



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Was gibt's denn da zu lachen!?!

- Formen, Bedeutung und Wirkung des Lachens in Beratungssituationen –

Masterthesis

Zur Erlangung des akademischen Grades
Master of Arts (M.A.)

Anne Henning
Studiengang: Master Beratung

URN:nbn:de:gbv:519-thesis2014-0216-2

Vorgelegt am:	06.08.2014
Abgabetermin:	06.08.2014
Vorgelegt an:	Hochschule Neubrandenburg
Erstprüfer:	Prof. Dr. Roland Haenselt
Zweitprüfer:	Prof. Dr. Johannes Boettner

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Kapitel I	6
1. Definitionen und Abgrenzungen.....	6
1.1 Humor	6
1.2 Lachen	7
2. Die kulturelle Dimension des Lachens	8
3. Die entwicklungsgeschichtliche Dimension des Lachens.....	9
3.1 Das Lachen in der Antike.....	10
3.2 Das Lachen im Mittelalter	11
3.3 Das Lachen in Renaissance und Aufklärung.....	12
3.4 Das Lachen in der Neuzeit.....	14
4. Die neurologischen Vorgänge beim Lachen	15
5. Die evolutionäre Entwicklung des Lachens	16
6. Theoretische Konzepte zur Erklärung des Lachens	17
6.1. Die Kontrast Theorie nach Kraepelin	17
6.1.1 Das Phänomen des Kitzelns im Bezug zur Kontrasttheorie	18
6.2 Die psychoanalytische Theorie Freuds:.....	19
7. Abschließende Betrachtung zur Informationssammlung	22
Kapitel II	23
8. Eine Beratungssituation – Was ist das eigentlich?	23
9. Die Vier-Augen-Beratung und die Gruppen-Beratung im Kontext Lachen.....	25
10. Lachen in Beratungssituationen –die Ausgangs These	27
11. Die fundamentalen Emotionen nach Carroll Izard	28
12. Die Emotionen als Auslöser des Lachens.....	29
13. Interesse – Erregung	29
13.1 Beschreibung der Ausdrucksgebärde des Lachens bei Interesse – Erregung	29
13.2 Beispiel einer Interesse-Lachsituation	30
13.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Interesse – Erregung	30

14. Freude.....	31
14.1 Beschreibung der Ausdrucksgebärde des Lachens bei Freude	31
14.2 Beispiele einer Freude-Lachsituation.....	32
14.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Freude	33
15. Überraschung – Schreck.....	34
15.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Überraschung.....	34
15.2 Beispiel einer Überraschung-Lachsituation	35
15.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Überraschung.....	36
16. Kummer – Schmerz	36
16.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Kummer-Schmerz	36
16.2 Beispiel einer Kummer-Lachsituation	37
16.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Kummer	37
17. Zorn - Wut.....	38
17.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Zorn.....	38
17.2 Beispiel einer Zorn-Lachsituation.....	39
17.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Zorn.....	39
18. Ekel und Geringschätzung	40
18.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Ekel und Geringschätzung.....	40
18.2 Beispiel einer Ekel und Geringschätzung –Lachsituation.....	41
18.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Ekel – Geringschätzung.....	41
19. Furcht – Entsetzen	42
19.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Furcht.....	43
19.2 Beispiel einer Furcht-Lachsituation.....	43
19.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Furcht.....	45
20. Scham – Erniedrigung	45
20.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Scham.....	46
20.2 Beispiel einer Scham-Lachsituation	46
20.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Scham.....	48
21. Das Lachen des Beraters	49
22. Abschließende Betrachtung der Ausgangsthese.....	50
Quellen.....	51

Einleitung

Mich in dieser Arbeit mit dem Thema Lachen auseinanderzusetzen, ist das Resultat einer Reihe von Erlebnissen, die ich in meiner praktischen Tätigkeit als Beraterin und Gemeinwesenarbeiterin gemacht habe. Ich hatte hier das große Glück sowohl Arbeitsstunden für die Einzelfallberatung sowie für die Beratung von Gruppen im Gemeinwesen leisten zu dürfen. Diese beiden Formen der Beratung unterscheiden sich grundlegend und haben dennoch erstaunlich viele Schnittmengen. So war meine Arbeit in der Einzelfallberatung eher an inter- und intrapersonellen Problemen orientiert, während es in der Beratung von Gruppen im Gemeinwesen mehr um die Bewältigung hierarchischer, strukturbezogener und kommunalpolitischer Missstände ging. Dennoch waren in beiden Bereichen nahezu dieselben beraterischen Aufgabenstellungen zielführend zur Bewältigung. Zunächst das Schaffen eines neutralen Gesprächsraums in dem das Anliegen wertfrei zur Sprache gebracht werden kann, dann die gemeinsame Herausarbeitung des konkreten Problems, gefolgt von dem Suchen nach und Vernetzen mit Verbündeten, die zur Lösung des Problems beitragen können, sowie die Weitergabe und das Verständlichmachen für den/ die Klienten schwer einzuholender Informationen, das Anregen der Entwicklung von Lösungs- und Bearbeitungskonzepten und schlussendlich das Begleiten beim Lösungsversuch. Ein entscheidendes Merkmal fiel mir in beiden Beratungssituationen besonders stark ins Auge. Der Anteil der Situationen in denen gelacht wurde, war viel seltener einfach nur lustig, als dass es es möglich machte bestimmte Dinge oder Themen zur Sprache zu bringen, die überhaupt nicht lustig waren, sondern vielmehr ein zentraler Aspekt im Problem selbst. Noch verwunderlicher erschien mir in der Retrospektive mein eigenes Verhalten in diesen Situationen. Besonders zu Beginn meiner praktischen Tätigkeit habe ich einfach mitgelacht über diesen oder jenen gelungenen Witz ohne zu bemerken, dass hierin, nicht immer aber relativ häufig, eine entscheidende Essenz im Hinblick auf das zu lösende Problem liegt. Diese Feststellung hat mich dazu bewegt, mich eingehender mit dem Lachen und seiner Bedeutung für Beratungsprozesse auseinanderzusetzen.

Wider meiner damals unhinterfragten Meinung beschränkt sich das Lachen nämlich nicht nur auf eine heitere Geste. Je nach sozialer Situation kann es ein provozierendes, infrage stellendes, bedrohliches bis zerstörerisches Potential entfalten.¹ Der Historiker Eckart Schörle sieht dem Lachen sogar einen sozialen Sprengstoff innewohnend. So kann ein plötzlicher Ausbruch am falschen Ort ein sorgfältig austariertes Gefüge aus dem Gleichgewicht bringen.² Genauso kann es, meiner heutigen Erkenntnis nach Ausdruck für ein intrapersonell ins Wanken geratenes Gefüge sein. Es sei angemerkt, dass es hier nicht darum geht jede „Lachsituation“ zu verkopfen. Vielmehr geht es darum sich als Berater nicht von der Intension des Mitlachens führen zulassen, sondern sensibel für die Aussage die im Lächerlichen steckt zu sein. Ich behaupte, dass sie Informationen enthält, die sonst nur schwer zugänglich sind. Es kann dem professionellen Berater also nur hilfreich sein, sie zu erkennen und bei Notwendigkeit selbst zum Thema der Beratung zu machen. Eben diesem Zweck soll die vorliegende Arbeit dienen.

Im ersten Kapitel sollen als Grundlegung die Begriffe Humor und Lachen definiert und voneinander abgegrenzt werden, um dann im nächsten Schritt die gesellschaftliche Haltung zum Lachen im Hinblick auf ihre historische und kulturelle Verortung zu betrachten. Daran anschließend soll versucht werden die physiologischen und neurologischen Prozesse des Lachvorgangs darzustellen. Als letzter Punkt des ersten Kapitels sollen dann eine evolutionsbiologische und eine psychoanalytische Theorie zur Auslösung des Lachreizes vorgestellt werden.

Im zweiten Kapitel wird dann das Lachen in Verbindung mit den Emotionen im Beratungssetting betrachtet. Hier sollen auch die Unterschiede und Gemeinsamkeiten einer Vier-Augen-Beratung und einer Gruppenberatung im Hinblick auf das Lachen zur Sprache kommen. Es werden dann anhand der, von dem Psychologen Carroll Izard benannten 8 fundamentalen Emotionen verschiedene Formen des Lachens herausgearbeitet. Parallel dazu sollen die Bedeutung der jeweiligen Form für die Beratungssituation dargestellt und mögliche beraterische Handlungsstrategien aufgezeigt werden.

¹ Vgl. Schörle 2007, S. 51

² Ebd.

Kapitel I

1. Definitionen und Abgrenzungen

1.1 Humor

Der Begriff Humor geht auf die antike medizinische Säftelehre zurück.³ Im 16. Jh. bezeichnete der Begriff „*humor*“ so viel wie Stimmung oder Laune, wenn die Säfte des Menschen im Ungleichgewicht waren, wurde er aus der Mitte geworfen und exzentrisch. Dies war der Anknüpfungspunkt an dem Humor in den Bereich der Komik überging. Das „Zeichnen“ einer grotesken, lächerlichen Figur war es aus dem sich am Ende des 17Jh. das moderne Verständnis von Humor als geistiges Vermögen entwickelte.⁴ Nach der Onlineausgabe des Dudens ist Humor:

1. die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren.
2. eine sprachliche, künstlerische o. ä. Äußerung einer von Humor bestimmten Geisteshaltung, Wesensart.
3. die gute Laune, fröhliche Stimmung.⁵

Der Schriftsteller Otto Julius Bierbaum dagegen meinte: „*Humor ist wenn man trotzdem lacht.*“ Er weist damit auf die widrigen Umstände hin, die es zu Überwinden gilt um das Lachen zu erreichen.⁶ Und der in seiner Freizeit als Witzforscher engagierte Ingenieur Dr. Reiner Foerst ist der Meinung, dass Humor an sich nichts mit Heiterkeit zu tun hat, sondern vielmehr mit der Bereitschaft in einer eingehenden Information (Situation, Gespräch etc.) nach Kontrasten/ Widersprüchlichkeiten zu suchen, also eher eine kreative und logische Leistung ist.⁷ Folgen wir dem Schriftsteller Robert Gernhardt dann ist Komik eine Handlung und Humor eine Haltung. Nun ist es für die vorliegende

³ Vgl. Schörle 2007, S. 27

⁴ Vgl. Schörle 2007, S. 27

⁵ URL3: Duden 2013

⁶ Zit. n. Auchter 2006, S. 32

⁷ Vgl. Foerst 2001, S.207

Arbeit nicht notwendig eine konkrete Position dazu zu entwickeln was Humor sei. Das Hauptaugenmerk soll hier auf dem Lachen an sich liegen und so reicht es zu festzustellen, dass Humor und Lachen nicht gleichzusetzen sind und durchaus getrennt voneinander auftreten können. Wer lacht, muss nicht gleich Humor haben und wer Humor hat, muss auch nicht gleich lachen. Dennoch bleibt der Humor als ein Verbündeter für das Auslösen des Lachens zu betrachten.

1.2 Lachen

Gemeinhin denkt man bei dem Begriff „Lachen“ zunächst an den typischen Zustand der plötzlichen Erheiterung. Dieser bricht mit zahlreichen Symptomen reflexartig über den Körper herein. Die Augen verengen sich, die Mundwinkel gehen symmetrisch nach oben, Die Atmung und der Herzschlag beschleunigen sich. Die Stimmbänder werden in starke Schwingungen versetzt, wodurch glucksende und gellende Laute entstehen. Die Muskulatur spannt und entspannt sich, wodurch die Durchblutung verbessert wird. Stresshormone werden abgebaut und die Verdauungsdrüsen angeregt. Es kommt es zu einer Erhöhung der Blutinhaltsstoffe und zur Ausschüttung von schmerzlindernden Hormonen.⁸ Der englische Philosoph und Soziologe Herbert Spencer statuierte bereits 1860 eine Definition für das Lachen, die heute noch von zahlreichen Gelotologen unterzeichnet wird. Er sieht im Lachen eine krampfartige Bewegung, die einen Überschuss an nervöser Energie entlädt, ob sie nun aus einer physischen oder psychischen Spannung kommt, spielt dabei für ihn keine Rolle.⁹ All dies sind Indikatoren für die für die archaischste Form des Lachens, die sich nach Annahme von Anthropologen und Gelotologen bereits vor 8 Millionen Jahren –also lange vor der Sprachentwicklung hat. Sie wird in der Literatur oft als das „echte“ oder auch „wahre“ Lachen beschrieben.

Neben dieser Form des Lachens kennen wir jedoch eine schier endlose Liste modifizierter Ausformungen, die uns teilweise die bereits beim Humor infrage gestellte Heiterkeit erneut anzweifeln lassen. Zu den heiteren Formen würden

⁸ Vgl. URL1: humorcare, 2014

⁹ Zit. n. Foerst 2001, S. 13

wir wohl das spontane, befreiende, erlösende, entwaffnende, hemmungslose, schalkhafte und einnehmende Lachen zählen. Doch worunter ordnen wir das schüchterne, verlegene, unbeholfene Lachen? Und was ist mit dem gezwungenen, gequälten, künstlichen, bitteren Lachen? Oder auch dem höhnischen, zynischen, sardonischen, höllischen, verächtlichen, hämischen, gehässigen und sarkastischen Lachen? All diese vorgestellten Adjektive nehmen wiederum Einfluss auf die Klangform des Lachens. So finden wir ein immenses Repertoire von Gelächter, Gegacker, Gekicher, Gekreische, Gebrülle, Gejauchzte, Gegluckse, Gezische, Gepruste, Gegröle, Gewieher bis Gejohle. Auch die mimische Darstellungsform zeigt sich mannigfaltig von grinsen, schmunzeln, primeln, grien, feixen, lächeln, beömmeln, besemmeln bis beeiern. Mit Sicherheit ist diese Liste nicht vollständig. Das muss sie auch nicht sein. Sie soll lediglich verdeutlichen wie differenziert Lachen in der Sprache betrachtet wird und einen Hinweis auf die im späteren Verlauf noch zu untersuchenden Formen und Auslöser des Lachens geben.

Festzuhalten bleibt, dass in dieser Arbeit unter dem Begriff Lachen die oben beschriebenen reflexartigen Reaktionen des menschlichen Organismus aber auch alle modifizierten Formen, die diese Reflexe nur zum Teil bis gar nicht anzeigen, gefasst werden sollen.

2. Die kulturelle Dimension des Lachens

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird herausgearbeitet werden, dass die „Zündung“ des Lachens von einer ganzen Reihe individueller Faktoren abhängt. Die Neurologen sehen hier die neuronalen Verbindungen, die so unterschiedlich sind wie die Fingerabdrücke des Menschen als ausschlaggebend. Während Psychoanalytiker die Inkorporationen und Introjekte für ursächlich halten. Die Gelotologie ist der Meinung, sie haben beide recht. Doch dazu später mehr. Bei all der Individualität der Lachanlässe würde es jedoch in die Irre führen, anzunehmen es gäbe keinerlei allgemeingültige Verbindlichkeiten darüber was zum Lachen ist. Im Gegenteil die Gruppe und das gemeinsame Lachen scheinen dieses noch zu

intensivieren. So wie jede Kultur ihre eigenen Überzeugungen und Praktiken aufweist, so ist auch das Lachen immer von einem bestimmten Kulturkreis geprägt¹⁰ Oder konkreter, dass Lachen ist universell aber das worüber man lacht, kann kulturell sehr unterschiedlich sein. So ist es in den meisten Kulturen frivol auf einer Totenfeier zu lachen.¹¹ Das indonesische Volk der Toraja hingegen feiert zu diesem Anlass ein ausgiebiges Totenfest mit viel Tanz und Gelächter.¹² In jeder Kultur gibt es Orte von denen das Lachen verbannt wurde.¹³ So gilt es in vielen Kulturkreisen als ausgemacht, dass in Situationen von besonderem Ernst wie etwa bei einer religiösen Zeremonie oder beim Überbringen einer tragischen Nachricht nicht gelacht werden darf.¹⁴ Leider steht eine interkulturelle Forschung, die sich vergleichend mit den unterschiedlichen Kulturen im Kontext Lachen auseinandersetzt noch aus.¹⁵ Klar scheint jedoch zu sein, dass sich im Humor einer kulturellen Gruppe ihre Ängste, Nöte, Konflikte und Sorgen widerspiegeln. Diese wiederum sind geprägt von dem Zeitgeist, welcher sich aus den Lebensbedingungen, Wert- und Moralvorstellungen und auch den sozialen Strukturen in einer Gesellschaft speist. Demnach ist es notwendig sich die Entwicklungsgeschichte eines Volkes zu vergegenwärtigen, um seine Lachkultur zu verstehen.¹⁶

3. Die entwicklungsgeschichtliche Dimension des Lachens

Es würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen die Entwicklungsgeschichte des Lachens nachzuzeichnen. Es soll jedoch versucht werden die Grundlegenden Annahmen für die Antike, das Mittelalter, die Renaissance, die Aufklärung und die Neuzeit in aller Kürze darzustellen. Dabei wird auf die Autoren Schörle, Reiser und Le Goff zurückgegriffen.

¹⁰ Vgl. Schörle 2007, S. 14

¹¹ Vgl. Berger 1998, S. XVII

¹² Vgl. URL6 die Welt, Toraja

¹³ Vgl. Schörle 2007, S. 18

¹⁴ Vgl. Berger 1998, S. XVII

¹⁵ Vgl. Schörle 2007, S. 38

¹⁶ Vgl. Robinson 2002, S. 111ff

Der Historiker Eckart Schörle gibt in seiner Promotionsarbeit über „Die Verhöflichung des Lachens“ einen breiten Überblick über die Lachkultur im 18. Jahrhundert und stellt deren Entwicklung dar. Als Quellen zur Beurteilung des Lachens dienten ihm vor Allem Anstands- und Höflichkeitsliteratur und die Wochenschriften des Bildungsbürgertums.¹⁷ Er konzentrierte sich dabei auf die Frage der Normierung des Lachens, um etwaige Standards und die Ursachen des Lachens herauszuarbeiten. Auch der Bibelwissenschaftler Marius Reiser untersuchte das Lachen im Kontext Zeit. Er nahm jedoch vor Allem die griechisch-römische und die christliche Lachkultur unter dem Einfluss von Religion und Mythologie in den Blick. Der Historiker Le Goff ist bekannt für seine historischen Arbeiten über das Mittelalter. In seinem Buch „Das Lachen im Mittelalter“ interessierte er sich für die Funktion und Stellung des Lachens in der mittelalterlichen Gesellschaft.

In den anschließenden Unterpunkten soll also versucht werden, die Grundlegenden Erkenntnisse zum Lachen in der jeweiligen Epoche zusammenzufassen.

3.1 Das Lachen in der Antike

Reiser stellte fest, dass das Lachen der Menschen und Götter in den Epen des Homers sehr dem Lachen in der heutigen Zeit glich. Er erkannte hier bereits erste Ansätze einer Ethik des Maßes. Diese Ansätze wurden von den Philosophen und Rhetorik-Lehren an festen Regeln zu einer Lachkultur entfaltet.¹⁸ So gehörte sich, nach Platon, eine unkontrollierte Lachlust nicht für Vernunftwesen, da sie zu radikalen Umschwüngen tendiert. Aus diesem Grund formulierte Platon in seinen „Nomoi“ „Man soll sich nicht gehen lassen in maßlosem Lachen oder Weinen“¹⁹ Auch Schörle ist der Meinung, dass Platon den Ernst mit dem Guten und das Lächerliche mit dem Schlechten gleichsetzte.²⁰ Aristoteles erkannte zunächst das Lachen als eine natürliche Eigenschaft des Menschen an. Gleichzeitig ging er jedoch von einer

¹⁷ Vgl. Schörle 2007, S. 46

¹⁸ Vgl. Reiser 2012, S. 20

¹⁹ Vgl. Platon zit. n. Reiser 2012, S. 20

²⁰ Vgl. Schörle 2007, S. 19

Ambivalenz aus und versuchte Richtlinien für die Vermeidung von Hohn und Spott zu geben. In seiner Poetik beschreibt er dann das Lächerliche als eine Art Verfehlung, die nicht verletzend oder vernichtend ist.²¹ Demnach sucht Aristoteles genau wie Platon nach dem richtigen Maß des Lachens. Der Rhetor und Politiker Roger Cicero beschäftigte sich mit der Frage wie weit man beim Erregen von Lachen gehen darf und was unbedingt zu vermeiden ist. Dabei kommt er zu dem Schluss, dass weder schwere Verbrechen noch großes menschliches Elend lächerlich gemacht werden dürfen. So sollten Witze sparsam eingesetzt werden und niemanden schädigen. Auch sollte der Witzelnde keine billigen oder gar schmutzigen Possen reißen. Aus Rücksicht auf seine Zuhörer sollte der Redner im Zweifel ganz auf den Witz verzichten.²² Bemerkenswert ist, dass bereits Cicero zu der Erkenntnis kam, dass sich sowohl das Ernste wie auch das Lächerliche mit den gleichen stofflichen Themen auseinandersetzen.²³ Der Stoiker Epiktet rät: „Lache nicht viel, nicht über Vieles und nicht hemmungslos“²⁴

Es lässt sich also zusammenfassend bemerken, dass in der Antike das Lachen als etwas angesehen wurde, das zu mäßigen sei. Es wurden erste Regeln und Kodexe für diese menschliche Äußerung entwickelt, da man schon zu dieser Zeit erkannte, dass das Lachen auch eine Schädigende Seite hat.

3.2 Das Lachen im Mittelalter

Der Tradition eine Mäßigung für das Lachen zu finden, schließen sich auch die Überlegungen des Mittelalters an. Zugleich gab es jedoch einen gewichtigen Unterschied. Das Lachen im Mittelalter unterlag vorwiegend theologischen Definitionen. Diese Neuerung sollte bedeutende Folgen für die Lachkultur haben. Da nach der christlichen Lehre die Welt als Jammertal gesehen wurde, das es zu überwinden galt, waren die Freude und das Lachen dem Jenseits vorenthalten (zumindest in der Theorie).²⁵ Hier verweist Schörle zu recht auf die Frage nach der Wirksamkeit des Lachverbotes. Denn, so

²¹ Vgl. Reiser 2012, S. 21

²² Ebd. S. 22

²³ Ebd. S. 24

²⁴ Epiktet zit. n. Reiser 2012, S. 22

²⁵ Vgl. Schörle 2007, S. 20f

argumentiert er, Schriften über Reglementierungen stellen einen Soll-Zustand dar, an welchem sich erahnen lässt was in der Realität der Fall ist.²⁶ Dem Klerus der christlichen Gelehrten wird heute oft eine regelrechte Lachfeindlichkeit unterstellt, welche sie nicht zu Letzt mit der Haltung des Jesus Christus begründeten. Dieser habe, nach den Beschreibungen der Evangelien nicht gelacht und ein Leben in Demut geführt.²⁷ Diese Ansicht wird heute jedoch kontrovers diskutiert. Mit dem Aufkommen der monastischen Bewegung wurde die Auffassung vom Leben in Demut noch verstärkt. Die oft sehr strengen klösterlichen Regeln untersagten das Lachen ganz.²⁸ Ungefähr ab dem 12Jh. begannen die Kirchenväter dann zwischen dem moralischen und dem moralisch verwerflichem Lachen zu unterscheiden und hielten Ersteres für zulässig. Aus diesem Anlass entwickelte die Scholastik dann nach und nach eine Regelung für den Umgang mit dem Lachen. So haben etwa Thomas von Aquin und Albertus Magnus Schriften über Sitten und Gebräuche verfasst, die auch das Lachen thematisierten und bis in die heutige Zeit hineinwirken.²⁹ Das weltliche Lachen kam erst ab dem Spätmittelalter mehr in den Blick, Le Goff nannte das 14. Und 15 Jh. eine Phase des Hemmungslosen Lachens.³⁰

3.3 Das Lachen in Renaissance und Aufklärung

In der Renaissance erfuhr das Lachen zunehmend Aufmerksamkeit. Auch, zeigte sich ein gesteigertes Interesse am medizinischen und physiologischen Vorgang.³¹ Dominiert wurde der Lachdiskurs jedoch vor Allem von italienischen Autoren wie Baldesar Castiglione. Dieser gab mit seinem „*Il libro del cortegiano*“ ein Bild von einem Mann von Hofe wieder, indem er überwiegend die antike Rhetorik rezipierte und auf seine Zeit übertrug.³² Das Lachen war hier vor allem im Zusammenhang mit Narrenfesten und Karneval ein fest verankerter Bestandteil der Volkskultur und entsprechend wurde es

²⁶ Ebd. 2007, S. 21f

²⁷ Vgl. Reiser 2012, S. 32

²⁸ Vgl. Schörle 2007, S. 23

²⁹ Vgl. Le Goff, 2004, S. 20

³⁰ Vgl. Schörle 2007, S. 24

³¹ Ebd. 2007, S. 24

³² Vgl. Schörle 2007, S. 53

dort ohne große Reglementierung gehandhabt.³³ Später rezipierte man in Europa eher spanische Höflichkeitsliteratur wie Baltasar Gracián sein „*Oráculo manual*“. In Erweiterung zu Castigliones „Hofmann“ gibt es nicht nur Verhaltensregeln wieder, sondern beschreibt auch eine politisch-strategische Anwendung des Lachens.³⁴ Ab den 1650ern gab es dann zunehmend Autoren aus dem deutschsprachigen Raum, die sich mit der Analyse und Bewertung des Verhaltens am Hofe auseinandersetzten.³⁵ So versprach sich etwa Georg Philipp Harsdörffer von seiner Schrift, „Frauenzimmer-Gesprächspiele“ die Einbeziehung der Frauen in die Höflichkeits- und Anstandsbildung, um so die Sitten am Hofe zu verfeinern.³⁶ Im Allgemeinen wurde im 17. Jh. das Lachen als autonome, unkontrollierbare Expression des Körpers wahrgenommen und als beängstigend und gefährlich empfunden.³⁷ Es bildeten sich demnach zunehmend Forderungen nach einer Kultivierung des Lachens in der Aristokratie.³⁸ Während ab Mitte des 18. Jh. das Bild des anständigen, sittenhaften Hofmanns -nicht zuletzt durch die französische Aristokratie- zum moralisch fragwürdigen Lebemann kippte, kamen zunehmend Schriften des Bürgertums für die Anstandsregulierung in Betracht. Hier ging es nicht mehr darum strategisch Vorteile für sich zu erreichen, sondern vielmehr darum das Zusammenleben als Ganzes zukünftig zu verbessern.³⁹ Nicht zu Letzt sollte die Art und Weise des Lachens auch zur Abgrenzung gegen andere soziale Gruppen dienen. So wurde ein übermäßiges, körperbetontes und lautes Lachen mit Dummheit und Unvernunft in Verbindung gebracht. Das körperliche Lachen sollte so verdrängt und durch ein gemäßigtes, vernünftiges Lachen ersetzt werden. An dem gesitteten Lächeln sollte man die Zugehörigkeit zur feinen Gesellschaft erkennen.

³³ Vgl. Reiser 2012, S. 102

³⁴ Vgl. Schörle 2007, S. 54

³⁵ Ebd. 2007, S. 54

³⁶ Vgl. Schörle 2007, S. 54

³⁷ Vgl. Reiser 2012, S. 103

³⁸ Vgl. Schörle 2007, S. 54

³⁹ Ebd. S.57

Gleichzeitig betonten die Anstandslehrer jedoch auch, dass es nicht um die Verdrängung des Lachens ginge, sondern darum eine der Situation angemessene Form zu finden.⁴⁰

Insgesamt lässt sich nachzeichnen, dass das Lachen eben nicht allein eine Reaktion auf einen komischen Auslöser, sondern vor allem durch die Herrschaftsstrukturen einer Gesellschaft mitbestimmt war.⁴¹

3.4 Das Lachen in der Neuzeit

Ab dem 19. Jh. wächst das Interesse am exakten physiologischen Vorgang des Lachens. Herbert Spencer war hier der Vorreiter, der den ersten Versuch unternahm das Lachen rein aus der Physiologie zu erklären. Demnach wird das Lachen durch eine Reizüberflutung über das Nervensystem ausgelöst.⁴² Gleichzeitig lässt sich beobachten, dass ab hier dem Lachen und dem Witz in Anstandsdiskursen nicht mehr so tragende Rollen wie noch im 18. Jh. zukommen.⁴³ Als 1905 Sigmund Freuds „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ erschien, wurde das Lachen erstmals aus einer psychologischen Perspektive betrachtet.⁴⁴ Auch Spencer beobachtete den von Freud konstatierten Spannungsabbau durch das Lachen, was dazu führte, dass sich zunehmend die Medizin für den Lachvorgang interessierte. Ihre Frage an das Lachen lautete: Hat das Lachen eine heilende Wirkung auf den Körper?⁴⁵ Die Philosophin und Soziologin Rita Bischof sieht das Lachen in der Neuzeit verdrängt und bezeichnet sie als „eine Zeit in der sich das Ideal einer nicht-lachenden Wahrheit, einer Gesellschaft ohne Lachen realisiert“. Für sie wurde das Lachen aus der Öffentlichkeit vertrieben und seiner früheren Rechte und Privilegien beraubt. „Eine lachfeindliche Zeit, in deren Verlauf einem authentischen Lachen ein unechtes Lachen substituiert wird.“⁴⁶ Bischof geht also davon aus, dass sich das „echte“ oder „wahre“ Lachen in der

⁴⁰ Schörle 2007, S.62ff

⁴¹ Ebd. S. 95f

⁴² Ebd. S. 35

⁴³ Ebd. S. 95

⁴⁴ Ebd. S. 35

⁴⁵ Ebd. S. 37

⁴⁶ Bischof zit. n. Schörle 2007, S. 25

neuzeitlichen Gesellschaft nicht mehr finden lässt. Mehr noch glaubt sie zu erkennen, dass die auftretenden Formen des Lachens in der Öffentlichkeit „gestellt“ seien.⁴⁷

Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass das Lachen durchweg ein zentrales Thema in der Geschichte des Menschen war und ist. Die Haltung der Menschen ihm gegenüber ändert sich mit Kultur und Zeit. Geschichtliche Ereignisse nehmen dabei genauso starken Einfluss wie die Zugehörigkeit zu verschiedenen Gruppen. Wenn sich jedoch eins erkennen lässt dann, dass das Lachen von der Antike bis heute ambivalent betrachtet wurde und als zu reglementieren und kultivieren galt und gilt.

4. Die neurologischen Vorgänge beim Lachen

Nachdem im letzten Abschnitt etwas über die Geschichte und Kultur des Lachens herausgearbeitet wurde, soll sich hier mit der höchst aktuellen Frage – „Was spielt sich eigentlich in unserem Gehirn ab, wenn wir lachen?“ – der Neurologie befassen. Um diese Frage beantworten zu können, ist es wichtig sich zunächst mit dem Prozess der neuronalen Reizleitung und Verarbeitung zu befassen.

Wann immer wir handeln, denken und fühlen, liegen bestimmte neuronale Erregungsmuster zu Grunde. In dem menschlichen Gehirn befinden sich etwa 100 Milliarden Neuronen, die auf unterschiedliche Weise miteinander zusammenarbeiten. Die Neuronen sind durch Synapsen miteinander verbunden. Hier findet entweder eine elektrische oder eine chemische Erregungsübertragung statt.⁴⁸ Damit ein bestimmter Reiz überhaupt erst im Neuron ankommt, gibt es einen Sinnesrezeptor (Sensor). Er gibt einen Reiz in Form von Erregung, also elektrischem Strom, an das ihm angelagerte Neuron weiter. Das Neuron wiederum kann nun diese Erregung durch seinen Axon weiterleiten. Gelangt die Erregung, auch Aktionspotential genannt an das Axonende eines Neurons werden Botenstoffe freigesetzt, die man auch

⁴⁷ Vgl. Schörle 2007, S. 25

⁴⁸ Vgl. Grawe 2004, S. 44f

Transmitter nennt. Diese diffundieren dann über die Synapse an die Kontaktstellen des zweiten Neurons. In diesem zweiten, postsynaptischen Neuron wird das Aktionspotential weiter zum nächsten Neuron übertragen solange bis es zur synaptischen Endplatte gelangt, wo die Erregung, wie beispielsweise beim Lachen als Bewegungsenergie entladen wird und Muskelkontraktion zur Folge hat.⁴⁹

Die Muskeln, die beim Lachen aktiviert werden, sind insbesondere das Zwerchfell und andere Atemmuskeln, sowie 15 Gesichtsmuskeln und diverse mitbetroffene Körpermuskeln. Doch damit nicht genug, neben dem Erregen von Bewegung kurbeln die Neuronen weitere Vorgänge beim Lachen an. So werden etwa bei starkem Lachen die Tränensekretion und die Ausschüttung von Endorphinen gesteigert. Außerdem wird die Anzahl und auch die Aktivität verschiedener körpereigener Killerzellen erhöht und so die Widerstandskraft des Immunsystems über Stunden gesteigert.⁵⁰ Es bleibt noch festzuhalten, dass es im Gehirn keine explizite Region gibt welche den Lachreiz auslöst. Was zum Lachen reizt, bleibt abhängig von der synaptischen Verarbeitung der Eingangsinformation, also vom Bewertungsmuster, der kognitiven Fähigkeit und Entwicklung, dem Erfahrungsschatz, der Stimmungslage und der Gefühlsbezogenheit des Individuums.⁵¹

5. Die evolutionäre Entwicklung des Lachens

Der Gelotologe Rainer Stollmann beschreibt die evolutionstheoretische Entwicklung des Lachens mit dem Entwöhnen von Säugetierkindern. Die stillende Mutter will das Kind entwöhnen und es liebevoll zurückweisen. Sie kitzelt das suchende Kind, dass es sich von ihr abwende. Das Kind erfährt in dieser Handlung liebevolle Zuwendung und Zurückweisung zugleich und befindet sich damit in einem unauflösbaren Konflikt, der sich über das „Herausplatzen“ in Form von Lachen entlädt. Kitzeln ruft also Lachen hervor,

⁴⁹ Vgl. Köhler, 2001, S. 71

⁵⁰ Zit. n. Auchter 2006, S. 30

⁵¹ Vgl. Foerst 2001, S. 298f

um Trennungsschmerz in Trennungslust zu verwandeln. Es schafft damit den Raum sich lustvoll von etwas trennen zu können.⁵² Diese Theorie würde auch die einhellige Meinung des Fachdiskurses, nach der das zum Lachen Reizende die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit ist, unterstreichen.⁵³

6. Theoretische Konzepte zur Erklärung des Lachens

6.1. Die Kontrast Theorie nach Kraepelin

Der Psychiater Emil Kraepelin beschreibt diesen obengenannten Widerspruch als Kontrast. Im Gegensatz zu einigen seiner Kollegen versucht er jedoch nicht zu erklären wie dieser Kontrast aussieht, sondern beruft sich auf die Verbindung zu den Gefühlen des Menschen. Er geht davon aus, dass das zum Lachen reizt, was im Menschen einen intellektuellen Widerstreit der Gefühle erzeugt. Es muss also dem kognitiv erkannten Kontrast eine gefühlte Ambivalenz folgen damit der Mensch zum Lachen gereizt ist.⁵⁴ Er geht davon aus, dass jedes Individuum beim Eingehen einer Information eine Basisvorstellung über das zu Erwartende hat. Im weiteren Verlauf zeigt sich dann, dass diese Basisvorstellung im Kontrast zu dem sich real zeigenden Ende der Information steht, was bestimmte widersprüchliche Gefühle auslöst und zum Lachen reizt.⁵⁵ Dazu ein Beispiel in Form eines Witzes.

Geht ein Mann zum Bäcker und sagt: „Ich möchte gern Rumkugeln.“ Darauf antwortet die Verkäuferin: „Aber doch nicht hier im Laden!“

Was passiert, dass es uns zum Lachen reizt? Wir haben eine bestimmte Erfahrungserwartung wie sich die Verkäuferin auf die Aussage “Ich möchte gern Rumkugeln.” verhalten wird. Wir haben die Basisvorstellung, dass sie den Mann fragen wird „Wie viele hätten Sie gern?“ und ihm dann die gewünschte Anzahl einpackt und ihn abkassiert. Im Kontrast zur unserer Basisvorstellung hat

⁵² URL5: focus Kitzeln

⁵³ Vgl. Reiser 2012, S. 18

⁵⁴ Kraepelin Zit. n. Hirsch 2005 S. 80

⁵⁵ Vgl. Foerst 2001, S. 47ff

die Verkäuferin jedoch eine alternative Deutung zu der Aussage des Mannes. Sie geht davon aus, dass der Mann in ihrem Laden *herumkugeln* will und rügt ihn. Es erfordert eine kognitive Leistung des Zuhörers diesen Kontrast zu entdecken. Diese ist jedoch relativ gering und verläuft fast intuitiv. Diese Entdeckung erweckt in dem Zuhörer eine Irritation und reizt ihn zum Lachen. Lachen ist demnach nicht gleichzusetzen mit Freude, sondern vielmehr ein Ausdruck widersprüchlicher Empfindungen.⁵⁶

6.1.1 Das Phänomen des Kitzelns im Bezug zur Kontrasttheorie

Der oben benannte Gelotologe Rainer Stollmann versteht auch die Auslösung des Lachens durch Kitzeln als eine Kontrastwahrnehmung. Diese ist jedoch nicht kognitiv sondern taktil. Dies soll in dem folgenden Beispiel kurz erklärt werden.

Die Mutter bewegt sich auf das Kind zu und beginnt es zu kitzeln. Das Kind lacht.

Was passiert, dass es das Kind zum Lachen reizt? Das Kind hat genau wie im oberen Beispiel eine bestimmte Erfahrungserwartung. Es erkennt die Mutter, die im Gehirn der Bewertung Freund unterliegt und ist demnach in Richtung Zuwendung aktiviert. Es erwartet Zuwendung und liebevolles Handeln. Die Mutter jedoch beginnt nun das Kind zu kitzeln, was in der taktilen Wahrnehmung ein durchaus unangenehmes Gefühl ist und eher der Bewertung Gefahr unterliegt und zum Rückzug aktiviert. Hier eröffnet sich für das Kind ein Widerspruch, der keine kognitive Leistung braucht. Es muss lediglich das synaptische Bewertungsmuster „Freund“ im Bezug auf die Mutter in den Neuronen entwickelt worden sein. Dieser Lachreiz wäre also aus dieser Perspektive kein reiner Reflex der schlicht durch Berührung ausgelöst wird, sondern er unterliegt unseren neuronalen Bewertungsmustern. Ein Experiment bei dem die Neurowissenschaftlerin Sarah Blackmore versuchte den Lachreiz durch Selbstkitzeln auszulösen, zeigte erstaunliches. Sie gab dazu Probanden einen Joystick mit dem sie einen Roboterarm steuern konnten, um sich so

⁵⁶ Vgl. Schörle 2007, S. 24

selbst zu kitzeln. Der Lachreiz blieb aus. Er stellte sich wieder ein sobald ein anderer den Arm steuerte. Blackmore erklärt dies mit der Informationsweitergabe des Kleinhirns. Wenn wir uns selbst kitzeln verrät das Gehirn der entsprechenden Körperpartie, dass sie gleich gekitzelt wird und damit entfallen die Überraschung und so auch das Lachen.⁵⁷ Im Unterschied zu Stollmann sieht Blackmore jedoch nicht die neuronalen Bewertungsmuster und den eintretenden Kontrast oder Widerspruch als ursächlich, sondern schlicht die Unvorhersehbarkeit der Berührung, also den Überraschungseffekt.⁵⁸ Die einzigen Menschen, die sich selbst durch Kitzeln zum Lachen erregen können, sind Menschen mit einer Schizophrenie. Nach den Ursachen dafür wird jedoch noch gesucht.⁵⁹

6.2 Die psychoanalytische Theorie Freuds:

Freud hat 1905 in seiner Abhandlung über den „Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ eine psychoanalytische Erklärung für die Ursachen des Lachens entwickelt. Die Haupteisenz kann man verdichten in: *Lachen ist das Entladen eines ersparten Hemmungsaufwands*. Er geht dabei von seinem Topischen Modell aus und überträgt es dann auch auf das von ihm später entwickelte Ich-Instanzenmodell. Das topische Modell und das Ich-Instanzenmodell sind metapsychologische Erklärungen über die Struktur der Psyche.⁶⁰

Im **Topischen Modell** beschreibt er das Unbewusste, das Vorbewusste und das Bewusste als „Orte“ psychischer Prozesse. Diese Prozesse sieht er in Form von Energiebewegungen, die sich an die unterschiedlichen Vorstellungen des Menschen binden. Die Bahnen auf denen sich die Energien bewegen bilden sich in der Entwicklung heraus. Jede Vorstellung ist mit einem unterschiedlichen Maß an Energie besetzt. Den Ursprung aller Energie sieht Freud im Unbewussten. Hier ist sie triebgesteuert und kann sich frei bewegen. Da jeder Trieb nach unmittelbarer Befriedigung strebt, versucht nun diese Energie auf kürzestem Weg ins Bewusstsein zu gelangen, um so eine

⁵⁷ URL4 PM-Kitzeln

⁵⁸ Ebd.

⁵⁹ Ebd.

⁶⁰ Vgl. Pietzcker, 2006 21f

zielführende Handlung zu erwirken. Da die Menschen aber in ihrer Entwicklung gelernt haben, dass nicht jede Handlung geduldet oder erlaubt ist, müssen sie Energie aufbringen um dieses Streben zu unterdrücken.

Wenn wir also über einen Witz von einem Mann mit Pferdeschwanz lachen, liegt das nach Freud daran, dass wir in einem Gespräch jederzeit Energie aufbringen unseren Sexualtrieb und damit unter anderem auch die Vorstellung von einem Mann mit einem Penis so groß wie der eines Pferdes zu unterdrücken. Wird dies jedoch in dem Gespräch durch einen Witz angesprochen,

-Scheues Kuschelmäuschen sucht Mann mit Pferdeschwanz, Frisur egal.-

ist die Vorstellung auf dieser Ebene erlaubt und wir können die eingesparte Hemmungsenergie entladen indem wir sie ablachen.⁶¹

Nach dem Freud 1923 sein Topisches Modell überarbeitet und das Modell der II. Topik oder auch **Ich-Instanzenmodell** entwickelt hatte, konnte er 1927 in seiner Schrift über den Humor auch seine Überlegungen zum Lachen erweitern. Er stellte nun noch einmal, das auch damals schon genannte Beispiel vor.

Ein Delinquent wird an einem Montag zum Galgen geführt und sagt: „Na die Woche fängt ja gut an.“

Zunächst erklärt Freud, wie auch damals schon, dass der Hörer dieses Witzes sich die Situation des Verurteilten vergegenwärtigt und mit Affekten wie Trauer, Schmerz, Wut, Angst u.Ä. rechnet. Er stellt sich innerlich darauf ein und ist bereit ähnliche Gefühlsäußerungen bei sich zu empfinden. Völlig widererwarten klagt der Delinquent jedoch nicht, sondern macht einen Scherz. Die aufgewendete Energie für eigene schmerzliche Empfindungen beim Hörer ist damit überflüssig und erhält Abfuhr im Lachen.

Neu ist nun jedoch das Freud nicht mehr nur danach fragt was den Hörer zum Lachen bringt, sondern nun auch: „wie bringt der Humorist [der Delinquent in

⁶¹ Vgl. Pietzcker, 2006 21f

diesem Fall] jene psychische Einstellung zustande, die ihm die Affektentbindung überflüssig macht, was geht [...]dynamisch in ihm vor?“⁶²

Freud will also wissen wie der Delinquent dazu kam nicht mit den beschriebenen Affekten zu reagieren, sondern einen Scherz zu machen. Um diese Frage beantworten zu können, ist es zunächst nötig Freuds Ich-Instanzenmodell in aller Kürze vorzustellen.

Im Ich-Instanzenmodell konstatiert Freud die „Orte“ ES, ICH und Über-ICH für das ablaufen psychischer Prozesse und das Fließen besagter Erregungsenergien.

Das ES entspricht dabei dem zuvor festgestellten Unbewussten, dessen Erregungsenergien sich allein aus den menschlichen Trieben wie Eros und Thanatos speist. Diese Instanz bedarf keiner Entwicklung, sondern ist dem Menschen angeboren. **Das ICH** ist die Realitätsinstanz. Hier findet alles bewusste und alltägliche Denken des Menschen statt. Diese Instanz hat die Funktion zwischen den Ansprüchen des ES und denen des Über-ICHs zu vermitteln. Die Ausbildung dieser Instanz verläuft in den ersten 4 Lebensjahren. Im **Über-ICH** sind nach Freud soziale Normen, Werte und Moral angesiedelt. Diese Instanz entwickelt sich als letzte aus der Erziehung und den Anforderungen gesellschaftlichen Zusammenlebens. Erregungsenergetisch gesehen sind ES und Über-ICH Gegenspieler und das ICH der Vermittler zwischen den beiden. Nun nehmen wir dieses Konzept in den Blick und kehren zurück zu Freuds Frage. „Wie bringt der Humorist jene psychische Einstellung zustande, die ihm die Affektentbindung überflüssig macht, was geht [...]dynamisch in ihm vor?“⁶³

Die Antwort führt er folgendermaßen aus. Der Scherzende verschiebt große Erregungsenergiemengen vom ES in das Über-ICH. Dadurch verhält er sich nun zu seinem triebhaft gesteuerten Leidensdruck so wie Eltern sich zu ihrem Kind verhalten. Er nimmt das Leiden/ Drängen wahr, kann sich aber zur selben Zeit von den dazugehörigen Affekten distanzieren. Die dadurch eingesparte Energie ist demnach überflüssig und wird im Lachen abgefahren.⁶⁴

⁶² URL2: Freud 1927,Textblog

⁶³ Ebd.

⁶⁴ Vgl. Pietzcker 2006, S. 24

In der Summe können wir also feststellen, dass hier das Lachen das Resultat des Einsparens von Erregungsenergien ist.

7. Abschließende Betrachtung zur Informationssammlung

In diesem ersten Kapitel konnten eine Vielzahl von Vermutungen und Erkenntnissen über das Lachen herausgestellt werden. Es wurden die kulturelle und historische Dimension des Lachens und seine evolutionäre Entwicklung besprochen, sowie aktuelle neurologische Erkenntnisse und im Fachdiskurs gültige Konzepte zur Kausalität des Lachens vorgestellt. All diese Informationen dürfen jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass es eine kaum zu überblickende Vielzahl von Theorien und Konzepten der verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen zum Thema gibt. Von Vollständigkeit kann also hier keineswegs die Rede sein. Was aber behauptet werden kann, ist dass die, für das sich nun anschließende Kapitel zum Lachen im Beratungssituationen, relevanten Grundlegungen und Theorien aufgeführt wurden. Diese werden im zweiten Kapitel ein breiteres Verständnis der Argumentation fördern.

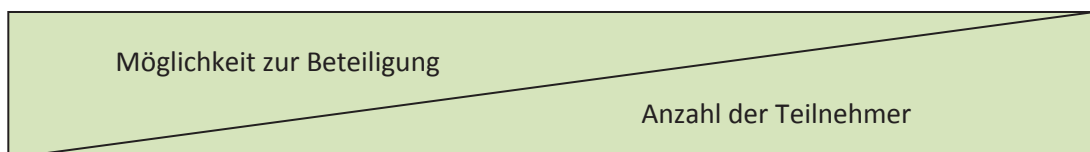
Kapitel II

8. Eine Beratungssituation – Was ist das eigentlich?

Wer sich eine Beratungssituation vorstellt, denkt zunächst an ein Büro, einen professionellen Berater, einen Tisch und zwei bis vier Stühle. Der Ratsuchende kommt in den Raum, wird begrüßt und legt sein Problem dar. Dieses wird dann gemeinsam von Ratsuchendem und Berater erörtert und es werden mögliche Lösungswege herausgearbeitet. All das ist völlig richtig jedoch viel zu eng gefasst. So sind die beschriebenen Merkmale zwar möglich aber nicht unbedingt notwendig. Für diese Arbeit soll der Rahmen für Beratungssituationen um einiges weiter gefasst werden. Sicher ist es meiner Arbeit im Gemeinwesen geschuldet, dass ich Beratungssituationen genauso im Büro, wie auf einem Spielplatz, auf einer Parkbank, bei einem gemeinsamen Rundgang, ja sogar in einer Einkaufshalle sehe. Folgende Bedingungen sollen jedoch festgestellt werden, um die Situation Beratung zu nennen.

Die Teilnehmerzahl soll mind. 1 Person bis max. 15 Personen betragen.

- Es muss zumindest jeder der Anwesenden die Möglichkeit haben sich aktiv am Thema zu beteiligen. Der Wert der Möglichkeit sinkt jedoch mit steigender Teilnehmerzahl. So dass es sich für einen Teil der Anwesenden dann „nur noch“ um eine Informationsveranstaltung handelt.



Die Situation soll freiwillig sein.

- ➔ Es gibt natürlich Beratungssituationen, die im Zwangskontext stattfinden. Von diesen soll hier jedoch nicht die Rede sein. Meines Erachtens könnte die Unfreiwilligkeit das Lachen in der Situation grundlegend verändern. Da jedoch hierzu keinerlei Theorien, Konzepte und Erfahrungen vorliegen, muss dieser Kontext leider unbeachtet bleiben.

Die Anwesenden müssen den Berater also solchen legitimieren.

- ➔ Es hat keinen Sinn jemanden Beraten zu wollen, der den Berater nicht als Ansprechpartner für sein Problem erkennt und anerkennt. Das Erkennen kann durch eine einfache Information des Beraters darüber wer er ist und was er macht gelöst werden. Das Anerkennen hingegen obliegt einem Vertrauensvorschuss den der Ratsuchende dem Berater geben aber auch verwehren kann und ist letztlich auch eine Frage der Sympathie.

An dieser Stelle könnten eine Reihe von Haltungen und Eigenschaften des idealen Beraters aufgezählt werden, die es dem Ratsuchenden ermöglichen sollen Vertrauen zu fassen. Hier sollen jedoch nur zwei, die sich als besonders wertvoll erwiesen haben, genannt werden, nämlich Respekt und Neutralität.

Als Legitimation gilt hier, dass der Ratsuchende sich mit der Schilderung eines Problems oder Missstandes an den Berater wendet und um Rat oder Hilfe bittet. Dies kann sich auch aus einem Gespräch entwickeln, dass zunächst wie Smalltalk anmutet. Solche Situationen ergeben sich häufig in der mobilen Arbeit in einem Stadtteil oder Gemeinwesen. Aber auch der Anruf eines Klienten mit Bitte um einen Termin kann als Legitimation angesehen werden.

9. Die Vier-Augen-Beratung und die Gruppen-Beratung im

Kontext Lachen

Sowohl die Beratung von Gruppen als auch die Einzelfallberatung weisen Momente des Lachens auf. In beiden Formen kann die gleiche Liste von Gründen für das Ausbrechen des Lachens aufgezeigt werden. Die Wirkung des Lachens erhält jedoch eine andere Qualität ab dem Moment wo mindestens eine weitere Person in die Beratung involviert ist.

Die Vier-Augen-Beratung

Die Entscheidung, die Situation als Vier-Augen-Beratung zu bezeichnen, ist ganz bewusst getroffen worden. Im deutschen Sprachgebrauch ist das „Gespräch unter vier Augen“ mit Werten wie Vertraulichkeit und Verschwiegenheit besetzt. Noch deutlicher wird dies wenn wir uns anschauen wie die Aussage „jemanden unter vier Augen sprechen“ ins Englische übersetzt wird. Sie lautet dann „to talk to somebody in private“. Aus der Aussage „Er sagte es mir unter vier Augen“ wird dann „he told it to me in private“. Was unter vier Augen besprochen wird, wird demnach ganz diskret, privat und vertraulich behandelt. Alles was hier gesagt wird, ist nicht für die Öffentlichkeit bestimmt. Für das Lachen in Beratungssituationen bedeutet das zum Einen, dass mögliche Dritte nie erfahren wenn und warum sie verspottet wurden. Zum anderen Bedeutet es aber auch, dass die subtile Botschaft, die für die Anderen darin steckt, sie nicht erreichen wird. Darüber ob dies nun gut oder schlecht ist, kann und soll an dieser Stelle nicht geurteilt werden. Wir können damit lediglich festhalten, dass den aggressiveren Lachformen wie Hohn und Spott hier ein sicherer Raum geboten wird. Dieser wird jedoch nur wegen des Angebots nicht gleich auch häufiger benutzt. Die soziologische Erklärung dafür ist die, dass man auch im Scherzen gemeinsame Normen und Werte aushandelt.⁶⁵ So sind Hohn und Spott auch eine soziale Sanktionierung des Verhaltens. Diese verliert beträchtlich an Qualität wenn sie den Adressaten nicht findet.

⁶⁵ Vgl. Schörle 2007, S. 93

Die Gruppenberatung

Im Vergleich zur Vier-Augen-Beratung weist die Gruppenberatung ein ungleich höheres Maß an Öffentlichkeit auf. Je nachdem wie vertraut sich die Mitglieder sind steigt oder sinkt dieses. Was hier gesagt oder getan wird, ist nicht nur dem Berater, sondern auch allen weiteren Mitgliedern offenkundig. Wenn diese Gruppe eine feste, sich mit Regelmäßigkeit zusammenfindende ist, müssen hier auch Gruppendynamische Prozesse im Hinblick auf das Lachen berücksichtigt werden. Es stellen sich Fragen wie: Wer ist der Wortführer, wer der Meinungsführer? Wer hat die Rolle des Schlichters, wer die des Unruhestifters? Aus diesen Strukturen ergeben sich folglich informelle Regeln für das Lachen. Hier kommt uns das eingangs gesammelte Wissen aus der geschichtlichen Entwicklung des Lachens zu Gute. Mit dem damals aufstrebenden Bildungsbürgertum haben sich Anstands- und Höflichkeitsstile herausgebildet, die bis in die heutigen Beratungssituationen hineinwirken. Wer darf über wen lachen und wer nicht? Mit dieser Frage wurde sich intensiv auseinandergesetzt und noch heute lässt sich die Einhaltung vieler Regeln erkennen. Doch noch ein anderer Punkt ist zentral, wenn wir über das Lachen in Gruppenberatungen nachdenken. Genauso wie das Lachen eine Form von sozialer Kontrolle sein kann und sanktionierend wirkt, kann es auch eine honorierende Wirkung haben. Die Gruppe kann beispielsweise einem Mitglied durch das gemeinsame Lachen ihre Zustimmung zollen. Mit dem gemeinsamen Lachen kann in einer Gruppe sehr viel schneller ein Konsens hergestellt werden als es mit Worten möglich wäre.⁶⁶ Das gemeinsame Lachen stellt nämlich implizit auch die Einigkeit in der Haltung gegenüber dem Lachanlass dar.⁶⁷

Es lässt sich also zusammenfassen, dass das Lachen in einer Gruppe über eine Funktion mehr verfügt als das Lachen in einer Vier-Augen-Beratung. Das Aushandeln von Normen, Werten und Haltungen erfolgt im ersten Fall intensiver als dies in einer Vier-Augen-Situation möglich ist. Die mit Freud beschriebene Entladung eines eingesparten Hemmungsaufwandes ist von der Anzahl der Teilnehmer nicht betroffen.

⁶⁶ Vgl. Schörle 2007, S. 94

⁶⁷ Bergson 2011, S. 16, 24

10. Lachen in Beratungssituationen –die Ausgangs These

Zu Beginn der Arbeit wurde die folgende These zum Lachen in Beratungssituationen formuliert:

Der Anteil der Situationen in denen gelacht wird, ist viel seltener einfach nur lustig, als dass er es möglich macht bestimmte Dinge oder Themen zur Sprache zu bringen, die ein zentraler Aspekt im Problem selbst sind.

Woraus sich für den professionellen Berater die folgende Aufgabe stellt.

Der Berater soll sich nicht ausschließlich von der Intension des Mitlachens führen lassen, sondern gleichzeitig sensibel für die Aussage die im Lächerlichen steckt sein. Diese, oft wichtige Information soll vom Berater auf ihre Zweckdienlichkeit zur Problemlösung befragt werden.

Um die genannte These zu bestärken und der Aufgabe gerecht zu werden, sollen nun einige Beispiele zum Lachen in Beratungssituationen aus der Praxis dargestellt werden. Es wird hier im Sinne Freuds davon ausgegangen, dass das Lachen eine Entlastungsfunktion für Körper und Psyche hat. Am stärksten erregt, ist der Körper unter dem Einfluss von starken Emotionen. Die Vermutung und Behauptung geht also dahin, dass beim Auftreten einer Emotion auch gelacht wird. Aus diesem Grund werden die verschiedenen Formen des Lachens anhand der 8 fundamentalen Emotionen nach dem Psychologen Carroll Izard entwickelt. Sie dienen als Anzeiger der möglichen Lachanlässe. Die Betrachtung des Lachens aus dieser Perspektive wird auch als der emotional-physiologische.⁶⁸

⁶⁸ Frings 1996, S. 42f

11. Die fundamentalen Emotionen nach Carroll Izard

Izard erklärt, dass zur Definition einer Emotion 3 Aspekte gleichzeitig berücksichtigt werden müssen. Diese sind:

- a) das Erleben oder das bewusste Empfinden des Gefühls
- b) die Prozesse die sich im Gehirn und Nervensystem abspielen
- c) das beobachtbare Ausdrucksgebaren, besonders das im Gesicht⁶⁹

Er untersuchte in einer großangelegten Studie verschiedenste Kulturen, einschließlich isolierter schriftloser Völker und kam zu dem Schluss, dass der Mensch über 8 angeborene Emotionen verfügt, die er auch als fundamentale Emotionen bezeichnet. Er geht davon aus, dass der Ausdruck dieser Emotionen sich durch soziokulturelle Einflüsse modifiziert, das Gefühl bleibt jedoch das Selbe.⁷⁰

Nach seiner Theorie sind die fundamentalen Emotionen:

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. Interesse – Erregung | 5. Zorn – Wut |
| 2. Vergnügen – Freude | 6. Ekel – Geringschätzung |
| 3. Überraschung – Schreck | 7. Furcht – Entsetzen |
| 4. Kummer – Schmerz | 8. Scham – Erniedrigung ⁷¹ |

Durch gesellschaftliches Zusammenleben und damit auch durch soziale Normen hat sich seiner Ansicht nach später die Emotion Schuld entwickelt. Diese betrachtet er also nicht als angeboren, sondern als erlernt.⁷²

⁶⁹ Izard 1994, S. 20

⁷⁰ Vgl. Izard 1994, S. 23f

⁷¹ Ebd. S. 24

⁷² Vgl. Ebd. S. 114f

12. Die Emotionen als Auslöser des Lachens

Im diesem Abschnitt soll nun versucht werden, eine in der praktischen Arbeit beobachtete Lachsituation für jede der obengenannten Emotionen nachzuzeichnen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die hier dargestellten Erklärungen der jeweiligen Situation nicht die einzig richtigen sind, sondern in Erwägung zu ziehende Möglichkeiten. Zur Validierung der aufgeführten Beobachtungen wäre eine breit angelegte Forschung notwendig, die hier nicht zugrunde gelegt werden kann. Die Darstellungen entstammen Einzelbeobachtungen und sind damit nicht repräsentativ. Sie können jedoch erste Hinweise für eine weiterführende Betrachtung und Erforschung geben.

13. Interesse – Erregung

Diese Emotion wird von den Neuronen durch vermehrte Erregung ausgelöst wenn Menschen gefesselt eine Neuerung oder Veränderung beobachten. Interesse hilft den Menschen dabei ihre Aufmerksamkeit sehr konzentriert auf einen bestimmten Fokus zu richten.⁷³

13.1 Beschreibung der Ausdrucksgebärde des Lachens bei Interesse – Erregung

Wie sich bereits in der Abbildung nach Izard⁷⁴ erkennen lässt, neigt der Gesichtsausdruck bei Interesse tendenziell zu einer lächelnden Mundpartie. Wenn aus Interesse gelacht wird, dann wohl aus einer Korrelation mit angenehmer Überraschung. Der Lachende zeigt ein offenes, lächelndes Gesicht. Die äußerlich sichtbaren Körperreaktionen sind eher gering ausgeprägt. Es lässt sich ein gebanntes



Beobachten erkennen. Die Laute, die tonal und vokal bei dieser Form des Lachens auftreten, sind verhältnismäßig leise und klingen eher hell und

⁷³ Vgl. Izard 1994, S. 108

⁷⁴ Izard 1994 S. 109

gehaucht. Für diese Form des Lachens lassen sich am ehesten die Attribute schmunzelnd, lächelnd und erheitert verwenden.

13.2 Beispiel einer Interesse-Lachsituation

Dieses Beispiel bezieht sich auf eine Beratungssituation mit einer Gruppe von Kindern. Gegenstand der Beratung war die Gestaltung eines Spielplatzes im Wohnumfeld. Konkret ging es um das zu lösende Problem, eine Tunnelrutsche mit sehr wenig finanziellen Mitteln zu errichten. Die Kinder saßen kreisförmig im Sand des thematisierten Spielplatzes. Ihnen wurde die Aufgabe gegeben Lösungsideen zur beschriebenen Problematik zu entwickeln.

Ein Junge meldete sich zu Wort und erzählte von einem, wie er es nannte „hammergeilen Spielplatz“ in Berlin. Dort gab es eine solche Rutsche, die aus überdimensionalen Betonrohren gebaut wurde. Dann stand er auf und erklärte unter Zuhilfenahme seiner Arme und Hände, wie diese konstruiert war. Ich hatte hier die Möglichkeit die zuhörenden Kinder auf ihre Reaktion zu dem Vorschlag zu beobachten. Bei einigen von ihnen konnte ich die oben aufgeführten Merkmale im Gesichtsausdruck feststellen. Begleitet waren diese von Lautäußerungen, die einem kurzen „Hä“ oder auch „He“ ähnelten.

13.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Interesse – Erregung

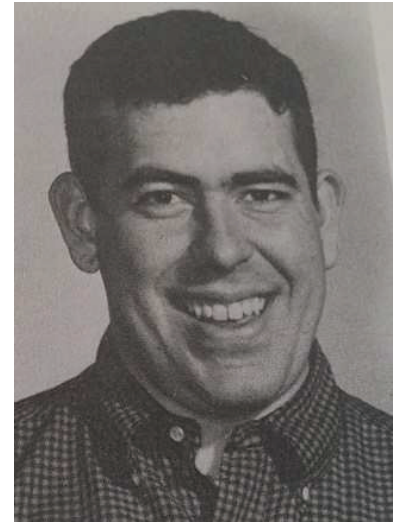
Grundsätzlich kann der Berater diese emotionale Regung als Freund der Beratungssituation betrachten. Dabei spielt es keine Rolle ob diese Emotion von einem Lachen begleitet wird. Wie wir oben feststellen konnten, fördern Interesse und Erregung die Aufmerksamkeit und helfen dabei Neues zu lernen. Kann also in einer Beratungssituation das Lachen im Zusammenhang mit Interesse und Erregung beobachtet werden, sollte dieser Zustand durch Vertiefung des Themas aufrecht erhalten werden bis das Interesse verebbt. Der Ratsuchende scheint in diesem Zustand besonders aufgeschlossen gegenüber neuen Inhalten zu sein. Die Information in diesem Lachen trägt so nicht direkt zur Lösung des Problems bei, kann jedoch den Rahmen der Lösungsfindung erweitern und intensivieren.

14. Freude

Freude ist eine sehr erwünschte Empfindung. Es wird vermutet, dass Freude das Resultat einer Reihe von Bedingungen und Ereignissen ist und nicht durch direkte Anstrengung erlangt werden kann. Sie zeigt genau wie Interesse an, dass der Mensch ein soziales Wesen ist.⁷⁵

14.1 Beschreibung der Ausdrucksgebärde des Lachens bei Freude

Wie wir auf der Illustration von Izard⁷⁶ sehen, ist die Freude eine Emotion die sich direkt mit dem Lachen verbindet. So empfindet nicht jeder, der lacht Freude aber wer sich freut, lacht auch. Freude wird außerdem begleitet von Gefühlen wie Vertrauen und Bedeutsamkeit.⁷⁷ Wenn jemand aus Freude lacht, ist er vom Wesen her fröhlich und heiter. Der Gesichtsausdruck eines vor Freude Lachenden wird auch als Strahlen bezeichnet. Die Lautäußerungen können dabei stark bis schwach ausgeprägt sein und werden meist als Gackern, Glucksen oder Prusten bezeichnet. Das freudige Lachen kann als „sich mit Jemandem freuen“ und als die Schadenfreude auftreten. Wenn wir das Lachen aus Freude unter dem Aspekt der Schadenfreude betrachten, müssen wir annehmen, dass die Freude hier nicht aus dem Schaden des Anderen resultiert, sondern daraus, dass demjenigen selbst dieser Schaden erspart geblieben ist. Es gibt auch die Möglichkeit aus anderen Emotionen heraus Schadenfreude zu empfinden, dazu jedoch später mehr. In diesem Fall kann uns Freuds Theorie zur Einsparung eines Hemmungsaufwandes helfen. Wenn ein Mensch beobachtet oder davon hört wie ein Anderer sich in einer misslichen oder peinlichen Situation befindet, stellt er sich auf diese Situation und die damit verbundenen Empfindungen ein. Nun ist er jedoch in der Lage sich von diesen Empfindungen zu distanzieren und sich so den Hemmungsaufwand gegen



⁷⁵ Vgl. Izard 1994, S.108

⁷⁶ Izard 1994, S. 109

⁷⁷ Vgl. Izard 1994, S. 109

diese Empfindungen einzusparen. Diese überschüssige Erregung entlädt er dann im Lachen.⁷⁸ Eine solche Erklärung der Schadenfreude kommt völlig ohne böse oder schlechte Empfindungen für den Verachten aus.

14.2 Beispiele einer Freude-Lachsituation

Zunächst ein Beispiel für Schadenfreude in einer Beratungsgruppe.

Gemeinsam mit einem Mitarbeiter der Mobilen Jugendarbeit und 4 Anwohnern sollte über den Idealstandort für eine Sitzbank beraten werden. Für dieses Vorhaben gingen wir also gemeinsam zu einem vorgeschlagenen Standort. Auf dem Weg dorthin erklärten die Anwohner die Bedingungen, welche sie an das Aufstellen einer Bank binden. Ich war vorangegangen und drehte mich zu den Beteiligten um, um den Erklärungen besser folgen zu können. Währenddessen ging ich weiterhin geradeaus und fiel dabei sehr unelegant über einen Begrenzungspfeiler. Drei der Gruppenmitglieder brachen darüber in schallendes Gelächter aus. Es war ein solches, dass den ganzen Körper erfasste und sich nicht so schnell wieder unter Kontrolle bringen ließ. Auch die anderen zwei Mitglieder der Gruppe konnten ihre Erheiterung nur mit Mühe zurückhalten. Ich selbst musste im Übrigen auch lachen, wobei dies wohl eher der Emotion Scham zugeordnet werden kann.

Nun ein Beispiel für das Lachen aus Freude aus der Vier-Augen-Beratung

Eine Frau hatte sich im Prozess der Beratung dazu entschlossen aufgrund einer Erkrankung einen Antrag auf Erwerbsunfähigkeitsrente zu stellen. Nach dem ihr Antrag mehrfach abgelehnt wurde, legte die Frau Klage beim Sozialgericht ein. Als ihr im Ergebnis der Gerichtsverhandlung die Bewilligung der Rente mitgeteilt wurde, rief sie mich in heller Aufregung im Büro an. Ihre Freude war so groß, dass sie mir zunächst gar nicht erklären konnte warum sie anruft. Sie lachte fort weg und sagte immer wieder fast singend „*ich freue mich so.*“

⁷⁸ Vgl. Frings 1996, S.10

14.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Freude

Zur Schadenfreude

Wenn in einer Beratungssituation Schadenfreude in dem oben genannten Ausmaß aufkommt erschwert es die Aufrechterhaltung der inhaltlichen Arbeit ungemein. Die Beteiligten können das Lachen nur sehr schwer kontrollieren. Kognitives Arbeiten wird vorübergehend unmöglich. Ist der Verlachte wie im oberen Beispiel ein Teilnehmer der Beratungsgruppe, verliert er für einige Zeit seine Legitimation als ernstzunehmendes Mitglied. Erst nach ausreichender Abfuhr des Lachens kann die thematische Arbeit wieder aufgenommen werden. Diese kann jedoch in der ganze Beratungseinheit immer wieder durch feixen, grinsen oder kichern irritiert werden. Das Ausgelachtwerden kann jedoch eine sehr verletzende und schmerzhaft Erfahrung sein. Umso schlimmer ist es, dass die Intensität des Lachens (bis zu einem bestimmten Grad) mit der Qualität der Peinlichkeit zu steigen scheint. Ab einem bestimmten Maß an Peinlichkeit tritt dann das Fremdschämen ein. In diesem Fall hat das Lachen nicht mehr den Charakter von Freude und Erheiterung, sondern von Scham. Wir werden später darauf zurückkommen. Sollte einer der Ratsuchenden also aus Schadenfreude in der Beratungssituation verlacht werden, sollte der Berater sich davon distanzieren und Handlungen zur Regulation einleiten. Er könnte den zu Schaden Gekommenen zum Beispiel fragen ob er sich verletzt hat. Er könnte aber auch eine kleine Anekdote einfließen lassen, in der es ihm ähnlich ergangen ist. In dem schadenfreudigen Lachen von Ratsuchenden steckt im Übrigen eine Information darüber was sie peinlich berührt, welche Missgeschicke sie erheitern und wo der Spaß aufhört.

Zur Freude

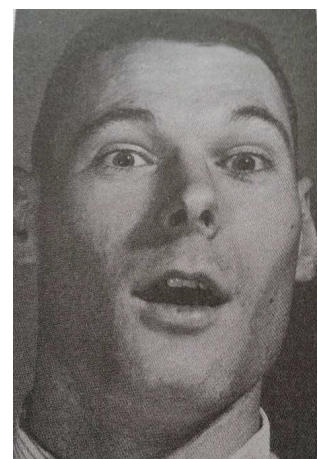
Das Lachen aus Freude ist für die Beratungssituation sehr positiv zu bewerten, da es eine positive Erfahrung an den Beratungsprozess koppelt und damit die Motivation zur weiteren Beteiligung steigert. In diesem Lachen findet sich zunächst ganz direkt wieder was den Ratsuchenden erfreut. Daraus lässt für den Berater wiederum auch erkennen was ihn traurig stimmen würde. Dies kann eine wichtige Information für gegenteilige Ereignisse im weiteren Beratungsverlauf sein.

15. Überraschung – Schreck

Diese Emotion ist im Unterschied zu den anderen Emotionen ein sehr flüchtiger Zustand. Sie resultiert aus einer plötzlichen unerwarteten Veränderung in der Umwelt oder auch in den Gedanken. Mit ihr steigt die neuronale Aktivität immens. Diese Emotion gibt den Menschen die Möglichkeit sich blitzartig von allen vorhandenen Emotionen und Kognitionen zu befreien, um so angemessen auf die eingetretene Veränderung reagieren zu können.⁷⁹

15.1 Beschreibung der Ausdrucksgestalt Lachen aus Überraschung

Die besondere Funktion der Überraschung trifft natürlich auch für das Lachen zu. Neben der Überraschung existiert nichts, daher können die Phänomene nicht miteinander korrelieren, sondern treten nacheinander auf. So erscheinen zunächst, wie auf der Abbildung von Izard,⁸⁰ die für die Überraschung markantesten Merkmale, hochgezogene Augenbrauen und offener Mund. Auch tritt häufig ein leichtes zurückweichen auf. In diesen Millisekunden der Überraschung vollbringt der Mensch die Höchstleistung zu entscheiden, was ein adäquates Verhalten zur eingetretenen Situation ist. Das



⁷⁹ Vgl. 1994, S. 109

⁸⁰ Izard 1994, S.110

Lachen tritt in dieser Situation am wahrscheinlichsten auf wenn das Alarmsystem Entwarnung meldet. Es zeigt sich eine Art erlösendes, befreiendes, erleichtertes Lachen. Diese Erleichterung kann den Körper so ergreifen, dass die Muskeln im Bauchraum und in der Schulterregion durch viele Kontraktionen durchgeschüttelt werden. Oft halten sich die Menschen dann beim Lachen die Hand an den Hals oder den Brustkorb. Dies ist eine deutliche Nachwirkung der Alarmiertheit, denn Puls, Atmung und Herzschlag werden unmittelbar von Überraschung und Schreck beeinflusst. Das Lachen danach setzt jedoch nur ein, wenn der Schreck nicht zu intensiv war. Wenn ein Mensch sich sehr stark erschrocken hat, reagiert er mit Wut und die Erleichterung kann sich dann auch im Weinen niederschlagen.

15.2 Beispiel einer Überraschung-Lachsituation

Das Lachen aus Überraschung konnte ich in meiner Beratungstätigkeit noch nicht feststellen und wenn dann hatte es nichts mit der Beratungssituation an sich zu tun, sondern mit einer zuknallenden Tür im Flur oder einem Blitz der sehr nah am Fenster des Büros einschlug. Dies erscheint mir jedoch naheliegend, denn in einer Beratungssituation sind das Erschrecken der Ratsuchenden und plötzliche, unvorhersehbare Veränderungen nicht vorgesehen. Wie es vor sich geht, dass jemand sich erschreckt und dann erleichtert lacht, weil er feststellt, das alles in Ordnung ist, dürfte jedem vor Augen sein. Es scheint dann der typische Zustand einer „Fight or Flight“ Situation vorzuliegen, den der Physiologe Walter Cannon 1915 beschrieb. Da in harmlosen Schrecksituationen weder das Eine noch das Andere notwendig ist, kann die Erregungsenergie abgelacht werden. Es gibt auch Situationen in denen jemand mit Absicht und auf gemeine Weise (zum Beispiel mit einer grauenerregenden Maske) erschrocken wird. Der Scherzbold sollte sich hier jedoch in acht nehmen, da viele Menschen darauf durchaus mit dem Fight-Reflex reagieren. Die Ergreifung des Flight-Reflexes scheint jedoch genauso häufig vorzukommen.

15.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Überraschung

Das Lachen nach der Überraschung bzw. dem Schreck dürfte die Beratungssituation weder positiv noch negativ beeinflussen.

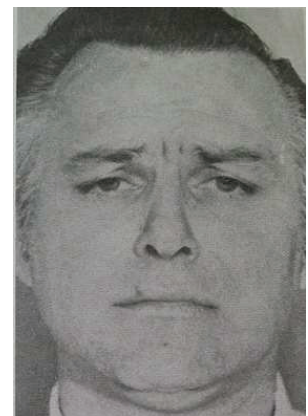
Es wäre vielleicht noch interessant zu wissen, dass eine übermäßige Schreckhaftigkeit eines der Anzeichen für eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist. Tritt diese mit weiteren Indikatoren auf, sollte der Berater (bei Einverständnis des Ratsuchenden) einen Psychologen zum Ausschluss hinzuziehen.

16. Kummer – Schmerz

Die Emotion Kummer steht in direkter Verbindung zu Trennung, Verlust und Scheitern. Menschen sind bekümmert/ traurig wenn sie durch Tod oder Verlassenwerden von bestimmten Personen getrennt sind. Auch wenn sie ein gestecktes Ziel nicht erreichen und sich als gescheitert erleben, löst dies die Emotion Kummer aus.⁸¹

16.1 Beschreibung der Ausdrucksgestalt Lachen aus Kummer-Schmerz

In dem von Izard⁸² vorgelegten Portrait von Kummer ist deutlich zu sehen wie sich vor Allem die Augenpartie verändert. Die Augenbrauen sind nach vorn-unten gezogen und die Mundwinkel zeigen herab. Ein typischer Ausdruck starken Kummers ist das Weinen. Lachen wurde lange Zeit als das Pendant zum Weinen gesehen. Heute weiß man, dass Lachen nicht der Freude und Weinen nicht dem Kummer unterstellt sein



muss. Dennoch treten sie bei der jeweiligen Form natürlich am häufigsten auf. Beim Lachen aus Trauer kann die ganze traurige Mimik bestehen bleiben und nur der Mund ein Lächeln andeuten. Begleitet werden kann dies durch ein leichtes Ausstoßen von Luft durch die Nase. Dieses Lachen wirkt betreten, wehmütig und bitter. Bei einer anderen Form von Lachen aus Trauer erweckt

⁸¹ Vgl. Izard 1994, S. 109f

⁸² Izard 1994, S. 111

die Mimik zunächst den Anschein von Erheiterung. Dieses Lachen ist also dem freudigen bis schadenfreudigen Lachen ähnlich. Es wirkt dabei jedoch leicht agitiert, nervös bis unnatürlich.

16.2 Beispiel einer Kummer-Lachsituation

Ich erinnere mich hier an eine Situation lange vor meinem Studium. Ich arbeitete als Arzthelferin in einem Krankenhaus. Im Verlauf einer schweren Lungenentzündung war eines Morgens ein älterer Mann (über 70) an Herzversagen gestorben. Der Stationsarzt hatte die Ehefrau des Mannes in sein Sprechzimmer bestellt, um ihr die traurige Botschaft zu überbringen und mich gebeten, am PC diskret Protokoll zu dem Gespräch zu führen. Wenn ich mich recht erinnere, hat die Frau zunächst alle Anzeichen von Überraschung/Schreck gezeigt und dann brach sie in Lachen aus.

Eine andere Begegnung mit dem Lachen aus Kummer und Schmerz hatte ich mit einer Klientin, die mir von ihrer tiefen Traurigkeit berichtete. Sie erzählte, dass sich alles so leer und sinnlos anfühle, dass sie darüber nachdenke sich das Leben zu nehmen. Lachend sagte sie mir dann, dass sie auch schon den passenden Strick dafür hätte aber einfach zu dumm wäre einen Platz zu finden an dem sie ihn befestigen könnte.

16.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Kummer

Ratsuchende, die bei einer sehr traurigen Situation in Lachen ausbrechen, fühlen sich keinstenfalls erheitert. Im Gegenteil zu ihrem Kummer gesellt sich dann meist noch Irritation über das eigene Verhalten. Es wäre völlig verfehlt in einer solchen Situation moralische Ansprüche zu erheben. Der Berater sollte sich nicht aus der Ruhe bringen lassen von diesem affektartigen Lachen. Es ist sinnvoll hierin den hohen Stresslevel des Ratsuchenden zu erkennen. Er befindet sich in dieser Situation in einem Zustand höchster psychischer Erregung. Der Berater sollte auch einschätzen können, ob es sich hierbei um eine akute Belastungsreaktion handelt. In diesem Fall wäre eine Krisenintervention sinnvoll, da sie hilft den Klienten wieder handlungsfähig zu machen und einer Posttraumatischen Belastungsstörung vorzubeugen.

17. Zorn - Wut

Diese Emotion tritt auf wenn einem Menschen ein intensiver Wunsch verwehrt wird. Wenn er also nicht das tun kann, was er unbedingt tun möchte. Dies ist der Fall, wenn er durch Regeln oder Gesetze, durch andere oder durch eigenes Unvermögen daran gehindert wird. Außerdem machen auch persönliche Beleidigungen, alltags Frustrationen und Zwang zornig.⁸³

17.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Zorn

Das hier von Izard übernommene Portrait⁸⁴ einer zornigen Frau, zeigt diese Emotion in ihrer ursprünglichen Gebärde. Den Ausdruck für Zorn lernt der Mensch schon im Kleinkindalter zu unterdrücken. Beim Zorn ist der Körper erregt und angespannt. Der Versuch den Zorn zu unterdrücken, zeigt sich häufig in stark aufeinander gepressten Lippen und zu Fäusten geballten Händen.⁸⁵ Zeitweilig äußert jemand im Zorn auch kehlige, knurrende Laute.



Lachen unter dem Einfluss von Zorn klingt grollend und von tief aus dem Bauch kommend. Auch das zischende oder pfeifende Ausstoßen von Luft kommt vor. Die Augen behalten beim Lachen den „harten“ blick bei. In der Sprache und Literatur wird diese Form des Lachens auch als sardonisch, grimmig, gehässig, giftig, grausam oder hämisch bezeichnet.

⁸³ Vgl. Izard 1994, S. 369

⁸⁴ Izard 1994, S. 111

⁸⁵ Vgl. Ebd. S. 110

17.2 Beispiel einer Zorn-Lachsituation

In dem nun aufgeführten Beispiel handelt es sich um eine Konfliktmoderation zwischen zwei Anwohnergruppen. Gegenstand dieses Konfliktes war das mögliche Errichten einer Skateanlage an einem bestimmten Ort. Die eine Gruppe sprach sich dafür aus und die andere dagegen.

Während des Gespräches erhob nun jemand aus der Gruppe derer, die für die Skateanlage waren das Wort. Er hatte eine kleine Liste mit Argumenten zusammengetragen, die bestätigen sollte was für die Skateanlage spricht. Die gegnerische Gruppe kommentierte jedes seiner Argumente zynisch. An einem Punkt führte er aus, warum seiner Ansicht nach eine Skateanlage auch eine Prävention vor Vandalismus wäre. Dies schien das Fass für die Gegengruppe zum überlaufen zu bringen. Drei Herren begannen laut und gehässig zu lachen und erklärten seine Argumentation für ausgemachten Schwachsinn.

17.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Zorn

Zunächst einmal sollte der Berater sich vergegenwärtigen, dass Zorn trotz seiner sozialen Ächtung eine durchaus sinnvolle Emotion ist. Sie mobilisiert die Wehrhaftigkeit und den Mut im Menschen. Seinen Zorn aussprechen zu können und nicht in einer Handlung auszuagieren, erfordert jedoch psychische Reife und Fassung. Wie oben bereits beschrieben, wird das Ausagieren des Zorns schon in der frühen Kindheit aberzogen. Das Lachen gibt den Menschen hier die Möglichkeit die unterdrückte Erregungsenergie abzufahren und sich dennoch im normativen Bereich der Gesellschaft aufzuhalten. Also, so böse das obengenannte Beispiel auch klingen mag, war das Lachen schon ein Kompromiss.

Gleichzeitig kann dieses zielgerichtete Verhöhnern und Verspotten einer Person genauso verletzend sein wie ein Fausthieb oder ein Tritt. Noch schlimmer wenn es in der Öffentlichkeit stattfindet und der Betroffene befürchten muss sein Gesicht zu verlieren.

Was also tun, wenn sich ein Berater in einem Konfliktgespräch zwischen zwei oder mehr Personen befindet?

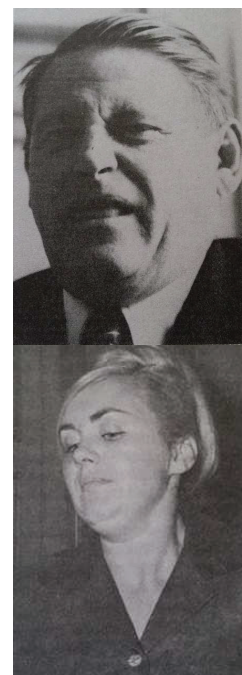
Zunächst einmal erscheint es wichtig das Lachen als Zorn wahrzunehmen und diesen nicht zu unterdrücken. Der Berater sollte die Beteiligten auffordern zu erklären was es genau ist, das sie so wütend macht. Oft steht dahinter die Angst sich ein bestimmtes Bedürfnis nicht erfüllen zu können. Es gilt also, die hinter dem Zorn liegenden Bedürfnisse der Teilnehmer herauszuarbeiten und einen kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden. Da dies nicht immer so einfach ist wie es klingt, kann es nötig sein einen Mediator hinzuzuziehen.

18. Ekel und Geringschätzung

Ekel und Geringschätzung sind zwei Emotionen die häufig in Korrelation miteinander auftreten, daher sollen sie hier in einem Punkt abgehandelt werden. Der Ekel löst ein Gefühl von Übelkeit aus und führt dazu sich der Sache entledigen zu wollen. Die Geringschätzung führt zur Herabwürdigung und bezieht sich auf Personen. Der Ekel ist auf Verfall gerichtet, wie etwa verdorbenes Essen. Ekel und Geringschätzung in Verbindung mit Zorn können ein destruktives Verhalten herbeiführen.⁸⁶

18.1 Beschreibung der Ausdrucksgestalten Lachen aus Ekel und Geringschätzung

Die beiden aus Izards Buch entnommenen Bilder⁸⁷ rechts zeigen oben die Emotion Ekel und unten die Geringschätzung. Der Mund verzieht sich bei beiden Bildern nach außen wobei die Mundwinkel auf einer Linie bleiben aber auch leicht nach unten zeigen können. Bei intensivem Ekel zieht sich die Oberlippe nach oben und die Nase ist gerümpft. Bei der Geringschätzung wird das Gesicht eher langgezogen und die Augenbrauen angehoben.⁸⁸ Das Lachen aus Ekel und das aus Geringschätzung unterscheiden sich etwas voneinander. Wer aus Ekel lacht, verbindet dies oft



⁸⁶ Vgl. Izard 1994 S.

⁸⁷ Izard 1994, S. 112f

⁸⁸ Vgl. Ebd. S. 376ff

mit den Lautäußerungen „ähhh“ oder „ihhh“. Dabei wird die Lautäußerung angeschlagen und ruckartig Luft ausgestoßen, was dann ein „ähhhähähähä“ oder ein „ihhihihihi“ ergibt. Das Lachen aus Geringschätzung äußert sich eher durch ein schnaufendes oder pfeifendes Ausstoßen von Luft durch Nase oder Mund. Es wird sprachlich durch Worte wie verächtlich, hämisch, hochmütig, überlegen und herablassend ausgedrückt. Die Mimik kann dabei durchaus auch erheiterte Züge annehmen.

18.2 Beispiel einer Ekel und Geringschätzung –Lachsituation

Das Phänomen des Lachens aus Ekel konnte ich in einer Beratungssituation noch nicht feststellen. Ich habe es jedoch des Öfteren bei Kindern beobachten können, die sich angewidert über die Hinterlassenschaften von Hunden amüsierten. Sie zeigten mit dem Finger auf diese und gaben die oben beschriebenen Lautäußerungen von sich.

Das Lachen aus Geringschätzung erlebte ich hingegen relativ häufig in der Vier-Augenberatung. Der Ratsuchende macht dann etwa einen abfälligen Witz über eine dritte Person und lacht diese aus.

Als ich beispielsweise eine Klientin fragte, ob sie sich vorstellen könnte ihre Mutter bei der Lösung eines Problems hinzuzuziehen. Hob diese die Augenbrauen, legte den Kopf leicht nach hinten und stieß einen lautlosen Pfiff aus und sagte: „die?!“ „Die kann doch nicht mal[...]“ Dann fing sie an zu lachen. Dieses klang wie ein „Hahahaha“.

18.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Ekel – Geringschätzung

Sollte ein Ratsuchender in der Beratung aus Ekel lachen, wird er wahrscheinlich versuchen das auslösende Thema zu vermeiden und abzuwehren. Der Berater sollte hier mit seinem Klienten herausarbeiten was ihn genau anekelt. Im nächsten Schritt sollten beide entscheiden ob sich für den Klienten daraus ein Verhalten ergibt, das seine Lebensqualität einschränkt oder andere schädigt. Ist dies nicht der Fall müssen die mit Ekel besetzten Themen nicht weiter Gegenstand der Beratung sein.

Ähnlich verhält es sich mit dem Lachen aus Geringschätzung. Hier gibt es allerdings eine Komponente, die sich als Ressource für die weitere Arbeit herausstellen könnte. Aus dem Entwerten des Denken und Handeln eines Anderen, erwächst auch die Motivation es ihm nicht gleichtun zu wollen. Wenn der Klient einen Anderen beispielsweise wegen mangelnder Körperpflege oder übermäßigem Lügen herabwürdigt, verpflichtet er sich vor seiner eigenen Moral zu Hygiene und Ehrlichkeit. In diesem Lachen lassen sich also sehr gut die Moral- und Wertvorstellungen eines Menschen erkennen. Leider gibt es auch Fälle von Geringschätzung, die sich aus Rassismus und Menschenverachtung speisen. Hier könnte man versuchen herauszuarbeiten ob hinter diesem Ekel eventuell eine Angst liegt.

19. Furcht – Entsetzen

Furcht ist wohl die unangenehmste aller Emotionen. Sie vermittelt uns Gefühle von Unsicherheit, Sorge, Beunruhigung und das Gefühl eines Drohenden Unglücks. Spätestens seit Freud weiß man welchen enormen Stellenwert diese Emotion für das Erleben und Verhalten des Menschen hat. Sie ist die einengendste aller Emotionen und schränkt bei hoher Intensität das Wahrnehmen von Handlungsalternativen ein. Gleichzeitig hat sie jedoch die wichtige Funktion vor Gefahren zu warnen und zusätzliche Kräfte zu mobilisieren. Die Ursachen der Furcht können, sowohl in den Gedanken eines Individuums sowie auch in der Umwelt liegen. Am häufigsten führen kognitive Prozesse dazu, dass Menschen sich fürchten. Es können aber auch bedrohliche Ereignisse wie Naturkatastrophen, Kriege oder ein bissiger Hund Furcht auslösen. Furcht in Verbindung mit Kummer kann sich zu einer Angstneurose entwickeln.⁸⁹ Die Bundespsychotherapeutenkammer konnte in einer Studie von 2013 die Angstneurosen als zweithäufigste psychische Erkrankung bei Erwerbsverhinderten messen.⁹⁰

⁸⁹ Vgl. Izard 1994, S. 397ff

⁹⁰ URL7 bptk 2013

19.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Furcht

Die von Izard gewählte Illustration⁹¹ zeigt den Ausdruck für sehr intensive Furcht, die man auch als Todesangst bezeichnet. Die Augenbrauen sind hier fast gerade und nach oben gezogen. Die Augen sind geweitet und der Mund geöffnet und gespannt. Izard erkennt ein klares Anzeichen für die Intensität der Furcht in dem Maß, in dem



die Lippen nach hinten gezogen sind und über die Zähne spannen.⁹² In dem Lachen aus Angst lässt sich dies nachwievor wiedererkennen. Es schlägt sich sprachlich in Worten wie hysterisch, irr, affektiert, nervös, krampfhaft und unsicher nieder. Mit der Intensität der Furcht bestimmt sich auch die Art des Lachens. Bei alltäglicheren Angstsituationen wie etwa vor der Impfung beim Arzt, ist es eher ein nervöses Kichern und Witzeln. In extremen Angstsituationen wie sie etwa bei einem Krieg und nach einem Flugzeugabsturz vorkommen wird das Lachen als hysterisch, fast kreischend und unkontrollierbar beschrieben. Wenn es den Menschen erfasst, ist er machtlos dagegen.

19.2 Beispiel einer Furcht-Lachsituation

An dieser Stelle bin ich froh behaupten zu können, dass mir das Lachen bei extremer Furcht noch nicht begegnet ist. Ich werde aus diesem Grund auf die Beispiele und Beschreibungen anderer zurückgreifen müssen.

Zunächst soll das Beispiel einer Furcht-Lachsituation, die von extremer Intensität war, angeführt werden. Der Psychologe Joost Meerloo über ein Erlebnis im 2. Weltkrieg:

„Ich erinnere mich an eine Situation im Gefängnis, als meine Kameraden aus dem Untergrund und ich mit den schlimmsten Vorahnungen auf die Pläne unserer Feinde warteten. Einer fing an, hysterisch zu lachen und wir unterlagen alle dem Zwang seinem Beispiel zu folgen. Wir konnten einfach nicht aufhören und schafften es schließlich nur mit großer Anstrengung, als

⁹¹ Izard 1994, S. 113

⁹² Vgl. Izard 1994, S.397ff

der wütende Nazi-Wärter uns seine Befehle erteilte. Das Lachen war unser gemeinsamer Verbündeter gegen die Angst gewesen [...].⁹³

Ein weiteres sehr illustrierendes Beispiel konnte ich in einem Frage-Antwort-Forum im Internet finden. Hier beschreibt eine Nutzerin Folgendes:

„Letztens hat meine Freundin sich an der Brotmaschine ein Stück Finger abgeschnitten. Alles war voller Blut. Sie hat geheult und geschrien. Erst dachte ich es ist nur eine Schnittwunde, aber dann ... Also der Finger ist noch dran, keine Sorge! Also als ich dann das ganze Blut gesehen habe, ist mir dann erst das Herz stehen geblieben aber dann musste ich einfach nur lachen. Ich habe einfach so einen Lachkrampf bekommen. Ich wollte sie eigentlich trösten, ihr beistehen, ihr helfen, aber es ging nicht [...] „⁹⁴

Das Lachen aus Furcht unter weniger bedrohlichen Umständen konnte ich in meiner damaligen Arbeit im Krankenhaus oft feststellen, auch bei mir selbst.

Ich erinnere mich an ein Vorstellungsgespräch für einen Ausbildungsplatz in einer Augenchirurgischen-Abteilung. An einer Stelle im Gespräch sagte der Chefarzt: *„Da wir uns hier in der chirurgischen Abteilung befinden, kann bei der Arbeit unter Umständen eine Menge Blut fließen. Glauben Sie, dass Sie damit umgehen können?“* und ich antwortete: *„Nein, ich glaube dann falle ich auf der Stelle um.“* Und kicherte etwas agitiert, um danach schnell hinzuzufügen: *„Nein, nein, das war nur ein Spaß!“*

Nur ich wusste, dass ich es eigentlich schon ein bisschen ernst meinte und mich die Vorstellung von blutenden Menschen ziemlich beunruhigte.

Als ich später zur pathologischen Assistenz ausgebildet werden sollte, lernte ich dann von den alteingesessenen Schwestern den schwarzen Humor delikatester Art kennen. Thema war alles was Angst und Ekel auslöst.

⁹³ Meerloo zit. n. Foerst 2001, S. 14

⁹⁴ URL8: gute-Frage-net

Besonders beliebt waren Witze über Exkremente, rohes, kaltes und verbranntes Fleisch, sowie überreifes und faules Obst.

„Was haben eine Rosine und einer Leiche gemeinsam? Beide quellen auf wenn man sie ins Wasser legt! Was ist der Unterschied? Rosinen werden nicht wieder grün!“

Auch wenn hier nun schon einige Beispiele zur Sprache kamen, möchte ich noch ein Beispiel für den sogenannten Galgenhumor bringen, da auch dieser sich mit der Furcht auseinandersetzt. Schon in der Beschreibung des Freudschen Konzepts wurde dieser Witz gebracht.

„Der Delinquent der am Montagmorgen zum Galgen geführt wird, sagt: „Na die Woche fängt ja gut an!“

19.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Furcht

Mit der beraterischen Haltung zum Lachen unter Angst verhält es sich ähnlich wie beim Kummer. Auch hier sollte der Berater den Stresslevel des Ratsuchenden anerkennen und im Hinterkopf behalten, dass das Lachen entlastet und lockert. Gleichzeitig, ist es sinnvoll die Angst hinter dem Lachen zu erkennen und auch anzusprechen. Auch abzuklären ist, ob eine akute Belastungsreaktion vorliegt und Krisenintervention notwendig ist. Im Unterschied zum Kummer scheinen wir mehr Witze über das zu machen was uns ängstigt, als über das was uns traurig stimmt. In diesen Witzen, das erkannte schon Freud, lachen wir genau über das was uns ängstigt. Daraus ergibt sich natürlich, dass der Berater genau hinhören sollte worüber seine Klienten lachen.

20. Scham – Erniedrigung

Izard geht davon aus, dass sich Scham im Laufe der Evolution aus der Tatsache entwickelt hat, dass der Mensch ein soziales Wesen mit dem Bedürfnis nach Gemeinschaft ist. Jede Gemeinschaft hat Normen und Werte, wenn ein Mitglied diese übertritt, wird dies Sanktioniert. Kinder werden beispielsweise in der Erziehung häufig beschämt, wenn sie sich nicht an die

geltenden Regeln und Wertvorstellungen halten. Im Unterschied zu den anderen Emotionen tritt Scham immer im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen auf. Scham hat die Funktion sich gruppenkonform zu verhalten und das Selbstwertkonzept eines Menschen zu beschützen.⁹⁵

20.1 Beschreibung der Ausdruckgebärde Lachen aus Scham

Auf dem Bild⁹⁶, das nach Izard den Ausdruck für Scham zeigt, lassen sich ein gesenkter Blick, das Kauen auf der Unterlippe und eine gesenkte Kopfhaltung erkennen. Neben diesen Anzeichen ist das Erröten eine der Scham eigene Körperreaktion, die im Erwachsenenalter abzunehmen scheint. Die Wissenschaft ist sich noch uneinig ob man lernt die Scham durch bestimmte



Abwehrstrategien zu unterdrücken oder ob man das Erröten an sich zu unterdrücken lernt und dennoch Scham empfindet.⁹⁷ Wenn ein Mensch unter dem Einfluss von Scham lacht, behält er diesen Ausdruck bei und verfällt in ein nervöses Kichern. Auch kommt es vor, dass diese Person anfängt stoisch zu starren und zu grinsen. Dieses Grinsen wird in der Sprache mit Adjektiven wie dämlich, dümmlich, blöde, albern oder töricht beschrieben. Zu dem oben beschriebenen nervösen Kichern finden sich Ausdrücke wie schüchtern, verlegen, betreten, unsicher und scheu.

20.2 Beispiel einer Scham-Lachsituation

Das Lachen aus Scham findet sich sehr häufig bei Kindern die ausgeschimpft werden. Dazu möchte ich ein vor kurzem beobachtetes Beispiel geben bevor wir zum „Scham-Lachen „ in Beratungssituationen kommen.

Ein Junge (5J.) kommt im Kindergarten von der Toilette und wird von seiner Erzieherin gefragt, ob er sich die Hände gewaschen hat. Dem Kind wird augenblicklich klar was es vergessen hat. Nun senkt der Junge den Kopf und

⁹⁵ Vgl. Izard 1994, S. 114

⁹⁶ Izard 1994, S. 114

⁹⁷ Vgl. Ebd. S. 434

schaute seine Erzieherin betreten an. Diese erkennt sofort die Botschaft in seiner Haltung und beschämt ihn mit den Worten: „Ihh! Du bist doch kein kleines Baby mehr!“ Daraufhin beginnt der Junge zu grinsen, was seine Erzieherin zu weiterer moralischer Kritik anregt.

Ein weiteres Erlebnis mit dem Lachen aus Scham konnte in der Gruppenberatung machen. Es ging hier um ein Gespräch unter einer Gruppe von Bürgern, die sich für das Aufstellen eines Miet-WCs starkmachen wollten, um so das öffentliche Urinieren einer bestimmten Personengruppe zu vermeiden. Vor diesem Gespräch kam eine Bürgerin dieser Gruppe auf mich zu und sagte mir, dass sie eigentlich nicht für diese Lösung sei. Ich motivierte sie mit den anderen während der Gesprächsrunde darüber ins Gespräch zu gehen. Als nun das Gespräch im Gange war und die Teilnehmerin sich nicht zu Wort meldete, bat ich alle Gruppenmitglieder noch einmal ein persönliches Statement zu der Situation zu geben. Als die besagte Frau an der Reihe war rutschte sie auf ihrem Stuhl nach hinten und senkte den Kopf als würde sie in ihre Aufzeichnungen schauen. Dann fing sie an verlegen zu kichern und sagte: „äh hähähä..*Naja, ich weiß nicht ob wir das unbedingt brauchen.*“ Dann kicherte sie erneut.

Ein letztes Beispiel stammt aus der Vier-Augen-Beratung.

Ein Klient erfuhr über Bekannte, dass er sich wegen eines Problems an mich wenden könne und eventuell Hilfe bekäme. Er vereinbarte telefonisch einen Termin mit mir und bat mich, mir bei dem Termin persönlich sagen zu dürfen worum es geht. Als er mir nun im Büro gegenüber saß und wir einen kurzen Smalltalk über das Wetter hatten, fragte ich ihn was ich für ihn tun kann. Auf diese Frage reagierte der Klient mit einem stoischen Grinsen und sagte einige Zeit nichts. Dann begann er zu stammeln und zu kichern ehe er mit der Sprache herausrückte.

20.3 Haltung des Beraters zum Lachen aus Scham

Zunächst einmal ist das Lachen aus Scham ein genauso starker Anzeiger für die moralische Besetztheit eines Themas wie die Schamgebärde in ihrer „lachfreien“ Form. Wenn ein Ratsuchender diesen Ausdruck intensiv zeigt, ist es ratsam auch die eigene Haltung zu überprüfen. Es gibt sowohl die Möglichkeit, dass der Berater eine sehr moralische Haltung hat oder dass der Klient zwecks seiner eigenen Moralvorstellungen ein hohes Schamempfinden gegenüber einem Thema hat. Keinesfalls sollte der Klient in der Beratung durch den Berater beschämt werden. Wir erinnern uns hier an das Gebot einen wertfreien Raum zu schaffen. Es empfiehlt sich grundsätzlich als Berater eine freundlich aufgeschlossene und interessierte Haltung, im Sinne der von Rogers geprägten Begriffe Kongruenz, Empathie und Akzeptanz einzunehmen. Da der Berater nicht im luftleeren Raum schwebt und ganz natürlich auch diversen Moralvorstellungen unterliegt, bleibt eine persönliche Befangenheit des Beraters hin und wieder nicht aus. Er sollte diese jedoch an sich erkennen und hinterfragen, wenn nötig auch mit Hilfe eines Supervisors.

Ein anderer Fall liegt vor wenn einer der Ratsuchenden in einer Beratungsgruppe offensichtlich durch ein anderes Mitglied beschämt wird. Hier kann es sogar vorkommen, dass nun auch die restlichen Gruppenmitglieder das schamhafte grinsen und kichern zeigen. Dieses Phänomen bezeichnet man als Fremdschämen. Auch hier kann die Anspannung über Humor abgebaut werden. Manchmal solidarisieren sich andere Gruppenmitglieder mit dem Beschämten und erteilen dem Beschämenden eine verbale Ohrfeige in dem sie ihn etwa mit einem Augenzwinkern als „Korinthenkacker“ bezeichnen. Diese Vorgänge beschreibt der Soziologe Erving Goffman eindrucksvoll in seiner Facework-Theorie. Erfolgt kein Ausgleich der Situation, muss der Berater einen Weg finden die Spannung zu lösen. Manchmal ist auch nichts anderes möglich als darauf hinzuweisen, dass dies nichts zur Sache tut und die Aufmerksamkeit wieder auf das zu bearbeitende Thema zu lenken.

21. Das Lachen des Beraters

Nach dem wir nun ausführlich bearbeitet haben wie sich die Emotionen in Korrelation mit lachen auf die Ratsuchenden niederschlagen, nehmen wir in den Blick, dass auch der Berater all diesen Emotionen unterliegt. Er kann genau wie seine Klienten auch aus Interesse, Freude, Schreck, Kummer, Zorn, Ekel, Furcht und Scham lachen. Schwierig wird die Beratungssituation wenn sich Berater und Klient unbewusst darin einig sind bestimmte Themen und Emotionen durch Weglachen zu übergehen. In der Fachliteratur wird genau aus diesem Grund kontrovers darüber diskutiert ob Humor eine adäquate Methode in Psychotherapie und Beratung sein kann. Die Experten gehen beispielsweise der Frage nach ob Ironie ein probates Mittel ist, den Klienten in seinem Denk- und Deutungsmuster zu irritieren und gleichzeitig die Widerstände, die bei eindeutiger Benennung auftreten, einzusparen.⁹⁸ Ich persönlich denke, das ist es. Gleichzeitig sind jedoch Spitzfindigkeiten wie Ironie, Sarkasmus und Zynismus scharfe Schwerte, die sehr verletzen können. Der Psychologe Willi Frings meint, dass Ironie auf der Grundlage einer soliden Beziehung ein sehr wertvolles Mittel sein kann, um festgefahrene Denkmuster zu irritieren und so den Raum für neue Lösungsstrategien zu schaffen. Von Sarkasmus und Zynismus rät er hingegen ab, da er hier mehr das zerstörerische Potential als die kreative Wirkung für den Prozess sieht.⁹⁹

Erlebt sich der Berater in den Beratungssituationen oft lachend sollte er sein Lachen auf die obengenannten Emotionen überprüfen und hinterfragen inwieweit er selbst betroffen war. Hat er dies herausgearbeitet, gilt es festzustellen ob das Lachen dem Versuch entspricht die dahinterstehende Emotion zu verdrängen.

Als Faustregel für den Berater könnte man formulieren, dass in der Beratung grundsätzlich nichts lächerlich ist und es dennoch immer Etwas zu lachen gibt. Die Konnotation liegt hier in der wohlwollenden Haltung, die nicht verdrängt was da ist und nicht verletzen will.

⁹⁸ Vgl. Frings 1996, S. 87ff

⁹⁹ Vgl. Ebd. S. 92

22. Abschließende Betrachtung der Ausgangsthese

Nach der ausführlichen Betrachtung des Lachens aus den fundamentalen Emotionen heraus, ist es nun an der Zeit ein Fazit zur Ausgangsthese zu ziehen. Es wurde behauptet, dass das Lachen mehr ist als bloße Erheiterung und dass wir im Lachen viele Informationen über den Klienten erhalten, die uns auch bei der Lösung von Problemen helfen können.

Es konnte gezeigt werden, dass das Lachen je nach der Emotion die es auslöst eine andere Bedeutung trägt. Es konnte auch festgestellt werden, dass die Gründe für das Lachen oft nicht lustig sind, sondern das Lachen unter Anderem hilft die dahinterliegende Emotion zu verarbeiten oder zu verdrängen. Damit ergibt sich für den Berater der Anspruch das Lachen genauso als Information zu nehmen wie jede andere Äußerung des Ratsuchenden auch. Ich sehe damit die Ausgangsthese zunächst bestätigt. Eine Validierung durch weitere Beobachtungen und eine Matrix zur einheitlichen Erfassung dieser wären jedoch wünschenswert.

Für mich persönlich kann ich sagen, dass ich durch die intensive Arbeit an diesem Thema über einen langen Zeitraum hinweg, eine andere Auffassung zum Lachen der Klienten bekommen habe und es bewusster wahrnehme. Gleichzeitig gilt dies auch für mein eigenes Lachen als Beraterin. Ich kann mir nach dem Einteilen des Lachens in die verschiedenen emotionalen Zustände nun ein genaueres Bild davon machen, warum meine Klienten und ich lachen. Das bedeutet jedoch nicht, dass es deshalb in Beratungssituationen ernster zugeht als vorher. Aber es bedeutet, dass wir nun auch sehr zielgerichtet aussprechen können worüber wir da eigentlich lachen.

Ich halte dies für ein essentielles Ergebnis für meine weitere Arbeit als Beraterin und Sozialpädagogin und danke meinen Klienten, dass ich Erlebnisse machen durfte.

Quellen

Printquellen

- Auchter, T.** Das Gelächter ist der Hoffnung letzte Waffe, in: Freiburger Literaturpsychologische Gespräche, Bd. 25, Mauser W./ Pfeiffer J. (Hrsg), Würzburg 2006
- Berger, P. L.** Erlösendes Lachen: Das Komische in der menschlichen Erfahrung, Berlin 1998
- Bergson, H.** Das Lachen: Le rire. Ein Essay über die Bedeutung des komischen, Hamburg 2011
- Foerst, R.** Die Zündung des Witzes. Eine umfassende Untersuchung der humorbedingten Auslöser des Lachreizes, Hamburg 2001
- Freud, S.** Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten, in: Gesammelte Werke Bd. 14, Frankfurt a. M. 1987
- Frings, W.** Humor in der Psychoanalyse, Stuttgart 1996
- Grawe, K.** Neuropsychotherapie, Göttingen 2004
- Hirsch, E., CH.** Der Witzableiter oder die Schule des Lachens, München 2005
- Izard, C.** Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie, Weinheim 1994
- Köhler, T.** Biopsychologie. Ein Lehrbuch, Stuttgart 2001
- Pietzcker, C.** Sigmund Freud. Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten, in: Freiburger Literaturpsychologische Gespräche, Bd. 25, Mauser W./ Pfeiffer J. (Hrsg.), Würzburg 2006
- Reiser, M.** Von allen Lebewesen lacht nur der Mensch. Die griechisch-römische Lachkultur, in: Seeliges Lächeln und höllisches Gelächter. Das Lachen in Kunst und Kultur des Mittelalters, Wilhelmy, W. (Hrsg.), Mainz 2012
- Reiser, M.** Das Lachen in der Bibel und die Christliche Lachkultur, in: Seeliges Lächeln und höllisches Gelächter. Das Lachen in Kunst und Kultur des Mittelalters, Wilhelmy, W. (Hrsg.), Mainz 2012

- Robinson, V. M.** Praxishandbuch Therapeutischer Humor, Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe, Bern 2002
- Schörle, M.** Die Verhöflichung des Lachens. Lachgeschichte im 18. Jahrhundert. Kulturen des Komischen, Bd. 4, Bielefeldt 2007
- Wild, B.** Humor in Psychiatrie und Psychotherapie; Neurobiologie-Methoden-Praxis, Stuttgart 2012

Internetquellen

- URL1:** <http://www.humorcare.com/informationen/fragen-und-antworten/index.php#554832a2900f3d937> [Stand: 02.06.2014]
- URL2:** <http://www.textlog.de/freud-psychoanalyse-humor.html> [Stand: 02.06.2014]
- URL3:** <http://www.duden.de/node/646278/revisions/1306584/view> [Stand: 02.06.2014]
- URL4:** <http://www.pm-magazin.de/r/gute-frage/warum-lachen-wir-beim-kitzeln> [Stand: 02.06.2014]
- URL5:** http://www.focus.de/wissen/experten/stollmann/die-erfindung-des-lachens-wie-unsere-vorfahren-das-kitzeln-entdeckten_id_3614570.html [Stand: 30.06.2014]
- URL6:** <http://www.welt.de/reise/Fern/article114182112/Zu-Gast-bei-der-froehlichsten-Totenfeier-der-Welt.html> [Stand: 30.06.2014]
- URL7:** http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/BPTK-Studien/Arbeits-_und_Erwerbsunfaehigkeit/20140128_BPTK-Studie_Arbeits-und_Erwerbsunfaehigkeit-2013.pdf [Stand: 20.07.2014]
- URL8:** <http://www.gutefrage.net/frage/wieso-muss-ich-immer-lachen-wnen-etwas-schlimmes-passiert> [Stand: 20.07.2014]

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Anne Henning, versichere, dass ich diese Masterarbeit selbständig angefertigt und keine anderen als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Die den benutzten Werken wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet.

Neubrandenburg, den 05.08.2014

Unterschrift der Verfasserin