

Michael Titze

Die heilende Kraft des Lachens

Mit Therapeutischem Humor
frühe Beschämungen heilen

*Mit einem Anhang von Waleed A. Salameh
und einem Beitrag von Erika Kunz*

KÖSEL

7. Auflage 2012

Copyright © 1995 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Kaselow Design, München

Umschlagfoto: FPG/Bavaria Bildagentur, Michael Krasowitz

eISBN 978-3-641-16254-2

www.koesel.de

Für
Miriam und Nicolas

Inhalt

Vorwort	9
1 Die ungestüme Lebendigkeit	15
2 Die Urscham	38
3 Das schlechte Gewissen	47
4 Scham und Schuld	67
5 Die Empfindlichkeit	102
6 Die Selbstkontrolle	120
7 Die Brücke zur Gemeinschaft	136
8 Die Pubertät	169
9 Das Komische	192
10 Die Lebenskraft befreien	210

11	Das Lachen	238
12	Der Sinn im Widersinn	254
13	Die Unverschämtheit	268
14	Der Therapeutische Humor	286
	Anhang	325
	»Humor Immersion Training« (von Waleed A. Salameh)	327
	Anmerkungen	354
	Adressen	356
	Literatur	359

Vorwort

Unter dem Titel *Schizophrenie und Familie*¹ erschienen im Jahre 1969 die wichtigsten Arbeiten der sogenannten Palo-Alto-Gruppe in deutscher Übersetzung. Ich studierte damals Psychologie, und ich kann mich noch gut erinnern, wie sehr mich die paradoxen Aussagen Gregory Batesons und seiner Mitarbeiter beeindruckten. Schon auf den ersten Seiten dieses Buches wird darauf hingewiesen, daß wir stets auf verschiedenen Ebenen kommunizieren. Wir können eine verbale Botschaft vermitteln, zum Beispiel: »Ich mag etwas«, und dabei gleichzeitig körpersprachlich eine gegenteilige Aussage machen, indem wir etwa unser Gesicht angewidert verziehen. Oft ist uns dies gar nicht bewußt. Wir können ferner eine Botschaft in einer wörtlichen – »expliziten« – und einer metaphorischen – »impliziten« – Weise kommunizieren. Dabei kann das offen Ausgesprochene durch das indirekt Thematisierte völlig in Frage gestellt werden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn jemand verächtlich grinsend beteuert, das Fachwissen seines Vorgesetzten zu schätzen.

Die implizite Kommunikation spielt bei der Entstehung früher Beschämungen eine ganz entscheidende Rolle. Im abweisenden Gesichtsausdruck und im kalten Blick seiner Bezugsperson liest das Kind die verhängnisvolle Botschaft: Du bist nicht liebenswert, du gehörst nicht dazu ... Das Beschämende daran ist, daß diese Botschaft nicht begründet wird, nicht hinterfragt werden darf und daher auch nicht korrigiert werden kann. Denn eine solche Botschaft wird nicht explizit geäußert.

Derartige kommunikative »Doppelbindungen« sind paradox. Sie sprengen den Rahmen des gesunden Menschenverstandes, der nur eindeutige Aussagen zuläßt. Wer sich aus solchen alogischen und metakommunikativen Zwickmühlen befreien will, der muß den paradoxen Weg konsequent weitergehen. Bateson und seine Mitarbeiter entdeckten in diesem Zusammenhang die Bedeutung des Humors.

Sie beschrieben seine Wirkung so: »Es ist zum Beispiel eine Entdeckung, wenn plötzlich klar wird, daß eine Botschaft nicht nur metaphorisch gemeint ist, sondern auch wörtlich – und umgekehrt. Das heißt, das explosive Moment im Humor kommt in jenem Augenblick zur Wirkung, in dem die Markierung der Kommunikationsmodi aufgelöst und zu einer neuen Synthese zusammengesetzt wird.«² Damit wurden die analytischen Studien Sigmund Freuds über den Witz³ aus einer neuen Perspektive heraus bestätigt.

In den folgenden Jahren zeigte mir die Lektüre der faszinierenden Werke von Paul Watzlawick, der ebenfalls zur Palo-Alto-Gruppe gehörte, weitere ungeahnte Möglichkeiten paradoxer Auflösungen kommunikativer Doppelbindungen auf.⁴ Es wurde mir dabei immer stärker bewußt, daß die Symptomatik neurotischer und psychotischer Krankheitsbilder nicht allein unter dem Aspekt eines defizitären Abweichens von der Norm gesehen werden kann. Jedes Symptom bringt vielmehr auch etwas Kreatives zum Ausdruck. Es entspricht einem kommunikativen Arrangement, das schon den (unverstandenen) Ansatz eines Lösungsversuchs in sich birgt.

Diese – gleichermaßen ermutigende wie paradoxe – Sichtweise wurde mir auch in den Werken Alfred Adlers vor Augen geführt. Hier bekam ich ein Menschenbild vermittelt, das optimistisch und ressourcenorientiert ist. Denn die schöpferische Kraft läßt den Menschen nicht zum bloßen Opfer widriger Lebensumstände werden. Sie ermöglicht – selbst in den schwersten Formen psychischer Erkrankung – ein Streben nach Überwindung entsprechender Mangelzustände. Das Symptom bringt dies in verschlüsselter Form zum Ausdruck. Es ist, wie Viktor Frankl es ausgedrückt hat, gleichzeitig »Mittel und Ausdruck«⁵. Der Psychotherapeut muß diesen Sinngehalt dechiffrieren und seinem Klienten bewußtmachen. Er lenkt damit die Aufmerksamkeit auf die im vordergründig Krankhaften verborgene Lebenskraft. Damit wird ein Symptom annehmbar. Adlers Schüler Rudolf Dreikurs faßte dies vor über sechzig Jahren in die Worte: »Man rät dem Patienten, gerade das zu üben, was er bis jetzt scheinbar bekämpft hat, also sein Symptom zu verstärken.«⁶ Dadurch wird ein Mut zur Unvollkommenheit angeregt, der die eigentliche Voraussetzung für die Überwindung neurotischer Fehlhaltung ist.

Über die Lektüre von Adlers Werken kam ich zu Viktor Frankl, der für kurze Zeit selbst im Einflußbereich der Individualpsychologie stand.⁷ Frankls Methode der »paradoxen Intention« ist für mich die genialste Entdeckung der Psychotherapie. Denn im Gegensatz zu vergleichbaren Methoden, etwa der Verhaltenstherapie, hatte Frankl ausdrücklich die geistige Kapazität des Menschen vor Augen. Er war zutiefst davon überzeugt, daß der Mensch unter allen Umständen über sich selbst hinauswachsen kann – sofern es ihm gelingt, sich von sich selbst zu distanzieren. Dazu bedarf es des Mutes zur Lächerlichkeit, den der Therapeut aber nur dann vermitteln kann, wenn er diesen Mut selbst besitzt. Die Voraussetzung dafür ist, sich von den beschämenden Zwängen eines Denkens zu befreien, das eine Trennlinie zwischen gut und schlecht, krank und gesund sowie normal und verrückt zieht. Nach Frankl kann die personale Unversehrtheit, die spezifisch geistige Kraft eines Menschen, selbst in Fällen schwerster psychischer Erkrankung geborgen werden. Dieses »Humanissimum« ist unverletzlich. Es sichert die Menschenwürde, und es ist die Quelle allen Selbstwertgefühls – sofern es nicht aus den Augen verloren wird! Und dies ist stets dann der Fall, wenn sich ein Mensch – »hyperreflektiv« – auf defizitäre Aspekte seiner körperlichen und psychischen Funktionsfähigkeit zu konzentrieren beginnt. In meiner psychotherapeutischen Praxis habe ich verstehen gelernt, was der Grund dafür ist. Es ist die beschämende Überzeugung, im Hinblick auf die unkritisch hingenommenen Idealnormen eines starren Gewissens nicht gut genug zu sein. Und diese Überzeugung ist es, die zu der quälenden Furcht führt, sich vor den Augen der Welt lächerlich zu machen.

In Viktor Frankl habe ich einen großartigen Menschenfreund kennen- und schätzengelernet. Er besitzt den unerschütterlichen Glauben, daß ein Mensch, ungeachtet aller Schicksalschläge, »trotzdem Ja zum Leben sagen«⁸ kann. Denn die »Trotzmacht« des Geistes vermag ihm die Kraft und die Fähigkeit zu einer sinnerfüllten Selbstentfaltung vermitteln. Und diese Trotzmacht ist es, die den Menschen über sich selbst hinauswachsen – transzendieren – läßt. So kann auch dann ein Urvertrauen zum Dasein (wieder) entstehen, wenn die Logik der äußeren Umstände nur Hoffnungslosigkeit zulassen wollte.

Vieles von dem, was ich dem Leser vermitteln möchte, hat mich Frankl gelehrt. Ich habe mit ihm über den Sinn der paradoxen Intention längere Zeit korrespondiert. Doch zunächst war mir nicht recht bewußt, welche Bedeutung dabei dem Humor zukommt. Eines Tages gab mir Frankl die Anregung, einen Beitrag für das von William F. Fry und Waleed A. Salameh herausgegebene *Handbook of Humor and Psychotherapy* zu schreiben. Dies war eine große Ehre für mich, denn die Herausgeber hatten Frankl zunächst um seine eigene Mitarbeit gebeten. Doch ich fühlte mich dafür nicht kompetent genug, hatte ich mich doch noch nie ausdrücklich mit der Bedeutung des Humors für die Psychotherapie befaßt! Frankl entgegnete darauf: »Aber Sie haben sich mit der paradoxen Intention befaßt. Und der Humor ist nichts anderes als eine große Paradoxie!«

So habe ich vor rund zehn Jahren meinen ersten Aufsatz über Therapeutischen Humor geschrieben.⁹ In William F. Fry, der lange Jahre an der Stanford-University wirkte, fand ich einen weiteren Lehrer. Er selbst gehört zu den »Urvätern« der Palo-Alto-Gruppe. Sein Spezialgebiet war schon damals die Bedeutung des Humors im Bereich paradoxer Kommunikationsformen.¹⁰ Und in den siebziger Jahren hat William Fry die Humorphysiologie¹¹ begründet. Sie wird auch als Gelotologie, d.h. die Wissenschaft vom Lachen, bezeichnet. Inzwischen gibt es einen ganzen Forschungszweig, der sich mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf das menschliche Immunsystem befaßt.¹²

Vor drei Jahren habe ich William Fry auf einer Vortragsreise durch Mitteleuropa begleitet. Bei dieser Gelegenheit erwähnte er anekdotisch die Figur von Pinocchio, die sich in so vielen psychosomatischen Krankheitsbildern wiederfindet. Dieser Anregung verdanke ich es, daß ich mich seither mit dem Wesen des »Pinocchio-Komplexes« befassen konnte. Mit Frys kreativem Mitarbeiter Waleed A. Salameh verbindet mich mittlerweile freundschaftliche Kollegialität. Ich habe ihn bei seiner Arbeit mit Therapeutischem Humor in San Diego unmittelbar erlebt. Dies war ebenso anregend wie ermutigend für mich. Denn noch gibt es nur ganz wenige Psychotherapeuten, die so intensiv und so erfolgreich mit Therapeutischem Humor arbeiten wie Salameh.

Aber noch vielen anderen bin ich zu großem Dank verpflichtet. An erster Stelle denke ich an Wolfgang Kretschmer, meinen langjährigen Lehrer und väterlichen Freund. Er machte mich auf die heute kaum mehr bekannten Studien seines Vaters Ernst Kretschmer über beschämende Insuffizienz bei paranoiden Krankheitsverläufen aufmerksam.¹³ Dies geschah zu einem Zeitpunkt, als die Bedeutung der Scham im Bereich der Psychotherapie noch gar nicht erkannt worden war. (Erst in den letzten Jahren haben amerikanische Autoren diesen verkannten Affekt zu beschreiben begonnen.) Wolfgang Kretschmer ist ganz unerwartet vor einigen Monaten verstorben. Wenige Wochen vor seinem Tod hielt er noch einen beeindruckenden Vortrag im »Forschungskreis für Philosophie und Therapie«.

Freundschaftliche Dankbarkeit empfinde ich auch gegenüber Rolf Kühn, dem Leiter dieses Forschungskreises. Er hat mich das Wesen der Selbstaffektion so verstehen lassen, wie es der französische Lebensphänomenologe Michel Henry in seinen unvergleichlichen Analysen herausgearbeitet hat.¹⁴ Inzwischen wird mir zunehmend bewußt, wie sehr die Lebensphänomenologie mein methodisches Verständnis im Umgang mit der menschlichen Affektivität beeinflußt hat. Denn der Therapeutische Humor ist vor allem ein Mittel, scheinbar unverrückbare Lebensweisen unserer naiv hingenommenen Alltagswelt auszuklammern. Dies ist mehr als eine bloße Relativierung normativer Zwänge. Denn es ermöglicht den Zugang zum affektiven Kindsein als der Sphäre »reinen Lebens«.¹⁵

Vorwort zur 4. Auflage

Als dieses Buch Ende 1995 erstmals erschien, war der Therapeutische Humor ein weitgehend unbekannter Begriff. Nicht selten verwechselte man ihn mit dem geläufigen Unterhaltungshumor. Wurde ich zum Beispiel zu Vorträgen eingeladen, so ging man häufig davon aus, daß ich vor allem lustige Anekdoten aus meinem beruflichen Alltag erzählen würde. Doch Therapeutischer Humor zielt nicht primär auf den unterhaltsamen Effekt, das schnellebige Lachen ab. Seine Intention ist das systematische Herausarbeiten jener komischen Phänomene, die das Erscheinungsbild eines Menschen in unfreiwilliger Weise prä-

gen und so Anlaß für die beschämende Identität des »lächerlichen Menschen« sind. Diese pathogene Wirkung des Komischen läßt sich relativieren und schließlich auflösen, wenn der komische Effekt im eigenen Handeln nicht nur akzeptiert, sondern bewußt und spielfreudig hervorgerufen wird. Dadurch wird ein »Mut zur Lächerlichkeit« systematisch trainiert und ein Perspektivenwandel vollzogen, der mit einem zunehmenden Sinn für Humor einhergeht.

In den Vereinigten Staaten haben »nährische Therapeuten« wie Frank Farrelly und Clownärzte wie Patch Adams (dessen Wirken schon verfilmt worden ist!) in den achtziger Jahren begonnen, diesen Perspektivenwandel bei ihren Patienten anzuregen. In Europa ließ dieser professionelle Identitätswandel noch auf sich warten.

Inzwischen hat sich der Therapeutische Humor aber auch bei uns etabliert. Klinik-Clowns gehen in vielen Krankenhäusern auf Visite, und überall werden neue Lachklubs in der Tradition des »Lacharztes« Madan Kataria gegründet. Angehörige klinischer und psychosozialer Berufe bilden sich zunehmend in den Methoden Therapeutischen Humors weiter. So hat sich etwa das *Haus Gutenberg*, eine kirchliche Bildungsstätte im liechtensteinischen Balzers, auf einjährige Fortbildungen in Therapeutischem Humor spezialisiert. Ein weiteres Fortbildungszentrum hat der Stuttgarter *Hospitalhof*, eine Einrichtung der evangelischen Kirche, ins Leben gerufen. Hier findet im Frühjahr 2002 ein Internationaler Kongreß über Therapeutischen Humor statt – der erste in Deutschland! Zuvor wurden in Arosa und Basel schon sieben entsprechende Kongresse veranstaltet, an denen insgesamt fast 3000 Besucher teilgenommen haben.

Wie schon in den Vereinigten Staaten gibt es auch in Mitteleuropa inzwischen eine Reihe von Vereinen, die vor allem die Aktivitäten der Klinik-Clowns organisieren. Als ein übergreifender und integrativer Verein versteht sich *HumorCare*, eine internationale Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung mit Sitz in Zürich. *HumorCare* ist auch Veranstalter der internationalen Kongresse »Humor in der Therapie«. Der Verein *humor.ch*, der mit *HumorCare* zusammenarbeitet, informiert im Internet (www.humor.ch) ausführlich über diese Aktivitäten.

Die Lebenskraft ist nur eine, welche, als Urkraft,
unermüdlich, also keiner Ruhe bedürftig ist.

Arthur Schopenhauer

1 Die ungestüme Lebenskraft

Das lachende Stück Holz

»Es war einmal ein Stück Holz.« So beginnt Carlo Collodis Märchen von einem Humpelmann namens Pinocchio. Dieses Holz, aus dem Pinocchio gefertigt wurde, ist nichts Besonderes, kein seltenes und kein teures Edelholz, sondern ganz gewöhnliches Brennholz. Es ist ein Holz, »wie man es im Winter für die Öfen und Kamine braucht, um Feuer anzumachen und die Kamine zu heizen ... «

Ich war vielleicht sechs Jahre alt, als ich diesen Satz zum ersten Mal vorgelesen bekam. Ein wohliges Gefühl erfaßte mich. Das Bild der warmen Glut eines Kartoffelfeuers trat vor meine Augen. Die großen Buben aus der Nachbarschaft hatten es an einem Herbstabend in Brand gesetzt, so daß die Flammen zunächst meterhoch emporschlugen. Wir Kleinen standen in respektvollem Abstand dabei, wohlwissend, daß wir eigentlich schon zu Hause erwartet wurden. Doch hier war Leben: Die Flammen sprangen unruhig hin und her, Hitze und Rauch verströmend. Bislang unbekannte Gefühle stiegen auf. Sie ließen, ganz vage nur, etwas Geheimnisvolles ahnen. Es war eine Sehnsucht, die nicht mit Vorstellungen verbunden war und die nicht in Begriffe gefaßt werden konnte. Es war ein Verlangen nach dem Leben

selbst. Als die Holzscheite in sich zusammenfielen, die lodernden Flammen erloschen, zeigte sich die Glut in ihrer reinen Schönheit. Sie war rot wie die Abendsonne und brachte die Luft zum Flimmern. Kartoffeln, die wir auf den schon abgeernteten Feldern gesammelt hatten, wurden in diese Glut geworfen, so daß es zischte und knisterte. Und bald verströmten sie einen verheißungsvollen Duft.

Pinocchio trägt diese Glut in sich. Er ist aus einem Holz geschnitzt, das empfindsam ist, das schon weinen und lachen kann, bevor ihm der Holzschnitzer Gepetto, sein späterer Vater, eine menschliche Gestalt verleiht. Doch zunächst versetzt dieses Stück Holz durch sein Lachen den Tischlermeister »Kirsche« in Angst und Schrecken:

»Das Lachen, ein Klang, den er fürchtet und nicht kennt, ein Klang, der sich zum erstenmal aus dem Holz entfesselt, zwingt ihn in die Knie. Er fällt zu Boden, ›als hätte ihn der Schlag getroffen‹. Er hat die Verdutztheit, den Schrecken und die große Angst kennengelernt: Aber er gehört zu denen, die nur nachgeben, wenn Donner, Licht und Feuer dreinfahren. Das Holz hat gelacht. Und die blaurote Nase von Meister Kirsche färbt sich ›nachtblau‹.«

Ein Hampelmann voller Gefühle

Pinocchio ist ein starrköpfiger, aufbrausender, zuweilen sogar unverschämter Hampelmann. Aber er besitzt auch Mitgefühl. Als ihn ein Hetzhund verfolgt, dabei versehentlich ins Wasser fällt und beinahe ertrinkt, wird Pinocchio zu seinem Retter. Dem furchteinflößenden Puppenspieler Feuerfresser, dessen Stimme so rauh klingt wie die eines Menschenfressers, bietet sich Pinocchio großzügig für den Opfertod an. Er will einen anderen Hampelmann vor dem Feuertod retten und ruft aus: »Vorwärts! Bindet mich und werft mich dort in die Flammen. Nein, es ist nicht recht, daß der arme Harlekin, mein guter Freund, an meiner Stelle sterben soll!« Pinocchio, der unangepaßte Lausbub, ist voller affektiver Wärme. Im Gegensatz zu den vielen Figuren dieses

Märchens, die falsch, berechnend und grausam sind, kann er sich seines guten Herzens nicht wehren. Und er kann seine Gefühle nicht verbergen. Einmal fällt er Gepetto, seinem »armen Vater«, um den Hals und »küßt ihm das ganze Gesicht ab«.

Wie jedes Kind hat Pinocchio Angst. Er fürchtet Donner und Blitz. Zuweilen ist er vor Kälte, Hunger und Angst mehr tot als lebendig. Er gerät in viele grauenhafte Situationen, in denen er Todesangst ausstehen muß. Oft sind die geschilderten Situationen so beklemmend, daß der Leser Unbehagen verspürt. Dunkle Erinnerungen an den lähmenden Schrecken mancher Alpträume steigen auf. Es sind Affekte, die in der abgründigen Dunkelheit des Unbewußten verborgen sind. Sie sind das Erbe unserer eigenen Vergangenheit, Ausdruck einer Bedrohung, die wir als Kinder spürten, wenn wir uns verlassen fühlten.

Pinocchio fühlt sich oft verlassen. Die Person, zu der er die innigste, liebevollste Beziehung hat, ist sein armer Vater Gepetto. Dieser ist zwar herzensgut, doch er ist zu schwach, um Pinocchio eine wirkliche Stütze zu sein. Im Gegenteil ist es Pinocchio selbst, der für ihn sorgen muß. Pinocchios Mutter ist die kindhafte Fee. Sie ist einerseits eine eiskalte, gleichgültige Kindfrau, andererseits aber auch eine fürsorgliche Erzieherin. Sie läßt ihn leiden, und sie läßt ihn fast sterben. Sie schenkt ihm aber immer wieder auch neues Leben. Sie ist in ihrer Beziehung zu Pinocchio ambivalent. Obwohl sie Pinocchio so häufig im Stich läßt, obwohl sie ihn herzlos quält, bringt er ihr dennoch Zuneigung entgegen. Vor allem aber empfindet er Schuldgefühle. Denn die Feenmutter schimpft oft mit Pinocchio, sie redet ihm erzieherisch ins Gewissen. Und so wird Pinocchio häufig von Gewissenbissen geplagt. Auf seiner ruhelosen Wanderschaft durch eine wunderliche Welt spricht er einmal zu sich selbst: »Wie soll ich nur meiner guten Fee unter die Augen treten? Was wird sie sagen, wenn sie mich so sieht? Wird sie mir diesen Streich verzeihen? Ganz bestimmt wird sie ihn mir nicht verzeihen, nein, sie wird ihn mir nicht verzeihen! Und das geschieht mir recht, denn ich bin ein schlechter Junge; immer verspreche ich, mich zu bessern, und halte nie mein Wort!«

Pinocchio wird nicht nur körperlich mißhandelt, sondern auch seelisch gedemütigt. Er wird verhöhnt, erniedrigt und beschämt. Es dürfte

wohl kaum ein zweites Märchen geben, in dem das Wort Scham so häufig auftaucht. Anlaß dafür ist zunächst das Äußere Pinocchios, seine überlange Nase und sein komischer Körperbau. Mitleid erträgt Pinocchio aber nicht. Er ist trotz allem ein stolzer Hampelmann. Er reagiert sehr affektiv, wenn er sich in seinem Stolz gekränkt fühlt. So sagt die Sprechende Grille einmal zu ihm: »Armer Pinocchio, du tust mir wirklich leid.« – »Warum tue ich dir leid?« – »Weil du ein Hampelmann bist und, was noch schlimmer ist, weil du einen Holzkopf hast!« Das erzürnt Pinocchio so sehr, daß er die Grille gegen die Wand schleudert, an der sie tot haftenbleibt.

Im Grunde ist Pinocchio nur selten aggressiv, eben nur dann, wenn er im Affekt handelt. Unentwegt ist Pinocchio aber ein Objekt für die oft grausame Aggressivität seiner Umwelt. Fast immer muß er dabei Schmach erleiden. So will ihn ein Fischer, grundhäßlich wie ein Seeungeheuer, in Mehl panieren und in heißem Öl sieden. Als Pinocchio »seinen Tod vor Augen sah (und welch häßlicher Tod!), wurde er von solchem Entsetzen gepackt, daß er den Fischer mit Worten gar nicht mehr anflehen konnte.« Aber der grüne Fischer läßt sich von dem mitleidsheischenden Blick des armen Jungen nicht erweichen. Genau so gefühllos ist der Mann, der Pinocchio einige Zeit später »etwa 50 Minuten« unter Wasser hält, weil er ihm anschließend sein Fell über die Ohren ziehen will.

Pinocchios Verwandlung

Pinocchio läßt sich nicht unterkriegen, obwohl er von Anfang an ein komischer Hampelmann ist. Sein großes Ziel ist, ein richtiger Junge aus Fleisch und Blut zu werden. So sucht er den Kontakt zu den Menschen. Er ist dabei, in einer letztlich verhängnisvollen Weise, höchst vertrauensselig und naiv. Er läßt sich von vordergründiger Freundlichkeit täuschen, weil er die ungeschriebenen Gesetze des menschlichen Zusammenlebens nicht kennt. Er vermag nicht hinter

die Fassade zu schauen. So wird er hintergangen, gedemütigt und gequält. Er wird, völlig zu Unrecht, für vier Monate ins Gefängnis geworfen. Grausame, hinterhältige Mordgesellen verfolgen ihn, weil sie ihn um sein Geld bringen wollen. Sie versuchen ihn zu erstechen; schließlich gelingt es ihnen tatsächlich, ihn zu überwältigen. Sie knüpfen ihn an der Großen Eiche auf und lassen ihn einen symbolischen Tod sterben. Viele weitere Enttäuschungen muß Pinocchio noch über sich ergehen lassen. So ist es kein Wunder, daß er den Menschen schließlich aus dem Wege geht.

Nur einmal hat er sich entschlossen, seine rastlose Wanderschaft zu beenden. Er will sich einer Schar von Kindern anschließen, die zusammen mit einem scheinbar gutmütigen Männchen ins »Land der Spielzeuge« fahren. Dahinter läßt sich unschwer das Schlaraffenland, das kindliche Paradies, entdecken, von dem gerade einsame Kinder träumen. Doch in diesem Paradies gibt es ein böses Erwachen! Hier werden Kinder zu Eseln gemacht, die zahm und fügsam sein müssen. Hier wachsen ihnen lange, haarige Ohren, und hier bekommen sie das »böse Eselsfieber«. So werden aus ihnen schließlich verachtete Arbeitstiere, die man vor einen Karren spannt und die Kohl und Salat zum Markte tragen müssen. So müssen sie das Schicksal »aller faulen Jungen erleiden, die nichts von Büchern und Lehrern wissen wollen und ihre Tage mit Spiel und Vergnügen zubringen«. Schmerz, Scham und Verzweiflung bemächtigen sich Pinocchios.

Als Esel muß Pinocchio viele Erniedrigungen erdulden. Er wird in einem Zirkus vorgeführt, wo sich »alle Kinder vor Lachen krümmten.« Und als er schließlich nicht mehr laufen kann, soll ihm auch noch das Letzte genommen werden, was ihm blieb: die animalische Lebendigkeit. Er soll getötet werden, damit ihm sein Eselsfell über die Ohren gezogen werden kann. So soll die Existenz Pinocchios auf einen billigen, toten Gegenstand reduziert werden. Doch Pinocchio ist zu lebendig, als daß er dieses Ende finden könnte.

Das widersinnige Schicksal Pinocchios enthüllt sich im Leiden und Aufbegehren. Giorgio Manganelli faßt es in die folgenden Worte: »Pinocchio ist ein Stück Brennholz, da vollkommen zum Leiden ausersiehen; er ist ein Hampelmann, etwas, das von sich selbst keine Ah-

nung hat, das gehorcht und mit dem gespielt wird; er ist Rebellion und Unterwürfigkeit; gleich zu Anfang hat er sich ergeben, aber seine Ergebung ist eine Herausforderung.«

Der Pinocchio-Komplex

Bei meiner Arbeit als Psychotherapeut begegnen mir täglich Menschen, die darunter leiden, »komisch« zu sein. Seit ihrer Kindheit haben sie Versagungen, Enttäuschungen und beschämende Erniedrigungen erdulden müssen. Obwohl sie sich nach menschlicher Nähe, nach Anerkennung und vor allem nach Liebe sehnen, sind sie ständig auf der Flucht vor den Mitmenschen. Denn immer wieder mußten sie spüren, daß sie nicht dazugehören, daß sie von den anderen weder gemocht noch akzeptiert werden. So sind sie zutiefst einsam.

Das bittere Gefühl, nicht liebenswert zu sein, ist bei diesen Menschen allgegenwärtig. Es war da, als ihnen, früh in der Kindheit schon, kalte und selbstbezogene Eltern die Tür zum »Depot des Lebens« (Manganelli) nicht öffnen konnten.

Solche Eltern sind nicht im eigentlichen Sinne schlecht oder bösar-tig. Sie sind nur, ähnlich wie Pinocchios Feenmutter, keine einfühlsamen, großherzigen und uneigennütigen Bezugspersonen. Das Seelenleben ihrer Kinder ist ihnen fremd, wie das Kindsein im all-gemeinen. Es gelingt ihnen kaum, sich in die affektiven Bedürfnisse ihrer Töchter und Söhne einzufühlen. Sie können nicht nachvoll-ziehen, wie ein Kind empfindet, wenn es spöttisch gemaßregelt, wenn es entwertet oder in seiner Bedürftigkeit bloßgestellt wird. Und sie begreifen fast nie, daß ein Kind um seiner selbst willen geliebt werden muß, damit es allmählich seine volle Lebensfähigkeit entfalten kann.

Die Heidelberger Psychologin Almuth Sellschopp-Rüppell beschrieb die Persönlichkeitsmerkmale solcher Eltern. Es sind dies:

1. Eine überzogene Forderung an das Kind, sich ihnen gegenüber loyal zu verhalten. Dies führt zu einer zu engen Bindung an die Familie, was wiederum unlösbare Konflikte mit außenstehenden Liebesobjekten nach sich zieht. Die Eltern können nicht ohne das Kind leben (das ist ein Aspekt der sogenannten Parentifikation, vgl. Seite 43 ff.). Doch sie selbst lassen es im Stich, wenn es hilfsbedürftig ist.
2. Oft lassen sich ein pseudostarker Vater und eine instabile, unzuverlässige Mutter finden.
3. Eine überzogene und unnachgiebige normative Ideologie bezüglich dessen, was richtig und falsch zu sein hat sowie der unerschütterliche Glaube an die eigene Güte und Selbstlosigkeit lassen auf seiten der Eltern kaum Schuldgefühle aufkommen.

Diese Eltern beurteilen die natürliche Lebenskraft ihres Kindes im allgemeinen negativ. Sie wünschen sich ein Wesen, das so pflegeleicht ist wie eine unlebendige Spielzeugpuppe. Sie wollen ein Kind, das adrett, lieb, brav und vorzeigbar ist. Die unruhige Lebendigkeit eines Kindes aus Fleisch und Blut irritiert sie und macht sie ärgerlich. Sie nehmen Anstoß an seiner Ausgelassenheit. Denn sie können seiner kichernden Fröhlichkeit und seinen harmlosen Blödeleien nichts abgewinnen. Und sie zeigen sich empört, wenn das Kind seinen eigenen Kopf durchsetzen will. Das Kind soll nicht das tun, was ihm Spaß macht. Es soll sich vielmehr dem Ernst des Lebens fügen, sich an die elterlichen Man-muß-Vorstellungen anpassen. Es soll so werden wie die Eltern selbst. Denn auch sie mußten ihre kindliche Lebendigkeit einst aufgeben, bis das Kind in ihnen erstarrte – so wie das schöne wachsweiße Mädchen, das Pinocchio mit geschlossenen Augen und gekreuzten Händchen gegenübertritt und ihm wortlos erklärt: »Auch ich bin gestorben.«

Lebendig sein schließt die Möglichkeit des Könnens mit ein. Und in der Tat kann schon ein Baby sehr viel: Es kann atmen, essen, verdauen, schlafen, schreien, im Schauen Kontakt aufnehmen und, nicht zuletzt, die Objekte seiner Umgebung ergreifen. Mit dem Lebensalter nimmt das Können des Kindes immer mehr zu. Bald kann es laufen, auf andere zugehen oder sich mit ihnen streiten. Gerade im expansiven

Können findet die kindliche Lebenskraft ihren unverwechselbaren, ungestümen Ausdruck. Das lebendige Kind geht mutig an die Welt heran: Das ist auch die ursprüngliche Bedeutung von »Aggression« (was ins Deutsche übersetzt nichts anderes als »Herangehen« heißt). Gerade das aggressive Können als unerläßliche Voraussetzung gesunder Selbstbehauptung ruft bei manchen Erziehern aber Mißbilligung hervor. Diese verstehen nicht, daß das Kind Mittel und Wege mutiger und selbstbewußter Lebensbewältigung erproben will. So versuchen sie etwas zu hemmen, das das Leben selbst ist: expansive Bewegung! Damit wird der Lebensmut des Kindes aber nachhaltig eingeschränkt.

Vor einigen Jahren machte ich mit meinem damals dreijährigen Sohn einen Spaziergang, der uns auch an einem Abenteuerspielplatz vorbeiführte. Da gab es für den Kleinen kein Halten mehr! Übermütig machte er sich daran, all die herrlichen Spielgeräte auszuprobieren, die hier von kreativen Menschen aufgestellt worden waren. Eine Art Ritterburg hatte es ihm dabei besonders angetan. Da gab es Klettertürme, Hängebrücken und Aussichtsplattformen, die über verschiedene Zugangswege erreicht werden konnten. Der einfachste Weg nach oben führte über eine bequeme Holzterrasse. Man konnte aber auch eine breite Leiter erklimmen, deren Sprossen allerdings weit auseinander standen. Hier mußten die Kleinen schon ihre ganze Kraft einsetzen, um nach oben zu gelangen. Noch schwieriger war es aber, sich über eine glatte Kletterstange nach oben zu hangeln.

An genau dieser Stange hatte sich zunächst mein Sohn versucht. Bald merkte er jedoch, daß er seine Körperkräfte überschätzt hatte. So stieg er mit angestrengtem Gesichtsausdruck über die Sprossenleiter nach oben, um dann wieder freudestrahlend an der Kletterstange hinunterzuleiten.

In der Zwischenzeit war eine düster blickende Frau mit einem vielleicht fünfjährigen Jungen dazugekommen. Eine Weile schaute dieses Kind meinem Sohn zu. Dann näherte es sich zögernd dem Klettergerüst. Seine Mutter stemmte ihre Arme in die Hüften und beobachtete ihn mit einem Ausdruck von Mißbilligung und Geringschätzung. In dem gleichen Augenblick, als der Junge die Kletterstange angefaßt hatte, herrschte sie ihn auch schon mit schneidender Stimme an: »Andreas, laß das! Das ist zu gefährlich, da passiert gleich was!« Widerspruchslos ließ der Junge von seinem Vorhaben ab. Nach kurzem Überlegen begann er dann die Sprossenleiter in Augenschein zu neh-

men. Doch ehe er überhaupt Anstalten machen konnte, diese zu erklimmen, rief ihm seine Mutter schon zu: »Andreas, laß das! Das ist zu schwierig. Das schaffst du nie!« So blieb ihm nur noch der einfachste Weg zum Spielvergnügen, nämlich das Besteigen der Holzterrasse.

Unterdessen hatte sich mein Sohn erneut daran gemacht, die Sprossenleiter zu erklimmen. Andreas stand jetzt oben auf der Plattform und schaute ihm dabei gebannt zu. Jedesmal, wenn der Kleine ausrutschte und die Leiter hinunterzufallen drohte, huschte ein leises, befriedigtes Lächeln über das Gesicht von Andreas. Aber der Kleine schaffte es schließlich doch. Übermütig kreischend lief er über die Plattform, um sich wiederum an der Kletterstange hinunterzulassen.

»Das hättest du nie geschafft, Andreas!« rief jetzt die strenge Mutter verächtlich. Sie hatte ihrem Sohn, wahrscheinlich zum wiederholten Mal, bestätigt, daß er ein Nichtskönner war.

In der Psychotherapie geht es vor allem darum, die ursprüngliche expansive Lebenskraft zu entbinden. Erst unter dieser Voraussetzung wird ein entmutigter Mensch es wagen, sein Können wieder zu erproben. Doch wie oft muß der betreffende Klient erst aus einer Erstarrung befreit werden, die ihn oft über Jahrzehnte gelähmt hat. Diese Erstarrung ist die Folge eines tiefen Mißtrauens. Wer sich selbst mit den gleichen negativen Augen betrachtet, wie dies einst die Erzieher taten, der wird allmählich blind für sein Können. Er sieht nur noch seine Fehler. Er konzentriert sich nur noch auf das, was er falsch macht, so daß das eigene Leben schließlich als ein einziger großer Mißerfolg erscheint. Und das ist der Grund, weshalb sich dieser Mensch seiner selbst schämen muß. Diese Scham führt allmählich zu einer Entfremdung gegenüber der eigenen Lebenskraft. Sie wird verdrängt, unterdrückt, gleichsam in ein inneres Gefängnis eingesperrt. Als Folge davon zeigt sich eine unnatürlich verkrampfte und angespannte Haltung. Sie verleiht nicht selten ein hölzernes Gehabe, das den Körper wie mechanisch erscheinen läßt. Und eben das kann auf andere komisch wirken.

Die Pubertät ist insofern eine besonders kritische Phase, als nunmehr bewußter auf das äußere Erscheinungsbild geachtet wird. Schamgebundene Jugendliche versuchen sich daher noch stärker zu kontrollie-

ren. Damit wird die innere Spannung und die äußere Verspanntheit nicht selten derart gesteigert, daß es zu psychosomatischen und depressiven Symptomen kommen kann. Die betroffenen Jugendlichen fühlen sich buchstäblich unwohl in ihrer eigenen Haut. Sie schämen sich vor den Augen der Welt, und sie möchten am liebsten »verschwinden«. Denn sie erleben sich selbst als komisch und lächerlich. Die Angst vor dem Ausgelachtwerden beginnt den freien Bewegungsablauf zu lähmen. Sie beherrscht zunehmend das Denken und Handeln dieser jungen Menschen. In dieser Gelotophobie (d.i. Angst vor dem Ausgelachtwerden) wirkt sich ein tiefgreifender existentieller Bruch aus: Das Lachen wird nicht mehr als Ausdruck fröhlicher Lebenslust, sondern als grausames »soziales Zuchtmittel« (Bergson) erlebt. Daraus leitet sich häufig eine beklemmende Entfremdung vom »lebendigen Leben« (Dostojewski) ab. Die Betroffenen fühlen sich unwohl. Sie spüren, daß sie nicht dazugehören und daß sie »wie in Feindesland« (Adler) leben. Sie erleben sich nicht als Menschen aus Fleisch und Blut. Die Verkrampfung ihres Körpers läßt sie hölzern erscheinen. Und so sind sie den anderen fremd und unheimlich zugleich. Oft ist es pure Unsicherheit, die dann zu jenem spöttischen Grinsen führt, das ein komischer Mensch so fürchtet!

Die Folge ist gewöhnlich eine Abkehr von sozialen Aktivitäten, ein Rückzug, der diese Jugendlichen beständig zurückweichen, immer auf der Flucht vor den Mitmenschen sein läßt. Wie Pinocchio führt sie diese Flucht durch eine irrealer Phantasiewelt, in der die Fiktion großartiger Vollkommenheit, Überlegenheit und Macht suchartig erträumt wird. Damit einher geht aber eine weitere Entfremdung gegenüber der sozialen Wirklichkeit. Denn die Ziele, die sich die Betroffenen in dieser Phantasiewelt setzen, sind zu hoch gesteckt, als daß sie, von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen, jemals erreicht werden könnten. Und so setzt sich der unheilvolle Zirkel fort. Um die quälende Schamangst zu verringern, werden vielleicht Suchtmittel konsumiert. Zuweilen wird auch der Anschluß an esoterische und pseudoreligiöse Kreise gesucht, die Erleuchtung und kosmisches Wissen verheißen. Häufig wird auch der verzweifelte Versuch unternommen, durch rastlose Arbeit überwertige Leistungen zu erbringen, die

– endlich! – die ersehnte Anerkennung ermöglichen sollen. Wenn aber alles Suchen und alles Bemühen ins Leere geführt haben, wenn das brennende Gefühl der Schamangst nicht schwindet, sondern im Lauf der Jahre weiter anschwillt, dann wird die Entfremdung vom eigenen Selbst schließlich zu einem völligen Stillstand lebendiger Aktivität führen.

Dochts Geschichte

Carlo Collodi stellt Pinocchio einen merkwürdigen Jungen zur Seite. Er heißt Romeo. Diesen Namen führten im Mittelalter die Rompilger, also Menschen, die sich auf einer Wanderschaft befanden. Romeo trug den Spitznamen »Docht«, denn er war »ein dürres, schwächtiges und bleiches Persönchen, so, wie eben ein frischer Docht in einem Nachtlicht aussieht.« Giorgio Manganelli meint, daß Docht »beinahe ein Junge mit einer Neigung zum Hampelmann« gewesen sei. Docht ist ein Kind der Nacht, das unruhig wartet, »bis Mitternacht ist, um abzureisen«. Er ist voller Unruhe und möchte »ganz, ganz weit« weggehen. Docht ist Pinocchios zweites Ich. Dessen Sehnsucht, ein Junge aus Fleisch und Blut zu werden, scheint Docht freilich nicht zu teilen. Das ist genau der Zustand, den er loswerden will. Docht ist auf dem Wege in ein Phantasieland. Es ist ein Land ohne Lehrer, ohne Schulen, ohne Bücher, ein Land, wo ununterbrochen Ferien sind. Docht will der Realität entfliehen. Auf Pinocchios Zaudern antwortet Docht mit einem Lebewohl, das zugleich ein Abschied aus dem Leben der Gesellschaft ist: »Grüß mir vielmals die Schulen, Gymnasien und Realgymnasien, falls du ihnen unterwegs begegnen solltest.« Docht verläßt alles, er verabschiedet sich von der Realität für immer.

Docht ist ein Phantast. Er träumt von einem Leben, in dem es keine Mühsal und keine Niederlagen gibt. Docht will frei sein, er will in vollen Zügen genießen. So ist er, wie Pinocchio selbst, ein Inbegriff affektiver Lebendigkeit. Wie das Brennholz, aus dem Pinocchio ge-

schaffen ist, im Feuer aufgehen kann, so trägt auch der unscheinbare, verkohlte Kerzendocht die helle Flamme. Die Kraft eines Dochtes ist jedoch matt, wie der Prophet Isaias vermerkt: »Rasch kann er verglimmen.« Dochts Traum von einem freien Leben zerschlägt sich bald. Er wird, wie Pinocchio, zu einem verachteten Esel gewandelt, und er wird in den Schmerz, die Scham und die Verzweiflung getrieben.

Docht ist der tragische Doppelgänger Pinocchios. Beide tragen die Glut des Lebens in sich, obwohl sie hölzerne, schwächliche und dürre Jammergestalten sind. Beide verlangen nach dem Feuer. Sie träumen vom ewig heiteren Schlaraffenland, das sie auf ihrer ruhelosen Wanderschaft durch eine bedrohliche Welt zu finden hoffen. Doch das Feuer kann ihnen auch zu einer Gefahr werden: Als Pinocchio seine durchnässten und verschmutzten Füße über einem Becken mit glühender Kohle trocknen lassen will, brennen sie ihm an. Sie verkohlen nach und nach und werden zu Asche. Denn Pinocchio ist bekanntlich aus bestem Brennholz gefertigt. Er ist – wie der Docht einer Kerze – dazu bestimmt, zu brennen. Zuviel Glut läßt die Flammen zwar hochschlagen. Doch dann verlöscht das Feuer, und es bleibt nur die Asche übrig.

Pinocchio und Docht erleiden beide eine Metamorphose: Sie werden in andere Wesen verwandelt. Sie nehmen die Gestalt von Eseln an, ohne die menschliche Fähigkeit zu verlieren, Schmerz und Scham zu empfinden. Léon Wurmser sieht in der Verwandlung eines Menschen in ein verachtetes Tier ein wesentliches Kennzeichen der Scham. Er weist auf Witze und Schmähworte, Träume, Wahnvorstellungen und auch Mythen hin. Und der Literaturhistoriker Alfred Adler erwähnt in seiner Pinocchio-Interpretation, daß der Esel nach alter Tradition auch ein »Inbegriff des Duldens« ist.

Der Esel ist vor allem ein Symbol der Verachtung. Schon der römische Dichter Apulejus schilderte die schmachvolle Verwandlung eines Menschen in einen Esel. Deshalb wurde Christus in der kaiserlichen Kadettenschule auf dem altrömischen Palatin in einer Wandkritzelei als gekreuzigter Esel dargestellt. Friedrich Nietzsches Zarathustra schreit beim Eselsfest »I-A«, »lauter noch als der Esel«. Dann ruft er aus: »Nicht durch Zorn, sondern durch Lachen tötet man.« Im Schulmu-

seum von Friedrichshafen steht heute noch ein hölzerner Esel, auf den sich faule Schüler zur Strafe setzen mußten. Ihnen wurde eine Narrenkappe mit langen Eselohren aufgesetzt, um sie dem Gespött ihrer Klassenkameraden auszusetzen.

Pinocchio wird in einen Esel verwandelt, um als Arbeitstier von Nutzen zu sein. Als er aber so verletzt wird, daß er nicht mehr arbeiten kann, soll er getötet werden. Das Fell soll ihm über die Ohren gezogen werden, um damit eine Trommel zu bespannen. Pinocchio soll also auf einen toten Gegenstand reduziert werden. Doch seine Lebendigkeit ist stärker; sie läßt ihn dieser grauenvollen Verwandlung trotzen.

Anders ist dagegen das Schicksal Dochts. Nachdem sich Pinocchio von der Eselgestalt befreit hat, kann er vielen Gefahren trotzen. Es gelingt ihm – dem Beispiel des biblischen Jonas folgend –, aus dem Inneren eines riesigen Haifisches zu entkommen. Dort findet er seinen »armen Vater« wieder, den er mit sich nimmt. So rettet Pinocchio diesem das Leben. Und nachdem Gepetto in der Folge immer schwächer wird und schließlich krank darniederliegt, bemüht sich Pinocchio rührend um sein Wohlergehen. Er verdingt sich bei einem Gemüsebauern, der ihm ein Glas Milch für Gepetto gibt. Pinocchio muß dafür hundert Eimer Wasser aus dem Brunnen hochziehen. Er schuftet, bis er von Kopf bis Fuß in Schweiß gebadet ist: »So hatte er sich noch nie in seinem Leben anstrengen müssen.«

Der Bauer ist mit Pinocchio zufrieden. Er sagt: »Bis jetzt hat ja mein Eselchen diese Arbeit verrichtet; aber nun liegt das arme Tier im Sterben.« Er führt Pinocchio in den Stall. Dort liegt ein schönes Eselchen im Sterben, das an Hunger und Überanstrengung zugrunde geht. Als Pinocchio dieses Eselchen genauer betrachtet, erkennt er in ihm seinen Freund Docht. Um ganz sicher zu sein, beugt er sich über das kleine Tier und fragt es im Eselsdialekt: »Wer bist du?«

Auf diese Frage schlägt das sterbende Eselchen seine Augen auf und stammelt im gleichen Dialekt: »Ich ... bin ... Do ... o ... ch ... t ...« Und dann schließt es die Augen und verendet. »Ach, armer Docht«, murmelt Pinocchio und nimmt eine Handvoll Stroh und wischt sich eine Träne ab, die ihm übers Gesicht kullert.

Giorgio Manganelli schreibt dazu: »Mit Dochts Tod endet die Geschichte vom Land der Spielzeuge, und Pinocchio erlebt ein Erwachen nach dem andern, und bei jedem Erwachen verliert er ein Stück seiner Vergangenheit. Mit dem toten Docht verläßt Pinocchio ein mögliches schändliches Bild seiner selbst.«

Dochts Leben erlischt wie das Licht der Kerze. Er vermochte im Gegensatz zu Pinocchio der Scham nicht zu trotzen. Docht steht symbolisch für all jene, die sich von der Scham ersticken lassen. Docht ist das Opfer, das sich nicht mehr wehrt. Pinocchio gibt demgegenüber niemals auf. Er führt einen langen Kampf, bis es ihm schließlich gelingt, sich in einen ganz normalen lebendigen Jungen zu verwandeln. Zuvor muß er sich jedoch von der Existenz des alten hölzernen Pinocchio trennen. Er muß einen symbolischen Tod erleiden, der am Neubeginn eines Lebens steht, das frei ist von den schmerzhaften Beschämungen der Vergangenheit. In diesem symbolischen Tod zeigt sich eine neue Verwandlung: die Überwindung des hölzernen Pinocchio, der Existenz als komischer Hampelmann. Am Ende steht ein richtiger Junge aus Fleisch und Blut, der sich seiner selbst nicht mehr schämt.

Auf den folgenden Seiten wird zunächst der schmerzliche Prozeß einer Verwandlung beschrieben, die das lebendige Kind in die Erstarrung führt. Es ist die Scham, die die Glut der Affekte erkalten läßt und die den Lebenselan lähmt. In der Scham »erfriert« man, schreibt Léon Wurmser. »Man fühlt sich unbeweglich, gelähmt, sogar in Stein oder ein anderes Wesen verwandelt.« Man wird zu einem komischen Hampelmann, der das natürliche Anrecht eines Menschen auf Achtung und Würde verloren zu haben scheint. Ich werde Beispiele anführen, um den Prozeß dieser Verwandlung zu erläutern. Ich beziehe mich dabei auf eine Reihe von Klienten, die in den vergangenen Jahren aus verschiedenen Gründen in meine psychotherapeutische Praxis kamen. Sie litten unter Depressionen, Angstzuständen oder psychosomatischen Problemen; zuweilen stand auch ein zwanghaftes Verhalten im Vordergrund. All diese Menschen wurden von einem sehr strengen, überaus selbstkritischen »schlechten Gewissen« beherrscht. Dieses Gewissen ließ sie in einer skrupulösen Weise unter Verfehlungen leiden, die für einen Außenstehenden kaum nachvollziehbar sind. Denn sie

hatten alle nicht im eigentlichen Sinne Schuld auf sich geladen. Sie hatten kein Verbrechen begangen. Sie hatten niemanden spürbar geschädigt, und sie hatten sich nicht einmal moralisch versündigt. Aber übereinstimmend waren sie davon überzeugt, ihr Leben als solches verfehlt zu haben. Es war die Art, wie sie sich im Umgang mit ihren Mitmenschen erlebten, die sie an sich zweifeln ließ. Es war die Unfähigkeit, mit den anderen normal zu kommunizieren, die sie mit sich unzufrieden sein ließ. Und es war schließlich der stetige Konflikt mit den ungeschriebenen Gesetzen des Gemeinschaftslebens, der sie an ihr Versagen und ihre Minderwertigkeit glauben ließ. Diese Menschen hatten Angst vor sich selbst, denn sie mißtrauten sich zutiefst.

Immer wieder fiel mir auf, wie wenig kämpferisch ihr Auftreten war. Sie wirkten unsicher, gehemmt und buchstäblich niedergeschlagen. Ihr Ausdruck war hölzern und unlebendig. Und fast nie war es möglich, einen richtigen Blickkontakt zu ihnen herzustellen: Sie konnten den wechselseitigen, lebendigen Austausch von Gefühlen, die »zwischenmenschliche Brücke« (Lewis), ganz offensichtlich nicht herstellen. Diese Menschen schämten sich. Ihr ganzes Dasein war ihnen peinlich, und so konnten ihnen die Blicke des Mitmenschen nichts anderes vermitteln als Verachtung. Deshalb mieden sie den Blickkontakt.

In meinen Begegnungen mit diesen Menschen stellte ich schließlich immer wieder fest, wie einsam sie waren, und wie sehr sie sich der Gemeinschaft entfremdet hatten. Ihr ganzes Leben schien eine Flucht zu sein. Wie Pinocchio irrten sie durch eine Welt, in der sie nicht heimisch werden konnten. Denn sie waren zutiefst davon überzeugt, nirgendwo willkommen zu sein. Das Ziel ihrer Flucht war ein imaginäres Paradies, vergleichbar mit dem Schlaraffenland, in das Pinocchio zusammen mit seinem Freund Docht zog. In diesem Schlaraffenland sollte alles besser, schöner und lebenswerter sein. Dort sollte endlich sichergestellt sein, daß es nie wieder einen Grund geben würde, sich schämen zu müssen. Michael Ende hat in seiner *Unendlichen Geschichte* dieses »Fantásien« beschrieben. Doch ein solches Paradies gibt es nicht. Wer sich dorthin flüchten will, der entfernt sich unweigerlich vom wirklichen Leben. Er wird in den Augen der Mitmenschen wunderbarlich und komisch.

Ich sehe die Aufgabe der Psychotherapie ganz allgemein darin, die Blickrichtung eines Klienten zu ändern. Gerade der schamgebundene Mensch soll lernen, nicht mehr auf seine – oft eingebildeten – Fehler zu schauen. Er soll hinter den Schleier der Scham sehen lernen und sich der großen Kraft bewußt werden, die in seinem Inneren ruht. Diese Kraft ist das Leben selbst. Und sie entbindet sich am stärksten im befreiten Lachen.

Das Selbstbild schamgebundener Menschen ist negativ. Sie empfinden sich als klein, unscheinbar, zerbrechlich und ausgebrannt. Der Vergleich mit dem unansehnlichen, zerbrechlichen Docht einer Kerze bietet sich somit an. Doch dieser Docht kann entflammen. Er kann das helle Licht affektiven Lebens tragen, das die Dunkelheit mit Licht erfüllt. Wie das Brennholz, aus dem der Hampelmann Pinocchio gefertigt wurde, ist auch ein Docht dazu ausersehen, Licht zu geben. Auf den folgenden Seiten finden sich die Berichte von Menschen, die aus Scham ein Leben in der Dunkelheit verbringen mußten. Zu diesen Menschen gehört auch der große Philosoph Friedrich Nietzsche, in dessen Werken das Phänomen der Scham eine zentrale Bedeutung einnimmt. Ich habe einige Episoden aus Nietzsches Biographie ebenfalls in jene fiktive Person einfließen lassen, der ich den Namen Docht gab. Dieser Docht repräsentiert einen beliebigen komischen Menschen, der unser Nachbar, Freund, Partner – oder auch ein Teil von uns selbst sein könnte. Denn das, was der fiktive Docht erlebt und erlitten hat, ist nicht erdacht, ist keine freie Erfindung. Die einzelnen Elemente seiner künstlich zusammengefügten Lebensgeschichte gründen in jedem Fall auf realen Fallbeispielen.

Daran anschließend möchte ich eine weitere Verwandlung schildern. Sie ist eher ein Rückverwandlung. Pinocchio ändert seine Identität am Schluß des Märchens, indem er die hölzerne Gestalt des Hampelmannes auf einem Stuhl ablegt. Diese Gestalt war ein Sinnbild des Bösen, das Pinocchio überwand. Ebenso kann sich auch der komische Mensch von seiner beschämenden Identität befreien. Voraussetzung dafür ist aber, eben jenes Kind wieder zum Leben zu erwecken, das am Anfang des eigenen Lebens stand. Dieses Kind wurde, oft über Jahrzehnte hinweg, hinter dem Schleier der Scham versteckt. Seine

ungestüme Lebenskraft wurde schonungslos unterdrückt, so daß der betreffende Mensch schließlich in einer verkrampften Ernsthaftigkeit erstarrte. Die moderne Psychotherapie hat Wege gefunden, die aus dieser Erstarrung herausführen können. Almuth Sellschopp-Rüppell und Michael von Rad schlagen für die Behandlung des von ihnen beschriebenen »Pinocchio-Syndroms« eine Vorgehensweise vor, die den Klienten aus seiner zwanghaften Angepaßtheit an die Norm herausführen soll. Voraussetzung dafür ist das Zustandekommen einer emotional verlässlichen therapeutischen Beziehung, die vom unmittelbaren Kontakt lebt. Die Autoren betonen sodann die Notwendigkeit, die bestimmenden Konflikte auf eine szenische Weise zu bearbeiten. Das ist im Rahmen einer Gruppentherapie, die nicht allein verbale Methoden verwendet, am ehesten möglich. In Entsprechung hierzu werde ich Methoden des Therapeutischen Humors beschreiben. Diese sind durchaus nicht oberflächlich oder unspezifisch, wie man annehmen könnte. Denn zunächst gilt es, einen beschwerlichen und schmerzlichen Weg zu gehen, auf dem der Klient systematisch mit den Entstehungsbedingungen seiner Schamangst konfrontiert wird. Doch je weiter dieser Weg führt, desto häufiger wird ihn das Lachen eines fröhlichen Kindes säumen. Und in diesem Lachen bahnt sich allmählich die (Rück-)Verwandlung zum lebendigen Leben an.

Die Bürde eines toten Kindes

Als ich Docht zum ersten Mal sah, war er gerade zwanzig Jahre alt. Er war still, unaufdringlich und sehr höflich. Eigentlich paßte er gar nicht in die Atmosphäre der psychiatrischen Klinik, in der ich damals arbeitete. Denn die Patienten, die sich in den Gemeinschaftsräumen, auf den Fluren oder im Trakt der Beschäftigungstherapie aufhielten, erweckten insgesamt einen durchaus lebendigen Eindruck. Einige liefen unentwegt auf und ab; ihr Gesichtsausdruck ließ erkennen, daß sie einem unsichtbaren Gesprächspartner aufmerksam zuhörten. Andere

saßen in Gruppen zusammen, rauchten, spielten Karten oder unterhielten sich laut miteinander. Gelegentlich konnte ein einzelner erregt aufspringen und heftig schimpfend einem Unmut Ausdruck verleihen, der den zufälligen Beobachter erschrecken ließ.

Wir befanden uns auf einer »geschlossenen Station«. Die hier untergebrachten Patienten waren diagnostisch uneinheitlich zusammengesetzt. Manche litten unter Psychosen aus dem schizophrenen Formenkreis, andere waren drogenabhängig oder alkoholkrank, während die restlichen aufgrund schwerwiegender Charakterstörungen eingewiesen worden waren.

Docht wirkte auf dieser Station zunächst wie fremd. Seiner Krankenakte ließen sich keine Hinweise auf erkennbare Erschütterungen in der Vorgeschichte entnehmen. Er entstammte einer offenbar ganz normalen Familie, in der die Mutter auf ihre Hausfrauenpflichten konzentriert gewesen war, während der Vater für den Lebensunterhalt gesorgt hatte. Auch die Schulzeit Dochts schien von größeren Schwierigkeiten frei gewesen zu sein. In der Krankenakte wurde er als ein ruhiges Kind beschrieben, das lediglich in Prüfungssituationen nervös reagiert habe. Dennoch hatte Docht die Schulzeit erfolgreich hinter sich gebracht und ein Universitätsstudium begonnen.

Einige Monate vor seiner Einweisung in die psychiatrische Klinik sei eine große Leere über Docht gekommen, las ich in der Krankengeschichte. Er sei nicht mehr zu den Vorlesungen gegangen, und er habe auch in seinem Studentenzimmer nicht mehr gearbeitet. Er sei allmählich stuporös geworden, das heißt, in eine Bewegungsstarre verfallen. Das Formulieren und Aussprechen von Worten sei ihm kaum noch möglich gewesen. Schließlich sei er in seinem Bett liegengeblieben und habe sich weder um seine körperliche Hygiene noch um Nahrungsaufnahme gekümmert.

Die Ärzte waren sich der Schwere dieses Falles bewußt, doch die Diagnosestellung war nicht einfach. Handelte es sich um eine Hysterie, eine Depression, eine Mischung von beidem oder gar um eine Katanie, eine spezielle Unterform der schizophrenen Psychose? Die Einweisung in die Klinik sollte der Abklärung dieser Frage dienen und gleichzeitig die Möglichkeit einer gezielten Behandlung eröffnen.

Tatsächlich hatte sich Dochts Befinden nach einigen Tagen in der Klinik so weit gebessert, daß er wieder ansprechbar war. Morgens stand er auf, besorgte seine Körperpflege und begab sich dann in eine stille Ecke des Aufenthaltsraumes, wo er in Büchern oder Zeitschriften blätterte. Wurde er angesprochen, vermied er jeden Blickkontakt. Er wirkte einsam, leer und war deutlich verkrampft.

Ich hatte den Eindruck gewonnen, daß Docht gerne auf mein Angebot einging, regelmäßig mit ihm zu sprechen. Doch vordergründig machte er einen uninteressierten, abweisenden, ja sogar arroganten Eindruck. Als ich ihn darauf vorsichtig ansprach, senkte er seinen Blick noch tiefer, um bald darauf stockend um Beendigung des Gesprächs zu bitten. Dies wirkte befremdlich, und doch spürte ich, daß es sich um etwas anderes handeln mußte als um einen reinen Negativismus. Ich hatte den Eindruck, daß Docht sich schämte.

Es dauerte noch eine ganze Weile, bis eine zwischenmenschliche Brücke geschlagen werden konnte. Danach begann ich mit Staunen zu entdecken, daß Docht nicht nur ein »Fall« war, den es nur richtig zu diagnostizieren und therapieren galt. Er war auch ein Mensch, nicht anders als jeder andere auch in dieser Klinik, mochte es sich nun um den Direktor, den Pförtner, die Angehörigen des Pflegepersonals, die anderen Patienten oder auch um mich selbst handeln. Docht war aber ein sehr empfindsamer Mensch, dessen liebenswerte und sehr humorvolle Wesensart sich mir erst allmählich eröffnete. Die Gespräche vermittelten mir, der ich damals noch ein Berufsanfänger war, viele intellektuelle Erkenntnisse. Vor allem lehrten sie mich aber, hinter die Fassade von Krankheitserscheinungen zu schauen, die eine »Maske der Scham« (Wurmser) bilden. Was sich hinter dieser Maske verbirgt, ist die Affektivität eines Kindes, dessen sich so viele von uns schämen, weil sie seine ungestüme Lebenskraft fürchten.

So wird dieses Kind wieder und wieder abgelehnt, verhöhnt und gekränkt. Im guten Glauben, es disziplinieren zu müssen, wird es von einer Zwangsjacke in die andere gesteckt, bis es sich schließlich nicht mehr rührt. Und das ist dann gewöhnlich der Augenblick, in dem sich die betroffenen Menschen nach dem Sinn ihres Lebens zu fragen beginnen. Denn sie spüren eine innere Leere, und sie erleben sich als tot

und ausgebrannt. Docht hatte einmal einen Traum, der das versinnbildlicht. Es war ein Traum ohne Bewegung, vergleichbar mit einem Standbild. Ich habe die Niederschrift in all den Jahren, die seither vergangen sind, aufbewahrt, und ich führe sie im folgenden wörtlich an:

»Ich liege in einem mittelalterlichen Verlies. Es ist aus dicken Steinquadern gemauert, an denen die Feuchtigkeit hinabrinnt. Auf der einen Seite ist ein Lichtdurchlaß, der einer Schießscharte ähnlich ist. Er wird durch dicke rostbraune Gitterstäbe nach außen hin abgegrenzt. Ich liege auf fauligem Stroh und kann mich nicht bewegen, denn auf meiner Brust liegt das Skelett eines Kindes.«

Ich erinnere mich genau daran, wie sehr mich dieses Bild innerlich bewegte. Und ich sehe noch die traurigen Augen eines jungen alten Mannes vor mir, dem der Sinn seines Traumes nicht gedeutet werden mußte. In meiner Ausbildung zum Psychotherapeuten hatte ich vieles gelernt über die Symbolik von Träumen, die auf verdrängte Begierden und Wünsche der Kindheit verweist und manche Verletzungen aus dieser Zeit offenzulegen hilft. Doch dieser Bezug zur Kindheit, zu ihren leidenschaftlichen, angsterfüllten, zornigen, aber immer auch liebevollen Gemütsregungen, dieser Bezug fehlte in diesem Traum. Und es war offensichtlich, daß er auch im wirklichen Leben Dochts gefehlt hatte. Das Kind in ihm war nicht mehr lebendig.

Die verleugnete Kindlichkeit

In einer Ansprache gab Erich Kästner jugendlichen Schülern den folgenden Ratschlag:

»Laßt euch die Kindheit nicht austreiben! Schaut, die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauer-

MICHAEL
TITZE **Die
heilende Kraft
des Lachens**
*Mit Therapeutischem Humor
frühe Beschämungen heilen*



Michael Titze

Die heilende Kraft des Lachens

Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen

eBook

ISBN: 978-3-641-16254-2

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2015

Mit Humor die Lebenskraft befreien

"Hölzerne" Menschen haben oft Schwierigkeiten, von anderen akzeptiert zu werden. Dieses Buch zeigt einen interessanten neuen Therapieansatz, wie frühe Beschämungen geheilt werden können.