

Zur Bedeutung von Humor, Heiterkeit und Lachen im musiktherapeutischen Geschehen

The Significance of Humor, Cheerfulness and Laughter within the Music Therapy Context

Susanne Hausmann, Berlin

Dem Humor kommt eine bedeutende, doch bislang kaum beachtete Wirkkraft in der Musiktherapie zu. Es wird zunächst der Begriff Humor, der ansteckende Charakter des Lachens, die lockernde Wirkung des Humors, der Witz in der Musik fokussiert, um dieser Wirkkraft auf die Spur zu kommen und um eine Methode der Kategorisierung ausgewählter Humorszenen zu entwickeln. Eine therapeutische Humoranwendung scheint am ehesten zu gelingen, wenn die Beziehung zwischen Therapeut und Patient von gegenseitigem Wohlwollen und von empathischer Wärme geprägt ist. Der Humor kann als Ausdruck der Freude über das gemeinsame Erleben zu mehr Daseinsfreude und Lebensqualität beitragen. Eine humorvolle Intervention des Therapeuten setzt ein empathisches Gespür seinerseits dafür voraus, ob der Patient den Humor annehmen und integrieren kann. Der Ebenenwechsel, der sich bereits in der spielerischen kreativen Anwendung des musiktherapeutischen Instrumentariums vollzieht sowie eine phantasievolle „unübliche“ bzw. „humorige“ Spielweise und Verwendung des Instrumentariums können zu einer Horizonterweiterung und zu einem kognitiven Perspektivenwechsel beitragen.

Once hardly acknowledged, humor has gained significance as a powerful force in music therapy. In this article, focus is first placed on the term „humor“, the contagious character of laughter and the relaxing effect of humor and the musical joke, in order to examine this powerful force and to develop a method of categorising selected examples of humorous scenes in music therapy. A therapeutic application of humor seems to be best accomplished when the therapist – patient relationship is deemed mutual in interest and empathetic warmth. As an expression of joy shared during a common experience, humor can contribute to existential happiness and quality of life.

Before intervention with humor can occur, the therapist must be able to empathically sense if the patient is capable of accepting and integrating humor. The shifting of levels, already occurring in the playfully creative usage of instruments in music therapy, as well as an „unusual“ or „humorous“ manner of playing and incorporating music instruments, can lead to a widening of horizons and to a cognitive change of perspective.

„Der lachende Mensch genügt sich selbst, weil er das ‚Urvertrauen zum Dasein‘ unmittelbar erlebt“ (V. Frankl)

1. Szene: Gruppenmusiktherapie in einem Pflegewohnheim:

Auf Wunsch von Frau K. hören wir gemeinsam von der CD das Lied: *In einer kleinen Konditorei, da saßen wir zwei bei Kuchen und Tee* Frau Z. sitzt neben mir und singt sofort begeistert mit, bewegt ihren Oberkörper im Rhythmus der Musik. Bei der Wiederholung neigt sie sich mit verschmitztem Blick zu mir und singt an der entsprechenden Stelle „...da saßen wir zwei und fraßen für drei!“ Sie freut sich sehr darüber, dass ich diese Variante nicht kannte und wir lachen herzlich miteinander.

2. Szene:

Frau K. liegt im Bett und ich singe mit ihr zusammen zur Gitarre den Foxtrott: *Ich hab das Fräul'n Helen' baden sehn*. Bei der Textstelle: ... *Und wenn sie ungeschickt tief sich bückt so, da sieht man ganz genau bei der Frau, oh!* ... singt Frau K. mit Inbrunst: „...da sieht man ganz genau bei der Frau den Popo!“ Als ich lache, mich aus Spaß entrüstet zeige und ihr erkläre, wie der Text richtig lautet, meint sie: „Aber es stimmt doch, genau darum geht's ihm doch und reimen tut sich's auch!“. Wir lachen zusammen, singen den Refrain noch einmal. In der Schlusszeile heißt es: *Man fühlt erst dann sich recht als Mann, wenn man beim Baden gehen Waden sehen kann*. Frau K. kommentiert diese mit den Worten: „Na, das ist ja ein armseeliges Exemplar, wenn er sich erst *dann* als Mann fühlt!“ Ich stimme ihr zu und wir lachen und amüsieren uns zusammen über diese traurige Gestalt. Nach und nach erzählt sie mir unter Tränen von ihrem verstorbenen langjährigen Lebensgefährten, den sie sehr geliebt hatte; sie erzählt von den glücklichen und den schweren Zeiten, die sie gemeinsam durchlebt hätten und wie sehr sie sein plötzlicher Tod seinerzeit erschütterte.

Deutung der 1. Szene

Frau Z. beteiligt sich geistig noch sehr rege und sozial kontaktfreudig am Gruppengeschehen. Sie hat des Öfteren Liedvorschläge und bedauert jedes Mal das nach ihrem Eindruck zu frühe Ende der Musiktherapiestunde. Wenn sie mich im Laufe des Tages über den Flur kommen sieht, spricht sie mich in der Regel an, wo ich denn jetzt herkäme, und ob ich mich nicht ein wenig zu ihr setzen könne. Sie ist eine der wenigen Heimbewohner, die regelmäßig Besuch bekommen, die den Anschluss an das Leben „draußen“ halten können. In dieser Szene ist sie ausgelassen wie ein Kind, erheitert sich köstlich, als wäre ihr soeben ein Lausbubenstreich gelungen. Dadurch knüpft sie an altvertraute Beziehungsmuster an, erhält ihre Spontaneität

aufrecht und zugleich ihre Fähigkeit, sich an kleinen witzigen Ereignissen des alltäglichen Lebens in einer Gemeinschaft, wenn auch nicht in einer selbstgewählten, zu erfreuen. Im Lachen sind wir uns spontan begegnet, es war auch Ausdruck für eine bereits gewachsene Vertrautheit miteinander.

Deutung der 2. Szene

Nach mehreren Schlaganfällen liegt Frau K. seit ca. einem Jahr im Bett. Sie ist eine große, stattliche, geistig wache und selbstbewusste Frau, war viele Jahre Oberschwester in einem Krankenhaus und ist ausgesprochen „durstig“ nach „Nahrung für ihr Gehirn“, wie sie sich auszudrücken pflegt. Sie möchte viele Lieder richtig „lernen“, auch ihr weniger bekannte, wenn sie ihr gefallen. Manchmal wünscht sie Heiteres, Beschwingtes, ein andermal zieht sie den, wie sie schmunzelnd sagt „melanchlodrischen“ Heinrich Heine und seine „Dichterliebe“ vor, weil ihr heute „ähnlich“ zumute sei. Die Stunden mit Frau K. erlebe ich als intensiv, dicht, gegenseitig warmherzig zugewandt und auch für mich persönlich als sehr bereichernd.

Diese Szene verdeutlicht die Unbeschwertheit, die Entspannung, das Wohlbefinden und die Freude im Kontakt zwischen uns beiden. Im gemeinsamen Singen und Lachen entsteht Beziehung, ein guter Kontakt. Die assoziationsreichen Liedtexte helfen sehr dabei, scherzhafte Reime zu finden, sich in kindlicher Art und Weise zu amüsieren, Spaß miteinander zu haben. Dieser offensichtliche Humor stärkt unser therapeutisches Bündnis. Können zwei Menschen hier spontan und herzlich miteinander lachen, sind sie eher dazu bereit, sich auch belastenden Themen zuzuwenden. So haben wir mittels des Singens *und* des gemeinsamen Humors eine Basis des Vertrauens und der Sicherheit und Geborgenheit gefunden, die es Frau K. ermöglicht, von ihrem Schmerz über den Verlust ihres langjährigen Lebenspartners zu sprechen. In unserer einzeltherapeutischen Beziehung ist der Raum geschaffen sowohl für Frau L.s lustvolle Affekte wie auch für Gefühle der Angst und Trauer. Können belastende Emotionen bewältigt werden, bedeutet Abschied-Nehmen wirklich ein Nehmen und nicht ein Verlieren. Der Abschied führt die Dinge zusammen und ermöglicht Aneignung auf einer anderen Ebene (auch mittels des Humors). Die dadurch entstehende „Integration und Anpassung der verschiedenen Lebensbereiche bilden die Grundlage von Wachstumsprozessen, die bis zum letzten Atemzug möglich sind“ (H. Petzold in Heinze 2002, 25).

In vielen psychotherapeutischen Richtungen ist die therapeutische Wirkkraft des Humors belegt und akzeptiert, doch im musiktherapeutischen Kontext ist sie bislang keiner detaillierten Betrachtung unterzogen worden. Es reizt deshalb, der Bedeutung von Humor, Heiterkeit und Lachen in diesem speziellen Kontext auf die Spur zu kommen:

Worin liegt die Bedeutsamkeit des Humors, der Heiterkeit, des Lachens für den Menschen? Hat der Humor in der Musiktherapie eine besonders positive Wirkkraft und ist diese zu belegen?

Der Humor geschieht flüchtig, spontan, aus der Situation heraus, lässt den „Beladenen“ hier und dort ein Licht aufgehen; er kann Distanzierung herbeiführen,

neue Perspektiven eröffnen, den Handlungsspielraum erweitern, die Beziehung zwischen Menschen verändern und Daseinsfreude wecken. Aber gerade die dem Humor innewohnende Flüchtigkeit und Unberechenbarkeit, seine oft subtile Erscheinungsweise, die „nur“ ein Schmunzeln bewirkt, machen es so schwer, seine Wirkungsweise generell zu greifen, zu fassen, zu begreifen und das mit ihm oder durch ihn Geschehende in Worte zu kleiden.

Der Humorbegriff

Der Begriff Humor ist lateinischen Ursprungs und steht für „Flüssigkeit“ oder „Feuchtigkeit“. Die Medizin der Antike und des Mittelalters ordnete die Charaktere des Menschen der speziellen Mischung seiner Körpersäfte zu. Der Körper hatte vier „Humores“: Melancholia (schwarze Galle), Chole (Galle), Phlegma (Hitze, Schleim) und Sanguis (Blut). Der gesunde ausgeglichene Mensch besaß eine gute Mischung aus diesen Körpersäften. Bei einem Ungleichgewicht dieser Humores entwickelten sich vier uns heute noch bekannte Temperamentstypen: der Melancholiker, der Choleriker, der Phlegmatiker und der Sanguiniker.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich die Bedeutung des Wortes in zwei Richtungen, zum einen im Sinne von „Stimmung“ und „Gute Laune“, eine „heiter gelassene Gemütsverfassung“ (Bertelsmann Universallexikon 1991); eine „wohlwollende, gutmütige Heiterkeit“ (Brockhaus Weltbild 2000); zum anderen verstehen wir unter Humor eine menschliche Haltung, auch eine Gabe und Fähigkeit, die in allen Widrigkeiten und Nichtigkeiten des irdischen Lebens das Bedeutsame oder doch Liebenswerte erkennt. In vielen Lexika wird dieses komplexe Phänomen Humor als eine erstrebenswerte lächelnde Lebenshaltung beschrieben, indem der Mensch, dessen Einstellung zum Leben von Humor geprägt ist, die anderen Menschen, die menschlichen Verhältnisse und auch sich selbst in den Schwächen und Unzulänglichkeiten durchschaut, allem mit heiterer Gelassenheit begegnet, liebevoll versteht und verzeiht.

Mein persönliches Verständnis von Humor finde ich in folgendem Zitat treffend komprimiert: „Geistige Grundgestimmtheit, die vor allem eine Haltung der reifen Persönlichkeit zum Ausdruck bringt. Mit einem inneren Lächeln werden die Unzulänglichkeiten des Daseins überwunden, die stets vorhandene Gegensätzlichkeit zwischen Ideal und Wirklichkeit überbrückt, das Große und Ernsthafte auf ein menschliches Maß verkleinert und das Kleine, Vernunftwidrige noch in seiner menschlichen Bedeutung anerkannt. Im Humor werden die Unvollkommenheiten des Lebens durchschaut, aber dennoch bejaht“ (Lexikon Peters 2000).

Nach Bernhardt ist das Lächeln dem Humor wesensverwandter als das Lachen, weshalb er die Lebensweisheit Bierbaums „Humor ist wenn man trotzdem lacht“ abwandelt in „Humor ist, wenn man trotzdem *lächelt*“ (Bernhardt 1985, S. 15). Auch Freud vertrat die Ansicht, dass „die humoristische Lust sich niemals im herzhaften Lachen ausgiebt“ (Freud 1905/2001, 258). Interessant ist der

Vergleich Koestlers, der in der Analyse des Humors eine ebenso schwierige Aufgabe sieht wie in der Analyse der „zahlreichen Bestandteile eines Parfums, von denen einige nie wahrgenommen werden, während andere, einzeln gerochen, uns angewidert zurückfahren lassen“ (Koestler, 1989, 141).

Im gewöhnlichen Sprachgebrauch ist festzuhalten, dass der Humor weniger die kognitiven Aspekte als die affektiven und physiologischen hervorhebt. In diesem Sinne führt der Humor in Form von witzigen Bemerkungen, paradoxen Wortspielen, absurden Übertreibungen, Parodien und Schabernack zur Humorreaktion und löst damit den physiologischen Reflex des Lachens bzw. Lächelns aus.

Lächeln und Lachen – die Sprache des Humors

Das Lachen ist ein Phänomen, das Körper und Geist gleichermaßen betrifft und auf die „eigenartige Beziehung zwischen der menschlichen Subjektivität und ihrer materiellen Verkörperung“ hinweist (Berger 1998, 55).

Plessner spricht von der „exzentrischen Position“ des Menschen, weil dieser seinen Körper sowohl als Zustand wie als Objekt wahrnimmt (vgl. Plessner 1941/1982, 202f.). Gewöhnlich kontrolliert der Mensch bewusst seinen Körper und gebraucht ihn als materielles Instrument (z. B. seine Hände). und als Mittel zum Ausdruck (z. B. Gesten der Wut oder der Beschwichtigung). Dieses bewusste Tun schafft Distanz zwischen ihm und den Körperhandlungen; er ist „exzentrisch“ im Gegensatz zum Tier, welches dieses Bewusstsein und diese Distanz nicht kennt. Beim Lachen oder Weinen geht die gewohnte Kontrolle des Menschen über seinen Körper verloren, er „verfällt“ in Lachen oder Weinen (vgl. ebd. 203ff.).

Plessner schließt sich dem Grundgedanken moderner Philosophien an, dass Komik vor allem mit Widersprüchlichkeit zu tun hat. Nur der Mensch gehört verschiedenen Existenzebenen an, und diese mehrfache Wirklichkeitserfahrung bildet die Grundlage einer komischen Wahrnehmung.

In seinen Ausführungen über das Wesen des Lächelns betont Plessner die leicht missverständliche in vielen Sprachen auffällige etymologische Verwandtschaft der Verhaltensformen Lachen und Lächeln, obwohl ein ganz wesentlicher Unterschied zwischen beiden besteht: Das Lächeln ist im Gegensatz zum Lachen eine kontrollierte Ausdrucksform, bei der es keinen „Zusammenbruch“ gibt (vgl. ebd. 428). „Lachend und weinend ist der Mensch das Opfer seines Geistes, lächelnd gibt er ihm Ausdruck“ (ebd. 432).

Bei der frühen Sozialisation spielt, wie beschrieben, das Lächeln und das Lachen eine entscheidende Rolle. Auch in der Erwachsenenwelt sind beide von immenser Bedeutung, als charakteristische Signale der Freundlichkeit, der Sympathiebekundung oder der Entspanntheit. Für viele Menschen, auch für mich, ist das Erzählen eines amüsanten Witzes, der eine allgemeine Erheiterung provozieren soll, manchmal ein probates Mittel, um die Akzeptanz der anderen herzustellen

bzw. diese zu überprüfen (und es kann beschämend sein, wenn die gewünschte Reaktion ausbleibt!).

Zum ansteckenden Charakter des Lachens und zum Mitgefühl

Über das Lachen und das Lächeln drücken wir aus, dass wir mit anderen Menschen in Verbindung stehen; beides sind soziale Akte, die mit anderen geteilt werden wollen. So ist der Humor ein Mittel der Kommunikation und wird auch oft als „soziales Schmiermittel“ bezeichnet. Eine humoristische Bemerkung kann helfen, „das Eis zu brechen“; sie ist ein hervorragendes Mittel, um die Kommunikation mit einem Fremden aufzunehmen oder sie nach einer Differenz mit einem Freund wiederherzustellen (Moody 1979, 30).

Humor wird im Allgemeinen als sozial wertvoll betrachtet und nicht selten werden Menschen danach beurteilt, ob sie über einen Sinn für Humor verfügen oder nicht. Er wird sogar als bedeutender Indikator für seelische Gesundheit angesehen: „Therapeuten und Patienten ... bemerken oft einen Zusammenhang zwischen der Entwicklung eines Sinns für Humor und der Zustandsbesserung“ des Klienten (Kaplan u. Boyd bei Bernhardt, J. A. 1985, 109). Können Menschen zusammen lachen, fühlen sie sich den Gefahren des Lebens gegenüber gefeit und spüren ganz unmittelbar, wie ihre Lebenskraft in das gemeinsame Gruppenerleben einfließt (vgl. Titze 2001, 287).

Die „Ansteckungsgefahr“ und die Strohfeuerwirkung des Humors und des Lachens kann die Stimmung in einer Gruppe grundlegend verändern, so dass plötzlich über Dinge gelacht wird, die in anderen Zusammenhängen kaum Emotionen auslösen.

Nach Bergson bedarf die Komik einer gewissen „Anästhesie des Herzens“, um sich ganz entfalten zu können. Sie wendet sich an den reinen Intellekt (vgl. Bergson, 1921, 8). Hier wird ein wesentlicher Aspekt des Humors angesprochen: Erst die Distanzierung von Gefühlen wie Ärger, Wut, Enttäuschung ermöglichen das Einnehmen einer anderen Sichtweise, die Betrachtung der Dinge und Verhältnisse aus einer höheren Ebene. Bei positiven Gefühlen ist dieser Abstand allerdings nicht angezeigt:

Zwei Menschen, die daran gewöhnt sind, herzlich miteinander zu lachen, haben ein stabiles Bündnis miteinander hergestellt und es gibt keinen ersichtlichen Grund für eine Distanzierung von ihren freundschaftlichen Gefühlen, um miteinander lachen zu können (vgl. Bernhardt 1985, 112). Heute sehen wir im Lachen eher ein Vorhanden-sein von Gefühlen; es entlädt sich dabei ein hohes körperliches Wohlgefühl und eine enorme seelische Kraft. Beim Lachen fühlt sich der Mensch frei und befreit, er spürt seine Vitalität und die wohlthuende Bezogenheit zu seinen Mitmenschen.

„So wie Sprache der Höhepunkt eines Denkprozesses ist, ist Lachen der Höhepunkt eines Gefühlsprozesses – der Gipfel einer Welle der Vitalität“

(Langer in Bernhardt ebd., 113). Lachen erfüllt auch insofern eine soziale Funktion, indem wir dabei unsere Fähigkeit zeigen, uns mit einer Person zu identifizieren, die sich in der komischen Rolle befindet. Wir lachen z. B. über jemanden, dem ein Missgeschick passiert, weil wir uns in ihn hineinversetzen können und sind doch froh darüber, selbst von dieser Peinlichkeit verschont geblieben zu sein. So kann uns in manchen Situationen das Lachen auch vor übertriebenem Mitgefühl oder Selbstmitleid schützen und dient dann unserer Distanzierung von Gefühlen.

Das Gefühl der Zusammengehörigkeit und die lockernde Wirkung des Humors

Eine sich neu bildende Gruppe entwickelt unter Umständen recht schnell charakteristische Verhaltensweisen in der Interaktion, die sie von anderen Personen und Gruppen unterscheidet. Der Humor in solch einer Gruppe kann Ausdruck des Zusammengehörigkeitsgefühls oder sogar des Geborgenheitsgefühls sein. Man erlebt und erleidet Dinge gemeinsam, man macht gemeinsam neue Erfahrungen, entwickelt Vertrauen und eine Geschichte miteinander und man lacht herzlich zusammen. Außenstehende können (und sollen) dieses Lachen nicht teilen, denn ihnen sind diese subtilen Nuancen der gemeinsamen Perspektive nicht zugänglich. Der von einer Gruppe entwickelte typische Humor liefert also ein beweiskräftiges Anzeichen dafür, ob jemand in dieser Gemeinschaft integriert ist oder nicht, nach dem Motto: „Wer zusammen lacht, gehört zusammen“. Es ist hier also ausschließlich von wohlwollendem, spontanem Humor die Rede und nicht vom Lachen der Gruppe auf Kosten eines Einzelnen. Stößt ein Neuling hinzu und kann er relativ schnell gemeinsames „echtes“ (spontanes) Lachen provozieren, fördert sein Verhalten in der Regel das Gefühl des Miteinanderseins.

Humor kann in diesem Fall auch dem neuen Mitglied dabei helfen, mit der Angst vor jeglicher Bedrohung umzugehen. In humorvoller Weise kann die Gruppe dem Neuling vermitteln, dass er hier keine Angst zu haben braucht und sich wohl und sicher fühlen darf.

Jeder kennt die auflockernde und befreiende Wirkung einer komischen, erheiternden Bemerkung innerhalb einer angespannten Gruppenatmosphäre. Bei schwierigen Situationen in einem Zweiergespräch oder in kleineren Gruppen kann der Humor das Mittel der Wahl sein, um Probleme anzusprechen, ihre Ursachen herauszufinden und nach Lösungen zu suchen. Das gemeinsame Lachen bestätigt das „gute Gefühl“ miteinander, schweißt fester zusammen, trägt dazu bei, eine tragfähige und belastbare Basis herzustellen, die das Ansprechen von entstehenden Konflikten und das Suchen nach konstruktiven Veränderungen ermöglicht. Ein richtig platzierter kleiner Scherz schafft etwas Abstand zur aktuellen in irgendeiner Form bedrohlichen Situation und erzeugt eine höhere das eigene Wohlfühl fördernde Übereinstimmung unter den Anwesenden. Eine lustig erzählte Anek-

dote kann außerdem die Botschaft senden, dass sich jeder hier sicher fühlen kann und entspannen darf.

Insofern *löst* also der Humor den Konflikt selbst nicht, sondern schafft bestenfalls die Voraussetzungen dafür, dass neue Perspektiven zu seiner Lösung gefunden werden können. Hier gilt es also zu unterscheiden, ob die Humorwendung konstruktiv und bezüglich des Gruppenproblems förderlich wirkt, oder nur eine überdeckende, verdrängende Funktion hat.

3. Szene aus einer Tagesklinik/Gemischte Gruppe:

Ein Therapeut erzählt: „Ich hatte mal eine Patientin – Schizophrene Psychose im Abklingen, depressiver Zustand – die sich sehr abhängig gab und immer so drauf gewartet hat, dass ich ihr was vorschlage, welches Instrument sie spielen soll. Dann schlug ich ihr auch vor, sie könnte ja mal ans Klavier gehen, weil ich auch wusste, sie hatte das früher mal gelernt, dass es für sie ein Rückgriff auf eine Ressource sein könnte. Ich sagte dann so: ‚Na, wollen Sie nicht einmal Klavier spielen?‘. Und sie sagte darauf: ‚Ja, soll ich jetzt dahin gehen?‘. Dann sagte ich: ‚Na, vielleicht kommt das Klavier ja auch zu Ihnen!‘. Sie hat dann gelacht und ist ohne weitere Aufforderung zum Klavier gegangen.“

Deutung der Szene:

Diese humorvolle Anspielung, solch eine ironische, wenn auch wohlwollende Intervention setzt ein feines Gespür für die Beziehung miteinander voraus. Kann mein Gegenüber das Wohlwollende wahrnehmen, annehmen, oder verletze ich ihn auf diese Weise? Dann riskiere ich es, mit dieser Bemerkung einen Schaden anzurichten, indem sich der Angesprochene womöglich noch mehr in sich zurückzieht. Ich bestätige dann nur seine Angst, von niemandem verstanden und nicht ernst genommen zu werden. Der behandelnde Musiktherapeut erkannte in seiner spontanen scherzhaften Bemerkung diese Gratwanderung. Mit seiner Einschätzung der vorhandenen Offenheit in der Beziehung und der Patientin, die diesen Ebenenwechsel bereits integrieren kann, lag er richtig. Indirekt, mittels des Humors, teilt er ihr mit, dass sie sich ruhig einmal bewegen könne und nicht Gefährliches damit verbunden sei. Ihre Reaktion – sie geht lachend ans Klavier – zeigt, dass die Beziehung zueinander vertrauensvoller wird, und, auch hier hilft der Humor der Patientin, ihre Angst zu reduzieren und er schafft Verbindung miteinander.

Humor und Musik

Zum nicht-musikalischen Witz

Unter dem Titel „Humor in Music“ fand 1959 in New York ein Veranstaltung mit den New Yorker Philharmonikern unter der Leitung Leonard Bernsteins statt, die große und kleine Zuhörer ansprechen wollte. Dieses auf Video aufgezeichnete unterhaltsame Musikprogramm wird unterbrochen von interessierten Fragen und Antworten aus dem Publikum und enthält anschauliche musikalische Beispiele, Erläuterungen und witzige Einlagen Bernsteins bezüglich der Erscheinungsweise und der Bedeutung des Humors in der Musik.

Bernstein spricht von dem Überraschungseffekt in der Musik, der – genauso wie im erzählten Witz (Satire, Parodie, Karikatur) – eine erheiternde Wirkung habe. Besonders belustigen würde uns, wenn wir etwas als widersinnig, unpassend, fehl am Platze (incongruous) empfinden würden. Als Beispiel dafür spielt das Orchester einen amerikanischen Militärmarsch, der im Publikum viel Erheiterung erzeugt. Warum? Dieser Marsch gehöre eigentlich in eine Parade und sei keine Musik für ein seriös sitzendes Orchester. Mit nichtmusikalischen Mitteln werde hier ein Witz erzeugt, Unpassendes zusammen gebracht. Ähnlich funktioniere der Humor z.B. in der Musik Gershwins: Das Orchester spielt durch Paris rasende Taxis, zwischendurch erklingt mehrmals eine Hupe und erzeugt Erheiterung, weil sie, wie Bernstein erklärt, eher ein Geräusch von sich gäbe, kein „echtes“ Instrument und deshalb im Grunde fehl am Platze sei (incongruous).

(Andererseits finden sich in der modernen Musik diverse „Geräusche“, die deshalb noch keine Komik einleiten. Ich denke, die erheiternde Wirkung steht und fällt vor allem mit unseren tradierten Hörgewohnheiten und dem Spiel mit unserer sich nicht erfüllenden Erwartung). Als weiteres Beispiel bringt Bernstein einen „Mosquito-Dance“ zu Gehör, bei welchem am Ende der wilden Jagd nach dem Insekt (überwiegend von Streichinstrumenten gespielt) ein Schlag mit einer Holzklapper, ein lautes Geräusch (eben keine Musik!) zu vernehmen ist (als plastische Darstellung des „Mückenmords“), welches ein allgemeines Lachen auslöst. Bernstein betont, dass die Erklärungen dafür, warum eine Musik (oder ein Witz) komisch ist, in der Regel keineswegs komisch seien.

Zum musikalischen Witz

Um einen musikalischen Witz handelt es sich nach Bernstein dann, wenn dieser ausschließlich mit musikalischen Mitteln erzeugt werde, wie es z.B. in mancher Werken Kodalys und in vielfältigen Kompositionen Haydns der Fall sei. Die Komponisten bedienten sich der Mittel der Imitation, der Geschwindigkeit (das Pausenlose), der abrupten Gegenüberstellung von Gegensätzlichem, der Übertreibung (exaggerate) bzw. Untertreibung typischer Kompositionsmerkmale, der Akzentverschiebung, der versetzten Betonungen (Taktwechsel) und der Nichterfüllung einer Erwartungshaltung (der Hörer erwartet z. B. die Abfolge Dominante/Tonika,

doch es folgt eine Modulation in eine andere Tonart). In einer musikalischen Satire mache sich die Musik (z. B. Prokofieff – Haydn) mit solchen musikalischen Mitteln über eine andere Musik lustig (z. B. eine Gavotte, die harmonische Wendungen enthält), es komme zu musikalischen Doppeldeutigkeiten und zugleich werde etwas Neues geschaffen.

In Mozarts Komposition „Der musikalische Spaß“ spielen die Musiker am Ende des kleinen Orchesterstückes allesamt „falsche“ Noten, was den Zuhörer frappiert und erheitert, weil es so verblüffend, unpassend und widersinnig ist. Manche Komponisten geben die „falschen“ Noten in besonders exponierte Instrumente, wie z. B. in das Fagott, welches, so Bernstein, oft als „Clown“ des Orchesters eingesetzt werde.

Als weiteres Beispiel für eine musikalische Satire nennt Bernstein Mahlers Bearbeitung des Liedes „Bruder Jakob“ (in Moll) in seiner 1. Sinfonie. Indem der Komponist dieses Lied nur von tiefen Instrumenten und in einem trauer marschähnlichen Tempo spielen lässt, verleihe er ihm eine noch tiefere Traurigkeit.

Zum Schluss betont Bernstein, dass Humor nicht zwangsläufig mit „Herauslachen“ verbunden sein müsse, sondern oft mehr mit einem freudigen, guten Lebensgefühl, wofür das Scherzo ein geeignetes musikalisches Beispiel sei.

Nicht nur Musik kann humorvoll sein, auch das (Miss-)verstehen von Liedtexten zeigt das Aufblitzen von Humor:

Mondegreen: Vom Apfeleimer über Knöchelverzeichnis zum „weißen Neger Wumbaba“

Der Terminus „Mondegreen“ bezeichnet in der Regel unabsichtlich falsch verstandene Phrasen aus Liedtexten bzw. Gedichten. Im Jahre 2004 stellten Axel Hacke und Michael Sowa in ihrem illustren Büchlein „Der weiße Neger Wumbaba“ viele deutsch- und englischsprachige „Verhör“-Beispiele vor. Der Titelheld des Büchleins verweist auf die blühenden Phantasien und Einbildungskräfte des in einer zuweilen rätselhaften wie auch poetischen Welt lebenden Kindes und auf die letzten Zeilen in Matthias Claudius’ „Der Mond ist aufgegangen“. Der Text wurde wie folgt wunderbarlich transformiert:

„Der Wald steht schwarz und schweiget, und aus den Wiesen steigt der weiße Neger Wumbaba“ (anstatt „...Nebel wunderbar“).

Die vielen Zuschriften, in welchen Leser von Hackes Kolumnen von ihren eigenen „Verhörern“ erzählen und die in diesem „kleinen Handbuch des Verhörens“ unterhaltsam zusammen gestellt werden, kommt der Autor zu dem Schluss, dass die wenigsten Menschen einen Liedtext richtig verstünden und diese wohl hauptsächlich dazu da seien, viel Material zu liefern, um die Phantasie der Hörer immer wieder von neuem zu beflügeln. Zum Beispiel bleibt es wohl doch ein Geheimnis, ob der Herr Dabesin tatsächlich der Geliebte von Frau Weinezehr, Hänschen Kleins Mutter, ist ...

Es ist nahe liegend, dass solche Schnitzer vor allem Kindern unterlaufen. Ihr Wortschatz ist beschränkt, so dass sie im Unverstandenen zunächst das Vertraute vermuten. Die Folge sind – zumindest für Erwachsene – belustigende Fehldeutungen.

So singt Klein-Erna im Kindergarten schon mal bei „Frère Jacques“ voller Inbrunst „Sonne Dalmatiner“ oder kommentiert ein Sprössling die Schlafliedstelle „...und all die kleinen Sterne sind seine Schäfchen“ mit „Im Aldi war ich auch schon mal!“. Häufig dienen Eigennamen zur Überbrückung unüberwindbarer Sinnschluchten. Was sind „Marmor“ und „Marme“? *Mamakuchen* und *Mamalade* scheinen gleich viel plausibler. Selbst vor Brahms machen die Kleinen nicht halt: „Morgen früh, wenn Gott will, wirst du wieder gewürgt“ leo@tu-chemnitz.de, Feature, Michael Klemm, 02.02.2007).

Für die musiktherapeutische Arbeit stellen sich nun folgende Fragen:

- Hat der Humor gerade für die musiktherapeutische Arbeit, in der die schöpferische und mehr und mehr *lustvolle Erweiterung des Spielraumes* so eine zentrale Rolle spielt, eine besondere Wirkkraft?
- Lässt sich sein spontanes, unberechenbares, flüchtiges und oft subtiles Erscheinen wirklich begreifen und in Worte fassen?
- Kann der Humor auch im musiktherapeutischen Geschehen (oder sogar *hier* besonders gut!), zur Daseinsfreude, Lebensfreude, zu einem Perspektivenwechsel, zur Entfaltung des freien Willens beitragen?
- Ist der Humor als ein distanzschaffendes und flüchtiges Medium in der Therapie in seiner Wirkkraft vergleichbar mit der freien Improvisation?
- Kann der Humor des Therapeuten dem Patienten als Modell, als Vorbild dienen?
- Welche Unterschiede in der therapeutischen Humoranwendung gibt es bezüglich der Klientel?

Unabdingbare Voraussetzungen dafür, dass sich echter Humor entfalten kann bzw. dass eine therapeutische Humoranwendung gelingen kann, ist eine positive Beziehung zum Patienten, eine von gegenseitiger Wertschätzung und Sympathie geprägte Atmosphäre. Dabei geht es gewiss nicht darum, ständig scherzen zu müssen, sondern den Humor „wohl dosiert“ und gezielt einzusetzen, denn entscheidend ist allein die empathische Grundhaltung (vgl. Titze, M.; Eschenröder, C. 1998, 15). Authentischer Humor ist in der Psychotherapie sinnvoll und wünschenswert, da er sich positiv auf die Entwicklung des Klienten auswirkt (vgl. Bernhardt 1985, 135). Die Praxis des Therapeuten ist unter Umständen der einzige Ort, wo der Klient sich nicht bedroht und somit frei fühlt, zu lachen. Der Therapeut hat die wichtige Aufgabe, eine entsprechende Atmosphäre entstehen zu lassen, weshalb er sich um eine humorvolle Haltung sich selbst gegenüber bemühen sollte. Der Therapeut kann die Lösung der Probleme seiner Klienten unter Umständen hemmen, wenn auch er dem Leid einen höheren Wert beimisst als der Freude (vgl. ebd. 95ff.). Weil

der Humor über unsere gewöhnliche Vernunft hinausgeht, die einer bestimmten, nicht zu verletzenden Ordnung unterliegt, hat er insofern die Funktion, die Wirklichkeit mit Hilfe der Phantasie zu erweitern, um sie nicht mehr nur so zu sehen, wie sie ist, sondern sich auch vorzustellen, wie sie anders sein könnte. Hierin weist der Humor über die Gefühle und Vernunft hinaus auf die Wachstumsmöglichkeiten des Menschen (vgl. Klein/Bernhardt ebd. 94).

Momente der Begegnung („now moments“) und die „Sehnsucht nach Anklang“

Um der Wirkkraft des Humors im musiktherapeutischen Prozess auf die Spur zu kommen, müssen die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Humors innerhalb des therapeutischen Geschehens näher beleuchtet werden. Zunächst muss der Humor als Mittel der therapeutischen Intervention von der vom Patienten (bewusst oder unbewusst) ausgehenden Heiterkeit oder humorvollen Bemerkung unterschieden werden. Aus beiden Zuständen heraus kann sich dann spontan dieser schwer in Worte zu fassende flüchtige Moment der Begegnung entwickeln. Die durch die gemeinsame Erheiterung ausgelöste Verbindung und Veränderung und Erhebung der Beziehung zwischen Therapeut und Patient offenbart eine Veränderung dessen, was D. Stern mit „implizitem Wissen“ beschreibt: „Implizites Wissen ... ist weder verbal, noch symbolisch. Es ist unbewusst, aber keineswegs irgendwie verdrängt. Man *denkt* einfach nicht daran. Es ist auch gar nicht *erforderlich*, implizites Wissen in Worte zu fassen. Auch mit einem verbalen symbolischen Verfahren ist es nicht zu behandeln“ (Stern 1998, 83).

Auch innerhalb einer therapeutischen Beziehung existiert ein implizites Wissen über den Zustand der Beziehung. Mit dem Gewahrwerden von Humor in jeglicher subtiler Nuance geschieht etwas Unerwartetes, etwas Spontanes, so etwas wie ein „Jetzt-Augenblick“ („now-moment“) zwischen Therapeut und Patient“ (Stern ebd. 90), der die Beziehung verändert, wenn es gelingt, den Moment der Begegnung entstehen zu lassen. Diese „now-moments“, diese flüchtigen Momente, in welchen der Therapeut und der Patient sich vollständig in der Gegenwart, im *Hier und Jetzt* befinden und die Chance offen legen, der therapeutischen Beziehung eine neue Qualität zu geben, wenn „dieser Moment zugelassen wird und echt und wirklich authentisch gehandelt wird“ (ebd. 92), dann kommt es zu diesem Augenblick der Begegnung („moment of meeting“), der geglückten Abstimmung. „Vom Therapeut erfordern solche Momente eine authentische und im Moment geborene Antwort, bei der er sich nicht auf die Anwendung einer Technik verlassen kann, sondern aus seiner intuitiven Spontaneität heraus reagiert“ (Gindl 2002, 214).

Jetzt befinden sich Therapeut und Patient in einem neuen Zustand impliziten Wissens über ihre Beziehung. Diese Beschreibungen lassen uns erahnen, was auch die Wirkkraft des Humors im therapeutischen Prozess ausmachen kann.

In B. Gindls Erläuterungen zu den „Now-moments“ wird dies sehr treffend beschrieben, wenngleich sie das Phänomen des Humors nicht erwähnt: „Now-Moments werden atmosphärisch wahrgenommen. Es sind Momente des Zaubers, sie sind flüchtig und doch von einer tiefen Wirkung, die vom ersten Augenblick an die Qualität der Beziehung verändert. Now-Moments sind die reale, verkörperte Erfahrung von geglückter Abstimmung, von Gemeinsam-Sein. Sie beinhalten ein Element des Spielerischen, der Leichtigkeit, des unbeschwerten Seins statt des beschwerlichen Tuns“ (Gindl 2002, 213).

Wenn der Humor geschieht, können diese „Now-moments“ entstehen. Nach Gindl entspricht das implizite Beziehungswissen als eine der psychischen und körperlichen Grundgegebenheiten des Menschen, die das menschliche Erleben und Verhalten regulieren, der im Sinne C. G. Jungs archetypischen Grundlage des menschlichen Beziehungsaspektes. Dabei verstand Jung unter Archetypen „eine unbewusste Disposition der menschlichen Seele“ (ebd., 217). In diesen Momenten der Begegnung „erfährt ein Mensch, wie es ist, Anklang zu finden“ (ebd., 214) und diese Sehnsucht nach Anklang bleibt Zeit seines Lebens unterschwellig bestehen.

Humor als Therapeutikum

Humor kommt in seinem verschiedenartigen Auftreten im musiktherapeutischen Prozess – in der freien Improvisation sowie auch in der verbalen Kommunikation – eine wesentlich hilfreiche, aufschlussreiche und therapeutisch wertvolle, wenngleich nicht immer bewusste, Rolle zu.

Es ist wichtig, die Wahrnehmungsfähigkeit für humorvolle Geschehnisse zu schulen und den Fokus bewusst darauf zu richten, *warum* man *hier und jetzt* auf eine bestimmte Weise interveniert hat, bzw. was *genau* in einer Situation so erheiternd *wirkte*. Um das verschiedenartige Auftreten des Humors übersichtlich zu gestalten, Ähnlichkeiten und Unterschiede, Bezüge und Kontraste herausstellen zu können, können übergeordnete, abgrenzende Kriterien helfen, das hinter den Worten Stehende, das Verborgene hervorzuholen und greifbar zu machen. In der (musik)psychotherapeutischen Arbeit geschieht das humorvolle Agieren eines Patienten bzw. eines Heimbewohners in der Regel unbewusst und unbeabsichtigt. Das Belustigende an ihrem Handeln entsteht zum Beispiel erst durch den Blick von außen auf den Kontext, in dem die Szene sich abspielt; das heißt, erst durch den Umgang mit dieser, durch die nachfolgende Reaktion, durch die Interpretation und Deutung der Geschehnisse lässt sich das Humorvolle aufdecken.

Das wiederholte Reflektieren der humorvollen Szenen und die freie Assoziationsbildung bezüglich aufkommender Affekte, Stimmungen, Gedanken, Gegenübertragungsgefühle helfen, die „Essenz“ des Humorvollen, des Lachens, der Heiterkeit, herauszufiltern, um den Humor in der Therapie gezielter einzusetzen.

Ein wichtiges Thema ist die *Humortechnik*. Während Salameh auf spezielle Humortechniken explizit hinweist (Salameh bei Titze/Eschenröder 2000, 127ff.).

wie z. B. *Imitation, Wortspiel, Konfrontation, Absurdität, Überraschung* u. a., vertritt Behrendt allerdings die Auffassung, dass Humor keine spezielle erlernbare Technik sei, sondern sich mit der Persönlichkeit des Therapeuten, entwickle, weshalb dieser seine Humoranwendung überprüfen bzw. in der Supervision reflektieren sollte (vgl. Bernhardt 1985, 136). Ich selber bin auf Grund meiner Erfahrung der Meinung, dass die Humorwahrnehmung und auch die Entwicklung der eigenen Humorfähigkeit stärker in die Ausbildung der Musiktherapeuten integriert werden sollte, um dem Humor als Therapeutikum mehr Beachtung zu schenken und ihm mehr Raum in der Therapie zu lassen.

Folgende Fragen können helfen, die Wahrnehmung diesbezüglich zu verbessern.

- Wann tritt der Humor (oder Heiterkeit bzw. Lachen) auf und durch wen wird er ausgelöst? (objektiv beschreibbar, auch ein unbewusstes, unbeabsichtigtes humorvolles Agieren):
(Patient – Teilnehmer der Gruppe; Gegenüber des Therapeuten).
 - a) als eine humorvolle Intervention/(Re-)Aktion des Therapeuten/Patienten während der musikalischen Improvisation.
 - b) als eine humorvolle Intervention/(Re-)Aktion des Therapeuten/Patienten während des Gesprächs vor bzw. nach der Improvisation.
 - c) als eine humorvolle Intervention/(Re-)Aktion des Therapeuten/Patienten während des gemeinsamen Singens.
 - d) als eine humorvolle Intervention/(Re-)Aktion des Therapeuten/Patienten während des gemeinsamen Musikhörens (Rezeptive Musiktherapie).
- Warum tritt der Humor (Heiterkeit/Lachen) jetzt in Erscheinung (innere Motivation) und was bewirkt er?:
 - e) Er ist Ausdruck der zunehmend von Wärme und Empathie getragenen vertrauensvollen Beziehung zwischen Therapeut und Patient; das implizite Wissen bekommt eine höhere Qualität, die Beziehung wird gehaltvoller, reicher.
 - f) Er ist Ausdruck einer wohltuenden Ablenkung vom sonst beschwerlichen Dasein; der freudige Affekt wird z. B. ausgelöst durch das belebende, miteinander verbindende Tun (Gruppe/Dialog) oder durch ein widersprüchliches Erlebnis, bei dem der gewohnte Lauf der Dinge (u. U. für alle Beteiligten) jäh unterbrochen wird, er bewirkt beim Patienten eine vorübergehende, weil auf diese aktuelle Situation bezogene, unbeschwerte, schmerzfreie, „ganzheitliche“ Lebensfreude.
 - g) Er ist Ausdruck der zunehmenden neugierigen „Entdeckerlust“, der sich (wieder) entwickelnden Daseinsfreude des Patienten und seiner lustvollen Selbstbehauptung; dieser wagt es, rigide alte Denk- und Handlungsmuster zu verlassen, einen Perspektivenwechsel zu vollziehen, neues auszuprobieren, er kann integrieren und sich mitreißen lassen oder einen anderen anstecken; er entdeckt seine eigene Kreativität (wieder), sein Handlungsspielraum vergrößert

ßert sich, weil er flexibler mit den zwischenmenschlichen Herausforderungen des Lebens umzugehen lernt.

- h) Er ist Ausdruck einer Metakommunikation, indem unter den Bedingungen indirekter Kommunikation unter anderem auf der Beziehungsebene vom Therapeuten (oder Patienten) eine Mitteilung gemacht wird. Humor als Mittel indirekter Kommunikation kann Ziele verfolgen, die sich in einer weiten Spanne zwischen dem Verbindenden und dem Aggressiven bewegen.
- i) Er ist Ausdruck eines Abwehrverhaltens des Patienten, der sich z. B. belustigt und amüsiert zeigt oder der alles lächerlich findet, um dem aktuellen brenzligen Thema ausweichen zu können; er kann aber auch Ausdruck einer „gelungenen Abwehr“ des Patienten sein (vgl. Hoffmann/Hochapfel 1999, 64f.).
- j) Er ist Ausdruck der Selbsthygiene/Pschohygiene des *Therapeuten*, um z. B. die Trostlosigkeit in der Altenarbeit selbst aushalten zu können, weil ihm angesichts der immer gegenwärtigen und zuweilen bedrohlichen Konfrontation auch mit dem *eigenen* Sterben keine anderen Antworten zur Verfügung stehen; der Humor hilft dem Therapeuten, selbst kurzfristig einen inneren Ebenenwechsel zu vollziehen, um wieder handlungsfähig, wohlwollend etc. zu werden und ist damit Ausdruck einer „gelungenen Abwehr“.
- j). In diesem Fall ist das Abwehrverhalten des Patienten Ausdruck seiner „gelungenen Abwehr“ (vgl. Hoffmann/Hochapfel 1999, 64f.).
- k) Er ist Ausdruck einer authentischen spontanen Begegnung, in welcher eine gegenseitige Affektregulierung stattfindet, die von physiologischer Synchronisation, der Synchronisation der Gestik und Mimik usw. begleitet ist (vgl. Neugebauer bei Gindl 2002, 214).
- l) Er ist Ausdruck der therapeutischen Haltung und Vorbildfunktion im Sinne einer bewussten, relativierenden und ausgereiften Haltung den Widrigkeiten und Unvollkommenheiten des menschlichen Daseins gegenüber; das „Geworfen sein des Menschen in diese Welt“ wird mit Wärme und Wohlwollen betrachtet; indem der Therapeut z. B. universale Gemeinsamkeiten hervorhebt, die alle menschlichen Verschiedenartigkeiten ausgleicht, bildet er bereits einen fruchtbaren Boden für den Humor.

Ein Beispiel aus meiner Arbeit in einem Pflegewohnheim, Gruppenmusiktherapie:

Herr R. (93) sitzt im Rollstuhl an meiner Seite; zum dritten Mal nimmt er an der Therapiestunde teil. Sein Körper ist ausgemergelt, kraftlos; er kauert in sich zusammengesunken und spricht so gut wie gar nichts mehr. Am Ende der heutigen Stunde hören wir Zarah Leander mit dem Lied: *Kann denn Liebe Sünde sein?* Herr R. ist deutlich ergriffen. Er wird wacher, seine Augen größer, er sitzt aufrechter und ist merklich aufmerksamer; lauscht offensichtlich den ihn emotional bewegenden Klängen; sein ganzer Körper zeigt mehr Spannkraft, er wirkt präsenter. Da wendet

er seinen Kopf zu mir, lächelt mich an und ruft klar und deutlich: „Küss mich!“ Ich lächle zurück, schaue ihm in die Augen und sage nach einem Moment des Innehaltens, dass ich gerne seine Hand halte. Er nimmt meine Hand, immer noch mich anlächelnd, und streichelt sie lange.

Deutung der Szene:

Wie erwähnt spricht Herr R. sozusagen gar nicht mehr, weshalb die Einschätzung, was und wie viel er in unseren gemeinsamen Stunden persönlich erlebt, nicht einfach ist. Ich empfinde viel Sympathie und Wärme für ihn und spüre an seinem zarten, warmen Lächeln seine Freude, wenn ich ihn zur Musiktherapiestunde abhole. Musik verschiedener Genres hat in seinem Leben einen hohen Stellenwert gehabt; er spielte zudem viele Jahre Violine. Ich spüre seine Affinität zu dem Lied und ahne, dass es viele Erinnerungen in ihm wiederbelebt, doch habe ich nicht im entferntesten mit diesem Ausruf, dieser Aufforderung gerechnet. Warum ist diese so witzig? Warum veranlasst sie mich zum wohlwollenden Schmunzeln und weshalb kann ich ihr (innerlich) mit Humor begegnen? Weil Herr R. in dieser Szene absolut inkongruent agiert und das löst die Erheiterung aus. Schließlich ist es – für sich betrachtet – äußerst unpassend, man könnte auch sagen distanzlos und unverschämt, dass dieser alte Mann mich auffordert, ihn zu küssen. Auch hat er selbst in dieser Szene keineswegs humorvoll sein wollen.

Im ersten Moment bin ich deshalb perplex, konsterniert. Doch im nächsten Augenblick freue ich mich und bin ergriffen über diesen betagten mich anrührenden Mann, dessen verschüttete Vitalität und Manneskraft sich in dieser Affekthandlung für einen flüchtigen Moment an die Oberfläche wagt. Ich sehe vor mir einen lebendigen Menschen, den Körper, Geist und Seele vereint und der das Leben *vor* dem Tode führt. Das ist *Leben* und nicht Tod! Meine Ergriffenheit hält an und ich freue mich darüber, Herrn R. mit diesem Lied in seinem Innersten erreicht zu haben. Deshalb biete ich ihm an, seine Hand zu halten, was er zufrieden und glücklich lächelnd annimmt.

Ein Praktikant in der Tagesklinik sollte einen Patienten (*Diagnose: Schizophrenie Psychose*) musikalisch begleiten. Er erzählt:

„Das war spannend, weil die ganze Gruppe zugehört und geguckt hat und das ging dann so: Mein Gegenüber, also, den ich begleiten sollte, der hat ein Xylophon gehabt und hat *so* losgelegt, hat sofort angefangen und zwar im Tempo etwa 480 Schläge pro Sekunde und war ungefähr nach 20 Sekunden fertig. Ich habe hingehört und wie ich gerade anfangen wollte, mitzuspielen, war der fertig. Da musste ich so lachen, wir haben alle so gelacht, weil das so grotesk war ...“.

Der leitende Musiktherapeut kommentiert diese Szene wie folgt: „Da war so eine mit viel Energie hingestellte Klangwand, da war gar kein Durchkommen für jemanden, der begleitet hätte, hat sich richtig abgeschirmt hinter dieser kleinen Klangexpression. Aber es wurde von keinem in der Gruppe so aufgefasst, dass man jetzt zu Eis erstarren müsste angesichts dieser Beziehungsstörung. Es war ein

Wohlwollen in der Gruppe, was sich im Lachen äußerte und auch, wenn ich seine Reaktion nicht mehr genau erinnere, gab es doch Blickkontakt und eine gute Stimmung in der ganzen Gruppe, kein „Sich auf den Arm genommen fühlen“.

Dieser gemeinsame humorvolle und wohlwollende Umgang mit der Situation ermöglicht es den Gruppenteilnehmern, sich die unangenehmeren Affekte zu ersparen und lustvollere miteinander zu teilen. Das Agieren des Patienten kann im Raum stehen gelassen und (hier und heute) mit einer gewissen Leichtigkeit beantwortet werden; es muss nicht mit ernster Schwere fokussiert werden. Der Patient erlebt durch diesen humorvollen Umgang mit seinem Tun eine unvoreingenommene Akzeptanz seiner Person, auch bezüglich seiner Abwehr, seiner Angst vor Kontakt und Bezugnahme und seiner daraus resultierenden Verweigerungshaltung. In einer später auftretenden ähnlichen Situation kann er eher dazu bereit sein, sich seiner Bedrohungsangst zuzuwenden, sich zu konfrontieren. Der MT sagt dazu: „Wenn man schon einmal zusammen gelacht hat, tut man sich damit leichter, sich einem anderen Thema zuzuwenden ...“.

Ein weiteres Beispiel:

„Ja, das war auch noch lustig, mit einer Patientin (Diagnose: Paranoide Psychose), die in der Tagesklinik kurz vor der Entlassung stand: Die Szene hat sich auch in der Musik abgespielt, wo wir zuerst so ein kleines Vor- und Nachspiel hatten; ich habe sie, glaube ich, imitiert und auf einmal hat sich das umgekehrt; da hat sie so wie ein Dirigent die Schlägel bewegt und ich habe dann so gespielt, wie sie gezeigt hat. Das war dann ganz lustig, weil ich das dann teilweise mitgemacht und teilweise auch anders gemacht habe und sie sich dann im Spaß aufgeregt hat, streng geworden ist, auf den Tisch geklopft hat: ‚Hallo, jetzt spielen Sie mal, wie ich das vorgebe!‘ Und dann bin ich wieder eingeschwenkt ins Mitspielen. Das war ein lustiges pantomimisches musikalisches Spiel ...“.

Diese Szene beschreibt nach meinem Eindruck in sehr plastischer Weise die unerschöpflichen Möglichkeiten der Musiktherapie, über das gemeinsame nonverbale Spiel an die kreativen Ressourcen und Selbstheilungskräfte des Menschen zu appellieren und die Genussfähigkeit, die Lebens- und Daseinsfreude, das Vertrauen in die Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Handeln und Denken, und nicht zuletzt einen gesunden Übermut (wieder) zum Leben zu erwecken. Die Patientin steht kurz vor der Entlassung. Es erscheint stimmig, wie sie jetzt die Initiative ergreift, dieses lustvolle pantomimische musikalische Spiel miteinander initiiert. Sie kann Bezug nehmen, agieren und reagieren, ihr Tun und Spiel gestalten und variieren, auch einmal selbst den Stab in die Hand nehmen und ihr kreatives phantasievolles Potential in der Interaktion zum Ausdruck bringen. Wie schön wäre es, wenn es der Patientin gelänge, diese Erfahrung der lustvoll erlebten Selbstbehauptung, der (wieder)gefundenen Kraft und Freude in die alltäglichen Bereiche ihres Lebens zu übertragen.

Der Musiktherapeut bemerkt selbst zu der Szene: „Das war ein lustiges musikalisches Spiel, wo vielleicht zum Ausdruck gekommen ist, so, jetzt bin ich

soweit, jetzt ordne ich mich nicht mehr unter, ich bin jetzt auf Augenhöhe und sogar schon darüber hinaus ... und dann gehe ich ...“.

Abschließende Betrachtungen zur Wirkkraft des Humors in der Musiktherapie

In der Singtherapie in der Altenarbeit wie auch in der freien Improvisation mit psychiatrischen Patienten trägt der Humor als Ausdruck der Freude über das belebende und erhebende gemeinsamen Tun und Erleben zu mehr Daseinsfreude und Lebensqualität bei. Das humorvolle Agieren des Heimbewohners/Patienten geschieht oft unbewusst und unbeabsichtigt und es entfaltet sich erst durch die Antwort des Therapeuten eine humorvolle Atmosphäre. Der Ebenenwechsel, der sich bereits in der spielerischen kreativen Anwendung des Instrumentariums vollzieht, und eine phantasievolle, „unübliche“ bzw. „humorvolle“ Spielweise und Verwendung des Instrumentariums können zu einer Horizonterweiterung, zum Neuanfang, zur inneren Öffnung, zum flexibleren Umgang mit festgefahrenen Denk- und Handlungsstrukturen und darüber hinaus zur Distanzierung von sich selbst mittels des Humors und damit zu einem beginnenden kognitiven Ebenenwechsel beitragen.

Über das gemeinsame nonverbale Spiel wird an die kreativen Ressourcen und Selbstheilungskräfte des Patienten appelliert, aus welchen über die zunehmende Selbstbehauptung und durch die Anregung des Therapeuten ein lustvolles übermütiges Tun erwachsen kann, was als Zeichen der positiven Entwicklung des Patienten zu werten ist.

Eine wohlwollende humorvolle Intervention des Therapeuten setzt ein sensibles empathisches Gespür seinerseits dafür voraus, ob der Patient diesen Humor auch annehmen und integrieren kann.

Die musiktherapeutische Arbeit mit alternden Menschen ist vor allem eine integrative und keine konfrontative, weshalb hier eine „gelungene Abwehr“ mittels Humor gefördert werden sollte.

Der Humor hat in der Musiktherapie auch insbesondere deshalb eine Wirkkraft, „weil das Improvisieren in der Therapie verbunden ist mit ‚Forschen und Experimentieren‘ – die natürlicherweise bevorzugte Tätigkeit des Menschen in den ersten Lebensjahren, die leider oft im Rahmen der Sozialisation verloren geht“ (Timmermann 1987, 99). Es geht hier also um das Bestreben, eine Atmosphäre herzustellen, in welcher der sogenannte „Unwissende“ ermutigt wird, „in der das Vertrauen in die eigene Schöpferkraft, die gestaltbildende Kraft des Selbst, wachsen kann“ (ebd.). Besonders das Spielen eines Instrumentes ist in der Regel besetzt von der blockierenden Angst, Fehler zu machen, falsch zu spielen. Auch Hegi betont, dass aufgrund dieser Tatsache viele Menschen einer „lebenswichtigen Ausdrucksmöglichkeit“ beraubt und in die Rolle des Konsumenten gedrängt wurden (Hegi 1988, 138f.).

Betrachtet man das Instrument als „Übergangsobjekt“, kann es alles vertreten, was der Idee des Mütterlichen zugrunde liegt: Anwesenheit, Dauerhaftigkeit, Geborgenheit und Gewährenlassen. Mit dem Instrument und dem musikalischen Ausdruck kann gespielt, ausprobiert und agiert werden; das entstehende Klangerzeugnis wird beachtet, beantwortet, erweitert (ebd. 148). Ebenso sollte hier auch *kindlich* gespielt oder etwas *Unsinniges* gesagt werden dürfen.

In einer Studie zur Funktionalen Familientherapie hing die Variable Humor am deutlichsten mit dem Erfolg der Therapie zusammen. Das Ausmaß des Humors korrelierte positiv mit weiteren beziehungsstiftenden Variablen wie Selbstöffnung und Wärme des Therapeuten (vgl. ebd. 135f.).

In diesem Zusammenhang stelle ich auch die Sichtweise Wittmanns, der zu der bemerkenswerten Erkenntnis kommt, dass „humorloses Therapieren etwas Unwirkliches und Lebensfremdes ist (...). Neuerung und Experimentierlust haben mit einem Klima geistiger Beweglichkeit zu tun und sind ohne Phantasie und Humor nicht denkbar“ (Wittmann bei Bernhardt 1985, 89).

Neuere wissenschaftliche Studien belegen, dass Humor und andere gute Gefühle nicht nur zur mentalen Entspannung beitragen, sondern das Gedächtnis und das kreative Spielen mit Ideen fördern sowie die Lernfähigkeit und die Flexibilität des Denkens positiv beeinflussen (Ferber 2007, 138f.).

Humorvolle Interventionen in der Musiktherapie können eine Erweiterung des Klangspektrums „hin zu unreineren Tönen ... zu spielerischen, verspielteren, gewagteren“ bedeuten unter bewusster Einbeziehung erheiternd wirkender Klänge der Instrumente wie das Flexaton oder die Lotusflöte (Wittmann ebd.), um Ängste und Hemmungen abbauen zu helfen, um vielleicht eine allgemeinere Erheiterung auszulösen, die vom inneren Druck befreit, hier „falsch“ spielen zu können oder etwas nicht „richtig“ zu machen, und um zu einer Atmosphäre des „Sich-Miteinander-Wohlfühlens“ beizutragen.

Literatur

- Berger, P. L. (1987/1998): Erlösendes Lachen. Das Komische in der Menschlichen Erfahrung. Berlin New York
- Bergson, H. (1921): Das Lachen. Jena
- Bernhardt, J. A. (1985): Humor in der Psychotherapie. Weinheim Basel
- Bernstein, L.: „Humor in Music“ (Broadcast Date: 28.02.1959). Sony Classical, produced and directed by Leonard Bernstein
- Roger Englander, New York/Philharmonic, Original CBS TV (Video)
- Ferber, J. (2007): Wer lacht lernt leichter. Warum Sie Humor ernster nehmen sollten. In: Reader's Digest, Heft 2, Stuttgart, 134–139
- Freud, S. (1905/1992): Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten. Frankfurt am Main

- Gindl, B. (2002): Anklang. Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung. Paderborn
- Hegi, F. (1988): Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Paderborn
- Heinze, S. (2002): „Wenn eine Melodie verklingt ...“ Musiktherapie in der Sterbebegleitung. Musiktherapeutische Umschau 1, 22–36. Göttingen
- Hoffmann, S. O.; Hochapfel, G. (1999): Neurosenlehre, Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin. Stuttgart New York
- Koestler, A. (1981): Der Mensch – Irrläufer der Evolution. Frankfurt am Main
- Moody, R. A. (1979): Lachen und Leiden. Hamburg
- Peters, U. H. (2000): Lexikon Psychiatrie Psychotherapie Medizinische Psychologie. München Jena
- Plessner, H. (1941/1982): Lachen und Weinen. Eine Untersuchung der Grenzen menschlichen Verhaltens. In: Gesammelte Schriften 7: Ausdruck und menschliche Natur, Frankfurt am Main
- Stern, D. N. (1998): „Now-moments“, implizites Wissen und Vitalitätskonturen als neue Basis für psychotherapeutische Modellbildungen. In: Trautmann-Voigt, S./Voigt, B. (Hrsg.). Bewegung ins Unbewusste. Frankfurt a. M.
- Timmermann, T. (1987): Musik als Weg. Zürich
- Titze, M.; Eschenröder, C. T. (2000): Therapeutischer Humor. Frankfurt am Main
- Titze, M. (2001): Die heilende Kraft des Lachens. München

Susanne Hausmann, Schönhauser Allee 64, 10437 Berlin
susanne.barbara@web.de