

Egon Fabian

Humor und seine Bedeutung für die Psychotherapie



Psychosozial-Verlag

Egon Fabian
Humor und seine Bedeutung für die Psychotherapie

Therapie & Beratung

Egon Fabian

Humor und seine Bedeutung für die Psychotherapie

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

E-Book-Ausgabe 2015

© der Originalausgabe 2015 Psychosozial-Verlag

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektro-
nischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Paul Klee: »Masken«, 1923

Umschlaggestaltung: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

www.imaginary-world.de

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

ISBN Print-Ausgabe: 978-3-8379-2360-5

ISBN E-Book-PDF: 978-3-8379-6807-1

Inhalt

1.	Einleitung	7
2.	Humor, Witz und ihre Bedeutung für die Psychotherapie	13
3.	Identitätsaspekte im jüdischen Witz	27
4.	Ironie und Selbstironie in der Psychotherapie	47
5.	Humor in der Borderline-Therapie	67
6.	Humor und ohnmächtige Wut	83
7.	Angst und Humor	97
8.	Humor als Ressource	105
9.	Humor und Weisheit	117

Literatur	121
Textnachweise	129
Danksagung	131

1. Einleitung

Die Zahl von Artikeln und Büchern, die sich mit der Anwendung von Humor und Witz in der Psychotherapie beschäftigen, ist erstaunlich hoch. Dies scheint ein Beweis nicht nur dafür zu sein, dass Humor ein ernstes Thema ist (nach Erich Kästner ist es sogar »das ernsteste Thema der Welt«), sondern auch dafür, dass er in der Psychotherapie einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Es mutet prophetisch an, dass Freud dem Witz sein drittes Buch gewidmet hat, das fünf Jahre nach der *Traumdeutung*, ein Jahr nach der *Psychopathologie des Alltagslebens* und im gleichen Jahr mit den *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie* erschienen ist. Denn der Traum, die Psychopathologie des Alltags und der Witz sind unmittelbare Ausdrucksformen des Unbewussten. Alle drei Varianten führen in die Tiefe der Seele, aber ihre Wege sind verschieden.

Der Witz ist mit der Metapher und dem Aphorismus eng verwandt. Zusammen mit Märchen, Mythen, Allegorien, Gleichnissen und Anekdoten gehören sie zu den Bildsprachen, die für jede Psychotherapie, insbesondere für die Behandlung sogenannten Frühstörungen (die nach heutiger Kenntnis auch Bindungsstörungen sind) als Ergänzung jeder verbalen Therapie eine wichtige Rolle spielen. Denn besonders im Falle solcher

Patienten begegnen wir regelmäßig einem mehr oder weniger ausgeprägten Widerstand gegen die Arbeit mit dem Unbewussten. Oft fehlen Träume, die Assoziationsfähigkeit ist begrenzt, die Fantasie stockt, weshalb mancher Patient auch noch Insuffizienz- und Schuldgefühle hat, denn er spürt deutlich, dass er die »Erwartungen« des Therapeuten nicht »erfüllt«.

Die konkretistische Denkstörung, das auf das Konkrete, Sachliche beschränkte Denken ohne die Möglichkeit konzeptionellen Denkens oder Fühlens, das häufig bei psychosomatisch strukturierten Patienten vorzufinden ist, stellt eine Extremform dieser Problematik dar, die viele verbale Therapien erschwert, wenn nicht gar unmöglich macht. Hier ist eine Therapie ohne die Hilfe der Bildsprache kaum vorstellbar; sie vermag die Widerstände und den Konkretismus zu umgehen. In neueren Zeiten kann das Repertoire der Therapie auch mit den expressiven und den Körpertherapien erweitert werden, diese bilden meines Erachtens einen wesentlichen Beitrag zu einer individuellen und wirksamen Therapie jeder Frühstörung.

Der Humor hat jedoch noch andere Vorzüge. Er kann Abstand schaffen zur eigenen Pathologie, in manchen glücklichen Fällen sogar zur eigenen Person und ihren Schwächen und Eigentümlichkeiten. Der Sinn für Humor ist eine wertvolle Ressource, eine Begabung, die auch die Prognose einer Therapie verbessern kann. Außerdem ist Lachen lustvoll. Das gemeinsame Lachen schafft Kontakt. Besonders bei misstrauischen, paranoiden, ängstlichen, depressiven, psychosomatischen oder schwer traumatisierten Patienten, die aufgrund ihrer Lebenserfahrung Kontakt vermeiden oder sogar als »gefährlich« empfinden, leistet der Humor wertvolle Dienste: Er führt uns zurück in eine Entwicklungsphase, in der Kontakt unmittelbar und ohne Sprache möglich war, in der Lächeln und Lachen zu den wichtigsten Elementen von Bindung und Sympathie gehörten. »Der Säugling lächelt, lange bevor er auf irgendeine andere Weise dokumentiert, daß er der menschlichen Rasse angehört«, schreibt

Grotjahn (1957/1974, S. 60). Lächeln und Lachen sind archaische soziale Verhaltensweisen; man lacht nur zu zweit oder in Gruppen (Bergson, 1900/1940). Gemeinsames Lachen verbindet und schafft Vertrauen – vorausgesetzt es wird nicht über einen Dritten gelacht und der Humor ist gutartig.

Spott, Hohn, Auslachen, Ironie, Sarkasmus hingegen können verletzend, ja grausam und traumatisierend sein. Nicht wenige Patienten berichten über solche Traumatisierungen in ihrer Kindheit; bei ihnen ist große Vorsicht hinsichtlich der Verwendung von Humor in der Therapie geboten. In den Händen weniger geübter Therapeuten kann der Witz auch einer unüberlegten Gegenübertragungsreaktion entsprechen und zum Widerstand gegen die Therapie führen. Deshalb erfordert die Anwendung von Humor im Allgemeinen und des Witzes im Besonderen – wie die Anwendung jeden anderen Mittels in der Therapie auch – fundierte Kenntnisse und Erfahrungen.

Dieses Buch kann eine Hilfe in diese Richtung sein. Es beschäftigt sich sowohl mit den einzigartigen Möglichkeiten, die sich für die Psychotherapie durch Humor und Witz eröffnen als auch mit den Stolpersteinen, die auf dem Weg liegen können.

In Kapitel 2¹, »Humor, Witz und ihre Bedeutung für die Psychotherapie«, wird zwischen den verschiedenen Arten von Humor und Witz unterschieden. Dabei wird detailliert auf die therapeutische Wirkung und die Gefahren der therapeutischen Arbeit mit Humor und Witz eingegangen.

Die meisten Witze, die ich zitiere, sind jüdische Witze. Manche der Gründe dafür habe ich im dritten Kapitel, »Identitätsaspekte im jüdischen Witz«, das sich mit der Eigenart und der Geschichte des jüdischen Witzes auseinandersetzt, erwähnt.

1 Die Kapitel des vorliegenden Bandes basieren zum Teil auf Texten, die bereits an anderer Stelle veröffentlicht worden sind. Für das vorliegende Buch wurden alle Texte komplett überarbeitet. Die Quellenangaben stehen am Ende des Bandes.

Kapitel 4, »Ironie und Selbstironie in der Psychotherapie«, folgt den Spuren der Ironie als »Waffe der Wehrlosen« in der Literatur und setzt sich mit ihrem Stellenwert in der Psychotherapie auseinander. Selbstironie wird als reifste Art der Ironie beschrieben.

In »Humor in der Borderline-Therapie« (Kapitel 5) werden die spezifischen Aspekte der Anwendung von Humor und Witz in der Psychotherapie von Patienten mit Borderline-Störungen diskutiert. Im Umgang mit Humor und Witz bei traumatisierten Patienten – zu denen auch die Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen gehören – sind besondere Sorgfalt und Erfahrung notwendig.

Zwei besondere Aspekte der therapeutischen Arbeit in Zusammenhang mit Humor und Witz werden in den Kapiteln 6 und 7, »Humor und ohnmächtige Wut« sowie »Angst und Humor«, beleuchtet. Humor und Witz können beim Umgang mit und bei der Bearbeitung von solchen Gefühlen große Dienste leisten.

Das Kapitel »Humor als Ressource« stellt den »reifen« Humor als eine konstruktive Seite, eine wichtige Ressource des Menschen dar. Ein Mensch, der Sinn für Humor besitzt, ist eher imstande, Konflikte durch Veränderung der Perspektive zu relativieren. Auf diese Weise kann die »Begabung« mit Sinn für Humor wesentlich zu einer günstigen Prognose in einer Psychotherapie beitragen.

Im Schlusswort (»Humor und Weisheit«) wird dargestellt, dass Humor eng mit Spiel und Kreativität verbunden ist und einen wichtigen Teil menschlicher Weisheit darstellt. Die Rolle der Kreativität, der Verspieltheit und eines unkonventionellen Lebensstils seitens des Therapeuten – als zentraler Identifikationsfigur in der Therapie –, wird betont.

Das Buch richtet sich nicht nur Therapeuten, auch wenn therapeutische Gesichtspunkte von zentraler Bedeutung sind. Ich

habe mich bemüht, zu viele professionelle Ausdrücke zu vermeiden; außerdem kann auch der Laie bei dem einen oder anderen Witz mitlachen. Dies ist eine angenehme Nebenwirkung, aber natürlich nicht der Hauptsinn des Bandes. Wenn beim Lesen eines Buchs über Humor zu viel gelacht wird, ist es ein schlechtes Buch. Wenn überhaupt nicht gelacht wird, ist es ein noch schlechteres.