

**„Sonst häng ich wieder überm Zaun“
– vom anderen Umgang mit der Sterblichkeit**

Autorin:

Seit ein paar Jahren gönnt sich meine Mutter den regelmäßigen Gang zum Friseur. „Die Lockenwickel sind einfach zu schwer geworden, seit ich 80 bin“, meint sie und erzählt mir von ihrem letzten Friseurbesuch.

„Stell dir vor, ich mach es mir im Stuhl bequem und die Friseurin sagt wie immer, ich soll alles ablegen. Also zieh ich den linken Ohrring aus, dann den rechten. Hole das linke Hörgerät aus dem Ohr und dann das rechte. Und leg schließlich die Brille dazu auf die Ablage. Und wie das alles so vor mir liegt, muss ich selber grinsen und sag zur Friseurin: Wie gut, dass ich kein Gebiss hab!“

Sprecher:

*Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.*

*Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsal hält,
weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.¹*

Autorin:

Als Hanns Dieter Hüsch diese Zeilen geschrieben hat, war er wie meine Mutter schon ein bisschen älter. Seine erste Frau war schon gestorben und er kämpft mit den Folgen seiner Krebserkrankung. Und doch ist er „Vergnügt, erlöst, befreit“ und es fällt ihm immer leichter, das Schwere leicht zu sagen.

Humor und Heiterkeit – für Hanns Dieter Hüsch hat das etwas mit seinem Glauben zu tun. Oder anders gesagt: Statt zu verbittern hat er sich von Gott eines Besseren belehren lassen.

Meine Mutter ist dagegen religiös eher unmusikalisch. Wie ihre Beziehung zu Gott aussieht und ob es die überhaupt gibt, darüber redet sie nicht. Aber jemand oder etwas hat auch sie gelehrt, wohl über alle Welt zu lachen. Je älter sie jedenfalls wird, desto besser kann sie das.

Ist das nicht komisch? Da wird ein Mensch alt und immer gebrechlicher, muss ständig Bekannte und Freunde zu Grabe tragen, und auch sonst von vielen lieb gewordenen Gewohnheiten Abschied nehmen. Wie kann so jemand darüber den Humor lernen? Wie kann so jemand von sich sagen: Ich bin vergnügt, erlöst, befreit?

Psychologen und Theologen sind sich einig: Humor ist eine unschätzbare Quelle der Lebensfreude. Und der Umgang mit der eigenen Sterblichkeit gelingt im Alter viel besser, wenn man ihn mit Humor nimmt. Aber: Wer bringt ihn mir bei, den Humor? Wie kann ich ihn für mich entdecken?

Bei meiner Mutter war es glaub ich so: Eines Tages hat der Humor bei ihr an die Tür geklopft und sie hat ihn hereingelassen in ihr Leben. Auf einmal war er da, der Humor.

Auf einmal konnte sie über Dinge lachen, bei denen sie früher eher beleidigt war.

Vielleicht ist das bei vielen alten Menschen so. Dass der Humor schon da ist. Dass wir ihn nur entdecken müssen. Das ist dann, wie wenn man lauter Goldstaub findet zwischen all dem Staub, zu dem wir einmal zerfallen.

1. Musik

Autorin:

Humor wird mit zunehmendem Alter immer trockener. Das hat auch mit der Physiologie zu tun. Von der 15. Lebenswoche bis zum 60. Lebensjahr reduziert sich nämlich der Wassergehalt in unserem Körper von 91,5% auf circa 60%. Und so ist es auch mit dem Humor. Der wird auch immer trockener. Aber was versteht man unter „trockenem Humor“?

Trocken heißt erst einmal unaufgeregt. Die Witze kommen nicht schenkelklopfend und prustend daher. Und es muss auch nicht auf Teufel komm raus gelacht werden. Wie bei manchen Comedysendungen, in denen das Lachen vom Band gespielt wird. Oder bei Fastnachtssitzungen, in denen die Kapelle einen Tusch spielt, damit auch der letzte Depp kapiert: „Das war ein Witz! Es darf gelacht werden.“

Beim trockenen Humor kommen die Pointen so unaufgeregt daher, dass man schon aufpassen muss, um sie nicht zu verpassen.

Und noch etwas gehört zum trockenen Humor: man muss auch über sich selber lachen können. Man muss eine gehörige Portion kritischer Distanz zu sich selber haben und es auch mal ertragen, dass einem der Spiegel vorgehalten wird.

Einmal sollte ich in einem kirchlichen Frauenkreis zum Thema Schuld referieren. Schuld – das ist ein großes, ein schweres Thema für Frauen im Allgemeinen und Mütter im Besonderen. Also fing ich meinen Vortrag an mit einem Witz. Und der ist kräftig in die Hosen gegangen. Und das kam so:

Ich erzähle die Geschichte von Jesus und der Ehebrecherin – das ist der Klassiker zum Thema Schuld. Und weil die Frauen bibelfest sind, nicken sie, als ich die Geschichte ausmale: auf der einen Seite die Ehebrecherin, auf frischer Tat ertappt – auf der anderen Seite die Männer aus dem Dorf, jeder mit einem Stein in der Hand. Damit wollen sie die Frau erschlagen, wie es damals Gesetz war. Jesus kommt dazu und die Männer fragen ihn, was sie tun sollen. Und Jesus antwortet ihnen mit dem berühmten Satz: Wer unter euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein!

Ja, die Geschichte kennen die Frauen im Saal und wissen auch, wie sie ausgeht. Keiner von den Männern mag behaupten, er sei ohne Schuld. Also lassen sie ihren Stein fallen. Wie toll. Jesus hat die Frau gerettet. So geht die Geschichte in der Bibel aus.

Aber ich erzähle sie weiter: „Stellen Sie sich vor- die Männer wollen schon weg, da fliegt von hinten ein Stein vorne. Jesus dreht sich um, erkennt den Steinewerfer und ruft empört: „Mutter!“²

Schweigen im Saal. Die anwesenden Mütter schauen mich erwartungsvoll an. Ich lächle. Die Frauen lächeln auch. Voller Mitleid mit mir.

Warum hat der Witz nicht funktioniert? Habe ich mich gefragt. Er setzt voraus, dass Mütter über ihr Muttersein lachen können. Über die Neigung, sich selber im Recht zu fühlen. Über das: „Aber Kind, ich hab es doch nur gut gemeint! Ich will doch nur dein Bestes! Wenn hier jemand einen Stein werfen darf, dann doch wohl ich!“

Darüber lachen zu können, ist gar nicht selbstverständlich. Schon gar nicht als Mutter. Das setzt ja voraus, dass man über die Jahre hin gemerkt hat, dass nicht alles Gold ist, was da als mütterliche Fürsorge glänzt, dass es auch beim Muttersein menschelt.

Man wär ja so gerne ein durch und durch guter Mensch. Dass man das doch nicht ist, dazu braucht es schon ein paar Jährchen an Lebenserfahrung und schmerzlicher Selbsterkenntnis.

Aber wenn man seine Enttäuschungen über sich selber durchgearbeitet hat, wird man reichlich belohnt: mit dem Genuss von wunderbaren Pointen, die einen herzlich zum Lachen bringen über sich selber und wohl über alle Welt. Denn Humor ist der Kitt, der die dunkle und die helle Seite des Lebens zusammenhält.

2. Musik

Autorin:

„Das Alter kann man nicht auf morgen verschieben, weil man dann noch älter ist. Deshalb sollte man mit dem Altern früh anfangen, damit man länger Freude daran hat.“³

Diesen Rat gibt uns der Altmeister des trockenen Humors: Dieter Hildebrandt. Im Mai wird er 84 Jahre alt. Früh anfangen mit dem Altern, damit man lange Freude daran hat. Das hat Hildebrandt getan. Will sagen: Er hat seine heile Kinderwelt schon früh verlassen.

Schon als Kind hatte er ein feines Gespür für Ungerechtigkeiten. Im Lauf der Zeit hat er sich dafür entschieden, darüber nicht verbittert oder fanatisch zu werden. Sondern es mit Humor zu versuchen. Allerdings - mit der heutigen Spaßkultur kann er nicht so viel anfangen, wie er mir vor kurzem am Rand einer Veranstaltung erzählt hat.

Spaß ist ein Wort, das kann ich gar nicht mehr so haben, weil sehr viele junge Leute sagen, sie müssen Spaß haben. Nein, sie müssen teilnehmen am Leben. Sie müssen Freude daran haben, dass sie leben und sie müssen Freude dran haben, dass der Andere auch lebt. Spaß habe ich nicht bei dem, was ich mache.

Autorin:

Mit der Unterscheidung zwischen Spaß und Freude zeigt Hildebrandt ein Wesensmerkmal für guten Humor an: Der ist mehr als nur Unterhaltung und Ablenkung vom tristen Alltag.

Guter Humor ist nährt sich aus der Tristesse und die schlimmen Widrigkeiten des Alltags. Er geht in die Tiefe und holt zum Befreiungsschlag aus.

Meisterhaft konnte das Hildebrandts großes Vorbild, der Kabarettist Werner Finck. Den hat sein Humor im Jahr 1935 ins KZ gebracht. Aber dies noch sein anschließendes Berufsverbot haben ihm seinen Humor ausgetrieben. Im Gegenteil. Er ist darüber nur reifer, überzeugter und trockener geworden. Letztlich geht es beim Humor darum, Freude, tiefe Freude zu empfinden, meint Hildebrandt. Und das ist vielleicht wirklich eine –in jeder Hinsicht reife- Leistung.

Freude ist die Gewissheit, dass ich an diesem Leben beteiligt bin, dass ich mich engagiere. Ich will mich engagieren, und ich will mich einmischen, das ist die Freude. Zum Spaß, zum Spaß mach ich das nicht. Ich mach es zum Ernst.

3. Musik

Autorin:

Humor ist, wenn man trotzdem lacht, sagt man. Als allgemeine Regel ist der Satz mit Vorsicht zu genießen. Denn es gibt auch den zersetzenden, den verstörenden Humor. „Nicht durch Zorn, durch Lachen tötet man“, soll schon Friedrich Nietzsche gesagt haben.

Zersetzend und verstörend ist Humor immer dann, wenn „von oben nach unten“ gelacht wird. Wenn also der Chef über den Untergebenen lacht, wenn Eltern über ihre Kinder lachen oder Lehrer über seinen Schüler. In diktatorischen Systemen wird immer von oben nach unten gelacht. Wer über seinen Diktator lacht, hat mit dem Schlimmsten zu rechnen.

Warum gehen manche Leute auch heute noch zum Lachen in den Keller? Ich glaube, das hat etwas mit den autoritären Systemen zu tun, die sie geformt haben.

Meine Mutter musste als Kind ihren Eltern gegenüber kritiklos gehorsam sein. Erst gab es den Kaiser, dann kam Hitler. In dieser Generation haben die Kinder gelernt: gelacht wird von oben nach unten. Wer schwach, behindert, jüdisch, schwul oder arm ist, der wird lächerlich gemacht.

Altersforscher sagen: Viele Beschwerden älterer Menschen nähren sich aus der Angst, ausgelacht zu werden. Weil sie als Kind ausgelacht wurden wegen ihrer Schwäche und Unbeholfenheit, fürchten sie, die Erfahrung im Alter wieder zu machen. Nicht die Hilfsbedürftigkeit als solche ist ein Problem, sondern die Angst, deswegen beschämt zu werden.

Und aus lauter Angst vor Beschämung können viele Ältere Menschen humorvolle Bemerkungen oder ein Lachen oft nicht recht interpretieren. Die Angst vor der Beschämung versperrt ihnen den Zugang zum Humor.⁴

Überwinden sie jedoch ihre Angst vor Beschämung, entdecken sie den wahren, den trockenen Humor als eine Quelle der Lebensfreude.

Und sie lernen: beim wahren Humor wird immer von unten nach oben gelacht. Die Schwachen lachen über die Starken, die Armen machen die Reichen lächerlich, das Volk von Ägypten verlacht seinen Diktator.

4. Musik

Autorin:

Kaum jemand kannte die Frau an der Seite von Walter Jens, dem berühmten Literaturwissenschaftler. Bis der an Demenz erkrankt ist. Da ist das Leben von Inge Jens völlig aus den Fugen geraten. Was tun, wenn der wichtigste Gesprächspartner zwar körperlich anwesend, aber geistig völlig abwesend ist?

Inge Jens hat etwas für sie völlig Neues getan. Auf den Rat ihrer Freunde hin hat sie ein Buch über ihr Leben geschrieben. Ganz allein, ohne den Rat ihres Mannes. Und dieses Buch kam- im Unterschied zu den vielen Büchern ihres berühmten Mannes, sofort auf die Bestsellerliste.

Dieses Buch ist aus der Tiefe von Trauer und Leid entstanden und erzählt doch mit einer Leichtigkeit, dass es einen in die Geschichten hineinzieht. Wie sie selber sich den Erfolg des Buches erkläre, habe ich sie gefragt.

Es ist mir wohl gelungen, das Schicksal zumindest eines Teils, eines großen Teils meiner Generation zu verbalisieren.

Autorin:

Und dann fügt sie mit hanseatisch-trockenem Humor hinzu:

Ich bin durch 60 Jahre Ehe des Schreibens nicht ganz unkundig und habe auch gelernt, dass es manchmal nützlich, dass es überhaupt auch angenehm sein kann, eigene Gedanken in Worte umzusetzen.

Autorin:

Des Schreibens nicht ganz unkundig. Dabei hat Inge Jens die Tagebücher von Thomas Mann herausgegeben und manchem Werk ihres Mannes den entscheidenden Impuls gegeben. Für sie ist es nur wichtig, zu tun, was nützlich, notwendig und angenehm ist: Gedanken in Worte umsetzen. Und mit den Worten sich auszutauschen mit anderen. So einfach. So elementar.

Für Inge Jens war das ein Befreiungsschlag. Heraus aus dem Gefängnis ihrer Trauer, ihres zusammengeschrumpften Lebens ohne ihren Mann.

Humor ist die Folge dieser elementaren Erfahrung, befreit zu werden. Befreit von Mächten, die einen festhalten- in Angst, in Depression, in äußerer oder innerer Not.

Der Psalm 126 hält diesen befreienden Moment in unvergleichlicher Sprache fest.

Sprecher:

Wenn der Herr die Gefangenen ... erlösen wird, so werden wir sein wie die Träumenden. Dann wird unser Mund voll Lachens und unsere Zunge voll Rühmens sein. Dann wird man sagen unter den Heiden: der Herr hat Großes an ihnen getan! Der Herr hat Großes an uns getan, des sind wir fröhlich!

5. Musik

Autorin:

Alle wollen alt werden. Aber warum will niemand alt sein? Warum will niemand alt aussehen, als alt gehandelt werden?

Vielleicht hat es vor allem damit zu tun, was wir mit „Alter“ zuerst verbinden: nämlich eine einzige Ansammlung von Defiziten. Alles baut ab: Körper, Seele, Geist.

Und weil Werte wie Spannkraft und Leistungsfähigkeit bei uns ganz oben stehen, fürchten sich Menschen vor deren Verlust. Aber sie fürchten in Wahrheit weniger die Einschränkungen als die Art und Weise, wie unsere Gesellschaft häufig damit umgeht: nämlich mit einem Mangel an Respekt vor solchen Menschen bis hin zur Beschämung.

Das aber funktioniert nicht bei Menschen mit Humor. Mit dem Humor kann man respektlose Beschämer verlachen. Und das hat eine ungemein befreiende Wirkung.

Das haben Altersforscher, die so genannten Gerontopsychologen, in vielen Studien herausgefunden. Ein ausgeprägter Sinn für Humor verhilft besonders älteren Menschen zu hoher Lebenszufriedenheit. Und, was ich besonders interessant finde:

Humorvolle Menschen sind überzeugt, dass sie vor allem ein vergnügliches und engagiertes Leben führen. Ob sie ein bedeutsames Leben führen, ist für sie nicht so wichtig.⁵

Auch wenn man häufig sagt: Alte Menschen lernen nichts mehr dazu. Beim Humor stimmt das nicht. Der kann noch in hohem Alter wieder belebt oder neu gelernt werden. Und wenn das gelingt, ist er ein wichtiger Helfer in Stresssituationen und bei Depression.

Deshalb können humorvolle Alte viel besser mit den Einschränkungen umgehen, die das Alter nun mal mit sich bringt.

Vielleicht ist es aber auch anders herum. Vielleicht bietet gerade das Alter reichlich Anlass und Gelegenheit, zum Leben eine humorvolle Haltung zu entwickeln. Warum?

Meine Mutter zum Beispiel hat gesehen, wie der Kaiser gekommen und wieder gegangen ist. Sie hat das ewige Reich eines Adolf Hitler kommen und gehen sehen. Und so manchen anderen Heilsbringer und Helden. Sie weiß, wie vergänglich und vorläufig das Leben in all seinen Facetten ist.

Vergnügt, erlöst und befreit- das kann ein Mensch am besten sein, wenn er sich und anderen nichts mehr beweisen muss. Wenn er oder sie- nach einem langen Leben- einfach nur noch da sein darf, sie selbst sein darf. Solchen Menschen zu begegnen, das ist dann wirklich ein Geschenk.

6. Musik

Autorin:

Das Alter mutet einem so manche Peinlichkeit zu. Vor der Friseurin Brille und Hörgeräte auszubreiten ist für eine alte Dame schon etwas peinlich. Aber mit einem humorvollen: „Wie gut, dass ich kein Gebiss hab!“ ist die Situation entschärft.

Alte Menschen wollen vor allem eines nicht: anderen zur Last fallen und deswegen beschämt oder gar entmündigt werden. Es ist schwer genug, wenn man täglich der eigenen Sterblichkeit ins Gesicht sehen muss. Da möchte man sich deswegen nicht noch schämen müssen.

Meine Mutter hat für solche brenzligen Situationen für sich den Humor entdeckt.

„Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, sagt sie, und merke, dass ein Schwächeanfall im Anmarsch ist, dann suche ich ganz schnell ein Café auf und setz mich dort hin. Sonst häng ich wieder überm Zaun, und das wollen wir doch nicht.“

Deshalb habe ich ihr zu ihrem 90. Geburtstag einen Text mitgebracht. Über den musste sie nicht nur lachen. Sie hat sich auch sehr verstanden gefühlt, von den Gedanken einer Seniorin.

Sprecherin:

*Es fiel mir auf,
dass alles weiter entfernt ist als vor einigen Jahren.
Es ist zweimal so weit zur Straßenbahnecke,
und ein Hügel war früher auch nicht da!*

*Das Rennen zum Bus habe ich aufgegeben.
Der fährt jetzt immer zu früh ab.
Die Treppen sind auch höher als in den goldenen Jahren!
Auch Bücher und Zeitungen werden mit kleineren
Buchstaben gedruckt.*

*Aber es hat keinen Sinn, jemanden ums Vorlesen zu bitten,
da jeder so leise spricht, dass man es kaum hören kann.*

*Zu den Kleidern wird zu wenig Stoff verwendet,
besonders um die Hüfte.*

*Auch die angegebenen Größen fallen kleiner aus als früher!
Sogar die Menschen verändern sich, sie sind viel jünger
als wir in ihrem Alter waren.
Andererseits sind die Leute unseres Alters so viel älter
als wir.*

*Ich traf neulich eine Klassenkameradin, die war so alt,
dass sie mich nicht erkannte!
Ich dachte an das arme Wesen, während ich meine
Haare kämmte, und als ich in den Spiegel sah...wirklich,
auch Spiegel sind nicht mehr das, was sie mal waren!⁶*

7. Musik

Literatur / Quellennachweis:

1 Hanns Dieter Hüsch, das Schwere leicht gesagt, Herder: Freiburg, 3. Auflage 1994, S. 45, 9 Zeilen.

2 nach Eckart von Hirschhausen: Petra Schulze (Hg.) Bibel, Beffchen, Butterkuchen, Edition Chrismon 2009, Eckhardt von Hirschhausen, Glück kommt selten allein, S. 52.

3 Dieter Hildebrandt, Nie wieder achtzig, Karl Blessing Verlag GmbH, April 2007, S. 12, 2 Zeilen.

4 Artikel Platt, Ruch, Proyer in: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 1 2010.

5 Hirsch RD, Bruder J, Radebold H (Hrsg) Heiterkeit und Humor im Alter. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie, Bd 2. Kohlhammer, Stuttgart, S. 9–43-

6 Verfasserin unbekannt.

Musikangaben:

1. Moccaflor, Track 5: Mocca swing, Mulo Francel
2. Buongiorno Tristezza, Track 2: Flambee Montalbanaise, Gus Viseur
3. Buongiorno Tristezza, Track 2: (s.2.)
4. Tango Bitter Sweet, Track 14: Islas de las mujeres, Robert Wolf
5. Tango Bitter Sweet, Track 2: swing vagabond, Mulo Francel u. Andreas Hinterseher

6. Buongiorno Tristezza, Track 16: Bonjour Juliette, Otto Eckelmann,
7. Buongiorno Tristezza, Track 13: Für mich solls rote Rosen regnen, Hans Hammerschmid

Titel 1 aus: Quadro Nuevo, Moccaflor, 2004 Fine Music

Titel 2 + 3 + 6 + 7 aus: Quadro Nuevo, Buongiorno Tristezza, 2002 Fine Music

Titel 4 + 5 aus: Quadro Nuevo, Tango bitter Sweet, 2006 Fine Music