

Humor und Staunen als Schwimmgürtel im Strom des Lebens – ein existenzieller Blick auf die (Corona-) Krise (frei nach Wilhelm Raabe)

VON KLAUDIA GENNERMANN

Corona, Pandemie, Covid-19, Social Distancing, Kontaktverbote, Kontaktsperre, Abstand halten, Hamsterkäufe, Todeszahlenticker, Infektionsratenticker ...

So fühlt sich Krise an. 24/7 nur ein Thema, alles andere ausgeblendet. Vor diesem Szenario sind alle anderen Krisen nicht mehr der Rede wert – Was ist eigentlich mit Syrien, mit dem Jemen, mit Libyen, mit Malaria, mit AIDS ...?

Da kann einem schon „angst und bange werden“, wenn die Welt auf ein Virus zusammenschrumpft. Da wird aus dem Strom des Lebens gefühlt ein Rinnsal, wenn man nicht aufpasst. Und aus einem Virus wird plötzlich ein besonders „dickes Ding“, welches den Blick versperrt auf die Möglichkeiten und das Leben.

Ich möchte an dieser Stelle einmal tief einatmen und sowohl den Brustraum, als auch den Blick weiten ... Raus aus der Enge, nicht verharren, sondern verweilen, sich den Begebenheiten zuwenden und dadurch in Berührung kommen, mit der Frage, wie ich die Situation mit und jenseits der auf mich einprasselnden Informationen wahrnehme und wie ich auf diese Situation antworten möchte.

In der Weitung können sich die Dinge, die Möglichkeiten entfalten und unsere Emotionen können wieder fließen, der Strom des Lebens kann seinen Weg fortsetzen. Hierzu braucht es in uns die Fähigkeit des Abstandnehmens zu den ständig auflaufenden und heranstürmenden Informationen, Verordnungen, Zahlen, Fakten und Meinungen ...

Die grundsätzliche Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ist laut Existenzanalyse ein elementarer Wesenszug des Menschen. Eine gelassene, offene und heitere Haltung gegenüber sich selbst, anderen und der Welt, eröffnet Perspektiven und schafft Freiräume. Das ist es, was Humor ausmacht. So erleichtert er den Umgang mit Herausforderungen, Problemen und Schwierigkeiten.

Das facettenreiche, humorvolle Geschehen beeindruckt in seiner komplexen, personengebundenen Erscheinung. Der jeweils sichtbare, individuelle Sinn für Humor weist uns auf die psychische Widerstandsfähigkeit einer Person hin, gerade in den Situationen, in denen der Spaß eigentlich aufhört. Denn „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ (Otto Julius Bierbaum).

Aus diesem Grunde halte ich jegliche Form von humorvollem Umgang (sei es durch Toilettenpapier-Torten, durch Hamsterkaufcartoons, o.ä.) für heilsam und unerlässlich in Zeiten von Verordnungen und Kontaktreduktion. Humor zeigt uns die Fehlerhaftigkeit und die Unvollkommenheit des Menschen auf und behält doch den gnädigen Blick. Humor führt uns in eine Gelassenheit, die unser Zusammenleben befördert und die es uns erleichtert, die notwendigen Maßnahmen auszuhalten, auch wenn sie uns eine Zeit lang einschränken mögen.

Humor geht verloren, wenn sich nun Einzelne zu ernst nehmen und aus dieser Position heraus nur an sich denken (Hamsterkäufe), ihr Machtstreben verfolgen und „Wir sind im Krieg“-Metaphern einsetzen, um Ihre Handlungen zu rechtfertigen oder wenn das Gegenüber andere mit moralischen Imperativen unter Druck setzt oder Verschwörungstheorien verbreitet.

Was im Zustand der Gelassenheit ebenfalls möglich wird, ist ein Staunen über die aktuellen Bedingungen und die in dieser Grenzsituation sichtbar werdenden menschlichen und gesellschaftlichen Verhaltensweisen. Die Fragwürdigkeit allen Handelns, die Infragestellung des Selbstverständlichen ermöglicht uns neue Einsichten in unser Leben und unsere Lebensform, wenn wir bereit sind staunend in-nehaltend zu sein.

Denn im Staunen hinterfragt man das Selbstverständliche und eröffnet neue Wahrheiten, auch in Bezug auf eigene Vorstellungen. So erzeugt das Staunen eine innere Bewegung, die in der Auseinandersetzung mit dem Erlebten mündet.

Um hier nicht hinschauen, nicht innehalten zu müssen, sind natürlich die oben genannten „Humorantagonisten“ recht wirksame Ausweichinstrumente, die uns im Funktionieren vor zu drängenden existenziellen Fragen schützen, die plötzlich in uns auftauchen könnten: Was fange ich mit meinem Leben an? Und wie fange ich es im Angesicht der Endlichkeit des Lebens an?

Also nutzen wir die gelassenheitsfördernde Kraft des Humors, um uns in denkwürdigen Zeiten zu behaupten!

Also nutzen wir die „erkenntnisfördernde Kraft des Staunens“, um uns der Situation würdig zu erweisen!

Alles in allem möchte ich dazu aufrufen, sich den Humor und das Staunen auch im Angesicht von Corona zu bewahren.

Es gilt sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen und dem Virus und allen negativen Folgen, die es medizinisch und gesellschaftlich mit sich bringt, in aller Ernsthaftigkeit die Stirn zu bieten.

Verfasserin



Klaudia Gennermann

Diplom Psychologin, Existenzanalytikerin u.S.
Heilpraktikerin für Psychotherapie in Wunstorf
Ehemaliges Vorstandsmitglied der GLE-D

Kontakt: info@klaudia-gennermann.de

Literatur

Thomas Stölzel (2012): Staunen, Humor, Mut und Skepsis. Philosophische Kompetenzen für Therapie, Beratung und Organisationsentwicklung; Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen