



Wolfgang Krüger

für Anfänger und Fortgeschrittene

**Mit herzlichem Dank
für die Briefe von**

**Dagmar Berghoff
Alfred Biolek
Christine Brückner
Ralph Giordano
Gregor Gysi
Dieter Hildebrandt
Freya Klier
Heinz Knobloch
Hanna-Renate Laurien
Astrid Lindgren
Willy Millowitsch
Adolf Muschg
Elisabeth Noelle-Neumann
Horst-Eberhard Richter
Anneliese Rothenberger
Max Schmeling
Gerhard Schröder
Wolfram Siebeck
Rita Süßmuth
Klaus Staeck
Karlheinz Stockhausen
George Tabori
Jens Weißflog
und dem Bundeskanzleramt**

Irren ist menschlich, stolpern ist üblich,
über sich selbst lachen ist Reife.
W. A. Ward

Inhalt

Zur Entstehungsgeschichte

Humor ist lebenswichtig

Humor im antiken Griechenland

Seid traurig – die Botschaft des Christentums

Mittelalter: Das Lachen und das Zähnefletschen

Die neue Humorforschung

Humor ist eine Lebenskunst

Die Humor-Biographie

Humor-Belastung 1: Der Tag fängt gut an

Humor-Belastung 2: Hoffnungen und Größenträume

Humor-Belastung 3: Das große Feuer

Humor-Belastung 4: Das liebe Geld

Humor-Belastung 5: Eine langwierige Erkrankung

Die Basis des Humors: Die Lust am Lachen

Die weltweite Lachbewegung

Der mittlere Humor

Das seelische Gleichgewicht

Komik I: Absurdität

Komik II: Die enttäuschten Erwartungen

Komik III: Der Absturz ins Lächerliche

Komik IV: Die Tücke des Objekts

Komik V: Wenn wir Maschinen ähneln

Komik VI: Die Überwindung von Hemmungen
Komik VII: Die Wiederholung
Komik VIII: Maskenhaft leben oder übertreiben

Der große Humor
Die Suche nach dem Sinn
Die Bananenmethode
Die Überwindung der Eitelkeit

Wer lacht, ist gesünder und glücklicher

Partnerschaft und Humor
Lust und lustig
Unsere sexuellen Phantasien

Wo lernt man den Humor?
Der größte Humorräuber: die Scham
Humor-Beschleuniger 1: Das eigene Selbstbewusstsein
Humor-Beschleuniger 2: Die soziale Verankerung
Humor-Beschleuniger 3: Die Lust der Überwindung
Humor-Beschleuniger 4: Das achtsame Leben

Ist Humor immer angebracht?
Das Recht auf Tragik
Lachen bei einer Beerdigung
Humor kann gefährlich sein

Humor ist die Grundlage unserer Demokratie
Humor ist eine Revolution
Religion und Komik
Humor als Konfliktlösung
Internationale Beziehungen
Humor im diplomatischen Dienst

Der Humor-Essay von Adolf Muschg
Die Humor-Biographie von Heinz Knobloch

Zur Person der Prominenten

Wir können den Wind nicht ändern,
aber wir können die Segel richtig setzen.
Aristoteles

Zur Entstehungsgeschichte

Der Humor ist der Schlüssel zum Lebensglück. Das ist die zentrale Erkenntnis meiner Studien, die vor 30 Jahren begannen. Damals war ich 45 Jahre alt, das Leben hatte mich schon einige Male durchgerüttelt und ich spürte gelegentlich den Wunsch, in der zweiten Lebenshälfte gelassener mit der kränkenden und versagenden Welt umzugehen. Daher wählte ich für die kommenden Jahre den Humor zum Schwerpunktthema meiner therapeutischwissenschaftlichen Arbeit. Ergänzen wollte ich meine Studien durch eine Umfrage, die ich an über 100 Prominente verschickte. Ausgehend von ihrer gesellschaftlichen Vorbildfunktion stellte ich ihnen die Frage:

„Wie haben Sie es in Ihrem wechselhaften Leben geschafft, Ihren Humor zu behalten?“

Ich war erstaunt und beglückt über die vielen sehr ausführlichen und persönlichen Antworten. Doch leider war ich selbst dem Thema noch nicht gewachsen. Zu sehr spürte ich im Alltag, dass mein eigener Humor begrenzt war. Wenn mein Computer und zugleich die Kurse meiner Aktien abstürzten und ich auch noch Kniebeschwerden hatte, war es an diesem Tag mit meinem Humor vorbei. Nun wollte ich nichts schreiben, was nicht meiner eigenen Entwicklung entsprach und so erschien nur eine sehr kleine Auflage, die ich als ‚Versuch‘ empfand. Ansonsten legte ich das gesamte Material in die Schublade, um es mehr als zwanzig Jahre später meiner Frau zu zeigen. Sie ermutigte mich sehr, endlich das Buch zu vollenden und die wunderbaren Briefe einem größeren Lesepublikum vorzustellen. Nochmals schrieb ich Prominente an, doch inzwischen leben wir im Zeitalter der Datenflut. Ich erhielt einige wenige

nachdenkliche Briefe, aber ansonsten bekam ich kaum Resonanz und begriff, wie wertvoll jene Briefe waren, die mich vor mehr als zwei Jahrzehnten erreicht hatten. Es waren ungewöhnlich persönliche Antworten, oft auf mehreren Seiten, häufig handgeschrieben. Es ist deutlich zu spüren, wie sehr sich die Schreibenden mit dem Humor beschäftigten, um mir dann ihre Gefühle, Gedanken und biographischen Anekdoten mitzuteilen. Astrid Lindgren schrieb mir auf einer alten Schreibmaschine, Alfred Biolek überraschte mich mit einem tiefgründigen Brief, Ralph Giordano berührte mich mit seinen Schilderungen, wie er zusammen mit seinen Brüdern im Nationalsozialismus die ständige Angst weglachte. Solche Briefe waren nur möglich in einer Zeit, in der man noch nicht von Anfragen überflutet wurde und sich beschaulicher der Beantwortung einer Frage widmen konnte. Dadurch enthalten die Briefe eine intensive Achtsamkeit und ein Nachdenken über sich selbst, welche die eigentlichen Quellen des Humors sind. Um ihn zu verstehen, müssen wir unser Leben enträtseln und sowohl unsere Fähigkeiten, als auch unsere Konflikte begreifen. Mit der Altersweisheit von inzwischen 74 Jahren ist mir das soweit gelungen, dass ich nun meine jahrzehntelangen Studien zum Humor vollenden konnte. Ich danke allen Prominenten und vor allem auch meiner Frau Bärbel Rothhaar für ihre große Unterstützung.

Wolfgang Krüger

WOLFRAM SIEBECK

Humor? Was fürn Humor? Ich bin erkältet, deshalb klingt
meine Stimme so komisch.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Wolfram Siebeck'. The script is cursive and somewhat stylized, with the first name 'Wolfram' written in a more compact, rounded style and the last name 'Siebeck' in a more elongated, flowing style.

Nähere Informationen zu den Prominenten finden Sie auf den Seiten 178 ff.

Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist,
sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren,
sondern mit Weisheit zu ertragen.
Charles Dickens

Humor ist lebenswichtig

Mein Lieblingsfilm ‚Alexis Sorbas‘ ist von Tragik und Dramatik geprägt. Ein Bergwerk stürzt teilweise ein und Liebestragödien führen zu einem Lynchmord und einem Suizid. Und dann stürzt auch noch die fertige Seilbahn zusammen, die Alexis Sorbas bauen ließ, um Baumstämme zu transportieren. Doch Sorbas bricht nicht zusammen, sondern freut sich: „He Boss, hast Du jemals etwas erlebt, das so schön zusammengekracht ist?“ Und dann lacht und tanzt Alexis mit seinem Boss, der sein ganzes Geld verloren hat, Sirtaki. Dieser Film wurde für mich zu einem Vorbild für eine humorvolle Lebenshaltung. Denn gerade in der Perfektionsgesellschaft, in der wir leben, sollten wir lernen zu lachen, wenn wir im Alltag scheitern.

Trotz Schwierigkeiten lachen

Immer wenn ich diesen Film sehe, wird mir klar: Wir können glücklich sein, auch wenn unser Leben schwierig verläuft und von den fast unvermeidlichen Enttäuschungen und Kränkungen geprägt ist. Wir können glücklich sein, wenn wir es schaffen, die kleinen und großen Schwierigkeiten wegzulachen. Tatsächlich gelingt dies 23% aller Deutschen und die Frage ist: Was machen sie richtig? Warum können sie trotz aller Schwierigkeiten lachen? Und warum leiden die restlichen 77% unter einem massiven Humordefizit? ¹

Die Ohnmachts-Allmachtspirale

Die große Mehrheit der Befragten meinte, sie hätten zwar in den normalen Zeiten des Lebens durchaus Humor. Doch bei allen größeren Belastungen würde ihnen der Humor vergehen. Offenbar verlieren wir ihn leicht, während uns die

von Angst und Ärger getönten Stimmungen sehr vertraut sind. Dann unterschätzen wir häufig die Bedeutung des Humors. Schließlich beeindruckt er uns nicht mit einer heldenhaften Entschlossenheit und selbst Gefühle von Wut und Zorn wirken zunächst durch ihre Wucht. Und doch kann uns der Humor ein Gefühl der Größe in einer Situation vermitteln, die wir zunächst nicht ändern können. Und weil wir alle unaufhörlich schwierigen Belastungssituationen ausgesetzt sind, ist der Humor so wichtig für unser Lebensglück.

Wir müssen kleine oder schwerwiegende Krankheiten bewältigen, die Partnerschaften, die Arbeit und die Kindererziehung sind gelegentlich anstrengend und mühselig. Sehr leicht führt dies bei den meisten Menschen zu einem resignativen Ohnmachtsgefühl. Dies wird jedoch massiv durch eine gesellschaftliche Grundstimmung verstärkt, die sich in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Noch in der Studentenbewegung gab es eine Aufbruchsstimmung und die Hoffnung auf eine bessere Welt. Für die meisten ist dies längst Vergangenheit und jetzt empfinden sie, dass ihr Leben von mächtigen Faktoren bestimmt und eingeengt wird, die sie nicht steuern können: Die zunehmende Klimakatastrophe, Kriege auch in Europa, eine Flüchtlingswelle und die Tatsache, dass in vielen Ländern Regierungen an die Macht kommen, deren Programm von einem unverkennbar autoritären Geist geprägt ist. Angst macht sich breit und in einer Allensbacher Neujahrsfrage im Jahre 2016 zeigte sich, dass immer weniger Menschen der Zukunft gelassen entgegen sehen. Wir werden resignativ.

Aber diese Resignation unterscheidet sich sehr von der unserer Großeltern. Diese nahmen fast fatalistisch die Unwägbarkeiten ihres Schicksals an, das sie nicht beeinflussen konnten. Soziale, religiöse und politische

Strukturen waren autoritär geprägt und wurden von den meisten als nicht veränderbar akzeptiert. Doch wir bäumen uns gegen die Widrigkeiten unseres Lebens auf und können tragische Ereignisse oft nicht akzeptieren. Vielmehr wollen wir die Zusammenhänge unseres Lebens begreifen und steuernd eingreifen. Wir haben den Anspruch, über unser Leben zu bestimmen und so feiern alle Theorien Hochkonjunktur, die uns vorgaukeln, wir seien die Schöpfer unseres Lebens. Man denke nur an die amerikanische Bewegung Christian Science, die davon ausgeht, man könne jede Krankheit durch geistige Kräfte überwinden. Man kann sich ihre Krise vorstellen, als ihre Gründerin trotzdem starb. Und ich erinnere mich noch deutlich an die Botschaft ‚Forever Young‘ von Ulrich Strunz. Das Älterwerden könne man durch seine Bewegungsprogramme aufhalten – versprach er. Millionen seiner Bücher wurden verkauft, er bekam riesige Gagen als Redner. Doch dann stürzte er mit seinem Rennrad und verletzte sich schwer.

Hybris ist offenbar gefährlich. Wir brauchen einen gesunden Realismus und müssen unsere Grenzen erkennen, sollten bodenständig bleiben und begreifen, wie sehr wir mitunter dem Schicksal ausgeliefert sind. Wenn wir übertriebene Ansprüche an das Leben stellen, werden wir nicht nur enttäuscht, sondern unsere Resignation verstärkt sich, weil wir die realen Möglichkeiten des Lebens nicht mehr erkennen.

Der Stoßdämpfer

Offenbar liegt die Grundproblematik unseres Daseins in einer Ohnmachts-Allmachts-Spirale, die sich wechselseitig verstärkt. Sie prägt unser Leben und daher haben sich seit Jahrhunderten zahlreiche Philosophen damit beschäftigt. Sie zeigen uns, wie wir diese Spirale überwinden und das Leben sowohl mit seinen schönen Seiten, aber auch seiner Tragik

und Dramatik gelassen ertragen und mitunter sogar genießen können. Und sie haben jenen Stoßdämpfer des Lebens gefunden, der unsere Sorgen abfedert und uns auch schwere Krisen überstehen lässt. Auf diesen Stoßdämpfer hat schon Kant vor 200 Jahren hingewiesen. Denn er war davon überzeugt, der Himmel habe uns als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens vor allem den Humor mitgegeben.

Der Abstand zur Welt

Tatsächlich ist der Humor der wichtigste Schlüssel zu unserem Glück. Er ist die Eigenschaft, die unser Leben grundlegend verbessern kann. Der Anthropologe Plessner meint sogar, nur der Mensch könne humorvoll sein, dies sei die Folge seiner exzentrischen Position im Leben. Der Mensch sei im Leib und gleichzeitig in der Welt. Dadurch könne er einen Abstand zu sich und zum Leben gewinnen, er könne über sich nachdenken und über sich und die zu bewältigenden Schwierigkeiten lachen.

Diese positiven Kräfte des Humors wurden lange unterschätzt. Zu sehr war der Mensch auf das Überleben programmiert. Er musste daher immer auf das Schlimmste gefasst sein, um Gefahren abzuwehren. Ängste waren in ihrer Signalfunktion wichtig, Ärger und Wut dienten dazu, in Bedrohungssituationen alle Kräfte zu mobilisieren. Doch nun ist zumindest für Westeuropa seit Jahrzehnten eine völlig neue Lebenssituation entstanden. Seit 70 Jahren gibt es keinen Krieg auf deutschem Boden und ökonomisch geht es uns vergleichsweise gut. Gemessen zum Leben unserer Großeltern und Eltern können wir uns – trotz aller Probleme und Bedrohungen – über ein relativ glückliches Dasein freuen. Nun können wir uns auch mit den positiven Gefühlen wie Freude, Heiterkeit und dem Humor beschäftigen.

Das Irrenhaus des Lebens

Für unsere innere Gelassenheit ist der Humor unverzichtbar - damit wir den Alltag überstehen können, damit wir jenes Irrenhaus des Lebens weglachen können, in dem wir uns alle gelegentlich befinden. So schrieb mir auch der gesellschaftskritische Grafikdesigner Klaus Staeck, nur mit Humor könne er den Wahnsinn unserer Zeit im Zaum halten: „Immerhin bietet er die Chance, sich selbst nur als winzigen Teil des Nabels der Welt zu sehen, nicht einem Fundamentalismus gleich welcher Spielart zu verfallen. Humor schafft für mich Nähe durch Distanz. Humor macht frei.“

Wenn wir an dem Irrsinn dieser Zeit nicht verzweifeln wollen, müssen wir das Weltgeschehen aus einem größeren Abstand sehen. Dann wird deutlich, dass die Gegenwart erheblich friedlicher ist als frühere Zeiten. Zwar sind die Opferzahlen durch Kriege in den letzten Jahren wieder gestiegen und die Flüchtlingszahlen sind erschreckend. Der Terrorismus hat weltweit zugenommen, aber die Konflikte im Ersten und Zweiten Weltkrieg und im Koreakrieg haben erheblich mehr Todesopfer verursacht. Daher kam das Institute for Economics and Peace (IEP) zu der Erkenntnis, der Weltfrieden habe große Fortschritte gemacht. Angesichts der aktuellen Entwicklungen mag dies erstaunen, aber die Geschichte lehrt, dass frühere Jahrhunderte noch viel brutaler waren als die Gegenwart.

Prof. Klaus Staeck

Dr. Wolfgang Krüger
Kropfelder Str. 20
10555 Berlin

15.9.93

Lieber Herr Krüger,
Mir ist mein Versich, Ihre Hüner-Frage zu
beantworten:

Seit meines Kindheit kann ich das Leben
mit aus einer Art ironischer Perspektive
betrachten und ertragen. So kommt ihr mir
auch mit meines ganz persönlichen Form
von Humor den Wahnwitz unserer Zeit, der
mir eine spezielle Form des Wahnwitzes aller
Zeiten ist, gewöhnlich vom Leibe halten konnte
mit seiner Hilfe die gelegentliche Verweifung
im Zaun halten. Immerhin bietet er die
Chance, sich selbst nur als winzigen Teil
des Nabels der Welt zu sehen, nicht einem
Fundamentalismus gleich welcher Spielart zu
verfallen. Humor schafft für mich Nähe
durch Distanz, Humor macht frei.

festlich
Klaus Staeck

Die Revolution im Kopf

Der Humor bewirkt, dass wir nicht in den alltäglichen Sorgen versinken, sondern den Überblick behalten. Insofern ist er der Rettungsanker unseres Lebens. Er hilft uns, über das Leben zu lachen oder zumindest zu lächeln, auch wenn wir uns wie eine Billardkugel des Schicksals fühlen. Selbst wenn wir machtlos sind, bleibt uns noch immer die Kraft des Humors, mit dem wir uns aus der Position des Opfers in die Einstellung einer inneren Überlegenheit bringen können. Wir sind dann nicht mehr ohnmächtig, sondern es findet eine Revolution im Kopf statt.

Die aktive Maus

Sie kennen sicher die Geschichte mit den beiden Mäusen, die in ein Glas Milch fallen. Und viele Stunden strampeln, da sie nicht sterben wollen. Doch eine Maus resigniert bald und geht unter. Ihre kleine Freundin ist verzweifelt, es bricht ihr kleines Mäuseherz, aber entschlossen kämpft sie weiter, bis auch ihre Kräfte nachlassen. Da fällt ihr ein, dass ihre Mutter einmal sagte, im Paradies würde man in Sahne und Honig baden. „Dann ist ja alles in Sahne.“ - kichert sie piepsend und strampelt wie wild mit ihren Mäusebeinen. Sie ist am Ende ihrer Kraft, als sie schließlich nach einigen Stunden festen Boden unter den Füßen verspürt. Sie ist gerettet, denn sie hat die Sahne zu Butter geschlagen.

Das Mäusebeispiel zeigt, wie vital der Humor sein sollte. Deshalb geht es mir nicht in erster Linie um den harmlos, lebenswürdigen Humor im Lebenswinkel. Ich stimme sehr dem Schriftsteller Adolf Muschg zu, der eine Einschätzung über jene Menschen vornahm, die nur verhalten ‚trotzdem‘ lachen:

„Dieser Humor ist an seiner Tauglichkeit für die böse, fremde und undurchsichtige Welt verzweifelt und behauptet wenigstens seine Nische darin. Gegen diesen Humor zeugt ... seine Harmlosigkeit. Denn sie garantiert auf ihre stillvergnügte Art das Fortbestehen der unerträglichen Verhältnisse, vor denen sie sich wegduckt wie der Hund vor dem Schlag. Nun ist er unter den Tisch geflohen und redet sich ein, da sei er vor den Fußstritten am sichersten.“

Humor im Urwald

Wie lebensrettend der aktive Humor sein kann, zeigt das dramatische Beispiel einer Expedition, die in der Hölle des südamerikanischen Urwalds nahe am Aufgeben war. In der tropischen Sumpfhitze erschlafften Forscher und Träger zunehmend und der Proviant drohte auszugehen. Immer schwerer fiel es dem Expeditionsleiter, die Kolonne zum Weitermarschieren zu motivieren. Schließlich folgte niemand mehr seinen Anweisungen. Jeder lag am Boden, keiner rührte sich, alle bereiteten sich auf den Tod vor. Doch plötzlich ertönte aus einer Ecke ein Lachen. Etliche hoben ihren Kopf, einige Gestalten richteten sich auf und schließlich blickten alle auf den Mann, der lächelnd auf seiner Plane lag. Es sah nicht danach aus, dass er verrückt geworden war. Vielmehr steigerte sich nun: „ ... sein Schmunzeln zu einem belustigten Glucksen, und langsam, jedes Wort deutlich formend, zitierte er Wilhelm Buschs berühmtes Verspaar: 'Denn hinderlich, wie überall, ist hier der eigne Todesfall.' Es war, als hätte ein leuchtender Blitz gezuckt.“ ²

Bald war hier und dort ein überraschendes Lachen zu hören, einer nach dem anderen bewegte sich – bis sich alle auf den Aufbruch vorbereiteten. Noch vor wenigen Minuten hatte man sich zum Sterben hingelegt und nun machte man sich ärgerlich und fluchend wieder auf den Weg. Und obwohl es

in den kommenden Tagen mitunter schier unüberwindliche Schwierigkeiten gab, war die Lähmung endgültig überwunden.

Die Expedition des Lebens

Auch unser Leben ist eine Expedition mit Höhen und Tiefen und beschwerlichen Wegstrecken. Häufig müssen wir seelische Durststrecken überwinden und Ängste aushalten und unser Lebensmut wird auf eine harte Probe gestellt. Dann sind wir auf unseren Humor angewiesen, um durchzuhalten und nicht aufzugeben. Das bestätigte mir auch Astrid Lindgren in einem sehr berührenden Brief. Sie schrieb: „Ich bin in einer Gegend von Schweden geboren, wo die Menschen eigentlich sehr humorvoll sind. Nur weil es eine arme Gegend immer gewesen war und die Menschen brauchten den Humor, um zu überleben.“

ASTRID LINDGREN

Lieber Dr. Wolfgang Krüger,
ich sitze hier und weiss überhaupt
nicht wie ich meinen Humor bekommen
habe und wie ich diesen Humor behalten
werden kann. Ich glaube es muss von
meinen Eltern und meinen Geschwistern
und vielleicht von dem lieben Gott kommen.

Ich kann nur sagen, dass ich nicht be-
wusst jeden Tag anfangs mit dem Gedanken:
"Wie soll ich heute meinen Humor behalten
können?" Ich finde doch, dass der Humor
heute sehr wesentlich ist für die Menschen
wenn so viele Menschen Schwierigkeiten
haben.

Ich bin in einer Gegend von Schweden
geboren wo die Menschen eigentlich sehr humor-
voll sind. Nur weil es eine arme Gegend immer
gewesen war und die Menschen brauchten den
Humor um zu überleben.

Ich kann Ihnen nur Glück mit Ihrer Arbeit
wünschen.

Mit freundlichen Grüßen

Astrid Lindgren

Doch die fast unüberwindbar scheinende Schwierigkeit besteht darin, dass wir gerade dann über fast keinen Humor verfügen, wenn wir dringend auf ihn angewiesen sind. Denn

unseren Humor müssen wir zunächst dem Leben abringen, bevor er zu einem inneren Impuls wird. Dies setzt voraus, dass wir die geheimen Wege des Humors finden und beharrlich verfolgen. Dies erfordert – in unserer schnelllebigen Zeit – Ausdauer und Geduld. Aber wir werden reich belohnt und wenn wir schließlich unsere Lebensprobleme weglachen, hat er eine regelrechte Befreiung zur Folge. So sagte mir der Schlagersänger Roland Kaiser in einem Gespräch: „Immer in Situationen, in denen der Spaß aufgehört hat, hat mich der Humor befreit.“ Ich schrieb Roland Kaiser, nachdem ich einen ‚Tatort‘ gesehen hatte, in dem er sich selbst ‚auf die Schippe‘ nahm. Und so war es für mich sehr glaubhaft, dass er meinte: „Ich habe dann alles relativieren können. Der Humor war für mich extrem wichtig.“

Dieser Humor ist der Kern unserer seelischen Stabilität, da er auch dann wirksam ist, wenn wir die äußeren Gegebenheiten nicht ändern können, weil wir dem Schicksal ausgeliefert sind. Das war auch die Erkenntnis von Ralph Giordano, der mit einer jüdischen Mutter aufwuchs und oft unter Todesängsten litt. In einer sehr bewegenden Schilderung erinnert er sich: „Noch unter den grausamsten Bedingungen, also in der Nazizeit, war er wirksam, etwa, wenn wir ‚jüdelten‘. Das waren heimliche Tänze, bei denen wir drei Brüder uns in greinende, mauschelnde, säbelbeinige Krüppel verwandelten, an deren Anblick sich jeder Judenfeind geradezu berauscht hätte – und die doch nichts anderes waren, als durch die groteske Überhöhung der antisemitischen Karikatur eben diesen Feind zu übertrumpfen und damit lächerlich zu machen.“

Ich war sehr beeindruckt, dass der Humor offenbar selbst dann seine befreiende Wirkung entfaltet, wenn wir verfolgt, erniedrigt und bedroht werden.

Gerade in Existenzkrisen hilft uns der Humor, nicht zu verzweifeln und in Ängsten zu versinken. Deshalb ist die Tatsache dramatisch, dass der Humor eher Seltenheitswert hat. Das fängt bereits damit an, dass es sehr schwierig ist ihn wissenschaftlich zu erfassen, da es sich hierbei um sehr tiefe, emotionale Prozesse handelt. Wesentlich leichter kann man das Lachen erforschen. Zwar weist Lachen nicht unbedingt auf Humor hin, aber dieser hat immer auch eine Neigung zum Lächeln und Lachen zur Folge. Insofern ist es bemerkenswert, dass Kinder 400-mal am Tag lachen und Erwachsene nur noch 15-mal. Dabei lacht man in den südlichen Ländern wie Portugal 18 Minuten am Tag, aber in Deutschland ist das Lachen seltener - wir lachen täglich nur noch 6 Minuten. Das ist verhängnisvoll, denn schon Nietzsche stellte vor über 100 Jahren fest: „Es ist immer viel zu wenig gelacht worden in der Welt und das ist des Menschen größte Schuld.“

Ralph Giordano
8.9.93

Im Vorwort zu einem meiner Bücher schrieb mein alter Freund (und Mitbetroffener) Wolfgang Leonhardt: Das eigentlich Tragische im Leben des politischen Publizisten Ralph Giordano bestehe darin, daß seine Arbeitsthemen es ihm verwehrten, jenen eingeborenen Humor, den seine Freunde sonst als einen Grundzug an ihm kennen würden, auch öffentlich zu zeigen.

In der Tat, das trifft den Nerv der Dinge!

Ich habe mich mein ganzes Leben mit dem Nationalsozialismus, mit dem Faschismus und dem Stalinismus herumgeschlagen, dazu fast zwanzig Jahre als Fernsehmann in Asien, Afrika und Lateinamerika mit den Gebrechen und Gebrechen der sogenannten "Dritten Welt", nicht zu vergessen auch in jenem Teil Europas, der zu dieser anrühigen Globalarithmetik gerechnet werden kann. Bei all dem gab es nun wahrlich nichts zu lachen, oder selbst nur zu lächeln, das verbot sich in der Tat. Und dergestalt sahen denn nicht allein meine Texte, sondern auch meine Mienen aus, wenn sie auf dem Bildschirm oder sonstwo zu besichtigen waren.

So entstand unter Freunden das geflügelte Wort: "Mensch, grins' doch wenigstens mal, so, wie wir dich kennen - und sei es auch gänzlich unmotiviert. Aber tu' nicht so, als wenn du es nicht könntest!"

Es hat dennoch nicht sollen sein, muß ich gestehen, es ging beim besten Willen nicht, wenn Zuschauer und Zuhörer nicht den Eindruck gewinnen sollten, ich sei nicht recht bei Verstand.

Die Wahrheit jedoch ist, daß es wenige Lebenssituationen gegeben hat, in denen ich meinen spezifischen, meinen Giordano'schen Humor verloren hätte. Den habe ich einen "federnden" Humor genannt, weil er sofort mit allen Antennen den Humor eines andern

aufgreift, auf ihn eingeht und fortsetzt, vorausgesetzt, wir beide bewegen uns auf der gleichen politischen und ästhetischen Wellenlänge. Er ist sehr hamburgisch, dieser Humor, trocken, lapidar, und dazu in unverwechselbar norddeutschem Tonfall praktiziert.

Vor allem aber war und ist er, wie ich finde, typisch jüdisch, und mir schon in der Wiege eingegeben. Noch unter den grausamsten Bedingungen, also in der Nazizeit, war er wirksam, etwa, wenn wir "jüdelten". Das waren heimliche Tänze, bei denen wir drei Brüder uns in greinende, mauschelnde, säbelbeinige Krüppel verwandelten, an deren Anblick sich jeder Judenfeind geradezu berauscht hätte - und die doch nichts anderes waren, als durch die groteske Überhöhung der antisemitischen Karikatur eben diesen Feind zu übertrumpfen und damit lächerlich zu machen. Seit der Zeit weiß ich auch, daß es keinen Humor ohne Leid gibt, und daß beide die Kehrseiten ein und derselben Lebensmedaille sind. Eine Leserin zitierte einmal in einem Brief an mich einen kleinen Jungen, der mein Foto auf dem Schutzumschlag eines Buches lange betrachtet, es gestreichelt und dann gesagt hatte: "Du armer Dichter, du kannst nicht mehr lachen."

Daraufhin konnte ich ihm schreiben:

"Kleiner Freund, zum Glück irrtest du. Ich habe, trotz allem, das Lachen nicht verlernt, und ich werde es nicht verlernen. Denn erst, wenn wir die Fähigkeit zur F r e u d e verloren hätten, erst dann gäbe es keine Hoffnung mehr, erst dann wären wir wirklich besiegt, gründlich und für immer."

Statt "Freude" hätte da auch "Humor" stehen können.

Der Tanz auf dem Vulkan

Nun mögen Sie diese Aussagen erstaunen, denn nach einer neuen Umfrage sehen es 4/5 aller Menschen als ihren Lebensinhalt an, Spaß zu haben. Und der Spiegel stellte 1996 sogar fest, es gäbe eine neue Spaßkultur, eine deutsche Amüsieroffensive. Doch diese Spaßkultur erinnert an die zwanziger Jahre, an die frechen Gedichte von Tucholsky, an die Chansons von Claire Waldoff („Wer schmeißt denn da mit Lehm?“), an rauschende Feste und ein fast besinnungsloses Vergnügen. Stimmungsmäßig war es damals der Tanz auf dem Vulkan und auch heute nimmt das Gefühl der Unsicherheit bei den meisten Deutschen eher zu. Aus tiefem Herzen gelacht wird daher immer weniger und meine Studien zeigen sehr deutlich, dass wir fast alle ein Humordefizit besitzen. 80% der Befragten hatten daher das Gefühl, ihr Humor wäre sehr steigerungsfähig.

Was ist Humor?

Doch worum handelt es sich bei diesem Humor, der so wichtig und zugleich so selten ist? Der englische Schriftsteller Henry Fielding schrieb vor 300 Jahren, nichts sei so ungewiss wie unsere Anschauung über den Humor. Denn mit dem Erzählen von Witzen hat er wenig zu tun. Er ist vielmehr die Kunst der heilsamen Selbstdistanz. Insofern ist Humor immer mehr als Lachen, es ist eine Lebenshaltung. Das trifft allerdings nur für den Lebenshumor zu, der sich gesellschaftlich erst in den letzten 200 Jahren durchsetzte. Vorher war eher der boshafte Humor typisch, es war die Schadenfreude, das Lachen über andere. Jede Phase der Menschheitsgeschichte war von einer spezifischen Einstellung zum Humor geprägt. Und in jedem von uns sind all diese Arten des Humors enthalten. So lachen wir herzlich über unsere Mitmenschen, können gelegentlich humorlos sein oder über uns selbst lachen. Damit Sie die verschiedenen Formen Ihres eigenen Humors