

HUMOR – Sonst kriegen wir noch die Krise

Forschungsarbeit zum Thema Humor in der Corona-Pandemie

HUMOR – otherwise we will get into the crisis

Research on humor in the corona pandemic

Elisabeth Angerer, Anna Lena Fellingner, Niccola Liedl, Severin Pühringer,
Julia Rathwallner¹

¹ Sigmund Freud PrivatUniversität

Kurzzusammenfassung

Im Rahmen einer Forschungswerkstatt haben sich die Autorinnen und der Autor dieses Artikels damit beschäftigt, wie sich Humor in Zeiten der Krise zeigt. Mittels einer Fokusgruppe bestehend aus Individualpsycholog*innen und einer ausgewählten Karikatur wurde der humoristische Zugang in dieser Runde beobachtet. Die Erkenntnisse der Fokusgruppe wurden im Anschluss daran mittels der dokumentarischen Methode analysiert. Als Grundlage dafür dienten Alfred Adlers individualpsychologische Theorien. Folgende Fragen wurden behandelt: Was ist beobachtbar, wenn Humor in einer Gruppe von Individualpsycholog*innen während der Corona-Pandemie Thema ist? Und welche Möglichkeiten eröffnen sich durch eine humorvolle Haltung in der Corona-Krise? In der abschließenden Diskussion wurden die Ergebnisse um Hypothesen für die Bedeutung des Themas Humor in der Krise auf gesellschaftlicher Ebene für das intrapsychische Geschehen sowie für die Zukunft erweitert. Die gewonnenen Erkenntnisse lassen sich wie folgt zusammenfassen: Um einerseits Humor in der Krise zulassen zu können, ist eine gewisse Distanz zur Krise vonnöten. Andererseits schafft der Humor aber auch die notwendige Distanz zur Krise. Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass das Thema Humor grundsätzlich, aber vor allem in der Krise, von jedem Menschen individuell definiert wird und sich so ein ständiger psychischer Balanceakt ergibt.

Abstract

Within the framework of a research workshop the authors of this article dealt with the question how humor manifests itself in times of the crisis. The access of individual psychologists to the issue referred to above was studied by an focus group consisting of renowned individual psychologists and by means of a caricature. The findings of the focus group were analyzed subsequently according to the documentary method. Alfred Adler's individual psychological theories served as a basis. Following questions were addressed: What is observable, if humor is topic in a group of individual psychologists during the corona pandemic? And what possibilities are opened up by humor in the corona crisis? In addition, hypotheses were generated about the importance of humor in the crisis at societal level, to the intrapsychic processes as well as to the future. The knowledge gained can be summarized as follows: Firstly, some distance will be necessary to allow humor in the crisis. Secondly, humor also provides the necessary distance to the crisis. A further finding is that the issue of humor is basically but particularly in the crisis defined individually by each person, which results in a constant balancing act.

Schlüsselwörter

Humor, Pandemie, Krise, Fokusgruppe, Karikatur, Individualpsychologie, Alfred Adler

keywords

humor, pandemic, crisis, focus group, caricature, individual psychology, Alfred Adler

1 *Einleitung*

1.1 *Motivation und Relevanz*

Die Brisanz des Themas Covid-19 bietet die Möglichkeit einer Forschung, welche unmittelbar das Erleben in der Krise anschaulich und ein Stück weit begreifbarer macht. Da es sich nicht mehr um ein gänzlich neues Phänomen handelt, gibt es bereits zahlreiche Studien und Publikationen rund um das Thema Psyche und Corona-Virus. So wurden beispielsweise bereits Fragestellungen zur psychischen Gesundheit bzw. Belastbarkeit, zu Teletherapie, Einsamkeit und Isolation bearbeitet (Budimir et al., 2020).

Das Thema Covid-19 ist allgegenwärtig, und die Menschen leben mittlerweile unter Umständen, die zuvor für viele undenkbar waren. Der Humor als Coping-Mechanismus, als Bewältigungsstrategie, wird in diesem Zusammenhang in den Medien diskutiert und kann in seinen unterschiedlichsten Ausgestaltungen beobachtet werden. Er bringt Distanz zu unangenehmen Themen und Problemen und macht sie dadurch erträglicher (Rugenstein, 2020). Im Kurier (2015) heißt es sogar, Lachen sei Doping für die Seele. Am Weltlachttag 2020 berichtet allerdings Der Spiegel (2020) in einem Interview, dass das Lachen einigen vergangen sei.

Mit Beginn der Corona-Pandemie kam ein „Karikaturen-Boom“ ins Rollen. Über dieses Medium wurden die Herausforderungen durch Corona und der gesellschaftliche Umgang damit auf humoristische Art und Weise dargestellt. Bereits Ende 2020 wurde ein Buch mit über 400 ausgewählten Karikaturen zu Covid-19 veröffentlicht (Benevento Publishing, 2020). Fragen wie „Wie viel Humor verträgt bzw. braucht die Gesellschaft in Zeiten wie diesen?“ oder „Ist anhand von Karikaturen vom Frühjahr und z.B. vom Oktober eine Veränderung, ein Unterschied in der gesellschaftlichen, emotionalen Ver- bzw. Bearbeitung der Corona-Krise erkennbar?“ waren während der Themenfindungsphase wegweisend.

Dies in Verbindung zu bringen mit dem Berufsfeld der Psychotherapie sowie die Fokussierung auf einen speziellen tiefenpsychologischen Methodenhintergrund, erschien geeignet, um mögliche Antworten zu evozieren. Das Forschungsfeld bezieht sich infolgedessen auf Angehörige des psychotherapeutischen Berufes mit der Methode der Individualpsychologie nach Adler, der an gesellschaftlichen Entwicklungen sehr interessiert war (Stephenson, 2011, S. 31–53).

Covid-19 verursachte unter anderem eine gesellschaftliche Krise, die tiefe Auswirkungen auf den kollektiven Zusammenhalt hat (Volkmer & Werner, 2020). Im Laufe der Corona-Pandemie zeigten sich in der Gesellschaft unterschiedliche Einstellungen zu Sars-CoV-2, zu dessen Gefährlichkeit und zum Handlungsbedarf. Gerade in Zeiten wie diesen wird eine Spannung zwischen Personen bemerkbar, bei denen das Thema vorwiegend mit Angst und Sorge besetzt ist, und jenen, bei welchen andere Emotionen wie Wut, Ärger oder Langeweile im Vordergrund stehen. Eine empirische Milieuanalyse von Beckmann und Schönauer deutet „die Pandemie als gesellschaftliche[n] Stresstest einer sich schon zuvor zunehmend polarisierenden Gesellschaft“ (2021, S. 2).

Daraus haben sich folgende Forschungsfragen ergeben:

- 1) Welche Möglichkeiten eröffnet der Humor in der Corona-Krise?
- 2) Was ist beobachtbar, wenn Humor in einer Gruppe von Individualpsycholog*innen während der Corona-Pandemie Thema ist?

Diese Forschungsarbeit soll neue Perspektiven zur humorvollen Bewältigung von Krisensituationen aufzeigen und der Psychotherapiewissenschaft, wenn möglich, zu neuen Einsichten in das breite Feld des Humors verhelfen. Zudem kann dadurch das Verständnis, wie der Bewältigungsmechanismus Humor in Krisen funktioniert, vertieft werden und sich ein Beitrag für die Humorforschung ergeben. Weit gefasst könnte diese Forschungsarbeit auch als Plädoyer für den gesunden Humor in Krisenzeiten und den psychotherapeutischen Einsatz von Humor aufgefasst werden.

Als theoretische Grundlage wurde der aktuelle Stand der Forschung zum Thema Humor innerhalb der Psychotherapiewissenschaft, Sozialwissenschaft und Medizin herangezogen. Da die Forschungsfragen aus einem individualpsychologischen Blickwinkel gestellt werden, wird für die Beantwortung ebenso dieselbe Theorie als Basis verwendet.

1.2 Definition von Humor

Ursprünglich wurde unter dem Begriff des Humors ein physiologisch-materielles Substrat der Körpersäfte und -flüssigkeiten verstanden. Erst mit dem 18. Jahrhundert wird Humor als eine psychologische Fähigkeit definiert, durch die Komisches wahrgenommen und hervorgebracht werden kann (Rugenstein, 2018). Im Unterschied zur Komik, die mit Albert Wellek „als ästhetische Kategorie und als objektiv geistige Struktur“ (1970, S. 13) verstanden werden kann, wird mit Humor eine Fähigkeit, eine psychische Struktur beschrieben. Diese Grundeinstellung benötigt zwar die Komik als Ausdrucksmittel, ist aber nicht mit ihr ident (Wehse, 1990, S. 1313).

Humor als Psychohygiene kann eine nützliche Methode im psychotherapeutischen Handeln darstellen. Rugenstein bringt die befreiende Wirkung des Humors in Form einer Formel auf den Punkt: „Humor = Leiden + Distanz“ (2018, S. 12). Durch Humor kann Abstand zum Leidvollen gewonnen werden. Damit ist nicht die Abwehr des Leidvollen durch etwaige Verdrängung, Abspaltung etc. gemeint, sondern eine humorvolle Haltung im und nicht vom Leiden. Humor bedeutet demnach nicht, die ernste Sachlage nicht ernst zu nehmen, sondern sie mit Lustgewinn anerkennen zu können. Wo Humor auftaucht, dort lösen sich neurotische Verstrickungen (ebd.).

Heinz Kohut (1975, S. 163) sieht den Humor als Triumph über den Narzissmus, indem er darauf hinweist, dass Humor dem Menschen helfe, „die Erkenntnis seiner Endlichkeit [...] zu ertragen“, wobei Kohut hier den pathologischen Narzissmus ausklammert. Im Unterschied zu anderen Abwehrmechanismen zeugt der Humor von der meisten Flexibilität, indem er das Ich am wenigsten einschränken und die Realität am wenigsten verzerren muss. Rugenstein meint, auf Freud Bezug nehmend (1927d,

S. 389), beim Humor gehe es darum, „in einer positiv-elterlichen und damit entwicklungsförderlichen Weise zu einem regredierten Ich zu sprechen“ (2018, S. 42).

1.2.1 Alfred Adler über Humor

Noch Ende der 1990er Jahre meinten mehr als 90% aller Therapeut*innen im deutschsprachigen Raum, Humor habe nichts in der Psychotherapie zu suchen. Vereinzelt Stimmen waren schon früher anderer Meinung – so lachte z.B. Alfred Adler bereits um 1910 mit seinen Patient*innen in der Therapie (Bolli, 2016).

Adler selbst integrierte seinen therapeutischen Humor in Form von paradoxen Interventionen in die Therapiesitzung. Bei Titze und Eschenröder ist zum Beispiel nachzulesen, Adler habe einem paranoiden Patienten, der sich von anderen beobachtet fühlte, gesagt: „Wie sind sie doch zu beneiden! Wenn ich auf die Straße gehe, schert sich nicht einmal mein Hund um mich“ (1998, S. 68). Er schaffte es in konfrontativ-scherzhafter Art und Weise, den Patient*innen die eigenen ambivalenten, bizarren Muster aufzuzeigen. Der Verblüffungseffekt der Pointe macht es möglich, dass die meisten Patient*innen anstatt in Tränen in Gelächter ausbrechen, womit sich eine offenere Sicht auf die Probleme ergibt (ebd.).

1.2.2 Humor & Abgrenzung zu seinen Gesellen

Alfred Kirchmayr beschreibt das Wesen des Humors durch eine einfache Formel, die aus drei Elementen besteht: 1. einem Problem, 2. dass dieses ernst genommen wird und 3. dass ein kleiner Schuss Heiterkeit hinzugefügt wird (Kirchmayr, 2020).

Unter Humor wird irrtümlicherweise oftmals alles verstanden, was zum Lachen bringt, hierfür wird auch das Wort Komik verwendet. Der echte Humor hat allerdings vier komische Gesellen (ebd.). Diese werden im Folgenden kurz in ihrer Eigenart und ihrer Wirkung beschrieben, um die Abgrenzung vom Humor besser verständlich zu machen. Alfred Kirchmayr nennt sie auch die Familie des Komischen, die aus Witz, Spaß, Spott und Humor im engeren Sinn besteht. „Es ist auffällig, dass jeder dieser komischen Gesellen ein Naheverhältnis zu einer bestimmten psychischen Kraft hat. Natürlich gibt es auch alle möglichen Mischungen, etwa humorvolle, geistreiche, derbe oder zynische Witze“ (ebd., S. 2).

Der Witz steht dem Intellekt nahe. Es handelt sich dabei um kurze Erzählungen, die mit einem Überraschungseffekt enden. Der Witz weist einen hohen Grad an Rationalisierung auf. Er neigt zur Abstraktion, und gleichzeitig steht er in einem stark ausgeprägten Realitätsbezug. Die soziale Umwelt mit deren Unzulänglichkeiten werden thematisiert. Allerdings zeigt sich auch das Absurde und Fiktionale in Witzen (Wehse, 2014). Der Spaß bezieht sich vor allem auf die Vitalsphäre. Er ist der Ausdruck purer Lebensfreude. Der Spott steht vor allem dem Hass, der moralischen Kritik und auch der Aggression nahe, Sarkasmus und Zynismus gehören ebenso zu diesem Gebiet. Der letzte Geselle ist der Humor im

engeren Sinn. Dieser nährt sich aus den Kräften der Liebesfähigkeit, des Gemüts und des Wohlwollens (Kirchmayr, 2020).

„Den Heiterkeitslappen können wir am besten ernähren, wenn wir die komische Brille aufsetzen, Witze und Karikaturen genießen, mit Kindern spielen und blödeln oder mit heiteren Zeitgenossen Zeit verbringen. [...] Wir können unser Kopf-Kino mit Heiterkeit und Humor füttern. Die moderne Hirnforschung hat bestätigt, was Marc Aurel vor zweitausend Jahren erkannt hat: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an“ (ebd., S. 4).

2 *Methodik*

2.1 *Erhebungsmethode*

Die Bearbeitung der Fragestellung wurde durch eine Online-Fokusgruppe realisiert, da einerseits eine solche im Vergleich zu Einzelexpert*innen-Interviews dichteres Auswertungsmaterial erzielen kann und andererseits, weil sich die Diskussionsteilnehmer*innen gegenseitig anregen (Bohnsack & Przyborski, 2007). Mit dieser Methode lässt sich sowohl das Thema als auch die Dynamik der Gruppe – wenn über „Humor in der Krise“ gesprochen wird – beobachten.

Eine Fokusgruppe ist das Gespräch einer Gruppe zu einem bestimmten Thema. Das Ziel liegt darin, die Meinungen und Einstellungen einzelner Teilnehmer*innen in der Gruppensituation zu erfahren sowie die Meinungen und Einstellungen der gesamten Diskussionsgruppe als sozialer Einheit sowie gruppenspezifische Verhaltensweisen und Dynamiken zu beobachten. Vorteile einer Fokusgruppe können unter anderem eine entspannte Atmosphäre, Themenvielfalt und die längere Dauer sein. Zu den Nachteilen sind schweigende Gruppenmitglieder*innen, Verhinderung von Meinungsäußerungen und Abweichungen vom Thema zu zählen (Lamnek & Krell, 2016).

Zu Beginn ist die Auswahl der Teilnehmer*innen zu treffen. Für diese Forschungsarbeit war wichtig, dass die Expert*innen die Krise nicht nur als Pandemie-Betroffene, sondern auch aus individualpsychologischer Sicht fachlich fundiert diskutieren können. Es wurden sieben Individualpsycholog*innen für die Teilnahme an der Fokusgruppe per E-Mail angefragt. Als Termin fand der 18. Dezember 2020 mit sechs Teilnehmer*innen die meisten Übereinstimmungen. Die Personen bilden eine Mischung aus psychotherapeutischen Katastrophen- und Humorforscher*innen, Therapeut*innen unterschiedlichen Alters und Geschlechts. Alle Beteiligten stimmten einer Videoaufzeichnung der Fokusgruppe zu. Moderiert wurde sie von Elisabeth Angerer, und beobachtet wurde sie von Anna Lena Fellingner. Die Fokusgruppe dauerte insgesamt 45 Minuten und fand über Zoom statt.

Bei der Kontaktaufnahme per E-Mail wurde darauf geachtet, dass nur die notwendigsten inhaltlichen Informationen preisgegeben wurden: „Humor in der Krise“ als Thema, die Dauer der Online-Gruppe und die weiteren Teilnehmer*innen. Diesen wurde für einen lockeren Einstieg eine vorab ausgewählte

Karikatur mittels Bildschirmfreigabe gezeigt, und der Diskurs wurde mit den Worten „Sie können einfach Ihren Senf hinzugeben“ eröffnet, der sich ab dann frei entwickeln durfte.

2.2 Auswertungsmethode

Für die Auswertung der Fokusgruppe wurde die „Dokumentarische Methode“ nach Bohnsack verwendet, die in der Tradition der Wissenssoziologie und der Ethnomethodologie steht. Das Vorgehen rekonstruiert und interpretiert immanente Sinngehalte von Erzähl-, Interaktions- und Diskursverläufen. Diese Methode eignet sich für Prozesse des Differenzierens von Kontexten des Denk- und Sagbaren, um diese sichtbar zu machen, dabei eröffnet sie nicht nur einen reflexiven Zugang, sondern leitet den Blick auch zum handlungsleitenden Wissen der Akteure (Bohnsack, 2013).

3 Ergebnisse

3.1 Rahmenbedingungen

Da eine Auswertung der gesamten Fokusgruppe von 45 Minuten den Rahmen dieses Artikels überschreiten würde, konzentriert sich die Auswertung auf die prägnantesten Momente.

Um die Anonymität der einzelnen Aussagen zu gewährleisten, werden die jeweiligen Teilnehmer*innen in der Auswertung der Fokusgruppe nicht konkret namentlich genannt, sondern in willkürlicher Reihenfolge abgekürzt mit Teilnehmer*in A–F (TnA–TnF).

Interessant ist, dass zwei von sieben Personen vorab in ihrem Antwortschreiben auf die Einladung zur Fokusgruppe erwähnten, dass sie nicht wüssten, ob sie zu diesem Thema etwas beitragen könnten. Dies lässt auf die aktuelle Schwere des Themas inmitten der Corona-Krise schließen, denn grundsätzlich ist Humor bei vielen Psychotherapien ein wesentlicher Bestandteil, und alle Teilnehmer*innen waren schließlich Psychotherapeut*innen. Um es mit Kai Rugensteins (2018, S. 9) Worten zu sagen: „Humor ist das Salz, welches in die psychodynamische Suppe hineingehört“.

Im Vorfeld der Diskussion wurde von der Forschungsgruppe eine Karikatur zum Thema Corona ausgewählt, welche als lustig und ansprechend empfunden wurde. Diese Karikatur war als Einstieg in die Fokusgruppe sowie als „Eisbrecher“ gedacht:



Masztalerz, P. (2020, November 8). Brillenuetze. www.schoenescheisse.de

3.2 Eingangsszene

Bereits der Anfang der Fokusgruppe gestaltete sich anders als erwartet und zeigte eine interessante und aufschlussreiche Dynamik auf, als die Corona-Karikatur eingeblendet wurde. Entgegen den Erwartungen der Forschungsgruppe, dass das Bild die Stimmung auflockert und eventuell zum Lachen bringt, kam nur manchen Teilnehmer*innen ein Schmunzeln über die Lippen, die meisten schwiegen. Die Stimmung wirkte gedrückt. TnD war am meisten amüsiert über die Grafik und meldete sich als Erster zu Wort: „Mir gefällt die Homepage, ‚schöne Scheisse.de‘“; daraufhin war leises Kichern zu hören. Im Anschluss meinte TnB: „Auch auf die Gefahr hin, dass ich für den ersten oder zweiten Lacher Sorge, aber ich verstehe den Witz irgendwie nicht“. TnD lachte laut auf, TnF lachte leise. TnD erklärte TnB die Grafik, allerdings nicht, warum sie lustig sei, sondern was die Grafik anzeigt. TnC stieg in die theoretische Erklärung ein. Nach den Erläuterungen fand TnB die Grafik offensichtlich auch nicht lustiger. TnA und TnD schmunzelten, ohne sich zu äußern. Im Anschluss daran wurde von einigen Teilnehmer*innen diskutiert, in welcher Reihenfolge sie sich ihrer Maske und Winterausrüstung entledigen würden. Bei der Beobachterin dieser Szenerie kam ein bedrückendes Gefühl auf, so als würden sich die meisten gezwungen fühlen, mitzulachen oder überhaupt nur zu lächeln. Das Thema Humor in der Krise war bis zu diesem Zeitpunkt kaum bis gar nicht spürbar.

Die ersten 20 Minuten gestalteten sich sehr bedrückend und zäh. Dies könnte womöglich unter anderem daran liegen, dass in der Zeit auch viel darüber diskutiert wurde, was Humor eigentlich ist und wie

dieser definiert werden könnte. Schon im E-Mailverkehr äußerten TnB und TnC, sie wüssten nicht, was er*sie beim Thema Humor beitragen könnten, wären aber dennoch gerne dabei. Besonders diese beiden Teilnehmer*innen blieben auch die meiste Zeit in der Fokusgruppe ernst. In dem Teil der Diskussion waren unterschiedliche Ansichten zur Definition von Humor beobachtbar. TnF schien sich sichtbar in diesem Gebiet wohler zu fühlen und brachte viele fachliche Aspekte mit ein: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“; „Humor als Überlebensstrategie“; „Bei Humor geht es um Bewältigung [...], ist der gesündeste Bewältigungsmechanismus“; „Humor ist nach Freud die größte psychische Leistung, zu der ein Mensch fähig ist“. Die anderen Teilnehmer*innen wirkten dabei etwas unsicherer, TnC versuchte manchmal etwas dagegenzuhalten. TnF war darum bemüht, immer wieder in diesen Szenen zwischendurch die Stimmung durch Witze aufzuheitern, jedoch lachten kaum Teilnehmer*innen.

3.3 *Balanceakt*

TnE äußerte sich dahingehend, dass Humor in dieser Krise ein Balanceakt sei. Er diene einerseits dazu, sich Distanz zur belastenden Situation der Corona-Krise zu schaffen, andererseits sei auch die Würdigung des eigenen Leides und der Schwere der Krise wichtig. Jedoch schien die Distanz in dieser Gruppe, welche der Humor an sich ermöglichen und mit sich bringen würde, zu fehlen. Möglicherweise fiel es der Gruppe anfangs schwer, sich humorvoll zu äußern, da Unsicherheit herrschte, wie weit er*sie gehen könne. Eine weitere mögliche Erklärung dazu könnten die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen der Teilnehmer*innen sein, welche sowohl mit der pandemischen Krise als auch der gezeigten Karikatur unterschiedlich umgehen.

Was sich durch die ersten Schritte der Analyse in Bezug auf das Thema Humor in der Krise herauskristallisiert, ist, dass Humor einen Balanceakt erfordert, nicht nur im Außen, sondern auch im Innen. Es ist bei jeder*jedem individuell, wann und ob ein Zugang zu Humor gefunden werden kann. Diese Beobachtung könnte auch schon als Teilantwort der ersten Forschungsfrage, „Was ist in einer Gruppe beobachtbar, wenn es um Humor in Zeiten einer Pandemie geht?“, herangezogen werden. Um im Alltag funktionsfähig zu bleiben, ist die laufende Aufrechterhaltung eines psychischen Gleichgewichts erforderlich. Diese innere, fragile Konstruktion ist so individuell wie ein jeder Mensch selbst und bedient sich unterschiedlicher Hilfsmittel zur Stabilisierung. Humor ist einer der reifsten Abwehrmechanismen und bedarf einer gewissen Selbstdistanzierung. Eine humorvolle Haltung ermöglicht es, mit dem eigenen Leidvollen in einer liebevollen, entwicklungsförderlichen Weise umzugehen (Rugenstein, 2018).

Ebenso im Außen, in sozialen Beziehungen, ist Humor ein Balanceakt im Sinne eines Jonglierens zwischen Heiterkeit und der Würdigung des Leidvollen. Durch die Fokusgruppe wurde gut ersichtlich, dass dieser Balanceakt beim Thema Corona herausfordernd ist, zumal die Pandemie eine Bühne für gesellschaftliche Spaltung bietet. Doch ist es genau die besondere Fähigkeit des Humors, sich in der Mitte einzupendeln und Heiterkeit im Leidvollen zu schaffen (ebd.).

3.4 *Metaebene, Distanz*

Das führt die Auswertung zu einer weiteren Annahme und Interpretation aus der Beobachtung der Fokusgruppe. Es war in der gesamten Diskussion beobachtbar, dass die Stimmung und Dynamik dann etwas lockerer wurden, wenn das Gespräch von der persönlichen Ebene hinweg zu einer Metaebene ging. In diesem Fall war es vielen Teilnehmer*innen möglich, eine humorvolle Haltung einzunehmen. Dies zeigte sich zum ersten Mal ab der Hälfte der Diskussion, als TnF die Hamstereinkäufe zu Beginn der Pandemie ansprach. „Was haben die Italiener gemacht? Die haben sich irrsinnig viel Rotwein gekauft. – Was haben die Franzosen gemacht? Die haben Präservative angehäuft. – Was haben die Deutschen und Österreicher gemacht? Die haben Klopapier gekauft“. Daraufhin brachte TnE die Frage ein, für welche Entwicklungsphasen die unterschiedlichen Hamsterkäufe für das jeweilige Volk sprechen würden. TnE, TnD, TnF fingen zu lachen an, TnA lachte und sagte gleichzeitig „Oh je“, was wiederum TnE lachend wiederholte. Auch TnB lächelte, nur TnC blieb ernst. Zu diesem Zeitpunkt wirkte die Stimmung das erste Mal gelöster, die Moderatorin und die Beobachterin nahmen das als große Erleichterung wahr. In dieser kleinen Szene stand nicht, wie zuvor beschrieben, das einzelne Individuum im Vordergrund, sondern Kollektive, und eine Metaebene wurde besonders durch den analytisch-fachlichen Phasenvergleich seitens TnE möglich und von den anderen Teilnehmer*innen positiv aufgefasst, wodurch offensichtlich eine Lösung der angespannten Stimmung möglich wurde.

Deutlich wurde dadurch, dass Humor zwar zur Krise Distanz schafft, aber auch, dass eine gewisse Distanz zur persönlichen Krise, zur persönlichen Identifikation mit der Krise nötig sein kann, um überhaupt einen Zugang zum Humor finden zu können. Anders formuliert: Eine Metaebene kann nötig sein, um Humor zulassen zu können. Gleichzeitig ermöglicht Humor, eine Metaebene zu leidvollem Erleben einzunehmen. Demnach könnte hier von einem gegenseitigen, interaktionellen Geschehen zwischen der Fähigkeit zur Metaebene und der Fähigkeit zum Humor ausgegangen werden. Vor allem in einer Pandemie gibt es eine große Bandbreite an Betroffenheit der einzelnen Individuen im Kollektiv (Beckmann & Schönauer, 2021). Vor den individuellen, kontextuellen Hintergründen wird es verständlich, dass auch die Distanzierungsfähigkeit und somit der Zugang zu Humor unterschiedlich erschwert sein kann.

3.5 *Bewältigungsmechanismus*

Als TnA Humor als Bewältigungsmechanismus ansprach und darüber berichtete, wie er*sie Humor, bezogen auf die Corona-Krise, positiv in der Therapie erlebt, stiegen wesentlich mehr Teilnehmer*innen in die Diskussion ein. TnD fragte sich sogar, ob es einen kollektiven Abwehrmechanismus in dieser Krise brauche, um die schwere Zeit zu überdauern. Zudem meinte er*sie, da die Krise mittlerweile schon so bedrückend für die meisten sei, benötige es im Moment umso mehr Humor, da gerade etwas Positives benötigt werde, um sich in der noch andauernden Krise daran festhalten zu können.

Die Stimmung wirkte lockerer, und die meisten Teilnehmer*innen schienen sich wohler zu fühlen, die Diskussion wurde flüssiger. TnC war am stillsten. Die fachliche Diskussion ging dann in eine humorvolle Atmosphäre über, in dem TnA, TnD und TnE von Patienten berichteten, die dem Mund-Nasenschutz Synonyme bzw. Kosenamen zuteilten, wie „Schnutenpulli“, „Nasenwindel“ und „Pappenfetzn“.

Das führt direkt zur zweiten Forschungsfrage: „Welche Rolle kann Humor im psychischen Bewältigungsprozess einer Pandemie spielen?“. Besonders in der zweiten Hälfte der Fokusgruppe hat der Diskurs deutlich gemacht, dass Humor einen sehr wesentlichen Beitrag leisten kann. TnA erzählte gegen Ende von einer Karikatur, die zeigt, wie eine Person einen acht Kilogramm wiegenden Truthahn kauft und danach von zehn Polizeiautos verfolgt wird. Über so eine Karikatur zu lachen, schafft die nötige Distanz zu der abstrusen Realität, in welcher sich die Gesellschaft im Moment befindet. Besonders in Zeiten eines Lockdowns ist es schwierig, soziale Kontakte zu pflegen. Es ist während eines Lockdowns schwer, einen Acht-Kilogramm-Truthahn zu kaufen, ohne den Eindruck bei anderen zu erwecken, sich nicht an die aktuell geltenden Regelungen halten zu wollen. Die Befriedigung eines der menschlichsten Bedürfnisse – jenes nach Verbundenheit und Interaktion mit unseren Mitmenschen – wird dabei erschwert. Diese Tatsache kann so bedrückend wirken, dass das Lachen darüber zwar sicherlich schwerfällt, aber auf „Dauer“ die angenehmere Situation darstellt. Ausschließlich die negativen Fakten vor Augen zu haben, wäre auf lange Sicht mit psychischer Gesundheit kaum vereinbar. Somit hat der Diskurs deutlich gemacht, dass Humor einen wichtigen Teil zur Bewältigung von Krisen beitragen kann. Die leidvollen Dinge können mithilfe von Witz, Humor und Heiterkeit besser und leichter bewältigt werden (Kirchmayr, 2020). Demnach kann Rugensteins Formel erweitert werden:

Humor = Leiden + Distanz = Lust.

3.6 Humor braucht Zeit

TnE beschrieb gegen Ende der Diskussion eine Beobachtung, welche den Zeitfaktor in Bezug auf Humor betrifft: „Als Corona im Frühjahr auch bei uns ein so starkes Thema geworden ist, sind zwar schon auch sehr schnell diese Bilder mit den Witzen herumgeschickt worden, aber ich behaupte einmal, am Anfang war noch nicht jedem gleich zu lachen“. Weiter sagte TnE, es brauche bei jeder*jedem individuell Zeit, bis Humor die Erstarrung wieder auflockern könne. Diese Beschreibung lässt sich fast identisch auf die Fokusgruppe übertragen. Am Anfang der Diskussion, als die Karikatur eingeblendet wurde, war sehr viel Anspannung zu spüren. Für die Beobachterin fühlte sich die Situation erstarrt und bedrückend an. Erst im Laufe der Diskussion wurden durch Humor und eine fachliche Distanz die Dynamik und Atmosphäre lockerer und gingen in ein fließendes und lebendiges Gespräch über. Damit erhält die Gruppe den Charakter eines Symbols, worunter bereits Goethe versteht, „im Besonderen das Allgemeine [zu] schauen“ (1994, S. 471). Demnach ist die Gruppe das „Besondere“, die exemplarisch für ein „Allgemeines“, nämlich die gesellschaftlichen Verhältnisse, steht und beispielhaft aufzeigt, wie ein Kollektiv den Prozess der Bewältigung einer gemeinsamen Betroffenheit gestaltet.

4 Diskussion

4.1 Limitierung

Diese Forschungsarbeit stellt den Versuch dar, einen weiteren Einblick in die Humorforschung innerhalb der Psychotherapiewissenschaft zu generieren. Dabei das aktuelle globale Geschehen um die Covid-19 Pandemie mit einfließen zu lassen, erschien als brauchbare Gelegenheit, da sich besonders in Krisensituationen psychische Phänomene zum Teil „zuspitzen“ und dadurch explorierbarer werden (Haas, 2020).

Da es sich hierbei um eine sehr klein angelegte qualitative Forschung handelt, zielt sie nicht auf eine umfassende Übertragbarkeit der Ergebnisse ab. Aus diesem Grund wurde die zweite Forschungsfrage auch konkret auf die Fokusgruppe limitiert, um nicht den Eindruck zu erwecken, dass Ergebnisse über größere Gruppen gewonnen wurden. Über die Fokusgruppe hinaus wurden jedoch in der Ergebnisdarstellung Hypothesen generiert, die über diese Limitierung hinaus als mögliche Erklärungsversuche zum Thema angesehen werden können.

4.2 Was könnte das für die Psychotherapie bedeuten?

Nach Tuckett (2005), Will (2010) und Körner (2015) können therapeutische Kompetenzen in drei Bereiche eingeteilt werden: Konzeptkompetenz, Handlungskompetenz und die Haltung. Humor lässt sich laut Rugenstein (2018) den beiden letztgenannten Kompetenzen zuordnen, wobei diese einander bedingen und nicht scharf voneinander abgrenzbar sind.

Humor überhaupt als therapeutische Handlungsoption – von der man in einer konkreten Situation mit einem konkreten Patienten Gebrauch machen kann oder auch nicht – zur Verfügung zu haben, setzt eine bestimmte Haltung voraus (Rugenstein, 2018, S. 38). Diese Handlungsoption kann für Psychotherapeut*innen eine wertvolle Interventionsmöglichkeit darstellen, um im Sinne eines „Hilfs-Ich“ im Laufe des Therapieprozesses zu einer Objektrepräsentanz zu werden, die über diese Ressource verfügen kann. Das lässt sich beispielhaft bei einzelnen Fallvignetten Alfred Adlers nachlesen (Titze & Eschenröder, 1998).

4.3 Was heißt das auf gesellschaftlicher Ebene?

Die Fokusgruppe konnte zeigen, dass eine humorvolle Haltung erschwert werden könnte, wenn einzelne Menschen zumindest situativ weniger Zugang dazu haben. Dann kann der erwähnte Balanceakt in einer Gruppe schwierig werden.

So könnte es zu einer unbewussten und unwillkürlichen Beeinflussung einer Personengruppe kommen, indem dabei ein implizites „Verbot“ mitschwingt, sich in humorvoller Weise zu verhalten. Dieses

vermittelte Verbot könnte bei anderen Menschen eine Hemmung mit dem unbewussten Motiv, einem leidenden Mitmenschen nicht zusätzlich den Finger in die sprichwörtliche offene Wunde zu legen, mit sich bringen. Somit kann eine Entfaltung der heilenden Wirkung von Humor verringert oder sogar verhindert werden. Möglicherweise kommt es dadurch zu einer Inhibition der Anwendung des Abwehrmechanismus Humor sowohl in gesellschaftlichen Mikro- als auch Makroeinheiten.

4.4 Was heißt das für das intrapsychische Geschehen?

Eine weitere Korrelation mit der Fähigkeit, Humor für sich produktiv nutzen zu können, mag das Ausmaß an subjektiv empfundener Minderwertigkeit einer Person darstellen.

So könnte eine Grundbedingung, um Humor als Abwehrmechanismus anzuwenden, ein stabiler Selbstwert sein. Doch Vorsicht: Nicht alles, worüber gelacht werden kann, ist auch tatsächlich Humor. Hier ist eine Differenzierung unabdingbar (Kirchmayr, 2020). Unter dem Deckmantel von Humor kann sich beispielsweise Spott (auch auf eigene Kosten) verbergen.

Ob und wie jemand Humor nutzen kann, ist von der subjektiv gefühlten Minderwertigkeit abhängig. Jemand mit größeren narzisstischen Ausprägungen neigt möglicherweise eher dazu, sich oder andere spöttisch abzuwerten, wohingegen eine Person mit stabilerem Selbstwert eher einen humoristischen Zugang finden kann. In beiden Fällen lässt sich demnach der zugrundeliegende Zweck in der Selbstwertsicherung vermuten.

4.5 Was heißt das für die Zukunft?

Die zugrundeliegenden Motive von Humor, Spott oder Witz könnten ein weiteres interessantes Forschungsfeld eröffnen. Um aussagekräftigere Rückschlüsse auf die Gesellschaft ziehen zu können, bedürfte es einer Fokusgruppe mit diverserer Zusammensetzung bezüglich Alter, Geschlecht, kulturellem Hintergrund, sozialer Herkunft, sexueller Orientierung und physischer beziehungsweise psychischer Verfassung. Weiters könnte eine wissenschaftliche Fragestellung um die gruppenspezifischen Prozesse in Bezug auf den Humor eine detailliertere Untersuchung mit sich bringen, um diese intersubjektiven Vorgänge besser verstehen zu können. Ebenso wären dazu Forschungen aus Sicht unterschiedlicher psychotherapeutischer Methoden sinnvoll.

Weitere Untersuchungen zum Humor erscheinen wichtig, damit seine Abgrenzung zu Witz, Spott, Spaß etc. bewusster werden kann. Auch die Auseinandersetzung von Psychotherapeuten*innen mit Humor erscheint relevant, da es nicht nur in sozialen Alltagssituationen diesen Balanceakt benötigt, sondern auch in therapeutischen Settings.

Literatur

- Beckmann, Fabian & Schönauer, Anna-Lena (2021). Spaltet Corona die Gesellschaft? Eine Milieuanalyse pandemiebezogener Einstellungen. In Birgit Blättel-Mink (Hrsg.), *Gesellschaft unter Spannung: Der Verhandlungsband des 40. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie*. Verfügbar unter https://publikationen.soziologie.de/index.php/kongressband_2020/article/view/1302/1571 [13.03.2022]
- Benevento Publishing (2020). *Pandemische Welt-Schau in Karikaturen*. Salzburg: Bene-vento.
- Bolli, Joy (2016, 23. September). *Humor in der Psychotherapie*. In *Psychologie im Alltag nutzen. Ein Blog der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*. Verfügbar unter <https://blog.zhaw.ch/iap/2016/09/23/humor-in-der-psychotherapie/> [13.03.2022]
- Bohnsack, Ralf & Przyborski, Aglaja (2007). Gruppendiskussionsverfahren und Focus Groups. In Renate Buber & Hartmut Holzmüller (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung. Konzepte – Methoden – Analysen*. Wiesbaden: Gabler.
- Bohnsack, Ralf, Nentwig-Gesemann, Iris & Nohl, Arnd-Michael (2013). Einleitung: Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis. In Ralf Bohnsack, Iris Nentwig-Gesemann & Arnd-Michael Nohl (Hrsg.), *Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis. Grundlagen qualitativer Sozialforschung* (S. 9–32) (3., aktualisierte Aufl.). Wiesbaden: Springer.
- Brunner, Reinhardt & Titze, Michael (1995). *Wörterbuch der Individualpsychologie* (2. Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Budimir, Sanja, Pieh, Christoph & Probst, Thomas (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lock-down in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2020.110186
- Freud, Sigmund (1927d). Der Humor. In *Gesammelte Werke, Bd. 14* (S. 381–389) (7. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer 1991.
- Goethe, Johann Wolfgang von (1994). Maximen und Reflexionen. In *Hamburger Ausgabe in 14 Bänden, Bd. 12: Kunst und Literatur* (S. 365–547) (12. Aufl.). München: Beck.
- Haas, John (2020). *COVID-19 und Psychologie. Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie*. Wiesbaden: Springer.
- Isak, Verena (2015). Humor in der Psychotherapie. *Österreichische Ärztezeitung* 6. Verfügbar unter <https://aerztezeitung.at/2015/oaz-artikel/medizin/humor-psychotherapie-univ-prof-barbara-wild/> [13.03.2022]
- Kirchmayr, Alfred (2020). *Die vier komischen Gesellen: Witz, Spaß, Spott und der große HUMOR* (Manuskript).
- Kohut, Heinz (1975). Die Zukunft der Psychoanalyse. Aufsätze zu allgemeinen Themen und zur Psychologie des Selbst. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Körner, Jürgen (2015). *Psychotherapeutische Kompetenzen. Ein Praxismodell zu Kompetenzprofilen in der Aus- und Weiterbildung*. Wiesbaden: Springer.
- Lamnek, Siegfried & Krell, Claudia (2016). Gruppendiskussion. In Siegfried Lamnek & Claudia Krell (Hrsg.), *Qualitative Sozialforschung* (6. Aufl.) (S. 384–446). Weinheim, Basel: Beltz.
- Stephenson, Thomas (2011). Die Entwicklung der Individualpsychologie. In Bernd Rieken, Brigitte Sindelar & Thomas Stephenson, *Psychoanalytische Individualpsychologie in Theorie und Praxis. Psychotherapie, Pädagogik, Gesellschaft* (S. 31–54). Wien: Springer.
- Rugenstein, Kai (2018). *Humor in der psychodynamischen Therapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Tuckett, David (2005). Does anything go? Towards a framework for the more transparent assessment of psychoanalytic competence. *International Journal of Psychoanalysis* 86(1), 31–49. DOI: 10.1516/R2U5-XJ37-7DFJ-DD18
- Volkmer, Michael & Werner, Karin (2020). *Die Corona-Gesellschaft. Analyse zur Lage und Perspektiven für die Zukunft*. Bielefeld: transcript.
- Wehse, Rainer (1990). Humor. In Rolf Wilhelm (Hrsg.), *Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 6* (Sp. 1312–1317). Berlin: de Gruyter
- Wehse, Rainer (2014). Witz. In Rolf Wilhelm (Hrsg.), *Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung, Bd. 14* (Sp. 869–884). Berlin: de Gruyter
- Wellek, Albert (1970). *Witz, Lyrik, Sprache, Beiträge zur Literatur- und Sprachtheorie mit einem Anhang über den Fortschritt der Wissenschaft*. Bern: Franke
- Will, Herbert (2010). *Psychoanalytische Kompetenzen. Standards und Ziele für die psychotherapeutische Ausbildung und Praxis* (2. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

*Autor*innen*

Elisabeth Angerer, BA pth.

Ederstraße 6

4020 Linz

Tel: +43 (0) 670 602 61 61

E-Mail: info@praxis-angerer.at

Elisabeth Angerer ist Studentin der Psychotherapiewissenschaft im Magisterium und Ausbildungskandidatin im Fachspezifikum Individualpsychologie der SFU Wien. Sie ist als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in eigener Praxis in Linz tätig.

Anna Lena Fellingner, BA pth.

Hegelgasse 19/5

1010 Wien

Tel: +43 (1) 890 47 20

E-Mail: a.fellinger@sindelarcenter.at

Anna Lena Fellingner ist Studentin der Psychotherapiewissenschaft im Magisterium, Ausbildungskandidatin im Fachspezifikum Individualpsychologie der SFU Wien. Sie ist als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision im Sindelar Center Wien tätig.

Nicola Liedl, BA pth.

Beethovenstraße 18

4020 Linz

Tel: +43 (0) 660 719 23 19

E-Mail: liedl@fuermehrfreude.at

Nicola Liedl ist Studentin der Psychotherapiewissenschaft im Magisterium, Ausbildungskandidatin im Fachspezifikum Individualpsychologie der SFU Wien. Sie ist als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in eigener Praxis in Linz tätig.

Ing. Severin Pühringer, BA pth.

Klosterstraße 16

4020 Linz

Tel: +43 (0) 660 123 00 21

E-Mail: praxis@severinpuehringer.at

Severin Pühringer ist Student der Psychotherapiewissenschaft im Magisterium und Ausbildungskandidat im Fachspezifikum Individualpsychologie der SFU Wien. Er ist als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt „Junges Erwachsenenalter“ in Linz tätig.

Julia Rathwallner, BA pth.

Ederstraße 6

4020 Linz

Tel: +43 (0) 681 817 064 34

E-Mail: praxis@rathwallner.at

Julia Rathwallner ist Studentin der Psychotherapiewissenschaft im Magisterium und Ausbildungskandidatin im Fachspezifikum Individualpsychologie der SFU Wien. Sie ist als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in eigener Praxis in Linz tätig.