

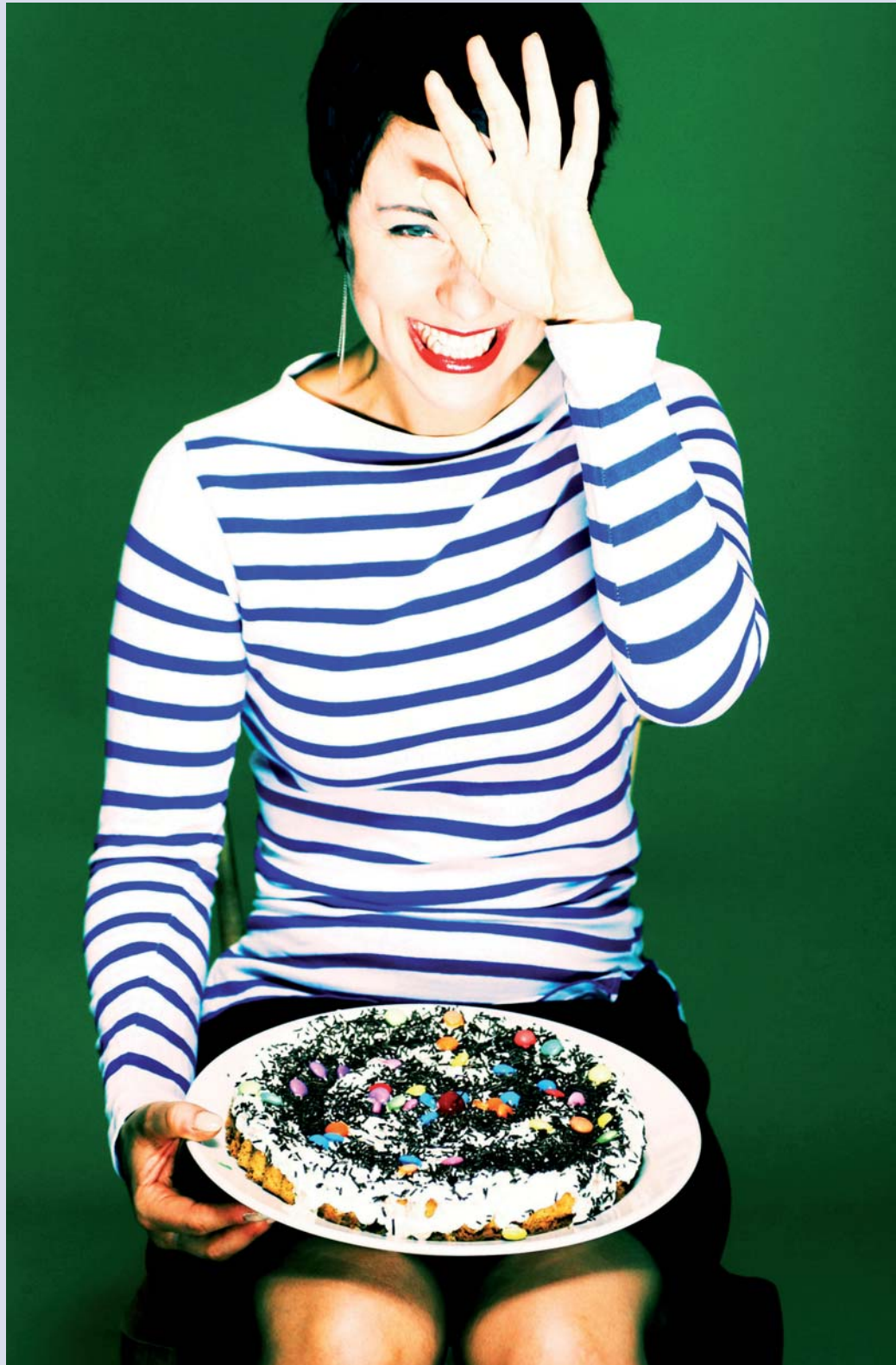
# Der Witzlands

Doris Neubauer traf den Wiener Psychotherapeuten Prof. Alfred Kirchmayr zum WEGE-Interview.

Alfred Kirchmayr gehört zu den erfahrenen „alten Hasen“ der österreichischen Psychotherapie-szene und war langjähriger Mitarbeiter von Erwin Ringel, dem großen Erforscher der „Österreichischen Seele“. Weil der unorthodoxe Psychoanalytiker mit adlerianischem Akzent viel Sinn für Humor hat und gerne lacht, sammelt er schon seit vielen Jahren Witze. 'Zigtausende aus allen Kulturen der Welt hat er bereits begutachtet und dabei erforscht, was einen wirklich guten, sprich humorvollen Witz ausmacht.

Letzteren setzt Kirchmayr auch gern in seiner therapeutischen Praxis ein, denn er hat herausgefunden: Gerade, wenn das Leben ernst und witzlos wird, hilft der Humor, es besser zu ertragen.

Im Februar haben wir den Humor-Experten in seiner „heiteren Werkstatt der Lebenskunst“ besucht und dabei vor allem eines getan: Herzhaft gelacht. Nicht nur wegen der heiteren Gesprächsatmosphäre – der Mann hat auch zu jedem Thema einen Witz auf Lager.



# Schaftspfleger

**WEGE:** *Herr Kirchmayr, Humor kann vieles meinen... Wie würden Sie das Wesen von Humor beschreiben?*

**Alfred Kirchmayr:** Ich unterscheide vier komische Gesellen: Witz, Spaß, Spott, Humor. Jeder hat den Schwerpunkt auf einem anderen menschlichen Potenzial: Witz hat mit Intellekt und Verstand zu tun, mit Wort- und Bedeutungsspiel. Spaß geht auf die Vitalosphäre und kann schon mal derb werden. Spott zeigt unsere Aggression im positiven Sinn, er grenzt uns ab und enttarnt Scheinheiligkeit. Humor wiederum – und das ist das Großartige – ist eng mit unserer Liebesfähigkeit und mit Lebensfreude verbunden.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Wenn man das Leben liebt, trotz Kränkungen, Schmerzen und anderer Probleme. Viktor Frankl, der selber die Grauen des Holocaust überlebt hat, nannte den Humor eine „Trotzmacht des Geistes“, weil er uns eine heilsame Distanz ermöglicht. Dieser „große Humor“ wird meistens aus Not geboren, aus kleinen oder großen Katastrophen des Lebens. Das können kleine Alltagsprobleme und Widrigkeiten sein, aber auch tiefe Kränkungen oder existenzielle Bedrohungen. Dieser Witz ist ein gutes Beispiel für den kleinen „großen“ Alltagshumor:

*Ein junger Mann hat seinen besten Anzug an und eilt ins Konzert. Da rutscht er auf einer Bananenschale aus und fällt hin. Beim Aufstehen sagt er schmunzelnd: „Was für ein Glück, dass es kein Hundehaufen war!“*

Echter Humor ist demnach eine Edelmischung aus widersprüchlichen Gefühlen. Hugo Rahner nannte diese Prachtmischung aus einer humorvollen

Grundeinstellung und dem Ernst des Lebens „Ernstheiterkeit“.

*Also Leben nach dem Motto „Always look on the bright side of life“?*

Genau. Der britische Humor zum Beispiel hat einen besonders ausgeprägten Sinn für so ein heilsames Drüberstehen. Er versucht oft, noch in der ärgsten Situation etwas Positives zu finden, um vom Grauen abzulenken. Noch ein Beispiel gefällig? Lassen Sie sich diese fast schon makabre Kostprobe britischen Humors auf der Zunge zergehen:

*Ein Ehepaar kann sich gerade noch aus dem lichterloh brennenden Haus ins Freie retten. Selbst am Türstock lodern schon die Flammen. Während die beiden durch den kleinen Vorgarten gehen, sagt sie zu ihm: „Ach, Schatz! Das ist das erste Mal seit zwanzig Jahren, dass wir gemeinsam ausgehen!“*

*Sie nennen sich selbst einen „Witzlandschaftspfleger“. Was kann man sich darunter vorstellen?*

Ein Landschaftspfleger ist einer, der nichts selber produziert, sondern sich einer bestehenden Landschaft annimmt. In meinem Fall ist das eben die Witzlandschaft. Nachdem ich als Psychotherapeut durchaus schräg sein darf, habe ich mir den Luxus geleistet, über 40.000 Witze – von Mitteleuropa bis Japan, China oder Südamerika – zu sammeln und mir durch den Kopf gehen zu lassen.

Mich hat interessiert, wie die verschiedenen Witzlandschaften aussehen und wieviel Humor, wieviel Witz es auf der Welt gibt. Dabei ist mir bewusst geworden, dass die Witzlandschaft heute witzlos geworden ist und sich niemand um sie kümmert. Eine lebendige Witz-Kul-

tur, sowas gibt's leider nicht mehr. Für mich hat das mit dem Schwinden einer erotischen Kultur zu tun – damit meine ich alles, was man mit Lust, Liebe und Hirn macht. Ich habe schon länger das Gefühl, dass unsere Zeit immer neurotischer statt erotischer wird.

*Wie könnte man dem entgegen wirken?*

Indem man den Sinn für Witz und Humor wieder mehr fördert. Das müsste schon in der Schule passieren. Erich Kästner forderte bereits in den 1950er-Jahren, dass in der Schule mehr gelacht werden soll. Er wollte das Fach „Lachkunde“ einführen und meinte, das wäre genauso wichtig wie Erd- oder Naturkunde... Recht hatte er!

*Warum finden Sie Witze so wichtig für unser Leben?*

Weil das ganze Leben ein Spiel ist, und der Witz mit dem Leben spielt. Er spielt mit Worten, mit Bedeutungen, mit Sichtweisen, mit Mehrschichtigkeit, und auch mit Weisheit... Nicht umsonst hat das Wort „Witz“ die gleiche Wortwurzel wie „Wissen“ und „Weisheit“. Ich glaube, jeder von uns braucht den Witz, damit das Leben lebendiger wird und einen Witz hat.

*Der 8-jährige Moritz ist nicht besonders gut in der Schule. Sein Vater ist empört, weil er weiß, dass der Bub es besser könnte, und schimpft: „Als ich so alt war wie du, habe ich wie ein Irrer gebüffelt!“*

*Darauf der Sohn: „Und wann bist du zur Vernunft gekommen?“*

Gute Witze dienen nicht nur der Bewusstseins-Erweiterung, sondern auch der Bewusstseins-Erweiterung.



Etwa um 1800 war die Bedeutung von „Witz haben“ und „Witz erzählen“ noch gleich verteilt. Goethe hat an einen Freund geschrieben: *„Ich bin in Berlin und habe viele Berliner Witze gehört.“* Und in einem anderen Brief schreibt er über ein Vorhaben, wo er überlegen muss: *„Da muss ich noch meinen Witz befragen.“* Damit meinte er seinen Verstand, seine Vernunft und seine Cleverness. Dass der Witz mit dieser Cleverness, dieser Lebenskunst zu tun hat, das ist uns irgendwie verloren gegangen.

**Und was macht nun aus Ihrer Sicht einen guten Witz aus?**

Ein guter Witz ist zum Beispiel einer, in dem man sich selbst auf die Schaufel nimmt und mit seinen eigenen Schwächen humorvoll umgeht.

*Die junge Kellnerin stolpert und spritzt einem Gast ein wenig heiße Soße auf die Glatze. Der Mann nimmt seine Serviette, wischt sich damit den Kopf ab und fragt die Kellnerin mit treuherzigem Blick: „Glauben Sie wirklich, dass das noch helfen könnte?“*

Geistreiche und humorvolle Witze sind aber leider selten geworden. In unseren Breiten liegen sie im Promillebereich. Wenn man etwa 200 Witze liest, ist vielleicht ein humorvoller dabei. Die meisten Witze werden heute aus Schadenfreude, aus aggressiver Ablehnung und aus dem Bedürfnis geboren, jemanden dumm hinzustellen oder zu entwerten. Man lacht viel lieber über die Schwächen anderer als über sich selbst:

*Die Chefsekretärin klagt einer Kollegin ihr Leid und jammert über ihren Chef: „Ich sag dir, der ist so geizig – selbst lachen kann er nur auf Kosten der Anderen!“*

Bei aller Verschiedenheit der Witzkulturen auf der Welt, fällt eine Gemeinsamkeit auf: nirgends kommt man ohne „die Blöden“ aus! Österreich hat die Burgenländer, Deutsche die Ostfriesen, in Kairo witzelt man über Oberägypter... offenbar braucht man überall die „Dummköpfe“, um sich selbst aufzuwerten. Einzig die Juden können über ihre eigenen Macken und Schwächen lachen. Ausgerechnet ein Volk, das so

grauenhaft verfolgt wurde, hat den besten Witz entwickelt, einen humorvollen und geistreichen...

*Was macht eine Frau, die den Mann ihrer Träume geheiratet hat? Nu, was wird sie schon machen: Aufwachen!*

Ein guter Witz ist nämlich keine blöde Bemerkung, sondern ein Lebenskunstwerk. Er zeigt unter anderem Situationen und Ent-Täuschungen auf, die vielleicht wehtun, aber zum Leben dazugehören.

**Ein Grund, warum Sie auch in Ihrer therapeutischen Praxis mit Witzen arbeiten?**

Karl Valentin hat einmal so treffend gesagt: *„Jedes Ding hat drei Seiten: eine positive, eine negative und eine komische.“* Diese Weisheit kann man in der Psychotherapie hervorragend nutzen, denn Humor ist eine der besten Bewältigungsstrategien. Wenn ich einen guten Witz über ein Problem machen kann, wird das Problem sofort kleiner. Der deutsche Schriftsteller Jean Paul hat sich bereits vor 200 Jahren mit Komik, Witz und Lachen beschäftigt und ein schönes Bild geprägt: *„In der humorvoller Einstellung schaut man Probleme an wie durch ein umgedrehtes Fernrohr.“* Das heißt, das Problem wird nicht angestarrt und fixiert, sondern in eine heilsame Distanz geschoben – und aus diesem Abstand können neue, positive Seiten entdeckt werden, die man zuvor übersehen hat.

*Die kleine Lisa kommt mit ihrem ersten Zeugnis nach Hause, das denkbar schlecht ist. Als sie es ihrer Mama zeigt, ruft die entsetzt: „Was soll ich jetzt dazu sagen?!“ ... Darauf die Tochter: „Sag einfach das, was du sonst immer sagst: Hauptsache, wir sind gesund!“*

Dieser Familienwitz bringt es gut auf den Punkt: Letztendlich ist es meistens gar nicht so schlimm!

**Der Witz als Mittel zur Problembewältigung?**

Genau. Ein herzhaftes Lachen lockert jede Spannung. Drum arbeite ich auch

in den Therapiesitzungen mit Witzen – vorausgesetzt natürlich, sie passen zur Situation. Witze können ein Thema auf den Punkt bringen und gleichzeitig Abstand erzeugen. Sie lenken einerseits ab, sie relativieren und ermöglichen gleichzeitig einen anderen Blickwinkel.

*Eine starke Raucherin liegt abends neben ihrem Mann im Bett und sagt: „Du, ich hab schon so viel Schlechtes über das Rauchen gelesen. Drum habe ich heute beschlossen, das Lesen aufzugeben.“*

Humorvolle Witze wirken wie Wundsalben und Heilkräuter. Sie machen Mut, selbstschädigendes Verhalten wahrzunehmen und zu überwinden. Sie verändern die Welt-Anschauung, befreien von vorgefertigten, engen Selbst-, Partner-, Gesellschafts- und Gottesbildern und relativieren jeglichen Perfektionismus. Sie können uns einerseits mit den eigenen Schwächen und den Widrigkeiten des Lebens versöhnen – und andererseits zu neuen Entdeckungen, Einsichten und Verhaltensweisen ermuntern und beitragen.

**Und Sie haben zu jedem Thema die passenden Witze parat?**

So wie andere aus der Literatur oder aus Opern zitieren können, fallen mir eben Witze ein, die Menschen dabei helfen, ein Lebensproblem weniger verbissen anzuschauen. „Ernst ist das Leben, heiter sei die Kunst“, sagten schon Goethe und Schiller. Gerade weil es im Leben ernste Probleme gibt, braucht man Humor, um alles ein bisserl lockerer zu nehmen.

**Können Sie ein Beispiel für so eine therapeutische Witz-Intervention erzählen?**

Vor einigen Jahren kam ein Paar zu mir, bei dem sich schon im Erstgespräch herausstellte: Die junge Frau kann mit sich selbst, mit ihren Bedürfnissen und Wünschen nicht umgehen. Immer wenn ihr Mann sie gefragt hat, was sie gern unternehmen oder haben möchte, fragte sie ihn gleich zurück, was er denn wolle. Das führte immer wieder zu



Konflikten – und zu großen Frustrationen auf beiden Seiten. Als wir einige dafür typische Situationen und Szenen besprachen, fiel mir ein Kinderwitz ein, der das Problem aus einem anderen Blickwinkel beleuchten könnte:

*Der fünfjährige Daniel geht mit seinem Papa in der Stadt spazieren. Als sie bei einem Eisgeschäft vorbeikommen, fragt der Kleine: „Papa, willst du ein Eis?“ „Nein danke, jetzt nicht!“ Darauf Daniel: „So Papa, und jetzt fragst du mich!“*

Was spielt sich da ab? Daniel äußert zuerst einfühlsam seinen Wunsch, indem er ihn auf Papa projiziert. Das tun wir auch sehr oft. Etwa so: „Schatz, hättest du Lust, heute abends ins Kino zu gehen?“ Wird das abgelehnt, kann man verschieden reagieren, aber oft neigen wir dazu, uns dann gekränkt zurückzuziehen und zu schmollen. Das macht Daniel nicht. Er steht zu seinem Wunsch und veranlasst seinen Papa, ihn zu fragen, ob er ein Eis haben will. Nachdem ich den Witz erzählt hatte, mussten beide über den listigen Daniel lachen. Beim Hinausgehen meinte die Frau lächelnd: „Diesen kleinen Kerl nehme ich als Begleiter mit. Von dem kann ich noch viel lernen!“

**Es gibt aber sicher auch Situationen, in denen Witze fehl am Platz sind...**

Natürlich. Witz-Kultur hat sehr viel mit Fingerspitzengefühl und Empathie zu tun. Sicherlich kennen auch Sie einen Vertreter dieser Spezies, die ständig einen neuen Schmä auf Lager haben und einen zwingen, über ihre Witze zu lachen. Solche Menschen können wirklich nerven. Man kann Witze auch missbrauchen, etwa um sich in den Mittelpunkt zu stellen oder jemanden durch den Dreck zu ziehen.

**Es gibt ja auch individuelle Unterschiede: Was ich selber total witzig finde, kann einem anderen nicht mal ein Schmunzeln entlocken. Was prägt denn unser Witze-Verständnis?**

Eine gute Frage! Es gibt zum Beispiel große Unterschiede im Witz-Verständnis zwischen Frauen und Männern.

Männer erzählen lieber deftige, aggressive Witze – das merkt man ja schon bei kleinen Buben am Schulhof. Männer erzählen Witze gerne, um Aufmerksamkeit zu bekommen und bewundert zu werden. Frauenhumor hingegen ist spielerischer, subtiler, nicht so direkt.

***Vielleicht ein Grund, warum Frauen in der Kabarettsszene noch immer eine Minderheit sind?***

Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard hat schon um 1870 genial erkannt: „Männer haben mehr Sinn für Witz, sie können diesen auch erzählen. Aber Frauen haben viel mehr Humor im echten Sinn – nicht, weil sie mehr zu lachen hätten, im Gegenteil, weil sie es schwerer haben.“

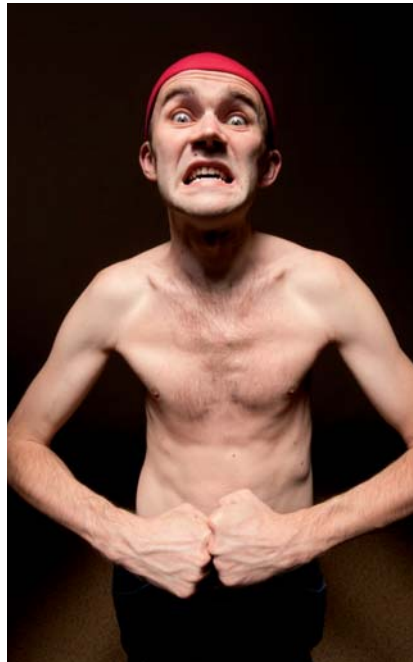
Kennen Sie den:

*Eine alte Dame steigt in die überfüllte Straßenbahn. Ein junger Mann sieht sie auf sich zukommen und macht schnell die Augen zu, um sich schlafend zu stellen. Die Dame bemerkt den Trick, klopf ihm sanft auf die Schulter und sagt milde. „Bei welcher Station möchten Sie den gerne geweckt werden?“*

Die Zeiten, wo Frauen wenig zu lachen hatten, sind ja gottlob vorbei. Erst vor 15 bis 20 Jahren hat der feministische Witz zu kursieren begonnen. Der ist durchaus auch derb, aber in meinen Augen eine schöne Gegenbewegung zu den männlichen Schenkelklopfen:

*Ein Ehepaar mittleren Alters bereitet sich fürs Ausgehen vor. Während Sie noch vor dem Kleiderschrank gustiert, steht er schon fertig mit Anzug und Krawatte in der Tür und sagt genervt: „Zieh doch an, was du willst. Dir steht ohnehin nichts.“ Darauf kontert sie: „Siehst du, und du kannst AUSziehen, was du willst – da ist es genauso.“*

Zwischen männlichem und weiblichem Humor gibt es auch noch andere Unterschiede. Zum Beispiel ist der Sinn für Sprachspiele unterschiedlich ausgeprägt. Außerdem hat Witz-Verständnis auch viel mit Gefühlkultur zu tun. Wenn man Angst vor starken Gefühlen hat (was Männer bekanntlich stärker



betrifft als Frauen), verkümmert mit der Gefühlswelt auch der Sinn für Witz und fürs Lachen. Für mich ist das eines der Grundübel in unserer Gesellschaft: Sowohl unsere Beziehungs- als auch unsere Gefühlkultur werden immer mehr vernachlässigt.

***Haben Sie bei Ihrem Studium der weltweiten Witzlandschaften auch kulturelle Unterschiede entdeckt? Gibt's zum Beispiel typische Merkmale für den österreichischen oder den deutschen Humor?***

Beim Witz ist es ähnlich wie mit dem Wein: Der Burgenländer ist anders wie ein Südsteirer oder der Wachauer. Das Humorverständnis variiert nicht nur zwischen Ländern und Nationen, sondern zwischen einzelnen Regionen. Der viel zitierte „Wiener Schmah“ – der übrigens viel mit dem jiddischen Wien zu tun hat – tickt ganz anders, als etwa die Witz-Kultur in Innsbruck.

Bei den Deutschen ist es ähnlich. Früher hätte ich grob gesagt: Die Deutschen haben weniger Humor als wir, aber mehr Sinn für den „coolen“ Witz. Das ist aber zu einfach. Die Bayern zum Beispiel haben eine Lust an akzeptablen sexuellen Witzen – die Schwaben hingegen sind bei solchen sehr empfindlich, die haben eher eine Schwäche fürs Anale. Dabei liegt Bayern vom Schwabenland gar nicht weit entfernt. Drum bin ich mit solchen Pauschalurteilen vorsichtig geworden. Trotzdem würde ich sagen, dass Deutschland für Gründlichkeit, tierischen Ernst oder „Bierernst“, wie ihn die Bayern nennen, steht. Das merkt man ja auch an der deutschen Politik, die ist längst nicht so spielerisch wie etwa in Frankreich.

***Gab es früher, sagen wir vor 50 oder 100 Jahren, noch mehr Sinn für Humor als heute?***

Ich habe schon das Gefühl, dass der „große Humor“ immer seltener wird. Heutzutage hat man weniger Zeit und Sinn für Witz, weil die gesellschaftlichen Ansprüche immer massiver werden. Das ganze Leben wird immer ernster und anstrengender. Überall steigen Stress und Verspannung – denken wir nur an moderne junge Mütter, die Kar-



riere und Familie unter einen Hut bringen müssen – und die Möglichkeiten zur Entspannung werden immer weniger. Dabei bräuchten wir gerade heute ganz dringend mehr befreiendes Lachen. Bei uns in Mitteleuropa wurde vor 60 Jahren noch dreimal so häufig gelacht wie heute. Eine Studie an der Stanford Universität hat vor zehn Jahren herausgefunden, dass Kinder bis zu 200mal öfter am Tag lachen als Erwachsene. Das heißt jetzt nicht, dass Kinder unbedingt mehr zum Lachen hätten – aber sie haben mehr vitale Lebensfreude. Und genau diese wird heute im hohen Leistungsdruck erstickt.

*Sagt der Chef zu seinem kaufmännischen Lehrling: „Jetzt sind Sie zwei Jahre bei uns und haben schon viel gelernt – und heute machen wir Pleite, damit Sie das auch noch lernen.“*

***Könnte es nicht einfach so sein, dass das Witze-Erzählen seine Schuldigkeit getan hat?***

Gerade wenn die Verhältnisse witzlos werden, wird der Witz immer wichtiger. Leider macht aber auch eine gewisse Verwöhnung witzlos. In unserer digitalen Konsumwelt werden Mangel und Schwierigkeiten aller Art in die unterste Schublade geschoben. Betrachtet man allerdings die Formel für „echten“ Humor, dann entsteht dieser durch das Zusammenspiel dreier Elemente:

Erstens ein Problem – zweitens, dass das Problem ernst genommen wird – und drittens ein Schuss Heiterkeit. Erst wenn alle drei zusammenkommen, entsteht der eigentliche, der große Humor.

***Was also können wir tun, um wieder mehr Witz in unser Leben zu bringen?***

Das hängt stark mit unserer Gefühlskultur zusammen: Dass man kotzen darf, wenn einem zum Kotzen ist. Dass man weinen darf, wenn man weinen will und lachen kann, wenn einem danach ist. Gefühle mehr anzunehmen und ausdrücken zu dürfen, das ist ganz wichtig.

Darüber hinaus geht es darum, die menschliche Kultur und die Lebensrealität wahrzunehmen. Wenn einem alles rundum egal ist, wenn man sich nur um die eigenen vier Wände kümmert, dann verblödet man und wird witzlos. Erich Kästner hat zu Recht gesagt: „Humor ist das ernsteste Thema der Welt“. Humor ist wirklich ein ernstes Thema. Wenn man ihn entwickelt, dann nimmt man den Menschen ernst. Dann ist es einem nicht egal, ob irgendwo Krieg ist oder Menschen arbeitslos werden. Dann sieht man Probleme und setzt sich mit diesen auseinander.

***Jetzt haben Sie mir so viele Witze erzählt. Hat Alfred Kirchmayr auch einen Lieblingswitz?***

Das ist wirklich schwer, wenn man 'zigtausende Witze kennt. Es gibt aber eine jüdische Weisheit, die ich sehr mag:

*Moses gab uns das Gesetz.*

*Jesus von Nazareth gab uns die Liebe.*

*Karl Marx gab uns soziale Verantwortung.*

*Sigmund Freud schenkte uns die Selbsterkenntnis.*

*Und Albert Einstein sagte:*

*Alles ist relativ.*

***Herzlichen Dank für das humorvolle Gespräch.***

## infos & literatur

Prof. Dr. Alfred Kirchmayr

ist 1942 in Weistrach/NÖ

geboren und in einem

Mostviertler Dorfgast-

haus aufgewachsen.

Nach den Studien der

Theologie, Psychologie

und Soziologie lehrte er

laufend an Universitäten,

Akademien und Fachhochschulen. Von 1975 bis

1994 arbeitete er intensiv mit Erwin Ringel zusam-

men und schrieb auch gemeinsam mit ihm den

Bestseller „Religionsverlust durch religiöse Erzie-

hung“. Kirchmayr lebt und wirkt in Wien als Psycho-

analytiker, Autor und Humor-Experte. Einer seiner

Leitsätze stammt von Erich Kästner: „Ich gehe

durch die Gärten der Gefühle, die tot sind, und

bepflanze sie mit Witzen.“

Kontakt: [www.psychotherapie-lebenskunst.at](http://www.psychotherapie-lebenskunst.at)



### Weiterlesen:

#### • Witz und Humor

Vitamine einer erotischen Kultur

#### • Rettet die Purzelbäume

Kinderwitz und Lebenskunst

beide von Alfred Kirchmayr (Edition VaBene)

#### • Humor in Psychiatrie und Psychotherapie:

Neurobiologie, Methoden, Praxis

von Barbara Wild, (Schattauer 2011)

#### • Die Humor-Strategie – Auf verblüffende Art Konflikte lösen.

von Michael Titze & Inge Patsch (Kösel, 2014)

#### • Das wäre doch gelacht! – Humor und Pro-

provokation in der Therapie von Eleonore Höfner &

Hans-Urich Schachtner (Rowohlt TB)

#### • Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes

von Michael Stefan Metzner (Schattauer 2013)