

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

April 2020. Jetzt habe ich Zeit zum Lesen, doch es fehlt die nötige Ruhe. Alles ist in Bewegung – nichts scheint mehr zu gelten. Menschen sind verunsichert und werden mit den Absonderlichkeiten dieser für alle neuen Situation konfrontiert. So höre ich beim Spaziergang mit meinem Hund folgenden Dialog zwischen einem Polizisten und einem älteren, auf einer Bank in der Sonne sitzenden Mann:

Polizist: „Entschuldigung, Sie dürfen hier nicht sitzen.“

Älterer Mann: „Wat?“

Polizist: „Ja, Entschuldigung, es gibt eine Verordnung, die besagt, dass Sie aktuell nur spazieren dürfen.“

Älterer Mann: „Aber stehen, also kurz stehen bleiben, darf ich?“

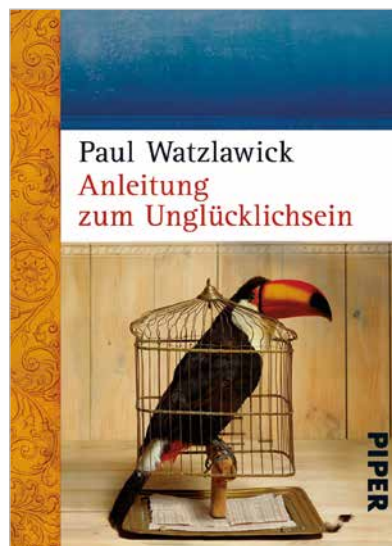
Polizist: „Na ja, eigentlich steht da nur was von spazieren, nicht von stehen. Aber ja, ich glaube, kurz stehen, zum Beispiel zum Verschnaufen – sollte gehen. Aber nicht zu stark verschnaufen!“

Älterer Mann: „Na nun sagen Sie mir doch mal, wie ich ins Spaziergehen kommen soll, ohne vorher gestanden und davor gelegen oder gesessen zu haben. Ich mein, ich fall ja nicht schon gehend vom Himmel.“

Polizist: „Ach, Hauptsache, Sie sitzen nicht.“

Amüsiert, und irgendwie froh, Zuhörer dieses Dialogs gewesen zu sein, gehe ich weiter. Lächelnd – trotz Krise. Ich denke darüber nach, ob mein Erleben der Krise durch den Vergleich mit anderen leichter wird. Dazu fällt mir ein Buch von Paul Watzlawick ein.

Der Autor, ein anerkannter Psychologieprofessor, zählt mit seiner These „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ weltweit zu den führenden Kommunikationsexperten. In dem 1983 erschienenen und inzwischen zum Kult gewordenen Buch *Anleitung zum Unglücklichsein* beschreibt er mit viel Humor und einem satirischen Seitenhieb, wie die westliche Wohlstandsexistenz die Gnade der glücklichen Geburt selbst immer wieder ad absurdum führt. Der Mensch ist (so der Autor) in seinem Unvermögen, das Glück des Augenblicks zu erkennen und zu bewahren, der ständige Schöpfer seines eigenen Unglücks. Das legt die Vermutung nahe, dass er es in gewissem Maße brauche. „Wer erkennt, wie er sein eigenes Unglück erschafft, fragt nicht mehr: Was muss ich tun, um glücklich zu werden, sondern: Was muss ich lassen, um zumindest nicht unglücklich zu sein.“



„Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen!“ Psychologisch gesehen sucht das Gehirn ständig nach einem Beweis der eigenen Existenz. Der beste Beweis ist, wenn sich durch das eigene Handeln die Umwelt verändert. Da nur ein kleiner Prozentsatz des menschlichen Handelns rational begründet ist, lässt sich der ambitionierte Unglücksaspirant viele kommunikative und interaktive Spiele einfallen, um Veränderung zu erleben. Und je mehr in diesen „Spielen“ nur die eigene Welt repräsentiert wird – umso größer ist das Risiko, auf konkurrierende Meinungen zu treffen. Dabei sei hier betont, dass der Autor nicht das „Verharren im Augenblick“ als Glücksgarant betrachtet, sondern die mangelnde Abstimmung der eigenen Perspektive mit denen der Mitmenschen als Risikofaktor für ein „Unglücklichsein“.

Watzlawick „empfiehlt“ dem (Un-)Glücksritter eine Reihe von gut erprobten Möglichkeiten, um einen unmittelbaren und apokalyptisch direkten Weg zum eigenen Unglück einzuschlagen. So beschreibt er die Verherrlichung der eigenen Vergangenheit als probaten Weg, das eigene Glück zu verhindern. Besonders beliebt sei es, der goldenen Jugend nachzutrauern oder einer gescheiterten Liebesbeziehung. Bei Letzterer bietet es sich an, nicht den schlechten Zustand der Beziehung vor der Trennung zu betrachten, sondern an eine in allen Einzelheiten identische Beziehung mit einem ähnlichen Partner anzuknüpfen.

Und Watzlawick bietet auch wirksame Ansätze, um die Interaktion mit anderen maximal schwer zu gestalten. So eignen sich nur wenige Verhaltensweisen besser zur Erzeugung von Ärger, als einem ahnungslosen Partner eine Interaktionsrolle zuzuweisen und ihn damit erst am Ende einer langen, komplizierten Kette von Fantasien und eigenen Gedanken zu konfrontieren. Lesen Sie unbedingt die „Hammergeschichte“!

April 2020 – eine neue, andere Zeit. Wenn wir es unterlassen, durch Panik und Desinformation unser eigenes Unglück zu verstärken, haben die meisten auch eine Chance auf Glück.

Dr. Stephan Buchhester
Diplom-Psychologe (Leipzig)

* Paul Watzlawick (1983): *Anleitung zum Unglücklichsein*. München / Zürich: Piper.