

# HUMOR KONKRET

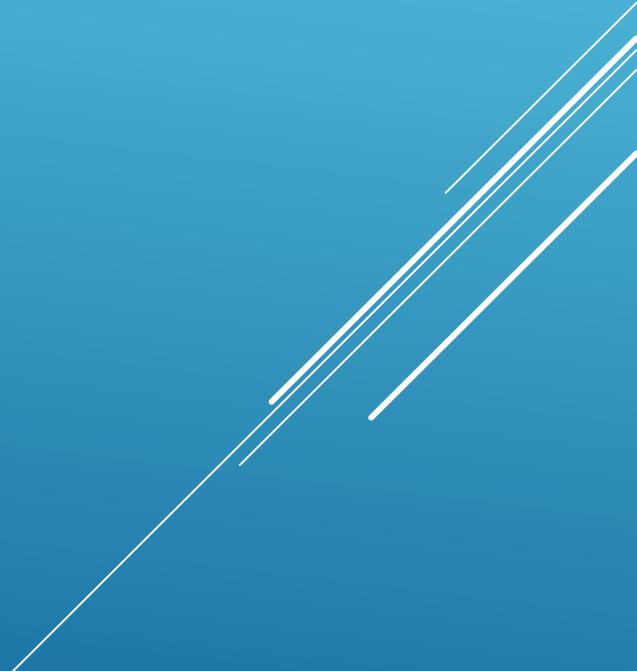
VON DER TECHNIK ZUR HALTUNG

Dr. Alexander Lohmeier  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder und  
Jugendliche Traunstein



**„Auch der Humor ist eine Waffe der Seele  
im Kampf um ihre Selbsterhaltung.“**

(Viktor Frankl)



... ist eine Persönlichkeit, bei der, meist aus einer **oralen Fixierung** heraus, die Bereitschaft zu kurzdauernder Koppelung von aggressiven Inhalten mit spielerisch infantilen Es-Inhalten oder freundlichen Ich-Idealanteilen gepaart ist. Eine gewisse **Ich-Schwäche** ist dabei allerdings wohl häufig impliziert...Es besteht ein relativ harmonisches Verhältnis zwischen den Persönlichkeitsinstanzen und, durch die spezifisch humoristische Verarbeitung der **Aggression**, auch zur Umwelt (Strotzka 1976).

DER HUMORVOLLE MENSCH ...

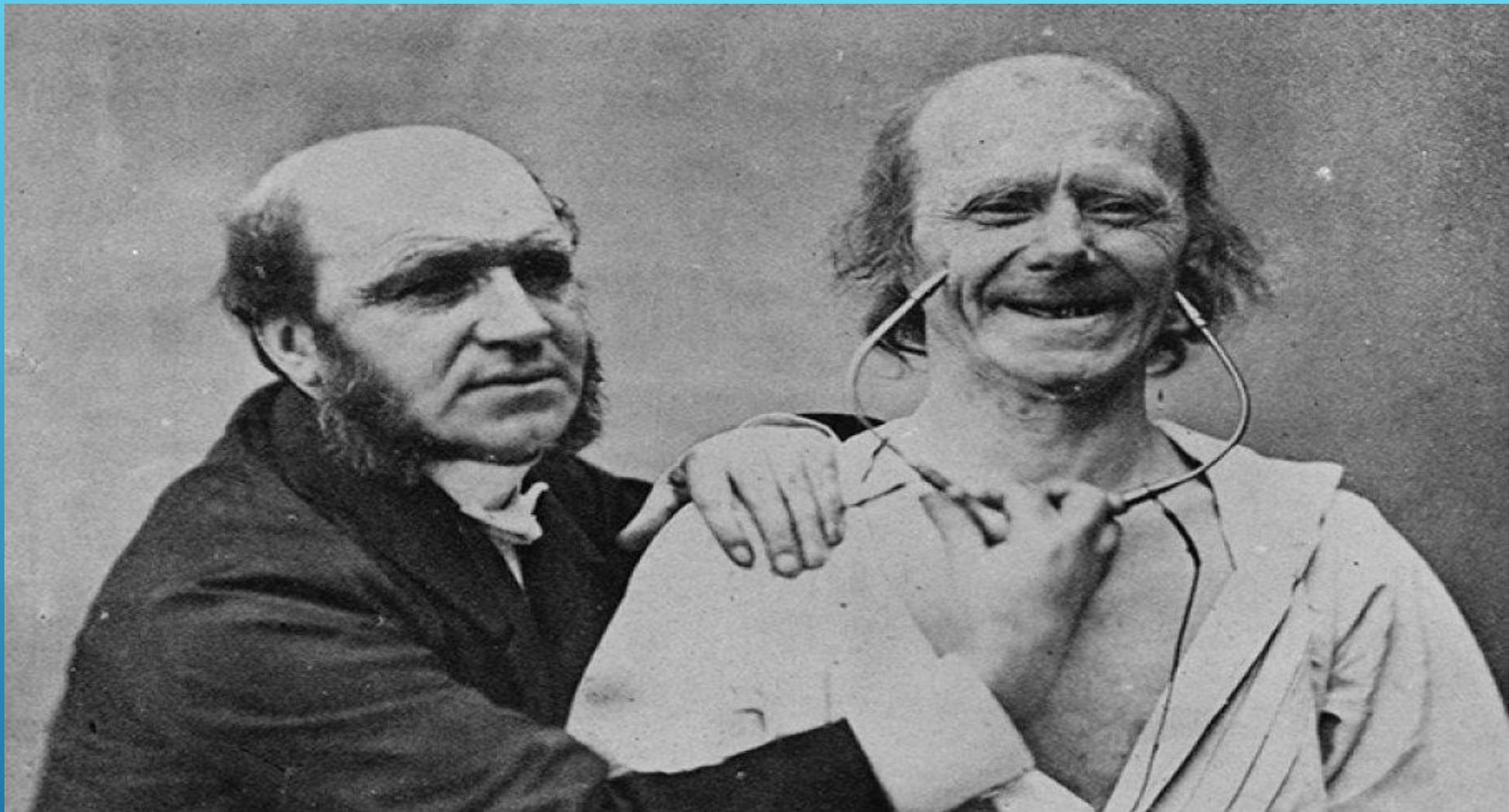
- ▶ Der Therapeut lebt dabei seine **Aggressionen** gegenüber dem Klienten aus.
- ▶ Der Humor dient zur **Abwehr eigener Ängste**.
- ▶ Er verhindert den Fluss der freien **Assoziationen**.
- ▶ Der Therapeut setzt sich zu sehr in **Szene**.
- ▶ Er projiziert seine **eigenen Probleme** mittels Humor auf den Klienten.
- ▶ Humor **verletzt** den Klienten generell.
- ▶ Er unterwandert die **technischen Regeln** der Psychotherapie.

# DAS ZERSTÖRERISCHE POTENZIAL DES HUMORS IN DER PSYCHOTHERAPIE

(L.KUBY 1971)

# „*VERBA VANA AUT RISUI APTA NON LOQUI!*“

- „Spreche keine leeren oder zum Lachen reizenden Worte.“ (41. Regel aus dem 4. Kapitel der Benediktinerregeln)
- Das Lachen schürt den **Zweifel**, eben darum hat Christus nie gelacht.
- Lachen ist die **Schwäche**, Hinfälligkeit und Verderbtheit des Fleisches.
- Lachen ist ein Zeichen der **Dummheit**, ein Schutz für das einfache Volk, ein entweihtes Mysterium für die Plebs
- Aufgeklärtes Wissen macht das Lachen zu einer **gefährlichen Kunst**, die der Vernichtung von Angst und Gottesfurcht dient.

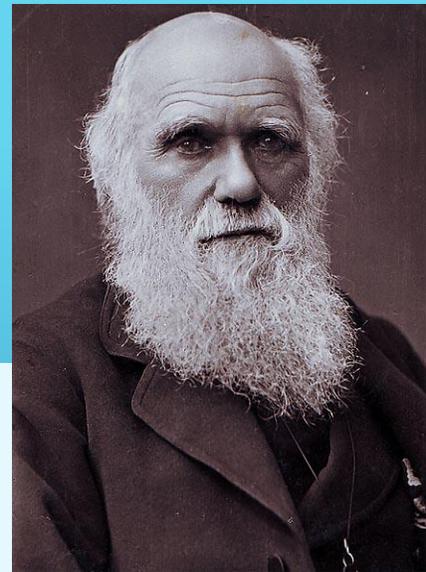


Duchenne de Boulogne (1862): Der musculus orbicularis oculi kann nicht willentlich beeinflusst werden

## AUF DER SUCHE NACH DEM HUMOR: DAS DUCHENNE-DISPLAY DER GELOTOLOGIE

# LACHEN BEI CHARLES DARWIN

„Lachen entsteht aufgrund einer tiefen Einatmung, die von krampfartigen Kontraktionen in der Brust, vor allem aber im Zwerchfell gefolgt wird...Die oberen und unteren orbicularen Augenmuskeln werden gleichzeitig mehr oder weniger stark kontrahiert...Die oberen Vorderzähne werden gewöhnlich freigelegt. So wird eine markante nasolabiale Falte geformt, die von beiden Nasenflügeln zu den Mundwinkeln verläuft...Während eines exzessiven Lachens wird der ganze Körper oft förmlich nach hinten geworfen und in einer fast konvulsiven Weise durchgeschüttelt, die Respiration ist stark eingeschränkt, die orbicularen Muskeln werden spasmodisch zusammengezogen, so dass sie die Augen verdeckt erscheinen lassen...“



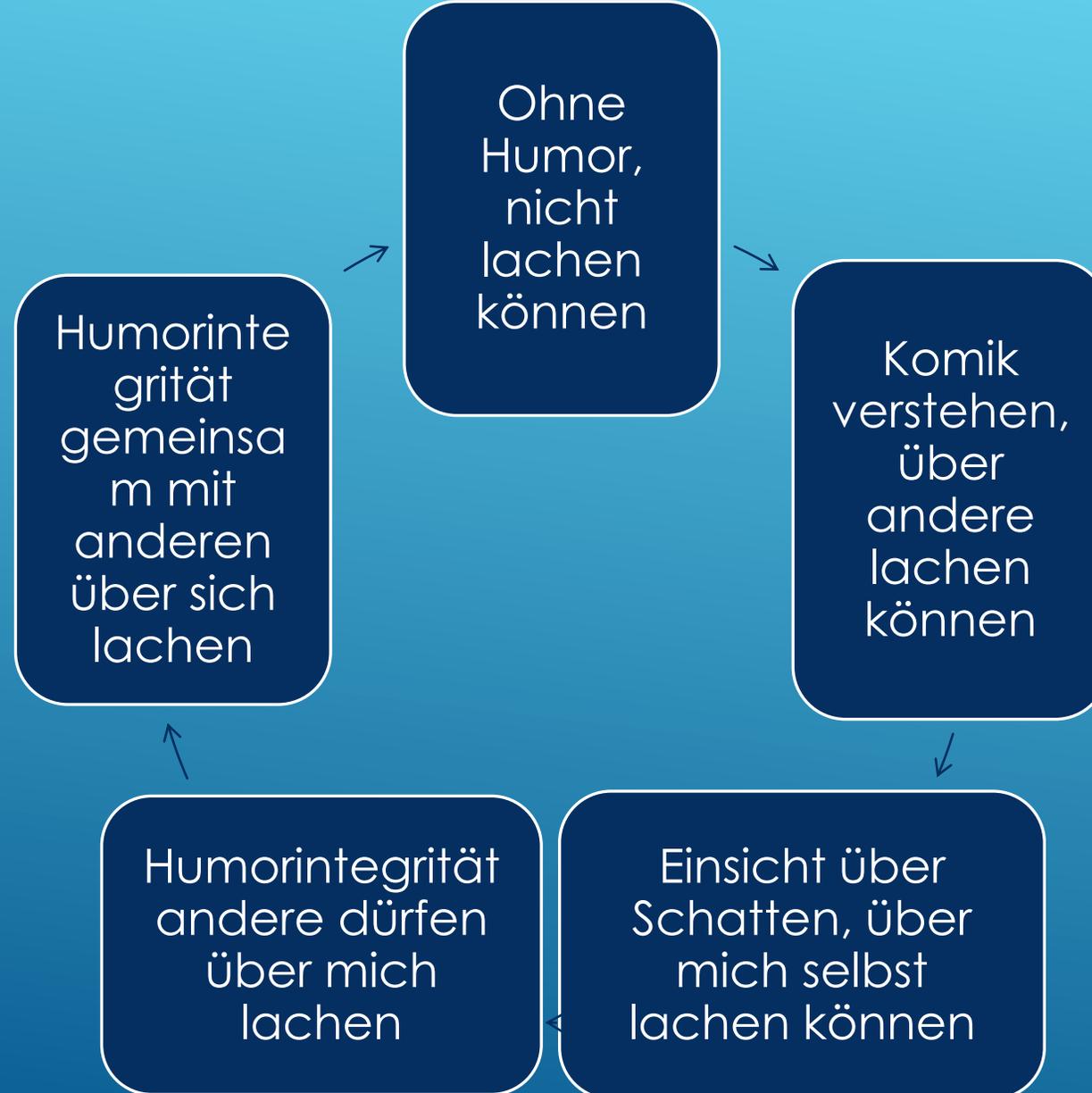
- ▶ **Technik vs. Haltung** (Methodik)
- ▶ **Destruktion vs. Wertschätzung** (Ziele)
- ▶ **Clownerie vs. Seriosität** (Auftreten)
- ▶ **Tragödie vs. Komödie** (Kontext)

DIE DICHOTOMIE DES HUMORS IN  
DER BERATUNG

# FUNKTIONEN DES HUMORS IN DER BERATUNG

- + Erleichterung bei der Herstellung eines **Arbeitsbündnisses**
- + Basis für gute Arbeitsatmosphäre und **guten Beziehungsaufbau**
- + **Lernverstärker**
- + Lösungsmittel in verhärteten **Konfliktsituationen**
- + Medium für **wertschätzende Konfrontation**
- + Mittel für **paradoxe Interventionen**

# STUFEN DES HUMORS



# SCHRITTE ZUM HUMORISTEN

1. Die Wahl der Waffen – der **persönliche Stil** (Vorlieben und Eigenheiten, Humorstil)
2. **Materialsammlung**
3. Selbst Humor **schaffen**
4. **Ganzheitlicher Humor**  
(individuell, sozial,  
Umgebung)

# HUMOR UND SEINE ANWENDUNG IN DER BERATUNG

- ▶ Den eigenen Humorstil kennen (Ironie, Parodie, Satire, Witz, Clownerie, Wortspiel, Albernheit, Slapstick, Aphorismus, Lakonik, Umdeutungen)
- ▶ Für die Beratung besonders geeignet: Witz, Wortspiel, Aphorismus, Umdeutungen (Reframing), Metaphern

# DIE HUMORVOLLE PERSPEKTIVE

- ▶ Sympathie für die Ironie des Alltags
- ▶ Fähigkeit zum schnellen Wechsel zwischen ernst und heiter
- ▶ Neigung zu ungewöhnlichen Ideen und Assoziationen
- ▶ Weniger „heilige“ Kühe

# HUMOR UND SEINE ANWENDUNG IN DER BERATUNG

- ▶ Die „**heitere Atmosphäre**“ (Cartoons im Wartebereich, helle, freundliche Umgebung)
- ▶ **Beratungsstellenchronik** über lustige Begebenheiten
- ▶ **Humortagebuch/ Witzesammlung**
- ▶ Machen Sie aus einem **Maulwurfshügel** einen Berg und aus einem Furz einen Donnerschlag!
- ▶ Betonen sie das **Gemeinsame im Unterschied**

Wenn das die Lösung ist,  
will ich mein  
*Problem* zurück!

Ich habe keine Lösung,  
bewundere aber das  
Problem.

MAN MUSS DIE SCHULD  
AUCH MAL  
BEI ANDEREN SUCHEN

# HUMOR UND SEINE ANWENDUNG IN DER BERATUNG

- ▶ Durch „**Testgags**“ am Anfang kann die Humoraffinität ausgelotet werden.
- ▶ Humor hat immer mit **Übertreibung**, Tabubruch und Provokation zu tun.
- ▶ Humor muss für die Klienten **klar erkennbar** sein und soll sich über das Thema, und nicht über die Person lustig machen.
- ▶ Der **phantasierte Kollege**: Mein Kollege, der immer gerne provoziert, würde jetzt sagen:...
- ▶ Übertreibende **Kriegsaphorismen**

# BEISPIELE BEI HOCHSTRITTIGEN ELTERN

- ❖ Gut, dass es auch solche Eltern wie sie gibt, ansonsten wäre ich nämlich arbeitslos.
- ❖ Ich bewundere Sie für Ihre Konfliktausdauer, andere hätten schon längst kapituliert.
- ❖ Was das Streiten betrifft, da passen Sie ja noch ganz gut zusammen.
- ❖ Immerhin geben Sie ganzen Heerscharen von Beratern, Anwälten, Richtern, Jugendamtsmitarbeitern usw. eine Existenzberechtigung.
- ❖ Bitte einigen Sie sich nicht, ich muss ja auch meine Brötchen verdienen.
- ❖ Wissen Sie, ich liebe diese aufgeheizte spannende Atmosphäre, das hat für mich so etwas vorsommergewitterhaftes.
- ❖ Wissen Sie, ich mach das ja auch bloß, weil ich nix Gescheites gelernt habe.
- ❖ Herr/ Frau X, wollen Sie Ihren Wohnort nicht vielleicht nach Timbuktu verlegen, das würde vieles vereinfachen?

- ❖ Jetzt weiß ich, wo der Knopf bei Ihnen liegt, der Sie wie einen Senkrechtstarter hochgehen lässt.
- ❖ Danke, das haben jetzt auch die Bewohner des Nachbarlandes alle gehört.
- ❖ Das ist mir jetzt zu skatologisch (Skatologie: Vorliebe für das Benutzen von Wörtern aus dem Analbereich).
- ❖ In wenigen Milliarden Jahren geht die komplette Welt unter und da kommen Sie jetzt mit so kleinlichen Streitereien.
- ❖ So hartnäckig und so lange streiten, geht das nicht irgendwann zu Lasten der Gesundheit?
- ❖ Monologisieren: Für wen mache ich das eigentlich? Klar, ich brauch die Kohle, aber für die Kinder von den beiden da mach ich das auch.
- ❖ Mein Kollege würde sagen, schmeiß die beiden raus, da ist Hopfen und Malz verloren, die kriegen das ja nie auf die Reihe. Ich aber glaube an Sie und Ihre Kompetenz zur Konfliktlösung!

# HUMOR IST ...

- ▶ ... (k)eine Allzweckwaffe
- ▶ ... individuell
- ▶ ... gut für die Entdämonisierung
- ▶ ... gut für die Psychohygiene
- ▶ ... gut für das Gewinnen von Abstand
- ▶ ... gut für die Sympathieerzeugung
- ▶ ... schlecht, wenn er auf Kosten anderer entsteht

- ▶ **Individuell** (Stil, Repertoire, Material)
- ▶ **Sozial** (Humorbeauftragte im Team, Kollegenwitz, Humoraffinität des Arbeitgebers)
- ▶ **Umgebung/ Arbeitsplatz** (Bilder, Ausstattung, erster Eindruck)

WIE KOMMT DER HUMOR IN DIE  
BERATUNG?



Basisswissen Beratung

Alexander Lohmeier

# Humor in der Beratung



**BELTZ JUVENTA**



21

03.11.2022