HUMOR · WÜRDE · BEZIEHUNG

Dieses Lachen ist zum Weinen

Wann verbindet uns Lachen – und wann lässt es uns mit unserem Schmerz allein?



Zwischen Ausdruck und Resonanz.

«Ein anderes Lachen. Eines, das wahrnimmt, wenn jemand gerade nicht mitlachen kann.»

Ich halte eine Rose in der Hand und möchte Abschied nehmen. Vom Bogen beim Friedhof dringt lautes Lachen zu mir. Was für andere in diesem Moment lustig sein mag, trifft mich mitten in meiner Trauer.

Dieses Lachen hat eine Vorgeschichte: Aufstehen, Zähne zusammenbeissen, nicht weinen. Mein Grossvater konnte mir auf die Füsse helfen – und mich mit meinem Schmerz dennoch allein lassen. Später erlebe ich, wie ein Lachen auch meinen Wunsch nach einem gleichberechtigten Platz in der Familie verkleinern kann.

Von diesen Erfahrungen aus frage ich nach einem Humor, der Menschen wahrnimmt. Die Clownarbeit eröffnet mir einen anderen Raum: für Präsenz, Spielfreude und Kontakt, auch bei Unterschieden. Ich möchte ein Lachen leben, bei dem niemand seine Verletzlichkeit verstecken muss.

Christof Suppiger · Ein persönlicher Essay

Mein Grossvater und sein Lachen

Mein Grossvater war Lehrer.
Mein Grossvater war Politiker.
Mein Grossvater war Offizier.
Mein Grossvater war der Vater meines Vaters.

Diese Rollen gehören zum Hintergrund meiner Erinnerung. Sie erklären keinen ganzen Menschen. Aber sie lassen mich fragen: Wie frei war ich als Kind, einem Erwachsenen mit dieser Autorität zu widersprechen?

Mein Grossvater hat gelacht. «Nicht weil er Humor hatte …», wollte ich zunächst schreiben. Inzwischen möchte ich genauer werden. Sein Lachen konnte Schmerz kleinmachen, Härte verlangen und darüber entscheiden, was ich zeigen durfte. Was wurde davon an meinen Vater weitergegeben? Was erkenne ich bei mir?

«Nimm es sportlich»: Wenn Schmerz weggelacht wird

Ich erinnere mich daran, mit dem Gesicht in den kalten Schnee gefallen zu sein. Zu solchen Erfahrungen gehören für mich die Botschaften meines Grossvaters: Es sei doch nicht so schlimm. Aufstehen, die Zähne zusammenbeissen, darüber lachen, darüber hinwegkommen. Ich gebe hier wieder, wie diese Botschaften bei mir angekommen sind.

Es gab auch körperliche Hilfe beim Aufstehen. Und es gab die Aufforderung, selber wieder auf die Füsse zu kommen. Beides gehört zu meiner Erinnerung. Mitverpackt war ein Bild vom Mannsein: Härte gegenüber dem Leben entwickeln, sich von der Mutter nicht verwöhnen lassen, aufstehen, nicht weinen.

Dieses vermeintlich «sportliche» Lachen muss niemanden offen verspotten. Es kann wie Ermutigung klingen und dennoch den Schmerz verharmlosen. Ich sollte wieder funktionieren und möglichst schon darüber lachen, während es vielleicht noch wehtat. Zuwendung erschien dabei als Verwöhnung, Empfindsamkeit als etwas, das zu überwinden war.

Jemandem aufzuhelfen und seinen Schmerz anzuerkennen sind zwei verschiedene Hilfen. Ich kann körperlich wieder stehen und mich mit meinem Erleben trotzdem allein fühlen. Das ist für mich der schmerzhafte Widerspruch in dieser Erinnerung.

Natürlich kann Lachen nach einem Sturz erleichtern. Entscheidend ist für mich, ob es aus mir kommt und ob auch Tränen erlaubt bleiben. Ein gemeinsames Lachen kann auf das Erschrecken folgen. Die Aufforderung «Lach darüber» kann dagegen bedeuten: Für deinen Schmerz ist jetzt kein Platz.

Ich möchte heute eine andere Ermutigung lernen: «Das hat wehgetan. Brauchst du eine Hand? Du kannst dir einen Moment Zeit lassen.» Wieder aufstehen und fühlen dürfen gehören für mich zusammen.

Dieses vertraute Lachen verbinde ich besonders mit den Männern meiner Familie. Aber auch meine Tante konnte so lachen. Es ist für mich keine ausschliesslich männliche Haltung. Zwei weitere Erinnerungen zeigen, was mich daran trifft.

Da ist das Gespräch mit meinem Vater über einen runden Tisch. Er findet ihn in Ordnung. Doch seine Zustimmung kommt bei mir ungefähr so an: Wenn das dein einziges Problem ist und du jetzt zufrieden bist, dann ist ja alles gut. Das ist meine sinngemässe Wiedergabe. Für mich ging es um Gleichstellung und meinen Platz in der Familie. Die Tischform ist akzeptiert; mit ihrer Bedeutung fühle ich mich weiterhin allein.

Und da ist die Beerdigung meiner Tante. Ich stehe zwischen dem Grab und dem Bogen, unter dem mein Vater bei anderen steht. In meiner Hand halte ich die Rose, die ich meiner Tante zum Abschied ins Grab legen möchte. Während am Grab gesprochen wird, höre ich lautes Lachen vom Bogen her.

Dieses Lachen tut mir in den Ohren weh. Ich stehe in der Spannung zwischen meinem Abschied und dem Geschehen dort drüben. In diesem Moment erlebe ich das Lachen als distanziert, respektlos, beinahe verächtlich. Worüber gelacht wird und was die anderen dabei empfinden, weiss ich nicht. Aber ich weiss, wie allein ich mich damit fühle.

Vielleicht verletzt mich an diesem vertrauten Lachen besonders, dass etwas für mich Gewichtiges keinen gemeinsamen Raum findet: mein Wunsch nach einem gleichberechtigten Platz, meine Trauer, mein Abschied.

Ich möchte unter meinem Namen auch ein anderes Lachen leben können. Eines, das wahrnimmt, wenn jemand gerade nicht mitlachen kann.

Aus einer Rückmeldung wird ein Lachverbot

Diese Frage nach der Wirkung des Lachens begegnet mir auch in der Politik. Familienerinnerung und parlamentarische Strategie sind unterschiedliche Situationen. Gemeinsam interessiert mich: Wer bestimmt, ob etwas lustig ist?

Im Kurzvideo von @Diskurspunkt geht es um das Lachen der AfD. Der Ausschnitt verweist auf «Markus Lanz» vom 6. Mai 2025. Laut dem Sendungsbericht des Tagesspiegels schilderte der Journalist Justus Bender Lachen als bewusst eingesetztes aggressives rhetorisches Werkzeug. So kann ein Beitrag lächerlich gemacht werden, bevor jemand auf seinen Inhalt eingeht. Die journalistische Quelle steht unten; Benders Auswertung habe ich nicht selbst überprüft.

«Jetzt törfsch nöd emal me lache.» In meiner Zuspitzung höre ich Alice Weidel diesen Satz sagen. Er ist kein belegtes Zitat. Ebenso ist «Die Linken verbieten uns das Lachen» eine gedachte Antwort meines Grossvaters oder Vaters, keine überlieferte Äusserung.

Die Verschiebung darin beschäftigt mich: Aus «Dieses Lachen verletzt mich» wird «Ihr wollt uns etwas verbieten». Mein Schmerz wird zur politischen Lagerfrage. Ich muss nun beweisen, dass ich Spass verstehe, statt erzählen zu können, was mich getroffen hat.

Auch ein liebevoll gemeinter Scherz kann misslingen. Aufschlussreich ist deshalb die Reaktion auf ein Stopp: Kann ich zuhören und mich entschuldigen? Oder mache ich die Empfindlichkeit des anderen zur nächsten Pointe? Diese Frage gilt auch meiner eigenen Schlagfertigkeit.

Präsenz, Spielfreude und Kontakt

In den Clownkursen bei Peter Honegger erlebe ich eine andere Möglichkeit. In seiner Einladung heisst es:

> *«Ich freue mich aufs Wiedersehen und auf das Clownspiel mit Euch. Es soll ein Tag sein, der die guten Kräfte des Clown (Präsenz, Spielfreude, Kontakt) wecken kann und Raum gibt, sich selbst zum Ausdruck zu bringen.»*

So erlebe ich diese Arbeit: Ich darf mit dem da sein, was mich bewegt, etwas ausprobieren und mich von deiner Antwort berühren lassen. Wir können einander näherkommen, obwohl wir verschieden sind.

Lachen kann dabei Spannung lösen: über unsere Verlegenheit, einen misslungenen Versuch oder die Ernsthaftigkeit, mit der wir unsere Sicht verteidigen. Der Unterschied darf bleiben; die Anspannung um ihn herum kann nachlassen. Auch mein Schmerz muss dafür nicht verschwinden.

> *Der Clown in mir darf mitreden: «Ich wollte dir zeigen, wie es geht. Jetzt steht mein eigener Schuh im Weg. Magst du einen Moment bei mir bleiben?» Vielleicht lachen wir. Vielleicht braucht es zunächst Stille.*

Für mich liegt darin eine wichtige Freiheit: Ich muss weder Härte noch Fröhlichkeit vorführen. Ich darf scheitern und im Kontakt bleiben. Sich zu zeigen bleibt freiwillig, und ein Nein gehört ebenso dazu wie Spielfreude.

Was Beziehung trägt und schützt

Tragfähigkeit zeigt sich für mich daran, ob eine Beziehung auch meinen Schmerz und meinen Widerspruch tragen kann. Sicherheit bedeutet, dass mein «Das tut weh» Gewicht hat. Dafür nutze ich in meiner Beziehungsarchitektur die 5S:

Schutz Wird mein Schmerz ernst genommen?
Stimme Darf ich sagen, wie es mir geht?
Stopp Hört das Drängen oder Scherzen auf?
Stabilität Kann ich mich auch morgen darauf verlassen?
Selbstbestimmung Darf ich Hilfe, eine Pause oder Abstand wählen?

Die 8R lenken meinen Blick besonders auf Rang, Rollen und Rahmen: Wessen Urteil zählt? Wer darf empfindsam sein? Welche Regeln gelten für alle? Reife und Reinfall zeigen sich darin, ob wir eine misslungene Pointe anerkennen und Beziehung reparieren können.

Care kann eine ausgestreckte Hand sein, eine Pause oder die Frage, was jemand braucht. Self-Care erlaubt mir, Hilfe anzunehmen, Schmerz zu benennen und mich zurückzuziehen. Ich muss meine Verletzlichkeit nicht erst durch Härte rechtfertigen.

Mein Codebuch erinnert mich zugleich daran, Beobachtung und Deutung zu unterscheiden. Ich beschreibe meine Erinnerung und ihre Bedeutung für mich. Daraus folgt keine Gewissheit über die Absichten meines Grossvaters.

Unterschiede aushalten, ohne hart zu werden

Scott Peck unterscheidet Pseudogemeinschaft, Chaos, Leere und Gemeinschaft. Als Deutungshilfe für meine Frage: Solange alle mitlachen, kann Harmonie bestehen, die Unterschiede verdeckt. Widerspricht jemand, beginnt womöglich der Kampf darum, wer recht hat. Leere meint dann, etwas von dem loszulassen, was dem Zuhören im Weg steht.

Ich könnte die Gewissheit beiseitelegen, die Absicht des anderen zu kennen. Mein Gegenüber könnte aufhören, meinen Einwand als Verbot zu behandeln. So wird eine Frage möglich: «Was hat dich getroffen?»

Das verlangt nicht, Beschämung auszuhalten oder Schutzgrenzen aufzugeben. Es eröffnet die Möglichkeit, verschieden und dennoch verbunden zu bleiben. Auch das Lachen kann dabei helfen, wenn es uns wieder füreinander ansprechbar macht.

Dieses Lachen ist zum Weinen, wenn es mir die Tränen ausreden will. Ich wünsche mir ein Lachen, bei dem auch das Weinen bleiben darf.

Beziehung trägt Entscheidung. Entscheidung schützt Beziehung. Manchmal beginnt das mit einer Hand im kalten Schnee – und damit, dass niemand verlangen muss, schon wieder zu lachen.

Quellen und persönliche Lernbezüge

1. **Ausgangsimpuls:** Kurzvideo von @Diskurspunkt; «Markus Lanz», ZDF, 6. Mai 2025, mit Justus Bender.

2. **Journalistischer Beleg:** Nico Preikschat, Tagesspiegel, 7. Mai 2025, Sendungsbericht. Weiterführend: Justus Bender, «Warum die AfD-Fraktion so viel lacht», FAZ, 11. Mai 2025; Volltext nicht eingesehen.

3. **Peter Honegger:** Der Clown in Dir und Clownkurse. Einladung vom Autor bereitgestellt, ohne Datumsangabe. Die Beschreibung der Clownarbeit ist persönliche Erfahrung; die Stimme des inneren Clowns eine literarische Ergänzung.

4. **M. Scott Peck:** *A World Waiting to Be Born*, 1993, Auszug zu den vier Phasen. Ergänzend: Community Building International: Our Method. Die Anwendung hier ist meine Interpretation.

5. **Eigener Forschungsbezug:** Christof Suppiger, *Struktur einer Liebe*, Forschungsfassung 28.08.2026, Anhang A «Codebuch», S. 59–60, und Anhang B «Prüfbogen», S. 61. Unveröffentlichte Arbeitsquelle mit sechs R; 8R/5S sind der weiterentwickelte Arbeitsrahmen.

Persönliche Erinnerung, gedachte Antworten und fachliche Deutung sind unterschieden.

Innehalten

Wann hat dich ein Lachen getragen – und wann hat es dich allein gelassen? Was brauchst du, damit Schmerz und Spielfreude nebeneinander Platz haben?

Mit Christof ins Gespräch kommen

Was klingt bei dir nach? Welche Erfahrung oder Frage möchtest du teilen? Ich interessiere mich für deine Resonanz – auch dort, wo wir unterschiedlich empfinden. Ich freue mich auf ein Gespräch mit dir.

bisbald@christofsuppiger.org