

IRMGARD MERKT

Was gibt's denn da zu lachen?

Musik und Lachen in einem Leben mit Behinderung

„Ich lach mich schief, ich lach mich krumm, ich lach mich krank, ich lach mich halbtot, ich lach mich tot“ – aber: „Lachen ist gesund“. Irgendwie seltsam, diese Widersprüche. Lachen soll ein leichtes und lustiges Thema sein? Lachen ist eine Tätigkeit, bei der es „chronische Spasmen des Zwerchfells“ gibt, „gewöhnlich etwa achtzehn an der Zahl, und eine Kontraktion der meisten Gesichtsmuskeln. Der obere Teil des Mundes und die Mundwinkel werden nach oben gezogen. Das obere Augenlid wird hochgeschoben, wie in einem gewissen Maß auch die Brauen, die Haut über der mittleren Fläche des Stirnbeins und die Oberlippe, während die Haut an den äußeren Augenwinkeln sich charakteristisch runzelt. Die Nüstern sind mäßig erweitert ...“ (Psychologie heute 1986/22) So kann man sie auch beschreiben, die körperliche Reaktion auf das, was der Geist bzw. die Psyche so komisch findet, dass der Körper „irgendwie“ außer Kontrolle gerät. Eine körperliche Reaktion, die als Reflex bezeichnet wird – wie „Weinen, Erröten, Erblassen Husten, Niesen und anderes mehr“ (Birbaumer 1968/16) Lachen ist angeboren. Auch Menschen, die keine Gelegenheit zur Imitation von Ausdrucksphänomenen haben, zum Beispiel Menschen, die blind oder taub geboren sind, lächeln, lachen und weinen. Allerdings: „Kinder, die nie angelächelt wurden, beginnen ab einer gewissen Entwicklungsstufe des Gehirns zu lächeln und später zu lachen. Solche Kinder lachen auch oft ohne jeden äußeren Anlass, ihr Lachen läuft im Sinne einer Leerlaufhandlung ab, wie wir es bei gefangenen Tieren oft beobachten können.“ (Birbaumer ebd.)

Warum es das Phänomen Lachen gibt? Es ist Ausdruck einer Emotion, die viele Facetten hat. Nach Konrad

Lorenz und Eibl-Eibesfeldt gehört Lachen – mit dem Zeigen der Zähne – zur ursprünglichen Drohgebärde, die sich im Laufe der Menschheitsentwicklung zur Begrüßungszeremonie gewandelt hat. Dieses Zähnezeigen ist ein Moment des Lachens, das durchaus etwas mit Aggression zu tun hat. Lächeln ist eine andere mimische Geste: Lächeln ist meistens nicht von einem Laut begleitet. Das erste Lächeln des Säuglings ist nicht an eine bestimmte Person gerichtet, es ist ein Reflex. Dieser bewirkt allerdings beim Adressaten ein Wiederlächeln. So wird Kontakt hergestellt. Lächeln wird von den Verhaltensforschern zum einen als submissive Geste, als Geste der Unterwerfung gesehen. „Die Lächelreaktion (...) wird bezeichnet als Erfolgsbewegung eines angeborenen sozialen Lächelinstinktes und rechnet sich einem sozio-positiven Feld zu, gewissermaßen dem Brutpflegekreis. In ihm sind die Reaktionsbedingungen enthalten, die eine Zuwendung des Erwachsenen zum Neugeborenen und Säugling und damit zu dessen Pflege erzwingen“. (Lempp 1992/81)

Wahrscheinlich fühlt sich das Lächeln deshalb – manchmal – so gut an, weil ganz frühe gute Erinnerungen damit verbunden sind. Doch zurück zum Lachen.

Es erscheint lachhaft: Es gibt viele ernsthafte Theorien über das Lachen. Die Geschichte des europäischen Abendlandes könnte man auch anhand einer Geschichte des Lachens schreiben. Wie wird über das Lachen nachgedacht? In welchen Zusammenhängen darf es stattfinden und in welchen nicht? Lachen in der Religion, Lachen in der Politik. Lachen in der Philosophie. Welche Phänomene werden wann als komisch oder auch verachtenswert empfunden?

Aristoteles definiert die Komödie und liefert eine Theorie des Lächerlichen und des Lachens. Der mittelalterlichen Kirche scheint diese Erlaubnis zum Lachen ganz unerträglich – Eco reflektiert diese Thematik in „Der Name der Rose“. Die Vorstellung von einem Unwert des Lachens und damit die Vorstellung von einer Beherrschbarkeit des Gefühlsausdrucks findet sich in vielen Zeiten und Kulturen. Nicht nur im europäischen Mittelalter, auch am chinesischen Kaiserhof war das Lachen verpönt. Eine Kulturgeschichte des Lachens – das wäre noch eine Aufgabe für die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen.

Warum also lacht der Mensch? Es gibt viele Gründe. Darwin und Spencer sehen Lachen als körperliche Befreiung, es trägt zum homöostatischen Ausgleich innerhalb des Organismus bei. Sein Zweck ist die kathartische Befreiung und Erlösung körperlicher Verspannungen. Auch für Freud ist das Lachen ein Phänomen der Abfuhr seelischer Erregung. Freud spricht auch vom humoristischen Lustgewinn. „Kein Zweifel, das Wesen des Humors besteht darin, dass man sich die Affekte erspart, zu denen die Situation Anlass gäbe, und sich mit einem Scherz über die Möglichkeit solcher Gefühlsäußerungen hinaussetzt.“ Und weiter: „Der Humor hat nicht nur etwas Befreiendes wie der Witz und die Komik, sondern auch etwas Großartiges und Erhebendes, welche Züge an den beiden anderen Arten des Lustgewinns aus intellektueller Tätigkeit nicht gefunden werden. Das Großartige liegt offenbar im Triumph des Narzissmus, in der siegreich behaupteten Unverletzlichkeit des Ichs.“ (Freud, 1999/254)

Die Unverletzlichkeit oder die Erleichterung über die eigene Unverletzlichkeit ist eines der zentralen Motive des



Lachens. Oft ist Lachen ein Entlastungs- und Entspannungslachen. Man lacht erleichtert auf – weil man selber nicht dran ist. Das Lachen über jemanden oder etwas beinhaltet die Definition des Lächerlichen oder Komischen. Was das ist, definiert jeweils die Gesellschaft. Im Mittelalter wurde grausam über Behinderte, über Misswuchs und Verkrüppelung gelacht – der Zwerg, der Hofnarr war beispielsweise lange Zeit das Objekt des Lächerlichen. „Gewaltbereitschaft und die schiere Lust an Kränkung und Verletzung“ galt dem „Geisteskranken oder Irrsinnigen, der über die Gabe der Vernunft – nach kirchlich-theologischer Anthropologie eines der wichtigsten Kriterien einer Gottesebenbildlichkeit des Menschen – nicht verfügt und darin seine Gottferne zum Ausdruck bringt.“ (Röcke 2004/110 ff). Im 15./16. Jahrhundert erfolgt dann die konsequente Positivierung des Narren. Jetzt wird „zwischen sog. `natürlichen` Narren, also Geisteskranken oder Besessenen, auf der einen und Schalksnarren auf der anderen Seite unterschieden, die zwar keine `Narren` sind, aber so tun, als ob sie es wären, und sich in diesem Spiel auch aller Attribute und Verhaltensmuster `natürlicher` Narren bedienen, auch des Spiels mit der Gewalt.“ (ebd. 111)

Den Narren gibt es nicht nur bei Hofe – es gibt ihn auch beim religiösen Ritual, beim Karneval, in den Narren-gesellschaften und nicht zuletzt im Theater. Der Hanswurst, der Kasper, der

Harlekin und später der Clown geben die Gelegenheit, sich widersprechenden Gefühle in sich widersprechenden Situationen Ausdruck zu verleihen.

Darf da gelacht werden?

Die soziale Funktion des Lachens ist unübersehbar. In seiner negativen Seite des Auslachens und in seiner positiven Seite der Freude. In seiner positiven Seite ist das Lachen Ausdrucksmittel der gelingenden Interaktion und es schlägt eine interpersonale Brücke. Beim gemeinsamen Lachen entsteht eine emotionale Nähe, ein vergnügliches Wir-Gefühl, das die Gruppenkohäsion festigt. Auch wenn bei genauerem Hinsehen das Lachen immer etwas mit dem Lachen über etwas zu tun hat – es darf gelacht werden. Gelacht wird nämlich, wenn etwas zusammenkommt, was eigentlich nicht zusammenpasst oder zusammengehört. Und wenn man froh ist, dass man nicht das Opfer der Situation ist, über die man lacht. Witze funktionieren immer so. Zum Witz gehört, dass man klug genug ist, ihn zu verstehen, klüger jedenfalls als die Person, die im Witz vorkommt. Oder man erfreut sich einfach an der eigenen Klugheit, die verdrehten Dinge zu verstehen. Der Lustgewinn an der Kompetenz der eigenen Person ist als Motivation für das Lachen nicht zu verachten.

Diese Art von Lustgewinn steht jedem zu: Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Behin-

derung. Dass dieser Lustgewinn auch gesund macht, hat die Neurobiologie mittlerweile bewiesen. „Lachen wirkt auf 17 Gesichtsmuskeln, die angespannt und wieder gelockert werden, weshalb Blutkreislauf, Atmung und Nervensystem angeregt werden. Es baut das Stresshormon Cortisol ab und führt dazu, dass stattdessen Endorphine (alltagssprachlich so genannte Glückshormone) ausgeschüttet werden.“ (Lange 2003/7) Kinder mit Behinderung lachen natürlich ebenso gerne wie Kinder ohne Behinderung. An Sonderschulen müsste eigentlich noch mehr gelacht werden als an Regelschulen – zum Ausgleich und zur Förderung. Ein Leben mit Behinderung scheint – von außen betrachtet – ein Leben in ständigem Drama zu sein. Ein Leben, definiert von einem NICHT, einem NOCH-NICHT oder einem NIE. Ein solches Leben stellt man sich von außen „irgendwie“ schrecklich vor, definiert von fehlender Lebensfreude, von fehlendem Sinn usw. Manche Menschen mit Behinderung sind selber gerne lustig und verschmitzt. Dies bestätigen vor allem diejenigen, die mit Menschen mit Downsyndrom arbeiten. Gerda Bächli, eine der ganz bekannten Musikpädagoginnen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung: „Die Menschen mit Downsyndrom haben einen so wunderbaren Witz. Wenn es sie nicht gäbe auf dieser Erde, würde wirklich was fehlen.“ Es gibt in der sonderpädagogischen Fachliteratur immer wieder Berichte von Situationskomik, die den Alltag von

Betreuern und Behinderten bestimmt. Die Fachzeitschrift „Orientierung“ hat vor einigen Jahren dem Lachen ein eigenes Heft gewidmet.

Unser Mund sei voll Lachens

Die Freude an den Dingen und an uns selbst ist einer der Motoren unseres Lebens. Diesen Motor anzuwerfen und in Gang zu halten ist eine der Aufgaben auch der Musikpädagogik an der Sonderschule. Wie viel erfolgreicher könnte ein Musikunterricht sein, wenn er immer öfter Anlass zum Lachen gäbe – gleich an welcher Schule. Lachen ist nicht zu erzwingen – aber vorzubereiten. Das Prinzip des Komischen, Überraschenden, Nicht-Zusammengehörigen, das Prinzip des liebevollen Unfugs lässt sich im Umgang mit Musik (fast) ohne Probleme umsetzen. Mit einem liebevollen Sinn für Unfug ist die Mischung von Respekt und spielerischem Umgang mit jeglichem musikalischen Material gemeint. Ein Problem hat freilich, wer den humorvoll-distanzierten Blick auf das eigene Tun nicht hat. Fehlt diese Distanz zu sich selbst, gibt es allerdings auch andernorts selten was zu lachen.

Sprachwitze

Kinder in der Phase des Spracherwerbs lieben es, mit den Klängen der Sprache umzugehen, eine Fantasiesprache zu entwickeln, Wort- und Sinnverdrehungen zu entwickeln. Diese Lust an der eigenen Kreativität und an der Kompetenz, selber Quatsch machen zu können, sollte auf jeden Fall erhalten bleiben und gefördert werden. Erfinden von und Umgang mit einer Nonsenssprache ist eine Grundidee für allerhand Lachhaftes. Der Flohwalzer könnte Ausgangsmaterial für Sprachspäße sein.

Wie könnte man den Flohwalzer nun sprachlich umsetzen? Wie könnte man ihn vom Klavier in die Welt der Sprache bringen? Ziemlich einfach. Erst einmal überträgt man das rhythmische Muster in die Welt der Tierlaute. Die Kinder suchen sich Tierlaute aus, die die Töne am Klavier ersetzen:

Wauwau oink miau miau
wauwau oink miau miau
wau wau oink wau oink wau oink
miau miau....

Erkennen Sie ihn wieder, den Flohwalzer? Lassen Sie die Kinder andere Tierlaute finden, die rhythmisch passen. Statt miau miau (natürlich mit Betonung auf dem „au“) geht auch i-ah oder summ summ. Man lernt dabei gleich was über einsilbige und zweisilbige Laute, über Längen und Kürzen. Jedes Muster kann auch unterbrochen werden – es braucht bloß gelegentlich einfach nichts zu kommen statt des Erwarteten – und ein zusätzlicher Spaß ist gemacht.

Das Muster des Flohwalzers lässt sich in viele akustische Welten übertragen. In die Welt des Verkehrslärms (huphup quietsch klingling usw.) oder in die Welt der Instrumente. Oder in die Welt

**Wauwau oink miau miau
wauwau oink miau miau
wau wau oink wau oink wau oink
miau miau....**

der Fische – nur mit Bewegungen. In verschiedenen Tempi...

Ganz einfach ist es, den Flohwalzer am Klavier zu spielen und ihn einfach von verschiedenen Rhythmusinstrumenten begleiten zu lassen – und gelegentlich als Überraschung die Klaviertöne wegzulassen. Oder...oder...

Musik-Clownerie

Sich zur Musik bewegen ist eine der großen Freuden im Unterricht. Bewegungsimprovisation macht Spaß – und eine Form finden macht auch Spaß. Eine Form finden unter einem bestimmten Gesichtspunkt macht besonderen Spaß. Ein Gesichtspunkt ist ein Punkt im Gesicht, zum Beispiel ein roter Punkt auf der Nase. Der macht jedes Gesicht zum Clownsgesicht. Und Clowns bewegen sich auf bestimmte Weise – mit ihren weiten Hosen und zu großen Schuhen. Wie bewegt sich ein Clown zu einer bestimmten Musik? Wie bewegen sich zwei, drei, viele Clowns zu einer bestimmten Musik? Wenn ein Clown eine Bewegung vormacht – schaffen es alle anderen Clowns, diese Bewegung nachzumachen? Natürlich nicht...

Der Clown ist eine Figur, mit der sich Kinder besonders gern identifizieren – weil er so ist wie sie selbst. Der Clown ist neugierig und in seinem Gefühlsaus-

druck nicht kontrolliert. Sein Handeln wird vom Gefühl geprägt und nicht vom Verstand, es ist spontan und wenig überlegt. Wenn es überlegt ist, folgt es einer besonderen Logik, die oftmals das wörtlich nimmt, was gesagt wird. Der Clown verstößt gegen Tabus. Oftmals ist er das Opfer der Tücke des Objekts, er ist ungeschickt – und er hat auf zauberhafte Weise manchmal Glück. Viele Gründe also, den Clown zu lieben – und selbst zum Clown zu werden. Der Musikclown spielt Instrumente, die er gar nicht spielen kann und entlockt ihnen alle möglichen und unmöglichen Töne. Die rufen Gefühle hervor wie Erstaunen, Verlegenheit, Ängstlichkeit, Trauer, Freude oder Zorn.

Ernst Kiphard, der große Clown für kleine Kinder hat viele Erfahrungen in der Arbeit mit geistig behinderten Kindern gesammelt. Er beschreibt in seinen Veröffentlichungen die schöne Wirkung der Clownarbeit mit diesen Kindern.

Kiphard arbeitet als Psychomotoriker viel mit szenischer Bewegung – warum sollten sich seine Ansätze nicht in Musik übertragen lassen?! Kiphard beschreibt, wie gerne die Kinder dem Clown helfen, Situationen zu bewältigen – und wie sie dabei logisch denken und hilfreich handeln (Kiphard 1986, Kiphard 1998/15ff) Warum also nicht den Musikclown zum festen Bestandteil des Musikunterrichts machen? Wenigstens eine Zeit lang?

König und Hofnarr

Die eigene Größe und Würde zu erleben, wenigstens für eine kurze Zeit fast allmächtig sein – dazu regt ein Lied von Gerda Bächli an, das Lied vom „Großen König Tinizong“. „König Tinizong hat einen Zaubergong in der Hand. Am Ende des Liedes, welches seine Untertanen ihm unter vielen Verbeugungen vorsingen, befiehlt er, was diese sein oder tun müssen. Danach schlägt er mit Wucht auf den Gong: solange dieser klingt, müssen die Untertanen gehorchen.“ (Bächli 1977/16)

Dem König einen Clown oder besser gesagt, einen Hofnarren zur Seite zu stellen – das wäre eine Erweiterung der Geschichte. Der Hofnarr darf dem Hofstaat natürlich helfen, Ideen zu entwickeln. Er darf ganz verrückte Ideen haben – und eine dieser verrückten Ideen könnte zum Beispiel sein, dass

der Hofstaat immer gerade das Gegenteil von dem machen soll, was der König sagt. Oder dass die Leute extra Fehler machen sollen. Sagt der König: Dreimal auf die Pauke hauen, darf jede andere Zahl kommen – nur nicht die Drei. Dass dieses eine systematische Schulung im Denken ist, muss ja nicht laut gesagt werden.

Clown oder Narr sein bedarf eines genauen Hinsehens auf die Dinge. Dieses genaue Hinsehen im Spaß zu entwickeln – das ist die vergnügliche Aufgabe der Pädagoginnen und Pädagogen.

Hahahahihihohoho

Im immer noch neuen Jahrhundert oder besser gesagt Jahrzehnt wird wesentlich weniger gelacht als in den Jahrzehnten zuvor. Dem muss abgeholfen werden. Und es gibt verschiedene Initiativen, dem Lachmangel Abhilfe zu leisten. In Indien wurde 1995 von dem Arzt Madan Kataria das Lach-Yoga entwickelt (www.laughteryoga.org/). 1998 wird in Wiesbaden er erst Lachclub Europas gegründet. Der erste Sonntag im Mai ist der Welt-Lachtag. Mittlerweile gibt es 40 Lachclubs in der Bundesrepublik. An diesem Tag treffen sich sicher auch die Mitglieder des ersten Lach-Chors der Bundesrepublik „Krumm und schief“. Die CD des Lach-Chors hat drei Abteilungen, die ein mitgeschicktes Beiblatt charakterisiert: „In der ersten Abteilung geht es noch darum, über etwas oder Andere zu lachen... Man kann sich vorstellen, worüber die Lacher lachen. In der zweiten Abteilung geht es um das Lachen über sich selbst. Meiner Erfahrung nach ist die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, der entscheidende Schritt auf dem Weg zum freien und grundlosen Lachen. Hierfür habe ich das Volksliedlachen (VOLILA) erfunden. Ein Volkslied zu lachen kann Spaß machen. Man lacht über Fehler und Unvollkommenheiten und über den Blödsinn, den man da verzapft... Die dritte Abteilung ist dem Lachen ohne Grund gewidmet.“ Mehr Infos über www.lach-meditationen.de oder www.lachinstitut-berlin.de. Irgendwie auch zum Lachen, oder? Ein Lachinstitut! Wenn das die Humboldts wüssten!

Lachen will eigentlich nicht gelernt sein, es ist uns angeboren. Leider ist der Pädagogik und auch der Musikpädagogik nur zu oft das Lachen vergangen. Zur Aufmunterung abschließend ein schönes Zitat von Moshe Feldenkrais, dessen Entwicklung der „Funktionalen Integration“ so manche und so manchen von Rückenschmerzen befreit und damit befreites Lachen ermöglicht hat. Feldenkrais, der sich bewusst als Pädagoge versteht, hat formuliert, was in jedes pädagogische Stammbuch gehört:

„Lernen kann Früchte tragen nur, wenn der ganze Mensch dabei bereit ist zu lächeln und dieses Lächeln jederzeit und unmittelbar in Lachen übergehen kann.“ In diesem Sinne!

Bächli, Gerda (1977) *Der Tausendfüßler*. 2 x 11 Lieder für Vorschulkinder, Heimkinder, behinderte Kinder. Zürich: Pelikan S. 16 - 17

Birbaumer, Niels (1968) *Zur Psychologie des Lachens*. In: *Die Komödianten Europas*. Almanach der Wiener Festwochen. Wien, München Verlag für Jugend u. Volk

Freud, Sigmund (1999) *Der Humor*. In: *Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten*. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag S. 253 - 258

Lange, Harald (2003) *Das Lachen und der Beginn des so genannten „Ernst des Lebens“*. In: *Sportpraxis*. H.3 2003 S. 4 – 10

Lempp, Reinhart (1992) *Das Lachen des Kindes*. Das Lachen in der psychischen Entwicklung. In: *Vom Lachen: einem Phänomen auf der Spur*. Hg. Thomas Vogel. Tübingen: Attempo-Verl. 79 – 92

Kiphard, Ernst (1986) *Der Clown und das geistig behinderte Kind*. In: *Geistige Behinderung*. H. 1 1986

Kiphard, Ernst (1998) *Clowns als Therapeuten*. Der `dumme August` als Verbündeter. In: *Orientierung*. Fachzeitschrift der Behindertenhilfe. Hrsg. v. Bundesverband evangelische Behindertenhilfe. Heft 3 S. 15 - 18

Orientierung. Fachzeitschrift der Behindertenhilfe. Hrsg. v. Bundesverband evangelische Behindertenhilfe. Heft 3 1998

Röcke, Werner (2004) *Die Gewalt des Narren*. Rituale von Gewalt und Gewaltvermeidung in der Narrenkultur des späten Mittelalters. In: *Die Kultur des Rituals*. Inszenierungen. Praktiken. Symbole. Hrsg. V. Christoph Wulf und Jörg Zirfas. München: Fink-Verlag S. 110 - 128