

“Der (Angst)Patient soll lernen, seiner Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen. Hierzu bedarf es eines Mutes zur Lächerlichkeit.” (Viktor E. Frankl)

Genesis 17:15ff

וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים אֶל-אַבְרָהָם
שְׂרֵי אִשְׁתְּךָ לֹא-תִקְרָא אֶת-שְׁמִי שְׂרָה שְׁמָה:
כי שרה שמה:

Und es redet die Gottheit zu **Abraham**.

Sarai – so rufst du deine Frau nicht weiter mit solchem Namen – Sarai; denn **Sarah** ist ihr Name. Segnen werde ich sie und schenken werde ich gerade auch aus dieser dir einen Nachkommen; ja, ich werde sie segnen und werden lassen zu Völkern, Könige für Stämme aus ihr werden lassen.

וַיִּפֹּל אַבְרָהָם עַל-פָּנָיו וַיִּצְחַק

Da **fällt Abraham auf sein Angesicht und lacht** und spricht aus seinem Herzen: Da sollen noch Nachkommen einem Hundertjährigen geboren werden, und auch Sarah eine Tochter von Neunzig soll noch gebären?

Und es redet die Gottheit: Ja sicher, Sarah, deine Frau, gebiert dir einen Nachkommen, und wirst seinen Namen rufen: **Jizchaq**.

Und ja, mein Versprechen lasse ich aufwachsen (*meinen Bund werde ich errichten*) mit Jizchaq, den dir gebiert Sarah zur Jahresfrist.

Genesis 18:9ff

Und sie reden: Wo ist Sarah, deine Frau? Und er redet: Hinten im Zelt.

Und er redet: Zurück kehren, zurück kehren werde ich zu dir zur **Zeit der Lebendigkeit**, und es hat Nachkommenschaft Sarah, deine Frau. Und Sarah hörte es im Eingang des Zeltes, der sich hinter ihm befand.

Und es lacht Sarah innerlich mit den Worten: Nachdem ich nun zusammen gefallen bin wird mir noch **Lebenslust**; und mein Mann ist alt.

Was ist es, dass sie lacht, Sarah, und spricht: „Ha, da gebäre ich noch, ich, eine Alte.“ Zur rechten Zeit kehre ich zurück, eben zur **Zeit der Lebendigkeit** und Sarah (hat) Nachkommen.

Und sie redet ab, Sarah, mit den Worten: Nein, ich lache nicht, ich bin voll Achtung. Er spricht: Nein, schließlich lachst du.

Genesis 21:6f

Und es sagt Sarah: **Ein Lachen hat mir bereitet die Gottheit**; alle, die es hören, lachen mir zu.

Und sie sagt: Wer schon hätte erzählt dem Abraham, dass säugt Sarah ihm Nachkommen; doch ja, ich gebar einen Nachkommen im Alter.

Am Allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen. (Viktor E. Frankl)

אַבְרָהָם ('abrāhām) אָב ('āb) männlicher Vorfahre, Urahn, Vater und רָהֵם רָחֵם (rāhām) mit fühlend sein, Zuwendung zeigen

שָׂרַי (śārai) Ord nende

von שָׂרָר (śārar) regeln, ordnen (*denominatives Verb*)

שָׂרָה (śārâ) Prinzessin, Fürstin

von שָׂרָה (śārâh) kämpfen, Kraft haben, Kräfte zeigen, stark bleiben (*Stamm verbal*)

Beachte: Jaqob – JiSarahEl יִשְׂרָאֵל (yisrā'ēl) Israel = gekämpft mit El nach Genesis 32:29

שָׂחַק (śāḥaq) lachen, juchzen יִשְׂחָק (yiṣḥāq) Jizchaq

עַת חַיָּה

עַת (ēt) Zeit, Zeitraum חַיָּה (ḥāyâ) Leben, Lebendigkeit, Erleben, Aufleben, Beleben

חַי (ḥay) Leben חַיָּה (ḥāyâ) Lebendigkeit, Geschehen חַיִּים (ḥayyim) volles Leben, Lebenslust

עֵדֶן (ēden) Wohlleben, Frische עֲדָנָה (ēdnâ) Erfreuen (Gen 18:12) עֲדִין (ādîn) (Wohl)Lust

צָחַק עָשָׂה לִי אֱלֹהִים Ein Lachen hat „geschaffen“ für mich eine Gottheit

Ausdruck freudiger Zuwendung und Lebenslust

z. B. Gen 26:8b

וּדְנָה יִצְחָק מִצְחַק אֵת רֵבֶקָה und siehe, Jizchaq lacht zu Rebeqah

Ausdruck von Lebenszukunft

z. B. Ijob 8:20f

Ja, denn die Gottheit, sie verwirft nicht die Zuverlässigen, und stärkt nicht die Hand der Widerlichen,

:עד־יִמְלֵה שְׂחֹק פִּיךָ וּשְׂפָתֶיךָ תְרוּעָה: bis dass mit Lachen gefüllt ist dein Mund und deine Zunge ein Jauchzen ist.

z. B. Psalm 126:1f

Wenn heimkehren (lässt) JHVH die Heimkehrer Zion, werden wir wie Träumende;

אז יִמְלֵא שְׂחֹק פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רִנָּה Dann ist voll von Lachen unser Mund und unsere Zunge Jubelschrei; dann sagt man unter den Völkern: Großes hat JHVH geschaffen an diesen.

Abraham und seine Frau Sarah wünschten sich ihr Leben lang ein gemeinsames Kind. Als sie neunzig und er einhundert Jahre alt sind, erscheint ihnen Gottes Geschehen und kündigt an, dass Sarah schwanger würde. Wie reagieren Sarah und Abraham? Sie brechen in Gelächter aus, so heftig, dass Abraham vor Lachen auf sein Gesicht fällt. Sarah lacht gar bis zur Geburt ihres „Lachers, Jizchaq“. Gottes Prophezeiung reißt alte Wunden auf; Sarah fühlt wieder den Schmerz der Lebens langen Muttersehnsucht. Abraham und Sarah lachen gemeinsam über ihr Gottes Geschehen, wie ihnen etwas so Grenz-WERTiges zu-geMUTet werden kann. Sie schaffen sich Luft, treten in die Distanz. Im befreienden Lachen ent-wickelt sich Bestätigung. Sarah wird schwanger und nennt ihr Kind voll lachender Freude Jizchaq. Man darf hier eine Urerfahrung des israelitischen Volkes vermuten: Über jemanden zu lachen, selbst wenn es Gott ist, muss nicht in einer Katastrophe enden. Im Gegenteil: Zweifelndes Lachen, insbesondere gemeinsam, kann Selbstschutz bedeuten und sich sogar in ein Lachen der Freude verwandeln. Es kann der Weckruf verschütteter Lebensressourcen sein. Es wird die Kraft, der „verkehrten / umgekehrten Welt“ zu trauen, im Paradoxon Zukunft zu ahnen.

Diese Geschichte zeigt noch etwas: Lachen kann in der Jüdischkeit auch Ausdruck eines Ringens sein. Das Ringen mit Gott zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Israeliten und der Jüdischkeit. Der jüdische Witz ist sprichwörtlich. »Israel« heißt übersetzt »mit Gottheit ringen«. Ein Ringen um die Erkenntnis, um des Glaubens willen. Eine seit Jahrhunderten gewachsene Streitkultur, die auch mit den Mitteln des Humors und des Witzes ausgetragen wird.

Zwei Juden unterhalten sich über ihre Rabbiner. Sagt der eine: »Unser Rabbi spricht mit Gott selbst.« Darauf der andere empört: »Das ist doch gelogen!« Kontert der Erste: »Würde Gott etwa mit einem Lügner sprechen?«

Bei der Entwicklung seiner Logotherapie ging es Viktor E. Frankl wesentlich um eine „er-GÄNZ(E)-ung des Menschenbildes zu einem Bild vom ganzen Menschen.“ Die Sichtweise vom Menschen, unser Menschenbild, bestimmt jeweils das Verständnis einer psychischen Belastung und auch den seelsorgerischen und therapeutischen Umgang damit.

Dazu entwickelte er unter anderem die »Paradoxe Intention«, eine psychotherapeutische Hilfe, um zu lernen, um mit Ängsten umzugehen. Der Patient kann lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ins Gesicht zu lachen. »Humor ist der Gegenspieler der Angst«, sagte Frankl. Bei der »Paradoxen Intention« wünscht sich der Patient, wovor er sich bislang so sehr gefürchtet hat. Dabei soll er maßlos übertreiben. Beschreibt ein Patient beispielsweise nachhaltig ein Gefühl der Einsamkeit, so kann der Therapeut darauf reagieren, indem er den Patienten bestärkt, sich vorzustellen, der einsamste Mensch der Welt zu sein. Der Patient solle sogar mit aller Kraft versuchen, sich so einsam wie nur möglich zu fühlen, um der Weltmeister aller Einsamen zu werden.

Durch diese Übertreibung kann sich die Einstellung gegenüber den Ängsten im Sinne einer Relativierung ändern. Patienten beginnen, gemeinsam mit ihrem Therapeuten zu lachen. Diese gemeinsame Freude hat etwas geradezu Erlösendes. Natürlich bedarf diese Technik eines gehörigen Maßes an Erfahrung seitens des Therapeuten, damit dessen Humor vom Patienten nicht als verachtender Zynismus erlebt wird. »Nichts lässt den Patienten sich von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor«, sagt Frankl. Durch einen Perspektiv-Wechsel wird die Er-Kenntnis ermöglicht, dass auch das schlimmste Ereignis ganz anders, überraschend und paradox betrachtet werden kann.

„Der Wille zum Sinn ist also etwas Ursprüngliches, etwas Eigentliches, etwas Echtes, und als solches wäre er auch seitens der Psychotherapie ernst zu nehmen. Was da Not tut ist, ich möchte sagen, eine Entlarvung der Entlarver. Vor dem Echten müsste die Entlarvungs-Tendenz nämlich haltmachen können – tut sie es nicht, dann steht hinter der Entlarvungs-Tendenz des „entlarvenden“ Therapeuten die eigene Entwertungs-Tendenz.“ (Viktor E. Frankl)

Das Echte sollten wir viel öfter im Blick haben. Das Echte ist die Liebesfähigkeit und die sollten wir pflegen und anderen vertrauen. Das ist eine große Herausforderung, der wir am besten mit Humor begegnen, da wir immer wieder enttäuscht werden. Der Humor ist das „Trotzdem“ der Lebenskraft und stärkt die Liebe. Der Humor hilft uns, den Missgeschicken des Alltags und den unterschiedlichen Menschen in „heiterer“ Gelassenheit zu begegnen.

„Der Humor hat auszugraben, was das Pathos verschüttet hat“, meint Stanislaw Jerzy Lec. Die Echtheit des Humors erkennt man übrigens daran, wie sehr man über seinen eigenen Humor und sich selbst lachen kann.

Sie haben eine Einladung ins Theater bekommen und freuen sich. Der Tag mit dem geplanten Theaterabend kommt und das Leben fragt Sie etwas anderes: 39° Fieber und Grippe. Das Leben will ins Bett nicht ins Theater. Das Leben stellt uns immer wieder Fragen, von denen wir dachten, dass wir sie bereits beantwortet hätten. In diesen besonderen Momenten ist der Humor eine segensreiche Möglichkeit dem Leben die Zähne zu zeigen: mit einem Lächeln. Logotherapeutisch heißt dies: ich erinnere mich an die Einstellungswerte.

Sie lebt seit Jahren mit einem Trauma Erlebnis – hat ihren Mann erhängt gefunden, ein belastendes und dauerhaft störendes körperliches und psychisches Erleben von Angst: Erwartungsangst, Versagensangst, Verlustangst, was zu psychischer, seelischer Erschöpfung und einem zunehmenden Gefühl der Hilflosigkeit führt.

Das versuchte Vermeidensverhalten geht mit zunehmender Hyper-Reflexion, dem Verlust von Selbst- und Lebensvertrauen in verminderter De-Reflexion – verkümmerte Selbsttranszendenz – im Verlust von Selbst- und Lebenswertgefühl einher.

„Es gibt kaum etwas im menschlichen Dasein, das dem Menschen so sehr und in einem solchen Ausmaß ermöglichte, Distanz zu gewinnen, wie der Humor.“ und „Ignorieren kann ich etwas letzten Endes nur, wenn ich daran vorbei auf etwas Positives hin agiere.“ (Viktor E. Frankl)
Früher galt der/diejenige als humorvoll, dessen Körpersäfte (lat. *humores*) ausgeglichen waren und ungehindert fließen konnten. »Humor« bedeutet also, etwas zum Fließen zu bringen. Als der größte Humor gilt, über sich selbst lachen zu können; durch Selbstreflexion bestimmte Eigenschaften, Macken und Handlungen zu betrachten und sie als »seltsam«, ja belustigend wahrzunehmen. De-Reflexion, das heißt: Distanzierung von sich selbst und damit Erkenntnis über sich und andere erringen.

*1. Das Lachen lenkt die Aufmerksamkeit ab. Viktor Frankl, der zweifellos als der »Vater« jeglicher Humor Anwendung in der Psychotherapie bezeichnet werden muss, spricht hier von De-Reflexion. Ein fröhlicher, lachender Mensch ist auf eine ganz natürliche Weise abgelenkt; er schenkt seinen Schmerzen weniger Beachtung. *2. Das Lachen verändert die Einstellung gegenüber Schmerz. Viktor Frankl wirft die Frage auf, »wie sich der Mensch zu dem, was er erlebt, einstellt«. Wem es nämlich gelingt, sich auf sein Leiden, seine Schmerzen humorvoll einzustellen, dem wird es auch gelingen, sich von jenem Gefühl einer defätistischen Verzweiflung zu distanzieren, das mit einem chronifizierten Leidenszustand gewöhnlich einhergeht. Frankl schreibt: »Und nichts vermöchte einen Menschen in solchem Maße instand zu setzen, Distanz zu schaffen zwischen dem Leiden und sich selbst, als eben der Humor. Durch ihn lernt der Patient am ehesten noch, seine neurotischen Symptome zu ironisieren.«

*3. Das Lachen führt mit großer Wahrscheinlichkeit zu einer vermehrten Ausschüttung von Endorphinen. Schon Norman Cousins war überzeugt, daß dieses körpereigene Morphin (das auch bei Langstreckenläufern, wahrscheinlich aber auch bei sterbenden Menschen ein Hochgefühl hervorruft) im Rahmen seiner eigenen Lachkur zur Wirkung kam. Die vielleicht bemerkenswertesten Untersuchungsergebnisse wurden in aller-jüngster Zeit von der Forschergruppe um Prof. Fry vorgelegt. Daraus geht hervor, dass der Spiegel der Stresshormone Adrenalin und Kortisol nach entsprechenden Lachübungen deutlich abgesenkt war. Außerdem konnte nachgewiesen werden, dass die Produktion bestimmter Lymphozyten, die den Körper gegen viele Krankheitserreger schützen, deutlich zugenommen hatte. Dieses Ergebnis ist deshalb sehr interessant, als es gerade die sog. Helfer T-Zelle ist, die hier gezielt aufgebaut wird. Bei anderen Untersuchungen stellte sich heraus, daß im Speichel von Versuchspersonen, die sich heitere Videofilme angeschaut hatten, eine deutliche Vermehrung von Immunglobulinen nachgewiesen werden konnte. Diese Eiweiß-körper, die Krankheitserregern Widerstand leisten, werden andererseits bei Stress deutlich abgebaut.

Potentiale der Person – Ressourcenorientierung – Internationaler Kongress der GLE in Berlin 2014

Frankl. Logotherapie und Existenzanalyse 1987, z. B. S. 181

Längle, Alfried. Der Angst ins Gesicht lachen. Humor als paradoxe Intention bei Viktor Frankl, Auditorium Netzwerk 1812C, 1998

Harald-Alexander Korp, geb. 1961 in Stuttgart. Studium der Religionswissenschaften, Philosophie und Physik. Dozent am Fachbereich Religionswissenschaft der Ludwig-Maximilians-Universität München. Spirituelle Praxis bei Lehrern verschiedener Religionen. Mitglied bei humorCare

Ezra BenGershôm. Der Esel des Propheten, Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2000

Chajim Bloch. Jüdische Witze und Anekdoten, Wunderkammer Verlag 2006

Martin Buber. Die Erzählungen der Chassidim, Manesse Verlag 2006

Salcia Landmann. Jüdische Witze, dtv 1963; Neuauflage ebenda als TB 2007

Michael Titze, Christof T. Eschenröder. Therapeutischer Humor, Fischer TB 2007

Sabine Zauner-Karpischek, Was gibt es denn da zu lachen? Auf den Spuren des Humors in Logotherapie und Existenzanalyse, Abschlussarbeit für die fachspezifische Ausbildung in Existenzanalyse, November 2009