

## Interview mit Thomas Stölzel

Der Titel des Buches „Staunen, Humor, Mut und Skepsis“ von Herrn Stölzel hat mich sofort inspiriert: Was mag sich wohl dahinter verbergen? Was haben diese Begriffe mit Philosophie zu tun? Und genauer: Was lässt sich noch herausfinden über Humor?

Die Fragen sind auf Grundlage des Kapitels „Humor: Eine Frage der Haltung“ entstanden und wurden schriftlich ausgetauscht.

**K. Schmidt:** Sie haben ein Buch mit dem interessanten Titel *Staunen, Humor, Mut und Skepsis* geschrieben. Wie hängen diese Begriffe miteinander zusammen?

**T. Stölzel:** Diese Begriffe sind Worte der Alltagssprache – und zugleich mehr. Sie gehören wesentlich zum menschlichen Potenzial. Sie verkörpern philosophische Grundhaltungen. Sie geben Menschen als philosophische Lebewesen zu erkennen, die ihr Leben durch eine Weiterentwicklung dieser Fähigkeiten vertiefen und verbessern können.

Ein Anlass, das Buch zu schreiben, war, den Reichtum und die Ressourcen dieser weiterzuentwickelnden Fähigkeiten aufzuzeigen und methodisch zu erschließen. Das reicht über die Anwendungsfelder von Therapie, Beratung, Coaching, Supervision und Mediation hinaus. Ich bin mehrfach gefragt worden, ob es eine fünfte, sechste usw. philosophische Kompetenz gäbe. Das schließe ich keineswegs aus. Es ist eine Frage der Konzeption und des Vorverständnisses. Ich wollte mich hier auf diese vier beschränken, mit denen ich vielfache Erfahrung gesammelt habe und sammle. In ihnen zeigen und bewähren sich vier elementare Handlungsweisen: beim Staunen die Wahrnehmung, beim Humor die Haltung, beim Mut die Entscheidung, bei der Skepsis die Prüfung.

**K. Schmidt:** Mit Neugier habe ich den Abschnitt über „alte Denker“ gelesen, die bereits vor langer Zeit das gesundheitsfördernde Potenzial von Humor betont haben: Was meint Demokrit genau mit „reflektiertem Humor“? Auf was verweist Kant, wenn er Humor als wichtiges Element der ästhetischen Urteilskraft versteht? Und welche Bedeutung hat das für uns heute?

**T. Stölzel:** In seinen *Fragmenten zur Ethik* empfiehlt Demokrit „das Leben so viel wie möglich in frohgemuter Gelassenheit“ zuzubringen und sieht dafür den Humor als wichtigsten Impulsgeber. Und der bewusste Gebrauch davon, meint er, habe unmittelbare Wirkung auf das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Es sei menschlicher über das Leben zu lachen als zu klagen, ein Gedanke, den Seneca dann wieder aufgreift. Reflektierter Humor wäre in diesem Sinne der bewusste Gebrauch des Humors, der auch um die Grenzen dieses mächtigen Mittels weiß. Um so etwas wie eine „ästhetische Urteilskraft“ zu

entwickeln, bedarf es einer beständigen Überprüfung der eigenen Haltung. Dabei kann der Humor, findet Kant, sehr behilflich sein, gerade im Umgang mit Nuancen, von denen er ja auch lebt. Überprüfung der eigenen Haltung schafft klärenden Abstand zu sich wie zu dem, um was es gerade geht. Was könnte dafür besser sein als ein persönlich reflektierter Humor. Überhaupt scheint mir die Entwicklung der Selbstironie ein wichtiges Bildungsziel zu sein.

**K. Schmidt:** Humor öffnet nach Ihrer Auffassung die Tür zum Persönlichen bzw. zur individuellen Haltung und schafft damit ein Gegengewicht zu „unserer Welt“. Wie sehen Sie unsere Welt?

**T. Stölzel:** Unsere Welt scheint mir heute durch einen Überschuss von Artefakten bestimmt. Meine Kinder haben mich gefragt, wie denn eine Welt ohne Computer und Smartphones gewesen sei. Technische Geräte besitzen (bei bedachtsamen Gebrauch) ihre Vorteile. Zu ihren Schattenseiten gehört: sie machen alles gleich, schalten alles gleich, die persönliche Lebenswelt wird online auf eine Linie gebracht. Das geht auf Kosten der Individualität, die auch den Humus des Humors und der Humanität bildet.

**K. Schmidt:** Sie bezeichnen Humor als „Vielheits- und Verschiedenheitsbewahrer“, gar als „toleranten Polytheisten“. Das klingt politisch. Es geht also nicht nur um unser eigenes Wohlbefinden bzw. das unserer Kunden und Klienten?!

**T. Stölzel:** Gute Wirkungen bleiben – erfreulicherweise – nicht auf Einzelne beschränkt. Der Humor erweist sich als ein ‚weites Feld‘. Zu ihm gehören, in vielfältiger und vielfacher Verbindung, Trabanten wie der Witz, der Spaß, die Heiterkeit, die Fröhlichkeit, das Lachen, die Komik, das Amüsement, das Lustige, das Lächeln, die Ironie, der Spott und ihre jeweiligen Übergänge und Mischformen. Das erhöht die Komplexität und die Wirkungsmöglichkeiten gleichermaßen. Der Humor zeigt sich als ein mächtiges Mittel. Er kann festgefahrene Personen und Situationen ‚erlösen‘. Das setzt jedoch einen achtsamen und reflektierten Gebrauch voraus. Wie man im Einzelnen den Humor jeweils auch schattieren und verwenden mag, er kann das Lächerliche von Übertreibungen aller Arten in zwerchfellbewegender Weise deutlich machen. Daher zeigen sich Ideologien und totalitäre Systeme als besonders humorfeindlich. Lichtenberg hat sein heuristisches Potenzial aphoristisch auf den Punkt gedacht, wenn er sagt: An kaum etwas lasse sich der Charakter eines Menschen schneller und zutreffender erkennen als an einem Scherz, den er übelnehme.

**K. Schmidt:** Humor und Staunen besitzen Ihres Erachtens anarchistisches Potenzial. Was genau meinen Sie damit? Welche Impulse können wir daraus ableiten für z. B. unsere Arbeit und uns irritierende, gar ängstigende gesellschaftspolitische Entwicklungen?

**T. Stölzel:** Beide menschliche Fähigkeiten können – vor allen dann, wenn sie zu individuellen philosophischen Kompetenzen weiterentwickelt worden sind – jederzeit und in jeder Lebenssituation andere Erfahrungen ermöglichen. Eine staunende Haltung einzunehmen, verändert sofort die Wahrnehmung einer Person, einer Situation, einer Organisation. Das betrifft vor allem das, was einem selbstverständlich erscheint, wie nicht zuletzt die eigene Person, die sich selbst staunend betrachtet. Ähnliches lässt sich über eine humorvolle Haltung sagen. Das Anarchistische daran ist die relativierende Kraft, die in diesen philosophischen Kompetenzen steckt und die einem das nicht Selbstverständliche des Selbstverständlichen deutlich machen kann. Vermeintliche Gewissheiten können da wie Seifenblasen platzen. Von soviel Freiheit und Autonomie fühlen sich vermutlich viele überfordert. Man kann dies ja auch dosieren. Doch wer sich aus dem Gehäuse seiner Weltanschauung nicht einmal probeweise herausbewegen möchte, wer sich weiter erfolgreich deprimieren oder anderen die ‚Schuld‘ für sein Lebensgefühl zuschieben möchte, der sollte nicht staunen oder seinen Humor entwickeln.

Impulse für die eigene Arbeit oder im Umgang mit Irritation oder Verängstigung bestehen, meiner Beobachtung nach, in einer spürbaren Vergrößerung der Erfahrungsoffenheit. Staunen wie Humor (vor allem in ihrer entwickelten Form) ermöglichen ganz andere Wahrnehmungen und Reaktionen auf das Verunsichernde und erweitern damit die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

**K. Schmidt:** Sie halten Metahumor für hilfreich – können wir hier analog zu z. B. Kybernetik/Beobachtung 2. Ordnung von Humor 2. Ordnung sprechen?

**T. Stölzel:** Das könnte man durchaus. Der Metahumor lässt einen z. B. – humorvoll – auf die eigene Humorpraxis und deren (professionelle) Auswirkungen blicken. Die Beschäftigung mit dem eigenen Humor, wie sie eine Weiterentwicklung zur philosophischen Kompetenz eröffnet (und wozu ich in meinem Buch viele methodische Vorschläge und Übungen anbiete), bringt den persönlichen Ausdruck dieser Kompetenz genauer zu Bewusstsein. Das kann den Umgang damit verfeinern. Das lässt auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu Humor und Humorpraxis mit anderen Menschen deutlicher hervortreten. Wann und weswegen tritt der Humor in Erscheinung? Inwieweit erscheint er als eine Grundhaltung oder nur als eine gelegentlich gezeigte Verhaltensmöglichkeit? Wodurch vergeht er einem? Wann gibt er sich wieder (wie von selbst) zu erkennen? Bei welchen ernstesten Fragen oder Angelegenheiten scheint er unerlässlich? Wodurch werden seine Grenzen sichtbar? Wie reagieren andere auf ihn etc.?

**K. Schmidt:** Mit Verweis auf Bateson betonen Sie, Humor sei nicht ohne Ernst zu denken – was ist Ihnen daran wichtig?

**T. Stölzel:** Ich denke, Kompetenzen bewähren sich jeweils in den verschiedenen Kontexten unterschiedlich; gerade auch wenn sie quer zu den gewöhnlichen und eingeübten Reaktionen stehen. Wichtig erscheint mir, keine Fähigkeit oder Kompetenz wie einen ‚Universaldietrich‘ zu verwenden, der jede ‚Problemtür‘ aufschließen kann. Man kann eine entwickelte Kompetenz desto besser verwenden, je mehr man um ihre Grenzen weiß. Indem ich mich auf die Kultivierung meines Humors (auch als Arbeitsmittel) einlasse, differenziere und entwickle ich auch mein Verhältnis zum Ernst, Ernsthaften (mit seinen Übertreibungsformen, wie dem tierischen oder heiligen Ernst), auf den dann der Humor korrigierend zurückwirken kann.

**K. Schmidt:** Und zum Schluss: Was ist Ihnen noch wichtig zu sagen?

**T. Stölzel:** Bei der persönlichen Weiterentwicklung dieser philosophischen Kompetenzen Staunen, Humor, Mut und Skepsis bekommt man es auch mit ihnen (sie ergänzenden, sie ausgleichenden) Gegensätzen zu tun. Beim Staunen sind es die Gewohnheiten, beim Humor der Ernst, beim Mut die Angst oder Feigheit, bei der Skepsis die Glaubensbedürftigkeit. Diese Rückseiten oder Gegenpole sind ausgleichend stets mit dabei. So gesehen hat man es mit acht Kompetenzen und Verhaltensmöglichkeiten zu tun. Und diese mit Hilfe persönlicher Profile zu konturieren, vergrößert die Lebens- und Erlebensmöglichkeiten spürbar, nicht allein in beruflicher Hinsicht.

**K. Schmidt:** Vielen, herzlichen Dank!

### Literatur

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

**Dr. Thomas Stölzel** – Systemischer Therapeut und Berater (SG), Coach (DBVC) und Philosophischer Praktiker (IGPP) ist auch als Autor, Herausgeber, Moderator und Dozent tätig. Er leitet gemeinsam mit seiner Frau die Coachingfirma Metaloge Berlin. Jüngste Buchveröffentlichungen: „Ich grase meine Gehirnwiese ab“ (2011); „Staunen, Humor, Mut und Skepsis“ (2012); „Fragen – Lösen – Fragen“ (2013); „Die Welt erkunden“ (2015); „Zur Sprache gebracht“ (2018) und „Aus den Notizbüchern eines Menschenforschers“ (2018). [www.metaloge.de](http://www.metaloge.de)