

## Alex Sternick, Bachelor in Ernährungswissenschaften Gründer von Lachclubs in Israel

### Was ist Gibberish?

Gibberish ist bekannt als die ersten Sprachen oder Kommunikationsformen in der Welt. Dies ist die einzige Sprache, die alle Babies in der Welt beherrschen, bis sie in den Zustand der Trennung kommen (Erich Fromm in seinem Buch "Die Kunst zu lieben"). Gibberish ist die universellste Sprache. Im Gegensatz zu anderen Sprachen können wir nicht in Gibberish denken, nicht beurteilen und auch nicht interpretieren. Wir können dies nicht, weil Gibberish kein Denken ist. Gibberish wird in Zusammenhang mit dem Begriff "Körperweisheit" verwendet. Es handelt sich um eine andere Form der Kommunikation als die bekannte Sprache, die aus dem intelligenten Denken kommt. Die einzige Regel in Gibberish ist "Alles ist möglich" - das bringt Gibberish auf eine Stufe mit postmoderner Philosophie. Gibberish kann wie echte Sprache klingen, wie aus einer anderen Sprache, aber ohne eigentliche Bedeutung: „Zrtlem nurr ebmaling zleddel ding för nobrr“. Oder die einzelnen Worte können echt sein, aber die Sätze ergeben keine Bedeutung: „Heute ist das Gähnen mir am Abend, das sondern daraus ging Schott“.

### Der Ursprung des Begriffs Gibberish

Der Begriff taucht erstmals in englischer Sprache im frühen 16. Jahrhundert auf. Das Wort stammt ab vom Namen des berühmten islamischen Alchemisten Jaber Ibn Hayan im 8. Jahrhundert, dessen Name lateinisch als "Geber" übersetzt wurde. Der Begriff "Gibberish" entstand in Bezug auf dessen weithin unverständliche Fachsprache, sowie die anderer Alchemisten, die im folgten.

Gibberish ist eine verbale Ausdruck für die so genannte „Philosophie des Unsinns“ oder dem „inneren Geist des Lachens“. Dieses Konzept sieht die Welt und uns selbst als ein großes Theater, wo alles möglich ist - entgegen aller Vernunft, Logik, Erwartung oder Wahrscheinlichkeit. Bekanntlich hält sich die Welt nicht an wissenschaftliche Erkenntnisse und Statistiken, sondern sie hat ihre eigene Natur, die wir mit unserem Verstand nicht vollständig begreifen können (und es auch nicht müssen). Die Welt mag mit uns „spielen“, sie mag uns „schockieren“ - immer haben wir von neuem die Entscheidung zwischen mehreren Optionen, darauf zu reagieren. Immer versuchen wir, die Ereignisse zu verstehen, sie zu benennen und nach einer tieferliegenden Bedeutung zu fahnden. Das bringt uns in einen nichtendenwollenden Teufelskreis zwischen Vergangenheit und Zukunft, wobei wir das Jetzt vergessen. Mit anderen Worten: Wenn wir ständig nach Erklärungen suchen, machen wir uns selbst zu Opfern der Umstände, wir agieren nicht mehr selbstständig, sondern ergeben uns in der Fremdbestimmung. Das passiert auf allen gesellschaftlichen Ebenen. Ein besonders furchtbares Beispiel ist die Feindschaft und der Krieg zwischen Nachbarstaaten. Die zweite Option wäre: einfach anfangen zu lachen, egal ob unsere Lebensumstände nun „gut“ oder „schlecht“ sind, egal welche spezifische Art der Krise nun vorliegt. Die Dinge kommen über uns und haben keine eigene Logik. Wie auch immer die Überraschungen des Lebens aussehen mögen, wir können darüber hinauswachsen und die Rolle des „Jokers“ oder des „Schauspielers“ einnehmen, der die Umgebung, die Welt und auch sich selbst nicht so ernst nimmt. Denn in dem Theater sind wir nichts als Akteure, und der Joker sucht seinen eigenen Weg und bleibt damit immer in der Gegenwart.

Ich sehe hier zwei gegensätzliche Rollen: die eine ist das Opfer, die andere der Joker. Die Philosophie des Gibberish beschäftigt sich mit dem inneren Geist des Lachens, der über das physische Lachen hinaus weist, das durch das Geräusch des Ausatmens und durch Gesichts- und Bauchmuskelkontraktionen erfahrbar wird. Der innere Geist des Lachens bedeutet, daß wir völlig frei von unseren eigenen Umständen lachen können. Wie wir mit Lachen den Fährnissen des Lebens begegnen. Wie wir uns selbst und andere positiv aufbauen. Wie wir uns über das Lachen eine positive glückliche Existenz schaffen. Dies wird nur dann möglich, wenn wir uns selbst und die anderen nicht zu ernst nehmen, wenn wir verstanden haben, daß allem, was ernst aussieht, den Ernst nehmen, indem wir anfangen, spielerisch damit umzugehen. Daher kommt die Idee „mit Unsinn spielen“.

Dabei ist es sehr wichtig, die Idee des Unsinn nicht mit Zynismus zu verwechseln, den manche Leute im Zusammenhang mit Gibberish und Lachen verwenden.

## Therapeutische Verwendung von Gibberish

Gibberish, wie Lachen, Wut und Weinen ist kathartisch. Mit Gibberish können Sie Emotionen freisetzen und sich innerlich reinigen.

Das Gibberish, wie auch das Lachen, gehört zu den dynamischen Arten der Meditation. Das ist der Grund warum Gibberish auch dazu verwendet werden kann, Kindern mit ADS zu helfen. Es wird den Kindern ermöglichen, ihre Spannungen und ihre Langeweile aufzulösen und sie in einen Zustand der Ruhe zu versetzen. Gibberish bringt hyperaktive Kinder zurück zu ihrer inneren Natur. Damit können wir den therapeutischen Vorgang unterstützen, indem wir ihren inneren Charakter fördern, anstatt zu versuchen, ihn zu unterdrücken.

Gibberish kann auch für professionelle Sprecher positiv sein. Sprecher müssen vor einer Rede genau planen. Sie werden immer von der Öffentlichkeit oder den Medien beurteilt. Ihre Rede findet immer im Futur statt, sie müssen die „richtigen Worte“ finden. Sie dürfen niemals etwas äußern, das nicht „politisch korrekt“ ist. Sie müssen immer selbstbewusst sprechen und den Kontext immer korrekt analysiert haben. All dies nimmt sehr viel mentale Energie in Anspruch und verdrängt jegliche Spontaneität. Gibberish ermöglicht es, die Aktivität der rechten Gehirnhälfte, also das Intuitive, die Körperweisheit und damit auch das Selbstbewusstsein, zu trainieren. Gibberish ist völlig frei von vernunftgeleiteter Äußerung und fördert somit auch die Kreativität. Wenn man dann vor einem Publikum spricht, wird es leichter sein, die „richtigen Worte“ zu finden, denn nun wird Kreativität, Intuition und Körperweisheit den Weg weisen.

## Gibberish in der Kunst

Musik: Einer der bekanntesten Musiker, der das Konzept des Gibberish in seine Aufführungen einbringt, ist der Deutsche Stephan Micus, der Instrumente aus aller Welt sammelt, aber dann nicht nach den traditionellen Regeln darauf spielt, sondern sein Gefühl für Improvisation einsetzt.

Kino: Ganz schnell fällt uns Monty Python ein. Oder Charlie Chaplin in „Der große Diktator“, wenn er Hitler das Gibberish sprechen lässt - seine Kritik an Hitler und Diktatoren im Allgemeinen.