

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Haben wir noch Grund zum Lachen? . . . . .	13
Mit Leib und Seele lachen . . . . .	16
Lächeln – das „kleine Lachen“ . . . . .	18
Wie der Mensch zum Lachen kam . . . . .	20
Der Spaß am Streß . . . . .	27
Angstlust und Überlegenheitsstreben . . . . .	31
Die Machtlust des kleinen Kindes . . . . .	34
Die Lust am Unsinn . . . . .	37
Die Erziehung zur Vernunft . . . . .	39
Im Kampf gegen das Lustprinzip . . . . .	42
Der Gewissenskonflikt . . . . .	45
Was ist normal? . . . . .	49
Die Trotzmacht des Humors . . . . .	52
Die „Technik“ des Humors . . . . .	54
Die Umkehrung der Erhabenheit . . . . .	57
Die Wurzeln der Komik: das „Verrücken“ des Normalitätsprinzips . . . . .	62
Zum Teufel mit der Vernunft! . . . . .	64
Maßlose Übertreibung . . . . .	67
Schabernack, Ulk und primitive Scherze . . . . .	70
Das verflixte Tabu . . . . .	73
Das „dreckige Lachen“ . . . . .	79
Närrische Revolte gegen das Normalitätsprinzip . . . . .	82
Im Reiche der Verrücktheit . . . . .	86
Humor in der Psychotherapie . . . . .	90

Was heißt „psychisch krank“? . . . . .	97
Der paradoxe Effekt des Humors . . . . .	100
Der Mut zur Unvollkommenheit . . . . .	106
Die „Humorstation“ . . . . .	112
„... trotzdem Ja zum Leben sagen“ . . . . .	118
Humor – die Waffe der Unterdrückten . . . . .	124
Humorvoll das Leben meistern . . . . .	129
„Kontra geben“ . . . . .	132
Ausgewählte Literatur . . . . .	142