



## Bewusster Unsinn ist Sinn aus dem Unbewussten

Der Titel wirkt auf den ersten Blick paradox. Unsinn ist doch das Gegenteil von Sinn. Was *sinnvoll* ist, erschließt Zusammenhänge und trägt Bedeutung, was *sinnlos* erscheint, entzieht sich dem Verstehen. Doch gerade diese scheinbare Gegensätzlichkeit eröffnet einen psychologisch interessanten Zugang. Denn nicht jeder Unsinn ist tatsächlich ohne Sinn. Vielmehr kann das, was dem bewussten Denken widersinnig erscheint, Ausdruck einer tiefer liegenden Energie sein, deren Berechtigung sich dem rationalen Verstand entzieht. Der bewusst zugelassene Unsinn kann als Sprache des Unbewussten verstanden werden, in der sich verborgene Bedeutungen, verdrängte Konflikte, aber auch kreative Möglichkeiten ausdrücken.

### "Unsinn" und "Quatsch"

sind weitgehend bedeutungsgleich. Beide Begriffe bezeichnen Aussagen, Meinungen oder Handlungen, denen es an Logik, Verstand oder Sinn mangelt. Im alltäglichen Sprachgebrauch werden sie meist synonym verwendet:

**Unsinn:** Der etwas formellere Begriff bedeutet "ohne Sinn und Verstand", „gegen alle Regeln der Vernunft“. Wenn wir uns erlauben, Unsinn zu machen, fällt die Kontrolle durch das Ichbewusstsein ein Stück weit weg. Dann zeigt sich etwas von unserer eigentlichen Persönlichkeit.



**Quatsch:** Ein umgangssprachlicher, etwas lockerer Begriff. Er beschreibt etwa spaßiges Gerede, albernes Benehmen oder harmlose Dummheiten. Wir machen gern bewusst Quatsch: kindliche Sprache, Blödeleien, Wortverdrehungen, ulkige Übertreibungen, lustige Töne, nachgeahmte Dialekte, groteske Spiele etc.

### Bewusster Unsinn – das Unbewusste zeigt sich

„Nun hör doch auf mit dem Unsinn!“ Das haben die meisten Menschen schon gehört. Kinder, die sich verkleiden, Erwachsene, die abstruse Geschichten erzählen, Freunde, die sich gegenseitig zum Lachen bringen – so etwas wird als Unsinn bezeichnet. Dabei verbirgt sich dahinter oft mehr. Wer bewusst Unsinn macht, legt einen Teil jener inneren Kontrolle ab, die sehr wohl im Alltag nötig ist. Es kann etwas sichtbar werden, das tiefer reicht als das vernünftige Denken.

### Selbstkontrolle

Im Alltag präsentieren wir uns meist kontrolliert. Wir überlegen, was wir sagen, welche

Wirkung unsere Worte haben und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Selbstkontrolle wird notwendig, weil das gesellschaftliche Zusammenleben Regeln verlangt. Doch sie verdeckt auch vieles. Wünsche, Ängste, Konflikte, Sehnsüchte, Fantasien oder ungelebte Seiten unserer Persönlichkeit bleiben häufig im Untergrund.

### Entspannung

Sobald eine entspannte Atmosphäre entsteht, verändert sich unser Verhalten. Wir sitzen mit Freunden zusammen, erzählen Witze, machen Unsinn, geben uns gegenseitig Spitznamen oder sprechen fröhlich in einer Fantasiesprache. Aber ist das bedeutungslos?

In solchen Augenblicken fällt unsere soziale Maske. Wir werden spontaner, zeigen Humor, Kreativität, Zärtlichkeit oder auch Aggression – Eigenschaften, die wir im Alltag brav zurückhalten.

### Beispiel

Ein ansonsten sehr sachlicher Mensch beginnt plötzlich, Tierstimmen nachzuahmen oder Grimassen zu schneiden, sobald Kinder im Raum sind. Niemand hat ihn dazu aufgefordert.

Der Unsinn erlaubt ihm, die verspielte Seite seiner Persönlichkeit auszuleben. Unsinn ist hier keine Flucht vor der Wirklichkeit, sondern ein Weg zu seinem inneren Kind, zu einem gehüteten Teil seiner selbst. ➔

## Unbewusste Persönlichkeitsanteile

Innerhalb der Gruppe erfüllt der Unsinn eine wichtige Funktion. Er schafft Nähe, Vertrautheit und Zugehörigkeit. Gleichzeitig verrät die Art des Humors viel über die Beteiligten. Manche scherzen, andere spotten, wieder andere blödeln, reden Stuss, spielen den Clown oder die schrullige Ulknudel. Die Art des Unsinn gibt Hinweise auf verborgene Bedürfnisse.

Im Unsinn entdecken wir einen Ausdruck jener Anteile, die im Alltag nur selten sichtbar werden. Jeder Mensch trägt Seiten in sich, die ihm nicht vollständig im Bewusstsein sind. Im Spiel, im Humor und in der Spontanität erhalten diese Anteile Gelegenheit, sich auszudrücken. Das Unbewusste spricht dabei nicht im Klartext, sondern in Bildern, Andeutungen, Übertreibungen und skurrilen Handlungen. Wer macht sich selbst zum Narren? Wer kann überhaupt nicht albern sein? Diese Unterschiede sagen etwas über die Persönlichkeit aus. Der Mensch entblößt sich oft gerade dort, wo er glaubt, keine Fakten von sich preiszugeben.

## Verborgene Aggressionen

Bewusster Unsinn zeigt nicht ausschließlich die heiteren Seiten eines Menschen. Manchmal kommt auch Aggression zum Vorschein. Spöttische Witze, verletzende Ironie oder zynische Zuschreibungen können unbewusste Spannungen ausdrücken. Humor kann als Schutz dienen, um Gefühle auszusprechen, die man sich ernsthaft nicht zu äußern traut. Manche Leute machen Quatsch, um nicht in eine Tabuzone der Gefühle einzusteigen.

## Quatsch – Sprache der Persönlichkeit

Quatsch machen ist keine Zeitverschwendung. Quatsch lockert die Herrschaft des kontrollierenden Bewusstseins und eröffnet

dem Menschen einen Freiraum, in dem Kreativität, Fantasie, Zuneigung, Abneigung, aber auch Unsicherheit oder Kontroversen sichtbar werden. Albernheit enthält häufig mehr Wahrheit als eine sorgfältig artikuliert Selbstdarstellung. Gerade wenn Menschen absichtlich Unsinn treiben, zeigen sie, wer sie jenseits ihrer gesellschaftlichen Rolle, in der Tiefe ihres Herzens wirklich sind.

## „... in diesem Theater“

Rollenspiele, Nonsense-Reden und Spontantheater sind ideale Beispiele. Hier wird bewusst auf feste Planung, vorgefertigte Texte und Kontrolle verzichtet. Die Spieler improvisieren, wissen selbst nicht, was sie im nächsten Augenblick spielen werden. Genau dadurch entsteht etwas, das zwar zunächst wie Unsinn aussieht, psychologisch aber hochinteressant ist. Die Figuren und Szenen kommen aus spontanen Einfällen. Diese haben immer auch Berührungspunkte mit dem Unbewussten.

Improvisation ist weit mehr als eine Theatertechnik. Sie ist eine Schule des Vertrauens in die eigenen unbewussten Fähigkeiten. Wer improvisiert, lernt, seine Gefühle und Gedanken nicht zu zensieren, sondern ihnen zu folgen.

## Sketchkultur

Wer in einem Sketch mitspielt, verfügt über kein fertiges Drehbuch. Gerade der bewusst inszenierte Unsinn setzt kreative Kräfte frei. Die Szenen behandeln oft völlig absurde Themen. Die Darsteller greifen unwillkürlich auf Erinnerungen, Erfahrungen, Märchen, Mythen und Archetypen, exotische Sprach- und Verhaltensmuster sowie gesellschaftliche Tabus zurück. Oft wird am Ende eines Workshops das, was die Teilnehmer gemeinsam erfahren und gelernt haben, auf die Schippe genommen. Die Darsteller machen sich

über sich selbst lustig, manchmal auch über die Moderatoren. Eine Befreiung aus der Sozialstruktur und der Konvention.

## Charaktere zeigen sich

Im Sketch entwickelt jeder Darsteller typische Motive. Der eine verkörpert immer wieder fürsorgliche Figuren, der andere spielt gern skurrile Außenseiter, ein Dritter bevorzugt den naiven Gutmenschen, ein Weiterer bestreitet fast jeden Dialog mit Ironie oder Sarkasmus. Die Muster entstehen selten durch bewusste Planung. Sie entspringen den tieferen Schichten der Persönlichkeit. Weil der Verstand keine Zeit hat, jede Äußerung zu kontrollieren, treten charakteristische Seiten des Menschen hervor. Das scheinbar Zufällige ist oft weniger zufällig, sondern seelische Aussage über innere Vorgänge, Gefühle, Bedürfnisse oder Befürchtungen.

Das Spiel wird zu einem Aktionsraum, in dem das Unbewusste nicht analysiert werden soll, sondern sichtbar und offenkundig wird. Innere Wirklichkeit kann Gestalt annehmen, ohne dass die Darsteller etwas erklären müssen. Das Publikum lacht über Unsinn, spürt aber zugleich, dass in den absurden Szenen etwas Echtes mitschwingt. Gelungene Improvisationen wirken oft überraschend berührend. Hinter der Komik erscheint plötzlich eine tiefe menschliche Wahrheit.

## Spontane Gedanken liefern Ideen

Nicht jeder spontane Gedanke ist bedeutungsvoll, doch viele der besten Ideen entstehen gerade dann, wenn das Bedürfnis nach Kontrolle für einen Augenblick zurücktritt. Der bewusste Unsinn eröffnet einen Raum, in dem verborgener Sinn entdeckt werden kann.