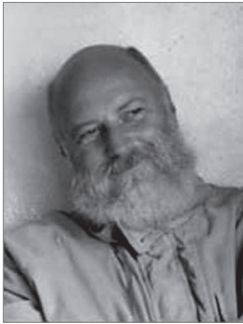


Der Mut zur Lächerlichkeit

Humor in der Psychotherapie

■ KURT SINDERMANN



Dr. Kurt Sindermann, ist Psychiater, Abteilungsvorstand und Ärztlicher Leiter am Therapiezentrum der Stadt Wien in Ybbs an der Donau.

Wir bringen hier den gekürzten dritten Teil eines Vortrags, den der Autor bei der KAVÖ-Sommertagung in Tainach Ende Juli gehalten hat.

Bedarf es eines Mutes, um in der zwischenmenschlichen Begegnung, die wir Psychotherapie nennen, Humor einzusetzen? Nun das ist höchstwahrscheinlich davon bestimmt, welcher der Psychotherapieschulen wir angehören. Und schon nähern wir uns fragend den geweihtesten Hallen der psychotherapeutischen Zunft, der Psychoanalyse. Der Urvater aller Psychoanalytiker, Sigmund Freud, legte großen Wert darauf, dass KlientIn und AnalytikerIn im vorgeschriebenen Setting einander so begegneten, dass die Persönlichkeit und die Emotionen der analysierenden Person für den Analysanden möglichst im Verschwommenen, im Unklaren, blieben. Dadurch wird der Analytiker zum idealen Objekt für Projektionen seitens des Analysanden, welche zu deuten nun wiederum den psychoanalytischen Prozess voranbrachten. Es ist dies das allseits bekannte Phänomen der Übertragung und der Gegenübertragung, durch dessen Klärung letztlich die Herauslösung des Neurotikers aus der komplexbeladenen Eltern-Kind-Beziehung und die Befreiung des Subjektes hin zu einer reifen, erwachsenen Beziehungsform geschehen kann.

Der alternative Feldweg

Das verändernde Agens scheint dabei die korrigierende emotionale Erfahrung zu sein, also eine Art von gefühlsintensivem „Aha – Erlebnis“, einem Punkt dichtester persönlicher Präsenz, umfassendster subjektiver „awareness“, einem Moment, der es schafft, Beziehungsgestalten nachhaltig zu korrigieren. Ohne diese korrigierende emotionale Erfahrung bleibt der Therapieerfolg oftmals „hirnig“, das heißt, ich

weiß sehr genau, was mit mir los ist, welche dysfunktionale Reaktionsweise meine Symptome prägt, aber das Wissen alleine erlaubt mir noch kein alternatives Verhalten. – Oder Thema Neuroplastizität: Meine Erlebnisse durchlaufen mein Hirn weiterhin auf der selben „Nervenautobahn“, wie immer – die Lösung des alternativen Feldwegs bleibt nachhaltig unentdeckt! Ist also die Psychoanalyse eine Kunst, die mir innere Zusammenhänge meiner Seele bewusst macht, den Anstoß zu neuen Wegen seelischer Verarbeitung aus Sorge um die „therapeutische Abstinenz“ jedoch zu wenig betont? So, dass der alte Witz des inkontinenten Analysepatienten in Erinnerung kommt, der sich nach einem Jahr eindeutig lobend über die Kur äußert. Er wird gefragt, ob er das Problem des Einnässens nun nicht mehr hat. Er verneint; er nasse nach wie vor ein, nur: es mache ihm nun nichts mehr aus! Dieser Witz ist nicht zu unterschätzen: Selten noch ist jene geistige Festigkeit, verbunden mit deutlich verflachter Emotionalität, die so manchen Analysanden auszeichnet, prägnanter beschrieben worden.

Hier erlaube ich mir einen kleinen Exkurs zu dem, was mein therapeutisches Hauptfach ist, zur Traumatherapie. Das Schlimme an seelischen Verletzungen ist es, dass vorwiegend „rechtshirnige“, emotionale Erinnerungen hochkommen, sobald die Erinnerung an das Trauma ausgelöst wird: hochgradige seelische Erregung, hellste Wachheit, gepaart mit den Gefühlen von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Angst, Todesnähe, Wut, Trauer und mehr ergeben einen infernalischen emotionalen Cocktail, der die betroffenen Personen nicht nur immer wieder quält, sondern sich, je öfter

er durchlebt wird, umso tiefer, stärker und quälender in die betroffenen neuronalen Netzwerke einbrennt. [...] Traumatherapie verhindert nun das unsinnige hier und jetzt Nacherleben sämtlicher negativer Gefühle, als ob das Trauma gerade eben wieder stattfinden würde, dadurch, dass dem ursprünglich traumabedingt eingebrannten neuronalen Netzwerk schlimmster Emotionen einige (linkshirnige) beruhigende Tatsachen hinzugefügt werden. [...] Die dadurch entstehende neue Nervenverbindung zwischen Fühlen und Wissen wird dem bestehenden neuronalen Netzwerk hinzugefügt und verändert damit Quantität und Qualität der hervorgerufenen Reaktion, indem eben die entsprechenden Gehirnareale für die komplexe Beurteilung des Auslösereizes zusammengeschaltet werden. Das ist meiner Auffassung zufolge eine Verdichtungsleistung!

Eingeständnis der Schwäche

Verdichtung ist für S. Freud ein wichtiges Phänomen gewesen, er hat diese Hirnleistung in seiner Traumforschung ebenso beschrieben, wie bei seiner Auseinandersetzung mit Kunst oder – als dieses Phänomen ausmachend – in seinem Büchlein über den Witz. Allen drei Begriffen ist diese Struktur zu Eigen: Es gibt eine (oberflächliche) Handlungsebene, die den Gesetzen der Logik an sich, manchmal (besonders in Witzen als Grundlage eines Weges zu deren „Entlarvung“) der einer Privatlogik folgt, jedenfalls die Geschichte zusammenhält. Gleichzeitig bauen scheinbare Nebensächlichkeiten eine emotionale Spannung auf, diese lässt das Bestehen widersprüchlicher Gefühlsprozesse vermuten, diese Spannung ermöglicht nun folgende Prozesse:

In der bildenden Kunst: eine themenbezogene fortdauernde innere Spannung, die zu weiterem Nachdenken und Nachfühlen des Kunstwerkes anregt.

In der darstellenden Kunst: Im Drama die Darstellung menschlicher Ausweglosigkeit in unlösbaren inneren (oft Pflicht-Neigungs-) Konflikten. In der Komödie die überraschende Vereinbarkeit zunächst un-

lösbar erscheinender (innerer) Konflikte, oft einfach durch einen „Deus ex Machina“.

Im Traum eine Bearbeitung der oben beschriebenen inneren Spannung mit dem Ziel, komplexhaft gebundene libidinöse oder aggressive Energie in unschädlicher Weise abzu(re)agieren. Manche Träume wirken allerdings auch direkt „klärend“ und somit als so genannte „Wahrträume“ kathartisch ins Bewusstsein durchbrechend im bewussten Zustand verhaltensbildend.

Im Witz letztlich wird der Konflikt, die innere Spannung dadurch gelöst, dass oftmals kein Konflikt ausgetragen wird: Aggression ist stets ein Zeichen der Hilflosigkeit, der Schwäche. Wenn einem Menschen die Worte versagen, wenn sein Denken nicht genügt, dann schlägt er zu. So wird im Witz der schwache Mensch im Eingeständnis seiner Schwäche unangreifbar! Der heimliche Sieger! Der, der die Lacher auf seiner Seite hat – ein nicht zu verachtender Sieg im ewigen Wettstreit um das Akzeptiertwerden durch die Mitmenschen. Lachen solidarisiert, nun hat der Schwache die Lacher auf seiner Seite, er muss nicht kämpfen, die Starken (die „Balkenstarken“, wie sie Lao-Tse nennt) unterliegen der Kraft des Humors.

In der Psychotherapie wirkt der Humor befreiend. Humor wirkt in Richtung einer Klärung. (Der Rabbi denkt nicht nur nach, er „klärt“!). Eine Verdichtungssituation, wie sie in Psychotherapien vorkommt, räumt die „Wolken“ aus dem Seelenhimmel: Die Wolke des etwas ganz bestimmtes erreichen Müssens; somit auch die Wolke des quälenden Versagens; die Wolke des ausschließlich für das Wohlbefinden anderer verantwortlich Seins; somit die Wolke, nicht für sich selbst sorgen zu dürfen; die Wolke, warten zu müssen, bis die anderen einem auch etwas zugestehen; die Wolke, Triebe seien schmutzig; ... Kinder müssten ein Leben lang dankbar sein; ... ich bin nur wert, was ich leiste; und viele andere Wolken mehr, jedem Menschen seinen eigenen Wolkenhimmel ... Und es zeigt sich der klare Himmel: Wir alle Menschen auf dieser Welt sind „Pauschalangebote“ guter und gewöhnungsbedürftiger Eigenschaften! Liebe ist, einen Menschen hochgradig wert zu schätzen, den ich längst als ein solches

■ **Lachen solidarisiert, nun hat der Schwache die Lacher auf seiner Seite, er muss nicht kämpfen.**

■ **Das gemeinsame Lachen richtet uns aus, die Herausforderung des Lebens anzunehmen, eigenwillig und eigenbestimmt dieses Leben zu gestalten!**

Pauschalangebot kennen gelernt habe! Wer auf dieser Welt soll für mich sorgen, wenn nicht ich selbst! Wer kennt meine Bedürfnisse besser, als ich! Keine Neurose mehr zu haben, heißt nicht, keine Probleme mehr zu haben, im Gegenteil, jeder Mensch hat Probleme, je empfängsbereiter einer ist, umso mehr wird sein Leben auch Schwierigkeiten beinhalten. Schwierigkeiten sind Herausforderungen, die das Leben bereichern, die uns weiterhelfen! Und letztlich: Humor stellt uns nicht bloß: wir dürfen schwache Menschen sein, solange wir andere Menschen, unter anderem den Psychotherapeuten unter unseren Lachern haben. Wir sind nicht mehr allein, das gemeinsame Lachen richtet uns aus, die Herausforderung des Lebens anzunehmen, eigenwillig und eigenbestimmt dieses Leben zu gestalten!

Effekt der Verschiebung

Ein zweites Phänomen tritt in der Traumatherapie immer wieder heilsam in den Vordergrund: Die Verschiebung. Die Klientel berichtet, ihre gesamte traumatisierende Geschichte nun aus einem anderen Gesichtspunkt zu sehen, aus dem heraus das Geschehene nun zwar nicht weniger schlimm und bedeutend ist, aber nicht in diesem Maße alle Erinnerungen dominiert. Ebenso kann der Humor diesen relativierenden, verschiebenden Effekt besitzen und dadurch klären oder abmildern. Etwa: „Sie haben also diesen Mann entgegen die ausdrückliche Warnung Ihrer Mutter geheiratet! Diese Untat rechtfertigt nun jedenfalls Ihr lebenslanges Unglück!“ Oder, um einmal eine Geschichte zu bringen: „Ein alter Jude sitzt, gelähmt von Trauer, einsam, verzweifelt, ratlos. Sein Sohn ist zum christlichen Glauben übergetreten – für ihn ein Ereignis, das mit dem Tod seines Ältesten gleich zu setzen ist. Tage lang hat er nichts gegessen und nur wenig getrunken, die Tränen sind ihm darob versiegt. So ruft er Gott an, dieser möge ihm sagen, wie er dieses größte aller Unglücke meistern kann, da hört er endlich die Stimme des Herrn: Was ist dir denn anderes widerfahren, als auch mir? Der Mann klagt: Du bist der Jahve, der immer eine Lösung weiß, vor

dessen Antlitz jeder Kummer ins Unbedeutende schrumpft...! Darauf die Stimme des Allmächtigen: So nimm dir denn ein Vorbild an mir, was habe ich getan? Mach ein neues Testament!“ Oft hilft tatsächlich eine gar nicht dramatische Verschiebung unseres Standpunktes der Betrachtung, um die Auswirkungen eines Themas, einer vermuteten oder gewählten Schuld, Unterlassung oder einer Sünde abzumildern und eine lebensfeindliche Fixierung auf etwas anscheinend nicht mehr gut zu Machendes zu beenden.

Drei Pfeiler der Seele

Heinz Kohout, Exilösterreicher und später Präsident der amerikanischen analytischen Vereinigung hat in seinem Werk „Wie heilt die Psychoanalyse?“ drei Übertragungsmöglichkeiten beschrieben, die er in diesem Buch auch als die Grundpfeiler einer gelungenen und belastbaren menschlichen Existenz erkannt hat. Es ist nicht verwunderlich, dass ein Mensch, bei dem ein oder zwei dieser Grundpfeiler wackeln in seinem Leben geringer belastbar ist als ein solcher, der auf allen drei Pfeilern harmonisch und ohne zu wackeln fest steht.

Diese drei Übertragungen unter dem Gesichtspunkt des Humors zu betrachten, kann unser Hauptproblem: „gestattet die psychoanalytische Abstinenzregel den Humor in der Beziehung zwischen AnalytikerIn und AnalysandIn?“ vielleicht klären, oder zu klären beitragen: Diese drei Übertragungsmöglichkeiten hat Kohout als die „emotionale Spiegelübertragung“ (Liebe, besser noch Verliebt Sein), die „alter ego Übertragung“ (Kameradschaft, Freundschaft) und die „idealisierende Übertragung“ (Vorbild, innere Ausrichtung) bezeichnet, wobei er meinte, es stehe sich auf zwei Beinen auch recht gut, wenn eines dieser Beine besonders gut ausgebildet sei, auf einem Bein stehe man allerdings bereits sehr unsicher. Das fehlende – oder das am folgenschwersten fehlendste Bein übertrage der Analysand/die Analysandin auf den/die AnalytikerIn.

Nehmen wir nun diese drei „Übertragungsfälle“ her: Die emotionale Spiegel-

übertragung: Im „ego state“ des Verliebtseins, der dadurch ausgezeichnet ist, dass wir unsere/n PartnerIn noch kaum bis gar nicht kennen, übertragen wir in einer heftigen Gefühlsüberschwemmung alle unsere Wünsche und Bedürfnisse aus dem Bereich Partnerschaft und Sexualität auf das Objekt unseres Verliebtseins. Ist dabei der/die AnalytikerIn das Objekt, so gibt es ja eigentlich nur eine mit Sicherheit am Strafgesetzbuch vorbeiführende Reaktionsweise: Zunächst gehört dieser Zustand analysiert, das heißt, festgestellt. Dann gilt es, zu betonen, dass gerade die psychotherapeutische Situation, für solche Regungen Freiraum lässt und man mit diesem Zustand therapeutisch umgehen wird. Und: es ist ausschließlich Sache des Therapeuten, dafür zu sorgen, dass es zu keinen „Liebesäquivalenten“ auf der Handlungsebene kommt. Dadurch wird die Therapie gerettet, der/die KlientIn natürlich einem massiven Gefühlsstress ausgesetzt. Humor könnte in dieser Hinsicht zu falschen Interpretationen der dadurch ausgelösten Verdichtungssituation führen. Hier besteht meines Erachtens tatsächlich die Gefahr, dass durch die Verletzung der Abstinenzregel einem/er AnalysandIn Schaden zugefügt wird, wenn der/die AnalytikerIn seine/ihre Gegenübertragung nicht fest im Griff hat.

Ganz anders ist es mit der „alter ego Übertragung“, der Möglichkeit, das Ähnliche im andern zu erkennen und zu nutzen. Erkennt der Analysand im Therapeuten plötzlich das bisher bei sich selbst als einzigartig vermutete Grundmuster menschlicher Psychologie, also lange zurückliegende, „archaische“ Gefühlsbezüge, emotionale Grundhaltungen und -muster, unerklärliche und doch so vertraute Ängste und Schuldgefühle, die Unsicherheit im System der eigenen Ziele und Werte, Haltungen, inneren und äußeren Grenzziehungen, den als herabsetzend erlebten Unterschied zu anderen Menschen, bis man darauf kommt, dass man deren Maske fälschlicher Weise für die Persönlichkeit gehalten hat, so fühlt er sich erleichtert, verstanden und vor allem ermutigt. Die Erkenntnis, dass wir alle rätseln, kämpfen, unsicher sind, hoffen, sehnen, trauern, lösen, feiern, gewinnen und

verlieren, dass unser Lebensweg zwar nicht dem „Rosengarten“ entspricht, aber auch viele duftende Blumen bereithält, vor allem dem, der bereit ist, zu sehen, zu riechen, zu schmecken und zu tasten, ermutigt, das Schöne und Konstruktive in diesem Leben zu erkennen, die Inseln negativer Entropie, von denen Antonovsky in seiner „Salutogenese“ spricht. In dieser Situation ist der Humor, der Witz, für die Arbeit des Therapeuten geradezu ideal: Nur im Humor wird der Mensch mit seiner eigenen Schwäche versöhnt und diese erscheint transzendent nun als Stärke des Individuums. Gerade die versöhnte Akzeptanz eigener Schwächen gepaart mit der neu entdeckten Wertschätzung für bisher unerkannte persönliche Stärken stellt aber die erwünschte Antithese zur Neurose dar.

Der notwendige Humor

Kann ich im Falle der „alter ego Übertragung“ nur zu einem humorvollen Umgehen in der Psychotherapie raten, so ist der Humor im Falle der „idealisierenden Übertragung“ geradezu eine „Conditio sine qua non“. In diesem Falle wird ein Objekt, durchaus auch der Analytiker, zum Vorbild für die weitere Lebensgestaltung genommen, wobei die Idealisierung der Verdeutlichung der ethisch-moralischen Grundsätze durch bewussten Ausschluss kleiner, allgemein üblicher, dem Privatleben zugehörigen Antithesen erfolgt. Daher ist ja auch Sekundärliteratur der Art „auch Christus hatte Stuhlgang“ – bei aller Wertschätzung für Montaigne verzichtbar. Auf dem Weg der „idealisierenden Übertragung“ spielt der Humor die Rolle jenes Begleiters der römischen Triumphatoren, die ihm – hinter ihm im Triumphwagen stehend – immer wieder die Worte „bedenke, dass auch du nur ein Mensch bist“ zuzurufen hatten. Der Unterschied zwischen menschlicher Größe und Arroganz liegt im humorvollen Umgehen mit der eigenen Person. So ist es Pflicht des Analytikers, seinen Klienten im idealisierenden Nachahmen und dem damit verbundenen Narzissmus durch den humorvollen Hinweis auf jene Unzulänglichkeiten begleitend zu korrigieren,

■ Nur im Humor wird der Mensch mit seiner eigenen Schwäche versöhnt und diese erscheint transzendent nun als Stärke des Individuums.

■ Humor ist ein Mittel der Salutogenese.

die dem einen wie dem anderen in unterschiedlicher Ausprägung einzig durch die Zugehörigkeit zum Menschengeschlecht unvermeidbar ein Leben lang anhängen. Nicht das narzisstische Gefühl der Überlegenheit anderen gegenüber ist unser Ziel, sondern eine Haltung der selbstbewussten Toleranz.

Humor ist also meines Erachtens sogar im heiligen Gral der psychoanalytischen Psychotherapie als ein – in manchen Therapiesituationen vorsichtig, in anderen reichlich, in wieder anderen praktisch unverzichtbar anzuwendendes Mittel einzusetzen und zu integrieren: Humor verdichtet komplexe psychologische Abläufe, er macht verdrängte Antithesen in kathartischer Exposition sichtbar; er weicht scheinbare

Stärken auf, die in Wirklichkeit Abwehr sind, er integriert persönliche Schwächen widerspruchsarm ins Selbstbewusstsein. Humor stellt uns Inseln negativer Entropie als Gegenpol zum unaufhaltbaren Verfall zur Verfügung, Humor ist ein Mittel der Salutogenese. Letztlich ist der Humor ein Mittel, Menschen emotionell und wissend zu synchronisieren, damit neurotische Abhängigkeiten zu beenden und so die Chance darauf zu erhöhen, dass therapeutische Erkenntnis auch handlungsrelevant wird. Denn: „*Ich kann nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird – aber ich kann sagen, dass etwas anderes versucht werden muss, wenn es besser werden soll*“ (Lichtenberg), oder „*es gibt nichts Gutes, außer man tut es*“ (Wildgans)!



„Ohne Angst und ohne Andacht auf die Welt schauen“

■ ADOLF HOLL

Adolf Holl studierte katholische Theologie und Philosophie in Wien, von 1953 bis 1972 Tätigkeit als Kaplan und Religionslehrer. Konflikte mit der Kirchenbehörde führten 1973 zum Entzug der kirchlichen Lehrbefugnis. 1976 wurde Holl die Ausübung der priesterlichen Funktionen untersagt. Univ.-Doz. für Religionswissenschaft an der Universität Wien. Lebt als freier Schriftsteller und Publizist in Wien.

Im Jahr 1954, ein für abergläubige Menschen wie mich ein Wink des Himmels, stießen zwei oberägyptische Bauern beim Graben nach Humuserde auf ein tönernes Gefäß, mit Bitumen versiegelt und voll von Kuverts aus Ziegenleder. In den Kuverts fanden sich koptische Schriften, die nach und nach in Kairo auftauchten und die Fachwelt in Aufregung versetzten. Es handelte sich um frühchristliches Gedankengut, das mittlerweile ediert und kommentiert worden ist. In einem dieser Texte, der Koptischen Petrus-Apokalypse, ist folgende Passage zu lesen:

„Nachdem der Erlöser dies gesagt hatte, erschien es mir, als würde er von oben ergriffen. Und ich fragte: Was sehe ich, Herr? Greifen sie nach dir und greift du nach mir? Oder wer steht da neben dem Kreuz, heiter und lachend, während sie einem anderen auf Füße und Hände schlagen? Der Erlöser antwor-

tete: Der, den du heiter und lachend neben dem Kreuz stehen siehst, das ist der lebendige Jesus. Der, in dessen Hände und Füße sie Nägel schlugen, ist dagegen nur ein schwaches, sterbliches Abbild. Nach der Grund seiner Heiterkeit gefragt, antwortet der Erlöser: Der Erlöser entkam. Nun steht er schadenfroh dabei und sieht, dass die, die ihm Böses angetan haben, untereinander zerstritten sind. Daher lacht er über ihre Blindheit, denn er weiß, dass sie Blindgeborene sind.“

Aller Wahrscheinlichkeit nach ist diese Passage, zusammen mit all den anderen Papyri des Fundes, von den Klosterbrüdern des seligen Abtes Pachom vergraben worden, die in der Nähe ihre Unterkünfte hatte. Ein lachender Mönch ist verloren, hatte Pachom verfügt. Gleichwohl wurde diesen ersten Männern die frohe Botschaft von dem lachenden Christus vorgelesen, in der