

Mit Aggression und Humor

Die eigene Kraft und Lebendigkeit ausdrücken: Das mag Aggression auch sein. „Ich muss hier raus – Aggression und Humor im Krankenhaus“ war im März ein Thema im Bildungshaus St. Georgen am Längsee.

»Ärger kann eine Form der Zuneigung sein«

Michael Klessmann

ist Pastoralpsychologe und war Professor für Praktische Theologie an der Kirchlichen Hochschule Wuppertal.



»Hoppala - das ist kein Grind zum Grunsen.«

Michael Trybek

aus Reichenau in Oberösterreich tritt als Humorfachmann und Machender Redner sowie Trainer auf.

Ärger und Aggression sind nicht in jedem Falle verurteilenswert. Im Wortsinne des lateinischen „aggredi“ bedeutet Aggression: auf etwas oder jemanden entschieden zugehen, zupacken, der eigenen Kraft und Lebendigkeit Ausdruck geben, sich behaupten, Grenzen setzen, sich wehren, ein Problem oder einen Konflikt angehen und damit Kontakt herstellen.

Im Ärger fühle ich mich auch stark, wo ich mich doch gerade schwach gemacht und entwertet erlebt habe. Für Patienten im Krankenhaus oder Bewohnerinnen im Altenheim sind Ärger und Wut Mittel, ihre Schwäche und Machtlosigkeit vorübergehend zu kompensieren.

... der geht leicht unter

Ärger und Aggression können Ausdrucksformen von Zuneigung sein, der „power to be“ (Rollo May), der Lebenskraft. Für die Selbstwertung ist sie unverzichtbar. Wer sie gar nicht leben kann, weil sie nicht vorgelebt wurde und sich nicht entfalten durfte, geht leicht unter.

Leider misslingt die Kultivierung aggressiver Lebenskraft durch offene Kommunikation häufig und entgleist zu destruktiver Aggression, zu Gewalt. Schämt sich ein Mann im Kreis der Kumpel, schlägt er lieber zu, als die Scham auszuhalten. Solange sich Hinterbliebene nach einem Todesfall streiten oder gar prügeln, müssen sie den Schmerz der Trauer nicht ertragen. Im bürgerlichen, christlichen Milieu, wo Ärger und Aggression verpönt sind, kann destruktive Aggression unbewusst und bis zur Unkenntlichkeit verzerrt sein: Schweigen, beschämende Blicke, ironische und zynische Bemerkungen, die andere geistreich und scheinbar witzig verletzen und herabsetzen. Distanziertheit in einer Beziehung kann Anzeichen abgewehrter Aggression sein.

„Wir Friedhofsverweigerer“

Seine Kinder haben einen Menschen über 60 Jahre „Komposti“ genannt, erzählte der Mühlviertler Michael Trybek bei der Österreich-Tagung der Krankenhaus- und Altenheimseelsorge im Stift St. Georgen am Längsee. Bei einem Vortrag sei eine 80-jährige aufgestanden und habe gemeint: „Es gibt noch eine Gruppe, da bin ich dabei: die Friedhofsverweigerer.“ Witze seien okay, wenn sie von den Betroffenen kommen. „Aggression und Humor“ waren Tagungsthemen. Ersteres behandelte Michael Klessmann. – „Worte verändern, heilen, richten auf, bringen zum Aufblühen“, sprach den Teilnehmenden der Gurker Bischof Alois Schwarz zu.

M eine Frau meinte zu mir: „Du bist eine Zumutung!“ Ich erschrak, doch sie meinte es positiv: „Du bist liebenswert. Du hast den Mut, so zu sein, wie du bist.“ Sind wir wirklich echt, dann sind wir eine Zumutung. Können wir Zumutungen auch mit Humor und Toleranz annehmen?

Wir leben in einer überängstlichen und überernsthaften Gesellschaft, aber auch in einer Spaßgesellschaft mit verordnetem Spaß. Humor und Lachen sind gut, dürfen aber kein Zwang sein. Humor ist nicht Bespaßung, sondern Lebenselixier. Viktor Frankl nennt ihn „eine Trotzmacht des Geistes“.

Das Kind lachte Tränen – und die Mutter mit

Humor braucht eine liebende Haltung. Er dient dazu, Menschen zu stärken. Es braucht Mut, in Situationen von Krankheit und Störung zu gehen, spielerisch und humorvoll. Als Clown-Friseur kam ich mit einer Kollegin zu einem Kind in der Klinik. Durch die Chemotherapie hatte es keine Haare, es trug eine Haube. Wir frisierten uns selber mit einem Klobesen. „Und jetzt kontrollieren wir deine Frisur, bist du bereit?“, meinten wir zum Kind. Wir gaben Schaum auf seine Glatze, polierten sie – mit Spiegel. Das Kind lachte Tränen. Seine Mutter kam herein, und das Kind krächte: „Schau dir meine neue Frisur an.“ Die Mutter lachte befreit mit.

Schwere Krankheit und Tod kannst du nicht wegwitzeln, aber du kannst die Angst nehmen. Befreites Lachen stärkt auf diesem Weg. Menschen lachen auch gerne über andere und über kleine Hoppalas, die geschehen. Wenn jemand bemerkt, „das Schuhbandl ist offen“, mache ich das zweite auch auf. Jemand lacht über einen Versprecher, da antworte ich: „Das ist kein Grind zum Grunsen.“