Mein Weg zum Comedian

Humor in Zeiten der Spaltung. Warum das lachen uns retten wird.

Von Kolja Haaf, Reportagen, 01.07.2026

Weil mich das zu sehr an den dem Tode geweihten Gladiator erinnert, der im dunklen Verlies darauf wartet, dass sich das Tor zur grellen Arena öffnet und ausgehungerte Bären ihn zerfetzen, habe ich mich dafür entschieden, nicht mit den anderen Comedians draussen vor der Tür auf meinen Auftritt zu warten. Ich will mich an den Raum, das Publikum und vor allem die Vorstellung gewöhnen, gleich selbst auf diese Bühne zu steigen. Um nicht weniger, als den heute hier Versammelten die besten sieben Minuten ihres Lebens zu bescheren. Oder so ähnlich.

Humor war für mich immer ein grosses Ding. Eigentlich nichts weniger als das zentrale Qualitätsmerkmal eines Menschen. Beweis für Intelligenz, Selbstvertrauen, Zugänglichkeit und, naja, Menschlichkeit. Die Menschen, die ich mag, sind lustig. Die Menschen, die ich bewundere, sind lustig. Lustig sein ist in meiner Weltwahrnehmung der Schlüssel zu fast allem. Nicht unbedingt ein gesunder Ansatz. Deshalb bedeuten Humor und Lustigsein für mich auch immer Druck. Manchmal sogar Angst und Elend. Wenn ich neue Leute kennenlerne, wenn ich bei einem Date einer Frau gegenübersitze, wenn ich in einem Meeting bin, dann rattert es innerlich: Sag was Lustiges! Ohne Humor bist du nichts wert!

Um diesen Fluch endlich zu bannen, bin ich heute hier, in der Deriva Bar in Berlin-Neukölln, trete auf die Bühne und nehme das Mikrofon in die Hand. Hinter der Wand aus blendendem Scheinwerferlicht etwa 60 Leute, die gekommen sind, um zum Lachen gebracht zu werden. Für meinen ersten Applaus als Stand-up-Comedian hat es gereicht, einfach aufzustehen und zwei Schritte zu gehen. Aber gleich wird er ersterben, und dann muss ich etwas tun, damit neuer kommt. Auf einmal weiss ich, dass mein Einstiegswitz ein grosser Fehler ist. Aber ich sage auf, was ich einstudiert habe, vor dem Auftritt mit zittrigem Geist immer und immer wieder durchgegangen bin: «Okay, hier kommt mein erster Witz.» Vereinzelt gutmütiges Lachen – alle wissen, dass das heute mein erstes Mal ist. «Wenn ich ein rechtsextremer Comedian wäre, wäre mein Künstlername Hahadolf Hihitler.»

Man kann sich mich als einen nicht besonders grossen Mann vorstellen, mit undefinierbar braunblondem Haar, der immer noch nicht begriffen hat, warum er auf einmal 39 ist. Höchst ironisch trage ich einen schwarzen Rollkragenpulli, darüber ein Gesicht, das bereits sowohl als katzenartig als auch als bärchenartig bezeichnet wurde. In Gesprächen überdecke ich meine Unsicherheit mit Sarkasmus in Endlosschleife. Auf Partys mische ich ganz subtil unter, für wen ich

schon alles geschrieben (für viele!) und welche Preise ich damit gewonnen habe (nicht viele). Menschen wie mich nenne ich Selbstverwirklichungstrottel. Wir wollten ein aufregendes, kulturnahes Grossstadtleben führen und sind im Content-Creator-Prekariat gelandet. Obwohl ich Tattoos immer albern fand: Würde ich die Ärmel meines Rollkragenpullis hochschieben, kämen Tattoos zum Vorschein, gewollt kryptisch, die ich mir alle kurz nach meinem Umzug nach Berlin mit Mitte 30 habe stechen lassen, um *edgy* zu wirken. Ich brauche unbedingt Applaus und habe entsprechend panische Angst davor, stattdessen ausgebuht zu werden. So einer bin ich. Aber so einer war ich nicht immer.

Als Kind, meine Eltern können das bestätigen, war ich eine kleine Rampensau. Eine Ulknudel vor dem Herrn. Eine ihrer liebsten Geschichten ist die, als ich mit vier Jahren in einem verrauchten, vollen Gasthaus auf den Tisch gestiegen bin und angefangen habe, eine Rede zu halten, und die Leute hätten gejohlt. Homevideos zeigen mich als Tierforscher, der mit imaginärem Mikrofon vor dem Mund das Verhalten seiner Familienmitglieder im Hintergrund kommentiert: «Hier kommt der Vater vorsichtig aus seinem Versteck. Er scheint nach Futter zu suchen.»

Der Bruch kam mit zwölf Jahren. Wir feierten in der Grossfamilie Weihnachten, und den ganzen Abend imitierte ich Stimmen und Dialekte, die ich urkomisch fand. Bis mich einer meiner Onkel zur Seite nahm und sagte: «Hör auf damit. Du bist nicht so lustig, wie du glaubst.» Dieser Satz hat sich tief bei mir eingegraben. Er war weniger Auslöser als Markierung einer langsamen Wende: weg von meinem albernen Kinder-Ich, hin zum Jugendlichen voller Selbstzweifel und Scham.

Mit sechzehn war ich so unsicher, ernst und traurig, dass es mir heute das Herz zerreisst, wenn ich an den Teenager von damals denke. In der Schule hatte ich Angst vor der grossen Pause, weil wir dann immer im Kreis standen und Sprüche klopften. Ich konnte das nicht. Manchmal sagte ich zwar etwas, aber das kam viel zu spät und klang so bemüht, dass es meistens überhört wurde. Am Familientisch hatten meine beiden Brüder die Rolle übernommen, die früher meine gewesen war. Ich schwieg eigentlich nur noch. Und je länger ich schwieg, umso schwerer war es, damit aufzuhören. Einmal, als ich von der Schule nach Hause kam, brach ich weinend in den Armen meiner Mutter zusammen und stammelte: «Mama, ich glaube, ich bin einfach nicht lustig.» Obwohl sie versuchte, mich zu trösten, war ich mir sicher, dass ich mein Leben lang ein unscheinbarer, schüchterner Langweiler bleiben würde.

Dann wurde ich siebzehn und machte einen Schüleraustausch in Brasilien. Auf einer Rundreise war alles zunächst wie immer: ein Elend. Aufgedrehte, Fussball spielende junge Menschen an der Copacabana in Rio, Geknutsche unter dem Iguazú, dem grössten Wasserfall der Erde. Und ich? Verstohlen im Hintergrund, Hände in den Hosentaschen, Soundgardens *Black Hole Sun, Won't You Come?* vom Mini-Disk-Player in den Ohren.

Bis ich eines Nachmittags sämtliche Fläschchen des Schwarzwälder Kirschwässerle trank, die mir meine Eltern als Geschenk für meine Gastfamilie mitgegeben hatten. Die Wirkung war überragend. Ich hatte auch schon früher Alkohol getrunken, aber zum ersten Mal wirkte er wie ein wendiges Zirkuspony, das mich durch den Abend tänzelte. Wenn das Tierchen mal stolperte – für mein ernstes Teenager-Ich eine revolutionäre Erfahrung – schämte ich mich nicht, sondern lachte einfach darüber, über mich! Unbefangen, selbstironisch. Ich war an diesem Abend so pfiffig, dass selbst die schöne Eva nicht anders konnte, als laut, für alle hörbar festzustellen: «Der Kolja ist so lustig heute!»

Seit jenem Abend habe ich viel getrunken. Der Alkohol holte meine leichten Anteile hervor, die tief in mir schlummerten. Ich eignete mir einen absurd-dreisten Humor an, der die Leute aus dem Konzept brachte. In die peinliche Stille hinein fragte ich: Könnt ihr alle mal das Maul halten?!

Humor wurde für mich zur einzigen sozialen Ware, die ich bieten konnte. Damit es nicht zu Lieferengpässen kam, setzte ich ausserhalb meines engeren sozialen Umfelds weiterhin gezielt Alkohol ein, um mich in humorige Stimmung zu bringen. So ging das über Jahrzehnte. Der Umzug nach Berlin vor vier Jahren brachte – wie konnte es in dieser Stadt auch anders sein? – weitere Substanzen in mein Leben, die mich nicht unbedingt lustiger machten, es mich aber glauben liessen.

Dass dieser Ansatz auf lange Sicht nicht besonders nachhaltig war, erkannte ich zum Glück, bevor all das problematisch wurde. Seit einem halben Jahr ist das Härteste, was ich zu mir nehme, Kaffee. Was die Frage nochmal dringlicher macht, wie ich in Zukunft das Thema Humor handhaben will. Kann ich aus mir heraus lustig sein? Steckt der Vierjährige, der unbekümmert losbrabbelt, ohne sich und anderen etwas beweisen zu müssen, noch immer in mir? Und könnte ich ihn aus mir herausholen, wenn ich statt auf einen Wirtshaustisch auf eine Stand-up-Comedy-Bühne steige?

Doch wie geht Stand-up überhaupt? Um das zu lernen, reise ich nach Edinburgh zum Fringe, dem wichtigsten Festival für Comedy in Europa. Das Festival besteht seit 1947, 2025 wurden über 2,6 Millionen Eintritte für 3800 verschiedene Shows gezählt – nicht alle davon Comedy, aber die meisten. Wer es im Humorgeschäft zu etwas bringen will, muss aufs Fringe. Manch ein Jungcomedian spart das ganze Jahr über, um auf dem Free Fringe einen Monat lang gegen Spende aufzutreten und vielleicht entdeckt zu werden. Schon Rowan Atkinson hat hier sein Glück versucht, Robin Williams, Stephen Fry oder die Mitglieder von Monty Python. Phoebe Waller-Bridge performte auf dem Fringe ihre Show *Fleabag*, woraufhin diese als weltweit erfolgreiche Comedy-Serie fürs Fernsehen produziert wurde. Die Stimmung ist fiebrig, und es wird getrunken wie blöd.

Der erste Auftritt, den ich mir anschaue, ist ziemlich entmutigend. Eine stupsnasige Frau, dunkelrote Haare, Australierin, extra fürs Fringe nach Schottland angeflogen. Ihre Solo-Show mit dem Titel *Glass Houses* dauert eine ganze Stunde – eigentlich ein Indiz für Qualität. Es geht um ihre Familie, darüber, wie verrückt, aber trotzdem liebenswert die sei. Aber nach zehn Minuten wünsche ich der Frau auf der Bühne – und uns, dem Publikum – mit jeder Faser meines Herzens, dass sie endlich etwas Lustiges sagt. Etwas wirklich Lustiges und nicht die Art von lustig, die sie bisher im halb besetzten Saal des legendären Comedy-Club Underbelly, tief in den mittelalterlichen Schluchten der Altstadt, gebracht hat:

> «Mein Vater war im Gefängnis. Nein, nicht, was ihr jetzt denkt! Er hat niemanden umgebracht!»
> Stille.
> «Na gut, einmal hat er unsere Hamster im Gartenhaus vergessen. Es war ein sehr heisser australischer Sommer... Was ihr hier heiss nennt, ist gar nichts! Wir lachen über euren Sommer vom anderen Ende der Welt!»
> Stille.

«Die Hamster sind zu einem Hamster-Pfannkuchen zusammengeschmolzen!»

Eine einzige angetrunkene Frau ganz vorne machte ein Geräusch, das mit etwas gutem Willen als ein Kichern gedeutet werden könnte.

Das Set dauerte nach dem Hamster-Pfannkuchen noch qualvolle 30 Minuten. Und es lachte die ganze Zeit über fast ausschliesslich diese eine Frau. Die australische Comedian litt sichtlich unter unserem Schweigen. Ihr Körper schien zu schrumpfen, ihre Stimme verlor an Volumen. Irgendwann fühlte sie sich durch unsere kollektive Ablehnung dann so sehr in die Ecke gedrängt, dass sie pampig wurde: «Wirklich? Kein Lacher?» rief sie – da immerhin noch mit einer Andeutung von Selbstironie – in die Stille hinein, die auf eine Geschichte darüber folgte, wie eine ihrer Tanten ihren Kopf anstelle der Weihnachtsgans gebraten habe. Aber ein paar Minuten später pflaumte sie dann ganz direkt ein Pärchen in der hintersten Reihe an. Die hatten zwar nur leise getuschelt, aber sie hatte es vorne gehört, weil es so still war: «Hey, ihr beiden dort hinten! Das ist wirklich unhöflich!»

Bei meinem ganzen Fantasieren über Selbstfindung und Katharsis hatte ich gar nicht überlegt, wie genau das Worst-Case-Szenario meines Stand-up-Auftritts aussehen könnte. Nämlich genau so. Man steigt auf die Bühne, entäussert sich ganz und wird, wie diese bemitleidenswerte Australierin da vorne, abgelehnt. Ich tröstete mich mit dem Gedanken, dass ich die Scham wenigstens nicht so lange aushalten müsste.

Bei erfolgreichen Comedians kann ein Programm zwei Stunden lang dauern. Aber die grössere Masse der Comedians, die erst erfolgreich werden wollen, haben deutlich weniger Zeit für ihr Set von Witzen: bei einem Open Mic klassischerweise nur sieben Minuten.

Egal ob arriviert oder Anfänger wie ich: Der Comedian, erfahre ich während der Vorarbeiten für meinen eigenen Auftritt, eröffnet sein Set idealerweise mit einem guten *Opener*, der verlässlich funktioniert und Vertrauen schafft – wer über den ersten Witz lacht, lacht auch eher über die folgenden –, und beendet es mit einem starken *Closer*, der den Vibe des Sets knackig zusammenfasst und dafür sorgt, dass man den Comedian in guter Erinnerung behält. Dazwischen arbeitet er mit allem, was Witze erzählen ausmacht: dem *Beat*, also Pausen vor oder nach einer Pointe, mit *Tags*, dem Surfen auf einer guten Pointe, oder dem *Act-Out*, dem körperlichen Ausspielen von Figuren und Situationen.

Anders als im angelsächsischen gab es im deutschsprachigen Raum bis vor nicht allzu langer Zeit kaum Stand-up-Comedy. Was vor allem praktiziert wurde, war das doch eher biedere Konzept des Kabaretts: streberhaft kritisierender Humor, von Bildungsbürgern für Bildungsbürger. Lachen? Aber bitte nur mit Sinn und Zweck. Oder, am anderen Ende des Spektrums, Blödel-Trash à la Stefan Raab. Dazwischen Kult-Comedians wie Helge Schneider oder Josef Hader. Um die Jahrtausendwende schwappte Stand-up endlich nach Deutschland über. Aber wie hierzulande üblich, ging weiterhin nichts ohne Gütesiegel: Die Stars von damals, etwa Michael Mittermeier oder Cindy aus Marzahn, performten auf grossen Bühnen, das Fernsehen war dabei, es gab Kritiker, Preise.

Hingegen in einem kleinen Raum nur ein paar Meter voneinander entfernt zu sitzen und sich gegenseitig zum Lachen zu bringen – mutet das nicht ein bisschen vulgär an? Zur forschen amerikanischen «Hallo! Hier bin ich!»-Mentalität mag die Form ja noch passen, aber doch nicht zum scheuen mitteleuropäischen Gemüt, das Menschen, die sich vordrängeln und dann auch noch

entblössen, eher peinlich findet.

Aber hierin steckt eben auch ein Grund, warum Stand-up im deutschsprachigen Raum jetzt boomt. Das sagt eine, die miterlebt hat, wie in den letzten zehn Jahren aus zwei, drei englischsprachigen Open Mics für Expats in Berlin eine grosse deutschsprachige Szene wurde. Heute finden allein in der deutschen Hauptstadt jede Woche etwa 20 Open Mics statt, und die sind immer rappelvoll. Andernorts sieht es nicht anders aus. «Oversharing, seine Traumata offenlegen und sezieren, sich Blössen geben – das ist durch die sozialen Medien ein Riesending geworden», sagt Freddi Gralle, 45, gestandene Comedian und so etwas wie meine Mentorin auf dem Weg zu meinem ersten Stand-up-Auftritt. «Stand-up bietet das auch. Im besten Fall entstehen starke menschliche Momente, eine Verbindung zwischen Fremden. Danach lechzen vor allem junge Leute.» Sie wollten Authentizität erleben: Es läuft nie alles glatt, weder im Leben noch auf der Bühne.

Freddi gehört zu den ersten in Deutschland, die etwas ausprobierten, was im englischsprachigen Raum schon lange eine Grundzutat von Stand-up ist: Self Deprecating Humor. Bei dieser Art von Humor macht man sich schonungslos über die eigenen Unzulänglichkeiten lustig – und nimmt ihnen dadurch den Stachel. Freddi etwa war vor ihrem Leben als Comedian begeisterte Freichristin, verlor aber mit Mitte dreissig ihren Glauben – und machte das zum Gegenstand ihres allerersten Sets, mit dem sie im Alter von 35 Jahren in die Öffentlichkeit trat. «Ich wollte über mich reden. Über meine Verwirrtheit, meine krasse Frömmigkeit ohne Sex vor der Ehe, all das. Und über meine Angst, dass mich ausserhalb dieser Kirchenwelt alle komisch finden», erinnert sich Freddi. Und die Leute haben mit ihr gelacht, was sie immens erleichterte. Sie war eben doch nur ein Mensch.

Im virtuellen Raum des Internets und sozialer Medien erhalten wir pausenlos Vergleichsangebote. Die Menschen, denen wir dort begegnen, sind immer mindestens einen Hauch besser als wir, wirken glücklicher, wohnen schöner, sind erfolgreicher, besitzen bereits die Dinge, nach denen wir noch streben. Wie verschiedene Studien nahelegen, geht dieses «Aufwärtsvergleichen» zwangsläufig mit einer Verkümmerung des Selbstwertgefühls einher. Comedy wirkt dem entgegen. Ein Stand-up-Comedian, der seinen pathologischen Narzissmus thematisiert oder seine Unfähigkeit, einen Partner zu finden, gibt einem die Möglichkeit, endlich aufzuatmen: Ach so, andere sind genauso Trottel wie ich, auch sie haben keine Ahnung, wie man richtig lebt! Indem diese Art von Humor Schwächen benennt, die wir alle teilen, unsere Unbeholfenheit, unsere Selbstüberschätzung, unseren Egozentrismus, unsere Ängste, verbindet er. Selbstoffenbarung nennt das die Psychologie. Ein solcher Comedian geht mit der Offenlegung seiner Schwächen in Vorleistung. Damit riskiert er, dass andere, die das Coolness-Spiel weiter spielen, ihn verachten. Und bestenfalls ermutigt er andere dazu, auch ihre Masken abzunehmen.

Zurück zum Fringe. Nach der traurigen Show der Australierin habe ich für den Folgeabend gleich mehrere Shows gebucht. Den Tag über laufe ich ziellos durch Edinburgh und warte auf ein Zeichen, diesen einen zündenden Einfall für meinen ersten eigenen Auftritt. Feuerspucker und Dudelsäcke überall. Ebenso wie Flyerverteiler und Plakate für Comedy-Shows. Wie sähe mein Poster aus? Bisher sehe ich da nur mich, ausdruckslos, mit ideenlos hängenden Schultern. Gegen Mittag stolpere ich in eine der steilen Gassen, die von der Royal Mile, Edinburghs Prachtstrasse, abgehen und in denen sich die Pubs aneinanderreihen. Und da, am Eingang eines

kleinen Pubs, sehe ich das Plakat eines Comedian, der mir in jedem Fall sagen können wird, wie man wenigstens seine Persona, sein Bühnen-Ich, entwickelt. «Achtung! The Superkrauts Are Coming!», steht da. Zu sehen ist ein bärtiger Mann, der in eine Deutschlandfahne gehüllt ist und mit einer Birkenstock-Sandale telefoniert. Jürgen heisse er und biete «High-energy stand-up, unexpected madness, surprises and schnitzel schwitzen at its Teutonic best.»

Drinnen sehe ich «Jürgen se German» sofort. Beziehungsweise seinen Hintern, der in einer Billo-Lederhose steckt, darüber ein kariertes Holzfällerhemd. Durch den Vorhang linst er in den Show-Raum des Pubs, wo er gleich angekündigt werden wird. Aber noch ist Zeit, und ich spreche ihn kurzerhand an. Er redet schnell, fahrig, irgendwie sympathisch. Nach seinem Set, sagt er mir zu, darf ich ihm gerne Fragen stellen.

Ich hole mir eine Cola und setze mich ins Publikum. Jürgens Konzept, wird mir schnell klar, ist es, für ein britisches Publikum Klischees über Deutschland zu bearbeiten. Und das macht er tatsächlich, wie sein Plakat verspricht, mit «unerwarteter Verrücktheit». Er kommt auf die Bühne, grauenhaft einen deutschen Schlager schmetternd. Sein Bühnen-Ich ist ein überdrehter Zwangsneurotiker, der Comedy effizient angeht und dabei schonungslos mit der berühmten deutschen Humorlosigkeit kokettiert: «Joke number one!» brüllt er wie ein Oberfeldwebel. «I come from Düsseldorf, but I reek of Cologne! A good joke!» Dann starrt er so erwartungsvoll ins Publikum, das über so etwas Schwaches eigentlich nicht lachen will, aber dann erwischt es die Leute und sie prusten los. «Yes! Sis was a good one! HER-VOR-RAGEND!» Zwischendurch bittet er jemanden im Publikum, kurz einen Witz zu erzählen, weil er seine Wanderschuhe binden müsse. Er sieht mich, den Landsmann: «Ahh! Se fellow German! Jes! Please tell sem a joke, ja?»

Unerwartet habe ich meine erste Gelegenheit, Stand-up-Comedian zu sein. Weil mir natürlich kein Witz einfällt, erzähle ich kurzerhand auf Deutsch, was ich zum Frühstück hatte, was keiner versteht. Aber Jürgen geht dankbar drauf ein: «Jes! A hervorragend German joke!», brüllt er, und tatsächlich lachen die Leute.

Eine halbe Stunde braucht Jürgen, um sich nach dem Auftritt frisch zu machen. Dann treffen wir uns in einem Restaurant nebenan. Jürgen gehört zu den Comedians aus den niederen Rängen, die auf dem Fringe mehrmals täglich Stand-up in einem Pub bieten, auf Spendenbasis, womit sie ihren Monat in Edinburgh finanzieren, um *Exposure* zu bekommen. Auf dem Jakobsweg habe er die Eingebung gehabt, dass er Comedian werden muss. Das erzählt mir Jürgen, so heisst er wirklich, mit Nachnamen Strack, als erstes. Er ist ein schlaksiger Mann Ende 50, oder wie er sagt: «57, scheissegal!» Vor ihm steht ein riesiger Erdbeer-Milchshake, den er konzentriert mittels Strohhalm leert. Oft wiederholt er, was er auf Deutsch gesagt hat, auf Englisch: «Das muss doch irgendwie raus! Das, was in mir ist. Und auf der Bühne kann das raus. Das ist das Universum, oder? The universe. Es drückt sich durch mich aus. It expresses itself through me.»

«Jürgen, wie finde ich mein Bühnen-Ich?» frage ich ihn, nachdem ich ihm von meinem Vorhaben erzählt habe, selbst auf eine Stand-up-Bühne zu steigen. «Scheissegal. Einfach machen!», sagt Jürgen. «Hör auf dein Bauchgefühl und probier Sachen aus. Try it out. Man muss viele Male auf der Bühne sterben.» Seit 35 Jahren lebt er in Grossbritannien. 20 Jahre lang war er Vertreter einer Verpackungsfirma. Dort habe man ihn gemobbt, was ihn krankgemacht habe. Er habe alles hingeschmissen, die Firma verklagt, verloren, dann kam auch noch die Scheidung. Heute lebe er von Rücklagen und gelegentlichen Comedy-Spenden. Er sei kein Buddhist, lebe aber in einem buddhistischen Meditationszentrum, wo er einmal die Woche die «Kollekte für die Buddhas»

einsammele.

Dann stösst ein Freund von ihm dazu, Warren, 48, Ire und sehr erschöpft. Er sagt, er sei dieses Jahr zum ersten Mal Teil des Paid Fringe, macht also eine Show, die Eintritt kostet. Für den Zutritt zum Paid Fringe habe er aber selbst 365 Pfund zahlen müssen, eine Summe, die er mit den Ticketverkäufen an sechs Tagen bisher nicht wieder eingenommen habe. Es ist paradox: Von aussen scheinen die beiden im Fegefeuer der gealterten Stand-up-Comedians zu stecken, wo sie immer noch auf den grossen Durchbruch hoffen. Aber sie wirken rundum glücklich.

Anders als Jürgen und Warren kann Freddi Gralle, meine Mentorin in Berlin, ganz von Comedy leben. «Es ist wahnsinnig anstrengend, aber es geht», sagt sie. Deutschland sei gerade ein guter Ort für Comedians. Man könne im ganzen Land bei Stand-ups, als Host oder bei Mixed Shows auftreten, zusammen mit Jongleuren oder Pantomimen. «Aber dann auch wirklich jeden Tag der Woche. Für 100, 200 Euro. Wenn man gut ist, kann man nach ein bis zwei Jahren einigermassen davon leben.»

Natürlich wissen die meisten Stand-up-Comedians, dass es für sie nie einen wirklichen Durchbruch geben wird – was noch immer heisst, im Fernsehen aufzutreten. Warum macht man das dann? Freddi sagt, es gebe den Comedian-Typus, der akribisch vorgeht und das Ganze als eine persönliche Herausforderung sieht: «Die sind einfach witzegeil, beleuchten jeden Joke von allen Seiten. Die kommen häufig aus der Werbung, habe ich festgestellt.» Dann gebe es die Content Creators, die eigentlich gar nichts mit Comedy zu tun haben und bloss ihre Social-Media-Präsenz pushen wollen. Halb-professionelle Influencer, die gemerkt haben, dass man mit Ausschnitten von einzelnen Pointen aus Stand-up-Auftritten viral gehen kann.

Dann – da zählt sie sich selbst dazu – gibt es diejenigen, die Themen haben, die ihnen am Herzen liegen, die über Emotionen reden wollen. Freddi thematisiert Dinge, Beobachtungen, die sie selbst wirklich beschäftigen. Dating mit 45, sozialer Druck, die seltsame Psyche von Männern. Und dann gebe es natürlich jede Menge Dudes, die sich romantische Vorteile vom Stand-up versprechen und entsprechend auch sehr viel über Dating reden. «Ein Mann, der auf einer Bühne steht, ist erstmal attraktiver als einer, der es nicht tut.» Sie als Frau wirke dagegen eher einschüchternd, glaubt Freddi. Besonders wenn es um den weiblichen Körper in einem nicht sexuellen Kontext gehe, um Menstruation, um Schwangerschaft. «Es sei denn, man redet wirklich über Sex.» Dann gelte man als Frau sofort als Sex-Comedian – während das gleiche Material bei männlichen Comedians als nichts Besonderes wahrgenommen wird.

Als ich mir das unübersichtlich grosse Fringe-Programm angeschaut habe, ist mein Blick an einer Show hängengeblieben, von der ich intuitiv das Gefühl hatte, dass sie zu mir sprechen könnte: *Legalise Kissing* von Theo Mason Wood. Auf dem Plakat ist ein junger Mann zu sehen, der mit Krawatte und Rose im Mund unter einer Bettdecke auf einem Bett liegt, das auf dem Wasser treibt. Vielleicht ist entscheidend dafür, dass ich unter Tausenden anderen Shows diese gebucht habe, dass der Mann mir irgendwie ähnlich sieht: braunblonde Haare, harmloses Gesicht, in dem aber irgendetwas Tiefironisches steckt. Und tatsächlich, diese Show ist die beste, die ich sehe.

Was Theo Mason Wood macht, ist nicht das typische «Ich habe diese und jene verrückte Sache erlebt» oder «Ich habe mir diesen und jenen originellen Gedanken gemacht». Seine Comedy

ist anarchisch und absurd. Auf der Bühne spielt er einen manischen Narzissten, der auch einfach mal fünf Minuten lang ins Publikum starrt, während er todernst in Unterhose Bauchtanz vorführt oder mit verträumter Stimme Lyrik über ein gebrauchtes Kondom vorträgt. Immer wieder lässt er durchblicken, wie leid wir, das Publikum, ihm tun, weil wir nicht so ein interessantes, cooles Leben führen wie er.

Am Morgen nach seinem Auftritt treffe ich ihn in einem Edinburgher Café. Theo ist 30, wohnt als britischer Expat in Berlin, hat Schauspiel studiert und wollte lange etwas ganz Besonderes sein. Wie ich. «Ich wollte cool sein. Ich wusste nicht genau, was das ist, aber ich wusste, dass ich es unbedingt wollte. Stand-up fand ich immer uncool, weil alle coolen Menschen es uncool fanden.» Und dann hat er es doch gemacht, heimlich, ohne seinen coolen Freunden davon zu erzählen. Und hat heute Solo-Shows.

Wie zuvor Jürgen se German frage ich auch Theo, wie ich zu meiner Bühnen-Persona und meinem Set an Witzen finden kann. Er sagt: «Was du machen musst, ist, herausfinden, was besonders lustig und gleichzeitig echt an dir selbst ist. Erzähl etwas, das nur du so erzählen kannst.» Sein Bühnen-Ich zum Beispiel sei «der cleverste Idiot im Raum». Was er sage, sei nicht das eigentlich Witzige. Sondern, dass er sich dabei als einziger ernst nimmt.

Der Grund, warum sein Bühnen-Ich funktioniere, sei, dass man trotz dessen Absurdität ahne, dass es nicht komplett erfunden ist. Den Anteil an sich, der immer versucht hat, cool und besonders zu sein, habe er zu einer Karikatur ausgebaut. «Ich habe durch diese Rolle eine Art Katharsis erlebt. Ich habe viel weniger Angst, mich zu blamieren, cringe zu sein.» Theo sagt, er sei auch softer geworden, habe mehr Kontakt mit sich. Er könne durch seine Bühnen-Persona etwas ausdrücken, das auf eine Art mehr über ihn aussage, echter sei, als wenn er direkt über sich und seine Unsicherheiten reden würde.

Zurück in Berlin beginne ich, mir Gedanken über mein eigenes Set zu machen. Wie Theo Mason Wood, auf dessen Show ich immer wieder zurückkomme, merke ich bei mir den Anspruch, irgendwie aus dem Rahmen zu fallen. Womit ich aber erstmal überfordert bin. Irgendetwas schreckt mich ab. Ich kenne das vom Texte schreiben: Wenn ein Text besonders gut werden muss, lähmt mich das. Während ich Lustiges eigentlich nur dann schreiben kann, wenn ich durch Zufall gerade in einer fröhlichen Scheiss-drauf-Stimmung bin. Womit wir zurück beim Ausgangsproblem wären, dem unsicheren Jugendlichen, der über das eigene Overthinking und die Angst vor Ablehnung das Maul nicht aufkriegt und Kirschwässerle zur Unterstützung braucht.

Da ich damit nicht wieder anfangen will, greife ich auf eine andere bewährt-berüchtigte Methode zurück: Ich schiebe das Ganze vor mir her. Das Fringe fand im August statt. Im Herbst habe ich eine melancholische Phase, Witze aufs Papier bringen ist da nicht drin. Um Weihnachten herum ärgere ich mich so sehr, dass ich es so lange aufgeschoben habe, dass ich mich wiederum unfähig sehe, etwas zu Papier zu bringen. Dann, kurz nach Neujahr, beschliesse ich, Fakten zu schaffen – und frage um einen Slot als Newcomer beim Kuss-Kuss-Comedy-Open-Mic in der Deriva-Bar an. Mit ein bisschen Schützenhilfe von Freddi Gralle, die den Host kennt, klappt es dann auch.

Am 18. Februar muss ich auf die Bühne.

Und dafür brauche ich endlich ein Set. Da eilt mir unverhofft eine Muse zu Hilfe in Form eines Yoga-, Atem- und Selbsterfahrungs-Retreat in Mecklenburg-Vorpommern, zu dem mich

ein Freund überredet. Richtig vergnügt und komödiantisch inspiriert fange ich, noch während ich dort bin, an zu schreiben. Die erste Version meines Stand-up-Bühnen-Ich ist ein psychotischer Heilpraktiker, der mit Guru-Lächeln das Publikum auf eine Meditation mitnimmt, die immer seltsamer wird. Auf einem Spaziergang durchs nahe Moor versuche ich schon zaghaft, in die Rolle zu schlüpfen, und murmele vor mich hin: «Kommt mit mir auf diese Reise. Schliesst die Augen. Sand unter euren Füssen. Ihr hört Meeresrauschen. Es murmelt euch zu: Du bist in Ordnung. Du bist bei dir. Dein Hosenlatz ist auf.» Wieder in Berlin merke ich, dass das nicht funktioniert. Zu gewollt, zu kompliziert. Und damit wäre ich auch nicht ehrlich zu mir selber, würde nicht den kathartischen Moment der Selbstoffenbarung haben, der so lebensverändernd zu sein scheint.

Anfang Februar setze ich mich endlich so richtig auf meinen Arsch und gehe mögliche Themen und Rollen durch. Was mir nach dem Heilpraktiker als nächstes einfällt: Nazis. Ich schreibe ein ganzes Set auf, in dem ich der naive Enkel eines Nazi-Opas bin, der sich einredet, seine Familie sei im Widerstand gewesen. Inklusive eines absurden Gedichtes, in dem er seinen Opa besingt. Hat schon eher mit mir zu tun, aber eigentlich auch nicht wirklich. Wieso schaffe ich es nicht, das Offensichtliche zu machen? Weil es mir nicht originell genug vorkommt.

Ich fand Theo Mason Woods schräge Nummer auf dem Fringe so gut, dass ich ihn mir zum Massstab gesetzt habe. Meine Mentorin Freddi Gralle hilft mir aus der Patsche, indem sie erzählt, sie sehe oft junge Comedians, die eine bestimmte Rolle lustig finden und die kopieren wollen. Sie kenne zum Beispiel einen gutaussehenden, privilegierten Arztsohn, der auf der Bühne behaupte, er sei unattraktiv und kacke bei Frauen komplett ab. Das funktioniere nicht: «Er würde viel besser damit fahren, wenn er zu sich selbst stehen und sich zum Beispiel über seine privilegierte Herkunft lustig machen würde.»

Da fällt mir Theos Rat wieder ein: «Erzähl etwas, das nur du so erzählen kannst.» Also ringe ich mich endlich – endlich! – zu dem Versuch durch, das zu tun. Und entscheide mich für eine überhöhte Version meiner Selbst: der prätentiöse Journalist, der sich zu Grösserem berufen fühlt. Ich werde mit einem Raum fremder Menschen teilen, was mich so umtreibt und verunsichert, und dabei versuchen, unterhaltsam zu sein. Denn Freddi Gralle hat mir noch etwas Wichtiges mit auf den Weg gegeben: «Es ist falsch, Stand-up als Therapie zu verstehen.» Es gebe eine hohe Dichte von psychischen Pathologien in der Szene. Sie habe oft genug erlebt, wie Comedians meinten, dass es reiche, von ihren Depressionen zu reden. «Oft fehlt dann die ironische Auflösung, und dann ist das einfach nur düster.»

Ich beschliesse, auf der Bühne von meinem Job zu erzählen und den Erwartungen, die ich mal an ihn hatte. Dass er mich cool macht, ernst, erwachsen. In Wirklichkeit musste ich oft genug irgendwelchen sinnlosen Clickbait-Quark schreiben, komme mir neben anderen Journalisten bis heute wie ein Hochstapler vor und habe Angst, mit Interviewpartnern zu telefonieren und mich von ihnen um den Finger wickeln zu lassen. Am besten gefällt mir der letzte Teil, den ich einleite mit: «Aber ich sehe mich eigentlich auch gar nicht als Journalist. Ich sehe mich als Autor.» Dann erzähle ich von meinem geheimen Romanprojekt, dessen extrem magere Handlung darin besteht, dass ich versuche, mich selbst als erfolgreich und unwiderstehlich darzustellen.

Das Set ist so aufgebaut, dass ich im ersten Teil über meine Schwächen witzele und die am Ende wieder aufgreife, in dem Teil über den grossen Gesellschafts- und Berlinroman. Im Gegensatz zu meinem Journalisten-Bühnen-Ich hat mein Roman-Ich die Schwächen eben explizit *nicht*, die ich aufgezählt habe. Ich übe das Set vor dem Spiegel ein und stoppe dabei die Zeit. Ein

Teil klingt etwa so:

> Aber wisst ihr, Journalismus reicht mir eigentlich auch gar nicht, ich sehe mich als Autor. *Nachdenklich in die Ferne schauen.*
> Ich schreibe einen Roman. Aber ich muss jetzt auch gar nicht davon reden. *Bescheiden mit der Hand abwinken, dann direkt Switch zu schnellem, begeistertem Tonfall:* Na gut, also, es geht um einen Typen, der freier Journalist in Berlin ist... Also das bin nicht ich! Das ist eine fiktionale Figur, die ich erschaffen habe. *Verstohlen ins Publikum schauen.* Er ist Ende 30, sieht aber aus wie Anfang 30. Er ist jetzt kein Model, aber er hat schon so ein gewisses Etwas... Ähm... Er ist ein Award Winning Journalist. Er hat alles, Erfolg, sehr regelmässigen Sex... Aber das bedeutet ihm nicht viel. Und das ist eben der Twist. Man muss nämlich wissen, dass er ziemlich kompliziert ist... Er kämpft mit inneren Dämonen... Er denkt viel nach... Über was genau, weiss ich noch nicht...
> Am Ende komme ich auf ziemlich genau sieben Minuten, und kann mir durchaus vorstellen, dass an der ein oder anderen Stelle gelacht werden könnte. Es ist nicht gerade visionär, aber ich mag das Set.

Drei Tage vor meinem Auftritt trage ich mein Programm einem Freund vor, der selbst Journalist ist. In einer dringlichen Podiumsdiskussions-Geste nehme ich abrupt meine Brille ab und blicke stechend mit wichtig hochgezogener Augenbraue in mein Ein-Mann-Testpublikum: «Was bedeutet Journalismus heute?» Der lacht ein bisschen. Sagt aber auch, was noch nicht ganz rund ist. Und er befürchtet, dass Nicht-Journalisten vieles nicht wirklich verstehen werden. Ich habe völlige Ekstase erwartet und lasse mich von dem bisschen Kritik wieder komplett entmutigen.

Aber der Slot ist gebucht, die Bühne wartet. Also beschwöre ich nochmals den Geist von Jürgen se German herauf, der mir ins Ohr wispert: «Scheissegal, einfach machen! Geh durch diese Angst durch. Du wirst dich nachher unglaublich fühlen. You will feel incredible.»

Dann ist der besagte Februarmittwoch da. Zum ersten Mal seit meinem halben Jahr ohne Alkohol habe ich richtiggehend Craving. Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich ohne ein, zwei Biere auf diese Bühne treten soll. Ich werde garantiert meinen Text vergessen. Ich werde zittern. Die Leute werden mit der Stimme meines Onkels reinrufen: «Hör jetzt auf. Du bist nicht so lustig, wie du glaubst.» Ich habe richtig schlimm Angst, bis zum allerletzten Moment.

Weil mich das zu sehr an den dem Tode geweihten Gladiator erinnert, der im dunklen Verlies darauf wartet, dass sich das Tor zur grellen Arena öffnet und ausgehungerte Bären ihn zerfetzen, entscheide ich mich dafür, nicht mit den anderen Comedians draussen vor der Tür auf meinen Auftritt zu warten. Stattdessen setze ich mich vorne hin, direkt an die niedrige kleine Bühne, neben einen Freund, der mich immer wieder besorgt von der Seite anschaut, mir einmal sogar tröstend die Hand auf die Schulter legt. Währenddessen macht eine Frau vor uns Witze. Sie erzählt irgendetwas davon, wie schwer es sei, leise zu pinkeln. So ganz bekomme ich das nicht mit, weil ich immer wieder meinen Text durchgehe. Nach ihr bin ich dran.

Dann ist die Pinkel-Frau fertig, und der Host kommt wieder auf die Bühne. Komplett-Glatze, schelmisches Grinsen. Bisher hat er zwischen den Auftritten selbst noch ein bisschen gewitzelt, aber diese Gnadenfrist fällt bei mir aus: «Leute, ich hab mir gedacht, für die Abwechslung, dass ich dieses Mal einfach spontan jemanden aus dem Publikum auf die Bühne hole!» Man verzieht ängstlich die Minen, trinkt schnell vom Bier, um nicht aufzufallen. Nur ich

weiss, dass er mich meint. «Unser nächster Comedian: Kolja Haaf!» Mein Körper steht auf, ohne dass ich viel dabei zu sagen hätte. Es kommt Applaus, der Host reicht mir das Mikrofon und geht. Und da stehe ich, hinter einer Wand aus blendendem Scheinwerferlicht. Auf einmal weiss ich, dass mein Einstiegswitz ein grosser Fehler ist. Der hat mit meinem restlichen Set überhaupt nichts zu tun, aber irgendwie fand ich ihn so dumm und unnötig provokant, dass ich ihn von meinem Nazi-Opa-Konzept als Einstieg behalten habe: «Wenn ich ein rechtsextremer Comedian wäre, wäre mein Künstlername Hahadolf Hihitler.»

Es kommt verhaltenes Lachen. Und ich zucke gleichgültig mit den Schultern. Etwas löst sich. Ich beruhige mich. Das Scheinwerferlicht hilft, weil es so blendet, dass ich kaum etwas vom Publikum sehe. Und so kommt es mir fast vor, als ob ich alleine da oben stehe und alles, was kommt, nur für mich mache. Der Host, Jonas Imam, vertraut mir nach der Show an, dass er das Licht absichtlich immer ein bisschen heller einstellt, wenn ein First-Timer auftritt.

«Aber ich bin kein rechter Comedian», leite ich über, «ich bin Journalist.» Hier hatte ich keine Lacher erwartet, aber sie lachen. Sie lachen und lachen und ja, ich bin stolz darauf, dass sie lachen. Ich merke, dass mein Set funktioniert und werde richtig verspielt. Ich zögere einstudierte Pausen hinaus, schaue in den Zuschauerraum. Es ist mir fast schon peinlich, dass diese Heldenreise so rund verläuft. Ich bin nicht wieder das kleine brabbelnde Kind auf dem Gasthaustisch, aber ich bin definitiv auch nicht der Teenager, der durch eine unsichtbare Schammauer von der Welt und von sich selbst getrennt ist. Ich fühle mich wohl. Ich bin einfach ein Mensch, der sich in all seinen Unzulänglichkeiten zeigt und nicht allzu ernstnimmt, der versucht, zusammen mit anderen Menschen, die irgendwo hinter dem Licht sitzen, ein bisschen Spass zu haben, der sieben Minuten lang das Leben durch Lachen etwas erträglicher macht, für sich und andere.

Als ich fertig bin, kommt die Halbzeitpause, und ich werde von allen Seiten beglückwünscht. Natürlich vor allem von meinen Freunden, die sich meinen ersten Auftritt als Comedian nicht entgehen lassen wollten, aber ganz am Ende des Abends kommen auch zwei Fremde zu mir und sagen, dass ich für sie der beste gewesen sei.

Freddi Gralle war bei meinem Auftritt krank, aber wir schauen uns später zusammen die Aufnahme an, die Jonas Imam von meinem Auftritt angefertigt hat. «Das ist echt super», sagt sie. «Weil der persönlich ist. Man lernt dich kennen, deine Schwächen, deine Haltung, es ist emotional und richtig gut geschrieben.» Hach. Was sie noch interessieren würde, ist, ob das Set auch vor anderem Publikum funktionieren würde. Vor Menschen, die weniger sind wie ich. Zum Beispiel bei einem Kneipen-Stand-up im Umland, wo die Leute vielleicht andere Probleme als urbane Selbstverwirklichung haben und auch eine andere Einstellung zu Journalismus. Fair enough. Aber ich glaube, ich belasse es vorerst bei dieser Erfahrung. Ich weiss jetzt mit Sicherheit, dass die vierjährige Rampensau noch in mir steckt. Aber die braucht jetzt erst einmal wieder eine Pause. Kinderarbeit und so – haha. Und vielleicht ist es auch okay, anzuerkennen, dass auch der schüchterne Teenager ein Teil von mir ist.

Wenn jede Zeit ihre Form von Humor hat, dann passt Stand-up sehr gut in die unsere. Wenn die Welt darauf ausgerichtet ist, uns einzureden, alles an uns sei so unglaublich individuell und wichtig – unsere Meinungen, unsere Urlaubsfotos, unser Kaufverhalten, unsere Lebensentwürfe –, wirkt es fast schon wie ein subversiver Akt, sich offline mit anderen Trotteln zu treffen und einander zu versichern, dass keiner von uns wirklich weiß, wie man richtig lebt.