

**Abschlussarbeit im Rahmen der Weiterbildung zum/zur Supervisor*in/Coach
am Institut für Soziale Interaktion (ISI), Hamburg**

Der lachende Gott

**Lachen und Humor in Supervision und Coaching
nach den Impulsen von Jacob Levy Moreno (1889-1974)**

Dr. Gerhard Altenburg

Burgseestr. 1

19053 Schwerin

Mail: gerhard.altenburg@gmx.de

Tel.: 0170/4540294

Kursleitung (Kurs 10): Karin Heming (Hamburg) und Bodo Guse (Rostock)

Begleitender Lehrsupervisor: Jochen Schmachtel (Wismar)

Schwerin, im März 2021

Abstract

Lachen und Humor sind wertvolle Elemente von Supervision und Coaching. Dazu ist besonders das Psychodrama geeignet: Dem Verfahren wohnt das Lachen inne, und sein Begründer Jacob Levy Moreno (1889-1974) ist zu Recht als „Humorist“ (Ferdinand Buer) bezeichnet worden. Sogar auf seinen Grabstein hat das Lachen seinen Weg auf Morenos eigenen Wunsch gefunden.

Diese Arbeit geht dem Thema in mehrfacher Hinsicht nach. Sie leistet vor allem Grundlagenforschung: Begriffsdefinitionen von „Lachen“ und „Humor“ werden geboten (2.), und Lachen und Humor werden als Phänomene in größere Forschungsdiskurse eingeordnet (3.), und eine Zusammenschau der Impulse zu Lachen und Humor bei Moreno selbst bilden das Herzstück der Arbeit (4.). Im Schlussteil (5.) werden Visionen, Herausforderungen und Thesen für humorgeleitete supervisorische Prozesse benannt.

Der Titel „Der lachende Gott“ eignet sich als Motto: Er bezieht sich auf Morenos Selbstaussagen, aber auch auf seine religiöse Sicht von Problemen und Prozessen, die sich im Konzept des Psychodramas manifestiert hat. So werden in Morenos Biographie, aber auch im Werden und der Performanz des Psychodramas die Begriffe „Lachen“ und „Humor“ fest verortet.

Inhaltsverzeichnis

1. Persönlicher Zugang zum Thema	1
2. Lachen und Humor – einige Begriffsklärungen	2
3. Einordnung des Themas in die Forschungsgeschichte	7
4. Lachen, Humor und Psychodrama – eine ursprüngliche Verbindung	14
4.1 Morenos Impulse zu Lachen und Humor: Einführende Bemerkungen	14
4.2 Der Ursprungsimpuls: „Wer zuerst lacht, lacht am besten. Erst wags, dann wägs“	19
4.3 Der lachende Gott – oder: „Das kathartische Lachen“	21
4.4 Lachen und Humor in Morenos späteren Psychodrama-Impulsen	27
4.5 Morenos Grabsteinverfügung	29
4.6 Morenos Welt – Zwischen Lachen und Weinen	32
5. Lachen und Humor in der heutigen supervisorischen Psychodrama-Praxis	33
5.1 Supervisorische Rollenklärung	33
5.2 Der/die Psychodramatiker*in als Humorist*in	34
5.3 Einige Thesen zur Bedeutung von Lachen und Humor in supervisorischen Prozessen	36

Anhang:

6. Literaturverzeichnis
7. Selbstständigkeitserklärung

Hinweise zur äußeren Form:

Es wird die inklusive Sprache verwendet. Zitate wurden der neuen deutschen Rechtschreibung angepasst, der Wortsinn bleibt dadurch gewahrt.

Das Adjektiv „supervisorisch“ beinhaltet als Kurzform die Formate Supervision und Coaching. Als Aufgabe dieser Formate verstehe ich schwerpunktmäßig die professionelle Fallbegleitung und -beratung in Arbeitskontexten (Supervision) sowie die Begleitung von Berufsbiografien (Coaching).

1. Persönlicher Zugang zum Thema

Seit Beginn meiner supervisorischen Fallbearbeitung hat mich das Thema „Lachen“ beschäftigt. Als Supervisor und Coach, aber auch privat, lache ich gerne, Dies geschieht bewusst oder unbewusst. Zum Teil wird Lachen auch unfreiwillig evoziert, sei es durch Situationskomik oder durch spontanes Lachen, das in supervisorischen Einzel- oder Gruppenprozessen entsteht. Dies passiert auch, obwohl manche Fälle nicht des Ernstes und der Schwere entbehren. Gleichzeitig habe ich in der supervisorischen Praxis das Lachen auch als etwas kennengelernt, was von einer konzentrierten Fallbearbeitung wegführen kann. Dies war selten, aber wo es auftrat, umso bedenkenswerter. So kommt mein erstes Anliegen für diese Arbeit aus der Praxis: Näher hingucken zu wollen, was das Lachen in der Praxis betrifft – und damit verbunden, was „Humor“, dem das Lachen offenbar innewohnt, eigentlich bedeutet.

Ein zweiter Zugang ergibt sich aus dem Psychodrama, das den Schwerpunkt meiner supervisorischen Ausbildung am Institut für Soziale Interaktion (ISI) bildete. Schnell hatte ich das Empfinden, dass Humor zur Ausbildung am ISI gehört. Dies lag nicht nur daran, dass wir während der Ausbildung in Kurs 10 oft lachend miteinander im Kontakt waren – auch nicht nur daran, dass unsere Kursleitung etwas davon hatte, was ich einen wunderbaren „Sinn für Humor“ bezeichnen würde. Diese eher intuitiven Resonanzen wollte ich näher ergründen – denn ich vermutete, dass diese Verwurzelung von Lachen und Humor in der Psychodrama-Ausbildung tiefer liegt: Dem Psychodrama selbst wohnt offenbar das Lachen inne – es hat sogar den Weg auf den Grabstein von Jacob Levy Moreno (1889-1974), dem Begründer des Psychodramas, gefunden.

Eine erste Lektüre von Fachbüchern zeigte mir: Die Zeit ist reif für die Wiederentdeckung von Lachen und Humor in Supervision und Coaching. Denn trotz der offenkundigen Bedeutung des Lachens für das Psychodrama besteht an dieser Stelle ein Desiderat: In der Suchmaschine auf der Website des ISI findet sich unter 766 Publikationen keine einzige zu den Schlagworten „Lachen“ oder „Humor“¹. Doch das ist keine ISI-spezifische Lücke, sondern nur Ausdruck dessen, dass das Thema in der Fachliteratur in Bezug auf das Psychodrama allgemein eine Vertiefung lohnt: Zahlreiche Publikationen außerhalb des Psychodramas aus der sog. „Humor research“ sparen Bezüge auf Moreno und das Psychodrama ganz aus. Aber auch innerhalb der Fachliteratur zum Psychodrama sieht es kaum besser aus, obwohl Moreno – wie ich zeigen möchte – Lachen und Humor doch so wichtig waren.

Einen Anfang hat Ferdinand Buer 2018 gemacht: Sein Aufsatz „Lachen und Psychodrama“² eröffnet Themen, denen es sich in dieser Arbeit nachzugehen lohnt.

Buers Impulse sind besonders in ihrer praktischen Ausrichtung hilfreich und werden von mir daher v.a. im zweiten Teil der Arbeit aufgenommen. Sie lassen aber auch nach Grundlagen fragen, da sie an manchen Stellen, z.B. in den Begriffsdefinitionen von

¹ Vgl. <https://isi-hamburg.org/literatursuche/> (zuletzt abgerufen am 08.02.2021).

² Vgl. Buer 2018.

„Lachen“ und „Humor“, zur Forschungsgeschichte, aber auch zu Morenos Impulsen selbst, einer Vertiefung bedürfen.

Daher konzentriert sich diese Arbeit auf die Grundlagenforschung. Dennoch wird es abschließend, u.a. im Anschluss an Buer, auch praktische Impulse zum Thema geben.

Der Titel „Der lachende Gott“ steht im Zentrum, bildet er doch die religiöse Klammer, in der Moreno seine Impulse und sein Konzept des Psychodrama entwickelt hat. In Morenos Biographie, aber auch im Werden und der Performanz des Psychodramas sind die Begriffe „Lachen“ und „Humor“ fest verortet. Bevor ich zu Moreno und dem „lachenden Gott“ komme (4.), möchte ich das Thema begrifflich (2.) und forschungsgeschichtlich (3.) verorten. Diese Ausführungen zur Grundlagenforschung laufen auf ein praktisch angelegtes Abschlusskapitel zu, an dessen Ende Visionen, Herausforderungen und Thesen für supervisorische Prozesse benannt werden (5.).

2. Lachen und Humor – einige Begriffsklärungen

Für eine weitergehende Untersuchung ist eine Begriffsklärung hilfreich, denn bei der Beschäftigung mit Lachen und Humor zeigt sich schnell ein Problem: Lachen und Humor werden immer mehr synonym verwandt. Daraus resultiert auch die Schwierigkeit, dass sie gar nicht mehr definiert werden. Auch in unserer Alltagssprache ist dies mehr und mehr der Fall – hier hat sich die angloamerikanische Linie der Forschungsgeschichte durchgesetzt, aber auch die Begrifflichkeiten der Unterhaltungsindustrie, die den Begriff des „Humoristen“ sehr frei, u.a. auf Comedians, anwenden.

Das alte Diktum von 1909 „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, das Otto Bierbaum zugeschrieben wird³, zeigt sehr schön, dass beides zusammengehört, aber nicht in eins zu setzen ist – nicht nur wissenschaftlich, sondern auch medizinisch und supervisorisch.

Lachen verstehe ich im Folgenden zum einen als universelles Phänomen: Physiologisch gesehen ist es „ein spezifischer Atmungsprozess, der darin besteht, dass die Atmung spontan in mehreren unmittelbar hintereinander folgenden Stößen lauthals erfolgt. Das Lachen geht durch den ganzen Körper; es stärkt insbesondere Lunge, Herz, Immunsystem und regt den Stoffwechsel an.“⁴ Vermutlich werden auch durch die Ausschüttung von Endorphinen Entspannung und Glücksgefühle ausgelöst und Immunkräfte gestärkt.⁵

„Auf physiologischer Ebene zeigt sich beim Lachen primär ein verändertes Atmungsmuster und das Auftreten von Vokalisationen. Den Lautäußerungen verdankt das Lachen seine Bezeichnung; das Verb "lachen" (von ahd. "[h]lahhan") ist lautnachahmenden Ursprungs. Des Weiteren kommt es beim Lachen u.a. zu einer

³ Dieses Diktum prägte Otto Julius Bierbaum (1865-1910) in seinem Buch „Yankeedoodle-Fahrt und andere Reisegeschichten“ im Jahr 1909.

⁴ Buer 2010, 348.

⁵ Ruch/Zweyer 2001, 5.

Akzeleration [d.h. Beschleunigung, Anm. d. Verf.] der Herzrate, einem Anstieg des Blutdrucks, einer Veränderung im peripheren Blutvolumen.“⁶

Lachen selbst ist keine Emotion, sondern eine Ausdrucksform, die sich im Kontext der Emotion der „Erheiterung“ vollzieht: Diese beschreibt „einen emotionalen Prozeß, der sich in einer kurzfristigen Veränderung im heiteren Erleben (er-heitern bedeutet, jemanden heiter, lustig "stimmen"), in der Auslösung von Lachen oder Lächeln und in phasischen physiologischen Veränderungen vollzieht. Die Emotion Erheiterung wird den positiven Emotionen, insbesondere der Freude, zugeordnet und läßt sich nach der Gefühlstheorie von Wundt (1903) auf den drei Dimensionen „Lust – Unlust“, „Spannung – Lösung“ und „Erregung – Beruhigung“ als lustvolle, gelöste Erregung beschreiben. Zeitlich gesehen, findet ein plötzlicher starker Anstieg der erlebten Heiterkeit statt, auf den ein mehr oder weniger ausgeprägtes Plateau und ein langsames Ausschleichen der Emotion folgt.“⁷

Aus sozialer Sicht ist Lachen ein universelles, interkulturelles menschliches Phänomen: „Lächeln und Lachen sind archaische soziale Verhaltensweisen; man lacht [...] zu zweit oder in Gruppen. [...] Außerdem ist Lachen lustvoll. Das gemeinsame Lachen schafft Kontakt [und] [...] 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 [...] Gemeinsames Lachen verbindet und schafft Vertrauen“⁸.

Lachen alleine wirkt jedoch noch nicht per se heilsam. Die geschilderten Ausdrucksformen können auch negative Konnotationen haben: „Spott, Hohn, Auslachen, Ironie, Sarkasmus [...] können verletzend, ja grausam und traumatisierend sein. Nicht wenige [...] berichten über solche Traumatisierungen in ihrer Kindheit; bei ihnen ist große Vorsicht [...] geboten.“⁹ Auch medizinisch werden Fehlformen des Lachens als Teil der Diagnose, z.B. das „parathyme Lachen“, das z.B. bei schizophrenen Patient*innen in der Psychiatrie als unstimmig gegenüber dem seelischen Zustand gewertet wird.¹⁰

⁶ Ruch/Zweyer 2001, 3f.

⁷ Ebd. – Das Konstrukt der „Erheiterung“ ist als Überbegriff zur Benennung der Emotion geeignet, in dessen Rahmen sich Lachen vollzieht. Dieses Konstrukt gleicht die die Schwächen aus, die das von McGhee 1972 entwickelte Konzept der „Humor Response“ hatte. Mit der „Humorreaktion“ wollte McGhee die Wahrnehmung eines humorigen Stimulus als „komisch“ durch eine entsprechende Einstufung auf einer „Humorskala“ gewährleisten (vgl. McGhee/Goldstein 1972). „Dieser Begriff stellte sich allerdings als zu eng heraus, da er lediglich kognitive Anteile der Stimulusverarbeitung, nicht aber physiologische Veränderungen und auch emotionale Erlebenselemente, die als Reaktion auf einen Humorstimulus ausgelöst werden, mit abdeckt. Es wurde deshalb vorgeschlagen, diese drei Ebenen zusammenzufassen und „Erheiterung“ als eigenständiges Konstrukt in die Emotionspsychologie einzufügen.“ (ebd.)

⁸ Fabian 2015, 8.

⁹ Ebd.

¹⁰ Vgl. Bauer/ Hofmann 2019.

Damit Lachen heilsam und zielführend ist, bedarf es des **Humors**. Diesen verstehe ich im Folgenden als **Haltung** – im Sinne der Ästhetik als Teil des **Komischen**: „Das Komische, definiert als die Fakultät, die andere zum Lachen bringt, wurde dabei von anderen ästhetischen Qualitäten wie Schönheit, Harmonie und Tragik unterschieden. Humor war ebenso wie z.B. Ironie, Satire, Sarkasmus, Nonsens, Spaß oder Witz ein Teil des Komischen und wird hauptsächlich als eine lächelnde [und lachende] Einstellung zum Leben und seiner Unvollkommenheit verstanden.“¹¹ Da das Komische ebenfalls ein universales Phänomen ist, gibt es in der Geistesgeschichte zahlreiche Theorien darüber¹². Gemeinsam ist ihnen: Komik entsteht durch Spannungen, die aufhorchen lassen, weil etwas nicht zusammenpasst (Inkongruenz). Es bedarf des Humors, um das, was uns „komisch“ erscheint, wahrzunehmen und auszuhalten – denn nicht immer ist dies zum Lachen. In diesem Sinne ist Humor „der Wille und die Fähigkeit, gerade angesichts einer misslichen Situation, in die man geraten ist, noch lachen zu können.“¹³

Diese Humor-Definition aus dem Komischen ist die Vorherrschende des europäischen Raums, in dem Moreno aufgewachsen ist. Sie fußt in der Wortbedeutung lateinisch (h)umor »Feuchtigkeit«, »Flüssigkeit«] und geht in ihrer ursprünglichen Bedeutung auf Hippokrates und besonders den römischen Arzt Galen zurück, die das menschliche Gemütsbefinden in Abhängigkeit vom Mischungsverhältnis der Körpersäfte (Blut, schwarze und gelbe Galle, Schleim) sahen. Bis heute hat sich dieser Ursprung in der Medizin niedergeschlagen: Die „Humoraldiagnostik“ bietet medizinische Methoden der Krankheitserkennung durch Untersuchung der Körperflüssigkeiten (z. B. Blutuntersuchung, Magensaftanalyse), und die „Humoralpathologie“ sucht nach der Ursache von Krankheiten in einer Unausgewogenheit der Körpersäfte, v. a. des Blutes.¹⁴ Auch in der Musik und der Kunst besteht eine weitergehende Deutung im Sinne des Zusammenfließens verschiedener Emotionen, verbunden mit einer gewissen Heiterkeit in der Gemütsverfassung.¹⁵ Im gleichen Kontext ist schwarzer Humor das Scherzen mit dem Schrecken und Grauen, Galgenhumor die Heiterkeit im Bewusstsein des Unentrinnbaren – hier hilft die Haltung des Humors, der Realität etwas entgegenzusetzen.

Als Adjektiv dazu lassen sowohl „**humorvoll**“ als auch „**humoristisch**“ zuordnen, um diese Haltung zu benennen. Beide Adjektive können laut „Duden“ synonym verwendet werden. „Humorvoll“ wird jedoch allgemeiner genutzt, um verdeutlichen, dass sich der

¹¹ Ruch/Zweyer 2001, 2f.

¹² Vgl. Buer 2018, 348, der hier u.a. auf Berger 1998, Bachmaier 2005 und Geier 2010 (identisch mit dem in dieser Arbeit verwendeten Geier 2006) verweist.

¹³ Matthiae 2020, 14f.

¹⁴ Vgl. Brockhaus, Art. Humor.

¹⁵ In der Musik ist die *Humoreske* als musikalisches Charakterstück klassifiziert, meist für Klavier, zuerst bei R. Schumann (Opus 20, 1839), der die Bezeichnung *Humor* im Sinne Jean Pauls (Humor als Verschmelzung von Schwärmerei und Witz) gebrauchte (vgl. Brockhaus, Art. Humoreske). In der Kunst kann auch von *Humor* gesprochen werden, wenn eine ästhetische Darstellung eine heitere Gemütsverfassung ausdrückt (vgl. ebd., Art. Humor). In der Literatur ist die *Humoreske* eine kurze (im Gegensatz zu Satire, Grotteske und Burleske), von heiter-versöhnlicher Stimmung getragene Erzählung (vgl. ebd., Art. Humoreske [Literatur]).

Humor einer Sache oder einem Menschen zuordnen lässt; dagegen hebt „humoristisch“ auf eine bestimmte Person oder Funktion ab.

Es ist offensichtlich, dass Humor als Haltung davon bewegt ist, verschiedene Aspekte in Balance zu halten, um im Fluss und in einer gewissen Leichtigkeit zu bleiben: „Humorvolle Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie mehrere Blickwinkel zulassen. [...] Damit nehmen sie sich selbst, ihre Situation und die Lage der Welt ernst, aber nicht zu ernst.“¹⁶

Von daher zeichnet sich Humor dadurch aus, dass er „den sogenannten Wechselfällen des Lebens durchaus nicht unkritisch und unrealistisch [begegnet]. Letztlich ist Humor optimistisch, teilnehmend, lebensbejahend sowie -bewältigend und [...] in hohem Maße zeit- und ortsgebunden. Humor und Witz sind sonderbar, komisch und belustigend. Im Gegensatz zum Witz, der in aller Regel von der zugespitzt überraschenden Pointe lebt und den Intellekt erreichen soll, zielt Humor [jedoch] mehr auf das Gemüt und gestaltet sich – besonders in den Kunstformen – episch breit. Er bleibt hinsichtlich seiner Deutung und Weisung meist offen und ist nur mit Bezug auf ein regionales Muster der Lebensführung hin verständlich. Als Wirkung wird dem Humor die Förderung der Gesundheit (laut WHO 1948 physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden) zugeschrieben, sodass Humorthérapien durchaus gebräuchlich sind.“¹⁷

Nicht zuletzt ist Humor ein Ausdruck der Transzendenz: Er ist „ein Weltabstand, der gerade nichts mit Weltflucht zu tun hat.“¹⁸ In diesem Sinne ist Humor ein ernstes Thema, nach Erich Kästner sogar „das ernsteste Thema der Welt“¹⁹. In ihm verbunden sich scheinbare Gegensätze: Der französische Karikaturist Jean Jacques Sempé brachte es auf den Punkt: „Für mich ist alles Ernste lustig und alles Lustige ernst. Humor ist meine Waffe gegen alles Unerträgliche im Leben.“²⁰ In diesem Sinne ist Humor mit Weeber ein „genuiner Ausdruck spezifisch menschlicher Gefühlswelt und Lebensbewältigung“²¹, der sich aus der Kindheit abrufen lässt: Das Lachen des Säuglings signalisiert schon im Alter von drei Wochen die Lust am zwischenmenschlichen Kontakt, zunächst mit der Mutter, später auch mit anderen Menschen, die es anlächeln.²²

Zu Recht hat Fabian den Humor in diesem Sinne als „göttliche Gabe“ bezeichnet, denn: Humor schafft „Abstand [...] zur eigenen Pathologie, in manchen glücklichen Fällen sogar zur eigenen Person und ihren Schwächen und Eigentümlichkeiten [...]. Humor dient der spielerischen Abgrenzung und stellt gleichzeitig eine kreative Leistung dar.“²³

Wie sind nun „Lachen“ und „Humor“ aufeinander zu beziehen?

¹⁶ Matthiae 2020, 14.

¹⁷ Brockhaus, Art. Humor.

¹⁸ Matthiae 2020, 14.

¹⁹ Kästner, zit. n. Fabian 2015, 7.

²⁰ Sempé, zit. n. Fabian 2015, 7.

²¹ Weeber, zit. n. Fabian 2015, 7.

²² Vgl. Grotjahn, zit. n. Fabian 2015, 7f.

²³ Fabian 2015, 8 und 16.

Lachen ist ein Ausdruck von Humor als Haltung. Freilich ist Lachen auch ohne Humor allgemein als menschliches Phänomen möglich. Wo aber in dieser Arbeit Lachen zusammen mit Humor genannt wird, ist Lachen als Ausdrucksform von Humor gemeint. Der Humorbegriff, den ich hier vorstelle, ist also positiv. Die Frage ist nur, wie sich diese Haltung anwenden lässt und wie sie praktisch für den jeweiligen Prozess passt: Was davon hilft dem/der Supervisand*in gerade? Darauf werde ich im praktischen Teil noch kommen. Wichtig ist an dieser Stelle nur: Um diese positiv gefasste, ästhetische Bedeutung des Humors zu bewahren, ist eine Abgrenzung von anderen Humordefinitionen wichtig.²⁴

Zuletzt ist festzustellen: Im Sinne dieser Haltung gibt es auch einen „**Sinn für Humor**“, der sich wiederentdecken und trainieren lässt. Er lässt sich definieren als „die Fähigkeit, auf komische Situationen mit (hörbarem oder stummem) Lachen zu reagieren – oder solche Situationen selbst herzustellen. Ob die komischen Situationen real oder imaginär sind, spielt dabei keine Rolle.“²⁵ Er ergibt sich aber auch aus der entwicklungspsychologischen Definition von „Sinn für Humor“, die davon ausgeht, dass Kinder diesen Sinn bereits besitzen: „Sinn für Humor [...] ist eine im Wesentlichen nonverbale Fähigkeit, deren Wurzeln schon bei gesunden Kindern zu finden sind. Bereits im Alter von wenigen Wochen lacht das Kind, wenn jemand sein Gesicht abwechselnd ver- und aufdeckt. [...] [In diesem Sinne ist Humor] eine ursprüngliche und universelle Form des zwischenmenschlichen Kontaktes, die keine kulturellen Grenzen kennt. Eine humorvolle Einstellung oder humorvolles Verhalten sind deshalb allgemein verständlich. Ein humorvoller Mensch erkennt einen anderen.“²⁶

Für Psychodramatiker*innen ist diese Definition des Humors als bestimmte Haltung sehr hilfreich: Diese Definition trifft die Intention Morenos im Psychodrama, wie ich gleich anhand seiner Humorimpulse zeigen werde (4.). Zunächst wende ich mich aber noch der Forschungsgeschichte zu, um das Thema wissenschaftlich zu verorten.

²⁴ Diese Humor-Definition ist wichtig, da sie im heutigen Sprachgebrauch oft unklar geworfen ist. Hier haben sich Verallgemeinerungen des angloamerikanischen Sprachgebrauchs durchgesetzt, die nicht mehr das Komische, sondern den Humor selbst zum Sammelsurium verschiedenster Phänomene machen. So kam es zum Problem, Humor immer wieder differenzieren zu müssen, z.B. durch Unterscheidung in bewältigenden Humor („Coping Humor“) und aggressiven Humor („Aggressive Humor“). Diese Differenzierung ist jedoch m.E. nicht notwendig, wenn man das Komische als Oberbegriff beibehält.

²⁵ Fabian 2015, 15.

²⁶ Ebd.

3. Einordnung des Themas in die Forschungsgeschichte

Die Phänomene rund um Lachen und Humor sind in drei größeren Forschungswellen des 20. Jahrhunderts immer wieder entdeckt und thematisiert worden – zu interessant und universell sind die Phänomene, die sich damit verbunden haben.

Zum Lachen ist die Forschungsgeschichte relativ breit, hat es doch neben seiner universellen Bedeutung stets auch einen qualitativen Aspekt gehabt. Dies gilt zum einen für Forschungen zum Lachen höchst individueller Persönlichkeiten der Weltgeschichte: In der griechischen Philosophie war es Gegenstand von tiefgehenden Diskursen²⁷ und wurde auch in der Aufklärung als Quelle der Gesundheit und Toleranz geschätzt²⁸. Immer wieder wurde auch seine Qualität zur Unterhaltung entdeckt: Dies gilt nicht nur für den Witz als soziales Phänomen, den Freud analysierte²⁹, sondern auch auf für das institutionalisierte Lachen auf der Bühne. In diesem Zusammenhang werden Künstler*innen, die Lachen evozieren, im 20. Jahrhundert erstmals als „Humorist*innen“ bezeichnet: Als Meister des individuell qualitativen Humors gelten z.B. der Komiker Karl Valentin, der mit seinen tiefgründigen Sprachspielen sein Publikum in München zum Lachen brachte³⁰, aber auch Lorient mit seiner feinsinnigen bürgerlichen Gesellschaftskritik. Beide verdienen wahrhaft den Titel Humorist, da sie aus der Haltung agieren, die es vermochte, in Erheiterung neue Blickwinkel einzunehmen und der Alltagsbewältigung auf einer tieferen Ebene Qualität zu verleihen.³¹

Auf eine weitere Qualität des Humors hat die Clownin und Theologin Gisela Matthiae hingewiesen, die seit Jahren erfolgreiche Humor-Seminare in der Clownerie anbietet: „Mit Humor muss kein weiteres Tool erlernt werden, Humor ist vielmehr eine Einstellungssache, die viel mit Gelassenheit, Neugierde und Kreativität zu tun hat. Humor in diesem Sinne ist sogar erlernbar“³².

Aber auch kollektiv ist die Bedeutung des Lachens erforscht worden: Die Weltgeschichte ist voll von sog. „Lachgemeinschaften“. Verschiedene Autor*innen haben dies in der Rekonstruktion kultureller Inszenierungen und sozialer Wirkungen von Gelächter im Mittelalter und der frühen Neuzeit eindrucksvoll aufzeigen können – sei es zur sozialen Grenzziehung, sei es textuell oder theatral auf Bühnen, sei es institutionalisiert oder stilisiert in der Karikatur.³³ In der Zeit der Reformation waren nicht nur das Lachen, sondern auch der Humor als Haltung z.B. in Luthers Tischreden fest verankert, sah doch

²⁷ Vgl. Geier 2006, 13-109 und 144-177.

²⁸ Dies gilt z.B. für Immanuel Kant, vgl. Geier 2006, 110-143.

²⁹ Vgl. Freud 1905, das Werden von Freuds Buch ist biographisch unterhaltsam interpretiert bei Geier 2006, 178-206. – Inhaltliche Darstellungen zu Sigmund Freud sowie seiner Analyse des Witzes finden sich in den Kapiteln 3 und 4 meiner Arbeit.

³⁰ Vgl. Geier 2006, 207-242.

³¹ Zu Lorient's humoristischer Leistung vgl. die „Humor-Analyse“ des Sprachwissenschaftlers Rainer Stollmann (Stollmann 2011).

³² Vgl. dazu Gisela Matthiaes Seminar *Wäre doch gelacht! Humor als Haltung in Beruf und Alltag* (<https://www.kirchenclownerie.de/index.php/mit-humor-in-beruf-und-alltag>), das wegen seiner Resonanz bereits zum siebten Mal hintereinander angeboten wird.

³³ Vgl. Röcke/Velten 2005.

der Reformator das Lachen als Ausdruck der Überwindung der Sünde (und nicht mehr – wie in der Kirche des Mittelalters – das Lachen als Sünde).³⁴ Doch auch in der Neuzeit galt der Humor als „Waffe der Wehrlosen“. Besonders in Zeiten von Unterdrückung und Diktatur „blüht ein kreativer Humor, der die Mächtigen, die Despoten aufs Korn nimmt und aus der ohnmächtigen Wut der Unterdrückten das Gegenteil macht: Sieg durch Spott. Heinrich Heine war ein großer Meister dieser Gattung.“ Drückt sich Lachen in Ironie aus, lässt sich darin mit Freud der „Triumph des Ichs sichern und aus diesem Triumph auch noch Lust gewinnen“³⁵.

Aus kollektiver Sicht wird deutlich; Lachen ist ein sozialer Akt, in dem es Verbundenheit und Gemeinschaft schafft: „Unser Lachen ist immer das Lachen einer Gruppe“, „eine soziale Geste“, schreibt Bergson, einer der wenigen Philosophen, die sich in der ersten Forschungswelle mit Lachen Humor beschäftigt haben.³⁶ Wenn wir über eine komische Situation lachen, bringt uns das Lachen näher zusammen. Das gemeinsame Lachen über eine komische Situation übt einen „geradezu faszinierenden Reiz [...] in unserer Gesellschaft“ aus, wie Freud in seiner Analyse des Witzes zeigte³⁷.

Mit Sigmund Freud (1856-1939), dem äußerst einflussreichen Zeitgenossen Morenos, ist nun auch der Name genannt, mit dem sich der Auftakt der ersten großen Forschungswelle verbindet. Er widmete seine eben schon genannte Studie „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ 1905 dem Witz, in Erkenntnis dessen, dass der Witz als unmittelbare Ausdrucksform des Unbewussten in die Tiefe der Seele führe³⁸. Außerdem war es seine Leistung, den Witz als soziales Phänomen zu entdecken, als „geselligste Möglichkeit, im Lachen eine gemeinsame Lust zu empfinden“ sowie nach den „lachenden Dritten“ zu fragen.³⁹ So entstand eine erste wichtige Untersuchung zu Phänomenen des Lachens, die die Begrifflichkeiten des Komischen und des Humors mit berührte – allerdings eng geführt auf das Phänomen des Witzes. Humor als Haltung ist bei ihm nicht im Blick, sondern er sucht lediglich die Quelle der „Lust am Humor“. Allenfalls nannte er im Rückblick auf diese Studie den „Sinn für Humor“ „eine köstliche und seltene Begabung“⁴⁰, und räumte ein, dass es ihm in nur darum gegangen sei, „den Humor [...] vom ökonomischen Gesichtspunkt behandelt [zu wissen]. Es lag mir daran, die Quelle der Lust am Humor zu finden, und ich meine, ich habe gezeigt, dass der humoristische Lustgewinn aus erspartem Gefühlsaufwand hervorgeht.“⁴¹ Damit sah Freud im Witz eine Technik des Unbewussten zur Einsparung von Konflikten und zum

³⁴ Vgl. Matthiae 2020, 13.

³⁵ Vgl. Freud 1927..

³⁶ Bergson, zit. n. Fabian 2015, 8.

³⁷ Vgl. Freud 1905.

³⁸ Fabian 2015, 13. Freuds Buch über den Witz steht in einer Reihe von Abhandlungen, die auf verschiedenen Wegen ins Unbewusste führen. Vorgegangen waren Freuds Studie über die Traumdeutung, über die Psychopathologie des Alltagslebens sowie die Abhandlungen zur Sexualtheorie. „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.“ (Fabian 2015, 7).

³⁹ Geier 2006, 200.

⁴⁰ Vgl. Freud 1927.

⁴¹ Vgl. ebd.

Lustgewinn auf Basis einer „kurzzeitigen Lockerung von Verdrängungen“. Seinem Modell der „Psyche“ folgend, wirkt der Witz „durch die Solidarisierung mit Gleichgesinnten gegen Autoritäten [...] oder auch gegen Andersdenkende“.⁴²

Mittlerweile sind andere Stimmen hinzugetreten, die die Wahrnehmung des Witzes aus der Freud'schen Engführung herauszuführen gesucht haben.

Zum einen gibt es Stimmen, die Freud neu rezipieren, in dem sie auf das hinweisen, was Freud im Blick aufs den sozialen Wert des Lachens herausgefunden hat – was im Witz besonders deutlich wird, wie Geier resümiert: „Der Witz ist ein soziales Phänomen; und er bietet vielleicht sogar die geselligste Möglichkeit, im Lachen eine gemeinsame Lust zu empfinden. Witze macht man nicht für sich allein.“⁴³ Und Fabian, dem Freuds Untersuchung des Witzes im Blick auf die nachfolgenden Forschungsdiskurse zu Lachen und Humor „prophetisch anmutet“⁴⁴, rezipiert Freud noch in Bezug auf eine weitere Entdeckung – der heilsamen Relativierung: „Das zentrale therapeutische Agens des Witzes ist die Relativierung: die Relativierung von Leid, von menschlichen, allzu menschlichen Schwächen, vom Schicksal. Schon Freud wies auf diesen Aspekt des Witzes hin, gerade in der Absurdität des sogenannten Galgenhumors; Die Methode der Relativierung im Witz liegt im ad absurdum geführten Konkretismus.“⁴⁵

Zum anderen geschieht dies aber auch in der Kunst durch ein gezieltes Deuten und Setzen des Witzes: So interpretierte z.B. der Dramatiker George Tabori (1914-2007), „dass jeder gute Witz auch eine Katastrophe beinhaltet, freilich eine meist, aber nicht immer abgewendete Katastrophe“, und setze diese Erkenntnis auch szenisch um.⁴⁶

Trotz dieser Selbstkorrektur Freuds und anderer Korrektive halten in Freuds Gefolge bis heute manche Autor*innen schlicht jede Art von Humor für vereinfachend oder gar böseartig und daher für psychotherapeutische oder supervisorische Settings unpassend⁴⁷. Bei genauem Hinsehen ist jedoch deutlich, dass solche Bewertungen nicht nur eine Frage der Persönlichkeiten sind, die hier urteilen, sondern auch eine Anzeige, dass die Begrifflichkeiten nicht klar sind: Was ist mit Humor gemeint? Und welches Lachen ist hier im Blick, dass hier nicht sein darf?

Freilich sind diese Bedenken träger*innen in einer Hinsicht hilfreich: Um das eigene Lachen, aber auch den eigenen Humor als Haltung immer wieder zu reflektieren, mit dem Ziel: bewusst mit der Zielrichtung dieser positiven Ressource umzugehen – nicht aber, um den Humor preiszugeben.

Grundsätzlich ist zum Interesse der Wissenschaft zu sagen, dass Lachen und Humor als Themen vermutlich nicht seriös genug sind, um auf größeren Zuspruch zu stoßen: Das

⁴² Ebd.

⁴³ Geier, 200f.

⁴⁴ Fabian 2015, 7.

⁴⁵ Fabian 2015, 22f.

⁴⁶ Tabori zit. n. Fabian 2015, 22f.

⁴⁷ Als Argumente werden genannt, dass Lachen zwar in den Alltag, aber nicht in therapeutische Prozesse gehöre, vom Thema wegführe oder auch, dass Lachen nur genutzt würde, um sich selbst auf Kosten anderer zu amüsieren und zu erhöhen (Vgl. Fabian 2015, 14).

Interesse an Lachen und Humor ist zwar „so alt wie die Wissenschaft selbst; es war aber diskontinuierlich und das Thema blieb in den einzelnen akademischen Disziplinen eher randständig.“⁴⁸

Im Nachgang zu Freuds Arbeit gab es in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts eine Häufung von Arbeiten zu diesem Themenbereich, wobei diese Welle bald wieder abebbte⁴⁹. Ein zweiter Forschungsdiskurs folgte dann in den 1970er Jahren. Er war vor allem durch ein Interesse an der Grundlagenforschung geprägt. Ein erster Meilenstein wurde das wegweisende Buch „The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues“ von Jeff Goldstein und Paul McGhee (1972)⁵⁰ sowie der von Antony Chapman und Hugh Foot organisierte erster wissenschaftlichen Kongress über Humor und Lachen in Cardiff/Wales (1976). In einer weiteren Forschungswelle seit Mitte der 1980er Jahre wurde sogar mit „Humor Research“ eine eigene Forschungsrichtung eröffnet.⁵¹ Dennoch ist mittlerweile deutlich geworden, dass Freuds Unterscheidung von Witz, Komik und Humor undeutlich und aufgrund des von Freud „ersparten emotionalen Aufwands“ spekulativ und daher ohne therapeutische Konsequenzen blieb.

Kaum 15 Jahre später konnte man einen erneuten Aufbruch beobachten; diese dritte Welle betrifft die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten von Humor und Lachen. Gerade die dritte Forschungswelle ab Mitte der 1980er Jahre hat einen erneuten Aufbruch gebracht, da sie weniger das Interesse an der Grundlagenforschung, sondern ganz praktisch zahlreiche *Anwendungsmöglichkeiten* von Humor und Lachen gezeigt hat: „Während eine neue Generation von Forschern sich um die Klärung der Effektivität des Einsatzes von Humor in der Therapie, Krankenpflege, Stressverarbeitung, Werbung etc. bemüht, eilt gerade hier die Anwendung der Forschung weit voraus und erkundet zahlreiche neue Gebiete. Die aktuelle Renaissance des Themas ist insofern einzigartig, als dieser Initialzündung in den letzten zwanzig Jahren eine gewisse Institutionalisierung folgte.“⁵²

⁴⁸ Ruch/Zweyer 2001, 1.

⁴⁹ Vgl. ebd.

⁵⁰ McGhee/Goldstein 1972.

⁵¹ Die „Humor Research“ (Humorforschung) firmiert mittlerweile im deutschsprachigen Raum unter der Bezeichnung *Gelotologie* (Wissenschaft des Lachens) und untersucht Phänomene des Lachens u.a. in ihrer therapeutischen Wirkung (vgl. <http://www.humorresearch.org>).

⁵² Vgl. Ruch/Zweyer 2001, 1f. – Trotz der o.g. wissenschaftlichen Randständigkeit der Humorforschung ist deren Institutionalisierung beeindruckend. So gibt es mit der *ISHS* (*International Society for Humor Studies*) eine eigene wissenschaftliche Gesellschaft, die international und interdisziplinär arbeitet, mit jährlichen Kongressen und der Zeitschrift *HUMOR - International Journal of Humor Research* [...] samt Buchreihe (*Humor Research*). An der Universität in Edmond, USA findet jährlich eine „summer school“ (*International Humor Studies Seminar*) statt, und die Universität Maryland beherbergt das *Art Gliner Center for Humor Studies*. Auch die Aktivitäten der Zielgruppen haben zugenommen, v.a. in den Bemühungen zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung (im deutschsprachigen Raum z.B. durch die Gesellschaft *Humor Care* (ebd., vgl. dazu auch Titze/Eschenröder 1998) oder durch den Clownerieverbund „Rote Nasen Deutschland“ (vgl. <https://www.rotenasen.de/wissenschaft/humorforschung/>).

Diese Entwicklung ist zu begrüßen. Um aber gleich ein Problem zu benennen: Die Unklarheit der Begrifflichkeiten, die gerade von den Forschungen aus dem angloamerikanischen Raum ausging, hat Missverständnisse evoziert, die sich heute nur mühsam wieder einholen lassen. Hier spielt die Sprachbarriere eine Rolle, aber auch verschiedene Ausdrucksformen des englischen bzw. amerikanischen „humo(u)r“- und das, obwohl beide Sprachtraditionen genauso in der Komik verwurzelt sind⁵³. Es ist aber auch eine methodische Unklarheit in der Semantik vorhanden, die schon eingangs der Arbeit festgestellt wurde: Eine kritische Lektüre vieler Arbeiten aus dieser Forschungsphase zeigt, „dass die Begriffe Humor und Witz abwechselnd und synonym verwendet werden. Diese und andere Beispiele von Ungenauigkeit oder Begriffskonfusion erklären größtenteils die verschiedenen Ansichten über die Bedeutung des Humors die Notwendigkeit einer exakteren Definition von Humor und Witz bzw. von deren Varianten erkennen.“⁵⁴

⁵³ Im englischen (humour) und amerikanischen Sprachgebrauch (humor) zielt der Begriff eher auf dort eher gebräuchliche Ausdrucksformen des Humors: Der englische Humor konzentriert sich auf den komischen und absurden Aspekt dessen, was jeden Tag passiert. So erklärt ein Sprachführer, der auf englischen und amerikanischen Humor vorbereiten will: „Eines der charakteristischsten Merkmale des Humors in Großbritannien ist die Fähigkeit, unnahbar zu sein. Wer einen Witz macht, kann so ernst sein, dass es fast unmöglich sein kann, zu verstehen, ob er einen Witz machte oder ob er die ernsthafte Absicht hatte, eine scharfsinnige Bemerkung zu machen. Darüber hinaus ist ein grundlegender Bestandteil die Übertreibung, um genau diesen Fehler und den Aspekt der Persönlichkeit, auf den wir hinweisen wollen, hervorzuheben. [...] Selbst der seriöseste Blick und die spitzeste Wortwahl könnten einen Witz verbergen. [...] Einer der Schlüssel zum Verständnis, ob es sich um einen Witz handelt, ist die Tatsache, dass du mit ziemlicher Sicherheit einen selbstkritischen Tonfall in der Art und Weise wahrnehmen wirst, wie dein Gesprächspartner die Dinge ausdrückt. Selbstironie, d.h. die Fähigkeit, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen und über seine Fehler zu witzeln, ist ein weiterer wichtiger Bestandteil. Tatsächlich hat der Witz keine andere Motivation, als eine ernste Situation zu entdramatisieren und die bittere Seite des Lebens leicht zu nehmen. [...] Dies wird durch Charaktere aus dem englischen Humor des britischen Fernsehens bestätigt. [...] Es ist nicht nur ein Weg der Entdramatisierung, sondern auch der Exorzitation von Ängsten und der Feststellung, dass Fehler und schwerwiegende Irrtümer grundsätzlich ein häufiges Übel sind. [...] Schließlich wird ein sehr häufiger Bestandteil der britischen Ironie durch Paronomasie repräsentiert, die im Englischen „Pun“ genannt wird. Es handelt sich um ein Wortspiel, das die Mehrdeutigkeit einiger Begriffe oder die Homophonie einiger Wörter ausnutzt, um einen mehrdeutigen Effekt zu erzeugen.[...] Zum amerikanischen Humor: „Sicher ist es leichter, eine Definition der amerikanischen Ironie im Vergleich zur englischen zu finden, da die Tradition in diesem Fall nicht so tief verwurzelt ist wie in England. [...] Die bitteren, subtilen Töne des britischen Humors haben hier nichts zu suchen. [...] Der Hauptgrund für diesen Unterschied ist sicherlich ein kultureller Unterschied zwischen Engländern und Amerikanern. Die Amerikaner haben keine Angst vor ihren Emotionen. Sie drücken sie offen und unverhohlen aus. Andererseits zeigen die Engländer keine Emotionen und könnten sie hinter einem sarkastischen Lächeln oder einem Witz mit befreiender Kraft verstecken. Was ist mit der Ironie des großen Woody Allen? Dies ist eine gewisse amerikanische Ironie der jüdischen Tradition, die viele Beispiele in der Geschichte des amerikanischen Kinos hat, von den Brüdern Marx bis zu den Coen. Das ist wiederum etwas ganz anderes.“ (Abaenglish 2014) Diese Beispiele zeigen, wie es zu Missverständnissen kommen kann, wenn Humor weniger als Haltung, sondern nur als Ausdrucksform verschiedener Kulturen bezeichnet wird.

⁵⁴ Vgl. Fabian 2015, 14f.

Auch ungelösten Probleme der Grundlagenforschung pflanzen sich hier fort: „So gibt es noch keine einheitliche Begrifflichkeit und gerade der deutsche Leser tut sich mit dem etwas laxem Gebrauch von „humor“ in der gegenwärtigen englischsprachigen Literatur schwer [...] Völlig verwirrend stellt sich [vor allem] die Forschung zum Konstrukt ‚Sinn für Humor‘ [englisch „sense of humo(u)r“] dar“.⁵⁵

Positiv ist allerdings zu bemerken, dass auch dieser Forschungsdiskurs Bleibendes hinterlässt: An der Relevanz von Lachen und Humor kann man nicht mehr einfach vorbei. Mittlerweile sind Lachen und Humor als Ressourcen wiederentdeckt und trotz ihrer wissenschaftlichen Randständigkeit in verschiedensten Fachrichtungen fest etabliert worden. Zu deutlich ist in Studien belegt, dass das Lachen therapeutische, entwicklungspsychologische und psychosomatische Qualitäten und Funktionen hat.⁵⁶ Daher wird auch der Gebrauch von Humor wird in der Psychotherapie heute allgemein als legitim angesehen.⁵⁷

Einige Beispiele seien genannt: So hat die Dissertation des Neurologen Andreas Leitenberger gezeigt, dass das Phänomen des Lachens schon länger ein interdisziplinäres Forschungsthema ist und alle Fachgebiete berührt, mit denen sich Supervision und Coaching beschäftigen⁵⁸. Genauso hat die Burn-Out-Forschung verschiedene Formen des Humors schon 1996 als Möglichkeit der paradoxen Intervention in der Therapie reflektiert⁵⁹. Die Grundlagenforschungen von Karin Zweyer und Willibald Ruch untersuchen die Forschungsgeschichte des Humors und seiner verwandten Begrifflichkeiten⁶⁰, und Egon Fabian widmet eine ganze Monographie dem Humor und seiner Bedeutung für die Psychotherapie⁶¹.

Die gerade beschriebene Entwicklung ist nicht ohne Folgen für Supervision und Coaching geblieben. Spartenübergreifend haben sich verschiedene Schulen diese und ähnliche Erkenntnisse der Relevanz des Humors zu Eigen gemacht. Auch wenn sie selten klar machen, was sie mit „Humor“ meinen, so machen sie doch deutlich: Humor und Lachen werden mittlerweile als hilfreiche Phänomene angesehen.

Einige Beispiele außerhalb des Psychodramas⁶² mögen genügen: Der Psychodynamiker Kai Rugenstein stellt „zehn Prinzipien für die Nutzung von Humor“ auf⁶³, der

⁵⁵ Ruch/Zweyer 2001, 2.

⁵⁶ Als Beispiel sei hier die Düsseldorfer Studie von Willibald Ruch und Karen Zweyer „Heiterkeit und Humor: Ergebnisse der Forschung“ genannt (Ruch/Zweyer 2001).

⁵⁷ Vgl. Fabian 2015, 13.

⁵⁸ Vgl. Leitenberger 2005, 8-33.

⁵⁹ Neumann/Peters 1996, Humor, Kreativität 26-32, hier besonders 31f.

⁶⁰ Vgl. Ruch/Zweyer 2001, 1ff.

⁶¹ Vgl. Fabian 2015.

⁶² Ich habe es als Gewinn empfunden, dass die Ausbildung am ISI nicht monothematisch auf das Psychodrama ausgerichtet ist, sondern weitere Ansätze in die Ausbildung einbezieht. Dies ist nicht nur pragmatisch in Bezug auf den supervisorischen Alltag, da flexibler auf spezifische Erfordernisse von Supervisand*innen reagiert werden kann. Es ist auch inhaltlich eine kluge Ausrichtung, denn eine besondere Stärke des Psychodramas ist seine methodische Flexibilität. Es ist sogar geeignet, andere Modelle in den Verlauf des Kreativen Zirkels mit einzubeziehen.

Organisationsberater Peter Fuchs bedenkt die „Funktion der Narretei und des Hofnarrentums“ in der Beratung von Organisationen⁶⁴ und auch die Systemik arbeitet gezielt mit Instrumenten des Humors: So nutzt z.B. Holger Lindemann Witze für seine „Heldenreise“⁶⁵ in Einzelsettings; Klaus Theuretzbacher und Pater Nemetschek arbeiten in Teams mit dem „Schmunzelpunkt“ von Milton H. Erickson und betonen, „wie wichtig es ist, gleich zu Beginn des ersten Treffens Lacher auszulösen. Das verringert Angst, hellt die Atmosphäre auf, entspannt das Zwerchfell und es baut sich schneller eine konstruktive Beziehung zum Berater auf“. Ziel dabei ist der Stimmungsumschwung in einen „konstruktiven Eustress“.⁶⁶

Auch das Coaching von Führungskräften hat das Humortraining in den letzten Jahren für sich entdeckt, haben doch Untersuchungen gezeigt, dass Humor feindliche Gefühle verringert, Spannungen abbaut und die Arbeitsmoral verstärkt; aber auch, dass Führungskräfte, die als besonders fähig gelten, mehr als doppelt so oft ihren Humor zeigen als andere.⁶⁷ Und in der Organisationsentwicklung haben die beiden Supervisorinnen und Soziologinnen Annegret Böhmer und Doris Klappenbach unter dem Motto „Mit Humor und Eleganz“ gezeigt, wie sich Beratungsangebote so in Institutionen tragen lassen, dass die dortige Arbeit sowohl an Leichtigkeit und Freude, aber auch an Professionalität gewinnt⁶⁸. Als besonders wertvoll zeigt sich darin die Analyse in sinnstiftenden Organisationen des dritten Jahrtausends. Am Beispiel der Evangelischen Kirche wird anhand von Fallvignetten und systemischen Untersuchungen gezeigt, wie sich die Vermittlung von Humor in Beratungsszenarien positiv auswirkt⁶⁹ und die Salutogenese von Mitarbeitenden erreicht werden kann⁷⁰.

Was auffällig ist: Der Name Jacob Levy Moreno (1889-1974) ist in den Forschungsdiskursen nirgends genannt – nicht einmal bei den Vertreter*innen der Fachrichtungen, denen an einer Etablierung des Humors gelegen ist oder die mit Erfahrung in supervisorischen oder psychotherapeutischen Settings mit dem Thema Humor unterwegs sind. Freilich lässt sich in einer solchen Arbeit nicht jegliche Literatur überblicken – dennoch wird deutlich: Hier besteht ein Desiderat. Denn Moreno hatte – wie gleich zu zeigen sein wird – auf diesem Gebiet während des ersten und zweiten Forschungsdiskurses gewichtige Impulse beizutragen.

⁶³ Vgl. Rugenstein 2018, 68f.

⁶⁴ Vgl. Fuchs 2005, 17ff.

⁶⁵ Vgl. Lindemann, Heldenreise, 34-36.

⁶⁶ Vgl. Nemetschek/Theuretzbacher 2009, 37ff., aber auch 27ff.

⁶⁷ Vgl. Gallo 2016. Diese Untersuchung Carmine Gallos zu „Talk like TED“, bezieht sich u.a. auf eine Studie in der Zeitschrift *Harvard Business Review*. Sie extrahiert auch Humor als Signum des erfolgreichen Geschäftslebens, das Präsentationen und Termine gelingen lässt, um das Gegenüber für Geschäftsideen anzusprechen.

⁶⁸ Vgl. Böhmer/Klappenbach 2007.

⁶⁹ Vgl. ebd., 134-214.

⁷⁰ Vgl. ebd., 215-217.

4. Lachen, Humor und Psychodrama – eine ursprüngliche Verbindung

4.1 Morenos Impulse zu Lachen und Humor: Einführende Bemerkungen

Der Schlüssel zum Lebenswerk von Jacob Levy Moreno (*18.05.1889 in Bukarest, +14.05.1974 in Beacon/USA) ist, wie Christoph Hutter zeigt hat, ein religiöser⁷¹ – zum einen von Morenos biographischer, zum anderen von seiner fachlichen Seite her. Das ist besonders deshalb erstaunlich, da bei ihm biographische und fachliche Bedeutung teilweise auseinanderklaffen. René Marineau, aber auch sein Sohn Jonathan bringen die Ambivalenz Morenos auf den Punkt, wenn sie die Moreno als genialen Wissenschaftler, Therapeut und Philosoph bezeichnen, ihn als Menschen jedoch ambivalent schildern⁷².

Was jedoch das Religiöse betrifft, so spielt beides, Biographie und Fachlichkeit, ineinander. Morenos Religiosität ist der „Schlüssel zur Schatzkammer“. Moreno hat daher, wie Christoph Hutter in seiner Dissertation nachgewiesen hat, auch Theologie mit in sein Œuvre einbezogen und mit seiner therapeutischen Philosophie zur experimentellen Theologie inspiriert.⁷³

Persönlich verstand sich Moreno als tief religiös – nicht im Sinne einer Bindung an eine Institution, aber tief verwurzelt im jüdisch-christlichen Kontext einer „Religion der Begegnung“⁷⁴. Darin zeigte er sich zusammen mit seinen damaligen Weggefährten als

⁷¹ So resümierte Buer treffend im Geleitwort für Christoph Hutters Dissertationsschrift. Hutters Rekonstruktion von Morenos Œuvre habe gezeigt, „dass der Schlüssel zur Schatzkammer ein religiöser ist. Das konnte wohl nur ein Theologe leisten.“ (Buer in: Hutter 2000, 6)

⁷² „Als Wissenschaftler und Therapeut kann Moreno mit vollem Recht als ein Genie auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit bezeichnet werden. Er entwickelte zahlreiche Konzepte [...]. Sein philosophisches System [...] ist gehaltvoll, folgerichtig und in sich stimmig. Seine Weltsicht ist facettenreich, stimulierend und von hohem Aufforderungscharakter. Dem Menschen Moreno gelang es andererseits nicht immer, sich selbst in einer Weise darzustellen, die geeignet gewesen wäre, Vertrauen und Offenheit und zu wecken. Argwöhnisch, rechthaberisch und größenwahnsinnig, wie er war, wurde aus ihm ein Mann, der gleichzeitig anziehend und abstoßend wirkte. Man respektierte ihn und hatte gleichzeitig Lust, ihm entgegenzutreten; oder aber man schmeichelte ihm in kritikloser Weise.“ (Marineau 1995, 153). – „Es gab ein tragisches Element seiner Geschichte, tragisch in der klassischen Bedeutung, nach der die Hybris des Helden sein schlimmster Feind ist. Interessanterweise zeigte sich die Moreno eigene Art der Hybris nicht in der Geringschätzung anderer, sondern als grenzenloses Vertrauen in das menschliche Potential. Diejenigen, die sein Vertrauen nicht teilen konnten oder sich von seiner Art, dieser Logik zu folgen, bedroht fühlten, konnten ihm nicht treu bleiben, während diejenigen, die sein Vertrauen teilten oder daran glauben wollten, in ihm einen kraftvollen Vater fanden.“ (Jonathan Moreno 1995, 3)

⁷³ Vgl. Hutters praktisch-theologische Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos unter dem Titel *Psychodrama als experimentelle Theologie* (Kurztitel hier: Hutter 2000).

⁷⁴ Dieses Religionskonzept hatte Moreno in seiner Frühphase in Wien zusammen mit Chaim Kellmer u.a. entwickelt (vgl. Moreno 1995, 46ff). – Es wird heute besonders mit dem jüdischen Philosophen und Wiener Diskussionspartner Morenos, Martin Buber, verbunden. Moreno legte jedoch Wert darauf, sich selbst als Entdecker der „Religion der Begegnung“ und Impulsgeber für Buber zu verstehen (Moreno 1995, 78f). – Zuletzt hat Buer Morenos

praxisbezogener humanistischer Denker⁷⁵. Seinem Selbstverständnis nach war Moreno ein „Gott-Spieler“. Er sah den jüdisch-christlichen Schöpfergott als verbindendes Band zwischen allen Menschen im wohl geordneten Kosmos des Universums, aus dessen Quelle letztlich alle spontan-kreativen Ideen stammten⁷⁶.

Diese religiöse Haltung wurzelte in seiner Herkunft aus dem sephardischen Judentum, das bis zu seiner Vertreibung im Mittelalter auf der Iberischen Halbinsel lebte⁷⁷. Seine Solidarität zu dieser Gruppe (und zu Randgruppen überhaupt) zeigte er durch die demonstrative Verlegung seines Geburtstages auf den 30. Mai 1892, ihrem 400jährigen Vertreibungstag⁷⁸. Auch sein Leben war von häufigen Ortswechseln, der Erfahrung von Ausgrenzung und Emigration und der damit verbundenen Erfahrung von Randständigkeit geprägt. Das zeigte sich auch in der mehrfachen Änderung seines Namens⁷⁹ und seiner Hochschätzung der Anonymität, die er ebenfalls aus dem christlich-jüdischen Gottesgedanken begründete⁸⁰.

Von seiner Identität her verstand er sich als Jude⁸¹ in einer Umwelt des „aggressiven deutschen Nationalismus, der durch eine ausgeprägt römisch-katholische Wählerschaft verstärkt wurde“⁸². Philosophisch fühlte er sich im frühen Existentialismus zuhause⁸³ und sein frühes Bühnenspiel lässt sich dadaistisch verorten⁸⁴, was keinen Widerspruch zu seiner religiösen Haltung bedeutete. Moreno erkannte scharfsinnig: „Offensichtlich ist man nur in Augenblicken aktiver Identifikation mit seinem Erbe ein Jude, ein Deutscher oder ein Franzose. Niemand ist *ständig* ein Jude, ein Deutscher oder ein Franzose.“⁸⁵ Letztlich verstand er sich als Weltbürger.⁸⁶ In einem Erlebnis vor einer steinernen Christusfigur im Stadtpark zu Chemnitz definierte er sich vierzehnjährig als „universell Religiöser“⁸⁷. Sein späteres Konzept des Psychodramas hat diesen universellen

Begegnungskonzept neu rezipiert, um es in die derzeit laufende Fachdiskussion um *Lebensqualität* einfließen zu lassen. U.a. bringt er es mit der derzeit populären Resonanztheorie von Hartmut Rosa ins Gespräch (vgl. Buer 2017, bes. 219ff.).

⁷⁵ Vgl. Hutter/Schacht 2014, 196f.

⁷⁶ Vgl. Jonathan Moreno 1995, 2f.

⁷⁷ „Sephardisch“ ist eine Ortsbezeichnung: Sie leitet sich vom biblischen Ortsnamen „Sepharad“ ab, mit dem die Iberische Halbinsel seit dem 2. Jahrhundert n. Chr. hebräisch benannt wurde.

⁷⁸ Vgl. Mehlstaub/Stadler 2018, 19.

⁷⁹ Vgl. Moreno 1958, zit. n. Hutter/Schwehm 46f.

⁸⁰ Vgl. Moreno 1995, 32 und 100.

⁸¹ Vgl. Moreno 1995, 99f. – Moreno erlebte seine jüdische Identitätsfindung erst als junger Mann bei einer nationalsozialistischen Anfeindung in Bad Vöslau (vgl. Anm. 84). In seiner Kindheit war er aber doch (auch wenn er seiner Herkunftsfamilie „einen Verfall religiöser Bräuche“ und „Verblässen der religiösen Gesinnung“ attestierte) in jüdischer Tradition aufgewachsen. So besuchte er die sephardische Bibelschule und empfing die Bar Mitzwa (vgl. ebd., 21-25).

⁸² Moreno 1995, 25.

⁸³ Vgl. Moreno 1995, 55f.

⁸⁴ Vgl. Buer 2018, 347 unter Verweis auf Mittelmeier 2016.

⁸⁵ Moreno 1995, 100.

⁸⁶ Vgl. Moreno 1995, 14f.

⁸⁷ „Ich entschied mich für das Universum [...], weil ich im Namen des größeren Settings leben wollte [...]. Meine Entscheidung bedeutete, dass alle Männer und Frauen meine Brüder und Schwestern waren [...]. Die kleine Statue symbolisierte, dass Jesus den Weg des Universums

Gottgedanken aufgenommen: In seiner letzten Schrift *The Religion of God-Father* verkündete er das „Erwachen einer neuen therapeutischen Religion.“⁸⁸

Was die Religion betraf, so war er von der religiösen Offenheit, aber auch Indifferenz seiner Mutter Paulina Iancu (1873–1954) geprägt, einer rumänischen Jüdin, die aber auch römisch-katholische Klosterschülerin gewesen war. Sie war rumänische Staatsbürgerin, und Moreno verbrachte die erste Phase seiner Kindheit in Bukarest. Moreno attestierte der Mutter im Rückblick eine „merkwürdige, verwirrte Einstellung zur Religion. Sie verband Elemente ihrer jüdischen Erziehung und ihrer Tage im Kloster. Sie war auch abergläubisch, glaubte sehr an die Deutung von Träumen und ans Wahrsagen.“⁸⁹ Während die Beziehung zum Vater, dem türkisch-sephardischen Kaufmann Moreno Nissim Levy (um 1856–1925) ambivalenter und das Vater-Thema für ihn ein lebenslanges blieb, ist eine positive Prägung durch die Mutter greifbar – besonders in den Gaben, die Moreno später selbst umsetzen konnte, z.B. dem Ideenreichtum, dem Geschichtenerzählen und einem beliebten und gewinnenden Wesen. Auch die Gabe des Humors gehörte dazu: „Sie war humorvoll und immer, wenn das Leben kompliziert wurde, sagte sie: ‚Was kann man machen? Umdrehen und Lachen.“⁹⁰

Morenos besondere Begeisterung galt der biblischen Erzählung von der Schöpfung der Welt: Als vierjähriger, sephardischer Bibelschüler war er besonders von der ersten Schöpfungserzählung des Buches Genesis fasziniert (1. Mose 1ff.), in der Gott durch sein Wort die Welt erschafft. Als seinen Lehrer erinnert er Rabbi Bigireanu, bei dem er das Lesen der Bibel in hebräischer Sprache lernte.⁹¹ Als junger Erwachsener reicherte er diese Erfahrung an durch eine Beschäftigung mit der Kabbala, der Bewegung der jüdischen Mystik, mit der er während des Studiums in Berührung kam. Durch sie gelangte er zu der Überzeugung, dass jegliche Kreativität durch das Ausfließen (Emanation) von Gottes Schöpferkraft entsteht⁹². Zusammenfassend bekundete er später, dass die „von mir hochgehaltenen religiösen Grundsätze [...] den revolutionärsten Kern meiner Arbeit beinhalten“. Diese Revolution begründete sich aus der Fremdheitserfahrung, „dass die von mir dargebotene positive Religion zur damals offiziellen [römisch-katholischen] Religion und den gängigen, agnostischen, psychologischen und politischen Lehren gleichermaßen in Widerspruch stand.“ Später in den USA beklagte er „Gott-Spieler niedrigen Ranges“, z.B. den evangelikalen Prediger Billy Graham⁹³. Er mahnte den Weitblick der Schöpfung an: „In unserer Zeit sollte Gott

gegangen war und alle damit verbundenen Konsequenzen auf sich genommen hatte. Das bedeutete für mich, mich nicht mehr treiben zu lassen“. (Moreno 1903, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 51f.)

⁸⁸ Moreno 1995, 145.

⁸⁹ Ebd., 15.

⁹⁰ Ebd., 16.

⁹¹ Ebd., 21. Hutter/Schwehm rekonstruierten, dass es sich um den bulgarischen Rabbi *Behor Hayyim Ben Moses Bejerano* [1850-1931] handelte (vgl. Hutter/Schwehm 2012, 50 sowie https://judaism-enc.en-academic.com/2279/BEJERANO%2C%20BEKHOR_%E1%B8%A4AYYIM_BEN_MOSES).

⁹² Vgl. Moreno 1995, 36.

⁹³ Vgl. ebd., 122.

nicht nur in der einen oder der anderen Kirche sein, sondern in jedem Medium, das Menschen miteinander verbindet, auf jedem Fernsehschirm, auf jedem Schiff, in jedem Flugzeug, in jedem Traum.“⁹⁴

Zum anderen sind durch die religiösen Überzeugungen und Interessen Morenos bestimmte Überzeugungen seiner Lehre begründet: Zum Beispiel hat das Menschenbild des Psychodramas, das Moreno entwickelte, folgerichtig den „Homo creator“ im Zentrum: Er bringt seine kreativen Potentiale zur Entfaltung, in dem er den bei ihm spontan angeregten Prozess, der den Beginn des Kreativen Zirkels im Psychodrama ausmacht, in die richtige Richtung bringt.⁹⁵

Weiterhin zeigte Moreno eine besondere Nähe zu messianischen Figuren und Religionsstiftern, vor allem in der Identifikation mit Christus. Seine „Religion der Begegnung“ hat in ihren Vorläufern eine starke Ausrichtung auf den wandernden Jesus von Nazareth, dessen Wiederkunft er erwartete.⁹⁶ Sein Ausspruch bringt es auf den Punkt, wen er aus der Menge herausgestellt sah: Er kenne „drei Menschen, bei denen eine Psychoanalyse überflüssig gewesen wäre: Jesus, Freud und er selbst.“⁹⁷ Dieses Diktum lässt auch wieder das Thema dieser Arbeit anklingen: Morenos Humor.

Sein „Gott-Spiel“ bedeutete aber auch, diese Christusrolle selbst zu verkörpern, war doch Christus für ihn „Experimentator“⁹⁸, mit dem (von Moreno 1974 formulierten) Ziel, „dass von Anfang an die Heilung der ganzen Menschheit das Ziel des Christentums gewesen ist“. Im Rückblick sah er das „Christentum als die größte und genialste psychotherapeutische Methode an, die jemals auf die Menschheit angewendet worden ist“.⁹⁹ Aus seiner „Religion der Begegnung“ kommend, bekundete er jedoch auch, Christus „hätte wohl niemals eine Predigt gehalten, weil er niemals eine Kirche erreicht hätte. Mit seiner ‚Freundlichkeit‘ gegenüber dem Universum wäre er auf seinem Weg zur Kirche durch unzählige Ereignisse aufgehalten worden – indem er den unmittelbaren Bedürfnissen der Menschen entgegengekommen wäre.“¹⁰⁰

Sein Sohn Jonathan beschrieb diesen messianischen Bezug als folgerichtigen Prozess aus seiner Herkunft des sephardischen Judentums: „Als Opfer häufiger Angriffe, Inquisitionen und Pogrome [...] hatten diese Menschen als größtes spirituelles Anliegen

⁹⁴ Moreno 1995, 146.

⁹⁵ Hutter 2015, 537f.

⁹⁶ Moreno 1995, 42-44. In der Gruppe rund um Moreno hatte die Wiederkunft Christi eine besondere Bedeutung, die sehnlichst erwartet und in vielerlei sozialen Bezügen imaginiert wurde (vgl. ebd., 43f). Später nahm Moreno diesen Christusgedanken noch einmal anders auf in Bezug auf die Gruppe: „Das Universum wäre nicht entstanden, wenn Gott lediglich Gott gewesen wäre, ein in sich [...] verliebter Narziss. Wenn Gott wieder auf die Welt käme, würde er nicht als Individuum reinkarniert, sondern als Gruppe.“ (ebd., 60)

⁹⁷ Moreno zit. n. Marineau 155, der dieses Diktum so einleitet: „Moreno sagte einmal im Spaß – oder vielleicht auch im Ernst?“ (ebd.). Dies weist bereits auf Morenos Humor hin.

⁹⁸ Moreno 1941, zit. n. Hutter/Schwehm 88.

⁹⁹ Moreno 1974, zit. n. Hutter/Schwehm 90.

¹⁰⁰ Moreno 1957, zit. n. Hutter/Schwehm 90. – Morenos Einschätzung lässt allerdings außer Acht, dass sich Jesus auch in die Einsamkeit zurückgezogen hat, um Selbstsorge zu betreiben.

das Problem des Messias. Mystik war alltäglicher Bestandteil eines reichen kulturellen Lebens, und das Universum wurde als rätselhafter und ehrfurchterbietender Ort angesehen. [...] Die Rolle des Messias war dem jungen Moreno somit sehr vertraut.“¹⁰¹

Zum Ende seines Lebens schrieb er im Rückblick auf seine Frühphase über sich als „junger Mann, der versuchte, Gott zu werden“: „Er hatte seine Apostel, seine Evangelien und seine Apokryphen. Die religiösen Bücher, in denen seine Lehren ausgeführt wurden, fanden [...] starken Widerhall. [...] Sie sind außergewöhnlich, da sie nicht nur die Verwandlung eines Menschen zu Gott beschreiben, sondern auch die Umkehrung, die Rückverwandlung von Gott zum Menschen.“¹⁰² Genauso selbstbewusst hat Moreno für sich auch die Selbstbezeichnung „Prophet“ verwendet¹⁰³.

Dieses hyperbolische Bewusstsein erfuhr in Morenos später Phase auch ein heilsames Gegengewicht. Nach eigenem Bekunden hatte Moreno im Laufe seines Lebens im Zuge der schweren Krankheit seiner Frau Zerka 1957/58 auch die Demut kennengelernt¹⁰⁴. Auch schätzte er, wie es sein Sohn beobachtete, in seinen letzten Jahren seine „Megalomanie neu ein“¹⁰⁵ (wobei sich dieses Wort wohl am besten im wörtlichen Sinne mit „Größenwahn“ übersetzen lässt). Kurz vor seinem Tod hielt er noch einmal Rückschau: Das Erwachen der von ihm verkündeten einer neuen therapeutischen Religion und andere Erfolge und Fortschritte könnten ihn nicht „über das Scheitern hinweg[täuschen], den Vater-Gott konkret als einigendes Band für alle Menschen zu etablieren. Vor allem deshalb ist die Welt gespalten, fragmentiert, hoffnungslos in die Dunkelheit einer ungewissen Zukunft irrend.“ Zuletzt nahm er noch einmal eine Bühnenszene aus dem Komödienhaus in Wien auf (siehe 4.3) und bekannte: „Ich muss demütig zugeben, dass mein Größenwahn zerstört ist. Nichts ist geblieben als die Krone und der Thron. Der Körper ist tot. [...] Das Ende der Welt mag kommen, aber nicht das Ende des Gott-Vaters, solange es Dinge zu erschaffen gibt.“¹⁰⁶

Moreno blieb bis zum Schluss religiös. Er verwies auf Schriften aus der Frühphase, „die meinen religiösen Standpunkt darstellen“ und konstatiert dabei klar: „Ich habe ihn nie aufgegeben.“ Auch die Schilderung von Morenos Sterben wird von seinem Sohn mit einem jüdisch-christlichen Bezug geschildert und beendet: „Als mein Vater im Sterben lag, geschah dies nicht allein wie bei Mose auf dem Berg, sondern als Pionier umgeben von seiner ergebensten Begleitern. [...] Morenos Tod [...] kam zur rechten Zeit und bekräftigte damit das Leben, das er so sehr liebte. [...] Als Moreno zu Gott ging, kam er als alter Freund.“¹⁰⁷

¹⁰¹ Jonathan Moreno 1995, 4.

¹⁰² Moreno 1995, 14.

¹⁰³ Vgl. ebd., 34ff, v. a. 39-46.

¹⁰⁴ „Ich fühlte mich wie Hiob [...]. Während der Jahre von Zerkas Erkrankung litt ich zunehmend an Arthritis. [...] [So lernten] wir die Umkehr des Gott-Spielers: Demut.“ (vgl. ebd., 137f.)

¹⁰⁵ Jonathan Moreno 1995, 10f.

¹⁰⁶ Moreno 1995, 145f.

¹⁰⁷ Jonathan Moreno 1995, 11.

Mit dem Lebenswerk dieses selbsternannten „Gott-Spielers“ verknüpfen sich schon früh Aspekte des Lachens und des Humors. Die Schauspielerin Elisabeth Bergner, die zu Morenos Stegreiftheatergruppe gehörte¹⁰⁸, erinnert sich: „Moreno hatte einen Christusbart, [...] war groß und schlank, hatte ergreifend blaue Augen, die immer lächelten, und dunkles Haar. [...] Am faszinierenden war sein Lächeln. Es war eine Mischung aus Spott und Güte. Es war liebevoll und amüsiert. Es war unbeschreiblich.“¹⁰⁹

In dieser Fremdwahrnehmung wird schon deutlich, was sich ich nun auch inhaltlich zeigen möchte: In Morenos Person, aber auch in seinem Œuvre finden sich immer wieder dezidierte Impulse zum Thema, die in seiner religiösen Weltansicht begründet sind: Impulse, die die essentielle Bedeutung des Lachens herausstellen, aber auch auf den Humor als Haltung hinweisen.

4.2 Der Ursprungsimpuls: „Wer zuerst lacht, lacht am besten. Erst wags, dann wägs“

1914 formuliert Moreno in Wien die Aufforderung: „Wer zuerst lacht, lacht am besten. Erst wags, dann wägs“¹¹⁰. Buer bezeichnet dieses Diktum aus Morenos *Einladung zu einer Begegnung* zu Recht als „das Motto seines Lebens“. „Der übliche Spruch: ‚Wer zuletzt lacht, lacht am besten‘, wird in sein Gegenteil verkehrt. Und vor dem Abwägen soll das Wagen stehen.“¹¹¹

Mit diesem Lachimpuls hatte sich Moreno 1914 paradox in den Bedürfnissen und Diskussionen seiner Zeit verordnet: Er sprach mitten hinein in die Periode des ersten großen Forschungsdiskurses, die durch Freuds Untersuchung über den Witz angeregt war. In ihr gab es zwar ein großes Interesse am Komischen, besonders an der Deutung des Lachens – ein Interesse, das aber von analytischer Vorsicht und einer Reflexion des Pathologischen geprägt war.

Dagegen geht Morenos Impuls in die Aktion: Es zeigt ein eigenes, performatives Profil, um emotionale Phänomene wie auch das Lachen als Teil der Heilung zu entdecken. In der Schilderung einer Begegnung zwischen dem jungen Moreno und dem älteren Freud und am Rande einer Vorlesung kommt diese Frontstellung treffend zum Ausdruck.¹¹² Moreno verstand sich als „lebende Antithese zur psychoanalytischen Doktrin“ und sah seine Arbeit als „Demonstration gegen die psychoanalytische Theorie“, die für ihn

¹⁰⁸ Vgl. Moreno 1995, 81.

¹⁰⁹ So erinnert sich die Schauspielerin Elisabeth Bergner, zit. n. Jonathan Moreno 1995, 10.

¹¹⁰ Moreno 1914, zit. n. Buer 2018, 346.

¹¹¹ Vgl. Buer 2018, 346.

¹¹² „Dr. Freud, [...] ich beginne dort, wo sie aufhören. [...] Sie treffen Menschen in der künstlichen Umgebung Ihres Büros [...] [und] analysieren ihre Träume. Ich gebe ihnen den Mut, wieder zu träumen.“ (Moreno 1995, 65). Diesen Vorwurf hätte Moreno sicher auch über die Analyse des Lachens erheben können, war doch Freuds Analyse des Witzes der der Träume nachgefolgt. Morenos Kritik an der Psychoanalyse von Lincolns Humor bestätigt dies (siehe S. 28).

besagte, dass „alle mehr oder weniger psychisch krank oder zumindest vom Wahnsinn berührt waren.“¹¹³ Dass der Einfluss Freuds gegenüber Moreno dennoch so viel höher war und ist, hat für Moreno stets eine Last bedeutet. Sein Vergleich, er selbst sei als der „unbekannte Häuptling eines afrikanischen Stammes“ dem „König von England“ Freud begegnet, obschon immerhin „beide auf demselben Planeten“ existierten¹¹⁴, sagt alles über die Machtverhältnisse aus – aber auch, dass sich Moreno naturgemäß eher am Rande verortete.

Zum anderen gibt es eine Fortentwicklung von Moreno gegenüber Freud in der Hochschätzung des Kindes in Bezug auf das Komische. Während Freud das Kind aus Erwachsenenperspektive sah und von daher als defizitär analysieren konnte, z.B. in dem er bei der Analyse des Witzes meinte: „dem Kinde geht das Gefühl für Komik ab“¹¹⁵, war Moreno an dieser Stelle weitsichtiger. Sie waren bis zuletzt Teil seiner religiösen Haltung: „Kinder geben dem Leben, dem Universum einen Sinn. Das Universum ist unendlich schwanger mit Kindern.“¹¹⁶ So sah er schon als junger Mann Kindern gerne beim Spielen zu und entdeckte sie während seiner Studien, Erzählstunden und Stegreifspielen in den Wiener Gärten als „Gott-Spieler“¹¹⁷. Er resümierte 1923, er habe bei den Kindern „das Lachen, mit dem sie sich befreien“¹¹⁸ gefunden. Schon 1914 hatte er in wissenschaftlichen Notizen zur körperlichen Entwicklung festgehalten, dass das Kind von der „lachenden Weltanschauung“, „dem positiven lustbetonten Pol des Lustprinzips gefärbt“ sei¹¹⁹. Aus der Reflexion seiner Arbeit mit Kindern entwickelte Moreno seine Theorien zu Spontanität und Kreativität.¹²⁰

Erst in Kontrast zu Freuds Deutung lässt sich zeigen, wo dagegen der Wert von Morenos Ansatz lag. Er war zum einen handlungsorientierter, zum anderen risikofreudiger, in dem er statt Analysieren und Sublimieren die Aktion nach vorne stellte, im Sinne des kreativen „Auslebens“ im „Gott-Spiel“. Dieser Kontrast bestand auch zu Alfred Adler, dem er vorwarf, Gott lediglich verstehen zu wollen, wogegen er versuche, ihn hervorzubringen¹²¹. Anders erging es Moreno mit dem jüngeren Albert Einstein. Wie Moreno sei er, so bekundete dieser ihm, „das Universum schauend, von der Idee Gottes berauscht“¹²² gewesen.

Moreno verstand sich in seiner religiösen Sprache mehr als „kämpfender Heiliger“ denn als „Einsiedler“.¹²³ Diese Haltung musste Moreno in kreative Experimente führen. Zwei

¹¹³ Moreno 1995, 46.

¹¹⁴ Ebd., 66.

¹¹⁵ Freud 1905, zit. n. Fabian 2015, 15. – „Hätte Freud mehr mit seinen eigenen Kindern gespielt, hätte er den Satz [...] wohl nicht geschrieben.“ (Fabian 2015, ebd.)

¹¹⁶ Moreno 1995, 132f.

¹¹⁷ Vgl. ebd., 44ff.

¹¹⁸ Moreno 1923 zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 52.

¹¹⁹ Moreno 1914 zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 359.

¹²⁰ Vgl. Moreno 1995, 44ff.

¹²¹ Vgl. ebd., 83f.

¹²² Ebd., 66.

¹²³ Vgl. ebd., 46.

Elemente setzte er in diesem Zusammenhang besonders dafür ein: Die *Bühne* als Setting sowie eine *theologische Philosophie*, die als Neuinterpretation des Schöpfergottes („Gottheit“) in Morenos jüdisch-christlichen Kontext das schöpferische Potential des Menschen freizulegen sucht und zur „Kreativitätstheorie“ führt.

Aus diesem performativen, göttlichen Ursprungsimpuls speisen sich alle Theorien: So wie die Religion der Schlüssel für die innere Gestalt von Morenos Werk ist, so ist „Erst wags, dann wägs“ der Ansatz zur Verständnis der äußeren Gestalt, die sich in allen Experimenten und Theoriebildungen niederschlägt, in denen er Pionier war. Sei es Psychodrama, Soziometrie, Steh- oder modernes Improvisationstheater, seien es Gruppenpsychotherapie oder Selbsterfahrungsgruppen: Moreno arbeitete von der Praxis, von der komplexen Realität her, und kommt erst im zweiten Schritt zur Reflexion. „Kein Wunder, dass Moreno [...] bevorzugt anmahnte, ‚in Aktion zu gehen‘. Er lebte mitten in und durch einen Handlungsstrom, der die meisten von uns atemlos zurückließ.“¹²⁴ Durch den Zusatz „Wer zuerst lacht, lacht am besten“ ist das Lachen fest mit diesem Grundsatz verbunden.

„Wer zuerst lacht“ – konträr zum Volksmund „Wer zuletzt lacht, lacht am besten“: Hier versteckt sich bereits der Hinweis auf die letzten Station des Kreativen Zirkels, der Katharsis, die gleichsam End- wie Wendepunkt zur Neuschöpfung ist. So kam Moreno zum „Lachenden Gott“.

4.3 Der lachende Gott – oder: „Das kathartische Lachen“

Der folgende Abschnitt bildet das Zentrum der Arbeit und gibt ihr auch den Titel. In ihm vollziehen sich die zentralen Entdeckungen Morenos zu den Themen Lachen und Humor. Er hat auch später an Erkenntnissen aus dieser Phase festgehalten und ins spätere Konzept des Psychodramas integriert. Dies möchte ich an einigen Beispielen zum Thema verdeutlichen.

Der Begriff der „Gottheit“ steht im Zentrum von Morenos früher Phase (1908-1925).¹²⁵ In seiner Schrift **„Die Gottheit als Komödiant“** von 1919 schreibt Moreno zum Beispiel als Antwort auf die Frage: „Wie entstand das endlose Lachen?“: „Das Lachen entstand dadurch, dass Gott sich selbst sah. Am Sabbat der Schöpfung geschah es, dass Gott auf die sechs Werktage zurücksah und plötzlich über sich selbst lachen musste“¹²⁶.

Dieses Verständnis des Lachens der Gottheit ist eine besondere Interpretation Morenos. Das Bild der sieben Tage mit dem Sabbat als Ruhetag übernimmt Moreno jedoch aus dem ersten Schöpfungsbericht (1. Mose 1ff.), der Geschichte, die ihn als Bibelschüler so

¹²⁴ Jonathan Moreno 1995, 10.

¹²⁵ Christoph Hutter hat übrigens gezeigt, dass Moreno mit seinem religiösen Diktum von der „Gottheit“ auf Nietzsches Ruf vom „Tod Gottes“ reagiert (vgl. Hutter 1998, 102ff.).

¹²⁶ Moreno 1919, zit. n. Buer 2018, 347.

angesprochen hatte. Dementsprechend bewandert zeigt sich Moreno in seiner Kenntnis des hebräischen Urtextes, den er in der Bibelschule gehört hatte, in dem das „Sprechen“ und das „Tun“ Gottes dasselbe hebräische Wort darstellt. Er hat aber sicher auch Kenntnis vom zweiten Schöpfungsbericht mit der Erschaffung von Mann und Frau (1. Mose 2, 5ff.), einer weiteren Schöpfungsgeschichte mit anderer Verfasserschaft, in dem Gott mit stark menschlichen Zügen im Garten Eden dargestellt wird. Es mutet m.E. so an, als habe Moreno sich durch diese zweifache Schöpfungsgeschichte inspirieren lassen, wenn er nun vom „ersten und zweiten Mal“ der Schöpfung Gottes spricht.

Er setzt 1924 die zweite Schöpfung Gottes dazu, die aus dem Lachen entstanden sei, und resümiert: „Was Gott spricht, wird sofort Wirklichkeit. Auch im Theater setzt er die Schöpfung fort. Keine Kreatur weiß daher, aus welcher Hand Gottes sie kommt, aus der ersten oder der zweiten, aus der ernstesten oder der spielenden, aus der traurigen oder der lachenden, ob sie Gottes Kind oder Gottes Komödiant ist.“¹²⁷

Diese Interpretation der Schöpfungserzählung es hat gleichsam etwas Unheil ahnendes, Realitätsbezogenes – das darauf verweist, dass die erste Kreation nach sechs Schöpfungstagen nur noch eine Konserve ist, die einer Neuschöpfung bedarf. Buer interpretiert: Es liegt am Menschen, dem Geschöpf Gottes, „hier Korrekturen vorzunehmen, um den Schöpfungsprozess voranzubringen.“¹²⁸

Moreno hat sich derart mit der Aufgabe eines Gott-Spielers identifiziert, dass er sich sogar in der Selbstaussage als „Gott“ titulieren konnte. Ein Beleg, je aus der Früh- und Spätphase möge genügen. Als der junge Moreno mit seinen Freunden in einem Wiener Café saß, tat ein Tischnachbar den Ausruf „Großer Gott!“ Hier sei Moreno aufgestanden und habe gerufen: „Hat mich jemand gerufen?“¹²⁹

Als Identifizierung mit „Gott“ ließe sich auch die spätere Aussage Morenos verstehen, in der er sich gegen die atheistische Behauptung des „Todes Gottes“ wendet. In seiner Spätphase, in der er wissenschaftlich arbeitete, hielt er daran fest – genauso wie an seinem religiösen Bühnenbezug. wenn er solchen Kritiker*innen 1966 auf dem Internationalen Kongress für Psychodrama in Barcelona entgegenhält: „Gott ist ewig in und um uns – wie für die Kinder! Steigt er nicht mehr vom Himmel herab, so kann er doch durch die Bühnentür treten [...] Gott ist nicht tot. Er lebt im Psychodrama.“¹³⁰

Diese Selbstzuschreibungen Moreno, sich als „Gott“ zu beschreiben, wirken anziehend, aber auch mindestens irritierend: Zum einen stehen sie biographisch im Verdacht maßloser Selbstüberschätzung, wenn sich Moreno derart mit Gott identifiziert, dass er nur ontologisch, sondern sogar auf der ontischen Ebene als Gott erscheint, ja, sich zum

¹²⁷ Moreno 1924, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 361.

¹²⁸ Buer 2018, 347.

¹²⁹ Diese Episode erzählte die jüngere Schwester von Morenos ehemaliger Lebensgefährtin Marianne Lörnitzo seinem Sohn Jonathan und Morenos Schülerin Grete Anna Leutz im Jahr 1984 in Bad Vöslau (festgehalten bei Jonathan Moreno 1995, 10).

¹³⁰ Moreno 1966, zit. n. Hutter 1998, 101.

Gott macht. Zum anderen besteht eine Gefahr auf fachlicher Ebene, auf die Christoph Hutter hingewiesen hat: Es bleiben dies „nicht nur pathetische, sondern auch vieldeutige und somit mißbrauchbare Worte, wenn es nicht gelingt, klar definierte Optionen der Rede von der Gottheit zu benennen“¹³¹.

An dieser Stelle hat Morenos Sohn Jonathan eine wertvolle Interpretationshilfe geliefert, in dem er Morenos Versuch und Erscheinungsbild, „Gott“ zu sein, als „Hilfs-Ich“ seines Vaters geraderückt. Dieses „Gott-Sein“ sei gerade nicht biographisch zu verstehen, im Sinne von seines Vaters „hitziger Unabhängigkeit und seinem Größenwahn, die ihn oft zum Außenseiter machten“¹³². Der Schlüssel zum Verständnis liege im Fachlichen, im später von ihm sog. „Hilfs-Ich“ des Psychodramas. Jonathan Moreno führt dazu aus: „Das vereinfachende Etikett (dass Moreno wirklich glaubte, er sei Gott) folgte ihm im Laufe seiner Karriere. Moreno konnte oder wollte den nächsten Punkt seiner Überlegungen nicht verdeutlichen: Wenn man wahrhaft liebend und gut sein möchte, muss man Gott spielen, da keine andere Rolle sich der vollen Umsetzung dieser Qualitäten annähert. Wer nach Vollendung dieser Qualitäten strebt, muss ein Gott-Spieler sein. Um Morenos Psychodrama der Identifikation mit Gott zu verstehen, muss man ihn als Stellvertreter der Menschheit sehen. [...] Er hätte gesagt, dass wir alle deshalb Hilfs-Ichs brauchen, um uns die Hand zu reichen, wenn wir sie brauchen. Deshalb sollten wir Gott bei der kosmischen Arbeit helfen, indem wir zu Gottes Hilfs-Ich werden. Es gibt so viel Leid und Elend in der Welt, dass selbst Gott es scheinbar nicht alleine heilen kann. Deshalb müssen wir seine Verantwortung teilen.“¹³³

Greifbar ist hier bereits der Bezug zum später sog. *Kreativen Zirkel* des Psychodramas: „In der *Kreativitätstheorie* steht der Konserve die Kreativität gegenüber. Vor der Katharsis hat die Konserve die Kreativität erstickt. Nach der Katharsis ist die Kreativität aktiviert und kann die Konserve wieder kreativ machen, wenn sie das noch hergibt. Ansonsten werden neue geschaffen. Der Katalysator für diesen Verwandlungsprozess ist die Spontaneität. Der Protagonist soll seine einmalige, unverzichtbare Rolle als Co-Creator wieder übernehmen.“¹³⁴

Es lässt sich deutlich zeigen, dass das Lachen fest mit fünf Elementen der Katharsis, dem Geschehen der Reinigung und Neuformierung der kreativen Kräfte, verbunden ist, wenn Szenen auf der Psychodrama-Bühne „reinszeniert“ werden: „Der Protagonist oder eine ganze Gruppe werden in der *Wiederholung* (im Schein der Bühne) mit ihrem eigenen Handeln konfrontiert. Dies führt zur Einsicht in das eigene Tun (*Selbsterkenntnis*) und zur *Selbstoffenbarung* vor anderen (der Gruppe). Das Lachen hat eine *befreiende Wirkung*, die dem Protagonisten seine *Autonomie* sichert und ihn fähig macht, sich mit seinem Beziehungsgeflecht auseinanderzusetzen.“¹³⁵

¹³¹ Hutter 1998, 102.

¹³² Jonathan Moreno 1995, 2.

¹³³ Ebd., 4f.

¹³⁴ Vgl. Buer 2018, 352 unter Verweis auf Buer 2010, 276-280.

¹³⁵ Hutter 2000, 167 und 159.

Hutter fasst diese Grundfigur, die erstmals hier in „Die Gottheit als Komödiant“ auftritt, unter dem Begriff **„Das kathartische Lachen“** zusammen. „Es findet sich hier wie alle Grundkonzepte der therapeutischen Philosophie kosmologisch überhöht als kathartisches Lachen der Gottheit wieder. Aber auch in der Schrift **„Das Testament des Vaters“** bildet das Lachen der Gottheit den Schluss- und Höhepunkt des Schöpfungsprozesses, in dem Moreno in jüdisch-christlicher Motivik die Katharsis des Schöpfers als kosmisches Versöhnungsritual inszeniert. Der Schöpfer „Gott-Vater“ wagt die Schöpfung des zusammengestürzten Kosmos erneut und inszeniert aus Mitgefühl das „wahre zweite Mal“, das für Moreno die Befreiung vom ersten Mal bedeutet. Anstelle des Sturzes der Engel tritt die Katharsis als „der Schmerz, der sich in ein befreites und befreiendes Lachen auflöst“.¹³⁶

Mit dieser speziellen Version des „Weihetheaters“ hatte Moreno den Prototyp des Psychodramas konzipiert. Auch hier kreist letztlich alles um das schöpferische Lachen: „Man gewinnt zu seinem eigenen Leben, zu allem, was man getan hat und tut, den Aspekt des Schöpfers – das Gefühl der wahren Freiheit, der Freiheit von seiner Natur. Das erste Mal bringt durch das zweite Mal zum Lachen. [...] Jede Gestalt aus Sein wird durch sich selbst in Schein aufgehoben und Sein und Schein gehen in einem Lachen unter. Es ist das letzte Theater“¹³⁷.

Hier klingt erstmals auch eine aktive Haltung des **Humors** an, deren Ausdruck das Lachen als Signum einer heilsamen Distanz zu sich selbst ist. Hutter resümiert: „Für Moreno stellt das Lachen über sich selbst und seine Situation die **ursprünglichste Form der Katharsis** dar.“¹³⁸

1921 wagte es Moreno, am 1. April zu einem „Narrentheater des Herren der Welt von Jakob Levy“ ins Wiener Komödienhaus einzuladen. Er trat an jenem Abend (nach eigenem Bekunden „völlig unvorbereitet“¹³⁹) als Hofnarr des Königs vor über 1000 Zuschauer*innen auf und lud sie ein, sich auf der Bühne auf einen Königsthron zu setzen. Der Titel des Theaterstücks zeigt deutlich wieder den Gottesbezug an – diesmal jedoch legte Moreno den Fokus auf kreative *Leitung*, hier im Sinne der Suche nach sozialer und politischer Führung. Buer weist auf den historischen Kontext hin, dem Moreno mit diesem Bühnenexperiment dienen wollte: Es ging darum, „die Führung in einer chaotischen Welt nach Ende des Ersten Weltkriegs zu übernehmen.“¹⁴⁰ Jedoch, so Moreno, sei vom Publikum, das die Rolle der Geschworenen übernahm, „niemand für

¹³⁶ Vgl. Hutter 2000, 159.

¹³⁷ Moreno 1970 in der Übersetzung von Buer, zit. n. Buer 2018, 347.

¹³⁸ Hutter 2000, 159, Anm. 12 (Hervorhebung GA).

¹³⁹ Moreno 1995, 80.

¹⁴⁰ Buer 2018, 347. Moreno erinnert dieses Chaos so: „Im Nachkriegs-Wien brodelten Revolten. Es gab keine gefestigte Regierung, keinen Kaiser, keinen König, keinen Führer [...]. Und wie andere Nationen suchte Österreich ruhelos nach einer neuen Seele.“ (Moreno 1995, 80)

wert befunden worden, König zu sein. Die Welt blieb führungslos“¹⁴¹. Dieses Theaterexperiment lässt sich in die Aufführungen der Dadaisten ab 1916 in Zürich einordnen (Mittelmeier 2016): Es verstört, ohne eine Richtung zu weisen.¹⁴² Obwohl von seinen Kritikern zerrissen¹⁴³, war Moreno dieses Stück ein wichtiger Meilenstein für sein späteres Psychodrama-Konzept. In seinen letzten Jahren erinnert er sich an diese Szene zu seiner Motivation: „Ich wollte dieses Publikum von einer Krankheit, einem pathologischen kulturellen Syndrom [...] reinigen. Es war, wie wir heute sagen würden, mein Ziel, Soziodrama *in statu nascendi* anzuregen [...]. Wenn es mir nur gelänge, das Publikum in Akteure zu verwandeln, in Akteure ihres eigenen kollektiven Dramas“¹⁴⁴!

Michael Schacht hat darauf hingewiesen, dass Moreno im englischen Original hier das Wort „actor“ verwendet, das sowohl Schauspieler als auch Handelnder wie Akteur bedeuten kann (vgl. ebd., Anm. 1). Dadurch wird deutlich, dass sich die Wahrheitsfindung erst im performativen Bezug, eben auf der Bühne, finden lässt. So erklärte Moreno auch im *Testament des Vaters*: Gott erweise sich erst in der Wiederholung des Schöpfungsaktes „wahrhaft als Schöpfer, wie auch alle anderen Rollen sich erst auf der Bühne als wahrhaft erweisen.“¹⁴⁵ Im *Königsroman* verbindet er dies mit seinem eigenen humoristischen Anspruch: „Nur im Theater werde ich beweisen können, dass ich ein Narr bin. O Komödie als höchste Beweisführung“!¹⁴⁶

Diese Form der „Beweisführung der Bühne“ hat Moreno auch in seiner amerikanischen Spätphase fortgesetzt und wissenschaftlich reflektiert, wenn er z.B. 1940 Folgendes zur Rollenanalyse resümiert: „[Die Bühne eröffnet] den Weg für die Untersuchung von Rollen *in vivo* vom Augenblick ihrer Entstehung an. [...] Die Rollen brauchen nicht definiert zu werden – sie definieren sich selbst, während sie aus dem *status nascendi* auftauchen und zu reifer Form gelangen. [...] [W]ährend der psychodramatischen Arbeit können wir studieren, wie sie [die Rollen] spontan Gestalt annehmen.“¹⁴⁷

Ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung des späteren Psychodramas war die Entwicklung des *Stegreiftheaters*. Diese lokalisierte sich 1923/1924¹⁴⁸ im Obergeschoss der Maysedergasse 2 in Wien. Später bezeichnet Moreno die Erfindung dieser

¹⁴¹ Moreno 1995, 80.

¹⁴² Vgl. Buer 2018, 347 unter Verweis auf Mittelmeier 2016.

¹⁴³ „Unsere ‚freundlichste‘ Kritik stand in der Wiener Mittagszeitung des 2. April 1921 [...]: ‚Die Vorstellung wurde vom Publikum mit ironischem Applaus aufgenommen, der zuweilen die Vorführung behinderte.“ (Moreno 1995, 80f.).

¹⁴⁴ Moreno 1995, 80. – Die hier vorliegende Katharsis-Figur scheint aber noch klassisch von der Dramentheorie des Aristoteles (vgl. Buer 2018, 351) geprägt, da Moreno die Läuterung des Publikums im Vordergrund sah. Dagegen erinnert übrigens die Idee, das Publikum in „actors“ zu verwandeln, an das spätere *Forumtheater*, der zentralen Methode des *Theaters der Unterdrückten*, das Augusto Boal in Brasilien in den 1950er- und 1960er-Jahren entwickelte.

¹⁴⁵ Moreno 1923, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 332.

¹⁴⁶ Ebd.

¹⁴⁷ Moreno 1940, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 333.

¹⁴⁸ Ich folge hier der Datierung von Buer 2018, 347. Hutter/Schwehm datieren unspezifischer auf „1921-1925“ (Hutter/Schwehm 2012, 63).

Theaterform als „vierte Wiege [des Psychodramas] nach dem Gott-Spielen, der Gartenrevolution und dem Komödienhaus“¹⁴⁹. Die Gruppe hatte ihren Treffpunkt im Café Museum (Operngasse 7) und es gehörten ihr nun professionelle Schauspieler*innen an. Als Ziel der Theateraufführungen formulierte Moreno später, „100%-ige Spontanität“ zu erzeugen – gegen das klassische Theaterverständnis, dass er für kulturell versteift und verfestigt hielt und in der Sprache des Psychodramas als „Kulturkonserve“ bezeichnete. Neben Szenerien des Alltags wurden dort vermehrt Szenen aus dem tagesaktuellen Geschehen aus dem Stegreif aufgenommen und gespielt, aber auch darin enthaltene soziale und politische Konflikte aufgenommen und nach der Motivsuche lösungsorientiert auf der Bühne bearbeitet. Moreno etablierte dieses Format als „lebendige Zeitung“ – und bekundete: „Es war die erste moderne Alternative zur geschriebenen Nachricht.“¹⁵⁰

Diese Stegreifgruppe fiel bald auseinander. Moreno sah seine Ziele sowohl bei ihnen als auch beim Publikum nicht erreicht und ging zur Etablierung des therapeutischen Theaters über. Hier war die Resonanz erfreulicherweise eine andere.¹⁵¹

Dennoch machte Moreno durch Stegreiftheater eine entscheidende Entdeckung, die er mehrfach als den „Fall Barbara“ beschrieben hat.

Unter dem „Fall Barbara“ verbarg sich der Wandlungsprozess der Schauspielerin Anna Höllering, die unter dem Pseudonym „Barbara“ zunächst romantische und heroisch-unschuldige Rollen verkörperte. Nachdem sie im Rahmen des Stegreifformats „Lebendige Zeitung“ den Mordfall an einem Straßenmädchen in Wien-Ottakring in Szene gesetzt hatte, erweiterte sich zunächst ihr Rollenportfolio durch weitere, ihr bisher fremde Rollen, die für Moreno die „Rohheit der menschlichen Natur“ widerspiegeln sollten. Mit der Rollenerweiterung ging auch ein Wandlungsprozess in ihrem privaten Verhalten ein: Ihre bisherigen heftigen Zornesausbrüche gegenüber ihrem Ehemann, dem Dichter Georg Kulka, verloren an Intensität. Kulka berichtet: „[I]nmitten der Ausbrüche lächelt sie oft und [...] erinnert sich dann an eine Szene, die sie auf der Bühne gespielt hat, und sie lacht und ich lache mit ihr, weil ich mich auch daran erinnere. [...] Manchmal sieht sie vorher, was passieren wird und beginnt schon zu lachen, bevor sie ihren Anfall hat. Sie steigert sich zwar unter Umständen noch hinein, aber in viel schwächerer Form als früher. [...] [Doch auch i]hre Stücke auf der Bühne zu sehen machte mich Barbara gegenüber toleranter und weniger ungeduldig“¹⁵².

¹⁴⁹ Moreno 1946 zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 63.

¹⁵⁰ Vgl. Moreno 1995, 81ff. (hier 82), aber auch sein Buch *Das Stegreiftheater*.

¹⁵¹ „Meine größte Schwierigkeit war, [...] dass meine besten Schüler selbst im improvisierten Spiel mit Klischees liebäugelten. Letztlich wandten sie sich vom Stegreiftheater ab und gingen zur anerkannten Bühne oder wurden Filmschauspieler [...] Es war [dagegen] leichter, in einem therapeutischen Theater 100 Prozent Spontanität zu fordern. Das Publikum konnte einem Schauspieler seine ästhetischen Unvollkommenheiten nicht vergeben, aber die Unvollkommenheiten [...], die ein psychisch kranker Patient auf einer Psychodramabühne zeigt, werden nicht nur ertragen, sondern sogar erwartet und oft freundlich aufgenommen. Die Schauspieler wurden [erst] mit dem Aufkommen des therapeutischen Theaters zu wahren ‚Hilfs-Ichs‘.“ (Moreno 1995, 83)

¹⁵² Moreno 1946, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 63f.

Neben der Verwandlung der „Barbara“ hatten das spontane Spiel und das nachträgliche Deuten der Szenen durch Moreno auch heilende Wirkung auf die Paarbeziehung zwischen Georg und Anna. Moreno resümiert: „Es war wie eine Katharsis, die aus Lachen und Humor erwuchs.“¹⁵³

Der Fall „Barbara“ ist für Morenos Entdeckung des „kathartischen Lachens“ in zweifacher Hinsicht wichtig: Zum einen entdeckte Moreno dadurch die therapeutische Bedeutung des Lachens in der Katharsis, aber auch zum ersten Mal die psychotherapeutische Wirkkraft des spontanen Spiels. Auch diese Erfahrungen reflektiert er in seinem ersten Fachbuch „Das Stegreiftheater“, aber auch in seiner Spätphase 1946 und 1959.¹⁵⁴

Damit setzt er die Figur des „kathartischen Lachens“ auch in der wissenschaftlichen Reflexion fort. Mit Hutter/Schwehm lässt sich im Rückblick auf diese Phase konstatieren, dass Moreno „die mächtigste reinigende Kraft das menschliche Lachen“¹⁵⁵ und das Lachen die „zentrale kathartische Kraft“¹⁵⁶ ist.

In diesem Sinne hat Buer das Psychodrama als „ein Verfahren zum Lachen“ bezeichnet¹⁵⁷.

4.4 Lachen und Humor in Morenos späteren Psychodrama-Impulsen

Das Jahr 1925, in dem Moreno aus Österreich in die USA emigrierte, scheidet das europäische Frühwerk vom amerikanischen Spätwerk. Diese Zäsur ist von Hutter/Schwehm in seinem Werk auch stilistisch und inhaltlich nachgewiesen: „Schreibt Moreno bis zu seiner Emigration als utopisch, expressionistisch, theologisch und metaphorisch zu qualifizierende Texte mit primär künstlerisch-existentialen Anspruch, so versucht er danach, sein Denken in wissenschaftliche Diskurse einzubringen und die explizite Theoriebildung zu Gruppenpsychotherapie, Psychodrama und Soziometrie voranzutreiben.“¹⁵⁸ Dennoch gibt es eine starke Verbindung zwischen den beiden Phasen, die die Kohärenz seines Œuvres anzeigt: Die Interpretation der Frühphase durch Moreno selbst: „Er beharrt in Amerika stets darauf – verstärkt zum Ende seines Lebens hin –, dass seine wissenschaftlichen Gedanken nicht zu seinen Frühschriften in Widerspruch stehen, sondern diese reformulieren und weiter entfalten. Besonders zum Ausdruck kommt dies, wenn er die beiden zentralen frühen Schriften – ‚Das

¹⁵³ Moreno 1946, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 64

¹⁵⁴ Moreno 1946, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 64f.

¹⁵⁵ Hutter/Schwehm 2012, 137.

¹⁵⁶ Hutter/Schwehm 2012, 140.

¹⁵⁷ Vgl. Buer 2018, 350ff.

¹⁵⁸ Hutter/Schwehm 2012, 38.

Stegreiftheater‘ und ‚Das Testament des Vaters‘ – in amerikanischen Versionen vorlegt.“¹⁵⁹

Diese Kohärenz zeigt sich auch in Bezug auf die Themen Lachen und Humor. Einige Beispiele dafür möchte ich im Folgenden kurz nennen.

Im Psychodrama führt Moreno die Tradition des närrischen Theaters nun in einer gesetzten Struktur weiter: Es gibt einen festen Rahmen, der es erlaubt, sich im spontanen Spiel auszuagieren. Geblieben ist auch eine Form der Erschütterung, die letztlich beim Protagonisten in die Katharsis führt und ein Lachen hervorruft. So wie der Psychodramaleiter – so führte Moreno 1946 zur *Leitung* als Instrument des Psychodramas aus – „den Klienten bisweilen ‚angreifen‘ und schockieren“ darf, so ist es ihm auch erlaubt, „mit ihm zu lachen und zu scherzen“.¹⁶⁰

Ein weiteres Beispiel hat Moreno 1955 in seiner Erläuterung von *Doppeln* und *Tele* gegeben: Er führt diese Begriffe in der Anschauung der Interaktion von Mutter und Baby, dessen Lachen die Mutter zu weiteren Interaktionen, aber beide auch zu wechselseitiger Beeinflussung anregt, ein. „Was wir [im Psychodrama] auf bescheidene Weise zu tun versuchen, ist diese wertvollen dynamischen Erfahrungen einer Mutter in wissenschaftliche Begriffe zu übersetzen.“¹⁶¹

Schon vorher hatte Moreno 1946 in seiner Vorstellung der *Gruppe* als Teil des Psychodramas darauf hingewiesen, dass das Lachen als Teil des „Resonanzbodens der öffentlichen Meinung“ im Reigen der Reaktionen seinen Ort hat.¹⁶²

Nicht zuletzt hat Moreno auch in der wissenschaftlichen Welt seine „närrische“ Haltung humorvoll und kritisch gezeigt. „Moreno selbst hat auch in der Fachöffentlichkeit selten seine Narrenkappe abgelegt. Immer wieder hat er Konventionen aufgemischt, sei es in den Sozialwissenschaften, sei es in der Psychiatrie. Er hat dadurch viel Lächerliches subversiv aufgedeckt. Das fanden viele Humorlose gar nicht zum Lachen.“¹⁶³

Ein schönes Beispiel dafür ist, wie Moreno den Vortrag eines Freud-Anhängers *Abraham Lincoln als Humorist* in den USA in der nachträglichen Aussprache vor hochrangigen Würdenträgern infrage stellte, indem er sich gegen eine nachträgliche psychoanalytische Deutung des „Humoristen Lincoln“ verwahrte. Stattdessen rekonstruierte er schlagend, dass der Vortragende seine eigenen Vorstellungen in den amerikanischen Präsidenten hineingetragen habe, und er es selbst gewesen sei, der sich

¹⁵⁹ Ebd.

¹⁶⁰ Moreno 1946, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 449f.

¹⁶¹ Moreno 1952, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 324f. – Die einführende Jahreszahl des Zitats („1955“) bei Hutter/Schwehm 2012 muss m.E. zu „1952“ korrigiert werden.

¹⁶² Moreno 1946, in: Hutter/Schwehm 2012, 421.

¹⁶³ Buer 2018, 348.

hier als Humorist dargestellt habe. Dadurch löste Moreno mit der „Lincoln-Kontroverse“ ein mehrwöchiges wissenschaftliches Streitgespräch aus.¹⁶⁴

„Somit dürfen wir Moreno mit Fug und Recht einen Humoristen nennen.“¹⁶⁵

Dieser Feststellung tut es keinen Abbruch, dass Moreno diese Haltung hin und wieder biographisch vermissen ließ – wenn es ihm nicht gelang, zu sich oder zu anderen in Distanz zu kommen oder wenn er Menschen verletzte.

4.5 Morenos Grabsteinverfügung

Fünf Jahre vor seinem Tod hatte Moreno 1969 die Inschrift seines Grabsteins verfügt. Wörtlich bat er, „dass mein Grabstein die Aufschrift trägt: ‚Hier liegt der Mann, der Freude und Lachen in die Psychiatrie gebracht hat‘“¹⁶⁶.

Erst 1993 wurde ihm dieser Wunsch erfüllt, als seine sterblichen Überreste von Beacon nach Wien überführt wurden, wo er ein Ehrengrab auf dem Wiener Zentralfriedhof erhielt. Die genaue Inschrift seines Grabsteins lautet:

»JACOB LEVY MORENO / 18.5.1889 BUKAREST / 14.5.1974 BEACON/USA / BEGRÜNDER DER SOZIOMETRIE / DER GRUPPENPSYCHOTHERAPIE / DES PSYCHODRAMAS / „DER MANN, DER FREUDE UND LACHEN / IN DIE PSYCHIATRIE BRACHTE“ / J. L. M.«.

Zwei Dinge werden aus dieser Verfügung deutlich: Zum einen, dass Moreno diesen Teil seiner Erinnerungskultur selbst steuern wollte; zum anderen die Botschaft, die er seinen Zeitgenossen damit gegenüber ausdrückte.

Dies führt in Bezug auf Morenos Selbstverständnis zu einer wichtigen Beobachtung: Das Lachen in therapeutischen Prozessen war ihm offenbar so wichtig, dass er es als Hinterlassenschaft – gleichsam über den Tod hinaus – festgeschrieben sehen wollte.

Wenn Moreno dies so wichtig war: Warum wurden das Lachen, wie auch Morenos Humor, in der Weitergabe seiner Schülerschaft nicht stärker von der Nachwelt rezipiert? (Das dazugehörige Desiderat dazu habe ich im 1. Kapitel geschildert.)

Möglicherweise waren die Themen Lachen und Humor so stark von Moreno und seiner Ausstrahlung selbst besetzt (oder so selbstverständlich mit seiner Person verbunden); möglicherweise waren der Schülerschaft aber auch andere Themen wichtiger, z.B. die Anerkennung des Psychodramas als „seriöses“ Verfahren. Weiteres ließe sich noch spekulieren. Umso wichtiger ist es, dieses Erbe nun wieder aufzunehmen.

¹⁶⁴ Moreno 1995, 108f.

¹⁶⁵ Buer 2018, 348.

¹⁶⁶ So schrieb Moreno 1969 in *Psychodrama III*, zit. n. Hutter/Schwehm 2012, 70.

Diese Verfügung geschah nicht in einem Testament, sondern in einer wissenschaftlichen Schrift zum Psychodrama. War dieser Impuls vielleicht humoristisch gemeint – und daher umso wichtiger zu nehmen?

Morenos Botschaft indes ist deutlich: Das „kathartische Lachen“ hat nun auch im Monument seinen Ausdruck gefunden, und es regt dort zum Nachdenken über eine Neuschöpfung an.

Zumindest Buer und Hutter haben einen thematischen Bezug zwischen Grabsteinverfügung und Psychodrama hergestellt: Hutter mahnt auf der *subjektiven Ebene* an, zu verinnerlichen, dass das „das Lachen über sich selbst und seine Situation als ursprünglichste Form der Katharsis für eine Positionsbestimmung des Psychodramas zentral ist“¹⁶⁷.

Dagegen beleuchtet Buer eher das *kollektive und systemorientierte Moment* der Grabsteinverfügung an: „[Moreno] sah damals noch seine Bedeutung vor allem in der Revolutionierung der Psychiatrie. Er wollte Freude auslösen, wo doch bisher Trauer vorgeherrscht hat. Und in diesem Wandlungsprozess sollte das Lachen eine entscheidende Rolle spielen: eine Körperreaktion, die mit Gefühlen der Erleichterung, Entspannung, Befreiung verbunden ist.“¹⁶⁸

Beide Kommentare folgen hilfreichen Spuren.

Zum einen trifft Morenos Botschaft die subjektiven Ebene der Psychodrama-Arbeit: Wollen wir die Katharsis als Prozess der Heilung ernstnehmen, gehören die Arbeit mit dem Psychodrama und das Lachen fest zusammen, ja: Das Lachen hat zentrale Bedeutung für unsere Prozesse. Was dies für das supervisorische Selbstverständnis bedeuten könnte, werde ich später exemplarisch zeigen (siehe 5.).

Zum anderen steht Morenos Botschaft als kollektive Aussage im Raum, die auf *Systemveränderung* zielt: Ein Blick in die Medizingeschichte zeigt, dass 1969 ein großes strukturelles und inhaltliches Desiderat erst noch zu stemmen war, die sog. *Psychiatriereform*. Mit diesem Prozess sollten institutionell und strukturell, aber auch medizinisch und psychosozial den Vorwürfen einer „Ausgrenzungs-“ bzw. „Verwarpsiatrie“ entgegengewirkt werden.

Erst seit Beginn der 1970er Jahre wurden die damit verbundenen Reformversuche in verschiedenen europäischen Ländern und Nordamerika angestoßen. In der BRD wurde sie z.B. erst mit der 1971 vom Deutschen Bundestag eingesetzten Expertenkommission und der im Gefolge 1975 veröffentlichten „Psychiatrie-Enquête“ eingeläutet, die gravierende Mängel in Psychiatrien bestätigte. Aus heutiger Sicht sind durch diese Reform hier länderspezifisch umgesetzte Errungenschaften zu verzeichnen, die vor allem struktureller Natur sind und zumindest als „Teillösungen“ gelten können, so z.B. die Verringerung der Bettenzahl und die Erhöhung des Betreuungsschlüssels sowie der Einbezug weiterer Professionen, zu der auch eine qualitative Verbreiterung in der Therapie gehört.¹⁶⁹

¹⁶⁷ Hutter 2000, 159, Anm. 12.

¹⁶⁸ Buer 2018, 346.

¹⁶⁹ Vgl. Bühring 2001.

Größere Errungenschaften der Psychiatriereform sind erst nach Morenos Tod verwirklicht worden. Lachen und Humor gehören nicht zu den neuen Standards. Allenfalls fanden Sie implizit Ihren Niederschlag durch neue Therapieformen oder durch Therapeut*innen, die sich dem Lachen verpflichtet wussten. Darüber hinaus ist auch für Wiederentdeckung des Humors in der Forschung kurz vor Morenos Tod (z.B. bei Morenos Zeitgenossen McGhee/Goldstein und ihrem bis heute populären Konzept von „Humor Response“ und „Humorskala“ von 1972¹⁷⁰) zu beklagen, dass das Interesse an den kognitiven Faktoren des Humors vor allem zu einer Vernachlässigung der emotionalen Seiten des Humors geführt hatte.¹⁷¹ Jedoch ist es genau diese emotionale Seite, auf der das Lachen angesiedelt ist – und der auch Morenos Interesse an den uns leitenden *unbewussten* Faktoren gilt.

Für das Psychodrama ist übrigens darüber hinaus ein wichtiger Reform-Ertrag zu verzeichnen: Die *Gruppe* als Arbeitsform tritt nun vermehrt in den Vordergrund, infolge dessen auch das Psychodrama als ausgewiesenes Verfahren der Gruppenpsychotherapie Anerkennung fand (1970) und medizingeschichtlich als Begründer des Formats *Gruppenpsychotherapie* ausgewiesen ist.¹⁷²

Moreno zeigte ein Gespür dafür, wo Reformen notwendig waren, und hat diese auch in seiner eigenen Klinik in Beacon umgesetzt. Unzweifelhaft ist Moreno ist zumindest *ein* sehr wichtiger „Mann, der Freude und Lachen in die Psychiatrie gebracht hat.“ Dies lässt sich sowohl für die Medizingeschichte, aber auch für seine Wirkungsgeschichte sagen.

Die Themen Lachen und Humor umspannen Morenos Berufsbiografie. Sowohl Humor als Haltung wie auch das Lachen stehen sowohl am Ende als auch am Beginn seiner ersten Versuche rund um „Wer zuerst lacht, lacht am besten – erst wags, dann wägs“. Dieser rote Faden zieht sich hindurch bis in die 1970er Jahre, und wurde auch nicht ausgebremst vom Leid, das Moreno in der Psychiatriearbeit und biographisch erlebte.

Mit seinem Grabstein-Impuls hatte Moreno also trotz seiner hyperbolischen Semantik eine Leerstelle benannt, die es bis nicht nur damals, sondern bis heute zu füllen gilt. Das Lachen ist ein Arbeitselement, das es im Arbeitsverfahren als Supervisor*in und Coach immer wieder zu aktualisieren gilt; vor allem den Humor als Haltung gilt es in Erinnerung zu rufen, zu aktivieren und zu pflegen.

¹⁷⁰ Vgl. McGhee/Goldstein 1972.

¹⁷¹ Zur Kritik an der Humorskala siehe auch Anm. 7.

¹⁷² Buer zeichnet in *Morenos Mitgift* (Buer 2005) folgende Chronologie nach, durch die sich der neue Fokus auf die Gruppe (mitsamt der Anerkennung des psychodramatischen Verfahrens) in der BRD ankündigt: 1967 wurde der *Deutsche Arbeitskreis für Gruppenpsychotherapie und Gruppendynamik* gegründet, der ab 1970 auch das Psychodrama als ausgewiesenes Verfahren der Gruppenpsychotherapie aufnahm. Danach wurde die Institutionalisierung durch Publikationen verstärkt: Es erschienen die 2. Auflage von Morenos *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama* (1973) sowie die 3. Auflage von Morenos *Grundlagen der Soziometrie* (1974), und im gleichen Jahr legte Grete Anna Leutz ihr Standardwerk *Das klassische Psychodrama nach J.L. Moreno* vor. Am 14. Mai 1974 starb Moreno vier Tage vor seinem 85. Geburtstag in Beacon. Ein Jahr später, 1975, wurden die beiden *Moreno-Institute* gegründet.

4.6 Morenos Welt – zwischen Lachen und Weinen

Durch den Humorbegriff ist deutlich geworden, dass das Lachen ohne die Vielfalt der Gefühlsregungen, und so auch ohne Weinen nicht zu denken ist: Buer hat summarisch gezeigt, wie sehr sich Morenos Welt im Spektrum der Gefühle vollzieht – er nennt dieses Spektrum „Morenos Welt – Zwischen Lachen und Weinen“.

Morenos späteres Diktum von der Erfindung des Psychodramas, als er sich vierjährig beim Gott-Spiel mit Kindern beim Flugversuch im Sturz aus einem „Stühlehimmel“ den Arm brach¹⁷³, gibt einen Hinweis auf die Tiefe von Morenos Humor. Es lässt sich gut zur Vorstellung des lachenden (und wieder neu schaffenden und lachenden Schöpfergottes) in Beziehung setzen, denn er bezeichnete diese Erfahrung selbst als das „Psychodrama des gefallenen Gottes“ aber auch mit dem „lachenden Gott Moreno“ selbst, der diesen tiefen Fall selbst mit dem „Engelssturz“ in seinem Weihetheater verband. Buer interpretiert: „Als er sich vierjährig beim „Gott-spielen“ den Arm brach, als er versuchte, als Engel zu fliegen, mag er geweint haben.“ Dies hat aber dazu geführt, das Scheitern und Neuanfangen Teil des Prozesses werden zu lassen: Das Psychodrama bietet Menschen „einen Mittelweg [...], der nicht wieder mit „Umfallen“ und „Unfällen“ verbunden ist. Ihre größenwahnsinnigen Vorstellungen müssen sie dabei allerdings herunterschrauben auf das Machbare, Ausreichende, Zufriedenstellende, eben das Menschenmögliche [...] durch den gegenseitigen Support in Solidargemeinschaften. Diese Konzentration auf das Menschenmögliche soll jedoch nicht schamhafte Bescheidenheit nahelegen. Das Menschenmögliche soll durchaus herausgefordert werden. Dazu soll jede und jeder im Psychodrama ermächtigt werden. Denn nur so wird der Schöpfungsprozess tatsächlich fortgeführt. Dabei heißt es allerdings: Mit Widersprüchen umgehen lernen [...]. In Morenos Sicht ist der Mensch in einen widersprüchlichen Evolutionsprozess eingebunden. Er kann immer wieder scheitern, er kann fallen: Es ist zum Heulen! Er kann aber auch immer wieder aufstehen, wenn er seine Fehler einsieht und an die Macht der Kreativität glaubt. Somit enthält das Psychodrama eine spirituelle Dimension.“¹⁷⁴

Hier schließt sich letztlich der Kreis zu Morenos religiösem Verständnis und dem Gott-Spiel, aber auch zum Humor als Haltung der Transzendenz (siehe Kapitel 2). Zu dieser Haltung gehört die Wahrnehmung des Komischen: „Indem wir über die Widersprüche des Lebens, die sich im Komischen zeigen, lachen, tut sich uns für einen kurzen Moment eine neue Dimension auf, die das Alltägliche übersteigt. Wir erfahren uns als souverän. In Morenos Worten: Wir sind in diesem Augenblick mit einer unermesslichen kosmischen Kraft verbunden. Wir fühlen uns jetzt als „Schöpfer“. Der feste Glaube an diese transmundane Macht lässt uns hoffen. Vorausgesetzt, wir können über uns selbst lachen.“¹⁷⁵

¹⁷³ Moreno 1995, 70ff.

¹⁷⁴ Buer 2018, 352 unter Verweis auf Buer 2015.

¹⁷⁵ Buer 2018, 351f., der sich hier auch auf Peter Berger (Berger 1998, 241ff.) bezieht.

5. Lachen und Humor in der heutigen supervisorischen Psychodrama-Praxis

5.1 Supervisorische Rollenklärung

Als Supervisor und Coach habe ich einen großen Vorteil gegenüber Morenos Ursprüngen: Als Supervisor und Coach im Psychodrama habe ich (anders als der Arzt Moreno) *nicht* den Anspruch, Therapeut zu sein, und bin auch gar nicht dafür ausgebildet. Mein Anspruch ist professionelle Fallbegleitung und -beratung in Arbeitskontexten, sowie die Begleitung von Berufsbiografien.

In der Psychotherapie ist der medizinische Anspruch ein anderer: Es gilt, dass Lachen und Humor differenziert eingesetzt werden, unter Berücksichtigung ihrer verschiedenen Ausdrucksformen, aber auch der Diagnose des Patienten/der Patientin¹⁷⁶. Es hilft, von Morenos Bühne her gedacht, die Rollen auseinanderzuhalten. Diese Rollendefinition lässt mich, entspannter auf Supervisand*innen, aber auch auf meine eigenen Ansprüche schauen.

Mein Credo lautet daher: Mehr Humor wagen!

Dieses „Wagen“ befreit mich jedoch nicht vom „Wägen“.

Zum „Wägen“, der Vorbereitung und vor allem Nachbearbeitung von supervisorischen Prozessen, gehören im Wesentlichen zwei Erkenntnisse:

Zum einen das Bewusstsein, dass die sich mit dem Einsatz von bestimmten Ausdrucksformen in supervisorischen Prozessen verbinden: „Die oft in der Literatur erwähnten Gefahren, besonders diejenigen des verbalen Witzes („Kumpeln“, Verführung, Verschleiern der Aggression, der Rivalität usw.)“¹⁷⁷ gehören auch in die Reflexion von Prozessen, wenn sie sich aus der Aktion ergeben haben.

Zum anderen die supervisorische Diagnostik: ein wacher Blick für Lach-Momente von Supervisand*innen, sei im Einzelsetting, aber auch in der Interaktion in Gruppenprozessen. Barbara Wild hat für die Diagnostik von psychotherapeutischen Prozessen festgestellt (und dies gilt für supervisorische Prozesse m.E. ganz genauso), es komme darauf an, *auf welche Art* jemand witzig ist: „Sie offenbart viel darüber, wie eine Person sich selbst sieht und bewertet. Manche Menschen malen mit Witz die Welt etwas

¹⁷⁶ Fabian nennt einige Beispiele dafür: „Die Behandlung der Neurose lässt den *Wortwitz* zu; bei [...] Borderline-Persönlichkeitsstörungen ([...][v.a.] narzisstischer Persönlichkeitsstörung [...]) mit Psychosomatik oder Psychose wirken vor allem *Bildsprache* und *nonverbaler Humor* therapeutisch. Wenn *Witze* verwendet werden, dann [...] unter Beachtung aller [...] Einschränkungen.“ (Fabian 2015, 24, Hervorhebungen GA). „Die [...] verbreitete Ansicht, schizophrene Patienten hätten keinen Humor [...], basiert ausschließlich auf der Reaktion dieser Patienten auf den *verbalen Witz*. Aus den genannten Gründen ist die Verwendung des (Sprach-)Witzes individuell und je nach dem jeweiligen therapeutischen Prozess abzuwägen“ (ebd., 21f.). Als Faustregel gilt: „Therapeutisch ist, was Kontakt schafft, relativiert und Übertragung bzw. Projektion abgrenzt.“ (ebd., 24)

¹⁷⁷ Fabian 2015, 26.

bunter und wollen schlicht amüsieren. Andere werten sich in lustig gemeinten Einwüfen selbst ab oder verletzen andere.“¹⁷⁸

Bei solchen interessanten Lach-Momenten hilft jedoch ein wacher Blick mehr als Vermeidungsstrategien oder gar „Sündenkatologe“. Denn mit den Phänomenen, die im Prozess offenbar werden, lässt es sich ja arbeiten.

Daher soll das Wagen im Vordergrund stehen: „Wir sollen nicht zulange überlegen, denn sonst könnten wir die besten Gelegenheiten zum Handeln versäumen. Wir sollten stattdessen etwas wagemutig ausprobieren, dabei wichtige Erfahrungen sammeln, diese auswerten, um dann gewitzter erneut zu starten. Wir sollten lachen, wenn uns Bedenkenträger vor den Gefahren eines solchen Vorgehens warnen: Denn wir sind davon überzeugt, sie souverän bewältigen zu können. Dieses Lachen ist uns jedenfalls sicher. Ob wir am Ende noch lachen werden, können wir nicht wissen. Mit dieser Einstellung jedoch werden wir möglichen Gefahren doch wohl am besten trotzen.“

Mehr Humor wagen bleibt das Credo – denn der markante Satz von Fabian gilt auch für den Supervisor und Coach: „Nicht so sehr vor den Gefahren des Humors muss [...] gewarnt werden, sondern eher vor den Gefahren des humorlosen Therapeuten.“¹⁷⁹

5.2 Der/die Psychodramatiker*in als Humorist*in

Als Psychodramatiker ist für mich klar: Humor ist für mich eben nicht nur ein Instrument, sondern eine Grundhaltung supervisorischen Handelns. Diese Haltung unterstützt mich aber auch selbst dabei, in schwierigen Prozessen den Humor nicht zu verlieren. In ihr hat das Lachen im *Kreativen Zirkel*, besonders in der Gruppe, eine besondere Dignität. Zum einen, da das Lachen Teil und Ausdruck der Phasen von Erwärmung, Kreativität und Spontanität sein kann. Vor allem aber, da ihm die Macht zugesprochen wird, die Katharsis zu befördern: Es soll nicht nur beim Ausgleich bleiben, sondern es geht – wie beim „lachenden Gott“ – um eine Neuschöpfung meiner Rolle, mit der ich versöhnt weiterleben und -arbeiten kann. Gelingt etwas davon, dann mag es sein, dass der/die Psychodramatiker*in als Humorist*in erscheint.¹⁸⁰

Wie spiegelt sich eine solche humorvolle Haltung wider?

Im Wesentlichen in zwei Aspekten: in der **eigenen Ausstrahlung** und im **Halten und Steuern des Prozesses in einer sicheren Leitungsstruktur**.

¹⁷⁸ Wild 2014.

¹⁷⁹ Fabian 2015, 26.

¹⁸⁰ Vgl. Buer 2018, 346.

Zur **eigenen Ausstrahlung** seien hier einige Visionen und Herausforderungen an die supervisorische Haltung benannt:¹⁸¹

- **Strahle heitere Gelassenheit aus!**
Eine davon getragene Atmosphäre ermöglicht ein angstfreies, kreatives Arbeiten.
- **Glaube an die Macht der Kreativität!**
Diese Zuversicht wird auf Teilnehmende ausstrahlen und von selbst kreative Atmosphäre erzeugen.
- **Räume eigene Fehler ein und lache über Dich selbst!**
Auf diese Weise lässt sich „menschlich“ zur Kunst einer „glückenden Lebensführung“¹⁸² anleiten.
- **Umarme das Imperfekte!**
Arbeit mit Spontaneität bedeutet Unvollkommenes und Nichtgeplantes – das, was gezeigt wird, wird durch die supervisorische Haltung wertgeschätzt.¹⁸³
- **Lerne, die komischen Widersprüche Deines eigenen Lebens so zu bewältigen, dass Du darüber lachen kannst!**
Dadurch lassen sich Zumutungen und Zuspitzungen humorvoll auffangen, versöhnen und integrieren.
- **Am Ende (und am Anfang) darf gelacht werden!**
Anstrengende, auch schmerzhafte, Prozesse brauchen ein Gegengewicht, um (wieder) in die Leichtigkeit zu finden– eine Auflockerung ebnet den Weg. „Wer zuerst lacht, lacht am besten!“

Zum zweiten betrifft die humorvolle Haltung die **Leitung**: Gerade, weil das Lachen in Prozessen einen festen Platz haben soll, ist eine sicheren Leitung vonnöten. Daher müssen die Abschnitte des Kreativen Zirkels ernstgenommen werden.

¹⁸¹ Vgl. dazu u.a. die Anregungen bei Buer 2018, 352ff.

¹⁸² Vgl. Buer/Schmidt-Lellek 2008, 171–200.

¹⁸³ Buer schlägt hier bestimmte Techniken vor: „Das Lächerliche an diesem widersprüchlichen Verhalten kann durch bestimmte Techniken, wie etwa Maximierung oder Slow Motion, [...] noch anschaulicher gemacht werden, verstärkt durch die fokussierende Frage: ‚Ist das nicht komisch?‘ Dann kann der Widerspruch zwischen abstrakten Vorstellungen und konkretem Handeln Lachen auslösen.“ – „In mancher Gruppe hat sich schon ein spezieller Humor etabliert, der erheblich zur Gruppenkohäsion beiträgt.“ (Buer 2018, 351)

Das Halten und Steuern des Prozesses in einer festen Leitungsstruktur ermöglicht Protagonist*innen/Teilnehmenden,¹⁸⁴

- **im spontanen Spiel außer sich zu geraten**, anstatt über sich zu reflektieren.
- **das Komische im eigenen Leben aufzudecken**, anstatt sich über andere lustig zu machen oder sie zu verspotten¹⁸⁵.
- **die abstrakten Vorstellungen vom „richtigen/perfekten Leben“ mit der Anschauung des tatsächlichen Verhaltens spielerisch zu konfrontieren**, anstatt sich von diesen Vorstellungen einengen zu lassen.
- **den kreativen Impuls zu entdecken, der bereits im Vorfindlichen steckt**, anstatt lächerlich gemacht (und damit umso mehr deprimiert) zu werden.
- **den Umschwung zu erleben, der mit einer Reinigung und Neuschöpfung von alten Rollenmustern verbunden ist**, anstatt in den Mustern zu bleiben.

5.3 Einige Thesen zur Bedeutung von Lachen und Humor in supervisorischen Prozessen

Einige Erkenntnisse möchte ich nun abschließend an einigen praktischen Thesen exemplarisch verdeutlichen. Diese sind – wie die oben genannten Aufzählungen auch – nicht abschließend, sondern der Beginn eines Gespräches und eines Lernweges, den ich mit der Zunahme an Praxis noch verbreitern möchte.

1. Humor verhilft zur Distanz in supervisorischen Prozessen.

Ob ich einen Prozess beginne oder mittendrin stecke: Durch Humor kann ich als Supervisor Abstand gewinnen – sei es durch ein Lachen über eine belastende Situation für mich selbst, sei es durch ein Lächeln im Prozess, mithilfe der Aufdeckung von durchaus komischen Elementen in einer verfahrenen Situation.

Humor ist ein Schwung in die Leichtigkeit. Ich kenne von mir selbst den Anspruch, es gut machen zu wollen. Humor hilft, dem die Schwere zu nehmen: Sei es gegenüber dem Unvollkommenen, sei es gegenüber der Last, die der/die Supervisand*in zu tragen hat. Mit Humor schaut es sich liebevoller auf das Imperfekte.

¹⁸⁴ Vgl. dazu u.a. die Anregungen bei Buer 2018, 352ff.

¹⁸⁵ „Allerdings kann es sein, dass das Auslachen zum Thema wird, nämlich dann, wenn man selbst Opfer wurde. Was dann vorgeführt wird, kann sogar tragikomische Züge tragen, so dass sich ein Schmunzeln, ein mitleidiges Lächeln bei den Teilnehmenden nicht ganz vermeiden lässt. Aber auch das kann den Protagonisten wie die Protagonistin anregen, die Lächerlichkeit des Geschehens wahrzunehmen.“ (Buer 2018, 350).

Diese Haltung strahlt ab – denn der humorvolle Mensch kennt auch die Schwere, sonst würde er des Lachens nichts bedürfen. In Gruppenprozessen brauchen humorvolle Impulse nicht nur von mir auszugehen, sondern sind vielleicht schon als eine Stimmung in der Gruppe und warten darauf, aufgenommen zu werden – mit allem lässt sich arbeiten.

2. Humor stiftet Beziehung in supervisorischen Prozessen.

Supervision und Coaching sind Formate, die besonders auf gelingende Beziehungsarbeit angewiesen sind. Humor hat hier eine integrative Funktion. Wo die Schwere dominiert, soll sie ihren Raum haben, aber sie darf in den wenigsten Fällen das letzte Wort haben – als letztes Wort gilt die Antwort auf die Frage: „Was brauchst’s, damit du heute gut hier rausgehen kannst?“

Wo Menschen in eine Situation gekommen sind, in denen ihnen das Lachen vergangen ist, bringen wir es ihnen wieder bei. Denn Lachen hilft nicht nur dazu, schwere Situationen überhaupt auszuhalten. Doch es führt auch dazu, Supervisand*innen davor zu bewahren, dass Frust in die Regression (und später auch in die Aggression) führen.

Auf diesem Weg hilft, dass verschiedene Ausdrucksformen von Humor wirken können – sogar in der Gegenübertragung. „Gerade der nonverbale Humor fördert die [...] [supervisorische] Beziehung und das Vertrauen. Humor und Verspieltheit sind deshalb unerlässlich“.¹⁸⁶

3. Humor verschafft sich Raum in supervisorischen Prozessen: Lachen passiert.

Lachen passiert und lässt sich in den seltensten Fällen kontrollieren. In meinen supervisorischen Erfahrungen gibt es keinen Sündenkatlog, sondern es gilt Morenos Plädoyer: „Erst wags, dann wägs!“ Im „Wägen“ hat aber hat die Reflexion über das Lachen seinen festen Platz. Zum Beispiel: War es hilfreich, dass sich an dieser Stelle das Lachen seinen Raum verschafft hat? Oder führte das Lachen vom Thema weg oder hat gar zu Verletzung geführt? „Lasst uns nochmal hinter das Lachen schauen“. Die Supervisand*in ist der/die Akteur*in und entscheidet, was er/sie mitnehmen will.

Zum zweiten: Es gibt nicht nur Einstimmen in das, was sich Raum verschafft, sondern auch eine aktive Seite. Humor ist eben die *Haltung*, die ich aktiv mitbringen und fördern kann. Ich bin nicht der Sklave des Humors, sondern trage ihn – als durchaus bewusste – Haltung mit mir, so wie andere supervisorische Haltungen auch, die zum Menschenbild des Psychodramas¹⁸⁷ gehören.

Dabei trägt das Bewusstsein: Lachen ist heilsam und befreit zum Neuanfang!

¹⁸⁶ Fabian 2015, 21f.

¹⁸⁷ Vgl. Hutter 2015.

4. Humor braucht klare supervisorische Strukturen.

Da Humor die Eigenschaft hat, sich Bahn zu brechen, ist die supervisorische Kontrolle von Prozessen ein Thema. Es braucht eine klare Struktur, die *für* den Prozess arbeitet. Mit dieser lassen sich überraschende Momente, die aus dem Rahmen fallen, auffangen und integrieren.

Am Psychodrama-Erfinder Moreno ist für mich faszinierend, wie er in heiterer Gelassenheit die Leitung von Prozessen behalten hat. Dies gelang durch seine Rollenklarheit in der Leitung, aber auch durch ein klar strukturiertes Verfahren, den kreativen Zirkel. Er zeigt: Struktur und Kreativität gehören zusammen. Diese These gilt auch dann, wenn ich ein anderes supervisorisches Verfahren wähle als das Psychodrama. In Gruppenprozessen hat dies eine besondere Bedeutung. Sollte das Verfahren an der Gruppe vorbeilaufen, lässt sich auch damit arbeiten – und eben mit derselben Klarheit ein anderes Verfahren wählen.

Wenn ich als Supervisor neu in eine Gruppe kam, stellte ich fest, dass es dort bestimmte Rituale in den Strukturen gab. Es war hilfreich, diese zu erfragen und dann für strukturelle Klarheit zu sorgen. Genauso bedürfen Veränderungswünsche seitens der Gruppe oder meinerseits Transparenz – was nicht meint, sie für tot zu erklären, bevor sie begonnen haben („Erst wags, dann wägs“). Humor bedeutet nicht Chaos, und sei dieses noch so kreativ, sondern lebt von Struktur – gerade weil er dort ansetzt, wo Dinge nicht zusammenpassen.

5. Humor erweitert das supervisorische Kreativitätspotential.

Humor erweitert das Spektrum kreativer Werkzeuge. Wer Humor hat, kann seinen Blick weiten: Eine Situation bietet mehr, als ich auf den ersten Blick sehe; sie lässt sich auch in ihrer Gegensätzlichkeit weiterdenken; denn Humor setzt dort ein, wo Dinge nicht mehr zusammenpassen, da er aus dem Gefälle lebt, der das Komische in bestimmten Konstellationen offenbart und es aufdeckt – aber so, dass man mit dem Blick leben kann: Denn das Problem bleibt, aber die Schwere wird herausgenommen.

Sie ermöglicht, breiter zu handeln. Im Psychodrama sind Spontaneität und Kreativität feste Phasen, genauso wie die Erwärmung. Ich muss noch gar nicht an die Katharsis denken, die für den frühen Moreno fest mit dem Lachen verbunden ist. Vielmehr komme ich in der Haltung des Humors schon in den ersten genannten Phasen viel eher in die Lage, mich der Stegreifsituation zu öffnen, auch ins Vertrauen miteinander und in den Prozess zu kommen.

In diesem Sinne richtet sich diese Arbeit an Menschen, die Humor haben und diesen bewusster einsetzen möchten, um ihren Blick und ihren Werkzeugkoffer zu erweitern. Mögen sich viele angesprochen fühlen!

Anhang

6. Literaturverzeichnis

Der in den Fußnoten verwendete Kurztitel ist dahinter in Klammern angegeben.

Die Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie ist mit ZPS abgekürzt.

Bei Zitaten, die mir nicht persönlich vorlagen, wird in den Fußnoten mit dem Verweis „zitiert nach“ (zit. n.) auf die Sekundärliteratur oder Quellensammlung verwiesen, in der ich sie vorgefunden habe. Diese Werke sind hier in der Liste aufgeführt.

Abaenglish 2014 (ohne Verfasserangabe): Humor auf Englisch oder Amerikanisch, 2014, <https://blog.abaenglish.com/de/humor-auf-englisch-britisch-oder-amerikanisch/> (zuletzt abgerufen am, 07.03.2021). **(Abaenglish 2014)**

Bachmaier, Helmut (Hg.): Texte zur Theorie der Komik, Ditzingen 2005. **(Bachmaier 2005)**

Bauer, Eva/ Hofmann, Julia: Art. Parathymie, in: Navigator Medizin 2019, <https://www.navigator-medizin.de/schizophrenie/die-wichtigsten-fragen-und-antworten-zur-schizophrenie/anzeichen-a-symptome/535-was-bedeutet-parathymie.html> (zuletzt abgerufen am 07.03.2021). **(Bauer/Hofmann 2019)**

Berger, Peter: Erlösendes Lachen. Das Komische in der menschlichen Erfahrung, Berlin 1998. **(Berger 1998)**

Annegret Böhmer/Doris Klappenbach: Mit Humor und Eleganz. Supervision und Coaching als Beratungsangebote in Organisationen und Institutionen, Paderborn 2007. **(Böhmer/Klappenbach 2007)**

Brockhaus Enzyklopädie, Art. Humor, <http://brockhaus.de/ecs/enzy/article/humor>
Brockhaus Enzyklopädie, Art. Humoreske (Literatur), <http://brockhaus.de/ecs/enzy/article/humoreske-literatur>
Brockhaus Enzyklopädie, Art. Humoreske (Musik), <http://brockhaus.de/ecs/enzy/article/humoreske-musik>
(alle zuletzt abgerufen am 07.03.2021)

Buer, Ferdinand: Das Lachen im Psychodrama. ZPS 2/2018 345-355. **(Buer 2018)**

Buer, Ferdinand: Das Psychodrama. Ritual einer atheistischen Spiritualität. ZPS 2/2015, 339–349. **(Buer 2015)**

Buer, Ferdinand: Lebensqualität heute. Was Hartmut Rosa und J.L. Moreno uns dazu sagen können, in: F.V. Ameln (Hrsg.), Psychodrama und gesellschaftlicher Wandel. ZPS Sonderheft 9 (2017), 215–224. **(Buer 2017)**

Buer, Ferdinand: Morenos Mitgift: 1925 – 1975 – 2005, Vortrag und Großgruppenarbeit zum Jubiläum der Moreno-Institute Stuttgart und Überlingen am 26. November 2005 2005, http://ferdinandbuer.de/wp-content/uploads/2015/03/Morenos_Mitgift-Ferdinand_Buer_2005.pdf (zuletzt abgerufen am 08.02.2021). **(Buer 2005)**

Buer, Ferdinand: Psychodrama und Gesellschaft. Wege zur sozialen Erneuerung von unten, Wiesbaden 2010. **(Buer 2010)**

Buer, Ferdinand: Sinngebende Beratung für sinnvolles Arbeiten. 10 Orientierungswerte. Organisationsberatung, Coaching, Supervision, 2 (2014), 227–241. **(Buer 2014)**

Buer, Ferdinand/Schmidt-Lellek, Christoph: Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit, Göttingen 2008. **(Buer/Schmidt-Lellek 2008)**

Bühning, Petra: Psychiatrie-Reform: Auf halbem Weg stecken geblieben, in: Deutsches Ärzteblatt 98/6 (2001), <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=25936>. **(Bühning 2001)**

Fabian, Egon: Humor und seine Bedeutung für die Psychotherapie, Gießen 2015. **(Fabian 2015)**

Freud, Sigmund: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten, Leipzig/Wien 1905. **(Freud 1905)**

Freud, Sigmund, Der Humor, in: Gesammelte Werke, Bd. 14, 383–389, Berlin 1927. <https://www.textlog.de/freud-psychoanalyse-humor.html> (zuletzt abgerufen am 12.03.2021) **(Freud 1927)**

Fuchs, Peter: Hofnarren und Organisationsberater – Zur Funktion der Narretei, des Hofnarrentums und der Organisationsberatung, in: Fuchs, Peter: Konturen der Moderne, Systemtheoretische Essays II, hg. von Marie-Christin Fuchs, Bielefeld 2005, 17-36. **(Fuchs 2005)**

Gallo, Carmine: Talk like TED. Die 9 Geheimnisse der besten Redner, München 2016. **(Gallo 2016)**

Geier, Manfred: Worüber kluge Menschen lachen. Kleine Philosophie des Humors, Hamburg/Reinbek 2006. **(Geier 2006)**

Hutter, Christoph: Anmerkungen zur Theologie Morenos und Nietzsches Botschaft vom Tod Gottes, in: Wege zum Menschen (Zeitschrift für Seelsorge und Beratung), Band 50, 2/1998 **(Hutter 1998)**

Hutter, Christoph: Das Menschenbild des Psychodramas von J.L. Moreno, in: Hilarion G. Petzold (Hg.): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen, Bielefeld 2015, 517-548. **(Hutter 2015)**

Hutter, Christoph: Psychodrama als experimentelle Theologie: Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos aus praktisch-theologischer Perspektive, Münster 2000. **(Hutter 2000)**

Hutter, Christoph/Schacht, Michael: Morenos Werk und eine allgemeine Theorie des Psychodramas, in: Eberwein, Werner/ Thielen, Manfred (Hgg.), Humanistische Psychotherapie. Theorien, Methoden, Wirksamkeit, Gießen 2014. **(Hutter/Schacht 2014)**

Hutter, Christoph/Schwehm, Helmut (Hgg.): J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen. Wiesbaden 2012. **(Hutter/Schwehm 2012)**

Leitenberger, Andreas Gottfried: Lachen als Symptom? Eine Untersuchung des Lachens in der Funktion der Abwehr von Frustration, Intimität und Traurigkeit und der

Sicherung der Selbstkonstanz anhand von Luborskys Symptom-Kontext-Methode, Ulm 2005. **(Leitenberger 2005)**

Lindemann, Holger: Heldinnen, Ufos und Straßenschuhe. Die Arbeit mit Metaphern und der Systemischen Heldenreise in der Praxis, Göttingen 2019. **(Lindemann 2019)**

Marineau, René: Moreno – wird er überleben?, in: Jacob Levy Moreno, Auszüge aus der Autobiographie, Köln 1995, 149-156. **(Marineau 1995)**

Matthiae, Gisela: So sind wir alle Narren, in: Zutaten. Themenheft zur Fastenaktion der evangelischen Kirche 2021 „7 Wochen ohne“, edition chrismon, Leipzig 2020, 13-15. **(Matthiae 2020)**

McGhee, Paul E./Goldstein, Jeffrey H. (Hgg.): The psychology of humor : theoretical perspectives and empirical issues, New York 1972. **(McGhee/Goldstein 1972)**

Mehlstaub, Susanne Kunz/ Stadler, Christian: Handbuch Psychodrama-Therapie, Stuttgart 2018. **(Mehlstaub/Stadler 2018)**

Mittelmeier, Martin: Dada. Eine Jahrhundertgeschichte. München 2016. **(Mittelmeier 2016)**

Moreno, J.L. (1996). Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft, Wiesbaden 1996. **(Moreno 1996)**

Moreno, Jacob Levy: Auszüge aus der Autobiographie (im englischen Original zuerst 1989), Köln 1995. **(Moreno 1995)**

Moreno, Jonathan: Einführung/Vorwort, in: Jacob Levy Moreno, Auszüge aus der Autobiographie, Köln 1995, 1-13. **(Jonathan Moreno 1995)**

Moreno, Zerka. J.L. Moreno, M.D., in: von Ameln, Falko/ Wieser, Michael (Hgg.): Jacob Levy Moreno revisited – Ein schöpferisches Leben, in: ZPS Sonderheft 6/2014, 5–9. **(Zerka Moreno 2014)**

Nemetschek, Peter/Theuretzbacher, Klaus: Coaching und Systemische Supervision mit Herz, Hand und Verstand. Handlungsorientiert arbeiten, Systeme aufbauen, Stuttgart 2009. **(Nemetschek/Theuretzbacher 2009)**

Neumann, Wolfgang/Peters, Bruno: Als der Zahnarzt Zähne zeigte. Humor, Kreativität und therapeutisches Theater in Psychotherapie, Beratung und Supervision, Dortmund 1996. **(Neumann/Peters 1996)**

Ruch, Willibald/Zweyer, Karen: Heiterkeit und Humor: Ergebnisse der Forschung, in: Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, Band 2. Heiterkeit und Humor im Alter, Bornheim-Seckem 2001, 9-43. **(Ruch/Zweyer 2001)**

Röcke, Werner/Velten, Hans Rudolf: Lachgemeinschaften. Kulturelle Inszenierungen und soziale Wirkungen von Gelächter im Mittelalter und in der frühen Neuzeit, Berlin u.a. 2005. **(Röcke/Velten 2005)**

Rugenstein, Kai: Humor in der psychodynamischen Therapie, Göttingen 2018.
(Rugenstein 2018)

Stollmann, Rainer: Humor-Analyse zu Lorient, in: Husmann, Wenke, Die Zeit 8/2011
(https://www.zeit.de/kultur/2011-08/loriot-interview-sprachwissenschaftler?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.ecosia.org%2F) (zuletzt abgerufen am, 07.03.2021). **(Stollmann 2011)**

Titze, Michael/Eschenröder, Christof: Therapeutischer Humor, Grundlagen und Anwendungen, Frankfurt 1998. **(Titze/Eschenröder 1998)**

von Ameln, Falko/Kramer, Josef: Organisationen in Bewegung bringen, Handlungsorientierte Methoden für die Personal-, Team- und Organisationsentwicklung, Göttingen 2016. **(von Ameln /Kramer 2016)**

Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in der Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis, Stuttgart 2012. **(Wild 2012)**

Wild, Barbara, in: Hauschild, Jana: Die Heilkraft des Lachens, in: Der Spiegel vom 11.04.2014 <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/humor-in-der-psychotherapie-so-wirken-witze-bei-depressionen-und-co-a-954213.html> **(Wild 2014)**

7. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Zuhilfenahme der angegebenen Quellen angefertigt habe.

Schwerin, im März 2021