

Lachen ist gesund

So richtig was zu Lachen hat im Arbeitsalltag heute keiner mehr. Dafür sorgen ein enormer geschäftlicher wie zwischenmenschlicher Wettbewerbsdruck. Doch gerade weil das so ist, sollten wir uns wieder an die wohl-tuend **entkrampfende Wirkung** eines etwas humorvolleren Umgangs miteinander erinnern, sagt der Wiener Psychoanalytiker Dr. Alfred Kirchmayr, dessen Arbeitsschwerpunkt Witz, Humor und Lebenskunst ist.

Unlängst wurde eine Studie über die Häufigkeit des Lachens veröffentlicht. Das Ergebnis: Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal pro Tag, Erwachsene gerade noch 20 Mal! Weithin herrscht also verbissener Ernst. Doch damit tun wir uns keinen Gefallen. Denn was wir für ein glückendes Leben, insbesondere auch Arbeitsleben, benötigen, ist die parallele Entfaltung von Kindlichkeit **und** Erwachsenenheit, erklärt Kirchmayr. Gerade diese Unterdrückung der Kindlichkeit mache viele Menschen zu unglücklichen, depressiven, verängstigten und oft auch süchtigen Rädchen im Betrieb und der Gesellschaft.

„Lachkunde“

Erich Kästner schon verlangte übrigens die Einführung eines neuen Schulfaches, nämlich „Lachkunde“. In seiner „Ansprache zum Schulbeginn“ prangerte er die Zerstörung der Kindlichkeit, des Spielerischen, Aufmüpfigen und der **Freude** am Lachen an: „Früchtchen seid ihr, und Spalierobst müsst ihr werden! Aufgeweckt wart ihr bis heute, und einwecken wird man

euch ab morgen. ... Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! ... Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch!“ Gerade heute, in unserer so verflixt humorlosen Arbeitswelt, sollten wir uns dieser Sätze wieder erinnern!

Was ist „Witz“?

Und noch etwas sollten wir uns in Erinnerung rufen: Das ursprünglich germanische „Witz“ leitet sich etymologisch von der indogermanischen Wurzel „ueid“ ab, was „sehen“ und daher auch „wissen“ bedeutet. Bis ins späte 17. Jahrhundert wurde „Witz“ im Sinne von **Verstand**, Klugheit, Wissen und Weisheit gebraucht. Die Rückbesinnung darauf brauchen wir dringend!

Für Kirchmayr ist es auffällig, dass die ursprüngliche Bedeutung des Witzes mit dem Aufkommen der industriellen Produktion verloren geht. Noch um 1800 hat Goethe beide Aspekte des Witzes verwendet, nämlich „Witz haben“ und einen „Witz erzählen oder machen“. So schreibt er angesichts einer Entscheidung einem Freund, dass er noch „seinen Witz befragen müsse“. Im Ausspruch, dass ein bestimmtes Wissen „witzlos“ ist, hat sich diese ursprüngliche Bedeutung noch erhalten.

Humor

Für Kirchmayr waren diese in Vergessenheit geratenen Zusammenhänge Anlass, ein Buch über Humor und Witz zu schreiben und den Zusammenhang mit einer „erotischen Kultur“ zu beleuchten. „Eine bei uns dominierende

„neurotische Kultur“ ist durch Überanpassung und einseitige Leistungs- und Erfolgsbewunderung charakterisiert. Sie hat ein gestörtes Verhältnis zum Spielerischen, zu den Gefühlen, zur Kindlichkeit und zur Lebenskunst, also zu den Grundelementen einer „erotischen Kultur“. Letztere fördert auch den Sinn für ein befreiendes Lachen und für die Weisheit und Frechheit des Kleinkunstwerkes Witz“, erklärt er.

Witz, Humor und selbstdistanziertes, befreiendes, entlastendes Lachen sind Vitamine für die **Lebenskunst**. Es ist auffällig und keineswegs zufällig, dass in den letzten zehn Jahren das Interesse an „Lebenskunst“ enorm zugenommen hat. Die globalisierte Wirtschaft mit ihrem ungeheuren Wettbewerbsdruck verschärft die Gefahr der Selbstausschöpfung drastisch. Auch die Auswirkungen auf die Politik sind massiv. Kennen Sie den? Zwei Männer kommen im Zugabteil ins Gespräch und stellen sich vor: „Ich bin Staubsaugervertreter. Ich verkaufe



Warum Qualitätsmanagement?	3
Nicht auf den Mund gefallen	4
Zeitmanagement	6
9.200 neue Chemie-Ausbildungsplätze	8
Das aktuelle Schaubild	8

Staubsauger.“ Sagt der andere: „Ich bin Volksvertreter...“

Für Kirchmayr leben wir zweifellos in einer „Risikogesellschaft.“ Verunsicherung und Anpassungsdruck haben zugenommen.

Entlastung

Die Lebenskunst besteht nun darin, das eigene Leben trotz der schwierigen Rahmenbedingungen mit etwas Distanz zu sich selbst und den Dingen so zu gestalten, dass es trotz aller **Fremdbestimmung** unser Leben bleibt, dass wir leben und nicht nur gelebt werden. Ohne Humor gelingt das aber nicht. Der stetig wachsende Leistungsdruck schreit förmlich nach **Entlastung** durch ein vergnügliches Augenzwinkern, durch immer wieder ein befreiendes **Lachen**, durch einen gelasseneren Umgang miteinander. Ein kluger Sponti-Spruch bringt das zur Sprache: „Es wird immer schwieriger, einfach zu leben!“

„Befreiendes Lachen, die Widerständigkeit des Witzes und die trotz allem **heitere Distanzierung** von den Dingen mit Hilfe des Humors, das sollten wir als Ausdruck wahrer Lebenskunst wieder stärker in unseren Alltag einbringen“, mahnt Kirchmayr.

Klima-Faktor ...

Humor und Witz sind soziale Phänomene und haben daher entsprechende Auswirkungen. Studien belegen, dass Humor für die gute Gestaltung von Partnerschaften große Bedeutung hat. Eine ähnlich **positive Wirkung** wurde auch für das Arbeitsklima im Betrieb und für die Kreativität und Produktivität nachgewiesen.

Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht, sprich Probleme, Schwierigkeiten oder Konflikte mit ein wenig Distanz zu den Dingen und zu sich selbst betrachtet. So kommt **Spielraum** in die zwischenmenschlichen Beziehungen. In der humorvollen Einstellung nimmt man sich selbst, andere Menschen und die Dinge des Lebens zwar ernst, aber nicht tierisch

ernst. Man verbeißt sich nicht automatisch in alles und jedes. Dadurch werden gute **Kompromisse**, kreative Lösungen und annehmbare Kritik leichter. Etwa so. Der Rabbi überrascht seine Frau mit einem anderen Mann im Bett und sagt: „Liebe Frumele, das gefällt mir gar nicht. Du weißt ja. So fängt es oft an und schließlich raucht man am Sabbat!“

... und Problem-Löser

Sigmund Freud hat den Humor als eine der höchsten psychischen Leistungen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten bezeichnet: „Der Humor hat nicht nur etwas **Befreiendes** wie der Witz, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes. Er ist nicht resigniert, er ist trotzig und behauptet sich gegen die Ungunst der realen Verhältnisse.“ Humor hilft, sich negative Gefühle zu ersparen.

In jedem Witz, macht Kirchmayr deutlich, „ist ein Problem verborgen, das oft psychohygienisch, also heilsam zur Sprache kommt. Denn die **Verdrängung** von starken Gefühlen ist eine wesentliche Ursache für psychische und psychosomatische Erkrankungen. Guter Witz bringt Heikles, Tabuisiertes, Verdrängtes zur Sprache und ermöglicht dessen Bearbeitung. Er artikuliert unterdrückte Gefühle und Bedürfnisse!“

Welt-Anschauung ...

Sicherlich ist das **Temperament**, der Zuschnitt der Persönlichkeit, weitgehend angeboren. Dennoch kann man sich selber dazu erziehen, Humor und Witz zu entfalten und zu kultivieren. Auch humorvolle und witzige Bezugspersonen, vor allem in der Kindheit und Jugendzeit, spielen bei der Entfaltung von Witz und Humor nachweislich eine große Rolle. Wie Ludwig Wittgenstein sagte: „Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung.“ Wie man die Welt anschaut, hängt auch von der eigenen **Entscheidung** ab. Und von den Vorbildern, die man sich nimmt. Kirch-

mayr: „Wer sich nur ernsthafte, ‚schwerblütige‘ Bekannte und Freunde aussucht, tut sich keinen Gefallen. Umgekehrt ist der Nahkontakt zu Kindern für die Entfaltung von Humor und Witz sehr anregend. Desgleichen Kabarett, witzige Filme, die Lektüre von erheitender Literatur, etwa der Wortspiele von Karl Valentin. Dies wirkt wie ein Kurz-Urlaub vom **Alltagsstress** und Alltagsstrott! Auch Lachclubs können den Sinn für Humor und so die ganzheitliche Wellness fördern!“

... und Begabung

Die Begabungen zu Humor und Witz sind sehr unterschiedlich verteilt. Aber jeder Mensch kann sozusagen „gegensteuern“, also Eigenschaften und **Verhaltensweisen** fördern, die er wenig ausgeprägt hat. Ein geborener Pessimist wird sich nicht in einen Optimisten verwandeln können. Aber er kann lernen, die Dinge auch etwas anders zu betrachten als seine Neigung ihm nahe legt.

Für Kirchmayr ist der Satz „Wem das Wasser bis zum Hals steht, der sollte den Kopf nicht hängen lassen!“ die Essenz von Humor. Humor ist ein Kind der **Lebensfreude** – trotz aller Widrigkeiten und Widerlinge. Friedrich Güll hat das 1881 in seinem „Leitstern auf der Lebensfahrt“ sehr schön so gesagt: „Nichts ist so kümmerlich, so kleinlich und so kläglich, das nicht Humor und Witz dir machten noch erträglich!“ H.V.

LESETIPP

Manfred Geier: Worüber kluge Menschen lachen – Kleine Philosophie des Humors. Rowohlt Verlag, Reinbek, 2. Auflage 2006, 283 Seiten.

Alfred Kirchmayr: Witz und Humor – Vitamine einer erotischen Kultur. Edition Va bene, Klosterneuburg / Wien, 2006, 247 Seiten.

Michael Titze / Inge Partsch: Die Humorstrategie – Auf verblüffende Art Konflikte lösen. Kösel Verlag, 2. Auflage 2006, 240 Seiten.

Michael Titze / Christof T. Eschenröder: Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Fischer Taschenbuch Verlag. 4. Auflage 2003, 208 Seiten.