

Alexandria A. Bott

# Lachen macht Schule!

Humor in Therapie, Beratung, Erziehung  
und Unterricht



**disserta**  
Verlag

**Bott, Alexandria A.: Lachen macht Schule! Humor in Therapie, Beratung, Erziehung und Unterricht, Hamburg, disserta Verlag, 2015**

Buch-ISBN: 978-3-95425-764-5

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95425-765-2

Druck/Herstellung: disserta Verlag, Hamburg, 2015

Covermotiv: © laurine45 – Fotolia.com

**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.

---

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.disserta-verlag.de>, Hamburg 2015

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>2 Definition von Humor .....</b>	<b>9</b>
<b>3 Humor und Psychoanalyse.....</b>	<b>13</b>
3.1 Sigmund Freud: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten .....	13
3.1.1 Allgemeines.....	13
3.1.2 Grundformen der Witztechniken.....	14
3.1.3 Tendenzen des Witzes .....	19
3.1.4 Psychogenese des Witzes .....	20
3.1.5 Die Komik .....	26
3.1.6 Humor.....	28
3.2 Sigmund Freud: Der Humor (1927) .....	31
3.3 Andere psychoanalytische Theorien zum Humor .....	33
<b>4 Humortheorien.....</b>	<b>40</b>
4.1 Psychophysiologische Theorien .....	40
4.2 Überlegenheits- und Aggressionstheorien.....	40
4.3 Inkongruenztheorien.....	44
4.4 Soziale Theorien .....	46
<b>5 Homo ridens – das Lächeln und Lachen.....</b>	<b>50</b>
5.1 Zur Begriffsbestimmung Lächeln und Lachen .....	50
5.2 Ergebnisse der Verhaltensforschung .....	51
5.3 Erkenntnisse der Gehirnforschung über das Lachen .....	54
5.4 Formen des Lachens.....	56
5.5 Wesen des Lachens .....	57
5.6 Physiologie des Lachens – Ergebnisse der Gelotologie.....	59
5.7 Lachclubs .....	61
<b>6 Entwicklungspsychologie und Humor .....</b>	<b>63</b>
6.1 Das Lächeln bei Kindern .....	63
6.2 Das Lachen bei Kindern .....	64
6.3 Entwicklung des Humorverständnisses .....	65
6.3.1 Humor in der frühen Kindheit und im Vorschulalter .....	66
6.3.2 Humor in der mittleren Kindheit .....	68

6.3.3 Humor im Jugendalter .....	70
6.3.4 Humor im Erwachsenenalter .....	71
<b>7 Humor in verschiedenen psychotherapeutischen Schulen.....</b>	<b>72</b>
7.1 Humor und Psychoanalyse.....	73
7.2 Individualpsychologie und Humor.....	80
7.3 Logotherapie und Humor.....	85
7.4 Die provokative Therapie.....	89
<b>8 Humor in der Medizin .....</b>	<b>95</b>
8.1 Humor im Krankenhaus.....	98
8.2. Rote Nasen Clowns .....	102
<b>9 Humor in der Unternehmensberatung.....</b>	<b>104</b>
<b>10 Humor in der Wirtschaft.....</b>	<b>106</b>
<b>11 Humor in Erziehung und Unterricht.....</b>	<b>108</b>
11.1 Humor als grundsätzliche Haltung.....	110
11.2 Humor als motivationsfördernder Faktor .....	112
11.3 Humor in der Prüfungssituation .....	113
11.4 Humor als Mittel zur Beziehungsgestaltung .....	114
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>116</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>118</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>123</b>
Anhang 1.....	123
Anhang 2.....	125
Anhang 3.....	126
Anhang 4.....	127
Anhang 5.....	128

# 1 Einleitung

Ausschlaggebend für das Entstehen dieser Arbeit war für mich die Beobachtung, dass der Humor und das Lachen eine neu---e Blütezeit erleben: Auf sämtlichen Fernsehkanälen tobt Comedy, Lachclubs schießen weltweit aus dem Boden, Lachseminare boomen in der Wirtschaft und Clowns bringen in den Krankenhäusern die Patienten zum Lachen (vgl. Psychologie Heute, 2000, S. 69).

Ich fragte mich, was wohl der Grund für diese plötzlich erwachte Lust am Humor und Lachen ist? Ist die neue „Lachwelle“ ein Symptom unserer Spaß- und Eventgesellschaft oder ein Zeichen dafür, dass uns das Lachen im Halse stecken bleibt?

Letztere Vermutung meinerseits, dass wir das Lachen verlernt haben und nun Nachhilfestunden im Humor brauchen, war der Auslöser für mich, der Bedeutung von Humor und Lachen auf den Grund zu gehen und die heilsame Wirkung des Humors im Rahmen dieser Arbeit zu betonen.

Ziel dieser Arbeit ist es aufzuzeigen, wie vielfältig Humor ist, dieses komplexe Phänomen zu verdeutlichen und den Humor als Interventionsmittel in Therapie,

Beratung und Unterricht vorzustellen. Erkenntnisse der Humorforschung sollen in die vorliegende Arbeit einfließen und die gesundheitsfördernden Aspekte des Humors/Lachens dargestellt werden.

Im Folgenden soll ein kurzer Überblick über die einzelnen Kapitel dieser Arbeit gegeben werden.

Im ersten Teil der Arbeit gehe ich von Sigmund Freuds Werk *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten* aus, weil Freud Grundlegendes zu den Phänomenen *Witz* und *Humor* untersuchte. Diese „Freud-vollen“, etwas „trockenen“ Ausführungen versuche ich zum überwiegenden Teil mit aktuellen „Frauen-Witzen“ aufzulockern.

Der zweite Teil der Arbeit bemüht sich, den vielschichtigen Humorbegriff durch psychologische, philosophische und soziologische Zugänge einzugrenzen. In diesem Zusammenhang werden die Humortheorien vorgestellt.

Im dritten Teil der Arbeit scheint es mir wichtig, die Phänomene *Lachen* und *Lächeln* eigens zu beleuchten und zu definieren, da Humor zwar mit Lachen in Verbindung

steht, das *Lachen* jedoch nicht zwingend mit Humor zu tun haben muss. Weiters werden die Erkenntnisse der Verhaltens- Gehirn- und Lachforschung aufgezeigt.

Der vierte Teil der Arbeit befasst sich mit den Möglichkeiten eines konstruktiven, heilsamen Einsatzes von Humor in der Therapie, Beratung und im Unterricht.

Hier setze ich den Akzent auf die humorvolle Intervention in der Psychotherapie, weil diese meiner Meinung nach ein großes Potential besitzt, beim Klienten Ressourcen freizulegen. Es erfolgt ein Überblick über die Bedeutung und Anwendung von Humor in ausgewählten Therapieschulen. Anhand von Fallbeispielen aus der Literatur werden humorvolle Interventionen vorgestellt.

Der fünfte Abschnitt der Arbeit bietet einen Einblick in die „humorvolle Praxis“ von Personen, die in den aufgezeigten Arbeitsfeldern tätig sind (vgl. Anhang 1-5).

## 2 Definition von Humor

Um den Humorbegriff möglichst genau zu erfassen, beginne ich mit einem Brainstorming einiger Personen, denen ich die Frage stellte: „Was ist Humor?“

**Humor ist eine Lebenseinstellung**

**Humor ist eine Überlebensstrategie**

**Humor ist spontan**

**Humor ist, wenn man trotzdem lacht**

Es wird deutlich, dass unterschiedliche Adjektive mit dem Begriff „Humor“ assoziiert werden: lustig, tragisch, witzig, fröhlich, spontan und hilfreich.

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – diese Definition vom Schriftsteller Otto Julius Bierbaum, ist allgemein bekannt.

Der populäre Humorbegriff ist allerdings äußerst unscharf und es besteht wenig Einigkeit bei den Theoretikern, die sich wissenschaftlich mit dem Phänomen Humor beschäftigen.

„Was ist eigentlich Humor? Worin besteht sein Wesen? Was genau macht uns lachen? Warum verspürt der Mensch den Drang zu lachen? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen die Menschheit seit Jahrhunderten.“

(Robinson, V., 2002, S. 3)

Um zu einer Bestimmung des Begriffes „Humor“ zu gelangen, warf ich einen Blick in einige Nachschlagewerke. Dabei fiel mir auf, dass die Definitionen sehr unterschied-

lich sind, ein Umstand, der mit dem Humor als vielschichtiges und nicht klar einzugrenzendes Phänomen übereinstimmt.

Im Duden-Fremdsprachenlexikon findet sich unter *Humor* der folgende Eintrag:

„I. [humor; lat.-fr.-engl.] der; -s, (selten:) -e: 1. (ohne Plural) Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt u. der Menschen, den Schwierigkeiten u. Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen u. über sie u. sich lachen zu können. 2. sprachliche, künstlerische o. ä. Äußerung einer von Humor (1) bestimmten Geisteshaltung, Wesensart, z. B. der rheinische -; schwarzer - : das Grauen einbeziehender Humor.  
II. [humor; lat.] der; -s, -es [møreß]: Körperflüssigkeit (Med.).“ (Duden-Fremdwörterlexikon, 1982, S. 316)

Der Begriff „Humor“ stand in der mittelalterlichen Medizin für die vier Körpersäfte:

Blut, Phlegma, Cholor (gelbe Galle) und Melancholie (schwarze Galle). Man nahm an, dass das Verhältnis zwischen diesen vier Körperflüssigkeiten die Gesundheit, den Charakter und die Gemütslage eines Menschen bestimmte.

Ein Mensch besaß „guten Humor“, wenn alle vier Körpersäfte in einem ausgewogenen Verhältnis vertreten waren. „Schlechter Humor“ wurde auf das Überwiegen eines Körpersaftes zurückgeführt (vgl. Robinson, V., 2002, S. 10).

Hippokrates und Galen unterschieden aufgrund der Mischung der Körpersäfte die vier Temperamente: Den Choleriker, den Melancholiker, den Phlegmatiker und den Sanguiniker (vgl. Pschyrembel, 1994, S. 1517).

So stellt der Pantomime Samy Molcho die vier Temperamente dar (siehe Abbildung 1):

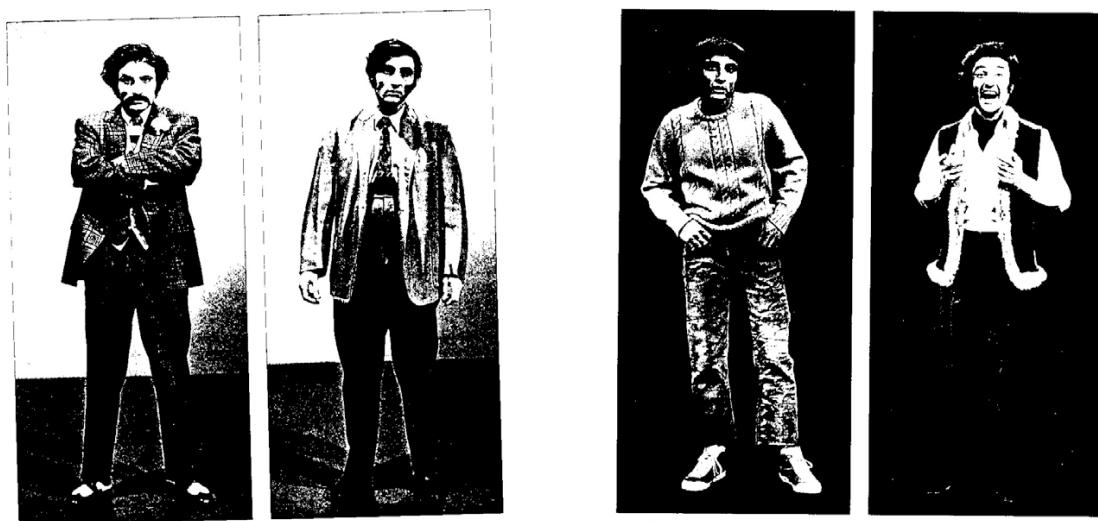


Abbildung 1: Samy Molcho, *Körpersprache*, 1998, S. 12 – 13

Im Philosophischen Wörterbuch (1969) ist unter *Humor* eine umfangreiche Definition nachzulesen:

„**Humor** (lat., ‚Feuchtigkeit‘), das richtige Maß von Feuchtigkeit, d.h. ‚gesunden Säften‘, im Menschen, wohlgegrundete gute Stimmung. Der H. sieht am Ernsthaften und Großen das Unbedeutende und Kleine, ohne doch jenes kritisch zersetzend zu verneinen. Umgekehrt sieht der H. auch am Vernunftwidrigen noch das Vernünftige. Er ist ohne Schärfe, im Gegensatz zur Satire, und getragen von Ernst und Liebe und großer Freiheit des Geistes. Der H. hat tiefe Beziehung zur philos. Haltung. ‚Der Humorist treibt immer Metaphysik‘ (Fr. Th. Vischer). Jean Paul spricht in diesem Sinne von ‚einer ‚humoristischen Totalität‘ der Weltanschauung.

Höffding unterscheidet den ‚Großen H.‘ als Weltanschauung vom ‚Kleinen H.‘ des Alltags, der jedoch weder kleinlich noch unwichtig ist, vielmehr sehr zum guten Zusammenleben im Alltag beitragen kann.

H. ist die auf großer Charakterstärke beruhende, höchste Form der Selbstbehauptung gegenüber den Sinnlosigkeiten des Daseins und den bösen Zufällen, gegenüber menschl. Böswilligkeit.

H. ist auch das Mittel, sich selbst richtig zu erkennen, sich weder zu gering noch zu hoch zu achten.

„Wer sich nicht selbst zum besten haben kann, der ist gewiß nicht von den Besten.“ (Goethe).“ (Philosophisches Wörterbuch, 1969, S. 261)

Auffallend ist, dass die meisten der angeführten Definitionen den Humor mit einer geistigen Haltung, mit der Fähigkeit zu Selbstkritik und Selbstdistanzierung, mit einer Art konstruktiver Lebensbewältigungsstrategie in Verbindung bringen und dass dieses Wissen bereits vor vielen Jahren in manchen (philosophischen) Köpfen war, während wir heutzutage den Humor häufig nicht so schnell abrufbar haben, und Nachhilfestunden im Lachen nehmen (beispielsweise in Lachclubs) sowie Entwicklungshilfe in der Disziplin „Humorfähigkeit“ brauchen.

*Humor ist, was man nicht hat, sobald man ihn definiert.*

*Rudolf Presber*

Wie bereits erwähnt, handelt es sich beim Humor um ein vielschichtiges, schwer einzugrenzendes Phänomen, wobei sich diese Tatsache in der Verschieden-artigkeit der angeführten Definitionen widerspiegelt.

In meiner vorliegenden Arbeit orientiere ich mich an die **dreiteilige Definition** der Humorforscherin Robinson Vera, die den Begriff „Humor“ wie folgt definiert:

„als umfassendes und vielschichtiges Phänomen, das im natürlichen Umfeld in unterschiedlichster Form auftreten und verschiedenste emotionale Funktionen und Zwecke besitzen kann.“ (Robinson, V., 2002, S. 10)

Weiters wird jede Kommunikation als Humor bezeichnet,

„die von den Beteiligten als komisch wahrgenommen wird und dazu führt, daß diese lachen oder lächeln und Belustigung empfinden.“ (Robinson, V. 2002, S. 10)

Schließlich wird der Begriff „Humor“

„im Sinne eines generellen Konzeptes verwendet, das einen dreiphasigen Prozeß aus kognitiver Kommunikation, emotionaler Reaktion (Belustigung, Freude) und physischer Reaktion (Lachen etc.) umfaßt.“ (Robinson, V., 2002, S. 10)

### 3 Humor und Psychoanalyse

#### 3.1 Sigmund Freud: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten

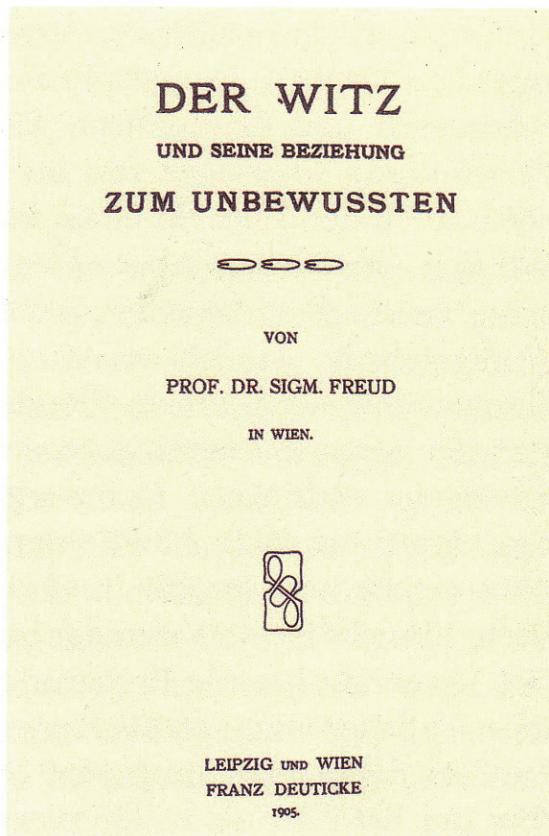


Abbildung 2: Deckblatt vom Werk „Der Witz“ (Schneider, P., 2003, S. 93)

##### 3.1.1 Allgemeines

Sigmund Freud unterscheidet in seinem 1905 verfassten Werk „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten / Der Humor“ (Fischer, 1996) zwischen *Witz*, *Komik* und *Humor*. Freud arbeitete gleichzeitig am „Witz“ und den „Drei Abhandlungen der Sexualtheorie“. Interessant und witzig ist, dass die „Drei Abhandlungen“ eine quasi-biologische Entwicklungstheorie der normalen Sexualität darstellen sollen, während der „Witz“ den Gedanken der Verführung wieder aufnimmt (vgl. Schneider, P., 2003, S. 93).

Im Werk „Witz“ unterstreicht Freud vorerst die ernste Rolle des Witzes. Er bezeichnet Witze als Aggressionen mit erotischer Beimischung. Somit ermöglicht der Witz die

Befriedigung des lüsternen oder feindseligen Triebes gegen ein im Wege stehendes Hindernis. Der Witz umgeht dieses Hindernis und schöpft Lust aus einer durch das Hindernis unzugänglich gewordenen Lustquelle.

Er vertritt die Theorie, dass durch die Verdrängungsarbeit Genussmöglichkeiten verloren gehen, sodass besonders der tendenziöse Witz ein Mittel darstellt, den Verzicht rückgängig zu machen und das Verlorene wieder zu gewinnen.

Freuds Werk ist bedeutungsvoll für die Integrierung der Witzarbeit in die Triebtheorie, und nicht zuletzt ein Beweis, dass es im geistigen Leben keine Zufälle gibt – nicht einmal beim Witze-erzählen.

Freud sieht die drei Bereiche Witz, Komik und Humor zwar analog, jedoch nicht identisch. Die zulässige Analogiebildung kristallisiert sich, seiner Auffassung nach, aus der jeweils spezifischen Eigenheit der drei Bereiche, ihre Wirkungen aus erspartem Aufwand zu erzielen, heraus.

Der psychischen Arbeit, die beim Witz zum Tragen kommt, schenkt er mehr Aufmerksamkeit. Demnach betrachtet er die Technik des Witzes und findet Phänomene, wie Verdichtung und Verschiebung, die wir bereits aus der Traumarbeit kennen.

Freud postuliert drei Grundformen der Witztechnik mit ihren Unterformen, die im folgenden Kapitel ausführlich dargelegt werden.

### **3.1.2 Grundformen der Witztechniken**

#### **1. Verdichtung**

- **mit Ersatzbildung durch Mischwort:**

Als Beispiel erwähnt Freud die Zusammenziehung von *familiär* und *Millionär* zu *famillionär*.

„R. behandelte mich ganz wie seinesgleichen, ganz famillionär“ (Freud, 1996, S. 34).

- **mit leichter Modifikation:**

Karl Kraus spricht von einem sogenannten Revolverjournalisten, dass dieser mit dem „Orienterpresszug“ gefahren sei. In diesem Wort treffen die

beiden Wörter *Orientexpresszug* und *Erpressung* zusammen (vgl. Freud, S., 1996, S. 43).

Beim Vergleich dieser beiden Witztechniken ist festzustellen, dass keine wesentlichen Unterschiede sichtbar werden, sondern die Übergänge fließend sind. Beide Unterarten gehören zur Verdichtung mit Ersatzbildung (vgl. Freud, 1996, S. 44).

## **2. Verwendung des nämlichen Materials**

- **als Ganzes und in Silben zerteilt (wie in einer Scharade):**

Bei dieser Witztechnik kommt es zur „zweifachen Verwendung“ ein- und desselben Wortes, und zwar einmal als Ganzes und anschließend in Silben zerlegt, die einen neuen Sinn ergeben. Nach Freud handelt es sich hierbei um einen *Zerteilungswitz*, wie folgendes Beispiel veranschaulicht:

„(Nach Th. Vischer und K. Fischer.) Als in Berlin einmal die Antigone aufgeführt wurde, fand die Kritik, daß die Aufführung des antiken Charakters entbehrt habe. Der Berliner Witz machte sich diese Kritik in folgender Weise zu eigen: **Antik? Oh, nee.**“ (Freud, S., 1996, S. 47)

Ähnlich ist folgender Witz:

„Fragt der Urologe den Patienten: Befriedigen Sie sich selbst?

Meint der Patient: Oh, na, nie!“

- **Änderung der Anordnung:**

Hier wird dasselbe Material von Wörtern verwendet, wobei die Anordnung derselben eine Änderung – zugunsten eines völlig neuen Sinnes – erfährt. Je geringer die Abänderung ausfällt, desto gelungener zeigt sich die Technik des Witzes.

„Das Ehepaar X lebt auf ziemlich großem Fuße. Nach der Ansicht der einen soll der Mann viel verdient und sich dabei etwas zurückgelegt haben, nach anderen wieder soll sich die Frau etwas zurückgelegt und dabei viel verdient haben.“ (Freud, S., 1996, S. 48)

Warum wiegen verheiratete Frauen mehr als Singles?