

# freigeist



## Humor

**Humor -  
ein Verhältnis des  
Menschen zur Welt**

Renate Liangos

**Die ununterdrück-  
bare Lust an der  
Komik**

Interview mit Rudi Hebinger

**Das Jahrhundert  
des Kindes**

Rainer Wisiak



Themenschwerpunkt:  
Humor

SEITE 3  
editorial

SEITEN 4 BIS 23

**Themenschwerpunkt: Humor**  
**Humor - ein Verhältnis des Menschen zur Welt**

Der Witzlandschaftspfleger  
Immer wenn wir lachen, stirbt irgendwo ein Problem  
Deine Freunde  
One does not simply explain why a meme is funny

**Die ununterdrückbare Lust an der Komik**

SEITEN 24 BIS 35

Die Natur verhandelt nicht  
mitte

**Das Jahrhundert des Kindes**  
**Ellen Key**

buchtipps  
eh normal  
kinderseiten

SEITEN 36 BIS 45

**aus der lernwerkstatt**

Diagnose: Porona  
Pizzaofenbau  
SchweigEnde  
Ein bisschen bleiben wir noch  
Die Lernwerkstatt oder gar keine Schule  
behind the scenes: layout

SEITE 46 BIS 52

veranstaltungen  
kindermund-  
inserate, abo, impressum

Medieninhaber und Herausgeber:  
Verein „Mit Kindern wachsen“  
Initiative für aktives und offenes Lernen  
Josef Trauttmansdorff-Straße 10  
A-3140 Pottenbrunn  
(ZVR 690476130)  
Tel. +43 (0)2742/43550  
info@lernwerkstatt.at  
www.lernwerkstatt.at  
redaktion@freigeist.online  
www.freigeist.online



**Humor - ein Verhältnis des Menschen zur Welt**

Renate Liangos führt Sie auf einen kleinen Streifzug durch die weitläufige Landschaft des Humors  
> SEITE 4



**Die ununterdrückbare Lust an der Komik**

Theatermacher und Clown Rudi Hebinger im Interview mit Maria Altmann-Haidegger > SEITE 20



Rainer Wisiak in der Serie "Reformpädagogische Impulse" über Ellen Key und ihr Buch "Das Jahrhundert des Kindes", das auch heute noch aktueller denn je ist > SEITE 28

Vor langer Zeit lebte eine Prinzessin, die war so trübsinnig, dass sie noch nie gelacht hatte. Da verkündete der König, derjenige, der seine Tochter zum Lachen brächte, der möge sie heiraten, dem wolle er sein Reich übergeben.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein Königreich für ein Lachen! - Der **freigeist** nimmt Sie mit auf eine Reise durch die Welt des Humors. Renate Liangos lädt Sie zu Beginn ein, sich diesem mit seinen unterschiedlichsten Facetten zu nähern. Der Wiener Psychotherapeut Alfred Kirchmayr hat als „Witzlandschaftspfleger“ 40.000 Witze in aller Welt gesammelt und setzt diese auch in seiner psychotherapeutischen Praxis ein. Wen wundert, dass er auch seine differenzierten Betrachtungen zum Humor mit exemplarischen Witzen unterlegt?

Vielleicht hätte die traurige Prinzessin mit Lach-Yoga Erleichterung gefunden? Martha Tanzberger gibt Ihnen dazu Hintergründe und hält ein Plädoyer für das Lachen! „Deine Freunde“ ist eine unkonventionelle Band aus Hamburg, die wir Ihnen vorstellen möchten. Zwischen Rap, Hip-Hop und Pop angesiedelt, macht sie Kindermusik mit dem Anspruch, Spaß für die gesamte Familie zu vermitteln.

Was sagen Ihnen Memes? Dank des Artikels von Sonia Höllerer sind darüber jetzt auch unsere älteren Redaktionsmitglieder im Bilde. Werfen Sie mit uns Blicke hinter diese Kommunikationsform!

Clown zu sein ist eine Lebenshaltung. Diese Worte stammen von „Irrwisch“ Rudi Hebinger, dessen Leidenschaft für Komik im Interview spürbar wird, mit etwas Wehmut über eine Zeit, in der das Leben durch die Suche nach Sicherheit Gefahr läuft zu erstarren.

Wir wollen Sie aber auch zu Themen einladen, die ganz ohne Augenzwinkern auskommen müssen. Literaturempfehlungen zur Auseinandersetzung mit der Gegenwart legen wir Ihnen ebenso ans Herz wie den Bericht einer Lernwerkstatt-Schülerin über ein Zeitgeschichte-Projekt. Rainer Wisiak stellt uns Ellen Key vor, die Anfang des 20. Jahrhunderts für ihre Ideen der Reformpädagogik, des Pazifismus und des Feminismus ebenso verehrt wie angefeindet wurde.

Was ein Pizzaofen und eine mitreißende Fortsetzungsgeschichte für das Leben in der Lernwerkstatt bedeuten, das möchten wir gerne mit Ihnen teilen und außerdem noch den einen oder anderen Extra-Lacher entlocken.

In diesem Sinne: Was auch kommt - nehmen Sie es mit Humor!  
Das wünscht Ihnen im Namen der **freigeist** Redaktion

Fritz Schandl

Ach ja, und:  
Es fand sich natürlich ein prachtvoller Kerl aus armen Verhältnissen, der das Lachen der Königstochter und somit auch den Königsthron eroberte. Wäre die ganze Geschichte nicht schon sooo lange her, dann kicherten die beiden sicherlich noch heute.



Fritz Schandl

**Frohe Weihnachten!**

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Extra für Sie haben wir ein **freigeist Weihnachtspezialangebot** in unser Programm aufgenommen. So können Sie Bekannte, Freund\*innen und Familienangehörige mit einem **freigeist Geschenk-Abo** beglücken. Mit Ihnen freut sich das gesamte ehrenamtlich tätige Redaktionsteam.  
www.freigeist.online

## Humor - ein Verhältnis des Menschen zur Welt

Renate Liangos

Im Zuge meiner Recherchen zum Thema Humor ist mir klar geworden, dass der vorliegende Beitrag das Thema unmöglich erfüllend behandeln kann. Betrachten wir den Text als kleinen Streifzug durch eine weitläufige Landschaft, die es lohnt weiter bewandert, betrachtet und erforscht zu werden.

Vom romantischen Dichter Novalis stammt Folgendes: „Wo Phantasie und Urteilskraft sich berühren, entsteht Witz; wo sich Vernunft und Willkür paaren, Humor.“

Unsere jeweilige Weltanschauung ist von vielfältigen Faktoren abhängig, wie zum Beispiel von Kultur, Erfahrung, Geschlecht, Charaktereigenschaften und Identität. Auch Humor können wir als eine Art Weltanschauung verstehen, als ein Fühl-, Denk- und Verhaltensprogramm.

### **-:)) Humor ist eine Haltung heiterer Gelassenheit,**

die es möglich macht, menschliche Unzulänglichkeiten (auch die eigenen) anzunehmen, da der Humor sozusagen die Auffassung vertritt, dass das Menschliche der Perfektion vorzuziehen ist und uns absolute Wahrheiten nicht zugänglich sind. Humor lässt uns mit der Unzulänglichkeit der Welt spielen.

Wie sollten wir überleben ohne Humor? Schaut euch doch die Welt an! Jeder der anpackt und an etwas Gutem baut, braucht den Humor zum Durchhalten. Humor verbindet. Auch wenn es ein Lachen über Unterschiedlichkeiten und Missverständnisse ist. Das Lachen verbindet. Wir sind alle unvollkommen, niemand ist perfekt. Die grundsätzliche Unvollkommenheit des Menschen ist an sich schon komisch. (nach Hebbel)

### **-:)) „Ohne Humor wär' ich schon tot!“**

Humor ist für mich ein Lebensretter und gilt als Stimulanz für Lebensfreude. Es gibt Menschen, die auch unter widrigsten Umständen ihren Humor nicht verlieren und andere dabei unterstützen den Lebenswillen nicht aufzugeben. Eine heitere Grundstimmung zählt zu den Resilienz Faktoren und lässt uns Schicksalsschläge ertragen, nach Krisen wieder aufstehen und eigene „Fehler“ akzeptieren. Auch evolutionsbiologische Theorien verstehen Humor als eine Frage von Überle-



ben. Humor könnte sich als eine Alternative zum Ärger entwickelt haben, die Menschen erlaubt, miteinander zu leben ohne sich in ständigem Kampf zu bekriegen.

### **-:)) Der groteske Humor enthält etwas Beängstigendes,**

das Lachen bleibt uns im Halse stecken. Alltägliche Wirklichkeiten werden gleichsam „dekonstruiert“, Absurdität wird bewusst. Dennoch bleibt ein Rest an Komik, der ein Lächeln hervorruft.

### **-:)) Schwarzer Humor behandelt ernste Themen in satirischer Weise.**

Er ist nicht zu verwechseln mit negativem, aggressivem Humor, auf den ich hier nicht eingehen möchte, genau so wenig wie auf diskriminierenden Humor. Schwarzer Humor beinhaltet eine gewisse Freude an der Katastrophe, die vielleicht eine Verkehrung der Verhältnisse heraufbeschwören, eine Umkehr bewirken könnte. Ein Spiel mit Leben und Tod, ohne Gefahr des realen Sterbens. Lustvoll und mächtig, wie im Karneval eben. Ein selbst erlebtes Beispiel zu schwarzem Humor in der Corona-Zeit:

*E.: Mir reicht's schon wieder mal! Hab diese Doku gesehen. Die freuen sich schon drauf, wenn das Polareis schmilzt, weil sie voll auf das Öl geiern. Da krieg ich 'nen Hass auf die ganze Menschheit. Wir sind ein Fehler in der Natur!*

*R.: Das bringt nichts, du musst den Hass auch wieder loslassen. Schau mal auf das Gute, das schon passiert.*

*E.: Ja, der Virus!*

### **-:)) Humor ist ein unkalkulierbares, oft freches Denken**

und steht dem Bemühen entgegen, alles unter Kontrolle zu halten. Die Humoristen aller Zeiten, Hofnarren, Komödiendichter der Antike, heutige Kabarettisten, sind auch provokativ, kultivierten und kultivieren sozusagen „Frechheit“ um herrschende Systeme oder Moral zu kritisieren. Eine „freche“ Weltsicht findet sich im Karneval institutionalisiert. Dort darf die verkehrte Welt von einem Narrenkönig regiert werden und die Armen und Ordentlichen dürfen ihre versteckten Träume ausleben. So ist der Karneval ein Ventil für Unzufriedenheit, aber auch durchaus systemkritisch, wie dies auch für heutige Kabarettisten gilt.

„Humor lässt uns mit der Unzulänglichkeit der Welt spielen.“

Renate Liangos

„Die Gabe des Humors erleichtert soziale Interaktionen und hat daher auch Bedeutung bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen.“

Renate Liangos



### **-:)) Lachen ist eine neurophysiologische menschliche Reaktion auf etwas Komisches. (Siebert)**

Wobei das Komische als eine Abweichung von der Normalität Heiterkeit hervorruft. Humor ist immer auch eine Frage der Perspektive.

Lachen ist die eine Seite der Komik, Humor die andere. Man kann in der Komödie lachen, man muss aber nicht. Humor ohne Lachen spielt sich im Inneren ab. Wir können als gesichert annehmen, dass Lachen zu allen Zeiten und in allen Kulturen verbreitet ist. Anlässe und Ausdrucksformen des Lachens sind aber unterschiedlich. Unterschiede finden sich diesbezüglich auch nach Alter und sozialer Schicht.

### **-:)) Humor lebt von Sprachverwirrungen.**

„Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst.“ Auch beim Fremdsprachenlernen in einem andern Land unterstützt uns die offene Haltung des Humors eher als die Strenge des Perfektionismus. Wer selbst schon die Gelegenheit hatte, kann sich wahrscheinlich an einige höchst erheiternde Situationen erinnern, als Wörter und Laute verwechselt wurden und man in der Runde dadurch für Lachanfälle sorgte. Fehler machen und Lachen! Humor stimuliert Lernen und kreatives Denken. Bei Kindern sind Sprachverdrehungen und Sprachspiele sehr beliebt. Kaum wird ein Impuls dazu gesetzt, experimentieren sie schon munter drauf los und eine allgemeine Heiterkeit und Freude daran breiten sich aus.

### **-:)) Humor ist eine Form der emotionalen Kompetenz,**

in der es um Verständnis und Handha-

lung menschlicher Gefühle geht. Die Psychologie betont die Ventilfunktion des Humors. Unausprechliche Gefühle werden humorvoll in Lust übertragen, feindselige Regungen sozial akzeptabel ausgedrückt.

### **-:)) Humor beinhaltet – wie das Spiel – eine kommunikative Interaktion,**

hat mit dem Gleichgewicht zwischen Spontaneität und Wohlüberlegtheit zu tun und manipuliert die Realität auf einer abstrakten Ebene.

Die Gabe des Humors erleichtert soziale Interaktionen und hat daher auch Bedeutung bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen. Die Fähigkeit, bei anderen Heiterkeit hervor zu rufen, können wir hier dazu zählen.

Viele Kinder haben immer wieder Freude am Tollpatsch spielen, am Lachen über eigene lustige Ideen und am Erzählen amüsanter Begebenheiten.

*Marlene (5J.): Ich hab einen Fasan auf der Straße gesehen.*

*Flo (5J.): Habt ihr ihn überfahren?*

*M.: Nein!!!*

*F.: Ist er weg geflogen?*

*M.: Nein, weg geronnen, das war ja noch ein kleiner.*

Humor legt nichts fest, sondern hält in Bewegung, in Schweben. „Es geht auch anders“, könnte der Humor sagen, im Gegensatz zur Besserwisseri „So, und nicht anders“.

Deshalb sind Kinder „Meister des Humors“ – als jene Haltung der Heiterkeit. Sie haben ausreichend geistige Beweglichkeit und Entdeckerfreude um erst einmal mit einem Lachen an das Leben heran zu gehen. Der Ernst der Lage mag sich später zeigen. Als wüssten sie instinktiv, dass der Humor Gegensätzlichkeiten meistern kann. Erwachsene fassen meist die Dinge erst mal sehr ernsthaft an, um sich dann eventuell mühsam ein wenig Komik abzurufen. Da könnten wir „Großen“ durchaus ein wenig gelassener werden. „Lasst Euch die Kindheit nicht austreiben!“ meinte Erich Kästner. Mein Verständnis dazu ist, dass jeder Mensch sein „inneres Kind“ in sich trägt und nachdem mir eine über achtzig jährige Frau bestätigte, dass wir „Innen drin niemals alt werden“, braucht es vielleicht nur >>

ein Quäntchen Bewusstsein dessen und ein bisschen Hinhören und Pflege des inneren Kindes, um die Stimmung der Welt ein wenig heiterer zu machen.

**-:)) Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund. (Arabisches Sprichwort)**

Humor ist unser täglich Brot im Kindergarten. Mit seiner Hilfe lässt sich eine verfahrenere Situation umwandeln. Das setzt jedoch eine gewisse Empfänglichkeit beim Gegenüber voraus und wir müssen den richtigen Zeitpunkt erwischen.

Humor „kann“ besänftigen, lösen, entspannen, erheitern, verbinden, eine gemeinsame Basis schaffen, eine Situation abschließen, einen Neuanfang möglich machen, eine Stimmung verändern, eine Lösung finden; muss aber nicht. Es ist auch immer wieder überraschend, in welche Richtung es weiter geht, wenn Humor zum Einsatz kommt. Diese Beweglichkeit macht Freude und ist für mich zutiefst menschlich.

Immer wieder lese ich davon, dass PädagogInnen die Möglichkeiten zum Erlernen von Humor schaffen „sollten“, also bei Kindern Humor „fördern sollten“. Ich würde sagen: Seien Sie vorsichtig mit dem „Trainieren“ von anderen und beginnen Sie bei sich selbst. Werden Sie sich bewusst, welche Rolle Humor in Ihrem Leben spielt, was Ihre Art von Humor ist und wie es Ihnen damit geht, bevor Sie sich anderen als „Humorcoach“ zuwenden. Ehrlichkeit und Echtheit ist auch bei missglückten Versuchen humorvoll zu sein die beste Reaktion. Überhaupt finde ich ein Lächeln oft ausreichend. Es muss nicht gleich ein lautes Lachen sein. Hauptsache echt.

Bei allen Argumenten und guten Gründen für mehr Humor und Lachen ist mir doch die Authentizität am wichtigsten. Ein wenig humorvoller Mensch, ein Pessimist und „Grantler“, der um jeden Preis humorvoll sein will, wird dadurch „peinlich“. Besser zur eigenen Gemütsverfassung stehen, als künstlich Lacher erzeugen zu wollen. Diese aufgesetzte, „gepushte“ Heiterkeit mancher TrainerInnen, RednerInnen oder LehrerInnen ist kaum auszuhalten. Da finde ich einen zurückgezogenen Grantler angenehmer und manchmal erscheinen seine spärlichen Statements durchaus so, dass wir sie als „trockenen Humor“ bezeichnen können.

Meistens sind Situationen über die wir uns ärgern nach einem kleinen Perspektivenwechsel auch zum darüber Lachen geeignet. Suchen Sie selbst mal im Alltag nach solchen. Seien Sie darauf aufmerksam.

Vielleicht finden Sie auch ein Erlebnis, das Sie weitererzählen können und laden damit auch andere zu einem Lächeln ein. Manchmal ist es nur ein Schmunzeln durch das sich ein humorvolles Gefühl ausdrückt. Das ist oft ausreichend, um einen anderen Menschen zu berühren. Und manchmal muss sich ein Lachen Bahn brechen, schüttelt unseren Körper und lässt ein zufriedenes entspanntes Gefühl zurück. Das wünsche ich Ihnen. 🍷



**Renate Liangos**  
Pädagogin, Montessoridiplom, Ausbildung „Das Malspiel“ bei Arno Stern, ganzheitliche Tanz- und Bewegungspädagogin, päd. Leitung der Spielwerkstatt, Mutter von zwei Söhnen, ein Enkelkind.

„Es ist immer wieder überraschend in welche Richtung es weiter geht, wenn Humor zum Einsatz kommt.“

Renate Liangos

Quellen:  
Horst Siebert, Die bunte Welt des Humors, pädagogisch betrachtet, 2003  
Marion Bönsch-Kauke, Psychologie des Kinderhumors, 2003  
u.a.

Fotos: Bildarchiv Austria/Harry Weber, Michael Obex

Ein Interview von Doris Neubauer mit dem Wiener Psychotherapeuten Alfred Kirchmayr.

**Alfred Kirchmayr gehört zu den erfahrenen „alten Hasen“ der österreichischen Psychotherapiezene. Weil der unorthodoxe Psychoanalytiker mit adlerianischem Akzent viel Sinn für Humor hat und gerne lacht, sammelt er schon seit vielen Jahren Witze. 'Zigtausende aus allen Kulturen der Welt hat er bereits begutachtet und dabei erforscht, was einen wirklich guten, sprich humorvollen Witz ausmacht. Letzteren setzt Kirchmayr auch gern in seiner therapeutischen Praxis ein, denn er hat herausgefunden: Gerade, wenn das Leben ernst und witzlos wird, hilft der Humor, es besser zu ertragen.**



Alfred Kirchmayr

**Herr Kirchmayr, Humor kann vieles meinen ... Wie würden Sie das Wesen von Humor beschreiben?**

Ich unterscheide vier komische Gesellen: Witz, Spaß, Spott, Humor. Jeder hat den Schwerpunkt auf einem anderen menschlichen Potenzial: Witz hat mit Intellekt und Verstand zu tun, mit Wort- und Bedeutungsspiel. Spaß geht auf die Vitalsphäre und kann schon mal derb werden. Spott zeigt unsere Aggression im positiven Sinn, er grenzt uns ab und enttarnt Scheinheiligkeit. Humor wiederum – und das ist das Großartige – ist eng mit unserer Liebesfähigkeit und mit Lebensfreude verbunden.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Wenn man das Leben liebt, trotz Kränkungen, Schmerzen und anderer Probleme. Viktor Frankl, der selber die Grauen des Holocaust überlebt hat, nannte den Humor eine „Trotzmacht des Geistes“, weil er uns eine heilsame Distanz ermöglicht. Dieser „große Humor“ wird meistens aus Not geboren, aus kleinen oder großen Katastrophen des Lebens. Das können kleine Alltagsprobleme und Widrigkeiten sein, aber auch tiefe Kränkungen oder existenzielle Bedrohungen. Dieser Witz ist ein gutes Beispiel für den kleinen „großen“ Alltagshumor:

*Ein junger Mann hat seinen besten Anzug an und eilt ins Konzert. Da rutscht er auf einer Bananenschale aus und fällt hin. Beim Aufstehen sagt er schmunzelnd: „Was für ein Glück, dass es kein Hundehaufen war!“*

**Echter Humor ist demnach eine Edelmischung aus widersprüchlichen Gefühlen. Hugo Rahner nannte diese Prachtmischung aus einer humorvollen Grundeinstellung und dem Ernst des Lebens „Ernstheiterkeit“.**

**Also Leben nach dem Motto „Always look on the bright side of life“?**

Genau. Der britische Humor zum Beispiel hat einen besonders ausgeprägten Sinn für so ein heilsames Drüberstehen. Er versucht oft, noch in der ärgsten Situation etwas Positives zu finden, um vom Grauen abzulenken. Noch ein Beispiel gefällig? Lassen Sie sich diese fast schon makabre Kostprobe britischen Humors auf der Zunge zergehen:

*Ein Ehepaar kann sich gerade noch aus dem lichterloh brennenden Haus ins Freie retten. Selbst am Türstock lodern schon die Flammen. Während die beiden durch den kleinen Vorgarten gehen, sagt sie zu ihm: „Ach, Schatz! Das ist das erste Mal seit zwanzig Jahren, dass wir gemeinsam ausgehen!“*

**Sie nennen sich selbst einen „Witzlandschaftspfleger“. Was kann man sich darunter vorstellen?**

Ein Landschaftspfleger ist einer, der nichts selber produziert, sondern sich einer bestehenden Landschaft annimmt. In meinem Fall ist das eben die Witzlandschaft. Nachdem ich als Psychotherapeut durchaus schräg sein darf, habe ich mir den Luxus geleistet, über 40.000 Witze – von Mitteleuropa bis Japan, China oder

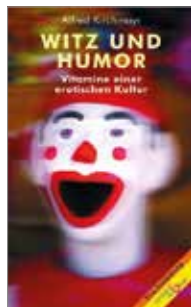
Südamerika – zu sammeln und mir durch den Kopf gehen zu lassen. Mich hat interessiert, wie die verschiedenen Witzlandschaften aussehen und wieviel Humor, wieviel Witz es auf der Welt gibt. Dabei ist mir bewusst geworden, dass die Witzlandschaft heute witzlos geworden ist und sich niemand um sie kümmert. Eine lebendige Witz-Kultur, sowas gibt's leider nicht mehr. Für mich hat das mit dem Schwinden einer erotischen Kultur zu tun – damit meine ich alles, was man mit Lust, Liebe und Hirn macht. Ich habe schon länger das Gefühl, dass unsere Zeit immer neurotischer statt erotischer wird.

**Wie könnte man dem entgegenwirken?**

Indem man den Sinn für Witz und Humor wieder mehr fördert. Das müsste schon in der Schule passieren. Erich Kästner forderte bereits in den 1950er-Jahren, dass in der Schule mehr gelacht werden soll. Er wollte das Fach „Lachkunde“ einführen und meinte, das wäre genauso wichtig wie Erd- oder Naturkunde... Recht hatte er!

**Warum finden Sie Witze so wichtig für unser Leben?**

Weil das ganze Leben ein Spiel ist, und der Witz mit dem Leben spielt. Er spielt mit Worten, mit Bedeutungen, mit Sichtweisen, mit Mehrschichtigkeit, und auch mit Weisheit... Nicht umsonst hat das Wort „Witz“ die gleiche Wortwurzel wie „Wissen“ und „Weisheit“. Ich glaube, jeder von uns braucht den Witz, damit das Leben lebendiger wird und einen Witz hat. >>



Alfred Kirchmayr  
**Witz und Humor**  
**Vitamine einer erotischen Kultur**  
**(Eine Annäherung)**  
Edition VaBene, 2006

*Der 8-jährige Moritz ist nicht besonders gut in der Schule. Sein Vater ist empört, weil er weiß, dass der Bub es besser könnte, und schimpft: „Als ich so alt war wie du, habe ich wie ein Irrer gebüffelt!“ Darauf der Sohn: „Und wann bist du zur Vernunft gekommen?“*

Gute Witze dienen nicht nur der Bewusstseins-Erheiterung, sondern auch der Bewusstseins-Erweiterung. Etwa um 1800 war die Bedeutung von „Witz haben“ und „Witze erzählen“ noch gleich verteilt. Goethe hat an einen Freund geschrieben: „Ich bin in Berlin und habe viele Berliner Witze gehört.“ Und in einem anderen Brief schreibt er über ein Vorhaben, wo er überlegen muss: „Da muss ich noch meinen Witz befragen.“ Damit meinte er seinen Verstand, seine Vernunft und seine Cleverness. Dass der Witz mit dieser Cleverness, dieser Lebenskunst zu tun hat, das ist uns irgendwie verloren gegangen.

#### Und was macht nun aus Ihrer Sicht einen guten Witz aus?

Ein guter Witz ist zum Beispiel einer, in dem man sich selbst auf die Schaukel nimmt und mit seinen eigenen Schwächen humorvoll umgeht.

*Die junge Kellnerin stolpert und spritzt einem Gast ein wenig heiße Soße auf die Glatze. Der Mann nimmt seine Serviette, wischt sich damit den Kopf ab und fragt die Kellnerin mit treuherzigem Blick: „Glauben Sie wirklich, dass das noch helfen könnte?“*

Geistreiche und humorvolle Witze sind aber leider selten geworden. In unseren Breiten liegen sie im Promillebereich. Wenn man etwa 200 Witze liest, ist vielleicht ein humorvoller dabei. Die meisten Witze werden heute aus Schadenfreude, aus aggressiver Ablehnung und aus dem Bedürfnis geboren, jemanden dumm hinzustellen oder zu entwerten. Man lacht viel lieber über die Schwächen anderer als über sich selbst:

*Die Chefsekretärin klagt einer Kollegin ihr Leid und jammert über ihren Chef: „Ich sag dir, der ist so geizig – selbst lachen kann er nur auf Kosten der Anderen!“*

Bei aller Verschiedenheit der Witzkulturen auf der Welt, fällt eine Gemeinsamkeit auf: nirgends kommt man ohne „die Blöden“ aus! Österreich hat die Burgenländer, Deutsche die Ostfriesen, in Kairo witzelt man über Oberägypter... offenbar braucht man überall die „Dummköpfe“, um sich selbst aufzuwerten. Einzig die Juden können über ihre eigenen Macken und Schwächen lachen. Ausgerechnet ein Volk, das so grauenhaft verfolgt wurde, hat den besten Witz entwickelt, einen humorvollen und geistreichen...

*Was macht eine Frau, die den Mann ihrer Träume geheiratet hat?  
Nu, was wird sie machen? Aufwachen!*

Ein guter Witz ist nämlich keine blöde Bemerkung, sondern ein Lebenskunstwerk. Er zeigt unter anderem Situationen und Ent-Täuschungen auf, die vielleicht wehtun, aber zum Leben dazugehören.

#### Ein Grund, warum Sie auch in Ihrer therapeutischen Praxis mit Witzen arbeiten?

Karl Valentin hat einmal so treffend gesagt: „Jedes Ding hat drei Seiten: eine positive, eine negative und eine komische.“ Diese Weisheit kann man in der Psychotherapie hervorragend nutzen, denn Humor ist eine der besten Bewältigungsstrategien. Wenn ich einen guten Witz über ein Problem machen kann, wird das Problem sofort kleiner. Der deutsche Schriftsteller Jean Paul hat sich bereits vor 200 Jahren mit Komik, Witz und Lachen beschäftigt und ein schönes Bild geprägt: „In der humorvollen



#### Alfred Kirchmayr

ist 1942 in Weistrach/NÖ geboren und in einem Mostviertler Dorfgasthaus aufgewachsen. Nach den Studien der Theologie, Psychologie und Soziologie lehrte er laufend an Universitäten, Akademien und Fachhochschulen. Von 1975 bis 1994 arbeitete er intensiv mit Erwin Ringel zusammen und schrieb auch gemeinsam mit ihm den Bestseller „Religionsverlust durch religiöse Erziehung“. Kirchmayr lebt und wirkt in Wien als Psychoanalytiker, Autor und Humor-Experte. Einer seiner Leitsätze stammt von Erich Kästner: „Ich gehe durch die Gärten der Gefühle, die tot sind, und bepflanze sie mit Witzen.“  
[www.psychotherapie-lebenskunst.at](http://www.psychotherapie-lebenskunst.at)

Das Interview erschien erstmals im WEGE-Magazin 1/2015  
Vielen Dank für die Genehmigung zum Nachdruck!  
[www.wege.at](http://www.wege.at)

„Humor ist eng mit unserer Liebesfähigkeit und mit Lebensfreude verbunden.“

Alfred Kirchmayr



Alfred Kirchmayr  
**Rettet die Purzelbäume:**  
**Kinderwitz und Lebenskunst**  
Edition VaBene, 2009

Einstellung schaut man Probleme an wie durch ein umgedrehtes Fernrohr.“ Das heißt, das Problem wird nicht angestarrt und fixiert, sondern in eine heilsame Distanz geschoben – und aus diesem Abstand können neue, positive Seiten entdeckt werden, die man zuvor übersehen hat.

*Die kleine Lisa kommt mit ihrem ersten Zeugnis nach Hause, das denkbar schlecht ist. Als sie es ihrer Mama zeigt, ruft die entsetzt: „Was soll ich jetzt dazu sagen?!“ ...Darauf die Tochter: „Sag einfach das, was du sonst immer sagst: Hauptsache, wir sind gesund!“*

Dieser Familienwitz bringt es gut auf den Punkt: Letztendlich ist es meistens gar nicht so schlimm!

#### Der Witz als Mittel zur Problembewältigung?

Genau. Ein herzhaftes Lachen lockert jede Spannung. Drum arbeite ich auch in den Therapiesitzungen mit Witzen – vorausgesetzt natürlich, sie passen zur Situation. Witze können ein Thema auf den Punkt bringen und gleichzeitig Abstand erzeugen. Sie lenken einerseits ab, sie relativieren und ermöglichen gleichzeitig einen anderen Blickwinkel.

*Eine starke Raucherin liegt abends neben ihrem Mann im Bett und sagt: „Du, ich hab schon so viel Schlechtes über das Rauchen gelesen. Drum habe ich heute beschlossen, das Lesen aufzugeben.“*

Humorvolle Witze wirken wie Wundsalben und Heilkräuter. Sie machen Mut, selbstschädigendes Verhalten wahrzunehmen und zu überwinden. Sie verändern die Welt-Anschauung, befreien von vorgefertigten, engen Selbst-, Partner-, Gesellschafts- und Gottesbildern und relativieren jeglichen Perfektionismus. Sie können uns einerseits mit den eigenen Schwächen und den Widrigkeiten des Lebens versöhnen – und andererseits zu neuen Entdeckungen, Einsichten und Verhaltensweisen ermuntern und beitragen.

#### Und Sie haben zu jedem Thema die passenden Witze parat?

So wie andere aus der Literatur oder aus Opern zitieren können, fallen mir eben

Witze ein, die Menschen dabei helfen, ein Lebensproblem weniger verbissen anzuschauen. „Ernst ist das Leben, heiter sei die Kunst“, sagten schon Goethe und Schiller. Gerade weil es im Leben ernste Probleme gibt, braucht man Humor, um alles ein bisschen lockerer zu nehmen.

#### Können Sie ein Beispiel für so eine therapeutische Witz-Intervention erzählen?

Vor einigen Jahren kam ein Paar zu mir, bei dem sich schon im Erstgespräch herausstellte: Die junge Frau kann mit sich selbst, mit ihren Bedürfnissen und Wünschen nicht umgehen. Immer wenn ihr Mann sie gefragt hat, was sie gern unternehmen oder haben möchte, fragte sie ihn gleich zurück, was er denn wolle. Das führte immer wieder zu Konflikten – und zu großen Frustrationen auf beiden Seiten. Als wir einige dafür typische Situationen und Szenen besprachen, fiel mir ein Kinderwitz ein, der das Problem aus einem anderen Blickwinkel beleuchten könnte:

*Der fünfjährige Daniel geht mit seinem Papa in der Stadt spazieren. Als sie bei einem Eisgeschäft vorbeikommen, fragt der Kleine: „Papa, willst du ein Eis?“ „Nein danke, jetzt nicht!“ Darauf Daniel: „So Papa, und jetzt fragst du mich!“*

Was spielt sich da ab? Daniel äußert zuerst einfühlend seinen Wunsch, indem er ihn auf Papa projiziert. Das tun wir auch sehr oft. Etwa so: „Schatz, hättest du Lust, heute abends ins Kino zu gehen?“ Wird das abgelehnt, kann man verschiedenen reagieren, aber oft neigen wir dazu, uns dann gekränkt zurückzuziehen und zu schmollen. Das macht Daniel nicht. Er steht zu seinem Wunsch und veranlasst seinen Papa, ihn zu fragen, ob er ein Eis haben will. Nachdem ich den Witz erzählt hatte, mussten beide über den listigen Daniel lachen. Beim Hinausgehen meinte die Frau lächelnd: „Diesen kleinen Kerl nehme ich als Begleiter mit. Von dem kann ich noch vieles lernen!“

#### Es gibt aber sicher auch Situationen, in denen Witze fehl am Platz sind...

Natürlich. Witz-Kultur hat sehr viel mit Fingerspitzengefühl und Empathie zu tun. Sicherlich kennen auch Sie einen Vertreter dieser Spezies, die ständig einen neuen

Schmäh auf Lager haben und einen zwingen, über ihre Witze zu lachen. Solche Menschen können wirklich nerven. Man kann Witze auch missbrauchen, etwa um sich in den Mittelpunkt zu stellen oder jemanden durch den Dreck zu ziehen. Es gibt ja auch individuelle Unterschiede: Was ich selber total witzig finde, kann einem anderen nicht mal ein Schmunzeln entlocken.

#### Was prägt denn unser Witze-Verständnis?

Eine gute Frage! Es gibt zum Beispiel große Unterschiede im Witz-Verständnis zwischen Frauen und Männern. Männer erzählen lieber deftige, aggressive Witze – das merkt man ja schon bei kleinen Buben am Schulhof. Männer erzählen Witze gerne, um Aufmerksamkeit zu bekommen und bewundert zu werden. Frauenhumor hingegen ist spielerischer, subtiler, nicht so direkt.

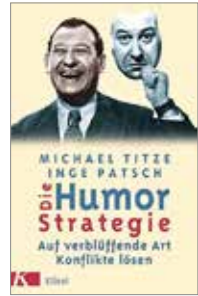
#### Vielleicht ein Grund, warum Frauen in der Kabarettszene noch immer eine Minderheit sind?

Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard hat schon um 1870 genial erkannt: „Männer haben mehr Sinn für Witz, sie können diesen auch erzählen. Aber Frauen haben viel mehr Humor im echten Sinn – nicht, weil sie mehr zu lachen hätten, im Gegenteil, weil sie es schwerer haben.“ Kennen Sie den:

*Eine alte Dame steigt in die überfüllte Straßenbahn. Ein junger Mann sieht sie auf sich zukommen, und macht schnell die Augen zu, um sich schlafend zu stellen. >>*

„Gerade wenn die Verhältnisse witzlos werden, wird der Witz immer wichtiger.“

Alfred Kirchmayr



Michael Titze, Inge Patsch  
**Die Humor-Strategie.**  
**Auf verblüffende Art**  
**Konflikte lösen**  
Kösel-Verlag, 2014

*Die Dame bemerkt den Trick, klopf ihm sanft auf die Schulter und sagt milde. „Bei welcher Station möchten Sie denn geweckt werden?“*

Die Zeiten, wo Frauen wenig zu lachen hatten, sind ja gottlob vorbei. Erst vor 15 bis 20 Jahren hat der feministische Witz zu kursieren begonnen. Der ist durchaus auch derb, aber in meinen Augen eine schöne Gegenbewegung zu den männlichen Schenkelklopfern:

*Ein Ehepaar mittleren Alters bereitet sich fürs Ausgehen vor. Während Sie noch vor dem Kleiderschrank gustiert, steht er schon fertig mit Anzug und Krawatte in der Tür und sagt genervt: „Zieh doch an, was du willst. Dir steht ohnehin nichts.“ Darauf kontert sie: „Siehst du, und du kannst ausziehen, was du willst – da ist es genauso.“*

Zwischen männlichem und weiblichem Humor gibt es auch noch andere Unterschiede. Zum Beispiel ist der Sinn für Sprachspiele unterschiedlich ausgeprägt. Außerdem hat Witz-Verständnis auch viel mit Gefühlskultur zu tun. Wenn man Angst vor starken Gefühlen hat (was Männer bekanntlich stärker betrifft als Frauen), verkümmert mit der Gefühlswelt auch der Sinn für Witze und fürs Lachen. Für mich ist das eines der Grundübel in unserer Gesellschaft: Sowohl unsere Beziehungs- als auch unsere Gefühlskultur werden immer mehr vernachlässigt.

**Haben Sie bei Ihrem Studium der weltweiten Witzlandschaften auch kulturelle Unterschiede entdeckt? Gibt's zum Bei-**

**spiel typische Merkmale für den österreichischen oder den deutschen Humor?**

Beim Witz ist es ähnlich wie mit dem Wein: Der Burgenländer ist anders wie ein Südsteirer oder der Wachauer. Das Humorverständnis variiert nicht nur zwischen Ländern und Nationen, sondern zwischen einzelnen Regionen. Der viel zitierte „Wiener Schmääh“ – der übrigens viel mit dem jiddischen Wien zu tun hat – tickt ganz anders, als etwa die Witz-Kultur in Innsbruck. Bei den Deutschen ist es ähnlich. Früher hätte ich grob gesagt: Die Deutschen haben weniger Humor als wir, aber mehr Sinn für den „coolen“ Witz. Das ist aber zu einfach. Die Bayern zum Beispiel haben eine Lust an akzeptablen sexuellen Witzen – die Schwaben hingegen sind bei solchen sehr empfindlich, die haben eher eine Schwäche fürs Anale. Dabei liegt Bayern vom Schwabenland gar nicht weit entfernt. Drum bin ich mit solchen Pauschalurteilen vorsichtig geworden. Trotzdem würde ich sagen, dass Deutschland für Gründlichkeit, tierischen Ernst oder „Bierernst“, wie ihn die Bayern nennen, steht. Das merkt man ja auch an der deutschen Politik, die ist längst nicht so spielerisch wie etwa in Frankreich.

**Gab es früher, sagen wir vor 50 oder 100 Jahren, noch mehr Sinn für Humor als heute?**  
Ich habe schon das Gefühl, dass der „große Humor“ immer seltener wird. Heutzutage hat man weniger Zeit und Sinn für Witz, weil die gesellschaftlichen Ansprüche immer massiver werden. Das ganze Leben wird immer ernster und anstrengender. Überall steigen Stress und Verspannung – denken wir nur an moderne junge Mütter, die Karriere und Familie unter einen Hut bringen müssen – und die Möglichkeiten zur Entspannung werden immer weniger.

Dabei bräuchten wir gerade heute ganz dringend mehr befreiendes Lachen. Bei uns in Mitteleuropa wurde vor 60 Jahren noch dreimal so häufig gelacht wie heute. Eine Studie an der Stanford Universität hat vor zehn Jahren herausgefunden, dass Kinder ca. 200mal öfter am Tag lachen als Erwachsene. Das heißt jetzt nicht, dass Kinder unbedingt mehr zum Lachen hätten – aber sie haben mehr vitale Lebensfreude. Und genau diese wird heute im hohen Leistungsdruck erstickt.

*Sagt der Chef zu seinem kaufmännischen Lehrling: „Jetzt sind Sie zwei Jahre bei uns und haben schon viel gelernt – und heute machen wir Pleite, damit Sie das auch noch lernen.“*

**Könnte es nicht einfach so sein, dass der Witz seine Schuldigkeit getan hat?**

Gerade wenn die Verhältnisse witzlos werden, wird der Witz immer wichtiger. Leider macht aber auch eine gewisse Verwöhnung witzlos. In unserer digitalen Konsumentwelt werden Mangel und Schwierigkeiten aller Art in die unterste Schublade geschoben. Betrachtet man allerdings die Formel für „echten“ Humor, dann entsteht dieser durch das Zusammenspiel dreier Elemente: Erstens ein Problem – zweitens, dass das Problem ernst genommen wird – und drittens ein Schuss Heiterkeit. Erst wenn alle drei zusammenkommen, entsteht der eigentliche, der große Humor.

**Was also können wir tun, um wieder mehr Witz in unser Leben zu bringen?**

Das hängt stark mit unserer Gefühlskultur zusammen: Dass man kotzen darf, wenn einem zum Kotzen ist. Dass man weinen darf, wenn man weinen will und lachen kann, wenn einem danach ist. Gefühle mehr anzunehmen und ausdrücken zu dürfen, das ist ganz wichtig. Darüber hinaus geht es darum, die menschliche Kultur und die Lebensrealität wahrzunehmen. Wenn einem alles rundum egal ist, wenn man sich nur um die eigenen vier Wände kümmert, dann verblödet man und wird witzlos. Erich Kästner hat zu Recht gesagt: „Humor, das ernsteste Thema der Welt“. Humor ist wirklich ein ernstes Thema. Wenn man ihn entwickelt, dann nimmt man den Menschen ernst. Dann ist es einem nicht egal, ob irgendwo Krieg ist oder Menschen arbeitslos werden. Dann sieht man Probleme und setzt sich mit diesen auseinander.

**Jetzt haben Sie mir so viele Witze erzählt. Hat Alfred Kirchmayr auch einen Lieblingswitz?**

Das ist wirklich schwer, wenn man 'zigtausende Witze kennt. Es gibt aber eine jüdische Weisheit, die ich sehr mag:

*Moses gab uns das Gesetz. Jesus von Nazareth gab uns die Liebe. Karl Marx gab uns soziale Verantwortung. Sigmund Freud schenkte uns die Selbsterkenntnis. Und Albert Einstein sagte: Alles ist relativ. 🐣*

Foto: Ulrike Wieser

## Immer wenn wir lachen, stirbt irgendwo ein Problem

Martha Tanzberger



„Lachtraining und Lach-Yoga ist Lachen über und aus sich selbst heraus und hat nichts mit der „Spaßgesellschaft“ im Fun-Format zu tun.“

Martha Tanzberger

**Kennen Sie das? Grade noch war alles grau und schwer und plötzlich, nach einem erheiternden Erlebnis oder lustigen Gespräch, fühlt es sich schon leichter an? Wie kann das sein?**

Lachen schafft Abstand zu Problemen bzw. belastenden Gedanken und gleichzeitig Nähe zwischen Menschen. Und das Beste: Lachen setzt das Denken aus!!! Für mich ist Lachen eine aktive Sofortmeditation, die die (oft zu) vielen Gedanken wieder zur Ruhe bringt. Forschungen belegen, dass nicht nur gute Stimmung Lachen erzeugt, sondern erstaunlicherweise auch umgekehrt, Lachen die Stimmung verbessert.

Wer lacht, verliert keineswegs die Fähigkeit zu trauern oder ernsthaft zu sein. Man gewinnt durch Lachen Abstand zu belastenden Dingen. Lachen öffnet ein Tor zu allen Gefühlen. Es ist lern- und trainierbar („nicht alles ist genetisch“, McGhee 1979).

Beim Lachen lockern sich nicht nur die Muskeln, sondern, bedingt durch die Aktivierung vorwiegend kreativer Gehirnteile, auch die Gedankenmuster – was wiederum das Erkennen neuer Perspektiven und Lösungen erleichtert.

**Hier einige Zahlen aus der Lachforschung:**

- Kinder lachen instinktiv, intensiv und oft – rund 300 bis 400mal am Tag. Erwachsene dagegen nur mehr etwa 15 bis 20mal. (Berk)
- In den 1950er Jahren wurde täglich noch ca. 18 Minuten gelacht, heute nur mehr knapp 6 Minuten. Analog dazu stieg die Depressionsrate um das Zehnfache an (Titze).
- In Gesellschaft wird 30mal häufiger gelacht als allein.
- Frauen lachen häufiger als Männer und Führungskräfte seltener als deren Personal (Provine).
- 20 Sekunden Lachen entsprechen einer körperlichen Leistung von etwa 3 Minuten Rudern oder Joggen (Fry).

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) kann heute dank medizinischer Geräte detailliert zeigen, wie eng Denken, Emotionen und körperliche Abläufe miteinander verknüpft sind.

**Lachen verändert die Gedankenwelt, die Psyche und die Beziehungen**

Ein lachender Mensch begegnet seiner Umwelt anders als ein pessimistischer, trauriger. Einer lachenden Person gelingt es besser, mit ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Daraus erwachsen Gelassenheit, Mut und mehr Vertrauen im Umgang mit anderen Menschen.

Es klingt paradox, doch häufig wird in Ländern mit weniger Wohlstand mehr gelacht als in unseren Breitengraden. Lachen ist ein gutes Beispiel, dass weniger mehr sein kann: es kostet nichts, braucht keine spezielle „Ausrüstung“, steht jedem und jeder zur Verfügung und selbst wenige Sekunden oder Minuten bringen bereits einen spürbaren erholsamen Effekt – und für Mutige und Geübte ist es alleine praktizierbar, wenn keine andere Möglichkeit besteht.

**Lachen, Lachtraining und Lach-Yoga**

Lachen ist so alt wie die Menschheit. Die ersten primitiven Formen des Lachens sind wahrscheinlich schon 6,5 Millionen Jahre alt. Lachen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und sehr ansteckend. In der asiatischen Yoga-Tradition hat Lachen einen festen Platz. In früheren Zeiten >>