

Humor und Tod.

Passt das zusammen?

von Charlotte Cordes

Wenn jemand todkrank wird oder stirbt ist das nicht lustig. In unserem Kulturkreis erwarten wir von Trauernden, betroffene Mienen aufzusetzen und viel zu weinen und zu jammern. Tun sie das nicht und wagen es, in dieser Phase sogar zu lachen, werden sie komisch beäugt oder sogar verurteilt. Es folgen Sätze wie ‚Warte nur, die Trauer kommt schon noch!‘ oder ‚Wie kannst du nur lachen in so einer Situation!‘

Passen Humor und Tod wirklich nicht zusammen? Ich finde schon.

Ich arbeite seit über 20 Jahren mit dem sog. Provokativen Ansatz im Coaching und in Trainings. Er hat sich aus der Provokativen Therapie von Frank Farrelly entwickelt, der diese sehr humorvolle Therapieform in der Psychiatrie erfand und fast 20 Jahre gut gelaunt viele Patient*innen aus geschlossenen Abteilungen herausprovozierte. Farrelly machte die Erfahrung, dass nicht nur ‚normale‘ Patient*innen gerne über sich selbst lachen, sondern dass auch Sterbende das durchaus als angenehm empfinden. Das heißt nicht, den bevorstehenden Tod wegzulachen oder zu ignorieren, sondern dem Humor in solchen Situationen die gleiche Berechtigung zu geben wie der Trauer.

Dr. Noni Höfner (meine Mutter) lernte Frank Farrelly in den 1980er Jahren kennen und begeisterte sich für seine Therapieform. Sie gründete das Deutsche Institut für Provokative Therapie (www.provokativ.com), in das ich ein paar Jahre später mit einstieg. Gemeinsam entwickelten wir die Provokative Therapie weiter zum zum Provokativen Ansatz, den wir seitdem in Coachings, Beratungen, Therapien und Weiterbildungen einsetzen.

Der Provokative Ansatz hat nichts mit Zynismus und Sarkasmus zu tun, was man beim Wort ‚provokativ‘ denken könnte. Im Gegenteil: Diese Art zu arbeiten ist durch und durch emphatisch und wohlwollend. Nonverbal haben wir die Haltung, dass die Klient*innen stark sind und in der Lage, sich selbst aus ihren eigenen Sackgassen zu befreien. Verbal sind wir provozierend und karikieren die Stolpersteine, die sie sich in den Weg legen und zwar so lange bis die Klient*innen einen emotional gefütterten Widerstand gegen ihre Selbstschädigungen entwickeln und darüber lachen können. Wichtig dabei ist: Wir lachen die Klient*innen nicht aus und wir lachen auch nichts weg (wie z.B. den bevorstehenden Tod), sondern wir amüsieren uns gemeinsam mit ihnen darüber, was die Themen in ihnen auslösen. Diese Art und Weise zu arbeiten kann sehr befreiend für die Klient*innen sein und hat oft langanhaltende Verhaltensänderungen zur Folge. Unsere langjährige Erfahrung mit unzähligen Klient*innen bestätigt das immer und immer wieder. Wir sprechen in unseren Coachings oft sehr schamlos und unzensiert Dinge aus. Es handelt sich bei diesen globalen Äußerungen nicht um unsere Meinung, sondern um den Versuch, Dinge in Worte zu fassen, von denen wir glauben, dass sie Klient*innen denken oder schon mal gedacht haben könnten. Wir schießen also in den Busch und gucken, ob ein Hase herauspringt. Springt ein Hase, machen wir an dieser Stelle weiter. Springt keiner, versuchen wir etwas Neues. Unsere Antennen sind dabei die ganze Zeit komplett bei den Klient*innen und auf Empfang gerichtet.

Frank Farrelly und die Haltung, die hinter dem Provokativen Ansatz steckt, haben mich sehr geprägt und tun es noch. Ich sehe mich als Forscherin, die immer wieder das

Absurde und Schräge in noch so herausfordernden Situationen finden möchte. Beruflich wie privat.

Der Tod meines Vaters 2020 war ein Paradebeispiel für das Thema Humor und Tod. Er erkrankte Ende 2019 aus dem Nichts an einer unheilbaren Form von Magenkrebs. Es ging schnell. Innerhalb von ein paar Wochen war er tot. Nach dem ersten Schock der plötzlichen Diagnose, ließen wir uns darauf ein, dass wir nur noch kurze Zeit mit ihm hatten und machten das beste draus. Er war bei uns zu Hause nachdem die Ärzte nichts mehr für ihn tun konnten und wir konnten ihn im Sterbeprozess ausführlich begleiten. Es war schaurig und schön und lustig zugleich. Immer wieder im Wechsel. Insgesamt habe ich eine sehr intensive und positive Erinnerung an diese Zeit. Mein Vater war sehr klar in dem, was er wollte (und auch nicht wollte) und man konnte mit ihm sehr offen über seinen bevorstehenden Tod sprechen. Er sagte z.B. noch zwei Tage bevor er für immer die Augen schloss mit einem Zwinkern im Auge: ‚Bringt mir was zu Essen, damit ich Euch nicht verhungere beim Sterben. Ich brauche dringend eine Wegzehrung.‘ Wir standen mit lachendem und weinendem Auge daneben. Den Menschen, die mit Grabesmiene auf ihn zukamen und ihm beteuerten, wie schrecklich alles wäre (es waren viele), sagte er jedes Mal: ‚Bitte sprich normal mit mir. Ich weiß, dass ich sterbe und ertrage das Gejammer nicht.‘ Die meisten waren nach der ersten Unsicherheit erleichtert und schalteten sofort um auf Normalmodus. Er wollte unbedingt eine Trauerfeier in bunten Kleidern und mit Musik und Gesang, die wir nach seinem Tod für ihn organisierten. Es wurde eine große Party um die Urne herum am Tag des Jahrhundertsturms und kurz vor dem ersten Corona-Lockdown. Was für ein Abgang.

Damit Humor und Tod zusammen passen, ist es nicht unvorteilhaft, das eigene Verhältnis zum Thema Tod und Sterben für sich immer und immer wieder zu klären: Habe ich Angst davor und blende dieses Thema lieber aus, kann sich ein humorvoller Umgang damit äußerst schwierig gestalten. Gestehe ich mir ein, dass der Tod zum Leben dazu gehört und jederzeit passieren kann, wird es leichter. Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden. Jedenfalls im Moment. Mal sehen, was noch kommt.

Unser Leben und Sterben ist ein absurder Prozeß. Warum sich dann nicht immer mal wieder darüber amüsieren. Würden uns Aliens von außen sehen, würden sie bestimmt denken: Was machen die da eigentlich? Die haben doch alle einen Knall! Im Leben und im Sterben.