

# Wer zuerst lacht, hat verloren

Warum Aggression keine Lösung ist und wir unsere Probleme nur mit Humor in den Griff bekommen.

## Gastkommentar

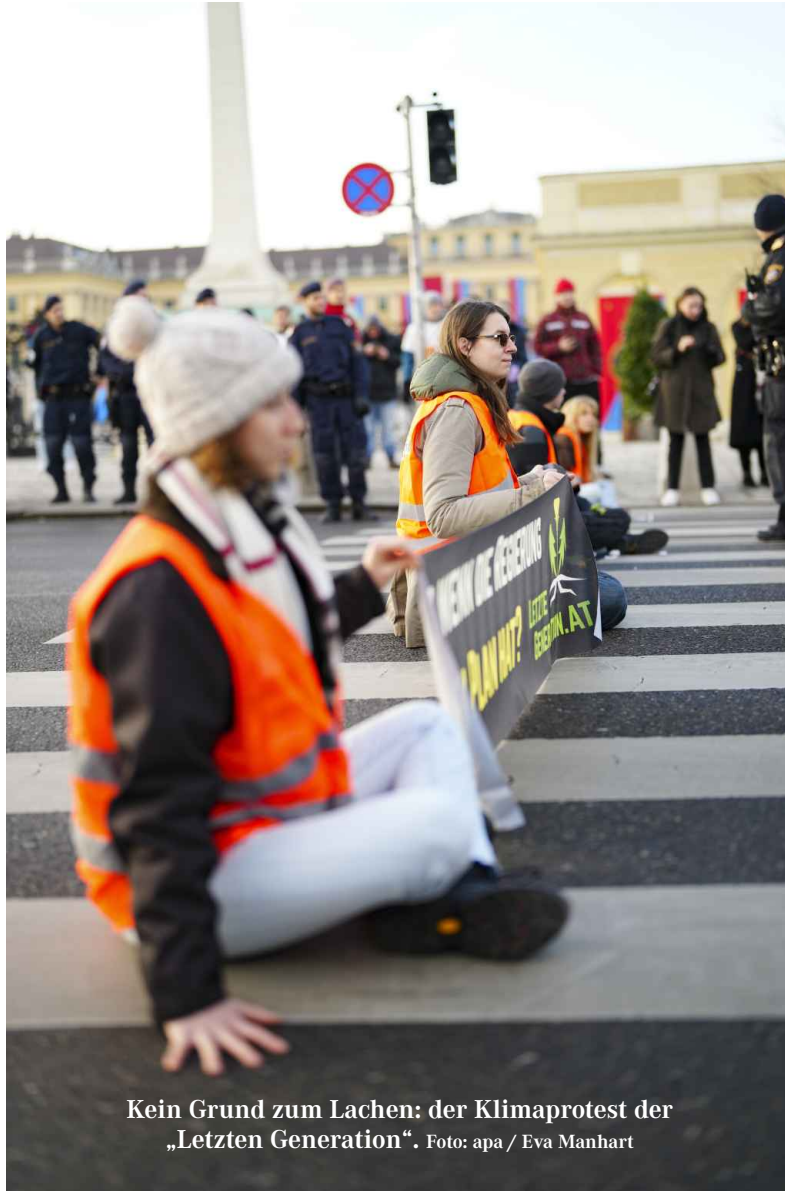
von Roman Szeliga

Können Sie sich noch an Ihr erstes Lachen erinnern? Ich bin überzeugt davon, dass Ihnen die Welt zu Füßen gelegen ist. Sie waren in etwa zwei, drei Monate alt und haben die Menschen rund um sich mit Ihrem Lachen verzaubert. Und das mussten Sie nicht einmal lernen, Sie haben es einfach getan. Wichtiger ist die Frage, ob Sie wissen, wann Sie mit dem Lachen aufgehört haben. Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal – Tendenz fallend. Im Laufe der Jahre verschwindet das Lachen aus unseren Gesichtern und weicht dem Ernst des Lebens.

Heutzutage gibt es angesichts der weltweiten Krisen nicht viel zu lachen, werden Sie einwenden. Ist das so? Als Arzt finde ich das schade, denn lachen hält gesund. Als Arzt habe ich leicht lachen, könnten Sie einwenden. Ist das so? Wenn schon Sie nichts zu lachen haben, was sollen dann Menschen in Krisenregionen sagen? Und ich verspreche Ihnen, die lachen trotzdem. Ein Kind denkt nicht darüber nach, ob es sich ziemt zu lachen. Kinder fragen nicht nach der Gesamtsituation, bevor sie ihren Humor ausleben. Sie lachen einfach – mit einer Leichtigkeit, die wir in der Erwachsenenwelt zunehmend verlieren.

### Lachen als Krisenmanager

Stellen Sie sich einmal vor, die politische Elite hätte sich zum Beginn der Corona-Pandemie hingestellt und uns mit Humor Mut gemacht, gemeinsam die kommenden Zeiten zu überstehen. Gerade in Wien, wo bekanntlich der Schmah rennt, kam der humorige Ansatz mit der menschlichen Spritze viel zu spät. Begonnen hat



Kein Grund zum Lachen: der Klimaprotest der „Letzten Generation“. Foto: apa / Eva Manhart

man mit ernster Miene, Zwang und Angst. Ich meine nicht, dass man die Pandemie à la Villacher Fasching auslachen hätte sollen – auch wenn es Menschen geben soll, denen jeder Schenkelklopfer recht ist. Und auch das ist in Ordnung. Humor ist, was gefällt.

Aber ich komme gerade etwas vom Thema ab. Zurück zu den „ersten“ Dingen des Lebens. Humor nimmt den Situationen die Bedrohung, Humor lockert auf,

und ja, Humor regt unsere Kreativität an und bringt uns gemeinsam zu neuen Lösungsansätzen und Erfolgen. Aggression hingegen ist niemals eine gute Ratgeberin. Ich verstehe die Verzweiflung der „Letzten Generation“ durchaus, und sie sollten keinesfalls die Letzten sein, die etwas zu lachen haben. Trotzdem sei dahingestellt, ob Blockaden und die damit erzeugte Aggression der richtige Weg sind.

Das sagt nicht nur der Humorforscher. Das sagen auch die Spiegelneuronen und die Geschichte. Spiegelneuronen – kennen Sie, oder? Die können ja bekanntlich Ihre besten Freundinnen und gleichzeitig Ihre schlimmsten Feinde sein. Je nachdem, was Sie damit anstellen. Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Ernsthafteste im ganzen Land? Oder Sie gestalten die körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten wie Mimik, Haltung und Stimme bewusst anders, nämlich begeistert, vielleicht sogar verschmitzt oder schelmisch mit einem freundlichen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Offenheit und gute Laune signalisieren, schaffen Sie es in weniger als 30 Sekunden, bei Ihrem Gegenüber eine neuronale Resonanz zu erzeugen. Eine positive Resonanz wohlgeerntet.

### Was pickt, das pickt

Zurück auf die Straße: Was wird gespiegelt, wenn junge Menschen gestressten Autofahrerinnen und Autofahrern im Frühverkehr gegenüberstehen? Gemeinsam lachen werden sie wohl eher nicht. Gemeinsame Lösungen sind in so einem aufgeladenen Szenario auch eher unwahrscheinlich. Und was ich als Arzt davon halte, sich Superkleber auf die nackte Haut zu schmieren, um damit eine Bindung mit dreckigem Asphalt einzugehen . . . aber das ist eine andere Geschichte.

Der Punkt ist: Anstatt aggressiv auf Probleme aufmerksam zu machen, empfiehlt sich der Humor. Ja, auch in einer scheinbar aussichtslosen Situation, in der die Position festgefahren und verzweifelt zu sein scheint. Die Festgefahrenen hinter den Lenkrädern spiegeln nämlich genau das, was von den Klebenden ausgesendet wird: Aggression, Unverständnis, Abwehr. In einer derart aufgeschaukelten Situation bleiben

am Ende alle bei der Aggression picken. Die Klimakrise ist nichts zum Lachen, werden jetzt manche einwenden. Warum nicht, wenn das Lachen zu einer nachhaltigen Lösung führt?

Im Laufe des Lebens lernen wir, dass die ernste Miene das Synonym für Seriosität, Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein ist. Was für ein Schwachsinn. Glauben Sie wirklich, dass gut gelaunte, fröhliche Menschen weniger kompetent sind? Wo geht es Ihrer Meinung nach lustiger zu? In der Kreation einer Werbeagentur oder in einer Steuerberatungskanzlei? Nichts gegen Steuerberaterinnen und Steuerberater, aber dieser Beruf hat nicht gerade den Ruf, der lockerste oder lustigste unter allen Karrieremöglichkeiten zu sein.

Anstatt zu lachen, schaffen wir es mit Bravour, unsere schlechte Laune zu kultivieren (ich meine uns alle, nicht die Steuerberater per se). Wir sind Weltmeister in der Widerspiegelung unserer eigenen Frustration. Und wenn wir damit nicht aufhören, werden wir am Ende nicht am Smog, sondern an unseren nie gelachten Lachern ersticken. Humor, Freundlichkeit und ehrliches Lachen verbinden Menschen aller Generationen, überbrücken Barrieren, entschärfen Konflikte, motivieren und begeistern. Nehmen wir uns ein Beispiel an den Kindern: Wer zuletzt lacht, hat gewonnen – mit dem Ziel, das alle Beteiligten sich vor lachen nicht mehr einkriegen. ■

### Zum Autor

**Roman Szeliga** ist Facharzt für Innere Medizin, war Topmanager eines großen Pharmakonzerns und Krisenmanager 2021. Seit mehr als 25 Jahren ist er Humorforscher und hat die CliniClowns mitgegründet.

## Migration und Identifikation

### Gastkommentar

von Daniel Witzeling

Der Autor ist Psychologe, Sozialforscher und Leiter des Humaninstituts Vienna.

Wien ist anders. Die soziodemografische Entwicklung hat die Bundeshauptstadt, aber ebenso andere Landeshauptstädte, über die vergangenen Jahrzehnte signifikant verändert. Eine Aussage des ranghohen FPÖ-Politikers Gottfried Waldhäusl, warum „Wien nicht mehr Wien“ sei, goss jüngst erneut Öl ins Feuer einer schon lange durch die Freiheitlichen geschickt instrumentalisierten und aus der Perspektive nicht weniger Menschen berechtigten Diskussion zum Thema Integration und Migration. Neben dem rasanten Wandel in der Arbeitswelt durch neue Technologien und Anforderungen kommt es für viele Fortschrittsverlierer zu einem gefühlten Verdrängungswettbewerb mit Personen aus anderen Kulturkreisen – und zwar auch in ihrem heimatlichen Lebensraum und Wohnort.

Der konflikt- und emotionsgeladene Themenkomplex der Einwanderung und die damit verbundene Ausländerthematik treffen Österreichs Bevölkerung zentral in der Seele. Dabei ist die einstige

Monarchie selbst mehr oder minder Produkt einer permanenten Migrationsbewegung. Die Angst vor dem Fremden und der Überfremdung ist zumeist eine Projektion eigener negativer Anteile auf Facetten des Anderen und Unbekannten. In einer komplexen Gemengelage aus Zukunfts- und Abstiegsängsten und sich rasant changierenden Rahmenbedingungen am Bildungs- und Arbeitssektor kommen andere Kulturen und Wertegemeinschaften nicht immer zum besten Motivationszeitpunkt für gelungene Integration zu unserer Gemeinschaft hinzu.

Die FPÖ unter Herbert Kickl hat nun nach Ibiza den einst wirkungsvollen Begriff der „Festung Europa“ aus dem identitären Dunstkreis mutiert und ihn als „Festung Österreich“ in martiali-

scher Pose mit dem Parteichef als Coverboy wiederbelebt. Der Haken an dieser mentalen Schutzkonstruktion: Eine Festung bedeutet nicht nur eine Absicherung nach außen, sondern auch eine innere Isolation. Wer den

### Gelungene Integration beinhaltet eine Wechselwirkung zwischen In- und Ausländern.

Zufluss von humanem und intellektuellem Potenzial und andere Einflüsse verhindert, gerät zwangsläufig über kurz oder lang in eine metaphorische geistige

Einbahnstraße. Denn auf dem Markt des globalen Wettbewerbs spielen am Ende Alter, Geschlecht, Glaube, sexuelle Präferenz oder Nationalität keine Rolle, wenn es um den Faktor Leistung und die damit verbundene Intelligenz als multidimensionales Konstrukt geht. Seit Charles Darwins Theorie des „Survival of the Fittest“ wissen wir, dass jene Individuen überle-

ben, die am besten an ihre Umwelt angepasst sind. Diese Anpassung findet beim Menschen unter anderem durch das gegenseitige Ergänzen von Personen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und daraus resultierende Kooperation quer über nationale Grenzen hinweg statt. Gerade in Zeiten des Ukraine-Konfliktes brauchen wir mehr denn je Kooperation statt Konfrontation, wir brauchen kein infantiles Kräftemessen oder die Abwertung anderer.

Um dies auf dem polarisierenden Themengebiet der Integration zu bewerkstelligen, darf man einerseits die Inländer nicht überfordern, um Akzeptanz zu ermöglichen. Andererseits muss die Bereitschaft von Herrn und Frau Österreicher gefördert werden, die kognitiven Scheuklappen zu lockern und das Thema Migration differenzierter wahrzunehmen. Wie stellte einst der Grandseigneur Helmut Schmidt provokant fest: „Die Ausländerfeindlichkeit zu bekämpfen, ist eine Sache. Jedes Jahr eine Million reinzulassen nach Deutschland, ist eine andere Sache.“