

*„Humor ist der beste Schwimmring auf dem Strom des Lebens“
- Wilhelm Raabe -*

Humor im Coaching



Diplomarbeit
Swiss Coaching Association SCA
Abgabetermin: 8. Mai 2009
Ausbildung: Coachingplus GmbH

Sylvia Michel
Schützenstrasse 32
8400 Winterthur
079 241 80 77
s.michel@mirror-coaching.ch
www.mirror-coaching.ch

Name Sylvia Michel
Firma mirror-coaching, Sylvia Michel
Adresse Schützenstrasse 32
8400 Winterthur
Telefon 052 366 06 04
Mobil 079 241 80 77
E-Mail s.michel@mirror-coaching.ch
Homepage www.mirror-coaching.ch



Konzept Vertrauen finden - gut zuhören – die Eigenverantwortung fördern – Geduld und Verständnis zeigen – Humor einbringen – Spass an der Veränderung in den Vordergrund stellen – begleiten – unterstützen – wertschätzen

Stichworte Einzelcoaching, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Mut zur Unvollkommenheit, Lebensstil

Schwerpunkte **Einzelcoaching**

Ich begleite Menschen, die eine Veränderung anstreben, sei es im Beruf oder im Privatleben – meistens ist ja beides voneinander abhängig. In Gesprächen schauen wir uns alte unerwünschte Verhaltensmuster an und erarbeiten neue. Diese neuen Verhaltensmuster setzt der Klient im Alltag ein. Hindernisse oder Rückschläge werden in weiteren Gesprächen analysiert und sanft aus dem Weg geräumt. So kann der Klient Schritt für Schritt die gewünschte Veränderung umsetzen.

Humor

Ein wichtiger Teil in meinen Coachings ist der Humor. Er fördert die Selbstakzeptanz, entschärft schwierige oder heikle Themen und trägt wesentlich dazu bei, dass sich das Gegenüber besser annehmen kann. Mit Humor lassen sich unerwünschte Verhaltensweisen so aufzeigen, dass der Klient das Gesicht nicht verliert und auch über Sachen lachen kann, die er vorher an sich verurteilt hat.

Eigenverantwortung

Als Coach fördere und unterstütze ich meine Klienten. Ich übernehme aber keine Verantwortung über ihr Handeln. Deshalb ist bei meiner Arbeit auch die Förderung der Eigenverantwortung ein wichtiger Bestandteil. Je eher mein Klient Verantwortung über sein Handeln oder Nichthandeln übernimmt, desto eher kommt die von ihm gewünschte Veränderung in Gang.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|--|----|
| 1. | Einleitung | 4 |
| 2. | Definition, Abgrenzung, Hintergrund..... | 6 |
| 2.1. | Definition Humor..... | 6 |
| 2.2. | Die Physiologie des Lachens..... | 7 |
| 2.3. | Das Lächeln | 9 |
| 2.4. | Humor und soziale Kompetenz..... | 10 |
| 2.5. | Die soziale Gleichwertigkeit..... | 11 |
| 2.6. | Der gute Draht..... | 11 |
| 2.7. | Sinn für Humor | 12 |
| 3. | Nutzen von Humor in der Beratung / Medizin / Psychotherapie | 13 |
| 3.1. | Humor in der Medizin | 13 |
| 3.2. | Humor in der Psychotherapie | 13 |
| 4. | Humortechniken | 15 |
| 4.1. | Paradoxe Intention | 17 |
| 4.2. | Provokativer Stil..... | 18 |
| 5. | Humor im Coaching..... | 20 |
| 5.1. | Grundlagen..... | 20 |
| 5.2. | Wie erfasse ich den Klienten? | 21 |
| 5.3. | Humor als Instrument | 21 |
| 5.4. | Voraussetzungen für Humorinterventionen..... | 21 |
| 5.5. | Die Ethik..... | 23 |
| 5.6. | Wann ist Humor fehl am Platz? | 24 |
| 5.7. | Humorlose Klienten – Was tun? | 25 |
| 5.8. | Überlustige Klienten – Was tun?..... | 25 |
| 5.9. | Beschleunigt Humor den Coachingprozess? | 25 |
| 5.10. | Tipps zur Förderung humorvoller Einstellungen und Verhaltensweisen | 26 |
| 6. | Schlusswort..... | 28 |
| 7. | Anhang..... | 29 |
| 7.1. | Literaturverzeichnis | 29 |

1. Einleitung

Ich musste mir keine langen Gedanken darüber machen, über welches Thema ich in meiner Diplomarbeit schreiben würde. Seit vielen Jahren begleitet mich ein treuer Kollege. Er ist immer auf Abruf bereit, ist ehrlich, direkt und nimmt kein Blatt vor den Mund. Dass ich diesen Kollegen habe, ist mir aber erst seit einiger Zeit bewusst. Lange habe ich ihn nicht wahrgenommen, bis ich merkte, wie wichtig er doch ist und was für eine positive Wirkung er auf mein Leben hat: Humor!

Die Sache mit dem Humor ist so komplex wie es der Mensch selber auch ist. Man merkt dies ja auch im Umgang mit seinen Mitmenschen. Wenn jemand den gleichen Sinn für Humor hat, dann hat man das Gefühl, auf der gleichen Ebene zu stehen – Humor verbindet. Das Gegenteil passiert jedoch, wenn der Humor zweier Menschen nicht gleich ist – in einem solchen Fall ist es schwieriger, auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen.

Humor ist als Ressource in jedem von uns vorhanden. So wie das Weinen, gehört auch das Lachen zu unseren Kommunikationsmitteln – als Ausdruck unserer Emotionen. Wenn wir lächeln, dann entsteht eine Bindung, eine Beziehung zwischen zwei oder mehreren Menschen, die keiner Sprache mächtig sein muss. Lächeln kann man auch nur für sich, aber in den meisten Fällen entsteht ein Lächeln oder ein Lachen in Verbindung mit anderen Menschen.

Nun, obwohl es auch nicht immer lustig war in meinem Leben, so habe ich doch stets versucht, den Humor nicht zu verlieren. Zuerst machte ich dies unbewusst. Es war wohl mehr eine Überlebensstrategie. Im Verlaufe der Jahre entwickelte sich aber mein Humor immer mehr zu meiner Lebensphilosophie. Ich integrierte den Humor in den Ernst des Lebens, in meinen Berufsalltag, in mein Privatleben und sogar in meine Krisen. Ich erweiterte den Kreis und versuchte es auch mit Humor in Krisen anderer Menschen und es funktionierte. Fast immer konnte der Einsatz von Humor zu einer Verbesserung der Situation beitragen. Humorvoll sein heisst nicht, dass man nicht ernst sein kann. Man kann aber sagen, dass Menschen mit viel Humor ein spezielles Charisma haben. Sie besitzen die Fähigkeit, Situationen und Menschen mit ihrer Art positiv zu beeinflussen.

Ich begann nach den eher unkontrollierten Einsätzen von Humor, diesen gezielt zu testen. Nicht durch erzählte Witze, sondern mehr durch Situationskomik oder in Form von Entschärfung einer Situation. Ich merkte, dass Humor sogar in schwierigen Gesprächen hilfreich sein konnte, auch wenn es für den einen oder anderen am Anfang gewöhnungsbedürftig war. Ich baute die Möglichkeiten aus, freute mich über gelungene Humorinterventionen und merkte irgendwann, dass der Humor unendliche Möglichkeiten bietet. Ich testete diverse Arten von Humor, registrierte welche Menschen über welche Arten von Humor lachten und erarbeitete mir so einen Humorinterventions-Schatz. Um nur zwei Beispiele zu nennen:

Bestätigung eines Angriffs anstelle von Rechtfertigung:

*„Sylvia, du hast schon einen Schoggi-Job, da musst du ja gar nichts tun.“
„Stimmt, und stell dir vor – ich werde für's Füsse hochlagern sogar noch bezahlt!“*

Es folgte keine Äusserung mehr – das Gegenüber merkt jedoch, dass seine Unterstellung wohl nicht ganz der Wahrheit entspricht – ohne Gesichtsverlust!

Unerwartete Antwort auf eine Äusserung:

Ich verbinde einen Kunden mit einem unserer Mitarbeiter. Dieser sagt genervt: „Ach nee, der schon wieder!“ Meine Erwiderung darauf: „Kein Problem, ich kann ihm ausrichten, dass Sie momentan überhaupt keinen Bock auf ihn haben!“

Schallendes Gelächter war die Reaktion.

Mir genügte das aber immer noch nicht. Ich wollte mehr über das Thema Humor wissen. Was genau ist Humor, was für eine Funktion hat das Lachen, wie integriert man den Humor in den Alltag, im Beruf, in der beratenden Arbeit, was für zusätzliche Qualitäten hat der Humor sonst noch, wie wirken humorvolle Menschen, was macht sie aus? Obschon der Humor seit vielen Jahren mein Begleiter war, wusste ich doch so wenig über ihn und seine Hintergründe.

Humor im Coaching. Sofort stellten sich mir einige Fragen: Hat Humor Platz in einem Coachingprozess? Birgt es Risiken? Beschleunigt Humor sogar den Prozess? Kann Humor von jedem angewendet werden? Ist Humor ein Wundermittel? Ich habe mich auf den Weg nach Antworten auf diese Fragen gemacht und bin mehr als fündig geworden.

Meine Diplomarbeit soll dazu beitragen, dass der Humor wieder mehr Platz im Alltag hat, dass wir mutig sind, zu uns selbst mitsamt unserem Humor zu stehen, selbstironisch zu sein und den Humor wann immer es möglich ist, zum Wohle der Gesellschaft und ihren Mitgliedern einzusetzen. Wenn ich mit dieser Arbeit etwas zur besseren Verständigung zwischen den Menschen beitragen kann, dann habe ich mein Ziel erreicht.

2. Definition, Abgrenzung, Hintergrund

2.1. Definition Humor¹

„Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns die wahre Grössenordnung und die gültige Perspektive. Er macht die Erde zu einem kleinen Stern, die Weltgeschichte zu einem Atemzug und uns selber bescheiden.“

- Erich Kästner -

Eine witzige Interpretation des Humors äusserte einmal Schauspieler Theo Lingen. Er bezeichnete den Humor folgendermassen: „Humor ist eine famose Turnübung, die darin besteht, sich selbst auf den Arm zu nehmen.“

Und wie es mit Turnübungen so ist: Je mehr man sie übt, desto besser wird man darin.

Als "humorvoll" werden oft Personen bezeichnet, die andere zum Lachen bringen, in ihrer Mitte sind, gelassen sind und auch mit unangenehmen Dingen besser oder schneller zurechtkommen. „Humor ist wenn man trotzdem lacht“ lautet ein deutsches Sprichwort, welches es eigentlich ziemlich genau trifft. Wenn man die Fähigkeit besitzt, den Humor nie zu verlieren, egal was passiert oder zumindest das Lachen auch nach schwierigen Ereignissen wieder zu finden, dann trägt man ein wichtiges Gut in sich und das Leben lebt sich damit wesentlich einfacher.

Es gibt viele Bücher über Humor. Im deutschen Raum zählt Michael Titze zu den Kompetenzträgern in diesem Bereich. In Amerika zählt Frank Farrelly zu den Begründern der provokativen Therapie, in der ebenfalls mit humorvollen Interventionen gearbeitet wird. Bis heute gibt es jedoch keine umfassende oder ultimative Theorie über den Humor. Grund dafür ist sicherlich die Vielschichtigkeit des Humors. Die verschiedenen Kulturen spielen eine Rolle, die Individualität der Menschen, die Erziehung und das Umfeld, in dem wir uns bewegen. Belegbar ist, dass das Lachen und der Humor einen wichtigen Teil in unserer Gesellschaft einnehmen. Ich hoffe schwer, dass dies so bleibt und hoffentlich noch grössere Kreise zieht.

Humor wirkt relativierend. Er stellt eine Situation in einen völlig anderen Kontext, eröffnet neue Sichtweisen. Humor öffnet den sogenannten „Tunnelblick“ den viele haben, weil sie sich nur auf eine Richtung konzentrieren und die Alternativen mit Scheuklappen verdeckt sind. Ich nehme hier gerne ein Beispiel aus meiner Praxis: Wenn mein Klient Angst hat, alleine auf die Strasse zu gehen, dann zeige ich ihm ein humorvolles Horrorszenario auf, dass er mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:100 Millionen sicherlich von einem Meteoriten erschlagen werden könnte, mit einer Wahrscheinlichkeit von 1 : 10 Millionen von einem Blitz getroffen werden könnte und mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:1 Million von einem Auto überfahren werden könnte. Die Übertreibung dieser Situation führt einerseits dazu, dass der Klient schallend zu lachen beginnt und hat andererseits zur Folge, dass er die Relation des Risikos zu seinem Vorhaben sieht. Jedenfalls geht er heute angstfrei auf die Strasse und ist noch nicht von einem Meteoriten erschlagen worden;-).

Der Humor lässt uns Wege erschliessen und kann Türen öffnen. Es gibt für den Humor nämlich keine Grenzen, keine einseitigen Zwänge, keine unumstösslichen Regeln. Humor sprengt unseren Gedankengarten, den wir uns im Verlaufe der Zeit zugelegt haben. Er pflügt alles neu und bietet so Platz für eine neue Gestaltung dieses Gartens.

¹ Humor kommt aus dem lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft“. Im Mittelalter waren damit die Lebensäfte gemeint: Blut, Phlegma, Cholor und Melancholie.

2.2. Die Physiologie des Lachens

„Worüber lacht der Mensch? Er lacht, wenn man ihn kitzelt. Oder er lacht, wenn er andere lachen hört. Aber worüber lacht der Mensch, wenn sein Herz und Verstand bei der Sache ist? Das ist rasch gesagt: er lacht über Kontraste!“

- Erich Kästner -

Wir lachen also über Kontraste. Stimmt das so? Ich habe das mal genauer unter die Lupe genommen und habe mir diverse Situationen aus meinem Alltag durch den Kopf gehen lassen. Und ja, wir lachen über Kontraste, über Komisches, über Unerwartetes, über Überraschendes, über Begebenheiten, die unser Hirn in so kurzer Zeit nicht in einen bestimmten Erfahrungs-Ordner einordnen kann. Lachen kann aber auch eine Reaktion auf etwas nicht Fassbares oder Unerklärliches sein oder ist die Reaktion auf etwas, was man noch nie vorher gesehen oder gehört hat.

Das Lachen selbst hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit². Menschen die herzhaft und oft lachen können, sind viel zufriedener mit sich und ihrem Umfeld. Sie versprühen Freude, haben Spass am Leben, verbreiten eine gute Stimmung. Ich habe mich mit diesen Fakten im Verlauf des letzten Jahres in meinem Umfeld und bei meinen Klienten auseinandergesetzt. Dabei stellte ich fest, dass die meisten Menschen häufiger krank wurden, wenn sie unglücklich, traurig oder gestresst waren. Menschen, die viel lachen und zufrieden sind werden weniger schnell krank, vielleicht auch weil Endorphine die Stresshormone reduzieren³. Lachen ist also tatsächlich gesund!

Lachen hat verschiedene Gesichter. Es gibt einerseits das psychologisch motivierte Lachen:

- das Lachen aus Freude
- das Lachen aus Schadenfreude
- das zynische Lachen
- das Lachen aus Trauer
- das Lachen über einen Witz
- das Lachen in schwierigen Situationen (schwarzer Humor)

Meistens ist der Auslöser für ein psychologisch ausgelöstes Lachen eine Situation, die nicht dem entspricht, was unser Gehirn in diesem Moment erwartet hätte (Überraschungsmoment). Clowns bedienen sich genau dieser Überraschungsmomente. Sie werden so geschult, dass die Menschen auf ihre Aktionen nicht vorbereitet sein können. Die erste Reaktion ist dann ein Lachen.

Im Gegenzug zum psychologischen Lachen gibt es noch das physiologisch bedingte Lachen. Hier ist das Lachen eine Reaktion auf einen körperlichen Reiz, wie zum Beispiel, wenn jemand gekitzelt wird.

Beide, das psychologisch motivierte wie auch das physiologisch motivierte Lachen haben die gleiche Auswirkung auf unseren Körper - sie regen den gesamten Organismus an.

Lachen ist also der Ausdruck einer Emotion, etwas, was uns berührt und was wir nach aussen tragen können. Ich behaupte sogar: Wenn ich jemanden zum Lachen bringe, dann habe ich ihn im Tiefsten seines Innern berührt. In der beratenden Arbeit ist dies ein wichtiger Punkt.

Das Lachen hat, wie oben schon erwähnt, einen direkten Einfluss auf unsere Körperabläufe. Herzhaftes Lachen löst im Körper eine Reaktion aus, welche das gesamte Herz-Kreislauf System stimuliert. Zunächst kommt es zu einer Beschleunigung des Herzschlags. Daran schliesst sich eine längere Phase der Entspannung an.

² Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass das Lachen die körpereigene Hormonproduktion (Endorphine) steigert, das Herz-Kreislauf-System fördert, und förderlich für unseren ganzen Körper ist.

³ Siehe Seite 9, physiologische Wirkungen des Lachens

Und wenn man diesen Abläufen glaubt, ist klar, was sie bewirken. Sie bauen innere Spannungen ab.

Bei mir selber merke ich das wohlige Gefühl nach einem intensiven Lachanfall. Eine innere Zufriedenheit macht sich danach breit. Meine Grundstimmung ist positiv – ich fühle mich entspannt und befreit. Wenn ich wirklich wahnsinnig viel gelacht habe, dann kann es sogar richtigen Muskelkater geben.

Wenn man über die Physiologie des Lachens spricht, dann kommt man am amerikanischen Arzt Dr. Patch Adams⁴ nicht vorbei. Seit den 70er Jahren plädiert er für mehr Heiterkeit in medizinischen Berufen. „Lach dich gesund“ ist sein Motto und er schlüpft heute noch öfters in ein Clown-Kostüm, um seine Klienten aufzuheitern. Patch Adams hält regelmässig Vorträge und reist einmal jährlich nach Russland um Kinder in Spitäler aufzuheitern.



Patch Adams schreibt in seinem Buch „Gesundheit“ folgendes über das Lachen:

„Die magische Formel des Humors ist das Lachen, sei es nun ein Kichern oder ein schallendes Gelächter. Es gibt eine grossartige Szene in „Mary Poppins“ in der Ed Wynn vom Lachen so stark überwältigt wird, das er an die Decke schwebt und singt:“

*Ich liebe es, zu lachen
Lange und laut und klar
Ich liebe es, zu lachen
Es wird jedes Jahr schlimmer.
Je mehr ich lache
Desto mehr füllt mich die Fröhlichkeit
Desto mehr bin ich ein glücklicher Mensch*

Bei meinen Recherchen zum Thema Physiologie des Lachens bin ich auch auf die Geschichte von Norman Cousins⁵ gestossen, welche mich sehr beeindruckt hat:

Vor etwa 30 Jahren erkrankte der amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman Cousins an Spondylarthritis, einer degenerativen Entartung der Grundsubstanz der Gelenke und der Wirbelsäule. Diese Erkrankung war mit sehr starken Schmerzen verbunden und hatte eine schlechte Heilungsprognose. Seine Überlebenschance stand 1:500. Norman Cousins kannte Berichte aus wissenschaftlichen Zeitungen, in denen der unheilvolle Einfluss von negativen Gemütszuständen in Bezug auf den menschlichen Körper beschrieben wurde. Cousins erstellte einen Plan und versuchte diese Berichte einfach umzukehren. Er verschrieb sich systematisch alles, was ihn zum Lachen brachte.

Er schaute sich witzige Filme an, las Bücher und Comics, sah Zeichentrickserien, einfach alles, was ihn aufheiterte. Schon bald darauf stellte er fest dass seine Schmerzen nachliessen, nachdem er 10 Minuten lang intensiv gelacht hatte. Ausserdem konnte er mindestens 2 Stunden problemlos schlafen. Diese subjektive Erfahrung Cousins wurde bald durch spezifische Tests bestätigt. Der Entzündungsgrad ging zurück.

Die Gelotologen (Lachforscher) haben nach intensiven Untersuchungen des Falles Cousins eine Erklärung gefunden. Beim Lachen werden T-Zellen aktiviert. Diese üben einen positiven Einfluss bei Krebs aus. Ferner erfolgt auch eine Erhöhung der körpereigenen Killer-Zellen. Sie sind für die Immunabwehr von grosser Bedeutung.

⁴ www.patchadams.org

⁵ Nachzulesen in seinem Buch „Der Arzt in uns selbst“ (The Power of Belief). Darin beschreibt er seine von ihm erfundene Lachtherapie mit der er seine Krankheit durch Lachen selbst heilte und dabei den Blick einer weiten Öffentlichkeit auf sich richtete.

Lachen trägt also nicht nur zu einer guten Laune bei, sondern ist nach den Gesichtspunkten dieser Untersuchungen klar fördernd für die Gesundheit. Um dies zu verdeutlichen, folgt hier eine Übersicht über die physiologischen Wirkungen des Lachens:

| Organ | Physiologische Wirkung des Lachens |
|----------------|--|
| Herz | Puls, Blutdruck- und Zirkulationsregulation |
| Lunge | Erhöhter Ausstoss von CO ₂ , verbesserte Sauerstoffsättigung |
| Skelettmuskeln | Erhöhte Durchblutung und Muskelspannung im Bauchraum, Nacken, Brustkorb und in den Schultern während des Lachens, erhöhte Entspannung in der nicht gebrauchten Muskulatur |
| Hormone | Erhöhung verschiedener Hormone (z.Bsp. Neuroendorphine) Verminderung der immunschwächenden Hormone |
| Gehirn | Erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems, gleichzeitige Aktivierung der rechten und linken Hirnhälften, vermindertes Schmerzempfinden |
| Immunsystem | Stärkung der Immunabwehr, zum Beispiel durch Erhöhung von Immunglobulin A im Speichel |
| Tränen | Emotionale Tränen führen zu Toxin-abbau, was bei einem Vergleich von emotionalen Tränen und Tränen bei Zwiebeln schneiden beobachtet wurde. Letztere enthalten fast nur physiologisches Wasser |

(entnommen aus: Humor in der sozialen Arbeit, Diplomarbeit, Imelda Hermann Bollinger / Marlene Lustenberger)

2.3. Das Lächeln

„Ein Lächeln ist ein Licht auf deinem Gesicht, das andere wissen lässt, dass sie zu Hause sind.“
- Unbekannt -

Das Lächeln ist die Vorstufe des Lachens, quasi der kleine Bruder. In unseren Breitengraden zeigt es in den meisten Fällen eine positive Grundstimmung. Wenn ich lächle, begegne ich der Welt mit Wohlwollen und heisse sie willkommen.

Ein Lächeln wird kulturell unterschiedlich eingesetzt. In China zum Beispiel ist das Lächeln vor allem in kritischen Situationen angebracht. Es soll der Eskalation der Situation vorbeugen. Es kann aber auch zur Täuschung dienen. Generell dient das Lächeln jedoch wie in Europa der Entspannung und die Chinesen sind sogar der Ansicht, dass die Ausländer zu wenig lächeln.

In diesem Zusammenhang gibt es das chinesische Sprichwort:

„Lächle ein wenig und du bist zehn Jahre jünger“

Ein Lächeln bedeutet: ich bin dir wohlgesinnt, du kannst mir vertrauen. Wenn ich meinem Gegenüber signalisiere, dass ich es sympathisch finde, dann lächle ich. Es ist das magische Zeichen, welches dazu beiträgt, dass zwischen Menschen eine Brücke gebaut wird. Ist die Brücke gebaut, fällt es leichter sich gegenseitig anzunähern. Menschen, die es schaffen, mit ihrem Lächeln Brücken zu bauen, werden in der Gesellschaft sehr geschätzt, weil man sie für offen und sozialkompetent hält und sie einem das Gefühl geben, dazu zu gehören. Lächeln ist eine Grundvoraussetzung für eine nähere Beziehung zweier oder mehrerer Menschen.

Es gibt verschiedene Arten des Lächelns: das geheimnisvolle Lächeln der Mona Lisa, das gequälte Lächeln vor dem Zahnarzt-Eingriff, das höfliche Lächeln von Stewardessen oder auch das beschwichtigende Lächeln von unterwürfigen Personen. Echtes Lächeln ist Auslöser für positive Emotionen. Dies habe ich bei einem Selbstversuch im Auto während eines Staus geübt. Dort setzte ich mein breitestes Lächeln auf und ertete neben ein paar zurückhaltenden Reaktionen doch zahlreiche Lacher. Dies löste bei mir und auch bei den anderen Personen ein gutes Gefühl aus – so kam es auf jeden Fall bei mir an.



Ich setzte diesem Test dann noch die Krone auf. Ich bewaffnete mich mit einer Clownnase⁶ und machte dasselbe nochmals. Die Reaktionen der Leute waren schlichtweg umwerfend. Ich bekam von allen ein Lächeln zurück, vom Hip Hopper bis zur Oma – jeder musste einfach zurück lächeln. Was so ein kleiner roter Punkt auf der Nase ausmachen kann... Nachmachen strengstens erlaubt!

Für meine Arbeit als Coach ist diese Erkenntnis wichtig, weil sie mir aufzeigt, wie einfach man mit einem Lächeln einen guten Draht herstellen kann.

2.4. Humor und soziale Kompetenz

Humor wird nicht jedem einfach in die Wiege gelegt. Es ist jedoch eine Ressource, die wie alle anderen Ressourcen gefördert werden kann. Das Kind als unwissendes und unbefangenes Wesen hat zumindest den physiologischen Ausdruck des Humors, das Lachen, schon kurze Zeit nach der Geburt in sich. Nach wenigen Wochen schon kann es lächeln. Es besitzt die Fähigkeit die Freude nach aussen zu tragen. Es lächelt, wenn es ihm gut geht.

Im Verlaufe seiner sozialen Entwicklung lernt das Kind die verschiedenen Arten des Humors kennen. Ein 4-jähriges Kind kann eine zynische Bemerkung nicht gleich deuten wie ein 10-jähriges Kind, welches bereits schon auf einen grösseren Humor-Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Dieses Kind hat schon gelernt, zu unterscheiden, was ernst gemeint ist und was eher augenzwinkernd gemeint ist. Ich teste mit Freude bei jeder Gelegenheit den Humor meines Patenkindes. Obwohl sie erst 10-jährig ist, versteht sie schon ziemlich viele Arten von Humor. Einen Grund dafür sehe ich sicher in ihren Eltern, die einen ausgeprägten Sinn für Humor aller Arten haben. Erstaunlich ist in diesem Beispiel auch wie wortgewandt die 9-jährige schon ist und wie gezielt und erfolgreich sie bereits selber den Humor einsetzt und wie es ihr jetzt schon diverse Türen öffnet. Natürlich kann man nicht verschweigen, dass sie auch die Waffen der Frau einsetzt.

Das zeigt mir aber auch etwas anderes auf. Wenn Humor bereits in der Erziehung gefördert wird, hat ein Kind einen grösseren Handlungsspielraum im späteren Leben. Das bedeutet, dass Menschen mit Humor über ein zusätzliches Kommunikationsinstrument verfügen, mit dem sie gewisse Situationen entschärfen können. Es wäre deshalb schön, wenn sich Eltern und Lehrer dieser Tatsache ein bisschen bewusster wären und dies in ihre Aufgaben einfließen lassen würden.

Wenn wir uns über diese Erziehungs-Humor-These mal genauer Gedanken machen, dann entdecken wir in unseren Biografien die prägenden Personen, die für unseren Humor massgebend waren oder eben auch nicht. Nicht jeder Mensch wächst in einem humorvollen Umfeld auf. Und nicht jeder Mensch kann sich den Humor später erhalten. Hier spielen das Umfeld, die Erziehung, die weitere berufliche und persönliche Entwicklung, die Erlebnisse und Schicksalsschläge eine grosse Rolle im Leben eines Menschen. Da Humor aber eine Ressource des Menschen ist, gehe ich klar davon aus, dass sie jederzeit bei jedem abrufbar ist. Es setzt allerdings voraus dass das Vertrauen vorhanden ist. Ich denke aber auch, dass es schwierig ist, einen Menschen humorvoll heraus zu fordern, wenn dieser noch nie in seinem Leben etwas Lustiges erlebt hat.

Menschen, die ihren Humor pflegen, schaffen es leichter, auf andere Menschen zuzugehen, sie besitzen die Fähigkeit, eine angenehme Stimmung zu schaffen und sind meistens beliebt. Menschen mit Humor haben diesen sogenannten „Mut zur Unvollkommenheit“. Mit diesem „Mut zur Unvollkommenheit“ zeigen sie auch, dass sie sich mit allen Fehlern annehmen. Sie geben unverblümt zu, dass sie nicht perfekt sind und sind damit praktisch unangreifbar.

Ich erachte Menschen mit Humor als sozialkompetent, weil sie im Umgang mit Mitmenschen meistens freundlich, ehrlich, entspannt und unverkrampft sind und mit einem Lächeln schwierige Situationen meistern können.

⁶ Erhältlich in jedem Geschäft mit Fasnachtsartikeln

2.5. Die soziale Gleichwertigkeit

Die soziale Gleichwertigkeit bedeutet gemeinsam gleichwertig sein. Was heisst das aber genau? Im übertragenen Sinne könnte man sagen, dass wir alle zwar Individuen, als Wesen aber trotzdem gleichwertig sind. Oder sagen wir es so: wenn wir alle nackt wären, dann gäbe es auch keine Unterschiede mehr, höchstens ein paar Fältchen mehr oder weniger. Niemand ist schlechter oder besser als der andere – nur anders.

Für Humorinterventionen ist die soziale Gleichwertigkeit eine Grundbedingung, da sonst keine oder schlechte Ergebnisse erzielt werden. Ohne soziale Gleichwertigkeit können humorvolle Interventionen leicht in eine Richtung gehen, in der sich das Gegenüber lächerlich und missverstanden fühlt. Der gute Draht bricht zusammen und die Intervention geht ins Leere. Es ist also im privaten Bereich wie auch in der Arbeit als Coach wichtig, dass zwischen meinem Gegenüber und mir eine soziale Gleichwertigkeit vorhanden ist.

2.6. Der gute Draht

„Alles Reden ist sinnlos, wenn das Vertrauen fehlt.“

- Frank Kafka -

Wenn man Humor in der Therapie und in der Beratung anwendet ist es von grosser Wichtigkeit, dass man den „guten Draht“ zum Klienten findet. Unter dem „guten Draht“ verstehe ich das Vertrauen, das entsteht, wenn die Klienten eine Kombination aus Wohlwollen und Kompetenz beim Therapeuten wahrnehmen.

Wenn ein „guter Draht“ besteht, hören die Gesprächspartner einander wirklich zu, befinden sich auf der gleichen Ebene, nehmen Bezug auf das Gesagte und vertrauen einander. Spürt der Therapeut eine Störung des „Guten Drahts“, muss er diese zuerst beseitigen, sonst gelingen keine weiteren Interventionen, erzielt er keine Wirkung. Auch bei den Humorinterventionen gilt die einfache Regel: Ohne guten Draht – keine Intervention.

Klient und Therapeut müssen auf der gleichen „Frequenz“ sein, um einander zu verstehen.

Dies gilt nicht nur für Humorinterventionen. Veränderung kann nur stattfinden, wenn der Klient grundsätzliches Vertrauen in seinen Berater, Therapeuten oder Coach hat. Deshalb ist es wichtig, dass der Klient freiwillig kommt und sich seinen Berater, Therapeuten oder Coach selber auswählt.

2.7. Sinn für Humor

Der „Sinn für Humor“ wurde zwar schon mehrfach untersucht, es konnte jedoch bislang noch keine präzise Definition gefunden werden. Der Sinn für Humor ist für jedes Individuum etwas anderes. Im grossen Ganzen kann man aber sagen, dass der Sinn für Humor in der Regel eine Fähigkeit ist, über sich selbst, über seine eigenen Fehler und Schwächen zu lachen. Wer Sinn für Humor hat, besitzt die Fähigkeit, Dinge aus einem gewissen Abstand zu sehen.

Aber wie kriegt man Sinn für Humor – oder hat man ihn einfach?

Der individuelle Sinn für Humor ist geprägt von der Erziehung, dem Umfeld und den Schlüssen, die man aus den Erlebnissen seines Lebens zieht. Da der Sinn ja die Wahrnehmung ist, gehe ich davon aus, dass diese Wahrnehmung im Umgang mit Humor gelernt werden kann. Jedes Individuum macht hier seine eigenen Erfahrungen. So wie es Menschen gibt, die ein Auge für schöne Bilder oder ein geschultes Auge für teure Kunst haben, so ähnlich wird es wohl mit dem Sinn für Humor sein. Je mehr sich jemand mit Humor beschäftigt, je mehr man den Humor trainiert, desto häufiger erkennt man auch die Wirkung des eingesetzten Humors und baut seinen Erfahrungsschatz aus. Man könnte auch sagen, dass der Humor ein eigenes Register im Erfahrungsordner hat, welchen wir seit Beginn unseres Lebens mit uns tragen.

Ich gehe deshalb auch davon aus, dass der Sinn für Humor erlernbar ist und auf einem grossen Erfahrungsschatz und einer ausgeprägten Sozialkompetenz basiert. Menschen, die nicht häufig mit Humor in Berührung kommen und selten lachen, haben tendenziell wenig Sinn für Humor.

Der Sinn für Humor beinhaltet auch den Mut zur Unvollkommenheit. Menschen mit Sinn für Humor lassen viel Raum für andere Sichtweisen, Absurditäten, Fantasien und Kreativität. Diese können nicht gefördert werden, wenn sich jemand für perfekt hält oder alles perfekt machen möchte⁷.

Wer Sinn für Humor hat, besitzt auch die Fähigkeit, ein entspanntes Ambiente zu schaffen, eine kritische Situation zu entschärfen, ohne dass jemand das Gesicht verliert. Er hat die Gabe, Menschen zu erfreuen, aufzuheitern und eine gute Stimmung zu verbreiten. Er kann Langeweile mit Inhalt ersetzen und die Andersartigkeit der Menschen mit einem Lächeln sehen, anstelle diese zu verurteilen. Menschen mit Sinn für Humor haben gelernt, Situationen nach Humormöglichkeiten abzutasten. Ich vergleiche es mit einer Wünschelrute. Menschen mit Sinn für Humor haben ähnliche Sensoren und haben ein Gespür dafür, wann es Platz für Humor hat und wann nicht.

Aber nicht jede Wünschelrute findet Wasser:

Menschen mit Sinn für Humor treten auch mal in Fettnäpfchen, weil sie spontan reagieren und nicht alle Reaktionen im Voraus durchspielen. Menschen mit Sinn für Humor rechnen aber mit diesem Risiko und können damit umgehen. Umso grösser ist die Freude, wenn sich zwei Menschen mit dem gleichen Sinn für Humor treffen. Die sind nicht mehr zu bremsen!

⁷ „Nur eines sollten wir perfektionieren, unseren Mut zur Unvollkommenheit“ Dr. Michael Titze

3. Nutzen von Humor in der Beratung / Medizin / Psychotherapie

Humor kann die bitteren Pillen, die die Patienten manchmal in der Therapie schlucken müssen, versüssen. Er kann einige der harten psychologischen Lektionen, die verdaut und assimiliert werden müssen, weicher und schmackhafter machen.

- Farrelly & Brandsma -

3.1. Humor in der Medizin

Therapeutischer Humor lässt sich in der Medizin mit unterschiedlichem Erfolg einsetzen. Erfahrungsgemäss hat der Humor in Gesprächen mehr Effizienz und Wirkung als zum Beispiel in einer körperlichen Therapie. Namentlich in der Neurologie, Psychiatrie und Inneren Medizin ergeben sich bisher zu wenig genutzte, die Behandlung unterstützende, gelotologische⁸ Felder. Ein humorvolles aufheiterndes Wort kann aber meiner Meinung nach auch in der körperlichen Therapie nicht schaden. In einem Gespräch vor der Operation beispielsweise kann optimistischer Humor förderlich für die Einstellung des Patienten zum bevorstehenden Eingriff sein. Die meisten Ärzte sind aber leider nicht gelotologisch ausgebildet. Eine Zusatzausbildung in diese Richtung wäre sicher von Nutzen für viele Patienten.

3.2. Humor in der Psychotherapie

So viele Psychotherapeuten es auf dieser Welt gibt, so viele Methoden gibt es wahrscheinlich auch. Die verschiedenen Methoden betonen unterschiedliche Aspekte des psychotherapeutischen Prozesses. Der gezielte Einsatz von Humor war aber lange kein fester Bestandteil in der Psychotherapie.

In der Psychotherapie galten lange nur Gefühlsausbrüche wie Weinen, Schreien und Wutausbrüche als das Mass aller Dinge. Bei vielen Psychotherapeuten galt wahrscheinlich die Meinung: „Wenn ich meinen Patienten zum heulen bringe, dann habe ich etwas erreicht bei ihm, dann bin ich zu ihm durchgedrungen“. Das stimmt einerseits, da Weinen ein emotionaler Ausbruch ist, andererseits ist das Lachen ja ebenfalls eine Emotion. Jemanden zum Weinen zu bringen ist etwas einfacher, weil man ja nur auf ein paar bestimmte „Knöpfe“ drücken muss. Mit ein bisschen Herumstochern in der Vergangenheit und in der Beziehung zu Vater oder Mutter hat man da meistens schon nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis. Da wir alle wissen, wie prägend unsere Eltern für uns sind oder waren, ist es naheliegend, dass dort eine hohe Emotionalität erwartet wird. Eine Therapie auf der Basis des Humors und des Lachens ist anspruchsvoller. Hier muss man zuerst einmal die Humorebene des Klienten suchen. Und ganz wichtig – die Gleichwertigkeit⁹! Ohne diese soziale Gleichwertigkeit werden Humorinterventionen ins Leere laufen. Vielleicht haben sich deshalb viele Psychologen nicht an den Humor gewagt, weil sie sich dann auf die gleiche Ebene wie ihr Klient hätten begeben müssen.

Das erste Werk, das sich schulübergreifend mit dem Humor in der Psychotherapie befasste, war das amerikanische „Handbook of humor and psychotherapy“, das 1987 von William F. Fry und Waleed A. Salameh herausgegeben wurde. Zu dieser Zeit war Humor in der Psychotherapie noch in den Kinderschuhen. Heute gibt es Hunderte von Fachbeiträgen, die sich mit dem Thema beschäftigen. Auch in der Schweiz gibt es immer mehr Berater, Therapeuten und Psychologen, die den Humor gezielt in ihrer Arbeit einsetzen, was ich natürlich sehr begrüsse¹⁰.

⁸ Der Begriff Gelotologie kommt aus dem Griechischen und bezeichnet die Wissenschaft des Lachens. Sie beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens

⁹ Siehe Kapitel 2.5. Die soziale Gleichwertigkeit

¹⁰ Der Zürcher Psychotherapeut Peter Hain erklärt den Stellenwert des Humors in der Therapie folgendermassen: „Eine reine Humortherapie wäre genau so eingeschränkt wie eine reine Trauertherapie. Humor ist einfach ein Bestandteil der Therapie – wie Wut, Ärger oder eben Trauer“

Ich denke dass man Wut, Ärger oder Trauer aus einer Therapie nicht verdrängen darf. Aber auch das Lachen und der Humor sollten in einer Therapie oder Beratung feste Bestandteile sein – wenn der Therapeut über das entsprechende Wissen verfügt. Für mich gilt der Grundsatz: wenn ich den Klienten auf seiner Emotionsebene erreicht habe, dann ist der Weg offen für seine Veränderung.

4. Humortechniken

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen. Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.
- Immanuel Kant -

Hier möchte ich einige Beispiele von Humoreinsatz aufführen, um den Einsatz und die Wirkung von Humor in der Therapie und Beratung näher zu bringen. Die Beispiele stammen aus meiner eigenen Coachingpraxis.

Bei all diesen Humorinterventionen ist es von höchster Wichtigkeit, dass der verantwortliche Therapeut oder Coach die Interventionen mit seinen verbalen und nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten unterstützt. Ohne diese haben die Humorinterventionen nicht die gewünschte Wirkung auf den Klienten. Mit nonverbalen Ausdrucksmöglichkeiten ist zum Beispiel das Augenzwinkern, das Imitieren, Grimassen schneiden, Hände werfen etc. gemeint. Der Klient muss unbedingt merken, dass wir es humorvoll meinen, wenn wir mit Humortechniken arbeiten. Voraussetzung ist auch, dass wir mit dem Klienten einen guten Draht haben, also die Vertrauensbasis gewährleistet ist.

Masslosigkeit – Offensichtliche Übertreibung / Untertreibung

Meine Klientin fühlt sich zu dick, obwohl sie wirklich eine gute Figur hat. Sie jammert über ihre vielen Fettpölsterchen, sie verurteilt ihre Reiterhosen und regt sich über ihre Cellulitis auf. Sie geht soweit, dass sie sich eine Ernährungsberaterin zugetan hat und macht nun eine „Diät“. Ich gehe auf ihr Gejammer voll ein und sage, dass sie sich vielleicht noch einer Schönheitsoperation unterziehen könnte. Bei dieser Gelegenheit würde sich vielleicht noch ein prophylaktisches Lifting lohnen und wenn wir schon dabei sind, ihre Ohren müsste man vielleicht auch noch näher an den Kopf operieren. Ich setze noch einen drauf und frage sie, wie sie mit diesem Gewicht überhaupt noch in ihren Smart kommt. All diese Übertreibungen unterlege ich mit einer leicht übertriebenen Stimmlage und einer aufgesetzten Mimik, damit es auch ja keine Missverständnisse geben kann. Die erste Reaktion von ihr ist ein Lachen und ein verstohlener Blick. Dann entspannt sie sich und versucht ihr Gejammer zu relativieren.

Die Übertreibung selbst war so unrealistisch, dass meine Klientin gemerkt hat, wie hart sie mit sich selbst ins Gericht geht. Ihre Realität wird in ein anderes Licht gerückt.

Absurdität – Alles was albern, unlogisch, unsinnig, verrückt, irrational oder verdreht ist

Meine Klientin beklagt sich über ein fehlendes soziales Netz. Ich frage sie, was sie bis zum jetzigen Zeitpunkt bereits unternommen hat, um ihr soziales Netz zu erweitern. Sie erzählt von einem Besuch in einer Turngruppe, in der das Niveau der Leute ziemlich tief sei. Ich frage sie, was sie mit dem tiefen Niveau genau meine. Sie erzählt, dass sich die Themen nur um Sex und Softpornos drehen. Ich schaue sie mit gespielt ernster Miene an und sage dann: „Vor allem Softpornos“, also echt, wenn schon dann schon ein richtiger Porno mit allem drum und dran – nicht wahr?!“ und grinse sie an. Meine Klientin ist so perplex, dass sie sich das Grinsen nicht verkneifen kann und wir lachen beide schallend.

Durch die Intervention wurde die Stimmung sehr entspannt und sie erzählte mir sichtlich offener über ihr Leben und wir konnten dem fehlenden sozialen Netz tiefer auf den Grund gehen und auch ihre Anteile dazu beleuchten.

Relativierung – in Bezug auf andere Lebensumstände

Ich nehme wieder die Klientin mit dem nicht vorhandenen Übergewicht. Wir haben wieder das gleiche Thema und ich wende eine weitere Intervention an: „Ach, wissen Sie, es ist wirklich eine Qual, mit wie viel überschüssigen Lebensmitteln wir uns doch täglich herumschlagen müssen. Hamburger da, Kebab dort, überall wollen sie uns mästen – ich habe echt das Gefühl, dass hier ein Komplott stattfindet. Da lobe ich mir doch Äthiopien – weit und breit kein McDonald, keine

Pizzeria, keine Verführungen. Dort muss man noch so richtig kämpfen, um eine Hand voll Reis zu bekommen. Dort wissen sie eben noch, wie man lebt ohne den ganzen Schnickschnack! Die reduzieren alles aufs Nötigste!“¹¹ Die Klientin ist ob diesem Vergleich etwas verlegen und relativiert ihr Gejammer über ihr Übergewicht selbst. Ich zwinkere mit den Augen und mache ihr den Vorschlag, sich über das Gesagte ein paar Gedanken zu machen.

Ich habe der Klientin humorvoll übertrieben aufgezeigt, dass wir eigentlich zufrieden sein können, mit dem was wir hier in unserer Gesellschaft haben und konnte so eine Relativierung ihrer Situation in Gang setzen.

Zukunfts-Horrorvision – Aufzeigen einer Situation in der Zukunft, wenn der Klient so weiter macht wie bisher

Mein Klient beklagt sich darüber, dass er keine Freunde hat und sich nie jemand bei ihm meldet. Ich frage ihn, ob er sich denn selber bei den Leuten melde. Er verneint und erklärt, dass es ja sein könnte, dass die Person keine Freude oder Zeit hat, wenn er sie anruft. Ich runzle massiv die Stirn und sage zu ihm: „Hm...ich habe nicht gedacht, dass es so schlimm ist. So wie es aussieht, wird sich das die nächsten Jahre ja nicht ändern. Vielleicht kommt es soweit, dass Sie in den letzten Atemzügen ihres Lebens sind, sterben und dann steht auf Ihrem Grab: „Er kam, sah und starb, ohne dass es jemand bemerkte“...Das Positive ist: Den Grabstein übernimmt der Staat – ist ja niemand da, der ihn zahlt...das finde ich super!!!!“

Der Klient lacht und sagt, dass ihm das Übernehmen des Grabsteins vom Staat eigentlich noch egal sei. Aber der Rest sei eine nicht wirklich schöne Vision. Er verspricht sich selbst, dass er nun endlich auch einmal das Telefon zur Hand nehmen würde und seine ja tatsächlich vorhandenen Kollegen anrufen werde.

Diese Intervention bewirkt einen kleinen Schock und der Klient hat ein Bild vor sich, welches er auf keinen Fall erreichen möchte. Da es aber nur eine Vision ist, hat er die Möglichkeit die Zukunft noch zu verändern.

Konfrontation, Bestätigung – Diese Art von Humor konfrontiert den Klienten mit seinem fehlangepassten, selbstschädigenden Verhalten. Gleichzeitig wird das Selbstwertgefühl bestärkt

Bei einem Erstgespräch mit einer Klientin erfrage ich ihre Grundhaltung gegenüber anderen Menschen. Ich frage sie, ob sie eher positiv auf Menschen zugehe oder eher zurückhaltend und hinterfragend. Sie erklärt, dass sie eher jemand sei, der alles und jeden hinterfrage und immer schaue, was alles passieren könnte. Sie vertraue auch keinem Menschen. Am Schluss des Gesprächs schaue ich sie gespielt ernst an und sage: „Nun, da Sie mich jetzt kennengelernt haben, empfehle ich ihnen, unser Gespräch intensiv zu hinterfragen und herauszufinden, wo ich sie überall übers Ohr hauen könnte. Wenn sie damit fertig sind, wissen sie sicher, ob sie weiterhin zu mir in ein Coaching kommen möchten oder nicht“. Sie lacht schallend und versteht sofort, was ich ihr damit sagen will. Ich habe einfach ihr Verhalten gespiegelt und alles angesprochen, was sie möglicherweise nach diesem Gespräch denken könnte. Die Klientin hinterfragte sich eine Woche und meldete sich dann zu einem weiteren Gespräch an.

Wortspiel – Verwendung von Doppeldeutigkeiten, Schlagertexten, Anspielungen, gängigen Sprichwörtern zur Übermittlung von relevanten Botschaften

Mein Klient ärgert sich über seine Inkonsequenz. Immer wieder schiebt er Dinge hinaus und packt stattdessen etwas Neues an. Ich frage ihn, ob er das berühmte Lied aus dem deutschen Schlager kenne und singen könne: „Einer geht noch einer geht noch rein“. Er könnte eigentlich der Urheber dieses Liedes sein und ob es ihm etwas ausmachen würde, mir ein Autogramm zu geben. Mein Klient verfällt in schallendes Lachen und nimmt sich fest vor, in Zukunft zuerst die angefangenen Arbeiten fertig zu machen bevor er Neues anpackt. In weiteren Gesprächen sagte er mir immer

¹¹ Natürlich weiss ich ob der Umstände in Äthiopien. Ich wollte ihr einfach anhand dieses Beispiels zeigen, dass das Essen in anderen Ländern nicht an jeder Ecke zur Verfügung steht und diese Menschen andere Sorgen haben, als auf ihre Figur zu schauen. Dort geht es ums Überleben.

wieder, dass dieses Lied bei ihm ins Gedächtnis kommt, sobald er wieder etwas Neues anpacken möchte.

Die Intervention ist gelungen und hilft ihm dabei ein für ihn konsequenteres Verhalten an den Tag zu legen.

Imitation, Spiegelung – Humorvolles Imitieren des Klienten

Meine Klientin ärgert sich über das Verhalten ihres Ex-Manns. Bei der Erzählung bemerke ich bei jedem zweiten Satz das Wort „grundsätzlich“. Da ich weiss, dass „grundsätzlich“ weitere Optionen offen lässt und man sich so nicht auf etwas fixieren muss, imitiere ich jedesmal das Wort „grundsätzlich“ wenn sie es sagt. Nach dem dritten Mal wird meine Klientin stutzig und bemerkt, wie schwammig die Wortwahl auf sie wirkt. Ich mache ihr Mut, darauf zu achten, wann sie das Wort einsetze und aus welchem Grund. In einem weiteren Gespräch hat sie mir gesagt, dass sie dieses Wort aus ihrem Wortschatz gestrichen hat – grundsätzlich.

Aufzeigen der eigenen Anteile – humorvolles Ausnützen des Klienten

Meine Klientin beklagt sich darüber, dass sie im Geschäft alles machen muss. Die Mitarbeiter übergeben ihr alle Arbeiten, vom Kaffee machen bis zum Kopieren. Ich frage sie, ob denn das in ihrem Vertrag stehe. Sie verneint und ich sage: „Nun, dann sind sie einfach so ein lieber Mensch. Das finde ich super! Wenn wir schon dabei sind, darf ich ihnen bei unserem nächsten Meeting meine Wäsche mitbringen, das macht ihnen doch bestimmt nichts aus oder? Bitte Farbiges und Weisses nicht zusammen waschen, wenn's geht.“ Die Klientin lacht und merkt, was ich ihr mit dieser Aussage mitteilen will. Sie bekräftigt, dass sie in Zukunft nicht mehr alles für die anderen machen werde. Und – die Wäsche könne ich gerne selber waschen!

Ich möchte nun die zwei wichtigsten Methoden näher vorstellen, welche die Grundlage für die aufgezählten Humortechniken darstellen:

Die paradoxe Intention und den provokativen Stil.

4.1. Paradoxe Intention

„Die paradoxe Intention hat das Ziel, einen wichtigen Einstellungswandel zu fördern. Die paradoxe Intention wirkt sich in den meisten Fällen relativierend aus. Sie ändert die eingefleischten Ansichten des Klienten. Mit der paradoxen Intention integriert man die inkongruenten Bezugssysteme des Klienten. Man verurteilt nicht die Angewohnheiten des Klienten sondern sieht sie als Teil seiner Persönlichkeit an, den es zu verstehen gilt. Wenn man dann verstanden hat, warum ein Klient sich so verhält, kann der Therapeut den Teil seiner Persönlichkeit „umlenken“.“
(Titze & Eschenröder , *Therapeutischer Humor*, 2007)

Alfred Adler schrieb schon 1928 zu einem Fall von Schlaflosigkeit: „Braucht man einen raschen Erfolg, so wird er am ehesten zu haben sein, wenn man den Patienten kurz, unverblümt und geschickt darüber belehrt, dass die Schlaflosigkeit ein günstiges Zeichen einer heilbaren seelischen Erkrankung sei...“

(Adler 1928/1974, zit. in Titze & Eschenröder , *Therapeutischer Humor*, 2007)

Ich möchte es so formulieren: eine paradoxe Intention bietet mir die Möglichkeit, meinem Gegenüber auf humorvolle Art eine andere Sicht seines von ihm verurteilten Verhaltens aufzuzeigen. Ja, ich bestätige das von ihm verurteilte Verhalten und bestärke ihn sogar darin. Das führt zu einer leichten Verwirrung des Klienten. Sein Denkmuster wird durchbrochen. Danach fängt der Klient an, sein Verhalten zu relativieren und wehrt sich für sich selbst. Hier beginnt bereits schon das Umdenken und der Klient entwickelt eine gewisse Akzeptanz seines Verhaltens.

Um es etwas klarer aufzuzeigen erwähne ich hier ein Beispiel aus der eigenen Coachingpraxis: Meine Klientin ist überzeugt, dass sie nicht attraktiv sei. Nach unserem ersten Gespräch bestätigte ich ihr: „Du bist wirklich ein unattraktiver Mensch. Ich gehe davon aus, dass du so was von abstoßend bist, dass Menschen, die dir auf dem Trottoir entgegen kommen, die Strassenseite wechseln, ist es nicht so?“

Mit einem Augenzwinkern signalisiere ich ihr, dass sie alles andere als unattraktiv ist und mit ihrem entspannten Lachen bestätigt sie mir auch, dass sie es verstanden hat. Sie ging auf jeden Fall wieder etwas selbstsicherer auf die Strasse.

Im Alltag gibt es viele solcher Beispiele:

„Mann, ich bin so dick geworden – ich muss dringend abnehmen.“ – „Ja, ich habe mich schon gewundert, wie du durch diese Türe kommst.“

„Ich habe so viele graue Haare bekommen, ich sehe richtig alt aus.“ – Hm...du musst bestimmt schon den AHV Ausweis an der Diskothek zeigen, oder?“

4.2. Provokativer Stil

Der provokative Stil ist ein Kommunikations- und Verhaltensstil, der auch in der Psychotherapie angewendet wird¹².

Im provokativen Stil spielt der Humor eine zentrale Rolle.

Der Begründer, Frank Farrelly, arbeitete als klinischer Sozialarbeiter in einer psychiatrischen Klinik, wo er 1963 an einem Forschungsprojekt teilnahm. Bei dieser Arbeit machte er eine entscheidende Erfahrung:

Während 91 Therapiestunden versuchte Farrelly dem chronisch schizophrenen Bill zu vermitteln, dass er ein wertvoller Mensch sei und fähig, sein Leben zu verändern. Der Patient jedoch beharrte darauf, wertlos und ein hoffnungsloser Fall zu sein. Farrelly wusste, dass er so nicht weiterkommen würde und gab schliesslich auf. Resigniert sagte er zum Patienten, dass er ihm zustimme, dass er wirklich ein hoffnungsloser Fall sei. Fast augenblicklich begann sich der Patient gegen diese Aussage zu wehren. So hoffnungslos und schlecht sei er doch gar nicht. Er fing an, sich zu verändern, seine Stimme änderte sich und er konnte mehr Gefühle zeigen. Je mehr der Patient recht bekam, desto stärker wehrte er sich.

(Farrelly & Brandsma, *Provokative Therapie*, Nachdruck 2005)

Ausgehend von diesem Erlebnis stellte Farrelly folgende Hypothesen auf:

- Menschen wachsen innerlich und verändern sich, wenn sie auf eine Herausforderung reagieren. Daher ist es die Aufgabe der Therapeuten, ihre Klienten im Rahmen ihrer Möglichkeiten herauszufordern, sie zu provozieren, damit sie beginnen, sich anders zu verhalten.
- Klienten können sich ändern, wenn sie wollen. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass Menschen für ihre Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich sind. Farrelly schreibt, ungeachtet dessen, ob dem wirklich so sei, funktioniere diese Annahme am besten, um Veränderungen bei Klienten herbeizuführen.
- Die Zerbrechlichkeit der Klienten wird sowohl von ihnen selbst als auch von andern stark überschätzt. Statt die Klienten zu schonen, betonen provokative Therapeuten ihre Fehler. Damit provozieren sie sie, darüber zu sprechen, was an ihnen positiv und negativ ist.

¹² Als Pionier gilt hier der amerikanische Sozialarbeiter und Psychologe Frank Farrelly, dessen Buch „Provocative Therapy“ erstmals 1974 erschien.

- Die wichtigsten Botschaften laufen auf der nonverbalen Ebene ab. Daher müssen Therapeuten als zentrales Element der provokativen Therapie „...mit den Augen lächeln lernen und humorvolle Gegenschwüngen auszusenden üben“, wie es bei den Humortechniken beschrieben wurde.

Auch hier möchte ich nochmals betonen, dass nicht jeder geeignet ist den provokativen Stil anzuwenden. Den provokativen Stil kann man zwar erlernen, auch hier ist aber die Erfahrung Voraussetzung für eine gelungene Intervention im Bereich der Therapie, Coaching oder Beratung.

Ich habe in den letzten Jahren den provokativen Stil ausgiebig geübt und habe diesen auch in meine Coachingpraxis integriert. Der provokative Stil ist einfach eine zusätzliche Möglichkeit, den Klienten zu erreichen, wenn er z.Bsp. blockiert ist oder sich selber verurteilt. Ich muss einfach noch einmal betonen: Der provokative Stil muss verbal und nonverbal unterstützt werden, ansonsten könnte man ihn auch missverstehen und das Ergebnis kann kontraproduktiv sein. Ich rate jedem vom provokativen Stil ab, wenn er ihn vorher nicht schon in seinem privaten Rahmen und ihm Berufsalltag geübt hat. Therapeuten, Berater oder Coachs, die in ihrem privaten Umfeld nie provokativ sind, sollten es auch in der Ausübung ihres Berufes lassen. Nicht jeder ist Farrelly oder Titze.

5. Humor im Coaching

Der Humor nimmt die Welt hin, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern mit Weisheit zu ertragen.

- Charles Dickens -

5.1. Grundlagen

Der Humoreinsatz in einem Coaching setzt in meinen Augen grosses Grundwissen voraus. Grundwissen über Humor und über die möglichen Reaktionen darauf. Die meisten der vorher erwähnten Humortechniken kann man sehr gut im Alltag einsetzen. Also empfehle ich jedem, der mit Humor arbeiten möchte, fleissig zu üben. Im Alltag hat man viele Möglichkeiten, die Reaktionen der Mitmenschen auf Humorinterventionen zu testen. Von Vorteil ist auch das Lesen von Fachbüchern, damit nicht einfach willkürlich und unbewusst mit Humor gearbeitet wird. Ich persönlich finde die selbst gemachten Erfahrungen am besten, weil man hier am eigenen Leib erfährt, was für Auswirkungen der Humor hat und wo gegebenenfalls Vorsicht geboten ist.

In einer Umfrage¹³ wurden Kursteilnehmer nach den Voraussetzungen für Humorinterventionen befragt. Die Befragten gaben folgende Antworten:

1. Vertrauen und Empathie
2. Ein positives Gefühl der Beratenden
3. Echtheit
4. Schlagfertigkeit
5. Selbstsicherheit

Diese 5 Punkte waren die meistgenannten in dieser Umfrage. Ausserdem waren sich alle einig, dass der Humor von den Klienten nicht falsch verstanden werden darf. Er darf in keinsten Weise verletzend sein. Deshalb sind auch die nonverbalen Ausdrucksweisen von höchster Wichtigkeit, da diese das Humorvolle unterstützen.

Vertrauen und Empathie - sind also die Grundvoraussetzungen für den Einsatz von Humor.

Ein positives Gefühl des Beratenden - wer nimmt einem Griesgram schon eine Humorintervention ab?

Echtheit – wenn wir etwas vorspielen, merkt es unser Gegenüber.

Schlagfertigkeit – ist von Vorteil, es gibt auch noch andere Menschen, die sich im Sprüche klopfen geübt haben.

Selbstsicherheit – Unsicherheit kann mein Gegenüber förmlich riechen.

Damit der Humor als gleichwertige Intervention zu anderen Gesprächsmethoden betrachtet werden und als zusätzliches Instrument aufgenommen werden kann, braucht es einerseits verschiedene Kompetenzen und vor allem konkrete mehrfach geübte Methoden.¹⁴

¹³ Imelda Hermann Bollinger / Marlene Lustenberger *Humor in der sozialen Arbeit*, Diplomarbeit, S. 66

¹⁴ Siehe Kapitel 4, Humortechniken

5.2. Wie erfasse ich den Klienten?

Der Humor in einem Coachingprozess trägt eine wichtige Rolle. Beim Erfassen des sozialen Systems des Klienten ertaste ich als Coach gleichzeitig auch sein Verständnis für Humor. Es gilt, aufmerksam den Worten des Klienten zu lauschen und mögliche humorvolle Aussprüche zu registrieren. Gibt es keine Anzeichen von Humor, dann probiere ich ein paar Humorinterventionen aus und schaue, ob der Klient auf etwas anspricht. Etwas Vorsicht ist geboten bei Klienten, die alles ins Lächerliche zu ziehen versuchen. Solche Klienten versuchen möglicherweise von ihren Problemen abzulenken. Was tun in einem solchen Fall? Trotzdem einmal mit einer paradoxen Intervention beginnen und einfach besser sein als der Klient ☺. Erfahrungsgemäss stellt er sich irgendwann der Realität.

5.3. Humor als Instrument

Wie wir bereits gehört haben, sprengt Humor auch im Coaching den Rahmen des logischen Denkens und macht so Platz für eine andere Sichtweise. Die Scheuklappen des Klienten werden systematisch auf die Seite gelegt, damit er seinen Blick erweitern kann. Es entsteht ein neues Denksystem, in dem andere Regeln herrschen. Diese eröffnen dem Klienten neue Verhaltensmuster. Humor im Coaching arbeitet mitunter mit den Fehlern oder Makeln des Klienten. Nicht um darauf aufzubauen, sondern um sie als Teil seiner Persönlichkeit anzusehen. Wenn ich in meiner Arbeit als Coach den Klienten dazu bringen kann, sich selber mit all seinen Fehlern gern zu haben, dann sind die Grundlagen für Veränderungen gelegt.

Wie viel Macht oder Wirkung Humor im Coaching hat, hängt einerseits von der kognitiven Fähigkeit, also dem Denken in einem umfassenden Sinne, und der Grundstimmung des Coachs ab, andererseits aber auch von der emotionalen Stimmung, der kognitiven Fähigkeit und dem Humorverständnis des Klienten.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass man sich nicht gleich ins Humoristische hineinstürzt. Man sollte zuerst die Landkarte des Klienten zu lesen versuchen, also sein System erfassen. Mit Landkarte meine ich seinen Lebensstil, seine Gedanken, sein soziales Umfeld, seine momentane Situation, seine Ziele. Wenn der Coach diese erfasst und verstanden hat, kann er auch nach humorvollen Anteilen suchen. Er kennt die Sprache des Klienten, er hört über welche Situationen er lacht, er spürt, was dem Klienten eher schwerfällt. Haben wir einmal die Landkarte des Klienten erfasst, bewege ich mich als Coach auf seinen Pfaden und hüte mich dabei sehr, eigene Wege aufzuzeigen.

5.4. Voraussetzungen für Humorinterventionen

Tipp 1:

Um Humor als Intervention in einem Gespräch zu benutzen braucht es gewisse Voraussetzungen.

- Da sind einmal das Wohlwollen und das Vertrauen, dass zuerst aufgebaut werden muss. Ohne diesen sogenannten „Guten Draht“¹⁵ gelingt keine Humorintervention.
- Der Coach sollte sich seines eigenen Humors bewusst sein. Er sollte wissen, über was er lachen kann und was er als nicht komisch erachtet. Um sich dies besser bewusst zu machen, kann z.Bsp. eine Diskussionsrunde mit Kollegen hilfreich sein. Hier kommen verschiedene Aspekte des Humors ans Tageslicht. Wichtig ist hier, dass die verschiedenen Personen ihre Definition von Humor darstellen können.

¹⁵ Siehe Kapitel 2.6. Der gute Draht

Es macht für die Selbstreflexion Sinn, sich als Coach folgende Fragen zu beantworten:

- Was habe ich selber für ein Humorverständnis?
- Welche Humorkultur war in meiner Kindheit vorherrschend?
- Wer hat meinen Humor mitgeprägt (Vater, Mutter, Freunde, Lehrmeister, Chef)?
- Hat sich mein Humorverständnis im Laufe der Jahre verändert?
- Welchen Humorstil bevorzuge ich?
- Welche Wirkung hat mein Humor auf andere?
- Wann stört mich Humor und in welchen Situationen vergeht mir das Lachen?

Tipp 2:

Wie sieht es mit dem Humor des Klienten aus? In einem ersten Gespräch gilt es, sein Humorverständnis zu erfassen und zu verstehen. Erst dann kann der Coach gezielt mit Humor intervenieren. Das bedeutet auch, dass in einem Erstgespräch vorsichtig mit Humor umgegangen werden soll. Die gleichen Fragen wie bei der Selbstreflexion werden hier in Bezug auf den Klienten gestellt:

- Wie erlebt der Klient Humor?
- Welche Art von Humor mag oder verträgt der Klient?
- Wie oft lacht der Klient?
- Aus welchem kulturellen Hintergrund kommt der Klient?
- Wie ist die Sozialisation des Klienten?

Tipp 3:

Jede Kultur hat ihre eigenen Regeln und Eigenheiten. Was im einen Land als lustig empfunden wird, kann im anderen komplett falsch verstanden werden. Ein guter Coach informiert sich deshalb über das soziale wie auch das kulturelle System des Klienten.

Tipp 4:

Jeder Coach, der mit Humorinterventionen arbeiten möchte, sollte einen gewissen Mut zur Lächerlichkeit und Unvollkommenheit haben. Wer sich selber gut kennt und über seine Fehler lachen kann wird dies auch bei anderen fördern können.

Wer dies nicht hat, sollte lieber die Finger davon lassen, weil es sonst kontraproduktiv sein kann. Humorinterventionen dürfen nie von „oben herab“ kommen, das heisst, der Klient darf nicht das Gefühl bekommen, dass der Coach über ihn erhaben ist. Gemeinsam lachen ist die Bestätigung dafür, dass eine Humorintervention fruchtbar war.¹⁶

Tipp 5:

Der Coach sollte in einer guten physischen und psychischen Verfassung sein, um Humorinterventionen erfolgreich einsetzen zu können. Wenn wir selbst einen schlechten Tag haben, dann punkten wir mit unseren Humorinterventionen möglicherweise nicht so, wie wir es uns erhoffen. Anstelle einer erfolgreichen Erfahrung kann hier eine plötzliche Disharmonie entstehen und man wirkt als Coach nicht mehr authentisch. Wichtig sind also immer Fragen wie:

- Wie bin ich heute drauf?
- Wie fühle ich mich?
- Bin ich in einer heiteren Stimmung?
- Kann ich mich voll und ganz konzentrieren?
- Hat mein Klient meine volle Aufmerksamkeit?

¹⁶ Siehe Kapitel 2.5. Die soziale Gleichwertigkeit

Tipp 6:

Humorinterventionen sollten wie bereits mehrmals erwähnt nonverbal gut unterstützt sein. Eine Humorintervention ist nicht so gut ohne die entsprechende Mimik. Diese übt man am besten vor dem Spiegel. Das Augenzwinkern, das erstaunte Gesicht, das überraschte Gesicht, das betrübte Gesicht, das breite Grinsen. Überhaupt sollte „Grimassen schneiden“ ein wichtiger Bestandteil im Leben von Coaches sein, die mit Humor arbeiten möchten. Nur wenn ein Coach weiss, mit welchen Gesichtsausdrücken er wirkt, kann er diese gezielt einsetzen und den Klienten z.Bsp. auch sehr gut imitieren oder aufheitern. Wenn der Klient die Humorintervention nicht erkennt, ist sie nutzlos. Deshalb sollte sie immer mit Mimik begleitet sein. Ein Coach, der mit Humor arbeitet, muss also schon fast über schauspielerische Fähigkeiten verfügen.

Tipp 7:

Sarkastischer und abwertender Humor auf Kosten des Klienten ist zu unterlassen. Jegliche Form von destruktivem Humor zerstört die Vertrauensbasis von Coach und Klient. Der Einsatz des „Provokativen Stils“ muss gründlich überlegt sein und sollte nur von echten Profis eingesetzt werden.

5.5. Die Ethik

Jedes Geschäft wird eigentlich durch ethische Hebel bewegt, da sie alle von Menschen geführt werden. Alles kommt dabei auf die Persönlichkeit an.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Vor allem im Zusammenhang mit professionellen Humorinterventionen hat die Vereinigung HumorCare die Wichtigkeit und Brisanz dieses Themas erkannt. Sie haben als gemeinsame Basis der Humoranwendungen in Therapie, Pflege und Sozialberatung, detaillierte ethische Richtlinien erstellt.¹⁷

Gegründet wurde die Vereinigung HumorCare mit Sitz in der Schweiz im Jahre 1998. Sie fördert international die wissenschaftlich orientierte Anwendung von Humor in klinischen, psychosozialen, pädagogischen und beratenden Berufen sowie in entsprechenden Institutionen.

Ich bin selber Mitglied von HumorCare und empfehle jedem, der mit Humor arbeitet, einer solchen Institution beizutreten, um die Seriosität der eigenen Arbeit zu unterstreichen.

Hier ein Auszug aus den ethischen Richtlinien von HumorCare:

Artikel 1

Der Humor stellt ein komplexes Phänomen dar, das kognitive, affektive und physiologische Aspekte einbezieht. Humor führt zu einer Erheiterung, die sich im Lächeln und Lachen äussern kann, wodurch sich auch kommunikative Auswirkungen ergeben. Humor kann immer dann entstehen, wenn sich "komische" Normverletzungen ergeben, die einen vorgegebenen Bezugsrahmen sprengen. Geschieht dies unfreiwillig (wie im Fall körperlicher, geistiger oder psychischer Behinderungen), kann dies zu beschämenden, peinlichen Konsequenzen führen. Gerade psychisch kranke Menschen verhalten sich häufig unfreiwillig komisch. Sie können dadurch zu Objekten der Lächerlichkeit und zur Zielscheibe eines destruktiven, "schwarzen" Humors (Ironie, Sarkasmus, Zynismus) werden. Die Mitglieder von HumorCare verpflichten sich, diese Art des Humors grundsätzlich zu vermeiden.

Artikel 2

Freiwillige Komik entsteht, wenn sich ein Mensch bewusst und gezielt auf kommunikative und aktionale Normverletzungen einlässt, die zu einem erheiternden Effekt führen. Dies setzt das

¹⁷ Komplett nachzulesen unter www.humorcare.ch

Wissen um spezifische kontrollierbare Techniken voraus, die grundsätzlich erlernbar sind, daneben aber auch Ausdruck individueller Kreativität und Schlagfertigkeit sind. Professionelle Humoristinnen haben sich in diesem Zusammenhang ein grosses Repertoire an Techniken erarbeitet, das es ihnen ermöglicht, andere Menschen zu verblüffen und zu erheitern. Ihr Ziel ist es, andere möglichst häufig zum Lachen zu bringen. Dieser Effekt ist vom therapeutischen Standpunkt aus unspezifisch. Therapeutisch wirksamer Humor zielt nicht auf den schnellen Effekt ab. Seine primäre Intention ist die systematische Vermittlung von Einsicht in das Entstehen jener komischen Phänomene, die die Identität eines Menschen in unfreiwilliger Weise akzentuieren und bestehende Krankheitssymptome dadurch verstärken können. Wer diese Wirkung bewusst reflektieren und steuern kann, vermag einen Identitätswandel zu vollziehen, der einem "anderen Weg des Denkens und Handelns" entspricht und zu einer aktiven Selbstbestimmung hinführt. Dieser Prozess beruht zunächst auf der Empathie und wohlwollenden Akzeptanz seitens derjenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden. Grundlegendes Ziel ist die Ermutigung, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen (Mut zur Unvollkommenheit), über sich selbst lachen zu können (Mut zur Lächerlichkeit) und starre soziale Normen und Idealvorstellungen relativieren, bzw. in Frage stellen zu können (Mut zum Widersinn / Unsinn). Im Zuge reziproker Identifikation sollen diejenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden, sich selbst zum Spiegelbild dieses Einstellungswandels machen. Dabei können entsprechende Techniken des Humors vermittelt und eingeübt werden. Sie erfüllen die Funktion spezifischer Hilfsmittel im Zusammenhang mit diesem ermutigenden Einstellungswandel.

5.6. Wann ist Humor fehl am Platz?

Der Sinn für Humor ist in der Medizin, Therapie und Beratung ein wichtiger Faktor. Wie schon beschrieben braucht es jedoch genug Erfahrung um in diesen Bereichen eine positive Wirkung zu erzielen. Ich rate sogar davon ab, ohne langjährige Erfahrung mit Humor in diesen Bereichen zu arbeiten. Ich habe diesbezüglich ein negatives Beispiel erlebt, welches ich hier gerne schildere: Wir hatten in der Gemeinschaftspraxis „Tag der offenen Tür“ und einer der Aussteller gab mir ein Glas Vitaminsaft zu trinken. Auch meine Kollegin wollte gerne probieren. Der Aussteller versprach, dass das Getränk überhaupt keine Nebenwirkungen habe und lobte es in den höchsten Tönen. Ca. 10 Minuten später lief meine Kollegin rot an, bekam Hautausschlag und brach sofort in Panik aus, weil sie nicht wusste, was sonst noch alles passieren würde. Sofort wurde sie hingelegt und mit Akkupunktur behandelt. Der Aussteller kam dazu. Meine Kollegin fragte ihn, ob das noch lange geht bis dieser Ausschlag wieder abklingen würde. Der Aussteller sagte im toderntesten Ton und ohne Mimik: „Ach, natürlich, in etwa einer Woche fallen ihnen noch die Haare aus aber dann sollte es wieder ok sein.“ Meine Kollegin war sichtlich in Panik und ein Scherz in dieser Situation war völlig fehl am Platz und kontraproduktiv. Dies bestätigte sie mir auch, nachdem sie sich wieder beruhigt hatte und die Situation entschärft war.

Humorinterventionen sind also keine Heilmittel für alles. Obwohl es sich um wirkungsvolle Methoden handelt, gibt es Regeln, die zu beachten sind:

1. Nicht jeder hat denselben Humor. Wenn die Beziehung zwischen Coach und Klient nicht kongruent ist, ist mit Humorinterventionen Vorsicht geboten! Es kann leicht passieren, dass sich der Klient verletzt fühlt und das Gesagte des Coachs für ihn lächerlich und abwertend klingen mag. Es ist deshalb vor jedem Coaching wichtig, dass sich der Coach über seine Tagesverfassung im Klaren ist, wie ich bereits beschrieben habe.
2. Wenn der Klient in einer akuten Krise steckt (z.Bsp. Todesfall oder plötzliche Arbeitslosigkeit, Verlust des Partners etc.), kann eine Humorintervention komplett falsch verstanden werden. Der Klient ist in einem solchen Moment hochsensibel und durch die Umstände kann man davon ausgehen, dass jegliche Humorinterventionen in den falschen Hals geraten und somit kontraproduktiv sind. Ich empfehle hier ein verständnisvolles behutsames Gespräch und würde den Humor erst dann wieder einsetzen, wenn die akute

Phase vorbei ist. Wenn man also im Zweifel ist, ob es richtig oder falsch ist, dann lässt man es wohl lieber.

3. Wenn ein Coach seinen Klienten nicht mag, sind Humorinterventionen ebenfalls nicht wünschenswert. Hier könnten sie dazu dienen, dass der Coach sie als Maske für seine Feindseligkeit missbraucht.

5.7. Humorarme Klienten – Was tun?

Je nach Biographie des Klienten, hat er einen ausgeprägten oder einen weniger ausgeprägten Sinn für Humor. Für den Coach heisst das, dass er sich bei sogenannten „humorarmen“ Klienten an deren Humorverständnis vorsichtig herantasten soll.

Ist ein Klient nun wirklich „todernst“ gibt es verschiedene Möglichkeiten, ihn „herauszulocken“. In meiner eigenen Coachingpraxis habe ich diesbezüglich bereits einige Erfahrungen machen dürfen. Manchmal braucht es einfach mehrere Versuche, bis man dem Klienten ein Lächeln entlocken kann. Es braucht Geduld und es ist auch nicht immer einfach.

Grundvoraussetzung ist auch hier: ich muss die Landkarte meines Klienten verstehen und lesen können. Habe ich diese verstanden, teste ich gewisse Fragen mit einem Quäntchen Humor und schaue, ob sich etwas „regt“ bei meinem Gegenüber. Ich persönlich habe noch nie jemanden kennen gelernt, der gar keinen Humor hatte. Und jeder noch so humorlos wirkende Mensch hat irgendwo seinen Humor – man muss ihn nur suchen und finden.¹⁸

Bestens geeignet für solche Übungen sind übrigens: frustrierte Kassiererinnen, aufgebrauchte Kellnerinnen, genervte Zugfahrgäste, gestresste Hausfrauen beim Einkauf, ungeduldige Autofahrer im Stau. Ich habe mir in den letzten Jahren einen Spass daraus gemacht, zu schauen, wie ich welchen Humor „knacken“ kann. Je mehr Erfahrungen jemand in solchen Situationen macht, desto eher wird er auch in einem Coaching den Zugang zum Humor des Klienten finden.

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch ein bisschen Sinn für Humor oder zumindest eine angeborene Heiterkeit hat. Wird der Humor während des Lebens eines Klienten verkleinert, besteht die Möglichkeit, den Humor wieder zu reaktivieren. Die Ressource Humor ist sehr wichtig für die Selbst- und Sozialkompetenz. Da man diese Kompetenzen trainieren kann, kann man sich auch den Umgang mit Humor aneignen.

5.8. Überlustige Klienten – Was tun?

Überlustige Klienten benutzen den Humor, um ihre eigentlichen Probleme zu überspielen. In einem solchen Fall gibt es verschiedene Möglichkeiten. Je nach Erfahrungsgrad des Coachs mit Humorinterventionen, kann hier durchaus auch mit Humor gearbeitet werden. Die Übertreibung kann eine Möglichkeit sein, den Klienten wieder auf den Boden der Realität zu bringen.

5.9. Beschleunigt Humor den Coachingprozess?

Meine Erfahrung als Coach zeigt, dass der Einsatz von Humor den Coachingprozess nicht nur beschleunigt, sondern auch nachhaltig das Leben des Klienten beeinflusst. Durch die Humorinterventionen wird der Klient selbständiger, er nimmt sich und seine Mängel schneller an, kann über sich lachen, wird gelassener und übernimmt Verantwortung für sich und seine Handlungen. Dies wird mir immer wieder in Gesprächen mit meinen ehemaligen Klienten bestätigt.

¹⁸ Es gibt keine Anleitung dafür, humorlos wirkende Menschen heraus zu locken. Jeder muss hier seine eigenen Erfahrungen machen, weil jeder Mensch individuell verschieden auf Humor reagiert.

Der Einsatz von Humor fördert vor allem auch den Mut zur Unvollkommenheit. Meistens haben Menschen sehr grosse Ansprüche an sich selber, so dass sie manchmal den Realitätssinn verlieren und einer Vision nahefeiern. Humor setzt dieses Verhalten in eine Relation und zeigt eine neue Sicht auf.

Abschliessend kann man sagen, dass Humor die Beziehung zwischen Coach und Klient intensiviert und die Selbstverantwortung des Klienten auf sanfte und heitere Weise fördert.

5.10. Tipps zur Förderung humorvoller Einstellungen und Verhaltensweisen

Die Ressource Humor ist in uns allen vorhanden. Beim einen ist sie grösser, beim anderen ein bisschen kleiner und beim dritten ist sie verschollen. Tatsache ist, dass jeder seinen Humor wieder entdecken kann. Dafür braucht es:

- Mut zur Unvollkommenheit
- Eine Portion Infantilismus (das Kind in uns)
- Freude am Leben
- Positives Denken
- Eine wohlwollende Grundhaltung

Für Menschen, die noch immer daran zweifeln, dass es mit Humor wesentlich einfacher ist, durchs Leben zu gehen, hier noch folgende Tipps und Möglichkeiten zur Förderung ihres Humors:

1. Aufmerksames Beobachten

Um den eigenen wie auch den Humor der Mitmenschen zu verstehen, ist es wichtig den Humor im Alltag zu beobachten. Worüber lachen die Menschen, wann grinsen sie, wieso schmunzeln sie. Wie wurde die Erheiterung hervorgerufen? War es ein Missgeschick, ein Witz, eine komische Geschichte, ein Versprecher, ein abnormales Verhalten? Es macht Sinn, sich diese Situationen aufzuschreiben, um zu verstehen, was Menschen belustigt.

2. Sammeln und Lesen

Das Sammeln von witzigen Redewendungen, Sprüchen, Witzen oder Anekdoten, die eine Lebensweisheit beinhalten fördert das Humorwissen. Zum Beispiel:

- „Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich verdienen“ Robert Lembke
- „Nur eines sollten wir perfektionieren – unseren Mut zur Unvollkommenheit“ Michel Titze
- „Am allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen!“ Viktor E. Frankl
- „Lachen ist das Gewürz, das unser Leben schmackhaft macht“ Unbekannt

Das Lesen von humorfördernden Büchern ist ebenfalls eine gute Strategie, um sich dem Humor anzunähern. Zurzeit gibt es Dutzende von Büchern, die von Humor handeln und die Möglichkeit aufzeigen, humorvoll durchs Leben zu gehen. Hier einige Beispiele:

- Gesundheit! – (Patch Adams, Maureen Mylander)
- Die Humorstrategie – (Michael Titze, Inge Patsch)
- Frech aber unwiderstehlich – (Hans Ulrich Schachtner)
- Humor ist eine gute Gabe – Von der Wiege bis zum Grabe (Thomas Erlbach)

3. Ausprobieren

Eine weitere höhere Stufe ist es, den Humor selber auszuprobieren. Am Anfang startet man am besten mit einer 50:50 Einstellung. Das bedeutet, dass ungeübte Humorpraktiker sich mit diversen Niederlagen zu Beginn ihrer Humorkarriere abfinden müssen. Es muss nicht sein, kann aber. Es empfiehlt sich deshalb, mit kleinen Ambitionen ans Werk zu gehen. Das Üben im kollegialen Kreis kann die ersten Hemmungen abbauen. Wo gibt es Möglichkeiten, ernsthafte Situationen mit einem Spruch aufzulockern? Welche Sprüche kommen an, welche ernten keine Lacher? Warum kamen keine Lacher? Lag es am Tonfall? An der Grundstimmung meines Humorempfängers? Lag es an der fehlenden Mimik?

All diese Erfahrungen kann man ruhig in einem Humortagebuch verewigen. Nach einigen Wochen Übung werden sich schon die ersten richtig guten Erfolge zeigen!

4. Austausch

Der Austausch solcher Erfahrungen ist förderlich für eine schnelle Humorentwicklung. Es macht also Sinn, wenn man Gleichgesinnte sucht, die ebenfalls ein grosses Interesse an diesem Thema haben. Ob es nun beruflich bedingt ist oder nur aus privaten Gründen spielt keine Rolle. Der Austausch der Erfahrungen soll zur Belustigung beitragen und dazu anspornen, die Humoraktionen weiterhin zu verfolgen. Je mehr man damit arbeitet, desto mutiger wird man auch. Ich habe mich während meiner Arbeit mit Michael Titze, Hans-Ulrich Schachtner und Menschen von HumorCare in Verbindung gesetzt. Und das Schöne daran ist – humorvolle Menschen reichen einander die Hand. Es war für mich ein wunderbares Erlebnis auf so viele tolle Menschen zu treffen.

6. Schlusswort

Das Thema Humor ist so tiefgründig und vielschichtig wie die Seele eines Menschen. Ich persönlich habe noch nie eine richtig schlechte Erfahrung mit dem Einsatz von Humor gemacht. Vielleicht gelang mir nicht immer jeder Einsatz von Humor, aber geschadet hat es auf jeden Fall noch nie. Ich gehe da ziemlich gelassen auf die Menschen zu und freue mich jedesmal, wenn der Einsatz von Humor Früchte getragen hat. **Humor öffnet.**

Humor birgt sehr viel Potenzial in sich und hat die Kraft, Brücken zu bauen. Sogar bei Menschen die ich nicht kenne, kann der Einsatz von Humor diese plötzlich viel näher bringen. Es gibt doch einfach nichts Schöneres als wenn man mit seinem Gegenüber lachen kann. In einer solchen Situation entsteht viel Wärme, Verbundenheit und Vertrauen. **Humor verbindet.**

Wer zusammen lachen kann, fühlt sich verbunden und stark. **Humor fördert das Gemeinschaftsgefühl.**

Ich habe den Humor als Retter in kritischen Situationen erlebt. Ohne meinen Humor hätte ich wohl viele Erlebnisse in meinem Leben nicht so gut verkraftet. Ich bin überzeugt, dass man mit der Ressource Humor ziemlich viel überstehen kann. Ich empfinde den Humor sogar als lebensnotwendig. **Humor unterstützt.**

In der Arbeit als Coach habe ich den Humor schätzen gelernt, weil er einfach so viele Situationen entschärfen kann. Auch wenn sich mein Klient in einer verzweifelten Situation sieht, kann ich mit Humor viel bewirken. Mit dem Ergebnis, dass der Klient über sein Verhalten lachen und sich annehmen kann. **Humor entschärft.**

Jeder hat seine eigenen Lebenslinien, seinen eigenen Humor, seinen eigenen Background. Ich habe schon ziemlich früh gelernt, dass ich meinem eigenen Humor finden muss - den Humor, der zu mir und meiner Persönlichkeit passt. Andere zu kopieren oder andere Humorarten unreflektiert zu übernehmen, geht meistens in die Hose. **Humor ist individuell.**

Bei Krisensituationen wie Tod oder Krankheit oder einem akuten Zustand, rate ich von Humorinterventionen ab. In solchen Extremsituationen sind Menschen sehr sensibel und so beschäftigt mit ihrer aktuellen Situation, dass sie gar nicht offen sein können, um Humor anzunehmen. Vielleicht gibt es Menschen, die sich von solchen Situationen nicht abschrecken lassen, aber ich persönlich lasse das.

Ich empfehle jedem Menschen, den Einsatz von Humor in seinen Alltag zu integrieren. Allen voran natürlich den Coaches, Beratern, Ärzten und Therapeuten, die viel mit anderen Menschen zu tun haben. Ich ermutige alle dazu, sich vielleicht ein paar Humorbücher zu kaufen oder einfach ein paar Übungen in den Alltag zu integrieren. Es macht sehr viel Spaß und öffnet viele neue Türen. Ich empfinde es wie eine Sucht mit ausschliesslich positiven Nebenwirkungen wie Gesundheit, Glück und Freude. Ich könnte heute nicht mehr ohne Humor leben, es gehört zu meiner Lebensphilosophie. Ich habe so viel Gutes damit erreicht, erlebt und weiter gegeben, dass ich es einfach wirklich jedem ans Herz lege.

Ich hoffe, dass ich mit dieser Diplomarbeit einen Einblick in ein wichtiges Thema geben konnte. Humor ist nicht nur im Zirkus und in der Comedyszene wichtig, sondern in erster Linie ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit und Zufriedenheit.

7. Anhang

7.1. Literaturverzeichnis

- Adams, Patch, Mylander Maureen. (1999). *Gesundheit!* Oberursel: Zwölf&Zwölf Verlag
- Adler, Alfred. (2004). *Der Sinn des Lebens* (23. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag
- Bärtschi, Urs. (2008). *Unterlagen des Coaching-Lehrgangs*.
- Beyer, Joachim G. (2007). *StimmCoaching* (DVD). Heidelberg: managerSeminare Verlags GmbH
- Bollinger, Imelda Hermann, Lustenberger, Marlène. (2001). *Humor in der Sozialen Arbeit*. Rubigen: Edition Soziothek
- Braun, Roman et. al. (2004). *Die Coaching Fibel*. Wien : Linde Verlag Wien Ges.m.b.H.
- Buchs-Quante, Ulrike. (2002). *Voice Power*. Heidelberg: Asanger Verlag GmbH
- Cousins, Norman. (2008). *Der Arzt in uns selbst*. Darmstadt: Schirner Verlag
- Dreikurs, Rudolf. (2005). *Grundbegriffe der Individualpsychologie* (11. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta
- Farrelly, Frank, Brandsma, Jeffrey M. (2005). *Provokative Theorie* (Nachdruck). Heidelberg: Springer Medizin Verlag
- Höfner, Eleonore, Schachtner, Hans-Ulrich. (2006). *Das wäre doch gelacht!* (5. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Lippmann, Eric (Hrsg.). (2006). *Coaching*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag
- Matschnig, Monika. (2008). *Körpersprache* (2. Aufl.). München: Gräfe und Unzer Verlag
- Mentzel, Wolfgang. (2006). *Rhetorik* (5. Aufl.). Freiburg: Haufe Verlag
- Müller, Gabriele. (2006). *Systemisches Coaching im Management* (2., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz Verlag
- Pennington, George. (2007). *Bewusst leben* (DVD). Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk
- Radatz, Sonja. (2006). *Beratung ohne Ratschlag* (4. Aufl.). Wien: Verlag Systemisches Management
- Radatz, Sonja. (2008). *Einführung in das systemische Coaching* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme
- Rauen, Christopher (Hrsg.). (2005). *Handbuch Coaching* (3., überarb. und erw. Aufl.). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
- Rauen, Christopher (Hrsg.). (2007). *Coaching-Tools* (5. Aufl.). Bonn: managerSeminare Verlags GmbH
- Salameh, Waleed Anthony. (2007). *Humor in der integrativen Kurzzeittherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Schachtner, Hans-Ulrich. (2007). *Frech, aber unwiderstehlich!* Agatharied: Verlag Harmony Balance Edition
- Schoenaker, Theo. (2000). *Mut tut gut* (9., überarb. und erw. Aufl.). Sinntal-Züntersbach: RDI-Verlag
- Schreyögg, Astrid. (2003). *Coaching* (6., erw. Aufl.). Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH
- Titze, Michael, Patsch, Inge. (2007). *Die Humorstrategie* (3. Aufl.). München: Kösel-Verlag
- Titze, Michael. (2007). *Die heilende Kraft des Lachens* (6. Aufl.). München: Kösel-Verlag
- Titze, Michael, Eschenröder, Christof T. (2007). *Therapeutischer Humor* (5. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag