

Michael Titze

Wer zuletzt lacht ...

Die Kunst humorvoller Selbstbehauptung



HUMOR
HILFT
HEILEN



Wissen & Leben
Schattauer

Michael Titze

Wer zuletzt lacht ...

herausgegeben von Wulf Bertram

Zum Herausgeber von »Wissen & Leben«:

Wulf Bertram, Dipl.-Psych. Dr. med., geb. in Soest/Westfalen. Studium der Psychologie und Soziologie in Hamburg. War nach einer Vorlesung über Neurophysiologie von der Hirnforschung so fasziniert, dass er spontan zusätzlich ein Medizinstudium begann. Zunächst Klinischer Psychologe im Univ.-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf, nach dem Staatsexamen und der Promotion in Medizin psychiatrischer Assistenzarzt in der Provinz Arezzo/Italien und in Kaufbeuren. 1985 Lektor für medizinische Lehrbücher in einem Münchener Fachverlag, ab 1988 wissenschaftlicher Leiter des Schattauer Verlags, seit 1992 dessen verlegerischer Geschäftsführer. Ist überzeugt, dass Lernen ein Minimum an Spaß machen muss, wenn es effektiv sein soll. Aus dieser Einsicht gründete er 2009 auch die Taschenbuchreihe »Wissen & Leben«, in der wissenschaftlich renommierte Autoren anspruchsvolle Themen auf unterhaltsame Weise präsentieren. Bertram hat eine Ausbildung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie in Tiefenpsychologischer Psychotherapie und ist neben seiner Verlagstätigkeit als Psychotherapeut und Coach in eigener Praxis tätig.

Michael Titze
Stefan Stutz (Illustrationen)

Wer zuletzt lacht ...

Die Kunst humorvoller Selbstbehauptung

Dr. rer. soc. Michael Titze
Wendelsgrundweg 12
78532 Tuttlingen
www.michael-titze.de
Titze-Michael@web.de
www.titze-werzuletztlacht.de

Stefan Stutz
Rahlstedter Straße 100
22149 Hamburg
http://stefanstutz.de
contact@stefanstutz.de



Ihre Meinung zu diesem Werk ist uns wichtig!
Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter
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:

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.

© 2018 by Schattauer GmbH, Hölderlinstraße 3, 70174 Stuttgart, Germany
E-Mail: info@schattauer.de
Internet: www.schattauer.de
Printed in Germany

Lektorat: Maren Klingelhöfer, Heidelberg
Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani, Stuttgart
Umschlagabbildung: © WAYHOME studio, www.shutterstock.com
Satz: am-productions GmbH, Wiesloch
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Auch als eBook erhältlich:
978-3-7945-9127-5 (PDF) / 978-3-7945-9128-2 (ePub)

ISBN 978-3-7945-3293-3

Für Miriam Hemmer

This page intentionally left blank

Humor – ein Elixier der Lebenskunst, der Konfliktlösung und Heiterkeit

Vorwort von Prof. Dr. Dr. Alfred Kirchmayr

»Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen.«

(Erich Kästner)

»Ein bisschen gesunder Menschenverstand, ein bisschen Toleranz, ein bisschen Humor – wie behaglich es sich dann auf unserem Planeten leben ließe!«

(Sommerset Maugham)

Witz und Humor – Problemanzeiger und Problemlöser

Es ist schon eigenartig: Wir Menschen haben in vielen Bereichen enorme Fortschritte gemacht: in der Medizin, in den Naturwissenschaften, in der technischen Entwicklung. Aber im Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten leben wir immer noch mehr oder weniger in der Steinzeit! Das gilt für die Gestaltung vielfältiger Beziehungen im Kleinen und im Großen.

Auch dies ist eigenartig: Wenn es keine Probleme und Konflikte gäbe, dann gäbe es auch keine Witze und keinen Humor. Der geniale Schriftsteller Mark Twain hat das so gesagt: »Im Himmel gibt es definitionsgemäß keine Probleme. Also gibt es dort auch keinen Witz und keinen Humor.« Aber wir geplagten Erdkrustenbewohner haben viele Probleme zu bewältigen. Und dazu bedürfen wir des Witzes und vor allem des Humors – und seines befreienden, ja erlösenden Lächelns oder Lachens.

Der große Humor ist nämlich der Gegenspieler jeglicher Art tierischen Ernstes. Er fördert die »Heitere Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit und Lachen«. Während tierischer Ernst ein extrem starkes Klebemittel ist, kann Humor als hoch wirksames Lösungsmittel bezeichnet werden. Bierernst fixiert, macht blind und starr. Humor belebt, bewegt und entspannt.

Humor entsteht durch die Mischung von drei Elementen (Humorformel): Erstens, es gibt ein Problem. Zweitens, dieses Problem wird ernst genommen. Und drittens, es kommt ein Schuss Heiterkeit dazu. Sie kennen den weisen Spruch: »Kitzliche Sachen löst man am besten mit Lachen.« Denn wenn man verbissen ist, findet man keine kreative Lösung für ein Problem. Das Lachen bewirkt Lockerung, Entspannung und fördert gute Lösungen.

Ein Beispiel: *Ein Fahrgast stürmt auf ein Taxi zu, reißt die Türe auf und schreit: »So fahren Sie endlich los mit Ihrer Dreckskarre!« Freundlich erwidert der Taxler: »Gerne, wenn Sie mir sagen, wo ich den Dreck abladen soll!«*

Dieser Taxifahrer hat offensichtlich Humor. Er lässt sich nicht beleidigen. Dadurch hat er Spielraum für seine Phantasie, eine gute Antwort zu finden. Dreckskarren sind dazu da, Dreck wegzuführen. So kann er aus der Beschimpfung eine schlagfertige Antwort machen. Das ist ein humorvoller Witz mit Pfeffer.

Damit Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einen kleinen Einblick in die vielfältige Landschaft des Humors und seiner Verwandten gewinnen können, werde ich Sie zu einer kleinen Wanderung durch die Humorlandschaft animieren.

Die vier komischen Gesellen – Witz, Spaß, Spott und Humor

Im landläufigen Sinn versteht man unter Humor alles, was zum Lachen führt. Dafür gibt es aber das treffendere Wort *Komik*, das sich vom griechischen *komos* herleitet und das Lachen des Volkes bezeichnet. Komisch ist alles, was zum Lachen reizt. Ein Komiker oder Humorist löst Lachen aus.

Die Familie des Komischen ist vielfältig und vielschichtig. Die komischen Gesellen, nämlich Witz, Spaß, Spott und Humor im engeren Sinn, reizen in unterschiedlicher Weise zum Lachen oder Lächeln. Und sie haben jeweils ein Naheverhältnis zu bestimmten psychischen Kräften. Natürlich gibt es auch alle möglichen Mischungen, etwa humorvolle, geistreiche, derbe und zynische Witze.

Der Witz steht dem Intellekt nahe. Er äußert sich vor allem in Wortspielen, Gedankenspielen und Mehrdeutigkeit. Der Witz entlarvt kurz und bündig, was Ideologien verhüllen oder er nimmt sonst etwas oder jemanden auf die Schaufel. »*Witz gibt Freiheit und Freiheit gibt Witz*« (Jean Paul). Ein Beispiel: »*Was sind Beamte?*« – »*Beamte sind die Träger des Staates – einer träger als der andere.*«

Der Spaß hat einen starken Bezug zur Vitalsphäre. Bei Kindern ist er oft Ausdruck purer Lebensfreude. Spaß kann auch sehr derb werden – etwa am Biertisch. Ein aktuelles Beispiel: *Zwei Börsenspekulanten gehen in die Börse. Nach einiger Zeit fragt der Neuling: »Sag, wo ist denn die Toilette?« – Antwortet der andere: Toiletten gibt es hier nicht! Da beschleißt einer den anderen!*«

Der Spott steht den Kräften der Aggression, der moralischen Kritik und dem Hass nahe. Er äußert sich besonders beißend in Sarkasmus und Zynismus. Spott dient aber auch als Überlebensmittel in Diktaturen und für die Entlarvung von Verlogenheit.

Ein Beispiel aus der Hitlerzeit: *»Alle Stände sind jetzt aufgehoben: der Verstand, der Anstand, der Wohlstand. Es gibt nur noch den Notstand!«*

Dagegen nährt sich der Humor im engeren Sinn, der »große Humor«, aus den Kräften der Liebesfähigkeit, des Gemüts, des Wohlwollens und der Sympathie. Humor ist ein Kind der Lebensfreude. Er ist nicht verletzend und versöhnt mit den Widrigkeiten des Lebens und mit den eigenen Schwächen.

Entsprechend unterschiedlich sind bei diesen vier komischen Gesellen auch die Arten des Lachens, die sie auslösen: mildes, wohlwollendes, versöhnliches und heiteres Lachen, oder aber verletzendes, entwertendes, vernichtendes, ja tödliches Lachen. Lachen ist grundsätzlich gesund, soll aber nicht nur auf Kosten anderer gehen.

Kultivierte Kindlichkeit – Basis für Humor, Witz und Kreativität

Wir purzeln unfertig in die Welt und dann werden wir mehr oder weniger oft fertiggemacht. Zum Glück – im doppelten Sinn – hat jeder Mensch ein Wesen in sich, das sich gegen dieses Fertigmachen sträubt. Das ist unsere Kindlichkeit, der Clown in uns, der sich die Freude am Spielen und die Lebenslust nicht nehmen lässt.

Eine Studie ergab, dass Kinder durchschnittlich 400 Mal pro Tag lachen, Erwachsene nur noch etwa 20 Mal. Schon Freud fragte sich, was da geschehen muss, damit aus lebhaften, lustigen und phantasievollen Kindern phantasie-lose, fade und frustrierte Erwachsene werden. Wir alle wünschen uns, dass das Leben glückt. Auch dies erkannte Freud: »Glück ist ein Wort aus der Kinderwelt. Geld macht nicht glücklich.« Nur durch das Zusammenspiel von kulti-

vierter Kindlichkeit und Erwachsensein können wir uns des Lebens freuen – trotz allen Zores. Oder mit den Worten von Erich Kästner: »Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch.«

Freud hat in seinen genialen Studien über Witz und Humor das Kindliche als Quelle des Kreativen und Spielerischen bezeichnet. Das »Kindesalter der Vernunft«, das Spiel mit Worten und Gedanken, mit Klängen und Anklängen, mit Rollen und Selbstverständlichkeiten und das Leben im Hier und Jetzt, bilden den Nährboden für Witz, Humor und Kreativität.

Ein Beispiel: *Der siebenjährige David ist im Unterricht eingeschlafen. Der Lehrer sieht das, gibt ihm einen kräftigen Stoß und fragt zornig: »Was bist du?!« – Da sagt der Kleine: »Ich bin ein aufgeweckter Schüler!«*

Auch Friedrich Nietzsche weist auf die Bedeutung des kindlichen Spiels hin: »Reife des Mannes (und der Frau, A.K.): das heißt den Ernst wiedergefunden zu haben, den man als Kind hatte, beim Spiel.« Und sein älterer Vornamenskollege Schiller brachte die gleiche Einsicht so zur Sprache: »Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.« Das Gegenteil von Spiel ist tierischer Ernst.

Wir sind Gespräch (Martin Heidegger)

Unsere Sprache ist ein faszinierendes Phänomen. Mit weniger als dreißig Buchstaben können wir uns selbst und die Welt zum Ausdruck bringen – und wie vielfältig! Sprache ist das wichtigste Medium für das Erleben und Gestalten aller unserer Beziehungen. Witz und Humor spielen auch besonders gerne mit der Sprache.

Der Philosoph Martin Heidegger sagte treffend: »Wir sind Gespräch.« Die Art und Weise, wie wir uns selbst und andere zur Sprache bringen, prägt unser Weltbild, unser Erleben, Verhalten und Gestalten. Unbewusst führen wir mit uns selbst dauernd Gespräche, Selbstgespräche. Diese werden von allen wichtigen Bezugspersonen unseres Lebens beeinflusst, ebenso von allen unseren Bedürfnissen, Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen. Zu Recht bezeichnete Freud den Prozess der Psychoanalyse als »Gesprächskur«. Die Sprache ist das wichtigste Medium für die Kommunikation mit uns selbst und mit anderen Menschen, für den Umgang mit Konflikten und auch für die Gestaltung von Witz und Humor.

Und sie birgt sehr viel Lebensweisheit in sich. Wissen, Witz und Weisheit stammen aus derselben Sprachwurzel. Im Mittelhochdeutschen bedeutet den Verstand verlieren »uz den wizzen kommen«! Man bezeichnet auch heute noch unbrauchbares Wissen als »witzlos«.

Lena beschwert sich: Die Eltern sind komische Wesen! Erst bringen sie einem mühsam das Reden bei. Und wenn man es gut kann, sagen sie dauernd: Halt den Mund!

Der große Humor – die Kunst des Drüberstehens

In der humorvollen Einstellung können wir die schmerzlichen Dinge des Lebens wie durch ein umgedrehtes Fernrohr betrachten (Jean Paul) – und gewinnen heilsame Distanz. Der Clown als Symbolfigur des Humors bringt diese beiden Seiten durch ein lachendes und ein weinendes Auge zum Ausdruck. Man kann lächeln oder lachen, obwohl einem zum Weinen ist.

Humor wird von Bewusstseinsweiterung und Bewusstseinsreicherung begleitet. »Humor ist keine Stimmung,

sondern eine Weltanschauung« (Ludwig Wittgenstein). Diese Art, die Welt anzuschauen, fördert Spielraum, Heiterkeit, Kreativität und Konfliktfähigkeit. »Humor ist überwundenes Leiden an der Welt« (Jean Paul).

Denn Lust und Frust bestimmen in allen möglichen Mischungsverhältnissen unser Leben – selten als Prachtmischung. Deshalb versuchen wir, Unlust möglichst zu vermeiden und darauf zu achten, dass das Leben auch lustig ist, denn: »Wir sind unermüdliche Lustersucher« (Sigmund Freud). Die Lebenskunst besteht darin, das eigene Leben möglichst gut zu gestalten. Fast alles im Leben können wir humorvoll oder humorlos auffassen, erleben und gestalten.

Kennen Sie den? *Sagt der eine: »Humor ist ein echter Schlankmacher!« – »Wie meinst du das?« – »Man muss kilometerweit laufen, bis man ihn trifft!«* Das stimmt, denn echter Humor, Humor als heitere Lebenseinstellung, als »Ernstheiterkeit« (Hugo Rahner) und als geistvolle, witz- und listreiche »Trotzmacht« gegen tierischen Ernst, ist selten anzutreffen.

Dagegen gilt, was Eugen Roth sagt: »Hanswürsten trifft man weit und breit. Humor ist mehr als Heiterkeit.« Comedy, Schmalspursketches und Witzbücher sind beliebt. Die populäre Witzkultur ist platt und häufig humorlos. Meistens wird jemand ausgelacht und dumm hingestellt. In unseren Witzlandschaften dominiert Schadenfreude. Esprit, Selbstironie und Humor sind selten zu finden.

Dagegen blühen im jüdischen Humor die listigsten und tiefstinnigsten Witze und ein befreiendes, wohlwollendes Lachen. Ein Volk, das jahrhundertlang die grauenhaftesten Verfolgungen und Demütigungen bewältigen musste, hat den besten Witz, den tiefstinnigsten Humor und ein heiteres Lachen entwickelt. Das gibt zu denken!

Und im jüdischen Witz wird besonders herzhaft über eigene Schwächen gelacht, oder über widerliche soziale und politische Verhältnisse. Es ist der mit Witz gewürzte Humor, der uns hilft, mit den Widrigkeiten des Lebens besser umgehen zu lernen. Humor kann ein Überlebensmittel sein: *Wem das Wasser bis zum Hals steht, der soll den Kopf nicht hängenlassen!*

Durch seine relativierende Kraft schafft es der Humor, die kleinen und großen Konflikte und Krisen des Lebens zu entschärfen. Er macht es möglich, Verbissenheit, Fixierungen und Elend zu überwinden, zu transzendieren. »Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor«, sagt Viktor Frankl. Und was Pablo Picasso der Kunst zuschrieb, möchte ich auf den Humor als Elixier der Lebenskunst ummünzen: »Humor wischt den Staub des Alltags von den Augen!« Er verändert den Blick auf die Dinge des Lebens. Viktor Frankl sagt dazu treffend: »Man muss sich auch von sich selber nicht alles gefallen lassen!«

Eine köstliche jüdische Weisheit:

»Moses gab uns das Gesetz.

Rabbi Jehoschua von Nazareth gab uns die Liebe.

Karl Marx gab uns das soziale Gewissen.

Sigmund Freud brachte uns die Selbsterkenntnis.

Und Albert Einstein sagte: Alles ist relativ!«

Die »Heitere Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit, Lachen« pflegen!

Das befreiende Lachen des Humors und der Heiterkeit ist Musik für die Seele. Es wirkt wie eine erfrischende Großhirndusche, begleitet von einer Eingeweidemassage, vielleicht sogar von einem Lachmuskelkater! Wenn man Tränen lacht, wird das Großhirn feucht durchgewischt. Die verstaubten Gedanken werden raus-gelacht. Unser Großhirn besteht aus verschiedenen Lappen: Sehappen, Hörappen, Riechlappen usw. Aber manche Zeitgenossen haben einen viel zu stark genährten »Jammerlappen«. Der »Freude- und Heiterkeitslappen« ist oft unterernährt!

Ein Elixier der Lebenskunst besteht darin, das Kopfkino mit Heiterkeit und Humor zu füttern. Die moderne Hirnforschung hat bestätigt, was Marc Aurel vor 2000 Jahren erkannt hat: »Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.« Depressionen und Angststörungen kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern aus trüben Gedanken und tiefen Kränkungen. Tierischer Ernst produziert finstere Gesichter. Er verfinstert auch die Seele.

Humor und Heiterkeit, Freude und Dankbarkeit für die vielen schönen Dinge des Lebens – trotz allen Elends, aller Konflikte, Kränkungen und Enttäuschungen – sind Grundelemente der höchsten Kunst, der Lebenskunst. Deshalb möchte ich mit dem weisen Rat von Friedrich Nietzsche schließen: »Seit es Menschen gibt, hat der Mensch sich zu wenig gefreut: Das allein, meine Brüder (und Schwestern, A.K.), ist unsere Erbsünde! Und lernen wir besser uns freuen, so verlernen wir am besten, anderen wehe zu tun und Wehes auszudenken.«

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre dieses heiteren, anregungsreichen und kreativen Buches von Michael Titze. Stefan Stutz hat köstliche Karikaturen eingefügt. Dieses Buch beleuchtet eine große Vielfalt von insgesamt humorvollen und witzigen Strategien im Umgang mit Kränkungen, Entwertungen und Beleidigungen. Es wird Ihre kreative Streitkultur, Ihr inneres Selbstgespräch und Ihr durch Humor gestärktes Selbstwertgefühl bereichern. Zum Glück gibt es das Lachen!

Inhalt

1	So bekommen Sie die Lacher auf Ihre Seite	1
1.1	Mit Boxhandschuhen ins Büro?	6
1.2	»Das ist mal wieder typisch!«	8
1.3	Es kommt auf die Persönlichkeitsanteile an	15
2	Der Boss (als aktiv-aggressiver Typ): »Ich muss mich immer durchsetzen!«	19
2.1	Der Napoleon-Komplex.	20
2.2	Hoher Status	25
2.3	Ein lautstarkes Echo geben	28
2.4	Unerschütterliche Schlagfertigkeit	29
2.5	Vor der Kamera bin ich der Boss!	35
2.6	Aggressiv in der Politik – defensiv im Straßenverkehr	37
3	Der Star (als passiv-aggressiver Typ): »Ich lächle dich schwach!«	42
3.1	Skurril wie Diogenes	47
3.2	Der närrische Eigensinn	54
3.3	Paradoxe Argumentation	59
3.4	Kontra-Assoziationen üben	64
3.5	Schlitzohrig wie Schwejk	65
3.6	Verschleierte Aggressivität.	70
3.7	Schwejk'sche Geschichten erfinden	77