

# Der 1. Kongress „Humor in der Therapie“

Der 1. Internationale Kongress „Humor in der Therapie“ wurde am 5. Oktober 1996 im Kongresszentrum der Messe Basel veranstaltet. Es war eigentlich ein „Versuchsballon“, denn niemals zuvor hatte es außerhalb der Vereinigten Staaten eine ähnliche Tagung gegeben. Ich hatte mich zusammen mit René Schweizer und meiner Mitarbeiterin Erika Kunz im Vorfeld mit Renate Eberle, der Projektleiterin vom Kleinbasler Kongresszentrum, getroffen. Mir war klar, dass wir jetzt sehr professionell vorgehen mussten, damit das Ganze nicht zu einem gutgemeinten Luftsprung werden würde. Daher hielt ich nach Mitstreitern aus der Region Ausschau. Peter Hain, ein in Zürich ansässiger Psychologe, war mir bereits aus den Medien bekannt. Er vertrat – wie dies in Deutschland Eleonore Höfner tut – die Provokative Therapie von Frank Farrelly. So kontaktierte ich ihn und bot ihm an, bei diesem Kongress das Amt des Hauptmoderators zu übernehmen.

Ich lud außerdem Eleonore (Noni) Höfner ein, über ihre Arbeit mit Provokativer Therapie zu berichten. Christof Eschenröder ist ein kognitiver Verhaltenstherapeut, der den therapeutischen Humor gezielt in der Psychotherapie einsetzt. Ihn kannte ich seit Jahren und hatte mit ihm zusammen zuletzt das Buch „Therapeutischer Humor“ verfasst, das im Frankfurter Fischer Verlag erschien. Eschenröder war sofort bereit, über den Beitrag von Albert Ellis (dem Begründer der Rational-Emotiven Therapie) zum Humor in der Therapie zu berichten. Den damaligen Privatdozenten Willibald Ruch hatte mir kurz zuvor William Fry bei einem Humorkongress in Luxemburg vorgestellt. Er galt schon damals als Experte im Hinblick auf die akademisch fundierte Erforschung der „Erheiterung“. Ruch sagte ebenfalls zu und war auch in den folgenden Jahren mit seinen hochwissenschaftlichen Beiträgen regelmäßig dabei. Ein wichtiger Kontrapunkt dazu war die Präsenz der Welschschweizer „Fondation Théodora“. Ihr Begründer André Poulie sagte ebenfalls sofort zu und bereicherte das Programm mit eindrucksvollen Szenen aus der Arbeit der Spitalclowns.

Ein Höhepunkt dieses von rund 180 Teilnehmern besuchten Kongresses war der Eröffnungsvortrag von Paul Watzlawick, einem der großen Pioniere paradoxer Psychotherapie. Er brachte eindrucksvolle Beispiele therapeutischer Interventionen, die aus dem Blickwinkel einer konventionellen Psychotherapie als „unlogisch“ oder gar „absurd“ erscheinen müssen. Doch die nachweisbaren Erfolge der von Watzlawick vorgestellten systemtheoretischen, strategischen und hypnotherapeutischen An-

sätze führten zu einem Paradigmenwandel: Die Arbeit des Psychotherapeuten wird inzwischen zunehmend als der kreative Versuch angesehen, sich bedingungslos auf die privaten Welten von Menschen einzulassen, die jenseits der normalen Alltagswelt bestehen. Wenn diese „Verrückung der Bezugssysteme“ vom Therapeuten nicht nur akzeptiert, sondern durch gezielt eingesetzte „Verrücktheiten“ (z.B. provokative Übertreibungen, konsequente Symptomverschreibungen) noch weiter gefördert wird, ist der Umkehrprozess des Humors (der als „ein anderer Weg des Denkens“ definiert werden kann) grundsätzlich mit einbezogen.

Die Arbeit „therapeutischer Clowns“, die bei diesem Kongress erstmals vorgestellt wurde, machte in spielerischer Weise deutlich, wohin dieser Weg führen kann. Tatsächlich waren die Beiträge der „Medi-Clowns“, die vor allem in Kinderspitälern zum Einsatz kommen, ein weiterer Höhepunkt dieses Kongresses. Aber auch die psychotherapeutische Arbeit des „therapeutischen Clowns“ kam nicht zu kurz. Erika Kunz, eine der großen Pionierinnen auf diesem Gebiet, stellte dies eindrucksvoll unter Beweis (s. auch ihren Beitrag in diesem Buch!).

Dieser eintägige Kongress hatte insbesondere in der Schweiz bemerkenswerte Auswirkungen: Die umfangreiche Berichterstattung in den Medien führte dazu, dass ein relativ großer Personenkreis auf die Thematik „Gelotologie“ und „Therapeutischer Humor“ aufmerksam wurde.

Viele Anfragen von Privatpersonen und Institutionen erreichten das Organisationskomitee. Dies war einerseits eine Gelegenheit, neue Referenten zu kontaktieren, andererseits bot es aber auch die Möglichkeit, ergänzende Weiterbildungsangebote zu organisieren: Dazu gehörte unter anderem der Kongress „Heilkraft Humor“, der von Peter Hain und mir in Arosa veranstaltet wurde.



*Kongressgeschehen (Foto © Congress Center Basel)*

## René Schweizer: Einführungsrede in den Kongress „Humor in der Therapie“ vom 5. Oktober 1996

*Guten Tag, meine Damen und Herren,*

Bei der Planung dieses Kongresses waren die beteiligten Organisatoren sich darüber einig, dass ich als Initiant ein paar einführende Worte an die Anwesenden richten sollte. So zehn bis fünfzehn Minuten Zeit sollte das in Anspruch nehmen. Wenn ich frei spreche, habe ich die Tendenz, mich von den Gedanken wegtragen zu lassen, und ich beginne zu improvisieren. Da ich aber hier und jetzt einige Dinge unbedingt zur Sprache bringen und keines davon vergessen will, habe ich mich dazu entschlossen, meine kurze Einführung zu Papier zu bringen und abzulesen. Ich bitte Sie dafür um Verständnis.

Thomas Alva Edison hatte einen Traum. Er wollte eine elektrische Lampe konstruieren. Als der erste Versuch fehlgeschlagen war, versuchte er es ein zweites Mal. Auch dieser zweite Versuch schlug fehl. Aber Edison gab nicht auf und versuchte es ein drittes Mal. Dann ein viertes Mal, ein fünftes Mal, ein sechstes Mal. Nach hundert Versuchen hatte er noch immer keinen Erfolg, nach zweihundert auch nicht, und auch der dreihundertste Versuch war ein Fehlschlag. Desgleichen der fünfhundertste, der tausendste, der fünftausendste und der zehntausendste. Erst nach über zehntausend Versuchen erfüllte sich sein Traum. Die elektrische Glühlampe war zur Realität geworden.

Man muss sich das einmal aus der Sicht derer vorstellen, die dabei waren und Edison vielleicht bei der Arbeit beobachtet haben. Da steht ein Mann in seiner Werkstatt, der sich nach zehntausend Versuchen – das sind hundert Mal hundert Neuanfänge und unterschiedliche Ansätze – noch immer nicht von seiner fixen Idee abbringen lässt. Stellen Sie sich vor, Sie hätten Kenntnis von einem solchen Menschen in Ihrem unmittelbaren Lebensbereich.

Wie würden Sie ihn einstufen? Würden Sie ihn einen komischen Kauz nennen? Oder einen schrulligen Kerl, einen sturen Bock? Oder würden Sie ihn vielleicht ganz einfach in die Kategorie der Verrückten einordnen?

Meine Damen und Herren, es sind fast immer die „Verrückten“ (in Anführungs- und Schlussstrichen), welche die Welt weitergebracht haben. Denken Sie bloß an Kolumbus, der es nur dank seiner unermüdlichen Sturheit und Besessenheit schaffte, Isabella von Kastilien von seiner fixen Idee zu überzeugen, den Osten im Westen zu suchen. Oder Galileo Galilei, dessen Werke erst anno 1835, also ganze einhundertdreißig-

zig Jahre nach seinem Tod, vom vatikanischen Index der verbotenen Bücher gestrichen wurden. Goethe hatte keine Gelegenheit mehr, sie zu lesen; er starb drei Jahre früher. Oder Guglielmo Marconi, der Erfinder der drahtlosen Telegraphie. Seine Freunde ließen ihn in Schutzhaft nehmen und von einem Irrenarzt untersuchen. 1909 erhielt er den Nobelpreis für Physik.

Die Geschichte der Menschheit ist die Geschichte der neuen Ideen, die sich gegen die alten Ideen durchsetzen und die Geschichte der alten Ideen, die den neuen nicht weichen wollen, wobei „neu“ nicht unbedingt identisch mit „gut“ und „alt“ nicht unbedingt identisch mit „schlecht“ sein muss.

Im Jahre 1979 erschien bei Rowohlt das Buch „Lachen und Leiden“ von Raymond A. Moody, einem amerikanischen Arzt. Er schilderte darin Fälle von kranken Menschen, die über das Lachen Linderung erfahren oder gar ihre Gesundheit zurück erlangt hatten. Das war eine Art Wendepunkt in meinem Leben, denn plötzlich verstand ich ein Erlebnis, das ich zwei Jahre zuvor gehabt hatte. Ich hatte damals mein erstes Buch herausgebracht, eine Sammlung von Briefen und den Antworten darauf, eine Korrespondenz, die ich hauptsächlich mit Ämtern, Behörden und Institutionen geführt hatte. Einer dieser Briefe war an das Fundbüro Basel gerichtet. Ich informierte dieses über den Umstand, dass ich den Verstand verloren hatte und fragte, ob dieser vielleicht dort gelandet war. Der Leiter dieser Institution sandte mir ein Formular zu. Ich füllte es aus und schickte es zurück. Umgehend erhielt ich eine Empfangsbestätigung und die Versicherung, dass man mich sofort benachrichtigen werde, falls der „erwähnte Gegenstand“ – so war es formuliert – doch noch dort eintreffen sollte. Unter uns: Er ist nicht wieder aufgetaucht. Und ich bin sehr froh darüber. Kurz nach Erscheinen dieses ersten Buches sprach mich an irgendeinem Anlass ein mir unbekannter Mann an und gestand mir mit todernster Miene: „Sie haben mir das Leben gerettet.“ Ich war irritiert und überlegte, ob ich ihn vielleicht irgendwo aus dem Wasser gezogen oder gegen eine Bande von Nachtbuben verteidigt hatte. Aber ich konnte mich an keine solche Tat erinnern. Der Mann fuhr fort. Er sagte: „Ich lag krank im Spital, und jemand brachte mir Ihr Buch. Beim Lesen musste ich derart lachen, dass meine Krankheit verschwand. Ich habe mich durch Ihr Buch gesund gelacht.“ Erst durch die Lektüre von Moodys Buch begriff ich zwei Jahre später, was der Mann gemeint hatte.

Angefangen hat alles damit, dass ich in die Welt eines Ehepaares eingeboren wurde, das von morgens bis abends lachte und scherzte, sich neckte und Schabernack produzierte. Meine Mutter war in Locarno geboren und sang während der Hausarbeiten Tessiner Volkslieder.

Mein Vater war ein stadtbekannter Decorateur, zu dessen Umfeld auch der damalige Globus-Decorateurlehrling und spätere Eisenplastiker Jean Tinguely gehörte. Ich wuchs heran in einer Atmosphäre des ständigen Rumorens und Brodelns. Und erst als ich 1950 im Alter von sieben Jahren in die Primarschule eintrat, lernte ich den Ernst des Lebens kennen. Zuerst glaubte ich, es handle sich dabei um eine neue Art von Spiel. Aber ich wurde schon recht bald eines Andren belehrt, denn damals gab es noch das Mittel der sogenannten Tatzen zur Disziplinierung von Schülern mit Flausen. Das waren Schläge mit dem Meerrohr auf die geöffnete Handfläche. Mich schaudert noch jetzt, wenn ich daran zurückdenke.

Als ich merkte, dass das die neuen Regeln waren, erschrak ich zutiefst. Am meisten irritierte mich, dass alle um mich herum diesen für mich völlig neuen Zustand ohne jedes Zeichen von Missmut oder Widerstand akzeptierten.

Während der ersten dreißig Jahre meines Lebens wurde ich immer wieder von einer tiefen und schmerzenden Wut darüber befallen, dass ich in eine Welt hineingeraten war, in welcher das Komische kaum wahrgenommen wurde. Etwas vom Wesentlichsten an der Erkenntnis von komischen Situationen ist ja die Möglichkeit des Teilens. Alleine lacht es sich längst nicht so herrlich wie in Gesellschaft.

Vor fünf Jahren bot mir ein befreundeter Unternehmer an, für ihn einen originellen Messestand zu konzipieren. Er wollte seine Firma für Consulting und Engineering an der *Infrastructa*, einer Fachmesse, vorstellen. Ich schlug ihm vor, das Projekt eines Zentrums für Humor zu präsentieren, das heißt die planerischen Stufen seiner Realisierung darzulegen. Er war einverstanden, und ich nahm Kontakt zu Herrn Dr. Michael Titze auf, den ich als Autor des Buches „Heilkraft des Humors“ kannte. Gemeinsam begannen wir Ideen zu entwickeln, und im Januar 1992 wurde das HUMORATORIUM den Medien präsentiert. Es gab ein großes Echo, der Stand wurde zu einem Erfolg, und alle waren zufrieden. Die Zusammenarbeit mit dem Unternehmer war mit dem Abschluss der Messe beendet, und nun stand ich mit einem Projekt allein da, das professionelle Betreuung erfordert hätte. Eine Zeitlang bemühte ich mich intensiv um Kontakte zu potentiellen Mitstreitern. Ich stieß zwar praktisch überall auf Wohlwollen, jedoch nicht auf Enthusiasmus. Und den braucht eine solche Vision dringend. Irgendetwas stimmte also nicht, das war mir klar, denn vom Projekt eines Zentrums für Humor war ich felsenfest überzeugt. Aber was war es, das nicht stimmte? Zuerst hatte ich keine Ahnung. Doch plötzlich begriff ich, dass die Leute generell einfach zu wenig über die Resultate der Humorforschung, der sogenannten Gelotologie, wussten. Man hielt meine Pläne für einen Gag, ein Hirngespinnst,

eine absurde und abstruse Sache. Nachdem ich mein irrationales Beleidigtsein überwunden hatte, wurde ich aktiv. Ich nahm Kontakt zur Messe Basel auf und präsentierte meine Idee eines Kongresses über die Wissenschaft des Lachens. Die Messe zeigte glücklicherweise sofort Interesse. Dr. Titze stellte das Programm zusammen, ich kümmerte mich um die Kontaktaufnahme zu den Referenten und ersten potentiellen Patronatsmitgliedern und beschaffte die Adressenlisten von möglichen Kongressbesuchern. Die Messe Basel organisierte alles andere. Und jetzt, etwas mehr als vier Jahre nach meiner Teilnahme an der Infrastructa, findet dieser Kongress statt. Damit ist ein erstes Etappenziel auf dem Weg zur Errichtung eines HUMORATORIUMS erreicht.

Bevor ich schließe und die Bühne für Herrn Prof. Watzlawick freimache, will ich noch kurz mein Fazit ziehen: Entscheidend Neues setzt sich nur durch, wenn die Beharrlichkeit zur Besessenheit wird. Calvin Coolidge, der dreißigste Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika hat einmal gesagt: „Nichts in der Welt kann den Platz der Beharrlichkeit einnehmen. Talent nicht; nichts ist gewöhnlicher als erfolglose Männer mit Talent. Genie nicht; unbelohntes Genie ist beinahe ein Sprichwort. Bildung nicht; die Welt ist voll von gebildeten Wracks. Beharrlichkeit und Entschlossenheit allein sind allmächtig.“

Ernst und Humor sind untrennbar miteinander verbunden wie die Paare „Mann und Frau“, „Oben und Unten“, „Links und Rechts“. Ohne das eine geht mit dem andern nichts. So wie es einen Mann und eine Frau braucht, um neues Leben zu zeugen, so braucht es den Ernst und den Humor um ein lebendiges Leben führen zu können. Wenn eines fehlt, besteht Unausgeglichenheit. Nur wer beides akzeptiert und ins Leben integriert, kann innere Harmonie erfahren.

Für mich ist dieser heutige Kongress der Auftakt zu einer Entwicklung, die während der kommenden Jahre dazu führen soll, dass dafür zuständige Leute sich überlegen, ob der Humor nicht schon in der Schule gelehrt und praktiziert werden sollte. Es würde auch bestimmt nicht schaden, wenn Menschen schon im Kindesalter darüber aufgeklärt würden, dass Dinge, die heute selbstverständlich sind, vor noch nicht langer Zeit als Verrücktheiten angesehen wurden; beispielsweise das Fliegen.

Hätten wir nicht immer wieder Persönlichkeiten wie die oben erwähnten Edison und Konsorten, würden wir vielleicht noch immer in den Höhlen hocken und den Mond anheulen. Über die Wissenschaft des Lachens werden wir meiner Meinung nach Zugang zu einem tieferen Verständnis für den anderen finden.

Mit diesen Worten möchte ich schließen und mich noch herzlich für den Einsatz bedanken, den so viele Leute geleistet haben, um diesen ersten Kongress möglich zu machen. Leider hat

Prof. William F. Fry, der Begründer der Gelotologie und seit 1964 Direktor des *International Gelotology Institute* an der Stanford Universität, diesmal nicht kommen können.

Er hat uns aber vor ein paar Tagen den Text des Referates zugefaxt, welches er heute hier gehalten hätte. Wir haben es in der Nullnummer des Humor Magazins abgedruckt, welches Ihnen am Schluss des Kongresses am Ausgang in die Hand gedrückt werden wird. Herzlichen Dank.

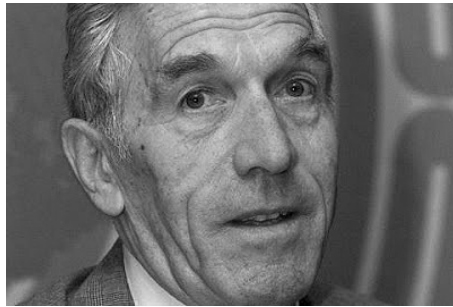
Und weil das Zitieren von Weisheiten so etwas Schönes ist, hier noch eines von Samuel Butler, dem großen englischen Satiriker: „Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.“ Viel Spaß.



*René Schweizer beim 1. Kongress 1996 (Foto © Congress Center Basel)*

## Erika Kunz: Eine Reminiszenz an den 1. Basler Humor-Kongress

Prof. Dr. Paul Watzlawick faszinierte mich mit seinem Vortrag: „Der Humor des Humors“! Doch was ich ebenfalls nie vergessen werde, war folgendes Ereignis: Der Kongresstag war gut gelaufen, wir hatten dann am Abend noch eine Besprechung über den Gesamtverlauf. Als ich den Besprechungsraum verließ, war alles im Kongresszentrum ruhig. Kein Mensch war mehr weit und breit zu sehen. Als ich so durch die große Halle lief, dachte ich, ganz allein zu sein. Doch da setzte sich die mächtige Rolltreppe mittendrin plötzlich in Bewegung. Und es war kein geringerer als Paul Watzlawick, der auf dieser Treppe stand. Mutterseelenallein, denn alle anderen Kongressteilnehmer waren schon gegangen. Ich stand still da und überlegte noch, ob ich ihn ansprechen sollte, denn er hatte mich nicht wahrgenommen. Wohl in der Annahme, ganz allein in diesem Treppenhaus zu sein, sprach Watzlawick plötzlich laut und deutlich vor sich hin: „Und jetzt will ich nur noch den Sinn des Lebens wissen!“ Und schon war er nach oben verschwunden. Ich stand eine Zeit regungslos da und überlegte, was er da gerade gesagt hatte. Das war das absolute Ende des ersten Humor-Kongresses im Kleinbasler Kongresszentrum.



*Prof. Dr. Watzlawick (1996)*