

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 9 (2002)  
**Heft:** 97

**Artikel:** "Nach Feierabend lache ich nie" : Humor - das fünfte Element und seinen gesellschaftliche Bedeutung  
**Autor:** Riklin, Mark  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885034>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## «Nach Feierabend lache ich nie»

**Humor – das fünfte Element und seine gesellschaftliche Bedeutung**

**Lachen ist fast wie Niesen. Mit einem entscheidenden Unterschied: Es lässt sich verlernen. Wieder entdeckt wird es neuerdings in Lachclubs, Programmen organisierter Heiterkeit und Humorthérapien. Anmerkungen zur gesellschaftlichen Bedeutung einer schätzenswerten Emotion.**

**von Mark Riklin**

Wenn er nach seinem Beruf gefragt wird, befällt ihn augenblicklich Verlegenheit, er wird rot und stammelt: «Ich beneide die Leute, die sagen können: Ich bin Maurer. Buchhalter, Friseure und Schriftsteller neide ich die Einfachheit ihrer Bekenntnisse, denn alle diese Berufe erklären sich selbst. Ich aber bin gezwungen auf solche Fragen zu antworten: Ich bin Lacher.»

Mit diesem Bekenntnis beginnt Heinrich Bölls ironische Kurzgeschichte über einen professionellen Lacher, dessen Dienste sehr gefragt sind. Kein Wunder, ist ihm doch «das Lachen des 17. Jahrhunderts ebenso geläufig wie jenes des 19., und wenn es sein muss, lacht er alle Jahrhunderte, alle Gesellschaftsklassen, alle Altersklassen durch». Gegen ein entsprechendes Honorar lasse er sein Lachen klingen, so wie die Regie es vorschreibe. Fast jeden Abend sitze er in Varietés herum als eine subtilere Art Claqueur, um an schwachen Stellen des Programms ansteckend zu lachen. Für Komiker dritten und vierten Ranges, die mit Recht um ihre Pointen zitterten, sei er unentbehrlich geworden.

«Ich bin weder Clown noch Komiker, ich erheitere die Menschen nicht, sondern stelle Heiterkeit dar», sagt der «Lacher», der sich nicht erinnern kann, jemals privat gelacht zu haben. Was ist das für eine Gesellschaft, in der Menschen nicht mehr selber lachen können, in der die Erfindung eines professionellen Lachers unentbehrlich geworden ist? Auf sarkastische Art und Weise verweist der deutsche Nachkriegsautor zwischen den Zeilen auf eine Gesellschaft, deren Maxime das Streben nach Gewinn und schrankenloser Lust ist; auf eine Gesellschaft des Überflusses, der Unterdrückung, Gewalt und Umweltzerstörung; auf eine Gesellschaft, in der sich depressive Störungen seit den fünfziger Jahren verzehnfacht haben, die Suizidraten dramatisch angestiegen sind.

### **DAS FÜNFTE ELEMENT**

Tatsächlich: Vielen ist das Lachen längst vergangen. Sie haben ausgelacht. Doch was wäre eine Welt ohne Humor? «Eine tragische Vorstellung!», sagt Clown Dimitri, der poetische Narr von Ascona: «Ein Leben ohne Humor ist für mich sowenig denkbar wie ein Leben ohne Liebe. Eine Gesellschaft, die nicht mehr lachen kann, ist eine kranke Gesellschaft.» Dimitri plädiert dafür, die vier Elemente um ein fünftes zu erweitern: den Humor! Denn Lachen wirke gesundend, auch dann wenn nur des Lachens willen gelacht werde, der Sympathicus dabei eine Saite schwinde. Auch die sogenannte Gelotologie (Lachforschung) bestätigt in neueren Studien, dass Glückshormone auch dann

produziert werden, wenn nicht «echt» gelacht wird. Selbst mechanisches Lachen setze im Gehirn Botenstoffe frei, die uns wiederum zum Lachen anregen. Eine Erkenntnis, die den indischen Arzt Madan Kataria auf die Idee brachte, informelle Lachclubs zu gründen, in denen sozusagen auf Kommando gelacht wird, ohne verbalen Auslöser oder körperlichen Reiz. In einem Park seiner Heimatstadt Bombay forderte er Passanten auf, sich an einem etwa zwanzigminütigen Lachritual zu beteiligen – mit grossem Erfolg.

Was 1995 als leicht verrückte Idee in Indien begann, hat sich zu einer internationalen Bewegung entwickelt. Mittlerweile kommen weltweit über eine halbe Million Menschen in über 500 Clubs zusammen, um mit kurzen, stossartigen Hoho-Lauten die Bauchmuskulatur zu bewegen, mit Hahaha-Salven den Brustkorb zu entspannen oder mit dem Löwenlachen – aufgerissener Mund und weit herausgestreckte Zunge – Gesichtsmuskulatur und Geist zu lockern. «Die Lachschüler tanzen und springen, machen sich zum Affen und lachen sich einen Wolf», berichten Augenzeugen.

Lachinitiativen sind inzwischen über den ganzen Erdball verstreut: Purepecha-Indianer tanzen am Tag der Tag- und Nachtgleiche den «Tanz der lachenden Alten», in Bangalore wird beim Jahrestreffen der indischen Lachclubs der «All India Laughter Champion» ermittelt, und Eskimos singen Lachmelodien, so genannte «Gesänge zur Erlangung der Fröhlichkeit», wenn sie mit Freunden zusammen sind. Auch in Europa machen Lachbewegungen mobil: Clowns gehen in Krankenhäuser, Lachclubs werden gegründet, in Deutschland schon über zwanzig, und auch in Basel wird angeblich jeden zweiten Dienstagabend organisiert im Club gelacht.

All you need is laugh, scheint die Generalthese der Lachbewegten zu lauten. Lachen regt den Stoffwechsel an, trainiert achtzig Muskeln, baut Stresshormone ab und schützt vor Herzinfarkt, wie amerikanische Kardiologen kürzlich nachweisen konnten. Lachen ist gesund, oft gar die beste Medizin: Lächelt die Seele, fühlen sich auch Geist und Körper wohler. Was der Volksmund längst weiss, wurde lange Zeit abgestritten, obwohl Sigmund Freud und Alfred Adler bereits in den zwanziger Jahren die Bedeutung des Humors in Therapie und Beratung betonten.

Adler beispielsweise schrieb 1914 zu einem Fall von Schlaflosigkeit: «Braucht man einen raschen Erfolg, so wird er am ehesten zu haben sein, wenn man den Patienten kurz, unverblümt und geschickt darüber belehrt, dass die Schlaflosigkeit ein günstiges Zeichen einer heilbaren seelischen Erkrankung sei...» Eine paradoxe Handlungs-

methode, welche für die damalige Zeit sehr ungewöhnlich war und in der Geschichte der Psychotherapie ein absolutes Novum darstellte: Symptome sollten nicht bekämpft, sondern verstärkt werden!

#### **VERBLÜFFUNGS-METHODE**

Depressive Klienten wurden also aufgefordert, sich ganz bewusst «depressiv» zu verhalten, klaustrophobisch veranlagte sich ins Menschengewühl zu stürzen und schamängstliche Patienten, auf der Strasse zu singen oder in einem Geschäft nach einem Schraubenzieher für Linkshänder zu fragen. Gleiches mit Gleichem zu behandeln, lautet das Credo der paradoxen Interventionisten. Paul Watzlawicks Klassiker «Anleitung zum Unglücklichsein» liest sich als eine einzige, grosse Symptomverschreibung, als geniale Einführung in die «Sei-spontan!»-Paradoxie.

Eine weitere Spielart des therapeutischen Humors ist die Verblüffungsmethode, welche der St.Galler Einzel- und Paarberater Peter Haas in seinen Coachings erfolgreich anwendet. Das Überraschungsmoment ungewohnter, irritierender Verhaltens- und Sichtweisen soll die Beteiligten zum Lachen bringen, Spannungen auflösen. Ein Elektromonteur-Lehrling sieht in den als Bedrohung empfundenen Prüfungsexperten plötzlich wohlwollende Käufer eines entstehenden Kunstwerks, welche deshalb so genau hinschauen, weil sie wissen wollen, was genau sie kaufen werden; eine alleinstehende Mutter reagiert fortan mit einer Wasserpistole auf die gefürchteten Wutanfälle ihrer achtjährigen Tochter, und eine angehende Hebamme tritt zu ihrer vierten theoretischen Fahrprüfung mit einem Bügeleisen an, da sie beim Kleiderbügel stets die Gewissheit hat, die Fragen richtig beantworten zu können.

Die schweizerische Hochburg des Humors hat ihren Sitz aber nicht in der Olmstadt (wen wunderts), sondern in Basel, wo der Lachforscher René Schweizer 1992 die Idee eines Humoratoriums entwickelte, einem Zentrum für Gelotologie, therapeutischen und angewandten Humor sowie die Kulturgeschichte des Lachens. Trotz beachtlichem Erfolg versandte das Projekt: «Wir waren zu früh», sagt Schweizer, «die Öffentlichkeit lachte damals noch über die Vorstellung einer Wissenschaft vom Lachen.» Um dieser «Unsituation» Abhilfe zu schaffen, initiierte er den wissenschaftlichen Kongress «Humor in der Therapie», der von 1996 bis 2000 in Basel stattfand, vom 2. bis 5. Mai dieses Jahres erstmals in Stuttgart.

Bekannt geworden ist der 59jährige Schriftsteller mit seinem vierbändigen Schweizerbuch (1977–1991), einer legendären Sammlung

## «Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt»

Joachim Ringelnatz

nicht ganz ernstzunehmender Briefwechsel mit Behörden, Managern und Politikern. Dem Fundbüro schrieb er beispielsweise, ob man seinen Verstand gefunden habe, der ihm neulich verloren gegangen sei. Der Zentralstelle der Basler Kindergärten teilte er mit, er habe in seinem bisherigen Leben so ziemlich alles falsch gemacht, weshalb er nochmals von vorne beginnen möchte: «Kann ich in ihren Kindergarten eintreten?» Durch systematische Irreführung sollte die Verwandlung der Wirklichkeit betrieben werden, so die Absicht des Kulturkonzeptionalisten.

Ähnliche Versuche machte in den letzten Jahren der Hamburger «Letterman» Dietmar Burdinski. Ob alltägliche Probleme wie das risikofreie Tragen eines Schals oder die Anfrage beim Fussballverein MSV Duisburg, mit den Profis mittrainieren zu können, Burdinski entlockte deutschen Firmen verblüffende Reaktionen. Als er in einem Bekennerschreiben den Diebstahl zweier Bananen gesteht und als Schadensersatz Briefmarken im Wert von DM 1.50 beilegt, rät das Unternehmen, den Schaden dadurch wiedergutzumachen, indem er wieder regelmässig Bananen kaufe, «allerdings möchten wir Ihnen das Versprechen abnehmen, einen solchen Diebstahl nicht zu wiederholen». Zumindest bei einzelnen Adressaten haben diese Nonsensschreiben einen Einstellungswandel bewirkt, glaubt René Schweizer. Gerade bei Beamten mache sich ein spielerischer Umgang mit Groteskem bemerkbar. Auch in der Ostschweiz: So bewilligten Bahnhofsvorstände im letzten Jahr nachmittägliche Schlafrituale auf Bahnsteigen auf überraschend unbürokratische Art und Weise; Fahrdienstleiter flüsterten lustvoll Einfahr- und Anschlussmeldungen durch den Lautsprecher, städtische Behörden schlüpfen in ungewohnte Rollen. Die Bereitschaft, das Alltags-Script wenigstens für Momente zu verlassen, scheint im Wachsen begriffen.

Doch auch Gegenbeispiele gibt es zu hauf, wie Schreibender auch aus eigener Erfahrung weiss. Sich aus Anlass eines selbst ernannten Dienstjubiläums (10 Jahre «Obligatorisch») für einmal eine Pause zu gönnen, wurde vom hiesigen Schiess- und Strafwesen mit einer Disziplinarstrafverfügung beantwortet, mit dem nüchternen Vermerk: «Ihre Ausführungen vermögen das Versäumnis nicht zu rechtfertigen.» Auf die Anfrage, ob die «Spende» von 120 Franken in Anwendung von Art. 2 und 200 lit.g MStG auch abzusetzen sei, wurden vier Tage scharfer Arrest im Zeughaus St.Gallen in Aussicht gestellt.

Bleibt abschliessend die Frage, was hinter dem plötzlich erwachten Bedürfnis nach Blödelei und Komik steckt? Haben wir wirklich mehr Humor entwickelt? Oder ist die neue Lachbewegung Symptom

dafür, dass uns das Lachen vergangen ist? Wohin führt die Tendenz, dass grundlegendste menschliche Bedürfnisse nicht mehr von selbst funktionieren, in Clubs neu gelernt werden müssen, unter Anleitung von Animatoren? In diesem Sinne ist der DaySleeper San Keller ein Verwandter des Böllschen Lachers: Auch er ist professioneller Anbieter einer elementaren Tätigkeit: des stellvertretenden Schlafens.

Unbestätigten Voraussagen von Trendforschern zufolge ist dies erst der Anfang einer ganzen Reihe von Degenerationserscheinungen: Denn auch der Appetit sei bereits jetzt vielen vergangen. Schon im Jahre 2010 sei mit Trainingslagern zu rechnen, in denen behutsam eingeführt werde in elementare Tätigkeiten wie Schlafen, Lachen, Essen, Sprechen und vor allem Darmentleeren, wenn es bis dann noch was zu Entleeren gibt. Das Endstadium soll im Jahre 2050 erreicht sein, in Einzelfällen schon früher: Das Individuum sitze mit ernster Miene in halbschläfrigem Zustand auf der Kloschüssel, umgeben von einem DaySleeper, einem Lacher, einem Esser und einem Darmentleerer, die alle abrufbereit sind, Bedürfnisse des Individuums stellvertretend zu lösen, nur stellvertretend. Wie sagte doch Bölls «Lacher»: «Nach Feierabend lache ich nie.»

---

Mark Riklin, 1965, Soziologe und Öffentlichkeitshersteller in St.Gallen

### Literatur

Böll, Heinrich: «Der Lacher.» In: Erzählungen, Hörspiele, Aufsätze. Kiepenhauer&Witsch 1961.

Burdinski, Dietmar: «Der Letter-Man. Geschichten aus der Portokasse.» Ullstein Fun Factory 1999.

Dimitri: «Humor. Gespräche über die Komik, das Lachen und den Narren.» Verlag am Goetheanum 1995.

Hermann Bollinger, Imelda / Lustenberger, Marlène: «Humor in der Sozialen Arbeit.» Edition Soziothek 2001.

Schweizer, René: «Ein Schweizerbuch» (Vier Bände). Eigenverlag 1993.

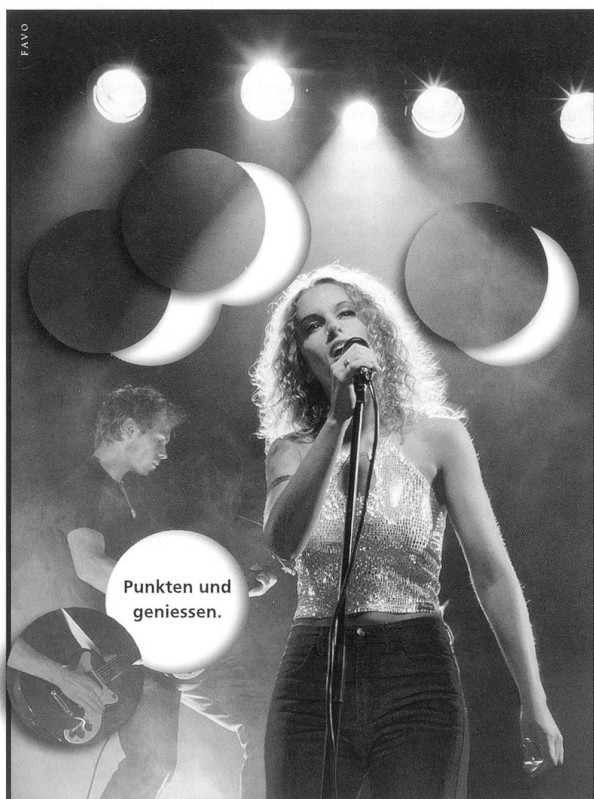
Watzlawick, Paul: «Anleitung zum Unglücklichsein.» dtv 1993.

Foto: Leo Boesinger



## De Neurose-Kavalier

Die St.Galler Bühne spielt eine Psycho-Komödie von Gunter Beth und Alan Cooper und lässt an eine uralte Medizin erinnern: die Heilkraft der Mitmenschlichkeit. Eine Augenzwinker-, Schmunzel- und Lachtherapie.  
**Sa, 6., Mi, 10.; Fr, 12., Sa, 13., Di, 16., Mi, 17., Fr, 19. und Sa, 20. April, jeweils 20.15 Uhr**  
Vorverkauf: 0901 560 600  
Weitere Highlights in der Kellerbühne im April: siehe Veranstaltungskalender.



Erleben Sie Top-Events. Mit dem UBS KeyClub. Einfach kostenlos Mitglied werden, mit verschiedenen Bankgeschäften wertvolle Bonuspunkte sammeln und von einem riesigen Angebot attraktiver Gratisprämien profitieren. Zum Beispiel Traumreisen, Blumen, Konzerttickets, Zinsbonus und vieles mehr.

Jetzt informieren und profitieren:  
[www.ubs.com/keyclub](http://www.ubs.com/keyclub) oder Telefon 0800 810 600.

UBS KeyClub.  
Das Bonussystem für  
Punktesammler.

