

## Michael Titze: Heilsame Verwirrspiele – oder: Das Paradoxe als Therapie

*Nur das Paradoxe vermag die Fülle des  
Lebens annähernd zu fassen ...*

C. G. Jung

Für William F. Fry<sup>1</sup>, den Begründer der Gelotologie, ist das kommunikative Chaos der eigentliche Nährboden der Humorentstehung. Als Voraussetzung gelte die Regel: es gibt keine Regel! Viele professionelle Humoristen bedienen sich dieser Paradoxie, indem sie Zusammenhänge herstellen, die im Hinblick auf die Relevanzkriterien unserer Alltagslogik regelwidrig bzw. „widersinnig“ sind.

So erklärte Karl Valentin einmal: „Ich gehe mich mal besuchen. Hoffentlich bin ich auch zuhause!“ Und als Valentin bei einer anderen Gelegenheit gefragt wurde, ob er schon wisse, das Alois Maier gestorben sei, gab er zur Antwort: „Deswegen sieht man ihn jetzt so selten!“

Von Woody Allen stammen diese inkongruenten Aussagen:

- *„Es gibt nicht nur keinen Gott, sondern versuch mal, einen Klempner am Wochenende zu kriegen!“*
- *„Es ist unmöglich, unvoreingenommen seinen eigenen Tod zu erleben und dabei ruhig weiterzusingen.“*
- *„Das Universum ist bloß eine flüchtige Idee im Geiste Gottes – ein ziemlich unbehaglicher Gedanke, besonders, wenn man gerade eine Anzahlung für ein Haus geleistet hat.“*
- *„Was wäre, wenn alles nur eine Illusion wäre und nichts existierte? In diesem Fall hätte ich für meinen Teppich definitiv zu viel gezahlt.“*

Logischer Widersinn entsteht somit, wenn unpassende Teile zu einem Ganzen zusammengefügt werden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand zu einem Sonntagsanzug schwere Bergschuhe trägt, wenn bei einem Sommerfest ein Weihnachtslied angestimmt wird oder wenn der Nikolaus bunte Ostereier verschenkt! Mit dem Namen von Joseph Beuys<sup>2</sup> ist eine neo-dadaistische Kunstrichtung verbunden, die seit den

---

<sup>1</sup> Fry, W. F. (1992): Humor and chaos. International Journal of Humor Research, 5, 219-232.

<sup>2</sup> 1971 präsentierte Joseph Beuys ein Bild mit dem Titel „Jesus der Erfinder der Dampfmaschine“ und einige Jahre später ließ er Postkarten mit seinem Konterfei verteilen, auf denen geschrieben stand: „Ich denke sowieso mit dem Knie“. Da-

sechziger Jahren als „Fluxus“-Bewegung bekannt wurde. Sie machte nicht zuletzt mit einem enttabuisierenden Aktionismus von sich reden und imponierte auch durch hanebüchene Scherzartikel wie „Radios für Taube“, „Anti-Uhren“ (ohne Zifferblätter, die dafür 180 Millimeter oder 360 Grad anzeigen), Pseudo-Werkzeugköfferchen für Einbrecher („Burglary Fluxhit“) oder Lächelapparate („Flux Smile Machine“).

In der Tradition dieser Bewegung steht auch der gelotophile „Privatlaie“ René Schweizer, der vor über dreißig Jahren Schweizer Behörden und Institutionen mit „Anfragen“ fluxusgemäß zu verulken begann. Zum Beispiel schrieb er dem Fundbüro, er hätte seinen Verstand verloren. Auf erstaunlich viele solcher Nonsense-Schreiben gab es zunächst durchaus ernstgemeinte Antworten, die gerade deshalb ausgesprochen komisch wirken. Diese Korrespondenz, die im Rahmen auflagenstarker „Schweizer-Bücher“ veröffentlicht wurde, bewirkte schließlich einen grundlegenden Einstellungswandel bei den Adressaten: Im letzten bisher erschienen Buch sind fast alle Antworten humorig ausgefallen – so dass die Lektüre weit weniger reizvoll ist, als dies zu Beginn der Aktion der Fall war! Daher begann sich Schweizer „wesentlicheren Dingen“ zuzuwenden, wie „zum Beispiel Salvador Dalis paranoisch-kritischer Methode, welche die Verwandlung der Wirklichkeit durch systematische Irreführung betreibt“.

Dada und Fluxus konzentrieren sich auf Grenzüberschreitungen, die paralogisch und paradox sind. Ihre Aktionen zielen auf die Verschmelzung von zwei verschiedenartigen Bezugssystemen ab. Alfred Adler<sup>3</sup> hatte diese (in Übereinstimmung mit den psychoanalytischen Konstrukten der Primär- und Sekundärprozesse) einleuchtend beschrieben. Das (auch in ontogenetischer Hinsicht) erste Bezugssystem, führte er auf einen „logischen Eigensinn“ zurück, der für die private Logik bzw. Weltanschauung von Kindern, „Primitiven“, Künstlern und nicht zuletzt Geisteskranken charakteristisch ist. Hier sind die normativen Einschränkungen des zweiten, „gesellschaftlich-durchschnittlichen“ Bezugssystems ungültig. Denn dieses umfasst, wie Adler feststellte, „alle Logik, alle Weltvernunft, und in seinem Sinne erwarten wir normale Bewegungen eines Individuums“. So ist zum Beispiel der komische Effekt des Witzes auf das Aufeinanderprallen dieser beiden Bezugssysteme zurückzuführen.

---

mit verschob er den Widersinn aus der Dimension bildhafter Darstellung ins Sprachliche.

<sup>3</sup> Adler, A. ([1927] 1982) : Zusammenhänge zwischen Neurose und Witz. In Adler, A.: Psychotherapie und Erziehung I. Frankfurt: Fischer-Verlag., 178 – 181.

Man könnte es auch so formulieren: Zum Lachen regt der Übergang aus der vernünftigen Erwachsenenwelt in die unvernünftige Welt des Kindes oder des Narren an. Interessanterweise hat der Philosoph Wolfgang Welsch<sup>4</sup> das „postmoderne Interesse“ genau auf diese Grenzen und Konfliktzonen bezogen, „aus denen Unbekanntes und der gewohnten Vernunft Widerstreitendes (Paralogen) hervorgeht“. Der Computer-Wissenschaftler Douglas R. Hofstadter<sup>5</sup>, der sich auf die Erkenntnisse von Kurt Gödel stützt, hat dieses „Herausspringen aus dem System“ zudem als generelle Voraussetzung für Intelligenz ausgewiesen. Denn im Gegensatz zum linearen „Denken“ von Computern, ist jene kreative bzw. (wie man ergänzen könnte) „emotionale“ Intelligenz, zu der gerade der nonkonformistische Mensch befähigt ist, durch folgende Kriterien charakterisiert:

- *sehr flexibel auf die jeweilige Situation reagieren;*
- *günstige Umstände ausnützen;*
- *aus mehrdeutigen oder kontradiktorischen Botschaften klug werden;*
- *die relative Wichtigkeit verschiedener Elemente in einer Situation erkennen;*
- *trotz trennender Unterschiede Ähnlichkeiten zwischen Situationen finden;*
- *trotz Ähnlichkeiten, die zu verbinden scheinen, zwischen Situationen unterscheiden können;*
- *neue Begriffe herstellen, indem man alte Begriffe auf neuartige Weise zusammenfügt;*
- *Ideen haben, die neuartig sind.*

René Schweizer<sup>6</sup> sieht dieses kreative Denken als Voraussetzung für ein künstlerisches Schaffen, das auf Bilder zurückgreift, die sich dem Künstler intuitiv erschließen. Er schreibt in diesem Zusammenhang: „Einer der entscheidenden Irrtümer unserer Zeit ist es zu glauben, das Weltgeschehen, der geschichtliche Ablauf sei eine den Gesetzen der Rationalität unterstehende Angelegenheit. Nichts ist unrichtiger als das. Wir reden zwar dauernd von Vernunft, von Logik, Kausalität und Berechenbarkeit, aber das Geschehen gehorcht anderen Prinzipien und Gesetzen. Wir denken und erleben das Leben in Bildern [...] Der echte Künstler weiß das im Grunde genommen. Aber auch er ist infiziert vom Virus des Alles-

---

<sup>4</sup> Welsch, W. (1997): Unsere postmoderne Moderne. Berlin: Akademie-Verlag.

<sup>5</sup> Hofstadter, D. R. (1986): Gödel, Escher, Bach. Ein Endlos Geflochtenes Band. Stuttgart: Klett-Cotta.

<sup>6</sup> Schweizer, R., (1979): Das Gagaistische Manifest, Basel: Sphinx Verlag.

erklären-Wollens. Auch er arbeitet mehr und mehr mit mathematisch berechenbaren Größen. Davon müssen wir endlich wegkommen. Der Künstler soll sich wieder seinem ureigensten Medium, dem Irrationalen, dem Unerklärlichen, unfasslichen zuwenden.“

### *Paradoxien*

Der Ausdruck paradox bedeutet, dass etwas Unerwartetes, Konträres oder Widersinniges zur üblichen Anschauung gemeint ist. Eine Paradoxie lässt sich somit als ein logischer Widerspruch definieren, der sich ergibt, wenn ein „zusammenhangsloser Zusammenhang“ – eine „Einheit des Gegensinnigen“<sup>7</sup> – hergestellt wird. So kommt es zu verwirrenden Aussagen, die erst dann „Sinn machen“, wenn die Wirklichkeit aus einer anderen Perspektive „wahr“ genommen wird. Paradox zu denken bzw. zu handeln stößt bei Vernunftmenschen häufig auf einen inneren Widerstand, obwohl auch sie sich dem Reiz einer paradoxen Geschichte (wie *Alice hinter den Spiegeln*) kaum völlig entziehen können!

Kleine Kinder denken, zumindest aus Sicht der Erwachsenen, häufig paradox. Als Beispiel mag die Aussage eines vierjährigen Mädchens dienen: „Der Osterhase hat ganz viele Eier gebracht. Und die Oma hat neue Zähne im Mund gehabt, damit sie in der Kirche schön singen konnte.“

*Auf einer psychiatrischen Station spielen zwei Patienten „Mensch ärgere dich nicht“ Plötzlich schreit der eine begeistert: „Schach matt!“ Worauf der andere kontert: „Du Blödmann, seit wann gibt es im Halma den Elfmeter?“*

Widersinnige bzw. paradoxe Aussagen, die nicht in einen formallogisch bewährten Zusammenhang „passen“, sprengen den vertrauten normalen Bezugsrahmen. Sie rufen ein „komisches Gefühl“ hervor, das aber nur dann als unangenehm erlebt wird, wenn die entsprechende Regelverletzung unbeabsichtigt war. Wurde diese jedoch bewusst gewollt, sind die Voraussetzungen für einen humorvollen Akt erfüllt. Das „Komische“ erhält so seine ursprüngliche positive Bedeutung zurück.

Das fernöstliche Denken geht recht unbefangen mit Paradoxien um. So werden in der philosophischen Tradition des Zen-Buddhismus paradoxe Aussagen systematisch verwendet, um jenen Zustand von „Nichtbewusstsein“ hervorzurufen, der von den logischen Zwängen der Vernunft befreit ist. Dieses „Verrückten“ eines gewohnten Bezugsrahmens veranschaulicht das folgende Zen-Gedicht:

---

<sup>7</sup> Plessner, H. (1950): Lachen und Weinen. München: Leo Lehen.

Wenn ich denke,  
dass ich nicht mehr an dich denke,  
denke ich immer noch an dich.  
So will ich versuchen,  
nicht zu denken,  
dass ich nicht mehr an dich denke.

Auch Christian Morgenstern verstand es meisterhaft, Paradoxien in Worte zu fassen (und dadurch beim Leser das schon erwähnte „komische Gefühl“ hervorzurufen). Er erreichte dies dadurch, dass er sich in seinen Gedichten an keinerlei Vernunftregeln hielt:

#### KM 21

Ein Rabe saß auf einem Meilenstein  
und rief Ka-em-zwei-ein, Ka-em-zwei-ein...  
Der Werhund lief vorbei, im Maul ein Bein,  
der Rabe rief Ka-em-zwei-ein, zwei-ein.  
Vorüber zottelte das Zapfenschwein,  
der Rabe rief und rief Ka-em-zwei-ein.  
„Er ist besessen!“ – kam man überein.  
Man führe ihn hinweg von diesem Stein!“  
Zwei Hasen brachten ihn zum Kräuterdachs.  
Sein Hirn war ganz verstört und weich wie Wachs.  
Noch sterbend riefer (denn er starb dort) sein  
Ka-em-zwei-ein, Ka-em-zwei-ein.

#### *Non sequiturs*

In der Literaturwissenschaft hat sich ein Begriff etabliert, der eine wichtige Voraussetzung von Paradoxien umschreibt: die Auflösung normaler grammatikalischer Zusammenhänge – was lateinisch *non sequitur* bedeutet. Ein *non sequitur* liegt dann vor, wenn der „Lauf der Dinge“ unerwartet unterbrochen wird. Dadurch erfolgt eine Verblüffung, die häufig zu einer Erheiterung führen kann. Dies belegt das folgende Beispiel: „Ich kenne einen alten Kerl aus Neuseeland, der keinen einzigen Zahn im Maul hat. Aber er spielt die Basstrommel besser als jeder, den ich bisher hörte.“ (Charney)

Woody Allens Nonsense-Humor basiert ebenfalls auf dem *non sequitur*-Prinzip. Hierzu ein Beispiel:

- „Benny! Benny!“ Eine Mutter ruft nach ihrem Sohn. Benny ist sechzehn, aber schon vorbestraft. Mit sechsundzwanzig wird er auf den elektrischen Stuhl kommen. Mit sechsunddreißig wird man ihn hängen. Mit fünfzig wird er eine eigene Heißmangel besitzen.

Der amerikanische Komiker Groucho Marx definierte Humor in diesem Zusammenhang als „verrückt gewordene Vernunft“. Von Groucho Marx stammt auch dieser Ausspruch: „Ich würde niemals Mitglied in einem Verein werden, der mich als Mitglied akzeptiert.“ Im Folgenden finden sich weitere innovative Verknüpfungen:

- „Darf ich Ihnen etwas im Vertrauen sagen?“ – „Wenn ich ehrlich sein darf: Das Hinterhältige ist mir lieber!“
- „Wenn Sie ein Heuchler sein wollen, sollten Sie es wenigstens damit ehrlich meinen!“ (Waleed A. Salameh)
- Maßhalten sollte man nie übertreiben!
- „Man kann einer Versuchung nur entgehen, indem man ihr erliegt!“ (Oscar Wilde)
- Liebet eure Feinde – das schadet ihrem Ruf!
- „Die beste Versicherung gegen Haarausfall ist eine Glatze!“ (Telly Savalas)
- Spontaneität will gut überlegt sein.

Und von René Schweizer stammt dieser Text:

„Fritz war wie ein Albatros, geräumig und verwegen. Seine Streichhölzer ließ er sich nach Maß machen, genauso seine Argumente. Erlebte schon seit vielen Jahren an den äußeren Abhängen des Vulkans Schlümperfakalidli auf der Insel Borrrm. Nachdem seine Eltern konfirmiert worden waren, konzentrierte er sich auf seine relative Raffiniertheit. Er schloss sich einem Club der Mail Box-Enthusiasten an, begann mit dem Bodenturnen und damit, Badehosendesigns zu entwerfen. Sein erster Kunde war ein Erpel. Fritz war erstaunt, aber er hatte sich mit der Quantenphysik beschäftigt und wusste, dass man die Welt nicht mehr eins zu eins nehmen konnte, seit Max Planck in das deterministische Weltbild eingegriffen hatte. Der gesunde Menschenverstand war Schnee von gestern. Schnee war Koks, Koks war ein Kohleprodukt, und Kohle war Zaster. Zaster war Knete, Knete war Pulver, und Pulver war zum Schießen da und jupheidii und jupheidaa. Deshalb war er erstaunt, dass ein Erpel und nicht eine Kröte – denn Kohle gleich Kröten – sein erster Kunde war. Er hatte immer auf die ‚andere Logik‘ gehofft, nämlich dass alles, auch das Absurdeste, seiner eigenen inneren Folgerichtigkeit gehorchte, die nur für ihren speziellen Bereich galt; wie bei Schrankkoffern und Endzeitphilosophen.“

*Als er begriff, dass er sich getäuscht hatte, verwandelte er sich in eine Kuh und ließ sich von Arbeitslosen den Gnadenschuss geben. Dann zog er sich zurück in die Theatertoilette und aß eine Mettwurst mit Schoschonensenf. Anschließend legte er sich schlafen und träumte von einer Existenz als Buchhalter eines Negerhäuptlings.“*

Richard Huelsenbeck war einer der Mitbegründer des Dadaismus. Bekanntlich greift diese Kunstform besonders konsequent auf *non sequiturs* zurück. Später absolvierte Huelsenbeck eine tiefenpsychologische Ausbildung, um danach als Psychoanalytiker berühmt zu werden. Dies war nur konsequent, denn der Dadaismus ist in eben jener Welt der unbewussten „Primärprozesse“ verortet, die unter anderem den Bezugsrahmen kindlicher Unvernunft bilden! Ein Auszug aus Huelsenbecks Gedicht „Flüsse“ soll dies illustrieren:

*„[...] O ihr Flüsse unter der ponte di sospiri fanget ihr auf Lungen und Lebern und abgeschnittene Hälse*

*In der Hudsonbay aber flog die Sirene oder ein Vogel Greif oder ein Menschenweibchen von neuestem Typus*

*Mit eurer Hand greift ihr in die Taschen der Regierungsräte die voll sind von Pensionen allerhand gutem Willen und schönen Leberwürsten [...]“*

Huelsenbeck erfand zudem das *poème gymnastique*, bei dem die Rezitation eines Gedichtes mit inkongruenten Körperbewegungen kombiniert wird. Entsprechende komische Kontraste ergaben sich auch, wenn Huelsenbeck wesensfremde Elemente wie zum Beispiel Evangelium und Tongebilde aus simultan erfassten Umweltgeräuschen kombinierte, um eine groteske Wirkung zu erzielen<sup>8</sup>.

1936 emigrierte Huelsenbeck in die USA und nannte sich fortan Charles T. Hulbeck. Er nahm die Identität eines „richtigen“ Psychoanalytikers an, der Patienten behandelte und (seit 1946) als Lehranalytiker an einem New Yorker Ausbildungsinstitut fungierte. In diesem Zusammenhang kontaktierte ihn 1953 der junge Albert Ellis, der bis Ende 1955 Huelsenbecks Analysand war<sup>9</sup>. Einige Jahre später begründete Ellis eine eigene therapeutische Schule, die Rational-emotiven Therapie. In diesem Ansatz wird der Kontrast zwischen Vernunft und Unvernunft, zwischen flexibler Kreativität und unlebendiger Starrheit in einer häufig sehr humorvollen Weise hergestellt und immer wieder spielerisch überzeichnet.

---

<sup>8</sup> Vgl. Best, O. F. (2000): Die deutsche Literatur in Text und Darstellung. Expressionismus und Dadaismus. Stuttgart: Reclam.

<sup>9</sup> Hoellen, B. (1993): Richard Huelsenbeck und Albert Ellis. Zeitschrift für Rational Emotive Therapie, 4/1, 5 - 37.

Ein Beispiel sind die von Ellis<sup>10</sup> verwendeten „Schamüberwindungsübungen“, die sich vor allem bei der Behandlung von Sozialphobien bestens bewährt haben. So schlägt Ellis seinen Patienten zum Beispiel vor:

- „Versuchen Sie, eine Uhr bei einem Schuster reparieren zu lassen.“
- „Fragen Sie in einem Geschäft nach einem Schraubenzieher für Linkshänder.“
- „Gehen Sie mit erhobenen Händen durch eine Fußgängerzone.“
- „Rufen Sie in der Straßenbahn die Stationen laut aus.“

Inzwischen werden *non sequiturs* auch in der Hypnotherapie genutzt. Dort dienen sie unter anderem der Tranceinduktion. Der legendäre Milton Erickson<sup>11</sup> konnte in diesem Zusammenhang einem Patienten „ernsthaft“ den folgenden Unsinn erzählen:

*„Man denkt und denkt und die Dinge sind relativ meine Gedanken relativ zu Ihnen und Ihre zu meinen was meinen Sie von meinem Sessel, der für mich hier ist und Ihr Sessel ist für mich dort denn mein Hier und mein Dort ist dort und so fort in der Zeit das Gleiche weil die gleiche Zeit die Gegenwart ist während Ihr 18. Geburtstag vor Ihrem neunzehnten kam aber an Ihrem 18. Geburtstag war der siebzehnte in der Vergangenheit und der achtzehnte war jetzt und jetzt denken Sie an die Zukunft in der die Zukunft zur Gegenwart Ihres 20. Geburtstages wurde und so geht es mit den Eigenschaften der Worte wenn Sie an die Eigenschaftsworte denken gibt es Worte die ihre eigene Eigenschaft selbst haben und Wort die eigene Eigenschaft nicht selbst haben weil das Wort kurz selbst kurz ist aber das Wort lang nicht selbst lang sondern so kurz wie kurz ist ...“*

Die Lachtherapeutin Devi S. Euler griff in der von ihr entwickelten „Lach & Chaos“-Methode ebenfalls systematisch auf paradoxe *non sequiturs* zurück. Die Teilnehmer ihrer Seminare bekamen die Aufgabe, „duale Bedeutungen“ bestimmter Aussagen zu formulieren. Dabei ergeben sich widersprüchliche Wertungen, wie zum Beispiel:

- „Ich bin eifersüchtig, dadurch spüre ich mich mehr“ (= positive Bedeutung)
- „Ich bin eifersüchtig, dadurch leide ich mehr“ (= negative Bedeutung)

---

<sup>10</sup> Ellis, A., (1977): Fun as psychotherapy. In Ellis, A., Grieger, R. (Eds.) Handbook of Rational-Emotive Therapy, New York: Springer.

<sup>11</sup> Erickson, M. H., Rossi, E. L., Rossi, Sh. L. (1978): Hypnose. Induktion – Psychotherapeutische Anwendung – Beispiele, München: Pfeiffer



Wenn diese Bedeutungen aus dem logischen Kausalzusammenhang herausgelöst werden, können sich folgende Aussagen ergeben:

- 1) *Paradoxe Logik (Negatives wird intendiert)*  
„Ich bin eifersüchtig, damit ich mehr leiden kann.“
- 2) *Paradoxe Analogie (non sequitur-Logik)*  
„Ich bin eifersüchtig, weil Fußball spielen kein Auto ist.“
- 3) *Doppelte Paradoxie (angereicherte non sequitur-Logik)*  
„Ein eifersüchtiger Fußball hat Ostern kein Fieber.“
- 4) *Nonsens Paradoxien (innovative non sequitur-Logik)*  
„Wenn Fußball spielen Eifersucht ist, dann ist Liebe der Elfmeter.“
- 5) *Double-bind Paradoxien jenseits der Dualität*  
(Die Antwort muss – ohne kognitiven Rückbezug – spontan „aus dem Bauch heraus“ kommen)  
„Ich bin eifersüchtig, weil ich mir dieses blaue Kleid gekauft habe, und das wiegt  
12 Erbsen.“

Gerade in diesem Zusammenhang schuf René Schweizer eine Fülle von instruktiven Texten, die sich zur Veranschaulichung von Nonsens- und Double-bind Paradoxien geradezu anbieten. Hier ein Beispiel:

*Nachdem Giovanni Rittergold seinen Skistock verloren hatte, verliebte er sich zum Trost in die Elektrischrechnung einer benachbarten Krankenschwester. Wie vom Teufel geritten schlurfte er den knatschig öligen Hängen der Alp San Carli entlang und dachte an die beruhigende Wirkung des Bérésinaliedes. Wer hätte vor Jahren daran zu denken gewagt, dass der Bergschuh des Seins bei den Mongolen je in die Position eines primus inter pares gehiebt werden würde. Trotzdem ließ Giovanni Rittergold die angebetete Elektrischrechnung in die Jazztanzschule gehen. Es war ein Risiko, aber Giovanni schien zu wissen, was er tat. Nicht lange nach seinem Entschluss, die Winterpneus seines Jodellehrers frisch aufgummieren zu lassen, kaufte er sich einen Abraham Lincoln mit V8-Motor, den er mit einem Privatdiskont bezahlte. Die Krankenschwester ließ sich zu einer Probefahrt überreden. Am Bözberg stand eine Hirschkuh auf der Straße und hielt sich das linke Ohr zu. Giovanni hielt den Wagen an, und mit einem geistesgestörten Chinesen, der zufälligerweise im Kofferraum gelegen hatte, spielten er und die Krankenschwester eine Pokerpartie auf der Basis des vom neufundländischen State Department abgesegneten Reglements. Die Hirschkuh fraß die Elektrischrechnung, und Giovanni wurde valiumsüchtig. Dann eröffnete er eine Zahnbürstenfabrik für Linkshänder und trug nur noch längsgestreifte Kamelhaarpullover. Seit jener Zeit gilt das Sprichwort „Lieber ein gestreiftes Kamel als einen gesegneten Appetit.“ Am nächsten Morgen ging er nach*

*Worms und trocknete seine Flügelmuttern im Backofen eines Jurisprudenzprofessors beim Heiligen Stuhl.*

*Er wurde überrascht von einem Bosporus-Chinesen namens Scho Lang. „Du bist der Knecht, den ich schon lange suche“, sagte Scho Lang und holte seinen Penis raus. „Damit löse ich den dritten Weltkrieg aus“, plagierte er. „Der Urknall war eine Abbruchbirne. Sie zerstörte die Mauer zur Leere; und was wir jetzt erleben, ist dieser Abbruch in unendlicher Verlangsamung. Gott hat Zeit, ich nicht, ich werde bald meinen Penis schnellen lassen. Das korrigiert zwar den Urknall nicht mehr, verleiht ihm aber zusätzlich Pep, denn ich will wissen, wozu er wirklich gut ist, das heißt, was wirklich auf die Leere folgt.“*

*Der Protagonist, ein gewisser Ueli, holte mit einer Spaghettigabel seine Flügelmuttern aus dem Backofen und begutachtete sie. „Mmmh“, machte er anerkennend. Da erschien der Jurisprudenzprofessor. Ueli sagte: „Guten Tag“, und als der Professor nicht reagierte, fragte er: „Was kostet eigentlich der Heilige Stuhl? Ich meine, wenn man bar bezahlt? Und ihn gleich mitnimmt?“*

*„Sind Sie mit Hella von Sinnen verwandt?“ fragte der Jurisprudenzprofessor argwöhnisch.*

*„Ich denke nicht. Wir sind ein normales Bauerngeschlecht aus dem Aargau.“ Da trat der Bosporus-Chinese dazu. „Das Geschlecht der Lang geht auf Konfuzius zurück“, sagte er mit stolzgeschwellter Brust. „Wir haben die Seufzerbrücke erbaut und die Wiener Sängerknaben gegründet.“*

*„Allerhand!“ staunte der Professor, „ich bin zwar mit Globi verwandt, aber trotzdem kein Fachmann für globale Lösungen.“*

*„Globale Lösungen?“ ereiferte sich Scho Lang, „glo-ba-le Lösungen? Was soll das? Wir beschäftigen uns hier mit der heiligen Leere, dem Urknall und ein bisschen mit dem dritten Weltkrieg ...“*

*„Ich wollte Sie nicht irritieren“, korrigierte der Jurisprudenzprofessor, „ich bin Jurist ...“*

*„... Und haben im Weltall nichts verloren,“ fuhr Scho Lang fort.*

*„Packen Sie Ihren Penis wieder ein“, meinte Ueli, „und gehen Sie eine Bündner Gerstensuppe essen. Dann sind sie wieder fit.“*

*Scho Lang tat wie empfohlen, und alles war wieder im Lot!“*

*Nur der Elch, der das Ganze aufmerksam verfolgt hatte, war nicht zufrieden. Er steckte sich eine Kralle ins Ohr und kratzte sich. „Man sollte den Menschen mal ein bisschen Anstand beibringen“, dachte er und zuckte die enorme Schulterpartie.*

*Dann griff er sich eine riesige Walhalla, zündete sie fachmännisch an, und eingehüllt vom würzigen Rauch versank er in einen angenehmen Schlummer. Es war ein Anblick, der ans Herz ging.*

## *Doppelbindungen und pragmatische Paradoxien als Kommunikationsmodi*

Nach Watzlawick, Beavin und Jackson<sup>12</sup> ist es unmöglich, nicht zu kommunizieren. Demnach hat jede Mitteilung einen Sinn, der allerdings nur dann verstehbar ist, wenn die jeweilige Mitteilung einem bestimmten Bezugssystem zugeordnet werden kann. Werden hingegen Bezugssysteme miteinander verknüpft, die in einem widersprüchlichen Verhältnis zueinander stehen, können sich „Doppelbindungen“, d.h. inkongruente, inkonsistente oder paradoxe Aussagen ergeben. So kann eine verbale Botschaft vermittelt werden, während gleichzeitig körpersprachlich eine gegenteilige Botschaft zum Ausdruck kommt. Damit kann das offen Ausgesprochene durch das indirekt Thematisierte völlig in Frage gestellt werden. Das ist etwa der Fall, wenn jemand das Fachwissen seines Vorgesetzten wortgewaltig lobt, während er gleichzeitig gähnt. Der Stanford-Professor William F. Fry war der „Humorbeauftragte“ der Palo Alto-Gruppe und ein langjähriger Büronachbar von Paul Watzlawick. Menschliche Kommunikation findet nach Fry<sup>13</sup> auf vier Ebenen statt:

- 1) *Die intrapsychische Ebene: Gefühle, („stimmige“) Stimmungen, Gedanken, Selbstbeurteilungen, „doppeltes Denken“ (Ich denke über das nach, was andere über mich denken könnten ...);*
- 2) *Die dyadische interpersonale Ebene: starker Einbezug von 1);*
- 3) *Die interpersonale Ebene im Rahmen einer umschriebenen Gruppe: Berücksichtigung von „in group“-Regeln, moderater Einbezug von 1);*
- 4) *Die interpersonale Kommunikation im Sinne von Massenkommunikation unter anonymen Individuen: Berücksichtigung formaler „Man muss“-Regeln und Kommunikationsstile, Ausschluss von 1).*

Der *Austausch von Botschaften* setzt voraus, dass die Kommunikationspartner über einen gemeinsamen Symbolvorrat verfügen, der regelhaft (semantisch, syntaktisch) strukturiert ist und festgelegten Relevanzkriterien folgt.

Auf allen *Ebenen der Kommunikation* vermischt sich „innere“ mit „äußerer“ Kommunikation, nichtsprachliche mit sprachlicher. Gleichzeitig gibt es einen Inhaltsaspekt (Was wird kommuniziert?) und einen Beziehungsaspekt (Wie wird es kommuniziert?) Letztere bestimmt den ersten und ist daher Metakommunikation (Kommunikation über Kommunikation).

---

<sup>12</sup> Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D.D. (1971): *Menschliche Kommunikation*. Bern, Stuttgart, Wien: Hans Huber.

<sup>13</sup> Fry, W. F. (1968): *Sweet Madness*, Palo Alto: Pacific Books.

Der *Inhaltsaspekt* vermittelt die „Daten“, der *Beziehungsaspekt* weist an, wie diese Daten aufzufassen sind. Der *Inhaltsaspekt* wird digital (abstrakt) übermittelt, der *Beziehungsaspekt* ist dagegen vorwiegend analoger (konkreter) Natur.

Nach Fry (1964, S. 44) erfüllt der Humor „Myriaden von kommunikativen Funktionen“. Viele der entsprechenden Botschaften sind implizit. Ihre Aussagen können mit den expliziten Botschaften, die zeitgleich vermittelt werden, unvereinbar sein. So kommt es zu einer kommunikativen „Doppelbindung“.

Jedes Verhalten hat Mitteilungscharakter. Schon Schweigen drückt etwas aus. Man kann also nicht *nicht* kommunizieren. Eine paradoxe Doppelbindung liegt vor, wenn eine Handlungsaufforderung gegeben wird, die befolgt werden muss, aber nicht befolgt werden darf, um befolgt zu werden: Die Aussagen des Inhalts- und des Beziehungsaspektes negieren einander. Die Bedeutung der Mitteilung ist somit unentscheidbar. Es entsteht ein Dilemma, ein konflikthafter Zusammenhang.

- *Eine Mutter fordert ihr Kind auf, sich liebkosten zu lassen, kündigt dem Kind mit ihrer Mimik jedoch an, dass sie Abscheu vor Liebkosungen empfindet. Der Grund sind rollenspezifische „Man muss“-Ideale die besagen, dass eine Mutter nur dann eine gute Mutter ist, wenn sie Spaß daran hat, ihr Kind zu liebkosten. Ist das nicht der Fall, dann ist die Mutter eine schlechte Mutter. Deshalb muss sie sich bewusst bemühen, Spaß am Liebkosen zu haben! Dies ist eine typische Sei spontan!-Paradoxie, die auf der Beziehungsebene zu dem Zwang führt, das in Abrede zu stellen, was intrapsychisch authentisch ist und entsprechend auf der Inhaltsebene (körpersprachlich) kommuniziert wird.*
- *Eine Mutter schenkt ihrem Sohn zwei Krawatten. Freudig und dankbar bindet er sich gleich eine um. Meint die Mutter mit tiefenttäuschem Gesicht: „Die andere gefällt dir wohl gar nicht?“*

Logische Verwirrspiele lassen sich übrigens auch im psychopathologischen Bereich antreffen. Nur sind sie hier, wo der betreffende Mensch in einer krankmachenden „Beziehungsfalle“ gefangen ist, kein frei gewählter Weg zum Ziele der Erleuchtung, sondern ein mehr oder weniger unbewusst gehandhabtes Instrument, um den anderen verrückt zu machen. Die „Knoten“, die sich daraus ergeben, hat Ronald Laing<sup>14</sup> beschrieben. Hier ein Beispiel:

---

<sup>14</sup> Laing, R. D. (1993): Knoten, Reinbek: Rowohlt, 1993

*Sie weiß, dass er es nicht weiß.  
 Sie glaubt, sie weiß, was er nicht weiß, aber  
 sie weiß nicht, dass er es nicht weiß.  
 Er weiß nicht, dass sie nicht weiß, dass er es nicht weiß  
 und glaubt, sie weiß, was er weiß, dass er es nicht weiß  
 Sie glaubt ihm  
 Nun glaubt sie zu sehen, was er zu sehen glaubt  
 und dass er es auch sieht.  
 Nun können sich beide völlig irren.*

Dies führt zu paradoxen Doppelbindungen, die Laing an einem weiteren Beispiel veranschaulicht:

*Sie liebt mich nicht.  
 Ich fühle mich schlecht.  
 Ich fühle mich schlecht, weil sie mich nicht liebt.  
 Ich bin schlecht, weil ich mich schlecht fühle.  
 Ich fühle mich schlecht, weil ich schlecht bin.  
 Ich bin schlecht, weil sie mich nicht liebt.  
 Sie liebt mich nicht, weil ich schlecht bin.*

Die Auflösung solcher Doppelbindungen ist dann unmöglich, wenn

- a) die Ablehnung des rollenspezifischen „Man muss“-Zwanges als Bosheit, Schwäche, mangelnde Willenskraft usw. ausgelegt wird,
- b) Metakommunikation über den entdeckten Widerspruch als Peinlichkeit, Verrücktheit, Unreife usw. angesehen wird und
- c) „zwanglose“ Verhaltensalternativen als Charakterschwäche, Frechheit, Provokation usw. bestraft werden.

Den einzigen Ausweg aus solchen Beziehungsfallen eröffnet dann das „verrückte Symptom“ bzw. die dadurch ermöglichte „Entschuldigung aus Krankheitsgründen“: Dies ermöglicht eine Befreiung von unerträglichen „Man muss“-Zwängen – auch wenn das Symptom selbst als unerträglich empfunden wird!

### *Die Kôan-Praxis des Zen*

Im Fernen Osten entsprach der Widersinn der Paradoxie stets einem zentralen Wesenszug von Religion und Philosophie. Insbesondere in der buddhistischen Zen-Praxis werden paradoxe „Kôans“ seit langer Zeit systematisch verwendet, um die rationale Sphäre zu durchbrechen. Es handelt sich dabei um eine faszinierende Methode zum Zwecke der Auflösung logischen Denkens. Ein Kôan entspricht nämlich einer Formulierung, die in einer verwirrenden Ausdrucksweise abgefasst ist. Nur

scheinbar weist diese Formulierung auf eine Letztwahrheit hin. Denn kein Kôan lässt sich mit Hilfe des logischen Denkens auflösen!<sup>15</sup>

Einmal fragte ein Mönch den berühmten Zen-Meister Jôsho: „Sag mir, was für eine Bedeutung hat die Reise der ersten Patriarchen aus dem Westen (das heißt: Was ist die letzte Wahrheit des Zen-Buddhismus)?“

Jôsho antwortete: „Die Zypresse im Hof!“

Ein anderer Mönch fragte Jôsho: „Hat ein Hund Buddha-Wesen oder nicht?“

Der Meister versetzte: „Mu!“ Das heißt im Chinesischen „nichts“.

Dieses „Mu“ ist für die Zen-Praxis von einer ganz besonderen Bedeutung. Der japanische Philosoph Izutsu Toshihiko<sup>16</sup> erläutert dies: „Im Zustand der tiefen, zugespitzten Konzentration muss der Student das MU dauernd und intensiv anschauen, dabei das Wort MU laut oder still für sich wiederholen, bis endlich sein ganzer Geist und Körper verloren geht und sich in den Zustand begibt, der mit dem Wort MU bezeichnet wird, das heißt, bis er endlich den Bewusstseinszustand jenseits der Entzweiung in Objekt und Subjekt erreicht, in dem sich Jôsho selbst befand, als er das Wort MU aussprach.“

Der berühmte Zen-Meister Yasutani Rôshi schließt sein „Kommentar zum Kôan Mu“ mit den folgenden Worten ab: „Wer zu denken beginnt, ‚hat‘ oder ‚hat nicht‘, hat das Leben verloren.“ So wird das Spiel mit den Worten und den Gedanken zu einem paradoxen Verwirrspiel. Dies ist auch in diesem Zen-Gedicht veranschaulicht:

*Wenn ich denke,  
dass ich nicht mehr an dich denke,  
denke ich immer noch an dich.  
So will ich versuchen,  
nicht zu denken,  
dass ich nicht mehr an dich denke.*

Die Auflösung des rationalen Denkens durch die Kôan-Praxis ruft regelmäßig einen Zustand inneren Friedens hervor. Häufig entbindet sich dabei die von der Tyrannei der Gedanken befreite affektive Lebenskraft in einem unbändigen Gelächter. Der Zen sucht diese affektive Befreiung gezielt durch spezielle Lach-Meditationen herbeizuführen.

---

<sup>15</sup> Vgl. Kapleau, P (1981): Die drei Pfeiler des Zen, München: Barth.

<sup>16</sup> Izutsu, T. (1979): Philosophie des Zen-Buddhismus, Reinbek: Rowohlt.

## *Kôans als Therapeutikum*

Die deutsch-österreichische Lachtherapeutin Devi Euler nutzt die Kôan-Praxis für die Psychotherapie. In ihren Seminaren und Workshops wendet sie unter anderem eine einfache Methode paradoxen Verwirrspiels an. Diese Methode zielt darauf ab, den Übenden gezielt von seinem diskursiven und rationalisierenden Denken abzubringen. Es handelt sich also um die konsequente Auflösung eines logischen Universums, das die Lebensprobleme kausal erklären will.

So müssen die Seminarteilnehmer zum Beispiel eine Reihe von besonders schwerwiegenden Problemen auflisten. Dabei kann es sich um kränkende Erfahrungen oder beschämende Mängel handeln, die oft Anlass für endlose, selbstquälerische Grübeleien sind. (Beispiele wären: „Warum mag mich niemand?“ – „Warum hat mein Mann mich verlassen?“ – „Warum grüßen mich die Leute nicht?“ – „Warum habe ich nicht mehr aus meinem Leben gemacht?“) Die Antworten auf derartige Fragen entsprechen der Kôan-Praxis: Es sind kausale Pseudo-Begründungen oder verwirrende Aufforderungen zu einem aktiven Handeln. So verwendet Devi Euler etwa die folgenden Stereotypen:

- „Weil hinter dir Bananen stehen“
- „Frier oder spring! Du hast nur drei Eimer.“
- „Das Wasser von K 3“

Zuweilen genügt auch das einfache Wort: „Blödsinn!“

In Rollenspielen werden nun Dialoge praktiziert, in denen abwechselnd ein Teilnehmer seine entsprechenden Probleme einbringt, während der Übungspartner nur mit den genannten Stereotypen antworten darf.

Der amerikanische Humorthérapeut Waleed Salameh untersuchte die befreiende Wirkung der Kôan-Praxis. Zen ist für ihn lediglich eine Spielart des Humors. Denn in der Zen-Praxis wird ein Mensch von den Fesseln des Denkens befreit, so dass er zum „einfachen Idioten“ werden kann. Für Salameh ist das eine unerlässliche Voraussetzung, um emotionale Freiheit zu erfahren. Er schreibt: „Ich habe eine Menge von Leuten gesehen, die sich etwas darauf eingebildet haben, perfekt zu sein. Sie schienen es geschafft zu haben, den ‚Idioten in sich‘ zu unterdrücken. Sie schafften es zwar, diese Seite ihrer Persönlichkeit vor den Augen der anderen zu verbergen. Doch es gelang ihnen nicht, sich gegenüber den entsprechenden Auswirkungen abzuschotten. Diese Menschen wollten sich nach außen perfekt geben, doch ihre menschliche Natur stand ihnen im Wege. Die Jünger des Zen sollen nichts anderes erkennen, als dass sie von einem vernunftlastigen Perfektionismus besessen sind. Mithilfe der un-

sinnigen Kôans sollen sie den Beitrag der Idiotie im Hinblick auf das Ziel der Erleuchtung zu würdigen lernen.“

Genau auf dieser Linie bewegte sich auch René Schweizer, der in seinen „Gelotologie-Workshops“ ebenfalls Bezug auf den heilsamen Widerspruch der Kôan-Praxis nahm. Schweizer schreibt in diesem Zusammenhang:

*„Der moderne Mensch ist überladen mit Eindrücken, Informationen, Vorstellungen, Lebens- und Todesinterpretationen. Die Weisen aller Zeiten und Weltgegenden predigen die bewusst erzeugte Leere als erstrebenswerten Gemütszustand. So wie der Maler eine weiße Leinwand braucht, um ein Bild malen zu können, so braucht jeder Mensch ein offenes Bewusstsein, um sein Leben frei gestalten zu können. In ein volles Glas gießt man keinen neuen Wein.*

*Wir wissen, dass wir nichts über Sinn, Zweck, Ziel und Absicht der Schöpfung wissen. Sie ist ein Rätsel. Jede Religion, jede Philosophie und Ideologie, jede Weltanschauung sagt etwas anderes über das Leben, keine ist in der Lage, uns voll zu überzeugen, wenn wir einen Rest Kritik in uns tragen.*

*Mit Hilfe der Heilkraft des Humors können wir über das Wort in unsere ursprüngliche Leere zurück, um dann aus unserem eigenen Inneren heraus unser eigenes Bild von der Schöpfung zu malen.*

*Wir brauchen ein Wort als Symbol für die Leere, möglichst ein erfundenes, noch nicht existierendes, zum Beispiel Knörk. Ein Symbol muss sinnlich erfahrbar sein, um wirken zu können. Deshalb muss aus dem Wort Knörk ein Gegenstand werden.*

*Anstelle des Designer-Knörks kann zur Not auch ein Tennis- oder Gummiball, ein größerer Radiergummi oder sonstiger geeigneter Gegenstand, zum Beispiel auch ungeformter Lehm verwendet werden. Wichtig ist die sinnliche Erfahrung des Nichts über die Form eines knetbaren Objektes.*

*Während des Workshops werden Anleitungen zur Anwendung des Knörks gegeben. Wichtig sind einerseits die Visualisierung des Nichts in Form einer großen Leere und andererseits das monotone, teils unbewusste meditative Murmeln des Knörk-Singsangs:*

*Ich knete Knörk*

*Das Knörk ist nichts*

*Ich knete Knörk, das Nichts*

*Knet, knet, knete Knörk*

*Knete Knörk, das Nichts*

*Es darf und soll dabei gelacht werden, aber es ist nicht Pflicht. Jeder Teilnehmer soll seinen Gedanken über die Entleerung seines Speichers nachge-*



hen. Der eine stellt sich eine weiße Leinwand vor, der andere die Wüste Gobi, der dritte sieht Bücherwände, die entleert werden oder löscht Computerspeicher oder wischt eine Wandtafel sauber.

Die moderne Wissenschaft vertritt die Ansicht, dass im DNS-Code des Menschen sein Urwissen gespeichert ist, die sogenannte Erbinformation. Wesentlich an der Knörk-Methode ist, dass der Ausübende alles während der passiven Erziehungsphase Eingebaute als solches erkennt und zum Wesentlichen seiner individuellen Zell Signatur vorstößt. Dort erhält er mehr Einsicht in das Leben und seine Rolle darin, als aus tausend Philosophiebüchern oder religiösen Dogmen.

Das Absurde seines Tuns soll dem Teilnehmer durchaus bewusst werden. Er muss sich im Klaren darüber sein, dass im Unsinn Sinn und im Sinn Unsinn steckt, dass das Ernste und das Heitere als Gegenpole genau so klar zueinander gehören wie das Männliche und das Weibliche, das Helle und das Dunkle, das Dicke und das Dünne, das Oben und das Unten. Aus der Vereinigung der Gegenpole entsteht das dritte, beim Weiblichen und Männlichen das Kind, beim Sinn und Unsinn der Übersinn oder das Übersinnliche.“

### *Paradoxe Interventionen in der Psychotherapie*

„Tue genau das Gegenteil von dem, was ein (normaler) Therapeut tun würde“<sup>17</sup>): Das ist der Grundsatz der paradoxen Psychotherapie, die dem *non sequitur*-Prinzip konsequent folgt. Methodisch bedient sie sich vor Allem der „Symptomverschreibung“: Der Klient wird nach allen Regeln der Kunst ermutigt, sein Verhalten, das im Bezugsrahmen der Alltagsvernunft als falsch, unangemessen oder krankhaft beurteilt wird, nicht nur zu akzeptieren, sondern nach Möglichkeit zu verstärken. Diese Vorgehensweise zielt darauf ab, die Einstellung zum Symptomgeschehen zu ändern (und nicht das Symptom selbst!).

Dadurch entsteht eine neue Art von paradoxer Doppelbindung. Während eine pathologische Doppelbindung einen Menschen in eine aussichtslose Lage manövriert, zwingt eine therapeutische Doppelbindung einen Klienten in eine verlustlose Situation, die nicht von lähmender Schamangst geprägt ist, sondern im Gegenteil von jenen Gefühlsqualitäten, die auch für die Welt des Clowns so typisch sind: Spielfreude, Blödelspaß, lustvolles Trotzen! In einer therapeutischen Doppelbindung gewinnt ein Klient so die Kontrolle über sein Symptom, das er bislang als einen furchtbaren Fremdkörper in seinem Dasein, als den sprichwörtlich

---

<sup>17</sup> Weeks, G. R., L'Abate, L. (1985): Paradoxe Psychotherapie. Stuttgart: Enke.

Mehlsack ansah, der ihn (im Sinne des „Mehr desselben“-Motivs) am ehrenhaften Höhenflug gehindert hat. (Die meisten Psychotherapieklienten sind bemüht, im Alltag dadurch zu imponieren, dass sie sich als willige und brave „Kinder“ erweisen, die all das tun, was „man“ von ihnen verlangt. Konsequenter Weise sind sie von dem faustischen Drang erfüllt, vollkommen fehlerfrei zu sein. Das „Mehr desselben“-Motiv<sup>18</sup> ist der Leitstern, auf den sie Kurs nehmen – sofern das Symptom ihnen nicht einen Strich durch die Rechnung macht!). Eine im therapeutische Sinne gebotene Strategie folgt daher dem „Weniger desselben“-Motiv.

René Schweizer hat sich auch zu dieser Problematik geäußert:

*„Es wird so viel Reklame für das Beste gemacht. Alle wollen das Beste. Das finde ich nicht sehr originell. Ich für meinen Teil schwärme für das Viertbeste. Das gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Abenteuer und öffnet meine Brust für den Odem der weiten Welt. Anderssein, das gefällt mir, anders als alle die andern, die Olympiasieger, die Silber- und Bronzemedallengewinner. Zudem ist es eine große Herausforderung, das Viertbeste zu eruieren. Wenn ich zum Beispiel auf den Markt gehe und die Verkäuferin am Obst- und Gemüsestand frage: „Welches ist die viertbeste Apfelsorte, die Sie haben?“, dann werde ich in der Regel schon komisch angeschaut. Die meisten Kunden fragen halt nach der besten Sorte oder der preisgünstigsten. Ein Problem ist auch, wenn die Kuh nur drei Sorten Äpfel verkauft. Für solche Fälle bin ich aber gewappnet. Ich kaufe Birnen und sage mir im Stillen, dass Birnen im Prinzip auch Äpfel sind und zwar die viertbeste Sorte. So komme ich gut über die Runden.“*

*Vor einiger Zeit hatte ich eine Herzoperation. Es sollte ein neuer Schnüsel eingebaut werden, und ich bat die Schwester darum, mir den Namen des viertbesten Arztes für diese Operation zu nennen. Sie schaute mich bloß an und ging aus dem Zimmer. Wenig später kam sie in Begleitung der hausinternen Sozialarbeiterin zurück. Diese stellte sich vor als Frau Elsemarie Matletzke, viertbeste Sozialarbeiterin der Region. Das war doch schon etwas, dachte ich, und ich war auch ziemlich zufrieden. Man muss auch eine gewisse Bescheidenheit an den Tag legen, gerade im Krankenhaus. Beim Essen hatte ich Glück. Der Koch, ein Schwarzer aus dem Senegal, dem afrikanischen St. Gallen, suchte immer das viertbeste Stück Fleisch für mich aus und legte das viertbeste Stück Brot dazu. Das machte mich richtig glücklich, und*

---

<sup>18</sup> Dieser Begriff geht auf Paul Watzlawick zurück (vgl. Watzlawick, P., Weakland, J. H., Fisch, R. (1974): Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels Bern: Huber)

*es gab auch keine Komplikationen mit der Montage des neuen Schnüßels, obwohl ich leider auf den viertbesten Chirurgen verzichten musste, da er an diesem Tag frei hatte. So übernahm diesen Auftrag der Beste, und der war auch nicht viel schlechter.“*

Das große Anliegen paradoxer Psychotherapie besteht also darin, den Klienten zu einer radikalen Kursänderung zu veranlassen. Durch absichtliche oder willentliche Produktion des bislang „störenden“ Verhaltens wird eine Umstellung vorgenommen, die aus der Perspektive der Alltagsvernunft widersinnig erscheinen muss: Und doch ist gerade das die Voraussetzung dafür, dass der Klient nicht mehr von seinem Symptom unter Kontrolle gehalten wird, sondern dass er selbst es jetzt ist, der dieses Symptom kontrolliert! Diese widersprüchliche Bindung kann den Klienten aus einem Bezugsrahmen befreien, der – paradoxer Weise – ganz von der Logik der Alltagsvernunft bestimmt wird. Deshalb stellte Viktor Frankl fest: „Am allervernünftigsten ist es, nicht besonders vernünftig zu sein!“

Im Sinne der von Frankl so bezeichneten Technik der „paradoxen Intention“ wird dem psychisch Kranken in systematischer Weise beigebracht, die Ehrfurcht vor der Bedeutung all dessen zu verlieren, was seiner Überzeugung nach „schrecklich“, „entsetzlich“ oder „katastrophal“ ist. Es wird ihm dies nicht etwa ausgedeutet, nein, er wird geradezu aufgefordert, eben dasjenige anzustreben, wovor er bislang stets eine heilige Scheu hatte – also etwa rot zu werden, in der Öffentlichkeit unangenehm aufzufallen, Potenzstörungen zu entwickeln, sich mit Krankheitserregern anzustecken und dergleichen mehr! Das heißt, der Patient soll sich geradewegs und bewusst das vornehmen, was von seiner Vernunft und seinem Gewissen doch immerfort in einer geradezu verabsolutierend negativen Weise beurteilt wurde!

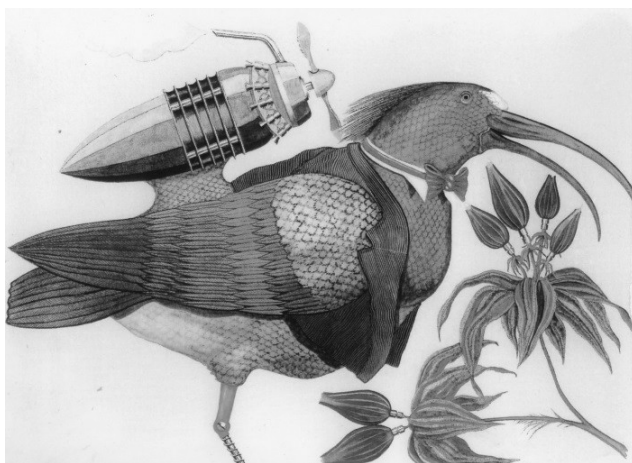
Der Patient wird also dazu angehalten, dem „schrecklichen Symptom“ ins Gesicht zu lachen bzw. dessen nicht ernst zu nehmende Bedeutung „sich selbst zu beweisen“ und auf dieser Grundlage eine neue Einstellung zu gewinnen. Oft ist es sehr sinnvoll, in diesem Zusammenhang auf eine „humorvolle Formelbildung“ (Frankl) zurückzugreifen. So soll etwa derjenige, der Angst vor Ansteckung durch Bakterien hat, sich immer wieder vorsagen: „Heute habe ich schon fünf Millionen von diesen niedlichen Tierchen geschluckt. Mal sehen, ob ich noch ein paar weitere Millionen zu fassen kriege!“

Jemand, der Angst hat, in der Öffentlichkeit zu zittern, soll bewusst versuchen zu zittern und sich dabei sagen: „Jetzt will ich den Leuten mal so richtig zeigen, was für ein Weltmeister im Zittern ich doch bin!“ Und ein anderer, der vor Angst fast vergeht, auf offener Straße zu stürzen

(welch eine Blamage!), soll sich fest vornehmen, „den Leuten mal ein richtiges Spektakel zu bieten und für einen Auflauf zu sorgen, wie ihn die Stadt noch nicht erlebt hat!“

Diese paradoxe Vorgehensweise greift somit auf die besondere humoristische Technik der Ironie zurück. Die Tyrannei der verabsolutierenden und katastrophierenden Gedanken wird dadurch in ihrer Absurdität derart entlarvt, dass ihre Aussage weiter und weiter überzogen wird – bis sie schließlich ganz und gar unrealistisch wird.

Damit ist ein erster, entscheidender Schritt getan, den unheilvollen Teufelskreis aus Angst und Krankheitssymptomen zu durchbrechen. Hierzu erklärt der weltbekannte Psychiater Viktor E. Frankl<sup>19</sup> folgendes: „Nichts ist mehr geeignet, Distanz zu schaffen, als der Humor. Wagen wir es doch, uns diese Tatsache zunutze zu machen; versuchen wir einmal, der Angst gleichsam den Wind aus den Segeln zu nehmen ... So hat der Kranke es in zunehmendem Maße zu lernen, sich schrittweise immer mehr über ‚das Symptom‘ zu stellen, und die humoristische Art, zu der wir ihn hierbei anleiten, die wir ihm geradezu vorzuspielen haben, erleichtert dies ihm so, wie aller Humor es dem Menschen leicht macht, sich ‚über eine Situation‘ zu stellen. Man lächle ruhig über diese Art, dem Kranken sich seinem Symptom gegenüber umstellen zu lassen; er selber wird auch lächeln – und damit haben wir ‚sein Spiel‘ irgendwie auch schon gewonnen.“



*Bild von Fifo Stricker (Basel 1995)*

---

<sup>19</sup> Frankl, V. E. (1959): Grundriß der Existenzanalyse. In v. Gebsattel F., Schultz, H. J., Frankl V. E. (Hg.) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Band III. München: Urban & Schwarzenberg.