



Humor auf Befehl

Franz Sedlak

Es gehört zu den anstrengendsten Erfahrungen: über einen Witz lachen müssen, nicht weil der Witz so gut ist, sondern weil wir den Witz schon kennen – und nicht sehr gut finden, aber den Witzeerzähler nicht kränken wollen.

Dabei gibt es den Humor auf Befehl nicht – erstens weil Humor eine Lebenseinstellung meint, zweitens weil Lachen auf Kommando eine Spontanparadoxie ist: etwas, das nur spontan, „von selbst“ sich ereignen kann und wie Schlaf, Orgasmus und eben Lachen nicht angeordnet werden kann.

Die Psychotherapie verwendet die Paradoxie, um festgefahrene Meinungen und Verhaltensmuster aufzubrechen. Paradoxie ergibt sich auch in widersprüchlichen Systemen (z.B. in Familien), die Doppelbindungen erzeugen bzw. abverlangen.