eigenen Gefühle nicht auszublenden und gleichzeitig den eigenen Freiraum zu bewahren. Das erleichtert den Zugang zum Spiel und zum Sinn für Komik, was wiederum den Humor stärkt. Mehr Humor heißt den Mut zur eigenen Freiheit, den Mut zum Spiel, zum Narrensprung, zum freien Ausdruck. Humor heißt den Mut zum Menschen und ist ein Zeichen wahrer Freiheit.