

René Schweizer: Auftaktreferat zum  
2. Internationalen Kongresses  
„Humor in der Therapie“, 11. Oktober 1997

*Guten Tag meine Damen und Herren.*

*„Na, geht's Ihnen wieder gut?“ fragt ein Mann seinen Nachbarn.*

*„Gut nicht, aber besser.“*

*„Ist doch gut, dass es Ihnen wieder besser geht.“*

*„Ja, aber besser wäre, wenn es mir gut ginge.“*

Wenn man humoristisches Material produziert und immer wieder aufs Neue mit dem Publikum und seiner Freude und Dankbarkeit konfrontiert wird, gibt einem das je länger je mehr zu denken. Man fragt sich, wieso sind nicht alle so wie ich, wieso lachen andere weniger, wieso finden viele die Welt und die Lebensumstände längst nicht so komisch wie ich? Mir ging es schon sehr früh so. Ich war verblüfft darüber, eine Ausnahmeerscheinung zu sein, jemand, dem mit steter Regelmäßigkeit Dinge einfallen, welche mich selbst und andere Leute zum Lachen bringen. Etwas Lustiges und Komisches zu produzieren oder zu konsumieren, sind, wie ich mittlerweile herausgefunden habe, zwei Paar Schuhe. Nachdem ich diese Tatsache erkannt hatte, begann ich mich zu fragen, weshalb das wohl so sei. Ist es bloße Veranlagung, eine Prädisposition, wie bei Schwermut und Depression? Oder sind es die Lebensumstände, die Erziehung, das kulturelle Umfeld und solche Dinge? In meinem Fall liegen die Dinge so, dass ich durch mein Elternhaus in beinahe sensationeller Weise, aber völlig absichtslos und fast automatisch, zu einer humorvollen Weltsicht gebracht wurde, weil dort immerzu gelacht wurde und meine Mutter, die im Tessin aufgewachsen war, ein ausnehmend fröhliches Naturell hatte. So kam es, dass ich erst anno 1979 durch die Lektüre des Buches Lachen und Leiden von Raymond A. Moody, einem amerikanischen Arzt, etwas richtig einsehen und akzeptieren konnte, das mich beinahe selbst in die Schwermut trieb, das Faktum nämlich, dass Lachen, Heiterkeit, Humor und eine fröhliche Grundstimmung etwas Ungewöhnliches und Besonderes für den Menschen sind. Sätze und Begriffe wie „Du nimmst mich nicht ernst“, „der Ernst des Lebens“, „das ist nicht zum Lachen“ begannen mir aufzufallen. Anfänglich war ich irritiert und verunsichert. Dann meldete sich zuerst ein innerer Protest, der sich zu Ungehaltenheit und schließlich Wut steigerte. Wer hatte sich das Recht herausgenommen, solche Normen aufzustellen, die Umgangssprache zu

vergiften und etwas vom Schönsten, was der Mensch empfinden kann, zu ächten? Ich holte die Philosophen aus dem Büchergestell hervor und blätterte sie mit dieser neuen inneren Haltung durch. Was ich fand, brachte meine Stimmung auf einen vorläufigen Tiefpunkt. Diese Denker setzten den Ernst automatisch und zumeist unreflektiert als eine Grundbedingung des menschlichen Seins voraus und ignorierten das Lachen beinahe vollkommen. Erst bei Nietzsche fand ich den melancholischen Satz: „ – vielleicht, dass, wenn auch nichts von heute sonst Zukunft hat, doch gerade unser Lachen noch Zukunft hat.“ (*Jenseits von Gut und Böse*, Paragraph 223). Das stimmte mich wieder ein bisschen zuversichtlich, und nachdem ich mich mit einer Reihe von Persönlichkeiten über das Problem unterhalten hatte, dass der Ernst im gesellschaftlichen Zusammenleben viel zu stark gewichtet wird, fasste ich den Entschluss, etwas dagegen zu unternehmen und die Öffentlichkeit auf breiter Basis darüber aufzuklären, dass es die Gelotologie gab, die Wissenschaft vom Lachen, und dass diese den Nachweis dafür erbracht hatte, dass Lachen tatsächlich gesund ist, wie der Volksmund es ausdrückt. Ich wollte den Leuten klar machen, dass das Lachen dann zur Notwendigkeit wird, wenn es keine Selbstverständlichkeit mehr ist.

Durch Michael Titzes Buch „Die heilende Kraft des Lachens“ war mir nämlich endgültig klar geworden, dass wir ein seelisch kranker Planet sind, der durch das Lachen geheilt werden könnte – wenn überhaupt! Titze entschleierte darin auf virtuose Weise die Mechanismen, welche manch ein Kind in irgendeine Form von Verhaltensgestörtheit hinein treiben. Da diese Einflüsse von den Eltern und Erziehern ausgehen, stellt sich die Frage, was denn mit denen los ist, dass sie so mit ihren Kindern umgehen. Die Antwort: Sie sind halt ihrerseits schon so behandelt worden – von ihren Eltern und Erziehern, die auch schon einen Schaden hatten. Und so weiter, bis in die graue Vorzeit hinein. Als ich mich mit Titze über sein Buch unterhielt, tauchte in unserer Vorstellung plötzlich ein Bild des Urmenschen als Urtrottel auf, der den Urschrei ausstößt und dann daran geht, seine Kinder mit idiotischer Konsequenz falsch zu erziehen. Zuerst bogen wir uns vor Lachen, dann blieb uns das Lachen im Halse stecken, und wir fühlten uns betroffen ob dieses Bildes. Lassen Sie mich dazu aus dem Aufsatz eines Sechstklässlers zitieren: „Der Affe unterscheidet sich vom Menschen durch das Fehlen der Sprache. Könnte er sagen ‚Ich bin ein Affe‘, so wäre er schon ein Mensch“.

Als ich mich dann näher mit den schon bestehenden Therapieformen zu beschäftigen begann, die auf irgendeine Weise mit dem Lachen arbeiten, war ich als Laie verblüfft über die Vielfalt des Angebotes. Da gab es

die Logotherapie von Frankl, das Psychodrama von Moreno, die Palo Alto-Schule, die Gestalttherapie von Perls, Farrellys Provokative und Albert Ellis' Rational-Emotive Therapie. Und so weiter und so fort. Ein beachtliches Angebot. Aber kaum jemand in der Welt der Nichtfachleute wusste davon. Das wollte ich ändern.

Im Sommer 1995 initiierte ich den ersten Kongress über Humor in der Therapie, und am 5. Oktober 1996 ging dieser hier über die Bühne. Seit-her hat eine rasante Entwicklung stattgefunden. Heute Abend werden wir Sie über deren wesentlichen Punkte informieren. Wir – das ist der Verein Schweizer Kulturkonzepte, ein Zusammenschluss freier Humorschaffender, die das Ziel verfolgen, Projekte, Produktionen und Veranstaltungen im Zusammenhang mit den Ergebnissen der wissenschaftlichen Lachforschung, der Gelotologie, zu fördern, wie es in den Statuten heißt. Wir verfolgen die Vision einer Zusammenführung von Forschung, Therapie, bildender Kunst und Bühne. Prof. William F. Fry, der Begründer der Gelotologie, hat dazu einen wunderbaren Begriff geprägt: *Therapy for multitudes*. Auf Deutsch tönt das leider ein bisschen hölzern und holprig: Therapie für Vielheiten, für Menschenmengen oder für die Masse.

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit und schliesse mit einem Zitat von Viktor Frankl, dem vor wenigen Wochen in hohem Alter verstorbenen Pionier einer sinnzentrierten Psychotherapie: „Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren, wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden. Nicht anders als die Sorge und die Liebe“.



*Kongressgeschehen*  
(Foto © Congress Center Basel)