

„Das wäre doch gelacht!“ Humor als Ressource in der Beratung und Therapie von Familien

Christiane Bauer

Zusammenfassung

Im folgenden Beitrag wird die Bedeutung von Humor in Therapie und Beratung von Familien beschrieben. Am Beispiel unterschiedlicher Methoden wie z.B. der Humorbiografie wird gezeigt, wie sich Humor in therapeutischen und beraterischen Prozessen nutzen lässt. Dabei erweist sich auch das Konzept „Ich schaffs“ als nützlicher Ansatz, mit Kindern und ihren Erwachsenen zu arbeiten.

Ein Familienleben ohne Humor ist undenkbar! Und dennoch vergeht Familien mit der einen oder anderen Herausforderung bisweilen das Lachen: die Kinder zeigen „auffälliges“ Verhalten, es gibt Ärger mit der Schule, die Partnerschaft hängt schief, Trennung ist angesagt und die Kündigung der Arbeitsstelle steht ins Haus.... Was gibt's denn da noch zu lachen?

„Therapie ohne Humor ist witzlos.“¹

Simon und Rech-Simon drücken mit diesem Satz aus, dass es die Aufgabe von Beratung und Therapie ist, in der Arbeit mit Familien Humor als hilfreiches Instrument nutzbar zu machen und Familien dabei zu unterstützen, ihren eigenen Humor als Ressource wieder zu beleben. Wie geht das? Lachen kann man doch nicht auf Kommando. Richtig! Lachen kann man nicht lernen! Doch Lachen kann man wieder erlernen! Als Kinder haben wir problemlos gelacht, in passenden und unpassenden Situationen, bis zu 450 mal am Tag. Zum Vergleich: Erwachsene lachen im Durchschnitt 15 mal am Tag.

Also, los geht's, gezielt, dem Humor auf die Spur zu kommen! Wie steht es mit Ihrem Humor? Wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Längst kennen wir den Nutzen von Humor in Beratung sowie Therapie und wollen verstärkt davon profitieren. Doch wie? Was

motiviert Sie, sich mit dem Thema Humor auseinander zu setzen? Wie können Sie Ihre eigene fröhliche und humorvolle Grundhaltung im persönlichen und beruflichen Bereich entdecken und intensivieren? Wie können Sie sie beruflich erfolgreich anwenden? Welche Methoden gibt es, den Humor in Familien zu aktivieren? Wie können Sie so Familien, Eltern und ihre Kinder unterstützen, über sich zu schmunzeln anstatt die Stirn zu runzeln, damit es ihnen gelingt, durch Lachen eine positive Meinung über sich und „die Welt“ zu entwickeln, Spaß an Veränderung zu entdecken, ihre Ressourcen zugänglich zu machen und die so gewonnenen neuen Energien für kreative Lösungswege zu nutzen?

Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns im Folgenden.

Professioneller Einsatz von Humor

Humor passt wunderbar zur systemisch-lösungsorientierten Denk- und Handlungsweise und zur konstruktivistischen Sichtweise der Wirklichkeit. Wir haben jeden Tag aufs Neue die Chance, unsere Wirklichkeit neu zu konstruieren – humorvoll zu konnotieren.

So ist es auch kein Zufall, dass William F. Fry, der Gründer des ersten Instituts für Humorforschung am Mental Research Institute ausgerechnet mit der bekannten Palo-Alto-Forschungsgruppe bestehend aus Gregory Bateson, Virginia Satir, Jay Haley, John Weakland und Paul Watzlawick zusammen arbeitete. Forschungsgegenstand waren vor allem die körper-

¹ Simon, Rech-Simon 1999, S. 284



lichen Auswirkungen von Humorreaktionen. Die Veröffentlichungen von William F. Fry, Frank Farrelly, dem Begründer der provokativen Therapie und im deutschsprachigen Raum vor allem von Dr. Michael Titze haben den professionellen Einsatz von Humor in der Psychotherapie „salonfähig“ gemacht. (z.B. Fry, Salameh 1987, Farrelly, Brandsma 1986, Titze 1995). Zusätzlich liegt das auch an der unumstrittenen und mittlerweile auch wissenschaftlich anerkannten positiven Wirkung von Humor und Lachen auf die Gesundheit und die Psyche von Menschen.

Die Wirkung von Humor und Lachen ist auf unterschiedlichen Ebenen auszumaachen:

- emotional (z.B. löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Gefühle, fördert einen unmittelbaren und spontanen Ausdruck von Gefühlen, aktiviert Lebenskräfte und Zutrauen, dient der Stressbewältigung)
- sozial (z.B. fördert Gemeinsamkeit und Beziehungen in Gruppen, hilft Streitigkeiten zu vermeiden und Konflikte leichter zu lösen)
- kognitiv (z.B. regt die Kreativität an, aktiviert Entscheidungsprozesse, provoziert einen Perspektivenwechsel, lässt alltägliche Ereignisse aus einer komischen Perspektive sehen)
- kommunikativ (z.B. festigt die Beziehung, fördert ein Klima der Gleichwertigkeit, reduziert Widerstände, erleichtert über Tabuthemen zu sprechen)
- physisch (z.B. entspannt die Muskulatur, stärkt das Immunsystem, dämpft Schmerzen, reguliert den Blutdruck, regt die Verdauung an, ist eine Sauerstoffdusche, hat eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt)

Die Anerkennung der Wirkung von Humor hat auch im deutschsprachigen

Raum dazu geführt, Humor bewusst noch mehr nutzbar zu machen: z.B. durch Klinikclowns, durch die Weiterentwicklung von Therapieformen wie der Provokativen Therapie von Frank Farrelly, der Entwicklung von Unternehmenstheatern, die Gründung von Lachclubs nach indischem Modell oder auch neuerdings in Form von Ausbildungen zur/zum HumorberaterIn oder -trainerIn.

Ich habe mich über diese Entwicklung sehr gefreut. Zum einen lache ich für mein Leben gerne und zum zweiten liebe ich es sehr, andere zum Lachen zu bringen – nicht nur viele Jahre in meiner Rolle als Kinderclown „Bobolina“. In Seminaren oder nach einer Beratung bekomme ich oft die Rückmeldung, dass es so Spaß gemacht hat, weil es so viel zu lachen gab. Also entschied ich mich, mich „ernsthafte“ intensiver mit dem Thema Humor zu beschäftigen. Meinen Humor als Kompetenz professionell zu nutzen, humorvolle und humoraktivierende Methoden bewusst in meinen „Bauchladen“ aufzunehmen. So habe ich neben Fortbildungen in provokativer Therapie bei Frank Farrelly, Kurse in Improvisations- und Clowntheater sowie Lachyoga besucht.

Ich habe viel gelernt – doch das meiste habe ich von Kindern gelernt! Kinder sind einfach die Fachleute für das Thema Humor und Lachen ... Umfallen vor Lachen, das können wir von Kindern lernen! Seit einigen Jahren gebe ich meine Erfahrungen und mein Wissen in Fortbildungen weiter und ermutige Fachleute. Humor in der Beratung und Therapie von Einzelnen und Familien nutzbar zu machen.

Humor als Ressource in Familien

Familien haben Humor! Und manche Familien brauchen noch mehr Humor! Humor ist eine große Ressource, eine Schlüsselkompetenz, die es leichter macht, durchs Leben zu gehen! Menschen mit einem „positiven“ Humor

werden als optimistischer, sympathischer, erfolgreicher, selbstbewusster, intelligenter, energischer, kompetenter und eigenständiger angesehen als „miesepetrigere“ Zeitgenossen. Familien, in denen viel gelacht wird, in denen Partnerin und Partner den gleichen Humor haben, in denen Eltern mit ihren Kindern einen humorvollen Umgang pflegen und nicht alles so ernst nehmen, bewältigen kleine und große Anforderungen lockerer als solche, die weniger Zugang zu ihrem Humor haben. „Mit Humor erzieht es sich einfach leichter“, so Rülke in ihrem Artikel über Familienleben mit Humor (Rülke 2010, S.1).

Was heißt das für die Beratung und Therapie von Familien? Beratung mit Humor heißt konkret: Beratende und Rat suchende lachen gemeinsam über die Symptome, über problematische Verhaltensweisen oder über widrige Kontextfaktoren. Ziel ist, Humor in Familien für die Erleichterung des alltäglichen „Wahnsinns“ und vor allem für die Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen als Ressource direkt zu aktivieren.

Wie sagt Bonney: „Die alltägliche Therapieerfahrung scheint lehren zu wollen, dass scheinbar unlogische Probleme sich verstärken, wenn man ihnen logisch begegnen will! Man gewinnt den Eindruck von einer Art Wettrüsten zwischen den logischen Lösungsversuchen und der Problemausprägung: Die mit Speiseplan und -anweisung ausgestattete Magersüchtige steigert ihre Raffinesse, bizarr zu essen, und die aus der Verhaltensanalyse begründeten veränderten Trinkgewohnheiten eines einnässenden Kindes führen zu Zeit verschobenem verstärktem Einnässen! Es bedarf des Mutes der Therapeuten, dem Logikbedürfnis des Problemsystems zu widerstehen. Es überrascht uns immer wieder, mit welcher Bereitschaft zum Unsinn uns Problemsysteme begegnen.“ (Bonney 2003, S. 153). Unsinn machen heißt, Regeln zu übertreten, Tragisches wieder lockerer zu sehen, als TherapeutenInnen/BeraterInnen

gemeinsam mit den Familien über ihre Symptome, über problematische Verhaltensweisen wohlwollend zu lachen. Lachen befreit und hilft, die Sackgassen zu verlassen und aus neuen Perspektiven Lösungen zu erfinden. Hier zeigen sich deutlich die Gemeinsamkeiten mit den lösungs- und ressourcenorientierten Konzepten – bei uns vor allem vertreten durch Milton Erickson, Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. (s. a. Rossi, Erickson 1995, de Shazer 2002, Steiner, Berg 2005)

Humor in der Praxis

Wenn wir von „Humor in der Beratung und Therapie“ sprechen, geht es um zwei Aspekte: zum einen darum, wie wir während der Beratung und Therapie eine humorvolle, positive Grundstimmung schaffen können und zum Zweiten, wie wir die Rat suchenden Familien unterstützen können, auch zu Hause ihren eigenen Humor zu aktivieren und als Familie besser zu nutzen.

Um mögliche Kränkungen oder das Gefühl des Ausgelacht-Werdens zu vermeiden, kann der Einsatz von Humor und humorvollen Interventionen im professionellen Rahmen nur gezielt erfolgen. Insbesondere, wenn wir mit Kindern arbeiten, ist auf das Alter und die kognitive Entwicklung zu achten.

Dazu ein kleines Beispiel: Luan, vier Jahre, deckt am Geburtstag seiner Mutter den Tisch. Da nicht genügend Stühle im Wohnzimmer standen, stellte er zwei Teller auf den Boden, legte die Servietten darauf und das Besteck dazu. Wir erwachsenen Gäste schmunzelten, einige lachten über diese nette Idee. Später beim gemeinsamen Essen am Tisch – mittlerweile hatten wir die fehlenden Stühle auch aus dem Garten geholt – sagte Luan plötzlich: „Das fand ich gar nicht schön, dass ihr vorher gelacht habt!“ Tja, Recht hat er – aus seiner Sicht! Kindlicher Humor ist anders: Kindern passieren viele

Ungeschicklichkeiten und deshalb lieben sie Clowns mit ihrer Lust am Scheitern! Da das Erzählen eines Witzes oft auch bedeutet, Regeln und Normen zu übertreten, Humor so gut wie keine Tabus kennt, ist es für Kinder besonders lustig, wenn Erwachsene dies tun – wo sie es gerade selbst gelernt haben, was sie dürfen oder nicht. Kinder wachsen in solchen Momenten über sich hinaus wie beispielsweise die zweieinhalbjährige Lea, die ihren Vater zurecht gewiesen hat, weil er einen „Pipi-Popo-Witz“ gemacht hatte: „Das tut man nicht, Papa!“ Selber ist sie seit einigen Monaten sauber.

Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Arbeit mit Humor ist wirklich der „gute Draht“ und eine wertschätzende, achtsame Haltung gegenüber den einzelnen Familienmitgliedern und anderen Bezugspersonen. Mit dem „guten Draht“ ist die verbale und vor allem nonverbale Herstellung eines guten Rapports gemeint, um mit dem Symptom (veränderbare Verhaltensweisen!) wohlwollend zu „spielen“. Dabei lässt sich gut auf Grundhaltungen der systemisch-lösungsorientierten und der klientenzentrierten Gesprächsführung zurückgreifen: neugierig, empathisch, kongruent und wertschätzend. Humor und Kongruenz sind manchmal nicht zu vereinbaren. Da verbal durchaus provozierende Gesprächselemente verwendet werden, ist es entscheidend, die Inkongruenz auf der nonverbalen Seite beispielsweise über ein Augenzwinkern aufzulösen. Auch ist auf die aktuelle Situation, den Kontext der Beratung oder Therapie, die unterschiedliche emotionale Betroffenheit bei bestimmten Themen, das Alter und die kognitive Entwicklung der Kinder, die kulturellen Hintergründe der einzelnen Familienmitglieder oder auch die Genderfrage zu achten. Humor ist von der jeweiligen Kultur geprägt, und dies gilt auch bereits innerhalb der Landesgrenzen: wir Bayern lachen über andere Witze als die Norddeutschen. Frauen lachen

tendenziell über andere Witze als Männer. Es macht einen Unterschied, wer einen Witz zu welchem Thema erzählt, ob eine 43-jährige deutsche Ärztin oder ein 17-jähriger Jugendlicher mit Migrationshintergrund. Weiblicher Humor unterscheidet sich von männlichem. Der Umgang mit Humor ist auch immer an die Statusfrage gekoppelt.

Wie sagt Steve de Shazer „It's simple, but not easy!“ und das gilt auch bei diesem Thema! Die Arbeit mit Humor ist immer eine Gratwanderung, leicht fühlen sich Menschen nicht ernst genommen, verschaukelt oder gar ausgelacht – trotz guter Motive auf Seiten der BeraterInnen!

Der Einsatz von humorbezogenen Methoden ist eine „tierisch“ ernste Angelegenheit. Neben dem „guten Draht“, der Grundhaltung von Wertschätzung und Achtung anderen Menschen gegenüber, muss der Kontext passen.

Nur, wenn Humor und humorbezogene Methoden stimmig sind mit

- mir selbst
- der Beziehung zum Gegenüber
- dem sozialen System
- der Situation
- und dem Kontext

wird Humor seinen vollen positiven Nutzen entfalten!

Den eigenen Humor entdecken und nutzen

In Seminaren werde ich oft mit der Frage konfrontiert, wie es als TherapeutIn und BeraterIn gelingen kann, den eigenen Humor, die eigene fröhliche und humorvolle Grundstimmung wieder zu entdecken und zu intensivieren. So sagte der Komiker und Arzt E. von Hirschhausen in einem Interview (Hirschhausen et al. 2009), dass man niemandem Humor beibringen muss, denn bekanntlich kann man seinen Humor verlieren – und damit also auch wiederfinden!



So gilt es sich Gelegenheiten zu schaffen, Zugang zum eigenen Humor zu finden. Und natürlich gibt es hierfür auch eine Reihe Methoden – bei welchen jede/r selbst sehen muss, was ihn/sie schmunzeln lässt.

Am leichtesten ist es im Alltag, Kinder zu beobachten und sich von ihnen und ihrem Lachen anstecken zu lassen. Kinder lachen im Unterschied zu Erwachsenen auch „scheinbar“ grundlos und wie eingangs erwähnt, 30 mal öfter als Erwachsene. Wenn Sie also wieder mehr lachen wollen, nehmen sich Ihre oder andere Kinder zum Vorbild. Wenn ich Sonntagmorgen ausschlafen möchte, die Nachbarskinder Basti, sieben Jahre und sein Bruder Roman, fünf Jahre, morgens um acht Uhr auf dem Trampolin springen, dann könnte ich sie ... Bis zum ersten lauten Lacher der beiden, dann folgt immer lauterer Gelächter und die beiden „kriegen sich gar nicht mehr ein“. Und schon bin ich versöhnt, muss auch schmunzeln und kann ihnen nicht mehr „böse“ sein.

Da sich die meisten KollegInnen in den Seminaren immer eher auf den praktischen Teil freuen, stelle ich auch Ihnen einige Humor aktivierende Methoden sowohl für die Arbeit mit Familien, als auch für Ihren eigenen Nutzen vor. Denn klar ist, wenn es uns gelingt, unseren Humor zu leben und erlebbar zu machen, sind wir auch in der Arbeit mit den Familien authentischer, glaubwürdiger und vor allem ansteckend. Aus der systemischen Arbeit kommend liegt es natürlich nahe, wenn es um die Frage nach Methoden geht, mit einer besonderen Variante der Biografiearbeit zu beginnen – der Humorbiografie.

Humorbiografie

Ich möchte Sie einladen, zunächst einmal einen Blick in die Vergangenheit zu werfen und sich mit Ihrer Humorbiografie zu beschäftigen und sich mit der kleinen

Zeitreise in die Vergangenheit (ver-)führen zu lassen:

„Und nun gehen wir deinem Humor, deinem Lachen auf die Spur... eine kleine Zeitreise mit deiner Zeitmaschine ...

- Was hat dir als Kind, als Jugendlicher Spaß gemacht? Was hast du gerne gemacht? Gerne gespielt? Sicher hast du vor lauter Spaß gelacht, Scherze gemacht... geschmunzelt, gegrinst von einem Ohr zum anderen... Mit wem? Worüber?
- Denk mal an Fasching, Geburtstagsfeste, deine eigenen und die von anderen? Fallen dir Bilder ein, Situationen mit anderen, wo es recht lustig zugegangen ist? Wo ihr albern ward, ein wenig verrückt oder auch mal Regeln übertreten habt! Welche Ereignisse, Anlässe fallen dir dazu ein? Welche Personen haben dabei eine Rolle gespielt? Welche, die dir ein Vorbild waren, Situationen lachend oder schmunzelnd, mit Humor zu meistern? Die mit dir viel gelacht haben? Mit denen du dich amüsiert hast? Was spürst du dabei?
- Welche Situationen fallen dir ein, wo etwas schief gegangen ist... Pleiten, Pech und Pannen? Wo dir etwas misslungen ist und dir dein Humor geholfen hat, auch darüber lachen zu können, schmunzeln zu können? Was fällt dir noch dazu ein? Welche Situationen gibt es noch?
- Welche Idee hast du noch, wie dein ganz persönlicher Humor entstanden ist? Über was hast du als Kind, als Jugendlicher gerne gelacht? Mit wem? Gab es bestimmte Fernsehsendungen, Comics, Cartoons, Geschichten, Kabarett, Clowns... Gibt es in deiner Region einen typischen Humor?
- Welches ist dein Lieblingswitz? Welche Witze hast du als Kind erzählt? Erinnerst du dich an Lachorgien? Mit

wem? Mit oder ohne Anlass? Hast du gerne kleine Streiche angestellt, was hast du in der Freinacht gemacht?

- Wann wurdest du mal auf dein Lachen angesprochen?
- Erinnerst du dich an Situationen, wo dir das Lachen mal vergangen ist? Im Hals stecken geblieben ist?
- Wie hat sich dein Humor im Erwachsenenalter verändert?
- Wann hast du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Mit wem? Worüber?
- Und ... und ...

Mit der Humorbiografie habe ich viele gute Erfahrungen gemacht. Sie kann aufgeschrieben oder in ein HumorMap® eingetragen und im Austausch mit anderen reflektiert werden. In jedem Fall haben Sie vielleicht jetzt wieder in Erinnerung, dass Sie liebend gerne mit Ihren Freundinnen „Die kleinen Strolche“ im TV gesehen haben und können in der nächsten Therapie darüber erzählen. Eltern fragen, was sie gerne als Kinder gesehen haben und was ihre Kinder davon wissen oder wie ihnen diese Erinnerung in ihrer Erziehung mit ihrem Kind helfen könnte.

Die Methode der Humorbiografie ist auch wunderbar in Familien einsetzbar, als Ganzes oder einfach in Teilfragen. Fragen Sie doch einfach beim nächsten Erstgespräch nach, über was die einzelnen Familienmitglieder gerne und über was sie gemeinsam lachen... die Mutter, welche Streiche sie im Alter der Kinder mit ihren Freundinnen angestellt hat, über die sie laut gekichert haben und den Vater, welche Comics er gerne gelesen hat... und schon haben Sie beim Erstgespräch eine positive Stimmung, einen humorvollen Boden bereitet. Da

derartige Fragen ungewöhnlich sind, müssen Sie vielleicht in „Vorleistung“ gehen und eine eigene passende Anekdote oder den Ausschnitt aus „Ihrem“ Dick und Doof-Film erzählen. Und schon sind Sie „Mensch“ und nicht nur BeraterIn.

Noch kurz zur Methode des HumorMapping®, die ich häufig im Anschluss an die Humorbiografie anwende. Humor Mapping® ist eine Methode, die an das MindMapping angelehnt ist. Ich habe sie u.a. mit dem Ziel entwickelt: kreativ den Zugang zum eigenen Humor zu Papier zu bringen, Inhalte der Humorbiografie leichter zu erinnern, ins Gespräch zu kommen, Verknüpfungen zur Gegenwart herzustellen und den eigenen Humor vielfältig nutzbar zu machen. So eröffnen sich neue Perspektiven und Lösungswege, erfolgreicher und glücklicher durch das Leben zu gehen.

HumorMapping® ist prozessorientiert, wird dem individuellen Kontext angepasst, kann mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen und Teams und für sich selbst angewendet werden. HumorMapping® ist in einzelne Teilschritte gegliedert, jederzeit erweiter- und veränderbar und wird von dem kleinen „Humorcatcher Bobolino“ begleitet.



Auch diese Methode wende ich gerne mit Familien in Familien-Trainings an. Je nach Kontext gibt es einen Austausch, eine Auswertung mit möglichen Fragen nach Gemeinsamkeiten, Unterschieden, Überraschungen und natürlich mit Fragen dazu, welche der genannten humoraktivierenden Ressourcen wie für die aktuelle Situation hilfreich sein könnten – also einen Ressourcencheck mit anschließendem Ressourcen- und Zielinterview. Familien können sich dabei sehr

gut auch gegenseitig mit ihren Ideen und Erfahrungen anstecken.

Wenn es uns gelingt, den eigenen Humor, die eigene fröhliche Grundstimmung zu aktivieren, dann können wir als ansteckendes Vorbild Familien erfolgreich begleiten, ihren Humor nutzbar zu machen. Im Folgenden einige methodische Beispiele

Humor aktivierende Methoden für Familien

Wenn Familien zu uns in die Beratung kommen, gibt es zwei Formen des humorvollen Arbeitens:

1. Interventionen mit dem Ziel, dass BeraterInnen und Rat suchende gemeinsam in der Beratung über die Symptome, über problematische Verhaltensweisen oder über widrige Kontextfaktoren zum Schmunzeln oder Lachen kommen.
2. Interventionen, die der Familie zu Hause helfen, mehr Humor in „die Bude“ zu bringen.

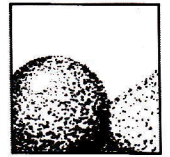
Humorvolle Methoden, die in der praktischen Arbeit möglich sind, können sein: Situationskomik oder -humor, „Humorkonserven“ wie Witze, Elemente humorvoller Umgebung und eine der unten genannten Methoden. Witze und die meisten Methoden basieren auf Übertreibung oder Untertreibung, auf Missverständnissen, der Umkehrung in das Gegenteil, einem Spiel mit der Sprache, um Mehrdeutigkeiten zu nutzen oder neuartige Wortgebilde zu schaffen.

Elemente aus der „Provocating Therapy“

Insbesondere in der von Frank Farrelly begründeten „Provocating Therapy“ (Farrelly, Brandsma 1986) finden wir eine Reihe von Interventionen, die auch in anderen Beratungs- und Therapieformen (manchmal unter anderem Namen) auftauchen. In unsrer Publikation zur Arbeit mit Jugendlichen habe ich darüber in

dem Kapitel „Kleine ich schaff‘s-Toolbox“ bereits Folgendes dazu aufgelistet (Bauer, Hegeman 2008, S.190):

- Symptomverschreibung (Prinzip „Mehr desselben“)
- „Bleib wie du bist!“ (Lerne zu akzeptieren, dass du dich so und nicht anders verhältst!“)
- „Der sekundäre Krankheitsgewinn“ (Ausschmücken der Vorteile, des Nutzens des bisherigen Problemverhaltens“)
- „Warnung vor der Zukunft“ (Nachteile einer Änderung ausschmücken; Widerstand verstärken)
- „Der richtige Zeitpunkt ist noch nicht da!“ (Widerstand verstärken durch „Hinhalten“)
- Reframing (positives Umdeuten des Symptoms)
- Kooperative Perspektive herstellen (positive Motive des Verhaltens, Nutzen u.ä.)
- Ausmalen des Symptoms über Metaphern (Schaffen von Bildern, damit der Klient sich selbst „sehen“ kann)
- Verwenden von Geschichten, Sprichwörtern, Anekdoten (gerne über eigenes „Pleiten“) und Witzen als Anstoß
- „Verschwörertechnik“ (sich mit dem Symptomträger verschwören)
- Sündenbocktechnik (Nutzen von Fremdbeschuldigungen)
- Marktschreiermethode (Das Symptom ist nicht gut genug... da gibt es noch wirksamere...)
- Rückfälle und Hürden für die Veränderung ausmalen



- ... und alles, was der eigenen Kreativität und dem Improvisationstalent entspricht!

Und der eine oder die andere Leserin wird sagen, diese Methode kenne ich doch aus dem lösungsorientierten Ansatz oder das ist doch eine paradoxe Intervention, die ich auch in meiner Ausbildung gelernt habe. Stimmt, Sie finden bekannte tools, die einfach etwas „größer“ und damit „komischer, humoresker“ gemacht wurden. In Familien macht es sehr viel Spaß, so manches Bild nicht nur auszusprechen, sondern gemeinsam zu spielen: das Chaos am Morgen bis alle außer Haus sind oder mal den überquellenden Abfalleimer zu personifizieren und eine Klagemauer aus Stühlen und Decken aufzubauen und gegen die „böse“ Schule zu wettern. Clowntheater ist nichts anderes, als ein „größer machen“ dessen, was uns die Realität an Geschichten bietet. Schauen Sie auf den erfolgreichsten aller deutschen Komiker Lorient. Fast all seine Szenen leben davon, dass er menschliche „Macken“ etwas größer darstellt... gut beobachtet und genial umgesetzt.

Mit „Ich schaffs!“ – humorvoll ans Ziel!

Das lösungsorientierte Lern- und Motivationsprogramm „Ich schaffs“ für Kinder, Jugendliche und Familien (Furman 2006) eignet sich auch hervorragend, um Familien auf ihrem Weg zu einem humorvolleren Umgang miteinander zu unterstützen.

Anregungen für einen solchen „Ich schaffs!“-Prozess könnten sein:

1. Zukunftsvision entwickeln:
„Seit geraumer Zeit gibt es ja einiges, was euch aneinander stört, was euch nervt, worüber ihr euch ärgert oder auch Streit bekommt. So macht Familie sein einfach keinen Spaß! Stellt euch vor, ihr werft einmal einen Blick von oben auf euer Leben. Eines Tages war der Humorcatcher auch bei euch und alles wird

leichter in eurem Leben als Familie, lockerer, humorvoller... Stellt euch vor, ihr reist in diese gute Zukunft... Ihr habt viel Spaß zusammen, seid wieder fröhlich und gut gelaunt! Es gibt viel zu schmunzeln, viel zu lachen. Malt euch diese gute Zukunft aus! Wo werdet ihr euren Humor noch besser nutzen können? Mit welchen Situationen leichter umgehen können?.. jetzt, wo es euch gelungen ist, euren Humor wieder zu beleben ... ich freue mich mit euch!“

2. Sucht euch davon ein Projekt aus, setzt euch ein Ziel und findet dafür einen Projektnamen!

3. Wo, was, wie und wann genau werdet ihr euer Projekt realisieren. Welche Fähigkeiten braucht ihr dazu? Welche habt ihr und werdet sie noch intensiver nutzen. Welche werdet ihr entwickeln?

4. Welchen Nutzen hast du davon? Welchen andere?

5. Humorjoker: Findet Sätze, Motti, Symbole, HelferInnen, die euch auf eurem Weg unterstützen können!

6. Logbuch anlegen: konkrete Schritte planen und eure Erfolge in ein Logbuch eintragen

(Was kannst du als ersten kleinen Schritt tun? Wann? Welche weiteren kleinen Schritte/Zwischenziele gibt es? Bis wann können diese erreicht werden? Was sind die allerersten Anzeichen, das du auf einem guten Weg bist? statt To-Do-Listen wird am Abend eine Liste Humor-Hits des Tages erstellt. Worüber habe/n ich/wir heute gelacht? Was hat uns Spaß gemacht? Wo ist es uns gelungen unseren Humor (noch mehr) einzusetzen? Wen habe ich angesteckt? Wie? Welche positiven Reaktionen habe ich erhalten? Wie hat sich das weiter ausgewirkt (Kommunikation, Haltung, Handeln...)? Wie haben wir uns gegenseitig eine gute Rückmeldung gegeben? u.ä.)

7. Feiern: Wie werden wir als Familie unseren gemeinsamen Erfolg feiern?

„Ich schaffs!“ geschieht am leichtesten mit Spaß, Motivation und gemeinsam

mit ändern! Ich habe nach der Veröffentlichung unseres Buches das „Ich schaffs!“-Programm in vielen unterschiedlichen Kontexten geschult, FachkollegInnen unterschiedlichster psychosozialer Einrichtungen dafür begeistert. In einem Punkt waren wir uns immer einig: gemeinsam Lachen ist die Basis für gemeinsames Lernen!

Lachen – leicht gemacht!

So mancher Familie gebe ich einfach nur eine der unten stehenden „Hausaufgaben“ oder erarbeite mit ihnen individuelle „Aufgaben“, mit dem Ziel gemeinsam ins Lachen zu kommen und zu erleben, wie heilsam es ist. Wie gemeinsames Lachen den Zusammenhalt als Familie und den Spaß am Familienleben fördert. Ein paar Beispiele:

- Anekdoten aus dem Alltag in einem Buch sammeln oder nachfilmen und gemeinsam nach einiger Zeit wieder anschauen. Ein Beispiel: Moritz ist sechs Jahre. Beim Abendessen gibt es Brotzeit. Er nimmt sich eine frische Scheibe Brot, auch, wenn noch vom Brot des Vortages zwei Scheiben im Brotkorb liegen. Die Mutter rügt ihn „Du weißt doch genau, dass zuerst das alte Brot gegessen wird. Leg die Scheibe bitte zurück in den Korb und nimm dir vom alten Brot eine!“ Darauf Julian: „Du hast gesagt, was man anlangt, muss man essen!“ und behält lachend seine neue Scheibe Brot! Der nötige Humor hilft den Eltern sicher, mit ihm gemeinsam zu lachen – statt zu schimpfen!
- Gemeinsam Comics, Witze lesen, sich Witze erzählen, Lieblingswitze sammeln und ein eigenes Witzebuch erstellen
- Spazieren gehen und lustige Bäume, Steine suchen, Gesichter und Figuren in den Wolkenbildern entdecken spielen

- Kinderhörbücher wie z.B. die Kinder-Uni zum Thema „Warum lachen wir über Witze?“ gemeinsam hören
- Rollentausch: Erwachsene spielen die Kinder und umgekehrt ... beim ins Bett gehen beispielsweise
- Sherlock Holmes spielen: Menschen, vor allem Kinder beobachten (z.B. worüber sie lachen, was an ihnen komisch ist, bewusst fröhliche Menschen wahrnehmen)
- Humor wichtiger nehmen und das Leben damit anreichern (Clowntheater besuchen, Lachen, Energizer-Fotos sammeln und an zentralen Orten platzieren, Familienanekdoten und kleine lustige Missgeschicke sammeln)
- Versuchen, einen eigenen (Familien-) Witz zu kreieren, humorvolle, komische Wendungen für die Realität erfinden im Sinne von hypothetischen Lösungen
- Humorvolle Filme ansehen
- Für die Eltern: sich öffentlich 'mal wie ein Kind, ein Clown verhalten (oder so tun, als ob es keine Öffentlichkeit gibt), mit andern Familien, Kindern Spiele-, Comic- und Witznachmittage gestalten
- Sprüche fürs Familienleben sammeln wie z.B. „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ von Joachim Ringelnatz. Dann kann Julian seiner Mama sagen, wenn sie sich über etwas zu ärgern beginnt, „Knopf drücken!“ und schon müssen beide lachen!

Familien freuen sich über diese Anregungen. Denn Humor ist wieder erlernbar! Humor ist einfach „Übungssache!“ Also, los geht's! All diese genannten „Hausaufgaben“ können Sie natürlich auch für

sich selbst nutzen. Ein Witz ist nicht in jeder Therapie oder Beratung angebracht, eine humorvolle Grundstimmung immer! Es ist einfach wunderschön, humorvoll durchs Leben zu gehen und damit andere anzustecken! Und noch toller ist es, dass Humor in unserer Arbeit gefragt ist und wir andere (und uns selbst) damit beglücken dürfen! Danke! Ich wünsche Ihnen von Herzen „gutes Gelingen!“ und „Das wäre doch gelacht!“ – wenn Ihnen Beratung nun nicht noch mehr Spaß macht!

Abstract

This paper describes the importance of humor in therapy and counseling. Different methods as like the biography of humor show the benefit in therapeutic process. The program Kids' Skills is a helpful way in practice with children and adults.

Literatur:

- Bauer, Ch., Hegemann, T. (2008). Ich schaffs! Cool ans Ziel. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Bonney, H. (2003). Kinder und Jugendliche in der familientherapeutischen Praxis. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- de Shazer, S. (2002). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Farely, F., Brandsma, J.M. (1986). Provokative Therapie. Berlin, Heidelberg, New York: Springer.
- Fry, W., Salameh, W.A. [Eds.] (1987). Handbook of Humor in Psychotherapy. Sarasota: Professional Resource Exchange.
- Furman, B. (2006). Ich schaffs! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden –

Das 15-Schritte-Programm für Eltern, Erzieher und Therapeuten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Hirschhausen, E. von; Wilms, B., Borcsa, M. (2009). „Guten Abend, ich bin Arzt und ich werde Sie gut behandeln...“ Psychotherapie im Dialog 10(3), S. 263-265.

Rossi, E.L., Erickson, M.H. (1995-1998). Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Gesamtausgabe 6 Bände. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Rülke, F.(o.J.) Familienleben mit Humor. <http://www.humorcare.com/informationen/Texte/humorinderfamilie.html> [5.7.2010]

Simon, F.B., Rech-Simon, C. (1999). Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen: Ein Lehrbuch. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Steiner, T., Berg, I.K. (2005). Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Titze, M. (1995). Die heilende Kraft des Lachens: mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen. München: Kösel.

Anschrift der Verfasserin

Christiane Bauer
Niederreuther-Weg 13
82131 Gauting
www.christiane-bauer.info
www.kim-institut.de

Kurzvita:

Christiane Bauer lacht für ihr Leben gern! Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin, Supervisorin, reteaming-coach, DGSF- und SG-Mitglied; freiberuflich in eigener Praxis sowie als Trainerin und Lehrtrainerin (SG), Leiterin des kim-Institutes in Gauting/München, „ich schaff's!“ - Ausbilderin, seit vielen Jahren leitet sie Workshops und inhouse-Schulungen zum professionellen Einsatz von Humor in Beratung und Therapie, in Coaching, Supervision und Teamentwicklung.