

Lachen am Arbeitsplatz ist nicht verboten!

# Witz und Humor – eine erfrischende Dusche

Von Hartmut Volk

*Der Wiener Psychoanalytiker Dr. Alfred Kirchmayr befasst sich mit dem Zusammenhang von Witz, Humor und Lebenskunst. Er spricht über die wohltuend entkrampfende Wirkung eines etwas humorvolleren Umgangs miteinander im Arbeitsalltag.*

**D**r. Kirchmayr, im normalen Arbeitsalltag hat das befreiende Lachen, haben Humor und Witz mittlerweile Seltenheitswert. Was tun wir uns damit an?

Wir schaden unserer Gesundheit, unserer Lebens- und Arbeitsfreude, wir schmälern unsere Kreativität und schaffen ein miserables Arbeitsklima! Die Arbeitswelt hat sich dramatisch verändert. Und vielen ist darüber das Lachen vergangen. Dafür sorgt allein schon die enorm emporgeschossene zwischenmenschliche Konkurrenz. Wenn die Guten schon entlassen werden, weil hinter ihnen vermeintlich noch bessere mit den Hufen scharren, von denen man sich (noch) mehr erhofft, spricht das wohl für sich! Dabei muss einem das Lachen vergehen.

*Eine Studie über die Häufigkeit des Lachens hat festgestellt: Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal pro Tag, Erwachsene gerade noch 20 Mal!*

Hartmut Volk, Diplom-Betriebswirt und freier Wirtschaftspublizist, Am Silberborn 14, D-38667 Bad Harzburg, Tel. +49 (0)5322 2460, hartmut.volk@t-online.de

Ist das nicht furchtbar? Dieser verbissene Ernst beherrscht die Arbeitswelt. Die Unterdrückung der Kindlichkeit macht viele Menschen zu unglücklichen, ausgebrannten, depressiven, verängstigten und oft auch süchtigen Rädchen im Betrieb und in der Gesellschaft. Lassen Sie sich diesen jüdischen Witz auf der Zunge zergehen: «Was ist der Unterschied zwischen einem Psychotiker und einem Neurotiker? – Ganz einfach. Der Psychotiker ist davon überzeugt, dass zwei und zwei fünf macht. Der Neurotiker weiss, dass zwei und zwei nur vier ist, aber es macht ihn wahnsinnig nervös.»

*Humor entspannt, macht den Umgang mit Problemen deutlich leichter, schreiben Sie ...*

Genau das ist für mich das Motiv, Vorträge und Seminare über Witz und Humor zu halten. Die meisten Menschen denken bei Humor nur an blöde Witze, die es natürlich auch gibt. Aber die Weisheit, das Lebenswissen und die emanzipatorische Tendenz guter Witze sind kaum bewusst. Beispiel: «Was macht eine Frau, die den Mann ihrer Träume geheiratet

hat? – Nun, was wird sie machen? Aufwachen!» Dieser Witz tut weh, aber ohne Ent-Täuschung geht nichts im Leben – und trotzdem kann man lachen oder lächeln.

*Wissen, Witz und Weisheit stammen aus derselben Wortwurzel?*

Es ist auffällig, dass die ursprüngliche Bedeutung des Witzes mit dem Aufkommen der industriellen Produktion verloren geht. Noch um 1800 hat Goethe beide

## **In jedem Witz ist ein Problem verborgen**

Aspekte des Witzes verwendet, nämlich «Witz haben» und einen «Witz erzählen oder machen». So schreibt er angesichts einer Entscheidung einem Freund, dass er noch «seinen Witz befragen müsse». Im Ausspruch, dass ein bestimmtes Wissen «witzlos» ist, hat sich der ursprüngliche Sinn noch erhalten.

*Was hat Sie bewogen, ein Buch über Humor und Witz zu schreiben?*

Mein Plädoyer lautet: Wir müssen zur «erotischen Kultur» zurückkommen. Die bei uns dominierende «neurotische Kultur» kann durch Überanpassung und einseitige Leistungs- und Erfolgsbewunderung charakterisiert werden. Sie hat ein gestörtes Verhält-

nis zum Spielerischen, zu den Gefühlen, zur Kindlichkeit und zur Lebenskunst, also zu den Grundelementen einer erotischen Kultur. Letztere fördert auch den Sinn für ein befreiendes Lachen und für die Weisheit und Frechheit des Kleinkunstwerkes Witz. Vor allem der jüdische Witz hat viel mit Humor, Lebensweisheit und Lebenskunst zu tun.

*Wie bringen wir in das beinharte Berufsleben wieder die entkrampfende Wirkung von Witz, Humor und Schmunzeln hinein?*

Eben dadurch, durch Witz und Humor! Durch den Verzicht auf hämisches, zynisches Lachen zugunsten des befreienden und entspannenden Lachens! Das sind die Vitamine der Lebenskunst. Das hätte Auswirkungen auf die Art, wie wir Geschäft und Politik machen. Kennen Sie den? Zwei Männer kommen im Zugabteil ins Gespräch und stellen sich vor: «Ich bin Staubsaugervertreter. Ich verkaufe Staubsauger». Sagt der andere: «Ich bin Volksvertreter...».

*Was können wir tun, um diese Lebenskunst zu erreichen?*

Man hört es nicht gern, trotzdem: Wir leben in einer Risikogesellschaft mit asozialen Tendenzen. Die Verunsicherung, der Anpassungsdruck und das Verarmungsrisiko haben zugenommen. Die Lebenskunst besteht nun darin, das eigene Leben mit etwas Distanz zu sich selbst und den Dingen so zu gestalten, dass es trotz aller Fremdbestimmung unser Leben bleibt, dass wir leben und nicht nur gelebt werden. Ohne Humor gelingt das aber nicht. Der wachsende Leistungsdruck schreit förmlich nach Entlastung durch ein vergnügliches Augenzwinkern und Gelassenheit im Umgang miteinander.

*Es wird immer wieder gesagt, Witz, Humor und Lächeln hätten eine*



## **Guter Witz bringt Verdrängtes zur Sprache**

**Dr. Alfred Kirchmayr**

*therapeutische Wirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen. Wodurch entsteht die eigentlich?*

Humor ist bekanntlich, wenn man trotzdem lacht. Man betrachtet Schwierigkeiten wie durch ein umgedrehtes Fernrohr und gewinnt Abstand und mit ihm Spielraum. In der humorvol-

### **Dem inneren Clown Raum geben**

len Einstellung nimmt man sich selbst, andere Menschen und die Dinge des Lebens zwar ernst, aber eben nicht so tierisch ernst, wie es heute überall zu beobachten ist.

Dadurch wird es merklich leichter, tragfähige Kompromisse und kreative Lösungen für alles Mögliche, nicht nur Konflikte, zu finden. Oder anderen einen korrigierenden Anstoss zu geben. Etwa so. Der Rabbi überrascht seine Frau mit einem anderen Mann im Bett und sagt: «Liebe Frumele, das gefällt mir gar nicht. Du weisst ja. So fängt es oft an und schliesslich raucht man am Sabbat!».

Sigmund Freud hat den Humor als eine der höchsten psychischen Leistungen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten bezeichnet: «Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz, sondern auch etwas Grossartiges und Erhebendes. Er ist nicht resigniert, er ist trotzig und

behauptet sich gegen die Ungunst der realen Verhältnisse.»

*Diese humorvolle Distanz zu sich selbst und zu den Dingen, kann man sich dazu erziehen?*

Natürlich kann man das, Sinn für Humor und Witz zu entfalten, zu pflegen, zu kultivieren. Eine grosse Rolle bei der Entfaltung von Witz und Humor spielen auch humorvolle und witzige Bezugspersonen, vor allem in der Kindheit und Jugendzeit. Ludwig Wittgenstein sagte dazu etwas sehr Gescheites: «Humor ist keine Stimmung, sondern eine Weltanschauung». Wer sich nur ernsthafte Bekannte und Freunde aussucht, macht diesbezüglich einen Fehler! Sehr anregend für die Entfaltung von Humor und Witz, von Spiel und Scherz, ist der Nahkontakt zu Kindern. Witzige Filme, die Lektüre von erheiternder Literatur, Wortspiele von Kabarettisten fördern das Kindlich-Spielerische und einen lachenden Blick in die Welt.

*Dr. Kirchmayr, Lachen am Arbeitsplatz ist nicht verboten. Was raten Sie uns abschliessend?*

Humor ist ein Kind der Lebensfreude – trotz aller Widrigkeiten und Widerlinge. Wir können uns auch mal hinsetzen und uns fragen, was uns Freude macht und gut tut und womit wir anderen

Menschen Freude machen können. Friedrich Nietzsche hat dafür einen weisen Rat gegeben: «Seit es Menschen gibt, hat sich der Mensch zu wenig gefreut. Das allein, meine Brüder (und Schwestern), ist unsere Erbsünde! Und lernen wir, besser uns freuen, so verlernen wir am besten, anderen wehe zu tun und Wehes auszu-denken.» Besonders in unserer Konkurrenz-, Gier- und Neidgesellschaft, in der das Menschliche wie das Kindliche unterdrückt werden, ist dies sehr heilsam. ■

### **Lesetipp**

Manfred Geier: **Worüber kluge Menschen lachen – Kleine Philosophie des Humors**. Rowohlt Verlag, Reinbek, 2. Auflage 2006, 283 Seiten, Euro 16,90/CHF 29.90.

Alfred Kirchmayr: **Witz und Humor – Vitamine einer erotischen Kultur**. Edition va bene, Klosterneuburg bei Wien, 2006, 247 Seiten, Euro 24,90/CHF 45.–.

Michael Titze/Inge Partsch: **Die Humorstrategie – Auf verblüffende Art Konflikte lösen**. Kösel Verlag, 2. Auflage 2006, 240 Seiten, Euro 15,95/CHF 29.10.

Michael Titze/Christof T. Eschenröder: **Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen**. Fischer Taschenbuch Verlag, 4. Auflage 2003, 208 Seiten, Euro 9,90/CHF 18.10.