

Werner Bock

Einige Anmerkungen zum Thema:

Humor in der Psychotherapie

Psychotherapie ist zwar eine ernste, aber keine todernste Angelegenheit.

Es hilft Klienten, wenn sie weinen können und es hilft Klienten, wenn sie über ihre eigenen Torheiten schmunzeln oder sogar lachen können.

Das ist in der Therapie oft möglich, denn sog. „neurotische Verhaltensweisen“ haben meist etwas Komisches und manchmal Absurdes an sich.

Wenn Klienten diese eigene Komik erfassen und das Absurde an sich entdecken, beginnen sie

- statt weiter an sich zu verzweifeln
- herzlich über sich selbst zu lachen.

Dieses Lachen ist gesund.

Die Gelotologie (von griechisch gelos, das Lachen), die Wissenschaft, die sich seit den achtziger Jahren mit den körperlichen und seelischen Aspekten des Lachens beschäftigt, hat herausgefunden:

„Wer herzlich lacht, atmet mit etwa 100 km/h aus. Der Puls rast, das Zwerchfell hüpfte, verspannte Muskeln lösen sich, und durch den erhöhten Sauerstoffverbrauch werden Verbrennungsvorgänge in den Zellen gefördert. Das körpereigene Immunsystem wird stimuliert, Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol werden abgebaut, der Blutdruck wird gesenkt und die Durchblutung von Herz und Lunge verbessert. Zusätzlich werden Endorphine freigesetzt, die gute Laune machen“. (Mainpost, 5.1.2007)

In der Psychotherapie hilft das Lachen dem Klienten, einen gesunden inneren Abstand zu sich selbst wieder zu finden.

Der Verlust dieses Abstandes zu sich selbst ist oft ein wesentlicher Teil des Problems, an dem der Klient leidet; z.B. wenn er sich nur noch als hilfloses Opfer äußerer Umstände erlebt.

Im Lachen gewinnt er diesen Abstand zurück; er fühlt sich befreit und kann aus einer anderen Perspektive neue Wege aus seiner Sackgasse finden.

Wilhelm Schmid, der Philosoph der Lebenskunst, meint:

„Wer lacht, holt Luft und gewinnt Kraft, mit der sich wieder leben und etwas bewältigen lässt“. (2004,289) Für ihn ist Humor „der Humus, auf dem Menschen besonders gut gedeihen“ (287).

Diesen Humor brauchen Menschen, die gerade mit sich selbst verstrickt sind, sich selbst im Wege stehen und sich selbst boykottieren, ganz dringend. Denn sie haben bei diesem Umgang mit sich selbst auch mehr oder weniger ihren Humor verloren und sind in Gefahr, in einem „Sumpf der Ernsthaftigkeit“ (K.A. Fisher, 1970) zu versinken. Wenn es ihnen jedoch gelingt, „einen flüchtigen Blick auf die eigene Absurdität zu erhaschen“ und dabei ihr „Lachen mitten in den vertrauten Tränen“ wieder zu finden (K.A. Fisher), sind sie für diesen Moment gerettet. Der Weg aus dem neurotischen Elend wird sichtbar und die eigene Kraft

wird wieder spürbar. Die Energie, die sie brauchen, um ihre reale Not zu bewältigen, ist aktiviert.

Der Humor des Therapeuten und sein Ausdruck im Schmunzeln, Lächeln und Lachen hilft dabei und ist für den Klienten eine wichtige Orientierung. Zusammen mit dem Klienten über Torheiten zu lachen, stärkt die therapeutische Beziehung, und ich habe oft erlebt, dass es nach einem solchen gemeinsamen Lachen für den Klienten auf eine gute Art sehr ernst und existenziell weiter gehen kann.

Für den Psychotherapeuten selbst hat sein Humor einen großen psychohygienischen Wert: Er hilft ihm, den nötigen Abstand zu seinen Klienten und deren Problemen einzuhalten und nicht mit ihnen zusammen im „Sumpf der Ernsthaftigkeit“ (Fisher) unterzugehen. Der Therapeut bleibt am Rande des Sumpfes auf festen Boden; nur von da aus kann er helfen. Sein Humor ermöglicht ihm eine innere Unabhängigkeit: Statt sich mit seinen Klienten zu verwickeln und abhängig zu werden, bleibt der Therapeut er selbst; statt so zu tun, als ob er völlig sicher sei, bleibt er angemessen unsicher und ermöglicht so einen realen Kontakt mit seinen Klienten. Statt gelangweilt und genervt zu werden, bleibt er innerlich beteiligt und an den persönlichen Prozessen seiner Klienten interessiert. Er ist aktiv und leitet die Sitzung; er weiß, dass die Therapie jetzt und nicht irgendwann stattfindet, und er hat die Bereitschaft, seine Klienten in deren innere Krise hinein und hindurch zu führen.

Diese innere Haltung des Therapeuten führt zu einer entsprechenden Ausstrahlung, die für seine Klienten sichtbar, hörbar und spürbar wird. Vor allem durch die nonverbalen Mitteilungen des Therapeuten fühlt sich der Klient mit seinen „Schwächen“ angenommen und so, wie er gerade ist, geachtet; er darf so sein, ohne Bewertung und ohne Beurteilung. Und gleichzeitig wird der Klient verbal von seinem Therapeuten auch herausgefordert und konsequent mit seiner Abwehr der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten konfrontiert.

Denn Menschen können sich verändern, wenn sie sich verstanden fühlen, wenn sie wahrgenommen werden und wenn sie herausgefordert und mit ihren Selbstblockierungen konfrontiert werden.

Was kann mir helfen, als Therapeut bei dieser intensiven Arbeit meinen Humor zu behalten?
K.A. Fisher rät uns:

„Von den verschiedenen möglichen Rollen eines Psychotherapeuten behalte die des Narren im Auge. Diese Figur, erzählt man uns, gibt spielerisch Kommentare über den König. Er stellt Anmaßungen bloß und sieht die menschlichen Dinge von außen an“. (1970)

Und Johannes Galli erläutert:

„In jedem Kulturkreis der Menschheitsgeschichte stand dem Herrscher als Hüter der Macht der Clown als Hüter der Wahrheit gegenüber. Der mittelalterliche Hofnarr hatte die undankbare Pflicht, dem König spielerisch die Wahrheit als Witz nahezu legen“. (131)

Der Psychotherapeut als Narr am Königshof seines Klienten?

Der Narr musste und durfte dem König die Wahrheit sagen; jeder andere, der das gewagt hätte, wäre geköpft worden. Und er tat es mit Humor; sein Witz half dem König unangenehme Wahrheiten zu erkennen und anzunehmen.

Entsprechend meint Frank Farrelly für die Psychotherapie:

„Humor kann die bitteren Pillen, die Patienten manchmal in der Therapie schlucken müssen, versüßen. Er kann einige der harten psychologischen Lektionen, die verdaut und assimiliert werden müssen, weicher und schmackhaft machen“. (1976, 154)

Diese heilende Kraft des Humors gilt es, in der Psychotherapie zu nutzen.

Der Begriff Humor stammt aus dem Griechischen und bedeutet: Fließen. Psychotherapie hilft, Stagnation zu überwinden, aus Stillstand wieder Bewegung werden zu lassen; Erstarrtes wird wieder lebendig und kommt ins Fließen.

Humor ist so gesehen eine Geisteshaltung, die wir als Psychotherapeuten in der Arbeit mit unseren Klienten als wesentliches Element unserer allgemeinen therapeutischen Haltung dringend brauchen.

Ich freue mich, wenn mir ein Klient gegenüber sitzt und ab und zu über sich herzhafte lachen oder schmunzeln kann. Ich weiß, in diesen Momenten ist er nicht neurotisch, nicht gespalten. Er ist eins mit sich selbst.

Ich genieße diese Augenblicke sehr.

Mai 2010

Literatur

Farrelly, F. u. Brandsma, J.M. (1986). Provokative Therapie. Berlin: Springer Verlag.

Fisher, K.A. (1970). The iconoclast's notebook. In Psychother. Theory Res. Pract. 7, 54-56.
Zitiert aus: Farrelly, F. u.a. (1986), 127.

Galli, J. Clown. Die Lust am Scheitern. Freiburg: Verlag J.Galli.

Schmid, W. (2004). Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst. Frankfurt a. M.: Suhrkamp Verlag.