

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen

Abteilung Münster

Fachbereich Sozialwesen

Bachelorthesis im Studiengang Soziale Arbeit

**Ein Unglück kommt selten allein, warum dann nicht in
Begleitung von Humor**

Konstruktiver Einsatz von Humor in der psychosozialen Beratung

vorgelegt von

Sarah Van Loey

Matrikel-Nr. 522276

Datum 09.01.2023

Erstleserin Prof. Dr. Ursula Tölle

Zweitleserin Sandra Peters

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Humorverständnis	3
2.1	Etymologie und begriffliche Einordnung	3
2.2	Humortheorien	5
3	Humor im Kontext Beratung	8
3.1	Beratung im Kontext der Sozialen Arbeit	8
3.2	Spezifika der Familienberatung	10
3.3	Entwicklungsgerechter Einsatz von Humor	11
4	Konstruktiver Einsatz von Humor	14
4.1	Humorkompetenz	14
4.2	Richtlinien für den Einsatz von Humor	16
5	Instrumente des therapeutischen Humors	21
5.1	Provokativer Stil nach Noni Höfer	21
5.2	Methodenkoffer	29
6	Wirkung von Humor	36
6.1	Psychoemotionale Wirkfaktoren für Adressat:innen	36
6.2	Psychoemotionale Wirkfaktoren für Fachkräfte	39
6.3	Neurophysiologische Wirkung	40
7	Grenzen und Spezialfall der Humoranwendung	42
7.1	Humorfallen	42
7.2	Eltern in hochskalierenden Konfliktsituationen	45
8	Fazit	50
	Literaturverzeichnis	52

1 Einleitung

In der Bachelorthesis zum Thema „Ein Unglück kommt selten allein, warum dann nicht in Begleitung von Humor - Konstruktiver Einsatz von Humor in der psychosozialen Beratung“ wird beleuchtet, wie Humor konstruktiv im Beratungsprozess genutzt werden kann.

In der Psychoanalyse zu Beginn des 20. Jahrhunderts befassten sich unter anderem Alfred Adler, Sigmund Freud und Viktor E. Frankl mit dem therapeutischen Einsatz und der positiven Wirkung von Humor (vgl. Christen 2020, 31). In den 1960er Jahren wurde die Forschungsrichtung „Gelotologie“ von dem Psychiater William F. Fry als eigenständige Wissenschaft zur Erforschung der psychologischen und physiologischen Wirkung von Lachen und Humor gegründet (vgl. ebd.). Heute ist die Untersuchung von Humor Gegenstand zahlreicher unterschiedlicher Wissenschaften wie z.B. der Naturwissenschaften, Sozialwissenschaften, Philosophie, Sprachwissenschaften und Psychologie. Diese Arbeit greift auf Erkenntnisse der unterschiedlichen Wissenschaften zurück. Diese werden für eine fundierte Darstellung von Humoranwendung im Kontext der Sozialen Arbeit, genauer in der Familienberatung, aufbereitet und gebündelt. Dazu werden unter anderen die folgenden Fragen beantwortet: Was ist Humor und wie kann er in der psychosozialen Beratung genutzt werden? Wie kann ein konstruktiver Einsatz von Humor gelingen? Welche konkreten Instrumente gibt es, die in der Praxis eingesetzt werden können? Wie wirkt Humor und wofür ist er gut? Gibt es Grenzen für den Humoreinsatz und wenn ja, wodurch sind sie begründet? Kann Humor auch in hocheskalierenden Konflikten konstruktiv genutzt werden?

Zur Beantwortung dieser Fragen gliedert sich die Arbeit in acht Abschnitte, wovon das zweite Kapitel eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem Thema Humor darstellt. Dafür erfolgt sowohl eine etymologische Herleitung als auch eine Annäherung an den vielfältigen Einsatz des Humorbegriffs. Dem schließt sich eine Einführung in die Humorthorien an, die die Funktion von Humor und Lachen beleuchten.

Nachdem im zweiten Kapitel die Grundlagen für das Thema behandelt wurden, erfolgt im dritten Kapitel ein Übertrag auf den Kontext der Beratung. Dazu erfolgt eine kurze Einführung in die Beratung innerhalb der Sozialen Arbeit in Abgrenzung zur Psychotherapie. Nachstehend wird der Kontext weiter eingegrenzt und auf die Familienberatung spezialisiert und um den entwicklungsgerechten Einsatz von Humor im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen ergänzt.

Im Anschluss werden im Kapitel 4 Voraussetzungen für den konstruktiven Einsatz von Humor in der Beratung betrachtet. Dies zum Ziel werden einige Richtlinien im

Einsatz humoristischer Interventionen angeführt sowie Voraussetzungen von Beratenden sowie Adressat:innen geschildert, die für den konstruktiven Einsatz von Humor relevant sind.

Im fünften Kapitel werden ausgewählte humoristische Interventionen aus der Praxis vorgestellt und somit die Anwendung von Humor im Kontext der Beratung konkretisiert. Dazu wird mit dem „Provokativen Stil“ (Höfner 2019, 14) nach Noni Höfner ein psychotherapeutischer Ansatz vorgestellt, der ebenso wichtige Erkenntnisse und Einsatzmöglichkeiten für die psychosoziale Beratung bereithält. Darüber hinaus werden einige Humortechniken aufbereitet und als konkretes „Werkzeug“ zur Verfügung gestellt.

Der sechste Teil beschäftigt sich mit der Frage, welche Wirkungen durch den Einsatz von Humor erzielt werden können. Dabei wird die psychoemotionale Wirkung humoristischer Interventionen dargelegt und um neurophysiologische Prozesse, insbesondere die des Lachens, ergänzt. Insgesamt diskutiert das Kapitel mögliche Antworten darauf, warum der Einsatz von Humor in der Beratung empfehlenswert, bereichernd und wirksam sein kann.

Abschließend werden im letzten Kapitel der Arbeit die Grenzen humoristischer Interventionen dargestellt. Konkret werden einige Humorfallen aufgezeigt und die Erkenntnisse der Arbeit auf den Spezialfall der Arbeit mit Eltern in hocheskalierenden Konflikten übertragen. Damit vervollständigt das letzte Kapitel die umfangreiche Darstellung eines gelingenden und konstruktiven Einsatzes humoristischer Elemente in der psychosozialen Beratung im Allgemeinen und der Familienberatung im Speziellen.

2 Humorverständnis

Dieses Kapitel stellt eine Einführung in das Thema Humor dar und widmet sich dazu dem Humorbegriff sowie den sechs gängigsten Humorthorien im aktuellen Diskurs.

2.1 Etymologie und begriffliche Einordnung

Der Begriff „Humor“ leitet sich von dem lateinischen Begriff *umor* ab und wurde in der Antike zunächst von den griechischen Ärzten Hippokrates (460-377 v. Chr.) und Galen (129-199 n. Chr.) in der Temperamentenlehre genutzt (vgl. Lotze 2016, 22). In diesem Kontext bedeutete *umor* Feuchtigkeit oder Flüssigkeit und bezeichnete jene vier Körpersäfte (gelbe und schwarze Galle, Schleim und Blut), von denen der Arzt die Temperamente choleric, phlegmatisch, sanguinisch und melancholisch ableitete. Deren fließendes Gleichgewicht war bereits damals Zeichen für eine gute Gesundheit und humorvollen Menschen wurde ein ausgeglichenes Verhältnis dieser Flüssigkeiten zugeschrieben (vgl. Hain 2015, 14; Schinzilarz/Friedli 2018, 13; Hirsch 2019, 20). Demnach wurde bereits in der Antike ein Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit einer Person gesehen.

Bis heute wird der Humorbegriff sowohl im alltäglichen als auch im wissenschaftlichen Kontext gebraucht, bleibt jedoch uneindeutig definiert. In dieser Arbeit werden deshalb mehrere Gebrauchsformen vorgestellt, die die Grundlage für das Humorverständnis der Thesis bilden.

Humor dient zum einen als Oberbegriff für alles Komische oder Lustige und bezeichnet Phänomene, die bei (einigen) Menschen Lachen auslösen (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 11; Kirchmayr 2018, IX). Dazu zählen zum Beispiel das Erzählen von Witzen, Wortspiele, eine komische Mimik oder Gestik (vgl. Effinger 2008a, 33). Eine Sonderrolle nehmen unter anderen Spott, Hohn, Sarkasmus und Zynismus ein. Durch sie kann zwar ebenso ein Lachen ausgelöst werden, jedoch erwächst dieses aufgrund von suggerierter Überlegenheit, weshalb sie für den therapeutischen Einsatz ungeeignet sind (s. Kapitel 7.1).

Ein ebenso weitreichendes Verständnis unterliegt dem Begreifen von Humor als Kommunikationsmedium (vgl. Räuwel 2005, 11f). Mit Humor können dementsprechend sprachliche, künstlerische oder ähnliche Äußerungen, einer von Humor bestimmten Geisteshaltung beziehungsweise Wesensart, gemeint sein (vgl. Duden o.J.).¹

¹ Die Definition aus dem Duden bildet vor allem den alltäglichen Sprachgebrauch des Humorbegriffs ab und stellt damit eine wertvolle Ergänzung zu Definitionen der wissenschaftlichen Fachliteratur dar.

Gleichzeitig ist das Verständnis von Humor als jene Geisteshaltung, Wesensart, Weltanschauung oder Lebenseinstellung weit verbreitet (vgl. Siebert 2012, 7; Schinzilarz/Friedli 2018, 14; Dumbs 2008, 132). Herbert Effinger beschreibt Humor als „anspruchsvolle, humanistische Haltung sich und seiner Umwelt gegenüber“ (2008, 11). Diese Haltung ist von dem Versuch geprägt auch „das Unzulängliche, das Widersprüchliche und Ambivalente ernst zu nehmen und abzubilden“ (ebd.). Alexander Lohmeier beschreibt diese Haltung als einen „intellektuelle[n] Prozess, der uns dazu befähigt, unerwartete und absurde Situationen als komisch einzuordnen und darüber zu lachen“ (2018, 17). Die Grenzen, Humor als Haltung oder als Fähigkeit zu begreifen, sind fließend. Ist ersteres eine umfängliche Einstellung zum Leben beschreibt zweiteres die Fähigkeit, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. Damit ist vor allem der gelassene Umgang mit widrigen (Lebens-)umständen gemeint (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 11; Lohmeier 2018, 34; Wild 2016a, 32; Duden o.J.). Es geht jedoch nicht nur um widrige Lebensumstände, sondern um das generelle Einverständnis mit der Absurdität der menschlichen Existenz und den Widersprüchen der Welt (vgl. von Hirschhausen 2016, 335). Aus diesem Verständnis heraus schreibt Sigmund Freud dem Humor etwas „Grossartiges [sic] und Erhebendes“ (Freud 1928, 278 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 12) zu. Das Großartige und Erhebende ist dabei in Relation zu den (widrigen) Lebensumständen gemeint. Ein humorvoller Umgang bedeutet in Freuds Worten sich den „Traumen der Außenwelt“ (ebd.) zu stellen, sich über sie zu stellen und somit das Ich unverletzlich(er) zu machen. Er spricht in dem Zusammenhang auch vom „Triumph des Narzissmus“ (ebd.). Aus dem gleichen Humorverständnis heraus, soll der deutsche Schriftsteller Otto Julius Bierbaum bereits Ende des 19. Jahrhunderts einen passenden Aphorismus angeboten haben: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ (vgl. Lohmeier 2018, 19).

Die Verwendung des Humorbegriffs kann, vor allem im alltäglichen Sprachgebrauch, auch jene Reaktion in Form von Lachen oder Lächeln auf komische Phänomene meinen. Gleiches gilt für die oft im Zusammenhang mit Humor erlebten Gefühle wie Heiterkeit, Belustigung sowie einer fröhlichen Stimmung, Spaß oder guter Laune. An dieser Stelle wird von Humor gesprochen, um eine bestimmte Vitalsphäre oder ein Gefühl der Lebensfreude zu beschreiben. Ebenso ist die Verwendung des Humorbegriffs als Ausdruck von Freundlichkeit bekannt (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 11; Schinzilarz/Friedli 2018, 15; Kirchmayr 2018, Effinger 2008a, 34, IX, Duden o.J.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Humor als Oberbegriff für komische Phänomene dient oder eine bestimmte Art der Kommunikation bezeichnet. Darüber hinaus kann der Begriff aber auch zur Beschreibung einer bestimmten Haltung oder Fähigkeit genutzt werden oder die Reaktion auf lustig-komische Phänomene titulieren.

Es werden demnach verschiedene Ebenen, die auch kausal verknüpft sein können (z.B. jenes Phänomen, das zum Lachen anregt, sowie die Reaktion, die eine Person in Form von Lachen zeigt), potenziell als Humor oder humorvoll bezeichnet. Die eindeutige Bedeutung lässt sich in der vorliegenden Arbeit, trotz der heterogenen Begriffsverwendung, vom kontextualen Gebrauch des Humorbegriffs ableiten.

2.2 Humortheorien

Die verschiedenen Humortheorien (Psychophysiologische, Sozialpsychologische und Neurobiologische Theorien, Überlegenheits-, Inkongruenz- und Spieltheorie) bilden die Funktion von Humor und Lachen ab, wobei sie sich weniger widersprechen, als sich gegenseitig ergänzen. Dennoch lässt sich Humor nicht gänzlich theoretisch erfassen, „sondern bedarf der Vielfalt, der Ebenen und auch [der] Unvollkommenheit“ (Moody 1979², 129 zit. nach Hirsch 2019, 42).

Psychophysiologische Theorien oder Entlastungstheorien beschäftigen sich mit den emotionalen sowie physiologischen Aspekten eines humorvollen Ereignisses. Lachen und Humor werden als „angeborenes adaptives Potenzial sowie als Ventil für angestaute und überschüssige Energie gesehen (Reduktion von Spannung)“ (Hirsch 2019, 42). Das Lachen hat eine kathartische Funktion und trägt maßgeblich zur Lösung körperlicher Verspannungen bei (vgl. ebd., 43; Titze/Eschenröder 2011, 19). Lachen spielt somit eine Rolle bei der Aufrechterhaltung und Wiederherstellung des homöostatischen Gleichgewichts im Körper, indem unter anderem das Herz-Kreislauf- und Hormonsystem positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus kann es zu einer kognitiven Entlastung durch die Flucht aus der Realität bzw. Rationalität kommen. Ebenso kann es zu einer emotionalen Entlastung durch die Befreiung von Ängsten, Wut, Scham oder sozialen Konflikten kommen (vgl. Robinson 2002, 21). Erkenntnisse dieser Theorien werden in Kapitel 6.3 weiterführend aufgegriffen.

Überlegenheits- oder Aggressionstheorien stellen die feindselige und entwertende Komponente von Humor, z.B. in Form von Schadenfreude oder Sarkasmus in den Vordergrund. Ursprung haben diese Theorien in der Degradationstheorie, wie sie Aristoteles lehrte. Sie besagt, dass die Wahrnehmung von Defektem oder Hässlichem zum Lachen anregt (vgl. Hirsch 2019, 44). Überlegenheitstheorien fußen demnach auf der Annahme, dass die eigene Überlegenheit unter Beweis gestellt wird, indem „über die Unterlegenheit, die Dummheit oder das Pech anderer“ (Robinson 2002, 18) gelacht wird. Das Lachen findet in diesem Fall auf Kosten anderer und zu Gunsten der eigenen Aufwertung oder einer Gruppe statt. Humor präsentiert sich dann als

² Die Veröffentlichung des Werkes liegt einige Jahre zurück, die darin enthaltenen Ausführungen sind jedoch nach wie vor prägend für den Diskurs. Dies gilt für alle Quellen, die trotz ihrer Veröffentlichung im letzten Jahrhundert in dieser Arbeit zitiert werden.

Waffe der Beschämung und Abwertung (vgl. Frings 1996, 41; Effinger 2008a, 32f). Gleichzeitig fällt auch die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, in den Fokus dieser Theorien und ist wegen ihres Nutzens bei der Bewältigung schwieriger Situationen überaus relevant für die Anwendung von Humor im beraterischen Kontext (vgl. Robinson 2002, 18). Erkenntnisse der Überlegenheitstheorien spielen demnach im Kapitel 4 zum konstruktiven Einsatz von Humor sowie in Kapitel 7 im Zusammenhang mit Grenzen humoristischer Interventionen eine Rolle.

Inkongruenztheorien beziehen sich auf die kognitiven Aspekte der Wahrnehmung und Verarbeitung von humorvollen Ereignissen. Diese Theorien machen erklärbar, wodurch eine Lachreaktion ausgelöst werden kann. Auslöser für das Lachen sind demnach Situationen, in denen voneinander unabhängige Denkmuster aufeinander treffen. So können es unter anderem Wörter, Ideen oder Situationen sein, die nicht logisch miteinander vereinbar sind und demnach als inkongruent erlebt werden (vgl. Hirsch 2019, 45; Frings 1996, 36). Dies spielt vor allem beim Erzählen von Witzen eine Rolle (vgl. Frittm 2012, 24). Jerry Suls hat dazu 1972 das zweistufige „Incongruity Resolution Model“ entwickelt. In diesem Modell besteht die erste Stufe aus einer Inkongruenz, was in der Regel dem Witzanfang entspricht. Die zweite Stufe ist die Auflösung durch neue Kohärenz und wird meistens mittels eines Lachen oder Lächelns verarbeitet (vgl. Wild 2016a, 39; Hirsch 2019, 46; Lohmeier 2018, 22). Diese Erkenntnisse sind besonders für den praktischen Einsatz von Humor in der Beratung aussagekräftig und fließen dementsprechend in Kapitel 5, bei der Vorstellung verschiedener Interventionsmöglichkeiten, mit ein.

Soziologische und sozialpsychologische Theorien beziehen sich auf die soziale Funktion von Lachen. Lachen kann zum Beispiel als Türöffner zum Eintritt einer Interaktion gesehen werden (vgl. Lohmeier 2018, 45). Lachen hat eine Funktion für den:die Einzelne:n sowie innerhalb einer Gruppe. Das Lachen über die gleichen Dinge kann ein Zusammengehörigkeits- und Wir-Gefühl auslösen und gleichzeitig eine Abgrenzung zu anderen unterstützen. In diesem Fall verstärkt Humor Nähe und Distanz zugleich. Die besagten Theorien beleuchten auch den Aspekt von humanisierendem sowie enthumanisierendem Humor. Damit ist der Unterschied zwischen Humor gemeint, der zum Beispiel Sympathie und Integrität verstärkt (humanisierend) im Vergleich zu zynisch, degradierendem Humor (enthumanisierend). Ein weiterer Aspekt, den es zu reflektieren gilt, ist die Verbindung von Humor mit Machtausübung und Streben nach Prestige (vgl. Hirsch 2019, 46f). Die Erkenntnisse der Sozialen Theorien werden im Kapitel 6.1 und 6.2 in der Darstellung der psychoemotionalen Wirksamkeit von Humor in der Beratung miteinbezogen.

Neurobiologische Theorien beschäftigen sich mit neuronalen Aktivitäten in Verbindung mit Humor. Es konnte belegt werden, dass es kein „Humorzentrum“ gibt, sondern, dass durch humorvolle Erlebnisse ein Netzwerk verschiedener Hirnareale aktiviert wird (vgl. Wild 2016a, 33).³ Es spielen sowohl verbale Intelligenz, nonverbales Schlussfolgern, kognitive Flexibilität und das Arbeitsgedächtnis eine bedeutsame Rolle. Es wurde außerdem belegt, dass die Theory of Mind, also die Fähigkeit sich in die Gedanken anderer hineinversetzen zu können, ebenso eine Grundlage für das Verstehen von Humor darstellt (Wild et al. 2003, zit. nach Hirsch 2019, 48). Durch die Theorien wird außerdem erklärbar, warum Lachen aufgrund von Spiegelneuronen ansteckend wirkt. Diese Nervenzellen werden bei der Betrachtung lachender Personen aktiviert und zeigen dann ein Aktivitätsmuster, das dem Muster bei eigens ausgeführtem Lachen sehr ähnlich ist (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 310). Diese Erkenntnisse spielen daher in Kapitel 6.3 hinsichtlich der neurophysiologischen Wirksamkeit humoristischer Interventionen eine zentrale Rolle.

Die Spieltheorie beschreibt Spielen als Zugang zum Humor. Humor wird als intellektuelles Spielen oder als Spiel mit Ideen begriffen (vgl. Hirsch 2019, 50). Es können einige Gemeinsamkeiten zwischen dem Spiel und Humor festgestellt werden. Dazu zählen eine „interpersonale kommunikative Interaktion, die Manipulationen auf einer abstrakten Ebene, ein Gleichgewicht zwischen Spontaneität und Wohlüberlegtheit, eine Verbindung zum Bereich des Nicht-Wirklichen und Spaßmachen[den]“ (ebd., 51). Paul McGhee beschreibt Humor als „unausweichliches evolutionäres Ergebnis einer generellen Prädisposition zum Spiel“ (2016, 212). Laut McGhee hat der Hang zum Spielen mit den eigenen Fähigkeiten zwangsläufig dazu geführt, dass Menschen Wege fanden, mit diesen Denkfähigkeiten zu spielen. Infolgedessen hat sich die Symbolisierungsfähigkeit erschlossen und im Laufe der Zeit im Humor verfeinert (vgl. ebd.).

Die vorgestellten Theorien bilden die Grundlage für die folgenden Ausführungen zur Anwendung und Wirksamkeit von Humor in der Beratung.

³ Weiterführende Ausführungen und Visualisierungen finden sich zum Beispiel in Wild 2016a.

3 Humor im Kontext Beratung

In diesem Kapitel wird der Einsatz von Humor im Feld der Beratung betrachtet. Dazu wird zunächst die Beratung im Kontext der Sozialen Arbeit von der Psychotherapie abgegrenzt und der Auftrag für Fachkräfte in der Familienberatung geklärt. Daran schließt sich eine Betrachtung von Humor mit Kindern und Jugendlichen an, da in den folgenden Kapiteln die Arbeit mit Erwachsenen im Vordergrund steht, Kinder und Jugendliche aber zu wichtigen Adressat:innen der Familienberatung zählen.

3.1 Beratung im Kontext der Sozialen Arbeit

Da einige humoristische Interventionen ihren Ursprung in der Psychotherapie haben gilt es, vor dem Übertrag zum Einsatz innerhalb der Sozialen Arbeit, einige Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten zwischen der Beratung im Vergleich zur Psychotherapie herauszuarbeiten. Diese Vergegenwärtigung kann einen professionellen Einsatz von Humor unterstützen.

Die Unterschiede zwischen der psychosozialen Beratung und Psychotherapie liegen beispielsweise im Zugang zum Angebot, dem Auftrag der Fachkräfte und der Ausgangslage der Adressat:innen. Überschneidungen gibt es in zahlreichen Aspekten der Gesprächsführung, den Zielen und der bearbeiteten Themen. Dies ist keine vollständige Liste, sondern greift solche Aspekte auf, die für den Übertrag von Humor als ursprünglich psychotherapeutische Methode auf die psychosoziale Beratung relevant sind.

Der erste Unterschied ist struktureller Art und beeinflusst den Zugang zum Angebot. Während die Psychotherapie an das Gesundheitssystem angegliedert ist, ist die Beratung dem Sozialwesen zugeordnet. Psychotherapie ist z.B. wegen der limitierten Therapieplätze und der Einbindung der Krankenkasse zur Kostenübernahme, ein (eher) hochschwelliges Angebot. Beratungsstellen können in der Regel eigenständig, kostenfrei und niedrigschwellig aufgesucht werden (vgl. Abplanalp et. al 2020, 33).

Die folgenden Unterschiede zwischen Beratung und Psychotherapie sind graduell und abhängig vom jeweiligen Kontext sowie der Art der Psychotherapie (z.B. Psychoanalyse, systemische Gesprächstherapie usw.) bzw. der Beratung (Beratung innerhalb der Jugendgerichtshilfe, der Wohnungshilfe, der Sucht-, oder Schuldnerberatung usw.) (vgl. Effinger 2008a, 40). Grundsätzlich kann Beratung als Hilfe zur Lebens- und Alltagsbewältigung, als Unterstützung bei Krisen oder Wandlungen im Leben verstanden werden (vgl. Zwicker-Pelzer 2010, 77; Schäfter 2010, 19f). Sie ist ein „spezifisch strukturierter, klientenzentrierter, problem- und lösungsorientierter Interaktionsprozess“ (Abplanalp et. al 2020, 23). Sozialarbeiter:innen vermitteln in der Beratung neues Wissen und/oder reaktivieren bereits vorhandenes Wissen. Es werden neue

Handlungskompetenzen der Adressat:innen gefördert und/oder alte reaktiviert. Dementsprechend kann Beratung in einem Kontinuum zwischen Auskunft (Vermittlung oder reaktivieren von Wissen) und Therapie (Förderung oder Reaktivierung von Handlungskompetenzen) eingeordnet werden (vgl. Stimmer/Ansen 2016, 42 zit. nach Abplanalp et. al 2020, 31). Es ist dabei wichtig zu betonen, dass Sozialarbeiter:innen nicht dazu befähigt sind psychotherapeutisch zu arbeiten (vgl. Frittm 2009, 22). Psychotherapie positioniert sich nicht zwischen den Polen „Auskunft“ und „Therapie“, sondern ist dem Pol „Therapie“ zugeordnet. Beiden gemeinsam ist, dass sie durch Gesprächssitzungen Menschen auf dem Weg zu einem „gelingenderen Alltag“ unterstützen (vgl. Abplanalp et. al 2020,31).

Der nächste Unterschied liegt in der Ausgangslage der Adressat:innen. Diese weisen in der Beratung in der Regel keine psychischen Störungen oder Erkrankungen auf bzw. ist die Beratung nicht auf die Behandlung dieser ausgerichtet (vgl. Frittm 2009, 22). Beratung strebt nicht Heilung, sondern wie im vorherigen Abschnitt erläutert, Entwicklung von psycho-sozialen Kompetenzen an.⁴ Eine Differenzierung zwischen Heilen und Helfen aus dem unterschiedlichen Selbstverständnis beider Berufsgruppen erweist sich an dieser Stelle als sinnvoll. Trotzdem können auch durch die Beratung therapeutische Effekte erzielt werden. Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der:die Adressat:in sich durch den Beratungsprozess herausfordernden Situationen annimmt oder bedeutungsvolle Entwicklungsschritte eingeleitet werden können (vgl. Abplanalp et. al 2020, 31f). Ein weiterer Unterschied in der Ausgangslage der Adressat:innen liegt in der Tatsache, dass die Beratung z.B. gerichtlich angeordnet werden kann. In diesem Fall ist die Wahrnehmung des Angebots nicht freiwillig, sondern unterliegt einem Zwangskontext. Grundsätzlich haben die Dreiecksverträge zwischen Berater:in, Adressat:in und weiteren sozialen Instanzen (z.B. Familiengericht, Jugendamt) als Auftraggeber:in oder Vertragspartner:in, einen Einfluss auf die Beratung. Dabei können die Ziele der Beteiligten sehr unterschiedlich oder sogar widersprüchlich sein. Daraus ergibt sich möglicherweise die, dem doppelten Mandat immanente, Ambivalenz zwischen einem helfen *wollen* bei gleichzeitigem helfen *müssen* (vgl. Effinger 2008a, 39f; Frittm 2012, 28).

Für den Einsatz ursprünglich psychotherapeutischer humoristischer Interventionen in der Sozialen Arbeit spricht, dass diese auch bei sozialarbeiterischen Anliegen ein wirksames Handlungsinstrument bei der Unterstützung von Krisen und zur Förderung von psycho-sozialen Kompetenzen darstellen können, ohne dabei das berufliche

⁴ Dies bedeutet nicht, dass sich nicht auch in der Psychotherapie Kompetenzen (weiter)entwickeln können.

Selbstverständnis zu gefährden. Zudem spricht der niedrigschwellige Zugang zur Beratung ausdrücklich für den Einsatz von Humor, um dessen Wirkungsfeld zu vergrößern. Der potenziell bestehende Zwangskontext in der Beratung sollte bei der Humoranwendung jedoch berücksichtigt werden (s. Kapitel 7.2).

3.2 Spezifika der Familienberatung

Beratung spielt in diversen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit eine Rolle. Sie kommt in zahlreichen Kontexten vor, in denen Sozialarbeiter:innen auf Adressat:innen treffen. Daher wird im Folgenden die Familienberatung kurz vorgestellt, um die inhaltliche Ausrichtung der Thesis zu verorten.

Die Erziehungsberatung ist eine Leistung der Kinder- und Jugendhilfe nach §28 SGB VIII. Demnach sollen

„Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungsberechtigte bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme und der zugrunde liegenden Faktoren, bei der Lösung von Erziehungsfragen sowie bei Trennung und Scheidung“

unterstützt werden. Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. plädiert für eine Umbenennung der ‚Erziehungsberatung‘ in ‚Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung‘, um auch begrifflich abzubilden, dass die Beratung über Erziehungsfragen hinaus geht (vgl. bke 2021, 30). In der vorliegenden Arbeit wird bevorzugt von Familienberatung gesprochen, da dies das entsprechende System, mit dem primär gearbeitet wird, tituliert. Die Familienberatung betrifft das ganze Familiensystem, auch dann, wenn nicht alle Beteiligten in der Beratung anwesend sind. Jene sind mindestens im Hintergrund als Teil des Beziehungsnetzes spürbar (vgl. Mazanec-Mitmasser 2022, 139).

Die Familienberatung arbeitet mit der Grundannahme, dass Erziehung eine anspruchsvolle Aufgabe sowie Elternschaft eine große Herausforderung sein kann. Neben der Betrachtung der elterlichen Herausforderungen richtet sich der Blick auf die Kinder, die eigene Verhaltensweisen und Praktiken in das Familiensystem einbringen, um zum Beispiel Verbundenheit und Autonomie zu erfahren (vgl. Lohmeiner 208, 19). Die beraterische Kompetenz liegt vor allem darin, „dem psychosozialen Kontext von Familie angemessen zu begegnen, die Familien zu begleiten und Veränderungen im Erleben und Verhalten zu ermöglichen“ (Zwicker-Pelzer 2010, 80). Junge Volljährige zwischen dem 18. und 21. Lebensjahr können Beratung in Anspruch nehmen, ohne dass die Anliegen sich stets um das Familiensystem drehen müssen (§41 SGB VIII).

In der vorliegenden Arbeit orientieren sich die Fallbeispiele zum Einsatz von Humor am §28 SGB VIII und stellen demnach die Beratung von Personensorge- und Erziehungsberechtigten in den Vordergrund. Dies soll nicht bedeuten, dass Themen, wie zum Beispiel (psychische) Erkrankungen der Eltern/Kinder, Fluchterfahrung, Körperidentitäten, Behinderung u.a. nicht ebenso in Familienberatung eine Rolle spielen. Gleiches gilt für die zahlreichen Tätigkeiten, die neben den eigentlichen Beratungsgesprächen von Beratungsstellen übernommen werden können, wie zum Beispiel die Organisation und Durchführung von begleiteten Umgangskontakten, offene Sprechstunden, Arbeit mit Gruppen und einige andere.

3.3 Entwicklungsgerechter Einsatz von Humor

In diesem Kapitel werden die Spezifika in der Anwendung von Humor mit Kindern und Jugendlichen behandelt, da diese Zielgruppe in der Familienberatung eine wichtige Rolle spielt. Ein alters- und entwicklungsgerechter Einsatz von Humor ist für das Entfalten der zahlreichen positiven Wirkungen und zur bestmöglichen Vermeidung unerwünschter Folgen unerlässlich.⁵ Rolf Dieter Hirsch spricht davon, dass jedes Alter seinen Humor hat (vgl. 2010, 58). Auf Grundlage dessen ist eine Auseinandersetzung mit einigen entwicklungspsychologischen und lebensabschnittsspezifischen Besonderheiten für den konstruktiven Einsatz von Humor in der Familienberatung äußerst hilfreich. Dabei widmet sich dieser Abschnitt lediglich den für die Beratung relevanten Aspekten und ist demnach keine umfassende Diskussion. Nicht inkludiert ist beispielsweise die Betrachtung von Humor von Kindern/Jugendlichen mit- und untereinander.

Paul McGhee liefert mit seinem Stufenmodell aus dem Jahr 1979 eine Grundlage für die Entstehung von Humor im Laufe der ersten Lebensjahre, welche bis heute aktuell ist. Babys zeigen bereits kurz nach der Geburt ein Lachen, welches als angeborener Reflex und nicht als Ausdruck von Humor gilt. Aus diesem Grund beginnt die erste Stufe des Stufenmodells bei einem Alter von 14 Monaten (vgl. Lempp 2016, 93). Ab diesem Lebensmonat kommt es idealtypisch zu ersten Humoranwendungen in Form von inkongruenten Aktionen gegenüber Objekten. Dazu zählt zum Beispiel das Nutzen eines Blattes als Telefon, indem es an die Ohrmuschel zum Sprechen gehalten wird. Die zweite Stufe (ca. 24.-27. Lebensmonat) ist geprägt von dem inkongruenten Bezeichnen von Objekten und Ereignissen. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn das

⁵ Es gibt in der Gesprächsführung mit Kindern und Jugendlichen unabhängig vom Einsatz von Humor einige Besonderheiten. Aufgrund des beschränkten Umfangs der Arbeit werden diese Kenntnisse vorausgesetzt. Nachzulesen zum Beispiel in Martine F. Delfos Werken (s. Literaturverzeichnis).

Kind auf seine Nase zeigt und diese absichtlich falsch mit „Mund“ betitelt. Vom 3.-6. Lebensjahr steht die begriffliche Inkongruität im Fokus. Dazu wird ein korrektes reales Wort durch ein Nonsenswort ersetzt oder Wörter wiederholt gereimt wie es z.B. bei „tommy, bommy, lommy“ der Fall ist (vgl. Hirsch 2019, 59). Die Kinder bekommen in diesem Alter ein Gefühl für richtige und falsche Wortbildung und erlernen die korrekte Bezeichnung von Objekten. Weicht etwas davon ab, wird dies in der Regel als lustig empfunden. Dies gilt auch dann, wenn ein Wort in einen anderen Kontext übertragen wird. Kinder im Kindergartenalter haben oft große Freude daran, mit Sprache zu spielen. Humor entwickelt sich stetig zu einer kognitiven Fähigkeit und kann sich mit der Zeit zu einer Coping Strategie ausweiten (vgl. Mazanec-Mitmasser 2022, 136). Entsprechend der Theory of Mind (Fähigkeit sich in andere hineinzusetzen, um deren Wahrnehmung, Gedanken und Absichten zu verstehen) können Kinder im Laufe des 2. Lebensjahres allmählich eigene und fremde Gedanken, Wünsche und Gefühle unterscheiden und durch diese Fähigkeit ab ca. dem dritten Lebensjahr andere Kinder oder Erwachsene bewusst in die Irre führen (vgl. Hirsch 2019, 59).

Für die Beratung kann Humor in diesem Alter zur Erheiterung und für den Beziehungsaufbau genutzt werden. Bei Kindern unter sechs Jahren sollte jede Form von Ironie vermieden werden, da die Inkongruenz dieser doppeldeutigen Botschaften noch nicht kognitiv erfasst werden kann (vgl. Lohmeier 2018, 127). Das Ironieverständnis entwickelt sich über einen längeren Zeitraum (5.-12. Lebensjahr) und innerhalb der Sprachentwicklung eher spät. Kinder deuten ironische Bemerkungen stattdessen als „Irrtum“ und sarkastische Bemerkungen meist als „Lüge“. Dies liegt an der noch nicht abgeschlossenen Gehirnreifung der beteiligten Gehirnregionen (medialer und lateraler präfrontaler Cortex und laterale Schläfenlappen) (Filippova/Astington 2010 zit. nach Rapp/Mutschler 2012, 82f). Der Einsatz von Witzen empfiehlt sich in diesen frühen Jahren eher selten. Oftmals müssen zum Verstehen von Witzen übliche Begriffe in ihrer allgemeinen Bedeutung bekannt sein, ebenso wie mögliche Variationen der Begriffe. Zudem muss die geschilderte Situation in ihrer üblichen Weise und den damit zu erwartenden Folgen und Reaktionen bekannt sein, um die Auflösung der Inkongruenz zu verstehen (s. Kapitel 2.2) (vgl. Lempp 2016, 92). Diese Voraussetzungen können von Kindern in diesem Alter normalerweise nicht erwartet werden. Dennoch kann es Ausnahmen geben, wenn Witze explizit an die Lebenswelt und die Entwicklung des Kindes angepasst sind.

Die vierte Stufe beginnt ab dem 7. Lebensjahr und zeichnet sich durch „Mehrdeutigkeit“ aus. Diese Stufe markiert den Wechsel von rein inkongruentem Humor zur Entwicklung eines Sinns dafür, dass diese Inkongruenzen bedeutungsvoll auflösbar sind.

Witze können nun leichter in die Beratung integriert werden. Ab dem Alter von 7 Jahren, beginnt zudem die Ausbildung eines eigenen Humorstils (vgl. Hirsch 2019, 60). Ausgewählte humoristische Interventionen sind in der Beratung denkbar und können Gelegenheit bieten, das Selbstgefühl des Kindes zu stärken, indem es am Denken der Erwachsenen teilnimmt und gleichzeitig angemessen gefordert wird. Die Angst vor einem potenziellen Autoritätsverlust des:der Berater:in, wenn Humor in der Beratung angewandt wird, ist unbegründet, da Kinder ab sechs Jahren zwischen der Art und der Funktion einer erwachsenen Person unterscheiden können (vgl. Lohmeier 2018, 127). Selbst wenn über den Einsatz konkreter Techniken zum Humorgebrauch mit Kindern im Einzelfall entsprechend der Entwicklung des Kindes entschieden werden sollte, ist es immer wertvoll, einen Raum für Humor, beispielsweise durch eine offene, gelassene Haltung, zu eröffnen. Kinder schaffen es, durch Humor „ihrer spielerisch-deutenden, kreativ-interpretierenden und spontan-experimentierenden Welt-sicht einen Ausdruck zu verleihen“ (Neuß 2003, 17).

Vor und in der Pubertät werden oftmals Themen wie Widerstand gegen Autoritäten, Lehrkräfte und Elternfiguren sowie die Themen Sexualität und Partner:innenschaften präsent. Humor kann in der Jugendzeit ein hilfreicher Bestandteil für die Interaktion sein und dabei unterstützen oben genannte Themen, und die oftmals damit einhergehenden Gefühle wie Scham, Neugier und Angst, indirekt anzusprechen (vgl. Hirsch 2019, 62). Dies gilt sowohl für die alltägliche Kommunikation als auch für das Beratungssetting. Die Aufgabe der Adoleszenz ist nach Erikson die Klärung der Fragen „Wer bin ich (nicht)?“ (ebd.). Diese Identitätssuche der Jugendlichen kann das Familiensystem deutlich beeinflussen und Konflikte beeinflussen, weshalb Identitätsfragen oftmals (indirekt) Thema im Beratungskontext werden. Dabei ist die Anwendung von Humor sinnvoll, da es wissenschaftlich fundierte Hinweise darauf gibt, dass Jugendliche so besser mit Konflikten umgehen können,

„die sich aus Entwicklungskrisen ergeben, die sich im Spannungsverhältnis von Vertrauen und Mißtrauen [sic], Selbständigkeit und Scham, Initiative und Schuld- bzw. Minderwertigkeitsgefühlen, Identität und Rollendiffusion oder Intimität und Isolation aufbauen“ (Titze/Eschenröder 2011, 36).

Besonders wichtig in der Beratung mit Jugendlichen ist, dass der:die Adressat:in nicht überfordert wird. Werden humorvoll gemeinte Anmerkungen oder Witz nicht verstanden, kann dies schnell zu einer Kränkung des noch labilen Selbstwertes führen. Im Gegensatz dazu kann allerdings das gemeinsame Lachen und der gemeinsam erlebte Humor zwischen Berater:in und Jugendlicher:m gerade in diesem Lebensabschnitt eine Möglichkeit darstellen Jugendliche, die oftmals mit Vorwürfen oder Abwertung seitens Erwachsener konfrontiert wurden, den gebrochenen oder noch nicht erworbenen Selbstwert (wieder) herzustellen (vgl. Lempp 2016, 97).

Die Lebenswelt von Jugendlichen ist vielfältig, zum Beispiel geprägt von Erfahrungen in Schule, Familie, der Veränderung des Körpers und Geistes. Jugendliche wissen oft genau, was sie nicht wollen. Was sie wollen, bildet sich erst allmählich heraus. Diese Vielseitigkeit kann in der Beratung als Ressource begriffen werden und die damit einhergehenden Gefühle durch den Einsatz von Humor (einfacher) zugänglich gemacht werden (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 264). Humorvolle Interventionen können überraschende und herausfordernde Situationen erschaffen, die dem:der Jugendliche:n einen Zugang für eine innige Auseinandersetzungen mit sich selbst eröffnen bei gleichzeitiger Wahrung von Distanz zu den angstmachenden Phänomenen.

Kinder und Jugendliche können die positive Wirkung von Humor für sich nutzen. Dabei hat Humor bei der Stressbewältigung eine Ventilfunktion und spielt eine zentrale Rolle beim Umgang mit Konflikten und Krisen. Außerdem begünstigt Humor die kognitive Reifung durch das Spiel mit Ideen und Gedanken. Er fördert kreatives und innovatives Denken und erleichtert die soziale Interaktion (vgl. Rülke 2013, 2; Lohmeier 2018, 125). Eine dezidierte Schilderung der Wirksamkeit von Humor findet sich in Kapitel 6, wovon einige Aspekte auf Kinder übertragbar sind. An die Betrachtung des entwicklungsgerechten Einsatzes von Humor, schließt sich eine Auseinandersetzung mit einigen Aspekten an, die für einen konstruktiven Einsatz von Humor sensibilisieren.

4 Konstruktiver Einsatz von Humor

Um Humor konstruktiv in der psychosozialen Beratung einbringen zu können, ist es hilfreich, sich grundsätzlich mit Humor als individuelle und wandelbare Kompetenz auseinanderzusetzen. Außerdem wird eine Sammlung von Richtlinien präsentiert, die eine Orientierung für den konstruktiven Einsatz von Humor in Beratung darstellen können.

4.1 Humorkompetenz

Dieses Kapitel beschreibt die Entwicklung von Humorkompetenz als ein Zusammenspiel von Aspekten des eigenen Humors als Teil der individuellen Persönlichkeit sowie als erlernbare Technik. Es hilft nicht (nur) einen Werkzeugkoffer zu haben und sich aus diesem willkürlich zu bedienen. Die Kunst liegt unter anderem darin, die Intervention passgenau zu Berater:in, Adressat:in und dem beraterischen Prozess anzuwenden. Darüber hinaus ist ein Bewusstsein über die verschiedenen Arten humorvoller Äußerungen und deren Wirkung hilfreich (Mazanec-Mitmasser 2022, 139; Höfner/Cordes 2018, 17).

Bei der Verwendung von Humor gilt es zu bedenken, dass die Entscheidung für oder gegen Interventionen immer von allen beteiligten Akteur*innen abhängt. Es gibt zahlreiche Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen, die sowohl auf Seiten des:der Berater:in als auch auf der der Adressat:innen liegen können (vgl. Hofmann 2015, 11). Der:die Berater:in braucht daher ein „hohes Maß an Selbsterkenntnis, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Erfahrung und ein Gespür für die Grenzen der Humorintervention“ (Schinzilarz/Friedli 2018, 294). Die beratende Person sollte Adressat:innen mit Feingefühl und Empathie begegnen können und achtsam für den geeigneten Zeitpunkt im Prozess sein (vgl. ebd.; Hofmann 2015, 11). Es ist essenziell abschätzen zu können, ob in der Beratung gerade ein humoristischer Input dem Prozess dienlich erscheint oder ob das Gegenüber in dem Moment einfach nur Verständnis und eine Person, die zuhört, braucht (vgl. Lohmeier 2018, 68). Zudem ist es hilfreich den eigenen Humorstil zu kennen und zu wissen, welche Interventionen sich auch für den:die Berater:in zu ihrer:seiner Persönlichkeit passend anfühlen. Um eine eigene Humorhaltung zu entwickeln, hilft es eine heitere und gelassene Einstellung gegenüber sich selbst und Widersprüchen zu trainieren (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 17). Die Entwicklung von Humor beruht auch auf „einer erlernten Kulturtechnik und relativ gesichertem Wissen über die psychischen und sozialen Grundlagen und Wirkungen des Humors“ (Effinger 2008a, 33). Humor einzusetzen heißt „positiv zu denken, gelassen zu reagieren und die vorhandenen Spielräume komplexer Problem- und Auftragslagen spielerisch zu nutzen“ (ebd., 27). Menschen werden dann als humorvoll wahrgenommen, wenn sie über sich selbst lachen und lustige Sachen erzählen können, die andere zum Lachen bringen. Als humorvoll gilt auch, wer spielerisch sein kann, Witze erzählt oder in paradoxen Situationen witziges Verhalten zeigt (Höfner 2016, 175f; Lohmeier 2018, 16, 23f, 118). In der Persönlichkeitspsychologie konnten Unterschiede in der Perzeption und Rezeption von Humor festgestellt werden. Die Extraversion bestimmt mehr als alle anderen Persönlichkeitsmerkmale darüber, ob Menschen viel lachen, beziehungsweise leicht zum Lachen zu bringen sind. Durch das Temperamentsmerkmal Heiterkeit können Vorhersagen darüber getroffen werden, „ob Leute gerne humorvoll interagieren, generell einen heiteren Interaktionsstil haben und auch unter widrigen Umständen eine heitere Perspektive gegenüber der Situation aufrechterhalten können“ (Hofmann 2015, 12).

Hirsch beruft sich auf William F. Fry und seine Untersuchungen Ende des 20. Jahrhunderts, wenn er sagt, dass jeder Mensch mit dem Potenzial geboren wird, humorvoll sein zu können. Durch die Wechselwirkung zwischen genetischer Veranlagung und Erfahrungen entfalten sich eine individuelle und einzigartige Humorkompetenz, die sich über das gesamte Leben weiterentwickelt, entfaltet und manifestiert. Fry sieht

Humor daher „als ein personenspezifisches Merkmal, welches den Menschen in seiner Individualität auf unverwechselbare Art und Weise charakterisiere“ (Fry 1994, zit. nach Hirsch 2019, 58). Genau wie andere kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten wandelt sich dementsprechend auch die Humorkompetenz. Beziehungen, Umweltgegebenheit, individuelle Bedürfnisse und Lebenseinstellungen nehmen dabei Einfluss auf die Entwicklung des eigenen Sinns für Humor. Ebenso wie auch soziale kulturelle und erziehungsbedingte Normen der jeweiligen Zeit. „Humor kann sich stabilisieren, differenzieren, weiterentwickeln oder verkümmern“ (Hirsch 2019, 64).

4.2 Richtlinien für den Einsatz von Humor

Viele Fachkräfte haben die Sorge, dass das Lachen über Probleme o.ä. ihrer Adressat:innen diese verletzen oder als Auslachen wahrgenommen werden könnte. Damit würde der:die Berater:in dazu beitragen, dass die Situation der Adressat:innen sich womöglich sogar verschlechtert (vgl. Höfner 2016, 176). Um dies zu vermeiden, werden an dieser Stelle einige Richtlinien vorgestellt, die dabei helfen können, konstruktiven bzw. therapeutischen Humor zu erkennen und als solchen anzuwenden.

Therapeutischen Kontexten und dem beraterischen Setting liegt ein holistisches Humorverständnis zugrunde. Daher wird Humor als Haltung oder Lebenseinstellung begriffen. Den Einsatz von Humor lediglich als Technik, Methode oder Interventionsmöglichkeit zu begreifen ist unzureichend und hinderlich für die Entfaltung dessen Potenzials (vgl. Dumbs 2009, 132 und Lohmeiner 2018, 40). Der konstruktive Einsatz von Humor findet sich in der Literatur oftmals in dem Begriff des Therapeutischen Humors wieder und wurde zum Beispiel durch Waleed Anthony Salameh geprägt (vgl. Salameh 2007, 44). Grundsätzlich gilt für den therapeutischen Einsatz von Humor, dass Adressat:innen nicht bespaßt oder unterhalten werden sollen. Stattdessen geht es darum „gemeinsam das psychologische Potenzial des Humors emotional, kognitiv und kommunikativ zu entwickeln und für Klienten [sic] und Therapeuten [sic] nutzbar zu machen“ (Hain 2015, 14).

Salameh arbeitet sieben Kennzeichen heraus, woran Therapeutischer Humor bzw. Therapeutisches Lachen erkannt werden kann.⁶ Als erstes Kennzeichen wird *Erholbarkeit* vorgestellt. Salameh spricht davon, dass Therapeutischer Humor helfen kann, Energiereserven (kurz- und langfristig) wieder aufzufüllen, sodass unter anderem neue Motivation freigesetzt werden kann (vgl. 2007, 44f). Zweites Kennzeichen stellt *Die Vermittlerrolle* dar. Salameh metaphorisiert Therapeutischen Humor als

⁶ Einige Kennzeichen sind teilweise deckungsgleich mit der Wirkung von Humor, weshalb diese im Kapitel 6 erneut aufgegriffen werden.

Drehscheibe, Schleuse oder Brücke zwischen Emotion und Kognition. Humor übersetzt dem Verstand vorherrschende Gefühle, und umgedreht den Gefühlen den Verstand. Mittels Therapeutischen Humors können „Brücken zwischen Herz und Verstand geschlagen“ (ebd., 45) werden. Drittes Merkmal stellt *Die versöhnliche Wirkung* dar. Das Erleben Therapeutischen Humors kann einen positiven Effekt auf das Sozialverhalten haben und somit zum Beispiel dabei unterstützen zwischenmenschliche Konflikte zu lösen. Gleichzeitig kann ein bereits gutes Verhältnis durch den Einsatz von Humor zusätzlich gestärkt werden. Ein weiteres Merkmal betitelt Salameh als *Der Temps-retrouvé Effekt*. Therapeutischer Humor ist davon gekennzeichnet, die Person in jene Kindheitsphase zurückzuführen, „die sich durch Triebbefriedigung, Sicherheit, Spiel und Überfluß [sic] auszeichnete“ (ebd.). Diese Phase bildet bei einigen Personen eine Zeit ab, in denen Gefahren nicht oder kaum vorhanden bzw. als solches wahrgenommen wurden und stattdessen „pure Daseinsfreude die natürliche Grundbefindlichkeit war“ (ebd.). Als nächstes Kennzeichen führt Salameh den *Psychoökologischen Effekt* an. Dazu vergleicht er Therapeutischen Humor mit einer „Recycling-Anlage“ für frühere Erfahrungen. Frühere Erlebnisse werden neu beleuchtet und unterziehen sich einer „Entgiftung“ (ebd., 46). Diese Entgiftung bedeutet, dass das gegenwärtige Selbst vergangene Erfahrungen betrachtet und die vorher empfundenen Belastungen durch das Erleben Therapeutischen Humors überschrieben werden kann. Salameh stellt daher auch eine Analogie zu Phagozyten, den Fresszellen im Immunsystem von Säugetieren, auf:

„Sie vertilgen gedankliche und emotionale Schadstoffe, um sie anschließend mit Hilfe der Technik der tragikomischen Aussöhnung unschädlich zu machen, die der Seele Erleichterung bringt und Platz für heilsame neue Gedanken und Gefühle schafft“ (ebd.).

Der heilsame Schock-Effekt stellt das sechste Kennzeichen Therapeutischen Humors dar. Der Einsatz von Humor kann ein Unterbrechen von wiederkehrenden Gedankenschleifen oder -mustern sein und einen „Aha-Effekt“ initiieren, der neue, innovative Gedanken zulässt (vgl. ebd.). Humor ist geprägt durch das Erleben *Eitler Wonne*. Salameh meint damit die wohltuende und heilende Wirkung, die mit dem Einsatz von Therapeutischem Humor einhergehen kann. Er betont den immensen potenziellen Output bei geringem Einsatz (vgl. ebd.). Mit diesem Abschnitt wurde geklärt, woran therapeutischer Humor erkennbar wird. Im nächsten Absatz geht es um konkrete Richtlinien, die beim Einsatz von Humor in der Beratung beachtet werden sollten. Humorvolles Handeln wird als Dimension sozialer Kompetenz betrachtet und wird eingesetzt, um den Werdungsprozess des Gegenübers zu unterstützen. Dies passiert ausschließlich in liebevoller, wertschätzender, wohlwollender und immer freundlicher Art und Weise. Ein Lachen ist demnach immer ein Miteinander-Lachen und alle Interventionen sind ressourcenorientiert und respektvoll (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018,

226). Es ist keineswegs trivial, dass der:die Berater:in selbst in einer entsprechend humorvollen, heiteren, gelassenen Verfassung sein sollte, wenn Humor zum Einsatz kommt (vgl. ebd., 294). Gleichzeitig ist es nicht sinnvoll, Humor anzuwenden, wenn der:die Gesprächspartner durchweg melancholisch ist. In dem Fall wird Humor wahrscheinlich nicht wirksam, nur weil der:die Berater:in heiter und gelassen ist (vgl. Hofmann 2015, 12).

Während der Humoranwendung ist es essenziell, den Kontakt zum Gegenüber aufrechtzuerhalten. Dabei kann vor allem nonverbale Kommunikation aussagekräftige Anhaltspunkte darüber liefern, wie die Humoranwendung wahrgenommen wird. Ist keine Reaktion in Form von zum Beispiel Lachen, Lächeln oder auch Wut oder Ärger zu erkennen, ist die Humorintervention womöglich nicht als solches verstanden worden. Es kann hilfreich sein, das eigene Vorgehen aufzuklären und transparent zu machen, je nach Situation könnte auch eine Entschuldigung angemessen sein (vgl. Dumbs 2008, 148). Um dem entgegenzuwirken könnte vorher angekündigt werden, dass Humor und Lachen in der Beratung eingesetzt wird (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 227). Grundsätzlich muss sich die Wirksamkeit aber nicht durch ein Lachen oder anderen mit Humor assoziierten Reaktionen präsentieren. Es könnte ebenso sein, dass die zu beratende Person amüsiert ist und dies nicht expressiv anhand von z.B. Mimik zum Ausdruck bringt. Es bedeutet jedenfalls nicht, dass nur weil das Gegenüber nicht lacht, diese:r keinen Sinn für Humor hätte. Es gilt sich jedoch auch zu vergegenwärtigen, dass nicht jede humoristisch gemeinte Intervention unterhaltsam oder heiter sein muss, um ihre Wirkung zu entfalten (vgl. Effinger 2008a, 34).

Außerdem ist es wichtig, dass beim Einsatz von Überzeichnungen und Provokation (s. Kapitel 5) diese so deutlich überzogen sind, dass sie als solches wahrgenommen werden. Eine zu schwache Provokation könnte vom Gegenüber ernst genommen werden und damit die Sicht auf das Symptom negativ beeinflussen (vgl. Dumbs 2008, 148). Humor und Provokation sollte nur dann eingesetzt werden, wenn die Thematik eine Möglichkeit zur Veränderung birgt. So sollten zum Beispiel akute Trauerprozesse, religiöse Einstellungen oder körperliche und geistige Beeinträchtigungen nicht Gegenstand therapeutisch eingesetzten Humors sein (vgl. ebd.; Lohmeier 2008, 155).

Humor sollte stets als ein *add-on* des beraterischen Prozesses verstanden werden. Humor präsentiert sich als eines unter vielen Werkzeugen oder „Würzmitteln“ (Dumbs 2018, 148) im Repertoire der:des Berater:in und muss keineswegs immer angewendet werden. Franz Dumbs stellt folgende These dazu auf: „je weniger wir über den

Humor erreichen müssen, desto mehr können wir uns auf die Leichtigkeit, spielerischen Freiheiten, die im Humor liegen, einlassen und damit vermutlich um so mehr erreichen“ (ebd., 149).

Humoristische Interventionen haben nicht nur einen Effekt auf Adressat:innen, sondern bedeuten oft auch Spaß und Heiterkeit für den:die Berater:in. Es ist deshalb wichtig als beratende Person im ständigen Kontakt mit dem Gegenüber zu bleiben, mehr als durch die lustige Stimmung angetrieben, auf immer weitere humorvolle Interventionen zurückzugreifen (vgl. ebd.).

Sollte Humor mit mehreren Menschen angewandt werden, wie es zum Beispiel in der Arbeit mit Eltern oder Familien der Fall ist, ist darauf zu achten, dass alle Beteiligten den Humor verstehen können. Es bedarf an einem gewissen Maß an sprachlichen, mimisch-darstellerischen und intellektuellem Vermögen für die Anwendung sowie das Verständnis von Humor mittels Wörtern oder Bildern in Form von beispielsweise Metaphern, Karikaturen o.ä. (vgl. Effinger 2008a, 38f). Andernfalls könnten Betroffene sich ausgeschlossen und unverstanden fühlen. Ebenso ist denkbar, dass die Berater:in-Klient:in-Beziehung als parteilich (zugunsten der Personen, die den Humor verstehen) wahrgenommen wird (Dumbs 2008, 149). Neben dem Einbezug der entwicklungspsychologischen Erkenntnisse (siehe Kapitel 3.3), sollte daher auch eingeschätzt werden, ob die Adressat:innen kognitiv imstande sind, Humor zu verstehen. Somit ist es für den Einsatz von Humor unerlässlich, den:die Adressat:in ausreichend zu kennen (vgl. Egon 2015, 24). Es sollte zum Beispiel klar sein, ob der:die Betroffene Lachen und Humor negativ auf sich selbst bezieht.⁷ Humor wird dann häufig als Waffe wahrgenommen und gemäß der Überlegenheitstheorie als Machtinstrument erlebt (vgl. Hofmann 2015, 13). Dies kann auch dann der Fall sein, wenn den Adressat:innen in der Vergangenheit wegen ihres Anliegens z.B. mit Spott begegnet wurde und sie den Einsatz von Humor oder Provokation in der Beratung deshalb gleichermaßen als nicht wertschätzenden Umgang empfinden.

Darüber hinaus ist es wichtig, das Humorverständnis des Gegenübers zu kennen und zu wissen, welche Formen des Humors angebracht sind. Menschen haben genauso unterschiedliche Präferenzen und Vorlieben im Bereich Humor wie dies hinsichtlich anderer möglicher Kategorien der Fall ist. Auch wenn es in vielen Situationen schwierig oder sogar unmöglich ist, im Voraus abzuschätzen, welche Wirkung der Einsatz von Humor haben wird, geben Unterschiede in der präferierten Art des Humors, wann und wo Humor angewendet wird, ob jemand gerne humorvoll interagiert oder leicht zum Lachen zu bringen ist, wichtige Anhaltspunkte (vgl. Salameh 2007, 174). Humor

⁷ Dazu zählen zum Beispiel auch Menschen, die an Gelotophobie, der Angst ausgelacht zu werden, leiden (vgl. Hofmann 2015, 13).

ist, wie in Kapitel 2.1 erwähnt, unter anderem als Weltanschauung zu verstehen. Wie jede Weltanschauung ist diese abhängig von „Kulturen, Erfahrungen, Interessen, beruflichen Normen, Geschlecht, Alter, Region, aber auch Temperamenten, Charaktereigenschaften, Identitäten oder von zeitlich befristeten Stimmungen“ (Siebert 2012, 7). Diese Variablen beeinflussen, wer was wann als lustig empfindet. Darüber hinaus gilt es dafür sensibilisiert zu sein, dass nicht jedes Lachen von Humor hervorgerufen wird. Lachen kann ebenso als Übersprungshandlung ein Ausdruck von Scham, Unsicherheit oder Angst sein (vgl. Effinger 2008a, 35).

An einige praktische Richtlinien im Hinblick auf den Humoreinsatz im vorherigen Absatz, schließen sich in diesem Absatz einige Gedanken an, wie sich das Humorverständnis der Adressat:innen idealtypisch und stufenweise im Beratungsprozess entwickelt. Daran orientieren sich die Wahl der Intervention und der Zeitpunkt im Prozess für die Humor Anwendung, um möglichst konstruktiv zu intervenieren.

Hirsch gliedert diesen Verlauf in fünf Stufen. Die erste Stufe bildet den Zeitpunkt im Prozess ab, in dem der:die Betroffene nicht lachen kann, da er:sie die Situation nicht als lustig wahrnimmt. Die zweite Stufe besteht daraus über andere, zum Beispiel deren Missgeschicke lachen zu können. Auf der dritten Stufe können Adressat:innen über sich selbst lachen. Dies ist Indiz dafür, dass ein Prozess der Selbsterkenntnis begonnen hat. Auf der vierten Stufe ändert sich, dass nun auch andere über die Person lachen dürfen. Die letzte Stufe markiert die Phase im Prozess, wenn gemeinsam mit anderen über die Person gelacht werden darf. Dies stellt das höchste Niveau dar, denn die Person ist fähig, das Erlebnis vor dem inneren Auge Revue passieren zu lassen und dabei mit anderen über sich zu lachen (vgl. Zimmer 2013, 106; Lohmeier 2018, 33). Salameh formuliert passend dazu einen Grundsatz für den therapeutischen Einsatz von Humor: „Alle sollen am Reichtum teilhaben“ (Salameh 2007, 27). Davon abgeleitet gilt es, keinen Humor auf Kosten der:des Adressat:in anzuwenden, sondern präferiert den Einsatz von Humor auf der letzten Stufe zu lokalisieren. Passend dazu kann auch auf die Erkenntnisse von Verena Kast zurückgegriffen werden, die die Reaktion von Menschen auf kritische und belastende Lebensereignisse genauer analysiert und dazu vier Phasen herausgearbeitet hat (vgl. 2000, 69ff).⁸ Zunächst herrscht ein Nicht-Wahrhaben Wollen vor, das durch eine Phase abgelöst wird, in der die Emotionen Wut, Angst, Schuld und/oder Sehnsucht vorherrschend sind. Im nächsten Schritt werden Such- und Findungsprozesse sowie Loslösepro-

⁸ Diese werden in der Literatur häufig als Trauerphasen deklariert und beziehen sich häufig auf das Trauern nach Todesereignissen. Ähnliche Prozesse können aber auch z.B. beim Thema Scheidung oder Auszug der Kinder beobachtet werden (vgl. Lohmeier 2018, 155).

zesse in Gang gesetzt und in der letzten Phase kommt es zu einem Selbst- und Weltbezug. Die Anwendung von Humor bietet sich vor allem in den letzten beiden Phasen an, in den ersten beiden kann eine gelassene Zuwendung als hilfreich empfunden werden (vgl. Lohmeier 2018, 155).

Im diesem Kapitel wurden einige Aspekte für den konstruktiven Einsatz von Humor dargestellt, sodass es im nachstehenden Kapitel um konkrete Methoden oder Techniken gehen soll, die als humorvolle Intervention eingesetzt werden können.

5 Instrumente des therapeutischen Humors

„Packen Sie eine Humorschatzkiste“, empfiehlt Eckert von Hirschhausen (2016, 328) und formuliert damit das, wozu dieses Kapitel einige einführende Impulse aufzeigt. Dazu wird der Provokative Stil nach Noni Höfner als holistischer Ansatz aus der Psychotherapie, bei dem Humor im Fokus steht, vorgestellt. Des Weiteren werden zu diesem Zwecke einige einzelne strömungsübergreifende Methoden präsentiert. Um diese Methoden möglichst anschaulich aufzubereiten, schließt sich jeder theoretischen Erklärung eine kurze praktische Fallsequenz an.

5.1 Provokativer Stil nach Noni Höfer

Frank Farrelly (1931-2013) war Sozialarbeiter, Psychotherapeut und der Begründer der Provokativen Therapie in den 80er Jahren in den USA (vgl. Mazanec-Mitmasser 2022, 137). Farrelly wurde signifikant von Carl Rogers klientenzentriertem Ansatz beeinflusst. Bei dessen Ansatz stehen die Begriffe Wärme, Respekt und Akzeptanz und die damit verbundene Haltung gegenüber der Adressat:innen im Mittelpunkt (Delfos 2015, 93). Humor ist für die Provokative Therapie konstitutiver Bestandteil sowie auch für den von den Psychotherapeut:innen Eleonore (Selbstbezeichnung: Noni) Höfner und Hans-Ulrich Schachter eingeführten Provokativen Stil (ProSt) im deutschsprachigen Raum.⁹ Höfner und Schachter haben nach eigenen Aussagen keinen neuen Therapieansatz erfunden, sondern einen „Kommunikations- und Verhaltensstil“ (Höfner/Schachter 2013, 14), der maßgeblich von Farrellys Provokativen Therapie inspiriert und beeinflusst wurde. Der ProSt kann in der Psychotherapie Anwendung finden und ist darüber hinaus auch in (fast) jedem anderen therapeutischen bzw. beraterischen Vorgehen anwendbar (vgl. ebd.).

⁹ Höfner und Schachter haben 1988 gemeinsam das Deutsche Institut für Provokative Therapie gegründet. Schachter verließ 1994 das Institut, weshalb in dieser Thesis überwiegend auf Höfners alleinige, aktuelle Publikationen zurückgegriffen wird (vgl. Schachter o.J.). Der ProSt ist in der Literatur auch manchmal als „Provokativer Ansatz“ zu finden.

Der ProSt arbeitet mit Humor und Herausforderung (vgl. ebd., 27). Es ist diesem Ansatz inhärent, dass vor allem Gelächter und Widerstand provoziert werden. Noni Höfner spricht dabei von dem LKW-Prinzip (vgl. Höfner 2016, 177). LKW steht für Liebevoll karikieren der Wachstumsbremsen. Wachstumsbremsen können aus einer ständigen Introspektion resultieren und zeigen sich in der Angst vor Neuem, Beunruhigung und/oder wiederkehrenden Gedankenmustern (vgl. Höfner 2019, 22 und 29). Gemeint sind emotionale Strategien, die das Erleben dieser Angst weitestmöglich verhindern, indem neue, unbekannte Situationen vermieden werden. Höfner gibt den Wachstumsbremsen eine Stimme, die den:die Betroffene:n wiederholend auf diese Weise überzeugen wollen, nichts Neues zu wagen: „Lass es lieber! Es ist zu riskant, zu anstrengend oder passt doch gar nicht zu dir“ (ebd., 23). Diese Wachstumsbremsen können unterschiedliche Ursachen haben zu denen Fixierung, Faulheit und Feigheit zählen. Ersteres meint eine Fixierung auf bestimmte Weltbilder und Routinen, die zwar Sicherheit vermitteln und Komplexität reduzieren, sich jedoch starr als gedankliche Zwangsjacke präsentieren. Die Wachstumsbremse Faulheit äußert sich besonders dann, wenn der:die Betroffene eine passive Opferrolle einnimmt oder von übermäßigem Selbstmitleid heimgesucht wird. Die Wachstumsbremse Feigheit zeigt sich in der Angst vor solchen Herausforderungen, die objektiv gesehen nicht gefährlich sind (vgl. ebd., 31).

Diese Wachstumsbremsen sind es, die zum Fokus von Provokation werden und dabei liebevoll karikiert werden können. Die Provokation erfolgt stets in die Richtung des:der Ratsuchenden, indem sie sich gegen das eigene, selbstschädigende Verhalten richtet. Die Art der Provokation enthält keinerlei Zynismus oder Überheblichkeit, sondern richtet sich ausschließlich gegen das Schädliche und Absurde im Verhalten des Gegenübers, niemals aber gegen seinen:ihren verletzligen Wesenskern (vgl. Höfner/Schachter 2013, 27f). Nicht nur der Inhalt der vermittelten Botschaft spielt eine Rolle, sondern ebenso die Haltung, die der:die Berater:in während des Aussprechens vertritt. Die Aussage „Du bist ein Depp!“ wirkt zum Beispiel anders, je nachdem ob sie zärtlich oder verächtlich gemeint ist (vgl. ebd., 15). Die Liebe zum Mitmenschen muss immer wieder durchscheinen (vgl. Lohmeier 2018, 116). Aus diesem Grund ist der Provokative Stil nicht anzuwenden, wenn der:die Berater:in im Einzelfall feststellt, diese liebevolle Zuwendung und den Blick auf die Stärken nicht aufbringen zu können (vgl. Höfner 2019, 118).

Durch die Provokationen werden den ratsuchenden Personen hemmungslos Denkmuster, Gefühle und Verhaltensweisen unterstellt, sodass der:die Betroffene nicht anders kann, als sich gegenüber den Aussagen zu positionieren (vgl. Höfner/Schachter 2013, 28). Diese Unterstellungen können so sehr verzerrt werden, dass sie durch ihre

Absurdität ein Lachen bei dem:der Betroffenen auslösen. Das Lachen über sich selbst ist dabei ein Schlüssel zum Durchbrechen festgefahrener Muster und vermeintlich auswegloser Situationen. Aus diesem Grund sprechen Höfner und Schachter auch von einem Stück zurückgewonnener Freiheit, wenn über eigene Thematiken gelacht werden kann. Durch das Lachen werden die Themen entmachtet und der:die Adressat:in stellt sich über diese, ähnlich wie es Freud schon beobachtete (s. Kapitel 1) (vgl. ebd., 28). Höfner spricht dem Humor deshalb die Rolle einer Lebensphilosophie zu, die dabei unterstützt, den eigenen Standpunkt zu relativieren und „sich nicht für den Nabel der Welt zu halten“ (Höfner 2016, 176). „Es verschafft dem Klienten [sic] eine neue, entspannte Sicht auf die Widrigkeiten des Lebens und damit einen Ausweg aus dem engen selbst gemachten Korsett, in das er [sic] sich mit den eigenen fixen Ideen gezwängt hat“ (Höfner 2018, 18 zit. nach Mazanec-Mitmasser 2022, 139). Dabei kann die Selbstverantwortung der Adressat:innen belebt und eine Entlastung erlebt werden. Diese Entlastung kann eine schnelle und trotzdem nachhaltige Veränderung bewirken (vgl. Höfner 2016, 176).

Höfner macht darauf aufmerksam, dass Provokationen bei Denkblockaden und selbstschädigenden Verhalten angewandt werden. Dementsprechend ist es beispielsweise bei akuten Todesfällen oder akutem Erleben (anderer) traumatischer Erlebnisse i.d.R. nicht angebracht, mit dem Provokativen Stil zu arbeiten.¹⁰ Die Aufarbeitung dieser Erlebnisse zählt nicht zu den von Höfner genannten Kategorien. Dennoch können auch diese Themen zu einem anderen Zeitpunkt Fokus von Provokation werden. Dies ist insbesondere der Fall, wenn die Erlebnisse auch noch Jahrzehnte später als Begründung oder Erklärung für ein bestimmtes, dann selbstschädliches Verhalten, genutzt werden (vgl. Frittm 2009, 105).

Es gibt zahlreiche Werkzeuge, die im Provokativen Stil Anwendung finden, von denen einige ausgewählte im Folgenden vorgestellt werden.¹¹ Diese Techniken können den Einstieg erleichtern, sollten aber stets situationsabhängig eingesetzt werden. Der:die Berater:in sollte in einen lebhaften Austausch mit den Adressat:innen treten, in deren Welt einsteigen und sich am Hier und Jetzt orientieren, statt den Einsatz von Provokation anhand einiger vorgegebener Techniken zu planen (vgl. Höfner 2019, 96).

¹⁰ Es gibt auch hier Ausnahmen, jedoch ist dafür ein besonderes Fingerspitzengefühl gefragt, so dass Humor nicht missbraucht wird, um über die tatsächliche Auseinandersetzung hinwegzugehen oder sich dabei z.B. im Sarkasmus zu verlieren.

¹¹ Die Auswahl entspricht der Auswahl in der aktuellen Literatur von Höfner. Weitere Techniken können z.B. dem Buch „Das wäre doch gelacht“ entnommen werden (Höfner/Schachter 2013, 159-184).

Der Einstieg kann laut Höfner zum Beispiel durch das Ansprechen des Offensichtlichen geschehen (vgl. ebd., 99). Von Anfang an kann der:die Berater:in alle Informationen in die Beratung miteinbeziehen, die ihm:ihr auffallen und die üblicherweise, z.B. aus Höflichkeit, nicht erwähnt werden. Damit sind zum Beispiel schnell zugängliche Informationen bei der ersten Begegnung gemeint. Es könnte sein, dass die Person eine auffallende äußerliche Besonderheit, wie zum Beispiel einen großen Schwangerschaftsbauch, hat. Idealerweise wird diese Information mit einem in der Beratung auftauchenden Anliegen verbunden. In diesem Fall könnte ein provokativer Kommentar zu dem Bauchumfang angemessen sein, wenn die Klientin schildert, wie unscheinbar und unauffällig sie sich im Alltag erlebt. Darüber hinaus können auch andere äußerliche Merkmale, eine besondere Ausdrucksweise, die Laustärke oder Modulation der Stimme, eine Auffälligkeit in der Mimik oder der Art sich zu Bewegung Inhalt von Provokation werden (vgl. ebd.).

Neben dem Ansprechen des Offensichtlichen, können nonverbale Signale den Einstieg ebnen. Sich in der Beratung nur darauf zu verlassen, was der:die Adressat:in sagt, kann unter Umständen einschränken oder sogar irreführend sein. Ein Adressat könnte zum Beispiel von einer Situation berichten und davon, wie sehr diese ihn aufgeregt hat. In Wirklichkeit hat er sich aber womöglich nicht aufgeregt, sondern hilflos gefühlt. Die beratende Person orientiert sich an dem, was ihm:ihr erzählt wird, achtet dabei aber insbesondere darauf, was zwischen den Zeilen transportiert wird. Wenn der:die Berater:in merkt, dass der:die Adressat:in bei einer Aussage emotional wird, kann diese Emotion beispielsweise überspitzt gespiegelt werden. Oftmals wollen Menschen in der Beratung bewusst oder unbewusst ihre Motive vor dem:der Berater:in und/oder sich verbergen. Dies trifft besonders dann zu, wenn die Motive beispielsweise als zu schmerzhaft, mühsam oder beängstigend erscheinen. Mit einer Provokation an der passenden Stelle kann man diese Motive oftmals erreichen und gezielt bearbeiten (vgl. Höfner 2019, 100). Dazu ein Beispiel (1):¹²

Herr P. berichtet davon, wie er abends seine Kinder ins Bett bringt und beklagt sich darüber, dass die Kinder sehr lange brauchen, um ruhig zu werden. Beim Erzählen rutscht er ungehalten auf seinem Stuhl von links nach rechts. Berater sagt lächelnd: „Wenn sie neben den Kindern abends auch so zappeln, ist es ja kein Wunder, dass diese nicht zur Ruhe kommen. Was treibt sie denn so an?“ Herr P.: „Wenn ich ehrlich bin, habe ich tatsächlich abends keine Ruhe. Ich arbeite den ganzen Tag, sodass ich eigentlich nur noch schnell aufs Sofa zu meiner Frau möchte.“

¹² Alle Fallbeispiele sind von der Autorin frei erfunden und nicht in der Praxis erprobt. Die Anwendung bedarf einer kasuistischen Einzelfallprüfung.

Einen weiteren Anhaltspunkt für Provokationen bieten Reaktionen, die der:die Berater:in bei sich selbst wahrnimmt. Gemäß dem Vorhaben, professionell handeln zu wollen, möchten einige beratenden Personen ihren Adressat:innen möglichst neutral gegenüberstehen. Es ist jedoch auch denkbar, professionell zu agieren, gerade weil eigene Körperreaktionen, Assoziationen und Gefühle offen angesprochen werden. Indem dies geschieht, bringt sich der:die Berater:in als Mensch und nicht nur als Expert:in in die Beratung ein. Die Gefühlsregungen, die der:die Berater:in wahrnimmt, können dabei Indikatoren dafür sein, wie andere Menschen die Adressat:innen womöglich wahrnehmen können, auch wenn sie immer auch etwas mit den emotionalen Besonderheiten des:der Berater:in zu tun haben. Es sollte von der Fachkraft unterschieden werden können, ob eine emotionale Reaktion auf den:die Adressat:in nicht mit ihr:ihm, sondern eher auf eigene ungelöste Probleme zurückzuführen ist (vgl. Höfner 2019, 102f). Zur Veranschaulichung wird nochmals das vorherige Beispiel (1) aufgegriffen, jedoch auf Grundlage der eigenen Gefühlsregung provoziert:

Berater fängt beim Zuhören an, mit seinem Stift zu spielen und merkt, dass er ungeduldig darauf wartet, dass Herr P. endlich ausgesprochen hat. Berater: „Sie machen mich ja mit verrückt! Jetzt fang ich auch schon an, mit meinem Stift zu spielen und ganz ungeduldig beim Zuhören zu werden. Bei so einer Unruhe könnte ich auch nicht schlafen.“¹³

Ein Zugang zur Provokation kann auch direkt am Anfang der ersten Sitzung, im Rahmen des sogenannten Pacing, passieren. Pacing bedeutet, sich auf das Tempo des Gegenübers einzustellen, indem zum Beispiel einige provokative Hypothesen bzw. Unterstellungen aufgestellt werden. Diese sollen möglichst vom Gegenüber bestätigt werden können, um darüber die Berater:in-Adressat:in-Beziehung aufzubauen (vgl. Höfner 2019, 103). Bei einem Treffer kann das Vertrauen in den:die Berater:in möglicherweise gestärkt werden, aber auch wenn Hypothesen abgelehnt werden, kann damit weitergearbeitet werden. Es ist denkbar, dann genau das Gegenteil zu behaupten und die Reaktion darauf zu nutzen. Höfner bezeichnet diesen Prozess als „Aktivdiagnose“ im Vergleich zu „Passivdiagnose“, da in diesem Fall aktiv Hypothesen aufgestellt werden, während bei der Passivdiagnose immer wieder ähnliche Fragen zur Klärung gestellt werden.¹⁴

Abwandlung von Beispiel 1:

¹³ Es geht bei diesen Beispielen nicht darum monokausale Erklärungen zu finden, sondern darum den Klienten zu provozieren und dadurch neue Gedankenmuster anzuregen.

¹⁴ Im Rahmen der Beratung werden zwar keine Diagnosen wie in der Psychotherapie gestellt, der Gedanke ist aber ebenso auf die Anliegenklärung in der Beratung übertragbar.

Angenommen die Terminfindung mit Herr P. war im Voraus wegen seiner zahlreichen Arbeitstermine schwierig und zum vereinbarten Termin erscheint er sichtlich gestresst in Anzug und mit Aktenkoffer.

„Na wenn es schon so schwierig ist, einen Termin mit mir zu vereinbaren, beschwert sich Ihre Frau sicher auch schon darüber wie wenig Zeit sie gemeinsam haben.“

„Lassen Sie mich raten, Sie wissen, dass sie gestresst sind und wundern sich jetzt darüber, dass ihre Kinder in ihrer Gegenwart unruhig sind.“

Der *Advocatus Diaboli*, oder Anwalt des Teufels, bietet einen weiteren Anhaltspunkt für den Einsatz von Provokation oder Herausforderungen in der Beratung. Er begeistert sich für die Vorteile des selbstschädigenden Verhaltens und empfiehlt dem:der Adressat:in, sich weiterhin wie bisher zu verhalten. Der:die Berater:in gibt also, vergleichbar mit einem imaginären Teufelchen auf der Schulter des:der Ratsuchenden, nachteilige Ratschläge. Inbegriff dessen ist es, das Böse schamlos zu übertreiben und die negativen Folgen einer Veränderung bis ins Absurde auszuschmücken. In diesem Fall argumentiert die beratende Person also genau umgekehrt, als man es erwarten würde. Dem:der Adressat:in bleibt irgendwann keine andere Möglichkeit mehr, als eine Gegenposition einzunehmen und zum Beispiel zu beteuern, dass es so schlimm ja doch nicht sei (vgl. Höfner 2019, 107). Das Aufbauschen des Problems kann bewirken, dass das „Böse“ alltäglicher wirkt und deshalb darüber gesprochen werden kann (vgl. Lohmeier 2018, 103). Zudem wirkt ein:e Berater:in, der:die sich von scheinbar keiner Thematik aus der Ruhe bringen lässt, vertrauensvoll (vgl. Höfner/Schachter 2013, 155). Im folgenden Beispiel (2) nimmt die Beraterin die Rolle des *Advocatus Diaboli* ein:

Frau S. erzählt davon, wie ihre pubertierende Tochter Emma ständig Streit mit ihrem kleinen Bruder und ihrem Papa sucht und damit das komplette Familienklima negativ beeinflusst. Beraterin: „Sie wird aber schon so richtig wütend, oder? Also Tische umschmeißen, Türen zuschlagen, Sachbeschädigung, ... das wäre ja das mindeste. Ihren Mann beleidigt sie hoffentlich so sehr, dass er auch wirklich jedes Mal anfängt zu weinen [Beraterin guckt erwartungsvoll]?

Eine weitere Projektionsfläche für die Anwendung von Provokationen stellt der sekundäre Krankheitsgewinn dar. Dieser beinhaltet jene positiven Folgen, die ein hartnäckig beibehaltenes Symptom mit sich bringt. Aus medizinischer Sicht kann ein sekundärer Krankheitsgewinn zum Beispiel bei einer langwierigen Erkältung darin liegen, sich eine längere Auszeit und Ruhe zu erlauben. Dieser sekundäre Krankheitsgewinn kann ebenso karikiert werden oder durch Unterstellungen an den:die Adressat:in geäußert werden. Diese weichen deutlich von einer defizitären Sichtweise auf

das Symptom ab und ermöglichen einen ressourcenorientierten Blick (vgl. Höfner 2019, 108). Die Reaktion auf das oben eingeführte Fallbeispiel (2) könnte dann beispielsweise so aussehen:

Beraterin: „Also ihre Tochter, ihr Sohn und ihr Mann sind ständig in Streit verwickelt? Das ist ja wunderbar, dann sind endlich mal alle beschäftigt. Das muss ihnen ja richtig viel Zeit für sich ermöglichen, oder? Vielleicht sind das die Momente, wo sie mal in der Badewanne entspannen oder ein schönes Buch lesen!?“

Provokationen können sich auch in Form von Bildern präsentieren. Höfner schreibt: „Bilder docken direkt an die Gefühle an und eignen sich daher gut als Nährboden für emotionale Veränderung“ (2014, 109). Aus der Praxis berichtet sie, dass Bilder besonders gut im Gedächtnis bleiben und wenn der:die Adressat:in über das Bild lachen konnte, wird die ursprüngliche Situation entschärft und es eröffnen sich neue Denk- und Verhaltensmöglichkeiten (vgl. Höfner 2019, 110). Eine mögliche Reaktion auf Frau S. Konfliktschilderung aus dem Beispiel 2 könnte sein:

Beraterin: „Dann streiten sich also alle um Sie herum und Sie müssen dann schauen, wie das Familienklima wieder harmonisch wird?! Das ist ja wie im Zirkus. Sie sind die Dompteurin, die die wilden Tiere in der Manege zähmen muss.“

Provokationen können als ausgeschmückte Zukunftsszenarios in der Beratung Einklang finden (vgl. Höfner 2019, 111). In diesem Fall wird ein drastisches Szenario, wie es dem:der Adressat:in im hohen Alter gehen wird, falls er:sie sich weiterhin so verhält, ausgemalt. Ein neues Beispiel (3), wie es sich in der Familienberatung darstellen könnte:

Herr M. berichtet von dem Gefühl keinen Zugang zu seinen zweijährigen Zwillingen zu finden. Sie seien totale „Mamakinder“ und das schon seit sie auf der Welt seien. Berater: „Denken Sie doch nur einmal daran, wie das sein wird, wenn sie alt sind. Dann haben sie schon Kinder als Altersvorsorge bekommen, aber diese haben ja gar keine Bindung und deshalb kein Verantwortungsgefühl für ihren Vater.“

Noni Höfner stellt als weitere mögliche Provokation die Persiflage und das Arbeiten mit Stereotypen vor. Ein merkwürdiges Verhalten oder verinnerlichte Glaubenssätze können am leichtesten sichtbar gemacht werden, wenn sie verzerrt bzw. übertrieben gespiegelt werden. Dabei können nicht nur Glaubenssätze, die die Außenwelt betreffen, herangezogen werden, sondern ebenso solche, die ein negatives Selbstbild des:der Adressat:in aufrechterhalten (vgl. Höfner 2019, 112). Der:die Berater:in sollte in diesem Fall nicht vor Stereotypen zurückschrecken und kann aus diesen heraus

zum Beispiel Zuschreibungen an die Adressat:innen formulieren.¹⁵ Dies passiert in der Reaktion des Beraters auf Herrn M. (Beispiel 3):

Berater: „Ja, sie sind ja auch der Vater. Väter haben ja auch gar keine Bindung zu ihren Kindern, das ist ja allseits bekannt. Daran können Sie im Einzelfall auch nichts ändern, das gilt es so zu akzeptieren.“

„Durch möglichst absurde, maßlose, pauschale und komische Übertreibungen helfen wir den Klienten [sic], ihren Intellekt zu überlisten und auszuschalten, ohne dass ihre Angst eine Chance hat“ (Höfner 2019, 114). Je übertriebener der:die Berater:in dabei wird, desto größer wirkt in der Regel der Impuls beim Gegenüber widersprechen, differenzieren zu wollen und „den wahren Kern der Berateraussagen [sic] darauf abzutasten, inwieweit er für ihn [sic] von Bedeutung ist“ (Höfner 2019, 114). Auch das Kommunizieren darüber, dass es für das Problem des:der Adressat:in wirklich und in keinem Fall eine Lösung gäbe, ist eine Provokation, die beim gegenüber sofort den Drang entfachen kann, eine Lösung zu suchen. Dies hat den großen Vorteil, dass der:die Adressat:in selbst nach Lösungen sucht, anstatt Vorschläge des:der Berater:in zu folgen. Wirklich stabil und nachhaltig sind nur solche Lösungen, die von dem:der Ratsuchenden selbst aufgestellt werden (vgl. Höfner 2019, 115). Werden im Prozess Lösungen oder Ratschläge angeboten, sollten diese offensichtlich absurd und überzogen sein. Die Provokation liegt in diesem Fall in dem Erteilen idiotischer Lösungen und Ratschläge. Es ist besonders wichtig, diese Vorschläge so zu gestalten, dass der:die Adressat:in sie nicht für bare Münze nimmt. Abwandlung von Beispiel 3:

Berater: „Das ist nun wirklich ein ganz ungewöhnliches Verhalten ihrer zweijährigen Zwillinge. Da kann nur die Lösung sein, die beiden mal zum Psychologen zu schicken und eine Gesprächstherapie machen zu lassen. Es wäre gut, wenn die beiden sich mal selbst reflektieren und konstruktive Lösungsansätze mit einer Fachkraft entwickeln.“

Die Anwendung von Provokationen während der Beratung gehen mit einer Diskrepanz zwischen dem, was geäußert wird und dem, was der:die Berater:in denkt einher. Dies mag eine Herausforderung für den:die Berater:in darstellen, weshalb es hilfreich sein kann, folgendes stetig präsent zu haben: Als Berater:in werden Dinge geäußert, die inkongruent zu den eigenen Überzeugungen sind - die Wertschätzung des Gegenübers ist jedoch vollkommen kongruent und authentisch (vgl. Höfner 2019, 119). Farrelly selbst hat in einem Interview gesagt: "I think we need to have the character

¹⁵ Auch hier gilt es wieder so sehr zu überzeichnen, dass in gewährleistet ihr, dass die beratende Person nicht Stereotype festigen, sondern auflösen möchte.

and integrity to tell the truth, no matter which way the chips fly or which way or direction it takes" (Frittum 2009, 123).

5.2 Methodenkoffer

Durch Unterschiede in der Wahrnehmung und den Präferenzen von Humor (s. Kapitel 4) ist es sinnvoll, verschiedene Arten von humorvollen Stimuli in der Beratung anzubieten. Es geht darum ins Ausprobieren zu kommen und mittels der Reaktionen der zu beratenden Person, fallspezifisch zu schauen, welche Interventionen dem jeweiligen Prozess dienlich sind (vgl. von Hirschhausen 2016, 328). Humorvolle Strategien, Techniken und Gesprächsverläufe stellen dabei immer eine Ergänzung zu bekannten und erprobten Instrumenten der Beratung bzw. Gesprächsführung dar (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 16).

Der nachstehende Absatz widmet sich der Paradoxen Intention wie sie Viktor E. Frankl in seiner Logotherapie begründete. Diese Methode wird ausführlicher beschrieben als die nachfolgenden, da Frankl einige gewinnbringende Erkenntnisse für die Wirkung von Humor im Zusammenhang mit der Paradoxen Intention formuliert hat, die an dieser Stelle aufgegriffen werden. Viktor Emil Frankl (1905-1997) war ein Psychiater aus Wien und gründete in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts die Logotherapie. Dieser Therapieansatz beruht auf dem Glauben daran, dass der Mensch auch in widrigen Lebensumständen die geistige Freiheit besitzt diesen zu trotzen. Frankl spricht in diesem Zusammenhang von der „Trotzmacht des Geistes“ (Frankl 2007, 134). Es ist die selbige, die den Menschen befähigt über sich selbst hinauszuwachsen und sich zu distanzieren. Die Paradoxe Intention stellt innerhalb der Logotherapie eine Methode dar, die diese „Trotzmacht des Geistes“ bedient. Dies wird besonders bei Frankls Inhaftierungen in verschiedene Konzentrationslager für ihn zur Ressource und überlebenswichtig. Die Verwendung der Methode war Frankl nicht vorbehalten, trotzdem gilt er als Pionier im gezielten Einsatz und systematischen Aufbereiten von Humor im therapeutischen Kontext (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 80). Die Paradoxe Intention wurde im Jahr 1939 formal beschrieben, praktisch im Einsatz war sie bei Frankl zu diesem Zeitpunkt allerdings schon zehn Jahre lang. Paradoxe Intention meint, dass der:die Adressat:in sich genau das vorstellt, wovor er:sie sich am meisten fürchtet, oder was er:sie vermeiden möchte. Die Konfrontation sollte „möglichst übertrieben, willentlich übersteigert und humorvoll ausgestaltet werden, damit es zu einer maximalen Selbstdistanzierung und zur Unterbrechung des Vermeidungsverhaltens kommen kann“ (Tutsch 2007, 494). Dieses paradoxe Vorgehen ist ausschlaggebend für den Namen der Methode (vgl. Raskob 2005, 269).

Frankls Schülerin Elisabeth Lukas schreibt:

„Nicht nur jede Krise hat ihre Chance und jedes Leid hat seinen Sinn, sondern auch jede Angst hat ihren Gegenspieler, nämlich den Humor. Der Trick der paradoxen Intention, mit übersteigter und unbegründeter Angst fertig zu werden, ist, sie *auszulauchen*“ (Lukas 1991, 140 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 79).

Bewährt hat sich der Einsatz der Paradoxen Intention vor allem bei Phobien, Erwartungsängsten und Zwangsneurosen (vgl. Raskob 2005, 50). Solche Ängste oder Vermeidungsstrategien müssen jedoch kein neurotisches oder phobisches Ausmaß haben, um ihnen mittels der Paradoxen Intention zu begegnen. Der Einsatz ist ebenso in der psychosozialen Beratung denkbar. In der Familienberatung könnte sich folgendes Szenario (4) ereignen:

Eine junge Frau hat vor ein paar Monaten ihr erstes Kind, Lia, bekommen. Die Mutter würde gerne eine Krabbelgruppe mit Lia besuchen. Sie traut sich jedoch nicht, weil sie befürchtet, dass wenn Lia dort weinen muss sie sie nicht beruhigen kann. Ihre schlimmste Befürchtung wäre es dann rot anzulaufen, anzufangen zu zittern und Schnappatmung zu bekommen. Bei dem Gedanken an diese Situation verspürt sie Angst vor den Blicken der anderen anwesenden Eltern(teile) und schämt sich für ihr angebliches Versagen in der Mutterrolle. Entsprechend der Paradoxen Intention schlägt die Beraterin vor, sie solle sich vornehmen, dass sie sich während des gesamten Angebots tollpatschig und unfähig verhält und dabei ständig rot anläuft und so sehr zittert, dass niemandem mehr im Raum entgeht, wie überfordert sie ist. Vielleicht sollte sie sogar versuchen zu kollabieren, damit es wirklich keine Zweifel gibt, dass sie nicht für ihr Kind sorgen kann.¹⁶

Die Adressatin fokussiert sich ungewollt auf die als Belastung erlebte Situation und darauf, diese zu vermeiden. Die Paradoxe Intention stellt eine konstruktive Konfrontation mit der Situation dar und hilft auf humorvolle Art dabei, sich von dem belastenden Phänomen zu distanzieren (vgl. Lukas 1991, 78 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 77). Frankl sagt: „Ist es doch bekannt, daß [sic] der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen“ (Frankl 2020, 71). Die Paradoxe Intention ermöglicht es die Erwartungsangst - die Angst vor der Angst - aufzudecken, den unrealistischen Anteil dieser Angst erkenntlich zu machen und das Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins zu reduzieren (vgl. Tutsch 2007, 494). Humor hat dementsprechend eine hohe transzendierende Kraft und kann eine heilsame Distanz sowie Objektivierung des Symptoms, oftmals schon nach wenigen Sitzungen, fördern (vgl. Raskob 2005, 272). Paradoxe Intention hilft, die Einstellung zu der jeweiligen Situation zu ändern. Indem die Mutter aus dem Fallbeispiel sich über ihre Angst lächerlich macht, „wird

¹⁶ Die Methode sollte ausschließlich beim Verhalten der Mutter ansetzen und nicht das Weinen der Tochter in den Fokus stellen.

eben dieser Angst augenzwinkernd »der Wind aus den Segeln genommen« (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 80). Frankl selbst wählt dazu die folgenden Worte: „Der Patient soll lernen, der Angst ins Gesicht zu sehen, ja ihr ins Gesicht zu lachen“ (Frankl 2010, 164).

Ben Furman und Tapani Aloha stellen verschiedene Arten humoristischer Interventionen in der lösungsorientierten Kurzzeittherapie vor (vgl. 1988, 6 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 110). Diese Kategorisierung wird im Folgenden aufgegriffen und durch Erkenntnisse einiger weiterer Autor:innen ergänzt.

Eine Möglichkeit humorvoll zu interagieren, stellt nach Furman das „Erzählen von Anekdoten“ dar. Diese Kategorie umfasst den Einsatz von Witzen, humorvollen Geschichten und Parabeln (vgl. ebd.). Der therapeutische Witz ist ein offensives Mittel, um Herausforderungen und Zumutungen des Lebens aufzugreifen (vgl. Lohmeier 2018, 21). Damit diese konstruktiv eingesetzt werden, gilt es allerdings zu beachten, dass Witze ihr volles Potenzial nur dann entfalten, wenn sie dem:der Adressat:in noch nicht bekannt sind. Sind sie bereits bekannt, kann aber womöglich trotzdem ein neuer Erkenntnisgewinn in dieser Situation, dem aktuellen Anlass für das Erzählen, abgeleitet werden (vgl. von Hirschhausen 2016, 332). Zudem gilt, dass die Pointe überraschen sollte, denn dadurch wird ein positiver Effekt erzielt. Es ist wichtig, dass der Witz für die Allgemeinheit verständlich ist und nicht erst im Nachhinein erklärt werden muss (vgl. Lohmeier 2018, 31f). Ein guter Witz funktioniert darüber hinaus unabhängig von der Zeit, in der er erzählt wird. Im Idealfall funktioniert er ein ganzes Leben lang (vgl. Vennebusch 2011, 11). Kränkungen, Beleidigungen oder diskriminierende Inhalte sind keine Inhalte für den Einsatz von Witzen im Beratungskontext.

Ein Beispiel (5) zur Erheiterung im Hinblick auf die hohe finanzielle Belastung, die meist mit einer Scheidung einhergeht:

Obwohl es in der Ehe andauernd Streit gibt, fragt der Mann seine Frau, was sie sich von ihm zum Geburtstag wünscht? "Die Scheidung!", antwortet sie, ohne zu zögern. Darauf der Gatte: "So viel wollte ich eigentlich nicht ausgeben!" (o.A. 2003)

Eine weitere Kategorie ist die der „humorvollen Kommentare“ (Furman 1988, 6 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 110). Dazu zählen insbesondere überraschende Anmerkungen. Steve de Shazer, Begründer der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, bezeichnet diese Form der Intervention deshalb auch als „Verblüpfungsmethode“ (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 114). Denkbar sind zum Beispiel (6) folgende überraschende Anmerkungen:

Als Reaktion auf die Schilderung eines Anliegens von Ehepaar K. sagt der Berater: „Gut, dass es solche Probleme gibt, sonst wäre ich ja arbeitslos.“

Als Reaktion auf die Schilderung eines Konflikts im Rahmen der Unterhaltszahlung: „Was das Streiten betrifft, passen Sie und Ihr Exmann aber wirklich super zusammen.“ (i.A.a. Lohmeier 2018, 115)

Eine Kategorie zum humorvollen Intervenieren ist außerdem das „humorvolle Hinterfragen von Überzeugungen“ (Furman 1988, 6 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 110). Dies kann zum Beispiel durch zirkuläre Fragen geschehen, die humorvoll ausgestaltet werden. „Zirkuläre Fragen ermöglichen spezifisches Verhalten unter spezifischen Umständen in Raum und Zeit *mehrperspektivisch* darzustellen“ (Schinzilarz/Friedli 2018, 291). So können zirkuläre Fragen dabei unterstützen, eine gemeinsame Konstruktion im Hier und Jetzt zu erschaffen, die möglicherweise von der bisherigen Sichtweise abweicht. Eine humorvolle zirkuläre Frage könnte zum Beispiel beinhalten, sich in einen Gegenstand oder eine Film-/Buchfigur hineinzusetzen, der bzw. die in diesem Kontext lustig-absurd wirkt. Beispiel (7):

Beraterin: „Frau B., kennen Sie zufällig die japanischen winkenden Glücksbringer-Katzen (Maneki-neko)?“ Frau B. nickt. Beraterin: „Stellen Sie sich einmal vor, eine solche maneki-neko hätte gestern Abend den Konflikt zwischen Ihnen und Ihrem Mann beobachtet. Wie würde die Katze mir beschreiben, wie der Abend verlaufen ist?“

Furman stellt mit dem „Reframing“ (Furman 1988, 6 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 110) eine weitere Kategorie für den Einsatz von Humor vor. Es geht darum neue Erklärungen einzuführen, indem durch witzige Deutungen oder Hypothesen problematischen oder problematisierten Dingen ein neuer Rahmen gegeben wird (vgl. Effinger 2008a, 38). Beispiel (8):

Herr K.: „Meine Frau beschwert sich ständig darüber, dass unsere Wohnung so un-aufgeräumt ist, überall Kinderspielzeug der Kinder rumliegt und sie aufpassen muss, wo sie hintritt, um nicht irgendwelche Bastelsachen kaputt zu machen.“ „Ach wie toll, ihre Kinder lernen also jetzt schon sich auch in chaotischen Situationen zurechtzufinden und Fünfe auch mal gerade sein zu lassen.“

Nachdem Furman die Humorinterventionen in Kategorien einteilt, spricht Salameh im Rahmen der Integrativen Kurzzeittherapie von vier Techniken zur Anwendung von Humor: Übertreibung, Inkongruenz, Untertreibung und Umkehrung bzw. Paradoxie. Davon leitet er einige konkrete Einsatzmöglichkeiten ab, die im Folgenden dargestellt und anhand eines Fallbeispiels auf die Praxis übertragen werden (vgl. Salameh 1986, 166f zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 127)

Die „Überraschung“ bedeutet, dass belanglose Vorfälle überraschend thematisiert werden. Durch diese Thematisierung wird eine für die Beratung wichtige Botschaft

übermittelt oder ein Aspekt aus der Beratung dadurch spielerisch aufgegriffen (vgl. ebd.). Denkbar ist zum Beispiel (9) folgende Situation:

Frau M. schildert, dass ihre pubertäre Tochter immer den Raum verlässt und sich zurückzieht, wenn wichtige Absprachen, die den Familienalltag betreffen z.B. Termine oder Aufgabenverteilung gemeinsam geklärt werden sollen. Im Verlauf der Beratung merkt Frau M., dass ihr Schuh offen ist und schnürt ihn zu. Beim Zubinden rutscht ihr zweimal der Schnürsenkel aus der Hand. Berater: „Mensch, dieser Schnürsenkel ist ja genauso wenig griffig wie ihre Tochter.“

Die „Maßlosigkeit“ stellt eine offensichtliche Über- oder Untertreibung dar. Diese bezieht sich zum Beispiel auf Größe, Proportion, Zeit, Anzahl, Art und Qualität von Gefühlen und Verhaltensweisen, wie es im folgenden Beispiel (10) deutlich wird:

Frau K. berichtet davon, dass sie sich zuhause nicht gesehen fühlt. Ihr Mann und ihre Kinder halten es für selbstverständlich, dass sie für alle sorgt, stets alle Termine regelt und jeden Abend Essen auf dem Tisch steht. Sie bezeichnet sich in diesem Zuge als „Alleinkämpferin“. Beraterin: „Da hatte es Robinson Crusoe ja noch einfach dagegen.“

Als dritte Technik stellt Salameh die „Absurdität“ vor und meint damit alles, was albern, unlogisch, unsinnig, verrückt, irrational oder verdreht ist (vgl. ebd. 128). Dazu ein Beispiel (11):

Herr Z. zweifelt an der Arbeitsmoral seiner Tochter. Trotz jahrelanger Nachhilfe und Urlauben im englischsprachigen Ausland, einmal sogar verbunden mit einem Sprachkurs, habe sie weiterhin immer nur eine befriedigend in Englisch auf dem Zeugnis. Seiner Meinung nach nimmt sie Schule nicht ernst genug. Berater: „Es ist doch bald Weihnachten. Vielleicht schenken sie ihr ein Buch über den Stoizismus.“

Eine vierte Interventionsmöglichkeit wird unter dem Namen „conditio humana“ eingeführt. Diese bezieht sich auf Lebensumstände, die mit dem Menschsein einhergehen können. Der:die Berater:in betrachtet diese Umstände dann aus einem humorvollen Blickwinkel und relativiert ihre Bedeutung somit (vgl. ebd. 129). So wie es dieses Beispiel (12) illustriert:

Frau S. berichtet davon, sich sehr gestresst zu erleben und nicht zu wissen, wie sie Kindererziehung und ihren Vollzeitjob als alleinerziehende Mutter managen solle. Berater: „Ja, prima dann liegen sie doch voll im Trend und können von den zahlreichen Anti-Stress Programmen, die es gibt, profitieren. Menschen, die nicht gestresst sind, gehen da leer aus.“

Der Einsatz von „Inkongruenz“ ermöglicht es zwei, gewöhnlich nicht zusammenpassende, Sachverhalte (Ideen, Gefühle, Situationen, Objekte usw.) miteinander zu verknüpfen, so wie es in diesem Beispiel (13) der Fall ist:

Herr und Frau L. beteuern schon sämtliche Erziehungsratgeber, die es auf dem Markt gibt, gelesen zu haben und sich nach wie vor unsicher im Umgang mit ihrer Tochter Mara zu fühlen. Beraterin: „Ja das liegt daran, dass Mara noch keine Elternratgeber gewälzt hat, um entsprechend so zu handeln, dass Sie von Ihnen verstanden werden kann.“

Eine weitere, von Salameh vorgestellte Möglichkeit, ist die „Konfrontation oder Bestätigung“. Diese Interventionen konfrontieren die Adressat:innen wertschätzend mit festgefahrenen Verhaltensmustern (vgl. ebd. 130). Im Kapitel 5.1 wurde dieser Aspekt bereits im Zuge des ProSt dezidiert ausgeführt. Zur Festigung hier dennoch ein kurzes Fallbeispiel (14):

Frau M. beschwert sich darüber, dass Herr M. ihr immer wieder beim gemeinsamen Abendessen mit der Familie ins Wort falle und für sie ihre Sätze beendet. Frau M. macht dieses Verhalten wütend, sodass sie sich vor den Kindern immer wieder über Herrn M. auslässt, was sie dann im Nachhinein bedrückt. Berater richtet sich an Herr M.: „Sie sind ja auch wirklich ein vorausschauender Mann, was sich an einigen Stellen und vor allem mit Kindern sicher als prima Fähigkeit erweist. Die Gedankengänge ihrer Frau müssen sie ihr deshalb aber nicht klauen.“

Das „Wortspiel“ beschreibt die Verwendung von Doppeldeutigkeiten, Bonmots, gängigen Zitaten und Sprichwörtern zur Übermittlung von wichtigen Botschaften in der Beratung. Beispiel 15:

Frau H. beteuert, dass sie einen so großen Mental Load habe, dass sie in der Vergangenheit schon mehrfach wichtige Termine ihrer Kinder vergessen hat. Berater: „Ach und dann dieser Moment, in dem man merkt, dass man den Termin vergessen hat – da fällt es einem dann wie Schuppen von den Haaren.“

Beim Einsatz von „Imitation“ oder „Spiegelung“ geht es darum, stereotype Äußerungen zu imitieren, die der:die Adressat:in aufgrund bestimmter Verhaltensmuster wiederholend äußert (vgl. ebd. 131). Beispiel 16:

Herr W. sagt in der Beratung bei allen gemeinsam erarbeiteten Lösungsansätzen zu seinem Anliegen „Das habe ich schon probiert.“ Nach dem vierten Mal in Folge stockt die Beraterin und überlegt, welches Vorgehen vielleicht fruchtbarer für den Bera-

tungsprozess sein könnte. Sie macht dies auch gegenüber dem Adressaten transparent. Darauf Herr W. „Vielleicht können wir überlegen, wie ich in Zukunft anders handeln könnte.“ Beraterin: „Das habe ich schon probiert.“

Die „Relativierung“ vereinfacht es, bestimmte Ereignisse in Relation zu setzen, indem diese in einen erweiterten Bezugsrahmen gestellt werden und somit ihre „verabsolutierte Erhabenheit“ verlieren (ebd.). Beispiel 17:

Frau P. berichtet davon, dass ihre fünf Monate alte Tochter nicht im Kinderwagen einschlafen würde und sie sie stets in der Trage tragen müsse. Sie habe das Gefühl bei allen anderen klappt das immer so einfach mit dem Schlafen. Beraterin: „Gut, dass sie davon berichten. Sie wären sonst die erste Mutter gewesen, die bei mir in der Beratung sitzt und nicht diese Thematik kennt.“

Salameh stellt des Weiteren den „tragisch-komischen Dreh“ dar. Es geht dabei darum, eine selbstschädigende tragische Energie der:s Adressat:in in eine heilsame komische Energie zu verwandeln (vgl. ebd. 132). Beispiel 18:

Frau K. reagiert auf Konflikte zu Hause lethargisch und verstummt. Für gewöhnlich zeigt sie sich in der Beratung sehr gesprächig. Neuerdings wird sie aber auch in der Beratung lethargisch und hört auf zu erzählen, wenn die Beraterin sie auf die bestehenden Konflikte anspricht. Beraterin: „Frau K., sind Sie mir gegenüber jetzt auch schon stumm? Vielleicht sollte ich das auch probieren.“ Frau K. ist zunächst irritiert muss aber lachen, als sie merkt, dass die Beraterin verstummt ist.

„Körperhumor“ in der Beratung einzusetzen bedeutet, dass der Körper als Ganzes und auch nur bestimmte Körperteile mit eingesetzt werden, um nonverbal auf Verhaltensmuster hinzuweisen. So wie es in diesem Beispiel (19) erkenntlich ist:

Herr G. erzählt, dass er jeden Abend von seinen drei Kindern gefragt wird, ob sie Fernsehen dürften. Er habe ihnen schon 100-mal gesagt, dass der Fernseher abends ausbleibt und trotzdem quengeln die drei immer weiter. In der Beratung schüttelt er beim Erzählen den Kopf und macht eine Abwinkgeste mit der Hand. Er berichtet von ähnlichen Situationen mit seinen Kindern und seinem Mann und ergänzt die Erzählungen jedes Mal um ein Kopfschütteln und die gleiche Abwehrgeste mit der Hand. Als er aufhört zu erzählen und den Berater erwartungsvoll anschaut grinst dieser, schüttelt den Kopf und macht eine Abwinkgeste mit der Hand.

Die Möglichkeiten, humorvoll zu intervenieren sind zahlreich und unerschöpflich. Das Kapitel gibt einige einführende Beispiele dazu, beansprucht dabei aber keineswegs vollständig zu sein. Stattdessen können durch die vorgestellten Beispiele vielleicht erste Tendenzen, Zu- oder Abneigungen hinsichtlich bestimmter Methodiken erlebbar

werden, die aufschlussreich für die Anfertigung eines persönlich-individuellen Methodenkoffers sein können.

6 Wirkung von Humor

Das Kapitel sechs beschäftigt sich mit der Wirkung humorvoller Interventionen für Adressat:innen sowie Berater:innen. Ebenso wie Humor ein psycho-physiologischer Prozess ist, werden sowohl psychologische als auch physiologische Wirkfaktoren aufgegriffen (vgl. Effinger 2008a, 34).

6.1 Psychoemotionale Wirkfaktoren für Adressat:innen

Entgegen der, vor allem im Kontext der Psychoanalyse bei einigen Vertreter:innen verbreiteten, Meinung im therapeutischen Kontext stets seriös und ernst sein zu müssen, gibt es zahlreiche wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die Wirksamkeit von konstruktiv eingesetztem Humor in beraterischen Kontexten (vgl. Salameh 2007, 32).

Zum Einstieg wird Alfred Kirchmayr zitiert, der kreative Worte für die Beschreibung eines Wirkfaktors findet:

„[Humor] fördert die »Heitere Dreifaltigkeit: Leichtigkeit, Lockerheit und Lachen«. Während tierischer Ernst ein extrem starkes Klebemittel ist, kann Humor als hoch wirksames Lösungsmittel bezeichnet werden. Bierernst fixiert, macht blind und starr. Humor belebt, bewegt und entspannt“ (2018, VII).

Die Analogie zum Humor als Lösungsmittel macht einen Kernaspekt der Wirkung von Humor sehr griffig: Humor unterstützt wirkungsvoll dabei, ständige Gedankenschleifen, Grübeln, inneres Widerkäuen oder vorherrschende Affekte zu unterbrechen oder diese sogar aufzulösen und ebnet so einen Weg aus der Problemtrance heraus (vgl. Lohmeier 2018, 37). Humorvolle Interventionen können einen ungezwungenen und heiteren Perspektivwechsel auf als schwierig erlebte Situationen ermöglichen, indem sie irritieren, überraschen, anregen, aufregen oder/und erschrecken (vgl. Effinger 2008a, 36; Schinzilarz/Friedli 2018, 291 und 294). Dabei kann eine positive Deutung (Reframing) der Situation erfolgen und diese ggf. entdramatisiert werden. Geht mit der Intervention ein Lachen einher, unterstützt die körperliche Reaktion den beschriebenen Effekt zusätzlich, denn beim Lachen, ist die Person zumindest für diesen Moment in der Gegenwart präsent (vgl. von Hirschhausen 2016, 327). Albert Camus findet dazu die passenden Worte: „Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind“ (Albert Camus zit. aus Karnath 2008, 109). Die Konfrontation mit Problemlagen oder Eigenschaften fällt durch den Einsatz von Humor also leichter. Schmerzliche Wahr-

heiten können einfacher angesprochen oder angedeutet, Eigenheiten einfacher gespiegelt oder karikiert werden (vgl. Dumbs 2008, 134; Lohmeier 2018, 41). Der deutsche Schriftsteller Jean Paul schrieb dazu einst, dass die schmerzlichen Dinge des Lebens mit Humor wie durch ein umgedrehtes Fernrohr betrachtet werden (vgl. Jean Paul zit. in Kirchmayr 2018, XII).

Wie bereits im Kapitel 2, im Zusammenhang mit der Annäherung an den Humorbegriff beschrieben, schreibt Freud dem Humor eine erhebende Eigenschaft zu. Er spricht in diesem Kontext vom „Triumph des Narzissmus“ (Freud 1928, 278 zit. nach Titze/Eschenröder 2011, 12). Das Ich schafft es, sich in einem gesunden Maß über die Realität und die Widrigkeiten des Lebens hinwegzusetzen und diese aus einer Außenperspektive zu betrachten (vgl. Lohmeier 2018, 147). In seinem Werk „Der Humor“ schenkt Freud dem Humor eine Stimme, die sagt „Sieh her, das ist nun die Welt, die so gefährlich aussieht. Ein Kinderspiel, gerade gut, einen Scherz darüber zu machen“ (1927, 389 zit. nach Wild 2016, 4). Durch den Humoreinsatz oder das Scherzen kann eine Distanz aufgebaut werden, die dabei hilft, das Erlebte als weiter weg und folglich weniger bedrohlich wahrzunehmen (vgl. Dumbs 2008, 132; Lohmeier 2018, 45). Nicht selten ist dies Auslöser für eine Veränderungsbereitschaft und nimmt der Situation ihre scheinbare Ausweglosigkeit (vgl. Effinger 2008a, 36; Titze/Eschenröder 2011, 136f; Wild 2016a, 52).

Der beschriebene Distanzierungs-Effekt greift auch für Überzeugungen, Handlungsmuster und Haltungen, die mit der Zeit selbstverständlich und unbemerkt geworden sind (s. auch Wachstumsbremsen in Kapitel 5.1). Diese stehen durch ihren starren Charakter einer Weiterentwicklung häufig im Weg (vgl. Lohmeier 2018, 136; Höfner 2019, 23). Auch an dieser Stelle kann Humor dem Stillstand entgegenwirken, indem Situationen humorvoll aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Wirklichkeitskonstruktionen können hinterfragt und aufgebrochen werden und neue Handlungs- und Denkmöglichkeiten sowie Problemlösestrategien entwickelt werden (vgl. Lohmeier 2018, 116; Schinzilarz/Friedli 2018, 16; Salameh 2007,41).

Der Aufbau von Distanz bewirkt nicht nur einen erleichterten Zugang zu problematischen/problematisierten Handlungen oder Eigenschaften, sondern stärkt auch den Blick für gelingende Anteile, Erfolge, Ressourcen und Potenziale (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 294f, 314). Das Lachen als Reaktion auf lustig-komische Phänomene kann diesen Blick zusätzlich erleichtern. Freut sich eine Person oder ist erheitert, wird dabei in der Regel Selbstvertrauen und Bedeutsamkeit wahrgenommen. Durch diese Vitalität können ein gesteigertes Selbstwertgefühl und die Kompetenz, mit dem Leben umgehen zu können, aktiviert werden (vgl. Kast 2000, 158). Nicht zuletzt ist das sich selbst als humorvoll Erleben eine Ressource, die Adressat:innen

möglicherweise, durch die Konfrontation und Begegnung mit einer humorvollen Haltung oder gezielten Interventionen, entdecken und teilweise selbst ausgestalten können. Die nach außen getragene humorvolle Haltung des:r Berater:in kann außerdem zum Beispiel ein positives Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ausstrahlen, was dem Gegenüber helfen kann, diese Aspekte auch bei sich selbst zu erkennen (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 226).

Das Erleben eines gelassen(er)en Umgangs mit belastenden (Lebens-)Umständen durch den Einsatz von Humor in der Beratung kann auch, über das Beratungssetting hinaus, prophylaktisch bei erneuter Konfrontation mit belastenden Situationen wirksam werden. Es kann dabei helfen, Probleme, Krankheiten, Stresssituationen und Konflikte zu bewältigen, indem sowohl eine Anpassung an bestimmte Umstände als auch eine mögliche Abgrenzung von belastenden Phänomenen erleichtert wird (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 316). Humor dient dementsprechend als Resilienzfaktor und Coping-Strategie und kann die Lebenszufriedenheit positiv beeinflussen (vgl. Hofmann 2015, 11).

Die Berater:in-Klient:in Beziehung kann maßgeblich von dem wohlwollenden Einsatz therapeutischen Humors profitieren, so wie die eingangs beschriebenen sozialpsychologischen Theorien (Kapitel 2.2) nahelegen. Lachen und Lächeln hat einen hohen sozialen Wert in zwischenmenschlichen Begegnungen. Gemeinsam über etwas zu lachen, kann die Beziehung der am Beratungsprozess beteiligten Personen in einem professionellen Maße stärken (Schinzilarz/Friedli 2018, 13, 309). Die Momente des gemeinsamen Lachens stellen besondere Begegnungsmomente dar. Daniel Stern beschreibt diese Momente als „Jetzt-Momente“ (2005 zit. nach Kast 2016, 117). Dies bezeichnet jene Momente, in denen die Beteiligten spüren können, dass das intersubjektive Feld, also die zwischenmenschliche Beziehung, sich durch die emotionale Begegnung verändert. Im Vordergrund steht für diesen Moment Freiheit und Heiterkeit (vgl. Kast 2016, 117f). Der Einsatz von Humor kann als Türöffner für die Beziehung oder „Joker der Zuwendung“ (vgl. von Hirschhausen 2016, 336) verstanden werden. Er lockert die Atmosphäre, baut Distanz zwischen Berater:innen und Adressat:innen ab und sorgt in der Regel dafür, dass die beteiligten Personen sich als sympathisch und freundlich wahrnehmen (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 13; Effinger 2008a, 37). Humorvolle Bemerkungen können sowohl von Adressat:innen als auch von Berater:innen ausgehen, sobald diese im Verlauf des Beratungsprozesses einen gemeinsamen Humor ausgebildet haben. Daraus ergibt sich ein Wechselspiel, bei dem durch Mentalisierung die Beziehung gefestigt wird (vgl. Sachsse 2016, 125).

Humor ermöglicht es den Adressat:innen, eine Distanz zu den als schwierig und belastend erlebten Situationen zu erlangen, den Blick für Ressourcen und Potenziale zu

fördern, Humor als Resilienzfaktor zu stärken und die Beziehung zu der Fachkraft positiv zu beeinflussen.

6.2 Psychoemotionale Wirkfaktoren für Fachkräfte

Humor hat nicht nur zahlreiche positive Effekte für die Adressat:innen. Einige davon können ebenso auf die Fachkraft übertragen werden. Dazu zählen zum Beispiel, dass der:die Berater:in auch zum tiefen, innovativen Denken angeregt wird oder von einer gestärkten Beziehung zu Adressat:innen profitiert (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 10 und 294).

So wie die Adressat:innen von Humor und dessen Distanzierungseffekt profitieren, können auch Berater:innen diesen für sich nutzen. Fachkräfte in der Beratung sind teilweise mit sehr belastenden Anliegen konfrontiert, sodass ein humorvoller Umgang in der Beratung eine signifikante Rolle für die Psychohygiene der beratenden Person spielen kann (Titze/Eschenröder 2011, 136f). Humor kann dabei helfen, sich von den thematisierten Problemlagen und dem oft damit verbundenen Gefühl von Hilflosigkeit bei den Ratsuchenden zu distanzieren (vgl. Lohmeier 2018, 116).

Neben dem Auftrag, den die Adressat:innen der beratenden Person erteilen, können weitere Interessen und damit verbundene Erwartungen anderer Instanzen die Beratung beeinflussen (Doppeltes Mandat). Humor kann dabei unterstützen diese komplexen, diffusen und teilweise ambivalenten Interessen besser auszuhalten und handhabbarer zu erleben (Effinger 2008a, 24).

Zudem kann Humor den Beratungsprozess auflockern und spielerisch ausgestalten. Damit einher kann sich möglicherweise eine Entlastung seitens der Fachkraft einstellen, sich ausprobieren zu können und Fehler machen zu dürfen.¹⁷ Humor kann so auch für den Abbau von eventuell bestehender Angst vor oder während der Beratungssitzung nützlich sein (vgl. Effinger 2008, 11; Lohmeier 2018, 136).

Humorvolle Interventionen können die Wahrnehmung der Adressat:innen von dem:r Berater:in positiv beeinflussen. Bei einem konstruktiven Einsatz wird diese:r meist als sehr authentisch erlebt und in seiner Professionalität ernst genommen. Dies spricht der verbreiteten Bedenken entgegen, durch den Einsatz von Humor möglicherweise nicht ernst genommen zu werden (vgl. Lohmeier 2018, 153). Außerdem kann sich auch der eigene Blick auf vorhandene Fähigkeiten ändern, indem zur Anwendung von Humor Kompetenzen abgerufen werden, die sonst vielleicht wenig oder keine Beachtung in der Beratung finden. Es können also zusätzliche Kompetenzen in den Prozess

¹⁷ Fehler zu machen und sich diese offen einzugestehen, kann auch einen positiven Effekt auf die zu beratende Person haben und diese bei der eigenen Problemlösung entlasten und zumindest zu einem lockeren Umgang mit Fehlern einladen.

integriert werden und sich dadurch zum Beispiel ein Gefühl der Selbstwirksamkeit einstellen. Nicht nur das persönliche Empfinden kann positiv durch die Humoranwendungen beeinflusst werden, sondern auch die sozialarbeiterische Professionalität und der berufliche Habitus. Diese können durch die Erweiterung des Methodenrepertoires und der Anwendung humoristischer Elemente und Interventionen vervollständigt werden (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 17).

Humor unterstützt die Psychohygiene der Berater:innen, begünstigt neue Denkprozesse sowie das Einbringen anderer beraterischer Kompetenzen. Die beratende Person kann ihre Außenwirkung durch Humoranwendung(en) positiv beeinflussen und ihre eigene Professionalität stärken.

6.3 Neurophysiologische Wirkung

In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts gründete Prof. William Fry an der Stanford Universität in Kalifornien das Institut für Humorforschung und rief damit den Forschungsbereich der Gelotologie ins Leben (s. Kapitel 2.2). Die Gelotologie bietet einschlägige Ergebnisse über das Lachen und die damit verbundenen positiven und oftmals messbaren physiologischen Auswirkungen (vgl. Lohmeier 2018, 23f; Mazanec-Mitmasser 2022, 136f). Was alltagssprachlich als „Lachen ist die beste Medizin“ bekannt ist, kann in einigen Aspekten wissenschaftlich begründet werden.

Lachen und die damit verbundenen neurologischen sowie biochemischen Prozesse lösen einige unterschiedliche, wechselseitig bedingte, Reaktionen im menschlichen Organismus aus. Diese Reaktionen zeigen sich unter anderem durch die Ausschüttung von Hormonen, veränderter Muskelaktivität und veränderten neuronalen Verschaltungen. Dabei spielt es keine zentrale Rolle, wodurch das Lachen verursacht wurde. So löst beispielsweise ein Lachen, verursacht durch das Erleben einer schönen Begegnung, einer humoristischen Intervention oder durch Kitzeln, vergleichbare physiologische Signalkaskaden aus (vgl. Effinger 2008a, 34).

Wie im vorherigen Kapitel beleuchtet, führt Lachen zum Beispiel zu Erheiterung und anderen, als positiv erlebten, Emotionen. Diese Emotionen sind hormonell gesteuert. Beim Lachen oder Lächeln werden Glückshormone (Endorphine), wie Dopamin und Serotonin, ausgeschüttet, die die Stimmung positiv beeinflussen. (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 13). Es kommt bereits beim Hochziehen der Mundwinkel zu besagter Hormonausschüttung, weshalb die an der Beratung beteiligten Personen u.U. auch bereits durch ein sanftes Lächeln einen stimmungsaufhellenden Effekt wahrnehmen können. Endorphine haben nicht nur einen stimmungsaufhellenden Effekt, sondern mildern zudem das Schmerzempfinden und steigern die Aktivität des Immun-

systems. Sie spielen auch eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit Stress: Endorphine wirken, ebenso wie das beim Lachen ausgeschüttete Hormon Oxytocin (umgangssprachlich auch Kuschelhormon genannt), antagonistisch zu den bei Stress ausgeschütteten Hormonen Adrenalin und Cortisol. Dadurch begünstigen sie den Stressabbau im Körper (vgl. Lohmeier 2018, 37f; Wild 2016a, 51; Hirsch 2019, 121f). Claudia Zimmer bezeichnet Lachen aufgrund der in diesem Absatz vorgestellten Wirkweisen als: „Antidepressivum, Schmerzmittel, Entspannungstraining, Atemtraining und Immunstimulanz zugleich (...)“ (2013, 8). Die hormonellen Veränderungen, die mit Lachen einhergehen, haben insgesamt einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Person.

Neben und durch die Veränderungen im Hormonsystem werden einige Muskelaktivitäten modifiziert. Salameh bezeichnet die Lachreaktion als eine „Mini-Fitneßeinheit [sic], als eine Art »stationäres Joggen«“ (Salameh 2007, 41), da das Lachen sich auf die gesamte Muskulatur auswirken kann. Im Gesichtsbereich kommt es durch das Hochziehen der Mundwinkel u.a. zur Erregung der Muskulatur im Bereich der Stirn, Schläfen, Lippen und Augenlider. Im Brustkorb werden die Brustmuskeln aktiv, ebenso wie die Bronchialmuskulatur. Beides erleichtert einen erhöhten Gasaustausch der Lunge und führt zu einem erhöhten Sauerstoffgehalt im Blut. Die Atmung wird durch das Zwerchfell (Muskel) maßgeblich beeinflusst. Das Zwerchfell spielt eine zentrale Rolle bei der Einatmung und wird beim Lachen in einem solchen Maß aktiv, dass die Atemkapazität sich signifikant erhöht (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 18f). Außerdem wird die Herzmuskelaktivität durch Lachen beeinflusst. Zunächst steigt sie, wodurch sich die Herzfrequenz erhöht. Wenig später sinkt die Muskelaktivität, wodurch das Gefäßvolumen der Arterien erhöht und der Blutdruck insgesamt gesenkt, wird (vgl. ebd.).

Auch neuronale Aktivitäten im Gehirn werden beim Lachen deutlich gesteigert, wodurch die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit gefördert wird (Schinzilarz/Friedli 2018, 31). Ebenso kann Humor nachweislich eine Rolle bei kognitiver Umstrukturierung spielen, die gerade in der Beratung beim Entdecken neuer Lösungs- und Handlungsansätze produktiv sein kann (vgl. von Hirschhausen 2016, 325).

Bei einem vielseitigen humorvollen Einsatz mittels Sprache und Bilder, werden mehrere Hirnareale gleichzeitig angesprochen. Die Aktivität mehrerer Hirnareale fördert eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit den besprochenen Themen, was nachhaltiges Lernen begünstigt (vgl. Wild 2016a, 39). Neben der neuronalen Veränderung bei eigenem Lachen, löst auch das Beobachten von Anderen, die Lächeln oder La-

chen, eine Reaktion im eigenen Organismus aus. Bei dem Beobachten von Lachenden werden Spiegelneurone aktiviert, wodurch sowohl neuronal als auch emotional ähnliche Reaktionen auftreten können, wie wenn die beobachtende Person selbst lachen würde. „Humor ist über den Spiegeleffekt in der Wechselwirkung ansteckend“ (Schinzilarz/Friedli 2018, 16). Auch deshalb bietet es sich an, während der Beratung zwischendurch zu lächeln, ein munteres Gesicht zu machen oder einen heiteren Ausdruck mimisch anzubieten. Die Adressat:innen reagieren darauf und können dadurch u.U. selbst gelassen(er), heiter(er) o.ä. werden (vgl. Schinzilarz/Friedli 2018, 310). Grundsätzlich gilt, dass alle positiven Gefühle, die mit humorvollen Situationen verbunden sind, im Gedächtnis verankert werden können und entsprechend bei einem erneuten Erinnern an die Situation abgerufen werden können. Dieses Phänomen wird deshalb auch als „Ankereffekt“ bezeichnet (vgl. Lohmeier 2018, 40). Darüber hinaus hat die moderne Hirnforschung herausgefunden, dass sich das Nervensystem u.a. aufgrund der Einwirkung äußerer Reize verändert und sich an diese anpasst (Neuroplastizität) (vgl. Puderbaugh/Emmady 2022, 1). Dementsprechend können häufige humorvolle Stimuli nicht nur dazu führen kurze neuronale Veränderungen hervorzurufen, sondern auch eine nachhaltige Umstrukturierung im Gehirn bewirken.

7 Grenzen und Spezialfall der Humoranwendung

Kapitel 7 widmet sich etwaigen Grenzen im Einsatz von Humor in der Beratung und greift dazu, komplementär zu den in Kapitel 4.2 beschriebenen Richtlinien, einige Vorgehensweisen und Inhalte auf, die bei der Anwendung humoristischer Interventionen vermieden werden sollten. Im Kapitel 7.2 geht es um den Spezialfall, in welchem Maß und wie Humor im Zusammenhang von hocheskalierten Elternkonflikten eingesetzt werden kann.

7.1 Humorfallen

Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass humorvoll gemeinte Interventionen in einzelnen Fällen misslingen und sogar schädlich für den Beratungsprozess sind, z.B. wenn dieser zu Frustrationserlebnissen oder Verletzungen der:s Empfänger:in führt (vgl. Lotze 2016, 116). Humor kann heilsam und befreiend wirken, aber auch zerstörerisch und belastend (vgl. Mazanec-Mitmasser 2022, 139). Es ist deshalb notwendig, sich einiger „Humorfallen“ (Lohmeier 2018, 153) beim Humoreinsatz zu vergegenwärtigen.

tigen, um diese bestmöglich zu vermeiden. Dazu dienen auch die in Kapitel 4.2 vorgestellten Richtlinien als Orientierungspunkte bzw. könnten hier, entsprechend negiert, aufgeführt werden.¹⁸

Humorfallen stellen vor allem destruktive Formen von Humor dar, die zu eigenen Gunsten und gegen andere verwandt werden (s. Überlegenheitstheorien in Kapitel 2.2). Dazu zählen insbesondere Sarkasmus und Zynismus. Ironie gehört in der Regel nicht dazu, obwohl bei ironischen Bemerkungen, genau wie beim Sarkasmus, das Gegenteil von dem geäußert wird, was man in Wirklichkeit mitteilen will. Geschieht dieses jedoch auf liebevolle Art und Weise, können mit Ironie konstruktive Gedankenanstöße gegeben werden. Sarkastische Bemerkungen, z.B. in Form von Spott und Hohn, sind dagegen aggressiv-beißend und werden zielgerichtet eingesetzt, um eine andere Person lächerlich zu machen (vgl. Frittm 2009, 37). Der Einsatz von Sarkasmus ist in der Beratung dementsprechend inadäquat und schädlich. Eine Ausnahme stellen sarkastische Betonungen des Absurden dar, wie sie sich u.a. im Trotz oder Rebellion gegen beispielsweise Tod, Abschiednehmen oder Scheitern darbieten. In diesem Fall wird von Schwarzem Humor bzw. Galgenhumor gesprochen. Galgenhumor kommt zum Einsatz, um in traurigen Situationen eine Balance zu finden, gerade dann, wenn auf intellektuellem Weg keine Antwort gefunden werden kann (vgl. Holtbernd 2002, 93 zit. nach Frittm 2009, 38). Grundsätzlich gilt, dass wenn Galgenhumor Humor in der Beratung auftritt, dieser von dem:r Adressat:in initiiert werden sollte. Berater:Innen können einzelfallspezifisch entscheiden, ob dieser als Bewältigungsstrategie produktiv erscheint und mit ihm weiter gearbeitet wird, oder ob dieser einer Auseinandersetzung mit den vorherrschenden Gefühlen eher im Weg steht.

Die zweite destruktive Humorform stellt der Zynismus dar. Markus Frittm geht so weit, dass er diesen vom Humor abgrenzt und stattdessen als „psychologische Verteidigungs- und Angriffshaltung in zwischenmenschlichen Beziehungen“ verortet (2009, 37). Zynismus bezieht sich meist auf das Lächerlichmachen von Werten und Idealen und demaskiert Aspekte, die eigentlich verborgen bleiben sollen (vgl. ebd.). Oftmals werden zynische Bemerkungen von Enttäuschung, Bitterkeit, Resignation oder Kränkung angetrieben (vgl. Frings 1996, 92f). Zynische Bemerkungen und Lachen, das den:die andere:n bloßstellt, herabsetzt oder verletzt, finden im konstruktiven Einsatz von Humor keine Anwendung (vgl. Höfner 2016, 176). Zynismus kann dennoch grundsätzlich in der Beratung, beispielsweise in der Arbeit mit Familien in hocheskalierten Konflikten zwischen den Elternteilen untereinander, auftreten (s. Kapitel 7.2). In diesem Fall sollte der:die Berater:in den Bemerkungen keinen Raum

¹⁸ z.B. *kein* holistisches Verständnis von Humor, den Kontakt zum Gegenüber *nicht* beständig aufrechtzuhalten, *nicht* wertschätzend und wohlwollend zu intervenieren usw.

geben, ihn unterbinden oder höchstens als Anlass für eine Thematisierung des elterlichen Kommunikationsverhaltens nehmen.

Fachkräfte der Sozialen Arbeit sind mit Personen konfrontiert, die hinsichtlich des Humors „kultur-, geschlechts- und milieuspezifisch anders geprägt sind, als sie selbst“ (Schulze-Krüdener 2022, 8). Grundsätzlich sollten daher bestimmte Inhalte kein Ziel humoristischer Interventionen werden. Dazu zählen Aspekte wie Nationalität, Religion, Ethnie, Geschlecht(sidentität), sexuelle Orientierung (vgl. Titze/Eschenröder 2011, 137; Zimmer 2013, 17). Solche Bemerkungen können, auch wenn nicht so intendiert, als verletzend, entwertend, beleidigend, diskriminierend, rassistisch oder sexistisch erlebt werden. (Schinzilarz/Friedli 2018, 225; Buchkremer/Buchkremer 2016, 155).

Eine weitere deplatzierte Humoranwendung stellt der Humoreinsatz zur Eigeninszenierung des:der Berater:in dar. Die Wahl der Intervention orientiert sich dann nicht, wie es wünschenswert ist, am Beratungsprozess und der:m Adressat:in, sondern dient der Selbstdarstellung und Aufwertung der beratenden Person (vgl. Dumbs. 2008, 148). Dies ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der:die Berater:in einige Witze in die Sitzung einbaut, nicht weil diese in dem Zusammenhang einen heilsamen Effekt haben können, sondern weil er:sie sein:ihr Talent zum Witzeerzählen präsentieren möchte.

Die nachstehenden Humorfallen beruhen nicht, wie die vorherigen Beispiele, auf einer auf- bzw. abwertenden Wirkung für die Beteiligten, sondern ergeben sich durch die Art und Weise wie bzw. wann Humor im Prozess eingesetzt wird.

Der Einsatz von humorvollen Elementen innerhalb der Beratung birgt das Risiko der Dichotomisierung. Dichotomisierung beschreibt das Phänomen, wenn während der Beratung zwischen ernst gemeinten Themen und Spaß unterschieden wird. Dies kann passieren, wenn Humor in der Beratung einseitig eingesetzt wird, z.B. nur ab und an zur Auflockerung eine Anekdote erzählt wird. Eine solche Unterscheidung könnte zu dem Trugschluss führen, dass Problemlösungen nur seriös und ernsthaft gesucht werden können. Der Einsatz komisch-lustiger Elemente könnte folglich auf ein Mittel zur Bespaßung reduziert werden (vgl. Lohmeier 2018, 153).

Eine weitere, potenzielle Falle liegt darin, Humor erst zu einem späten Zeitpunkt im Prozess erstmalig einzusetzen. In dem Fall kann dies schnell aufgesetzt und unnatürlich wirken. Lohmeier plädiert stattdessen „für eine heitere Grundgelassenheit, die von Anfang an die Berater-Klienten-Interaktion [sic] durchwirken soll“ (Lohmeier 2018, 153). Dennoch muss zwischen dieser heiteren Gelassenheit und einer lustig-albernen Einstellung unterschieden werden. Als Fachkraft die ganze Zeit lustig zu sein ist genauso wenig hilfreich, wie die ganze Zeit nur ernst zu sein. Humor lebt von einem

Überraschungseffekt, der beim inflationären Gebrauch verloren geht (vgl. Dumbs 2008, 149). Ebenso unauthentisch kann der Einsatz von Interventionen wirken, mit denen sich der:die Berater:in selbst nicht identifiziert und sie entsprechend wenig glaubwürdig überbringen kann (vgl. ebd.)

Wie bereits in Kapitel 5.1. im Zusammenhang mit dem PrSt genannt, eignen sich akute Trauerreaktionen oder traumatische Erlebnisse grundsätzlich nicht für den Einsatz von Humor und stellen damit einer der wenigeren Grenzen von Humoranwendungen dar.

7.2 Eltern in hochskalierenden Konfliktsituationen

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Frage, ob Humor auch in hochskalierenden Konfliktsituationen¹⁹, wie sie oftmals bei Trennungs- und Scheidungssituationen zur Vorstellung in der Beratung führen, konstruktiv angewandt werden kann. Zur Klärung der Frage erfolgt nachstehend eine kurze Abhandlung zu einigen Aspekten, die für den Einsatz von Humor ausschlaggebend sein können.²⁰

Einleitend werden einige Indizien für den Humoreinsatz anhand eines akuten vs. chronischen Konfliktstatus und in Orientierung an die Konfliktstufen nach Glasl (2013, 233ff) diskutiert. Grundsätzlich kann es hilfreich sein, den Konfliktstatus nach den Kategorien akut oder chronisch einzuteilen, da jeweils unterschiedliche (humorvolle) Interventionen gefragt sind. Als akut gilt der Konflikt in dem Zeitraum ab der Trennung bis circa drei Jahre danach. Diese Zeit brauchen einige Eltern, um das kritische Lebensereignis zu verarbeiten. Hält der Konflikt darüber hinaus an und manifestiert sich, wird von einem chronischen Status gesprochen (vgl. Keil de Ballón 2018, 5). Der Einsatz von Humor empfiehlt sich vor allem bei chronifizierten Konflikten, weil diese oftmals von festgefahrenen Mustern geprägt sind, die durch den Einsatz von Humor bearbeitet werden können. Der Einsatz in akuten Fällen ist zwar denkbar, erfordert aber eine ausgeprägte Sensibilität bei der Wahl der Methode und des Zeitpunktes sowie eine bereits stabile Beziehung zu den Beteiligten. Lokalisierung des Konflikts hinsichtlich der neun Konfliktstufen nach Glasl²¹ kann außerdem hilfreich sein, um auf dessen Grundlage, über den möglichen Einsatz und die Art von Humor zu entscheiden. An dieser Stelle werden keine einzelnen Methoden entsprechend der Stufen

¹⁹ Auf den vielverbreiteten Terminus „hochstrittige Eltern“ wird in dieser Thesen verzichtet, um Person und Verhalten begrifflich zu trennen. Merkmale der Hochstrittigkeit werden z.T. vorausgesetzt oder können z.B. in Dietrich et al. 2010, nachgelesen werden.

²⁰ In der Abhandlung sind keine Erläuterungen zu der Arbeit mit Eltern in hochskalierenden Konflikten im Einzelsetting enthalten, da für diesen Kontext die zuvor in der Thesen erörterten Vorgehensweisen und Anwendungsmöglichkeiten greifen.

²¹ Die Stufen werden vorausgesetzt oder können zum Beispiel in Glasl 2013, nachgelesen werden.

vorgestellt. Vielmehr geht es darum, im ersten Schritt die Konfliktstufen zur besseren Einschätzung des Konflikts zu nutzen, um im zweiten Schritt den Einsatz der Methoden entsprechend abzuwägen. Grundsätzlich gilt jedoch, dass wenn der Konflikt auf Stufe sieben (Begrenzte Vernichtungsschläge, Zersplitterung, Gemeinsam in den Abgrund) oder höher verortet wird, Beratung allein kein adäquates, oder jedenfalls nicht ausreichendes, Vorgehen zur Konfliktbearbeitung darstellt. In dem Fall sind andere Maßnahmen z.B. unter Einbindung des Jugendamts und Gerichts notwendig (vgl. ebd., 8 und 39).

Im Folgenden werden einige Argumente für den Einsatz von Humor mit Familien in Hochstrittigkeit dargelegt und im Anschluss durch Gegenargumente ergänzt. Es geht dabei nicht um das Erstellen einer Pro-Contra-Liste für bzw. gegen den Einsatz von Humor in genanntem Kontext, sondern um eine Sensibilisierung für einige möglicherweise entscheidungsrelevante Aspekte.

Gerade in Hochstrittigkeit ist die Situation häufig sehr angespannt und festgefahren. Es spielt oftmals die Aussöhnung mit der Erkenntnis, dass die Paarbeziehung gescheitert ist, eine Rolle und geht mit starken Gefühlen wie Wut, Frust, Enttäuschung oder Ohnmacht einher (vgl. Warendorfer Praxis 2017, 10). Nicht selten verfolgen die Elternteile dabei ein starres Weltbild, zeigen sich unflexibel und wenig kompromissbereit füreinander (vgl. Keil de Ballón 2018, 6f). Gerade dann kann der Einsatz von Humor in der Beratung dabei unterstützen, den elterlichen Fokus auf die Beziehungsebene zu durchbrechen, um stattdessen, gemeinsame Ansatzpunkte oder Lösungsbestrebungen für die Zukunft zu entwickeln (vgl. Lohmeier 2018, 136). Humor kann hier ein innovatives und zugleich wirksames Mittel zum Durchbrechen von Überzeugungen und Ohnmachtsgefühlen darstellen. Es ist zum Beispiel möglich, humorvoll die eigenen Anteile und Verantwortlichkeiten in der Situation zu spiegeln und klare Rückmeldungen zum Verhalten und Auftreten zu geben.²² Auch hier ist eine von Respekt und Achtsamkeit geprägte Haltung, sowie die grundsätzliche Annahme des Gegenübers unerlässlich (vgl. Keil de Ballón 2018, 22).

Der Einsatz von Humor kann, entsprechend seiner in Kapitel 6 geschilderten Wirkung, dabei unterstützen, die Atmosphäre der Beratung zu entspannen und möglichst stressarm zu gestalten. Eine solche Atmosphäre kann, besonders in hochstrittigen Situationen, als Entlastung und Abwechslung erlebt werden (vgl. Keil de Ballón 2018, 20). Bereits beim Erstgespräch kann zum Beispiel die Humorkompetenz der beteiligten Personen eine Rolle spielen. Dazu ist ein mögliches Vorgehen, die ressourcenorientierten, systemischen Fragen „Wann läuft es gut? Gibt es Situationen, in denen

²² Dieses Vorgehen eignet sich in manchen Fällen besser für Einzelsettings, um die Elternpaare nicht voreinander „vorzuführen“ und weitere, gegenseitige Angriffsflächen zu bieten.

es anders ist?“ an das Thema Humor anzupassen. Dementsprechend könnte eine Frage z.B. lauten: „Gibt es Situationen, in denen Sie (gemeinsam) lachen oder zumindest schmunzeln können?“ (vgl. Lohmeier 2018, 139).

Oftmals anvisierte Ziele in der Beratung mit Familien in hochstrittigen Konflikten sind das Vermitteln konfliktdeeskalierender Methoden und die Verbesserung des elterlichen Konflikt- sowie Kommunikationsverhaltens (vgl. ebd., 3 und 6). Die elterliche Kommunikation ist oftmals dominiert von einer negativen Wahrnehmung des anderen Elternteils und damit verbundenen Fehlinterpretation, Schuldzuschreibungen, Feindseligkeit und Absichtsunterstellungen, Kritik, Verachtung, Abwehr und Provokationen²³ (vgl. ebd., 3). Durch den Einsatz von Humor können solche Kommunikationsmuster und -strategien humorvoll gespiegelt oder liebevoll karikiert werden. Besonders eignen sich dazu Übertreibungen und Provokation (s. Kapitel 5) (vgl. Lohmeier 2018, 136). Zudem stellt Humor selbst, bei konstruktivem Einsatz, eine deeskalierende Methode dar, die eventuell auch im Umgang mit den Eltern untereinander eingesetzt werden und sich als Ressource herausstellen könnte.

Hochstrittigkeit stellt eine besondere Herausforderung und oftmals eine erhebliche Belastung für die betroffenen Eltern, Kinder und die beteiligten Fachkräfte dar. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass die Berater:innen selbst angefeindet werden und sich die enorme Anspannung auf den:die Berater:in überträgt. Es bedarf besonderer Professionalität sich gegenüber den Nöten und Sorgen der Eltern empathisch zu zeigen, sich aber nicht in den Streit involvieren bzw. emotional einbinden zu lassen (vgl. Warendorfer Praxis 2017, 7). Gerade bei dieser Belastung kann sich der Einsatz von Humor als ein Ventil zur Psychohygiene des:der Berater:in als hilfreich erweisen.²⁴ Einige kleinere humoristische Modulationen sind jederzeit möglich, um die beratende Person bereits während der Streitigkeiten in eine heiter(er)e Stimmung zu versetzen. Gitta Härter schlägt dafür zum Beispiel vor, die eigene Stimme im Tonfall zu modulieren, als würde man „morgen ist Ostwind“ sagen (vgl. 2013, 127 zit. nach Lohmeier 2018, 137). Dies kann das eigene Erleben besonders angespannter Situationen entschärfen und, da dieser ruhige Tonfall vermutlich in den hochgekochten Auseinandersetzungen fast absurd scheint, ein innerliches Lächeln, produzieren.

Entgegen der vielen Einsatzmöglichkeiten von Humor in hochstrittigen Situationen, werden im folgenden Absatz einige kritische Überlegungen geteilt. Dazu wird beleuchtet, welche Herausforderungen mit Humoreinsatz bei Hochstrittigkeit einhergehen können.

²³ Hier sind vorwurfsvolle, destruktive Provokationen gemeint. Es gibt keinen Zusammenhang zu dem liebevollen Provozieren im Rahmen des Provokativen Ansatzes (Kapitel 5.1).

²⁴ Humor ersetzt keine weiteren Maßnahmen, die die Psychohygiene des:r Berater:in unterstützen, z.B. kollegiale Fallberatung, Intervision, Supervision u.a..

Bei der Humoranwendung mit Familien in hochskalierenden Konflikten ist eine Sensibilisierung für die asymmetrische Ausgangslage und das damit verbundene "Humorgefälle" (Lohmeier 2018, 135) von Adressat:innen und Berater:innen unerlässlich. Die Unterschiede können teilweise zwar auch mit anderen Adressat:innen eine Rolle spielen, aber in hochskalierenden Konflikten treten sie besonders in den Vordergrund. Zu Beginn der Beratung steigt der:die Berater:in (idealerweise) mit einer humorvoll-heiteren Gelassenheit und emotionalen Ausgeglichenheit ein, was sich unter anderem in einer humorfördernden Körpersprache wie z.B. offene Körperhaltung, Blickkontakt oder einem Lächeln äußern kann. Die Eltern erscheinen in der Regel deutlich angespannt, ernst oder sogar ängstlich zur Beratung und verkörpern dies beispielsweise durch wenig Blickkontakt, geschlossene Körperhaltung und eher starrer Mimik. Hinzu kommt, dass die beratende Person in ihm:ihr bekannten Räumen berät, weshalb die unbekannteren Räume beim Gegenüber Unsicherheiten verstärken können (vgl. ebd.). Darüber hinaus kann die beratende Person i.d.R. während des Kontakts ganzheitlich aufmerksam sein, während die Eltern voraussichtlich wenig Kapazitäten für eine distanzierte Problemsicht oder Eigenabstraktion, wie Humor sie in vielen Fällen verursachen soll, haben (vgl. ebd.).

Ein Gefälle könnte dadurch entstehen, dass die beratende Person durch den Einsatz von Humor deeskalierend und harmonisierend auf den Konflikt einwirken möchte. Die Eltern haben im Gegensatz dazu vielleicht eine Neigung zum Aufbauschen des Problems und benutzen Humor als gegenseitige Abwertungsstrategie (s. Überlegenheitstheorien in Kapitel 2.2 und 7.1). Humor wird in diesem Fall zum Teil als Deckaffekt genutzt, um emotionale Unsicherheiten zu überschatten. Die Gefahr ist hoch, sich dabei in zynischen Bemerkungen zu verlieren (vgl. ebd.).

Eltern sind in dieser Situation deutlich belastet, was oftmals mit Verzweiflung, Schmerz und Trauer einhergeht (vgl. Keil de Ballón 2018, 33). Die Kompetenz der Fachkräfte und der damit verbundene Beratungserfolg hängt maßgeblich davon ab, ob die zu beratenden Personen sich verstanden fühlen. Das bedeutet zum Beispiel, dass die erlebten Kränkungen und Verletzungen sowie bestehende Ängste ernst genommen werden. Der Einsatz von Humor könnte in dieser angespannten Atmosphäre unter Umständen missverstanden, als unpassend empfunden oder parteilich ausgelegt werden. Ist dies der Fall, leidet die Beziehung zur:m Berater:in und eine erfolgsversprechende Beratung wird unwahrscheinlich (vgl. bke 2013, 6). Dies spricht aber nicht grundsätzlich gegen den Einsatz von Humor, sondern nur für einen sensiblen Umgang und für eine bedachte Auswahl des methodischen Vorgehens. Es ist sinnvoll konkrete Methoden nur nach Aufbau einer Beziehungsbasis und bei Kenntnis über die Trennungs-/Scheidungsgründe anzuwenden. Liegen die Gründe unter anderem

in der Erfahrung häuslicher Gewalt und/oder Kindeswohlgefährdung, ist der Einsatz von Humor nicht angemessen.

Darüber hinaus hat die beratende Person oftmals die Aufgabe, zu strukturieren, zu begrenzen, zu vermitteln und wichtige Informationen in Bezug auf die Entwicklung des Kindes und dessen Bedürfnisse mit in die Beratung einfließen zu lassen, mehr als das bei anderen Adressat:innen üblicherweise der Fall ist (vgl. Keil de Ballón 2018, 20). Keil de Ballón bezeichnet die Psychoedukation als „Kernelement der Elternarbeit“ (2018, 35), weshalb diesem Teil große Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Gleiches gilt für das hohe Maß an Absprachen und Vereinbarungen, die diesen Prozessen immanent sind (vgl. Warendorfer Praxis 2017, 6). Stehen Psychoedukation und Absprachen im Vordergrund, sind humoristische Interventionen eher ungeeignet. Es spricht jedoch nichts dagegen die Sitzungen dennoch mit einer humorvoll-gelassenen Haltung zu führen.

Der letzte Aspekt richtet sich nach dem strukturellen Element der Co-Beratung in Fällen der Hochstrittigkeit. Fälle mit Personen in hochskalierenden Konflikten sollen zu zweit und möglichst mehrgeschlechtlich erfolgen (vgl. Warendorfer Praxis 2017, 6). Für den Einsatz von Humor birgt das die Gefahr der im vorherigen Kapitel beschriebenen Dichotomisierung. Scherzt eine:r der Berater:innen häufig und danach übernimmt der:die andere Berater:in für den „ernsten“ Teil, erweckt dies schnell den Eindruck, dass der Einsatz von Humor als Bespaßung und nicht als konstruktives Mittel dient. Zudem können unterschiedliche Humorpräferenzen bei den mindestens vier beteiligten Personen vorliegen, welche die methodische Auswahl deutlich erschwert.

Der Einsatz von Humor im Zusammenhang mit Eltern in Hochstrittigkeit stellt eine Gratwanderung dar. Humor kann auch, oder gerade, in diesem Setting seine Wirkung entfalten und dabei unterstützen, angespannte Situationen und festgefahrene Kommunikationsmuster zu durchbrechen und deeskalierend zu wirken. Gleichzeitig kann diese strittige Ausgangslage sowie das bestehende Humorgefälle dazu beitragen, dass der Einsatz von Humor unangebracht erscheint oder missverstanden wird. Aus diesem Grund sollten in der Beratung mit Eltern in hochskalierenden Konflikten humorvolle Interventionen stets im Repertoire der beratenden Person vorhanden sein, aber mit besonderer Sorgfalt eingesetzt werden.

8 Fazit

Humor kann ein hocheffektives und wirksames Mittel in der psychosozialen Beratung darstellen. Dabei weist der Einsatz von Humor ein weites Spektrum auf, welches zum Beispiel von einer humorvollen Haltung, über Provokationen, Über- und Untertreibung und dem gezielten Einsatz paradoxer Elemente bis zum Spielen mit Inkongruenz reicht. Humor in der Beratung ist demnach weder als bloße Haltung noch als Technik zu verstehen, sondern entfaltet gerade bei einem vielfältigen und abwechslungsreichen Einsatz seine Wirkung. Als Bedingung unerlässlich ist der respektvolle, wertschätzende und wohlwollende Einsatz von Humor und die Vermeidung von potenziell verletzenden, kleinmachenden oder lächerlich machenden Äußerungen. Dabei orientiert sich der konstruktive Einsatz von Humor immer auch an kognitiven Voraussetzungen sowie entwicklungspsychologischen Besonderheiten der Adressat:innen, was insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Familienberatung relevant ist. Konstruktiver Humor wird gezielt und situationsadäquat eingesetzt, weshalb er nicht in jeder Sitzung und nicht beständig zum Einsatz kommt. Humorvolle Interventionen können in nahezu allen problematischen Lebenslagen angewandt werden, sollten aber zum Beispiel beim Einsatz in hochskalierenden Konflikten besonders sorgsam ausgewählt und bei akuten traumatischen Erlebnissen gemieden werden. Einige interessante Aspekte für den konstruktiven Einsatz von Humor in der Familienberatung konnten aufgrund des Umfangs dieser Arbeit nicht behandelt werden. Dazu zählt zum Beispiel der Einsatz von Humor mittels Requisiten oder Rollenspielen, einer humorvollen Raumgestaltung durch z.B. Cartoons, Postkarten oder andere Utensilien. Außerdem interessant ist eine erweiterte Auseinandersetzung zur Ausbildung des eigenen Humorstils, wozu es in der Literatur einige Hinweise und Fragenkataloge gibt. Spannend für eine weitere Betrachtung ist zudem der Einsatz und Nutzen von Humor in Teams im Allgemeinen und der Familienberatungsstelle im Speziellen.

Stattdessen konnte eine umfängliche Darstellung des breiten Wirkspektrums von Humor in der Beratung behandelt werden. Wie bereits im Titel integriert, erweist sich Humor als wichtiger Begleiter im Umgang mit kritischen Lebenssituationen, Krisen und Herausforderungen. Er hat dabei nicht nur einen positiven Effekt auf die Adressat:innen, sondern auf die Berater:innen und den Beratungsprozess gleichermaßen. Neben den zahlreichen positiven physiologischen und salutogenen Effekten von Humor und dem in der Regel damit einhergehenden Lachen, erweist sich konstruktiv eingesetzter Humor als hocheffektive Kommunikations- und Beratungsmethode. Er unterstützt dabei, festgefahrene Gedanken und Handlungsmuster der Adressat:innen zu unterbrechen, verdeckte Wirklichkeitskonstruktionen aufzudecken, eine hilfreiche

Distanz zu den Belastungssituationen aufzubauen, neue Handlungsmöglichkeiten einzuführen, eigene Potenziale zu erkennen und herausfordernden Situationen auch zukünftig resilienter zu begegnen. Die Anwendung von Humor kann die beratende Fachkraft entlasten und ihren ressourcenorientierten Blick im Umgang mit sich und den Adressat:innen schärfen. Zudem erweitern die erlernbaren Methoden das beraterische Handlungsspektrum. Aufgrund der zahlreichen positiven Wirkfaktoren und Einsatzmöglichkeiten von Humor in der Beratung und anderen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit, sollte das Thema in der Ausbildung angehender Fachkräfte verankert und Raum zur Begegnung mit dem eigenen Humorstil gegeben werden.

Literaturverzeichnis

- Abplanalp, Esther; Cruceli, Salvatore; Disler, Stephanie; Pulver, Caroline; Zwilling, Michael (2020): Beraten in der Sozialen Arbeit. Eine Verortung zentraler Beratungsanforderungen. [E-Book]. Stuttgart: UTB.
- Bischof-Köhler, D. (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung, Empathie, Theory of Mind. Stuttgart.
- Buchkremer, Gerhard; Buchkremer, Stefan (2016): Humor in der Verhaltenstherapie. In: Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 145-158.
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) (2013): Beratung von Hochkonflikt-Familien im Kontext des FamFG. Fachliche Standards. <https://www.sgbviii.de/files/SGB%20VIII/PDF/S33.pdf> [14.11.2022].
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) (2021): bke äußert sich zum Entwurf des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes (KJSG). <https://www.bke.de/sites/default/files/medien/dokumente/stellungnahmen/info%201-21%20bke%20zum%20Entwurf%20des%20KJSG.pdf> [21.10.2022].
- Christen, Mirjam (2020): Wirksamkeit und Grenzen des therapeutischen Humors. Ein Fallbeispiel. Tuttlingen: HCD-Verlag.
- Delfos, Martine F. (2015): „Sag mir mal...“ Gesprächsführung mit Kindern. 4-12 Jahre. [E-Book]. 10. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz.
- Duden (o.J.): Humor. https://www.duden.de/rechtschreibung/Humor_Stimmung_Frohsinn#bedeutungen [17.10.2022].
- Dumbs, Franz (2009): Humorfix – Humor in Beratung und Therapie. In: Effinger, H. (Hrsg.): „Die Wahrheit zum Lachen bringen“. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl., Weinheim und München: Juventa, 131–151.
- Eckhard, Lotze (2016): Humor im therapeutischen Prozess. Dimensionen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen für die Pflege. 4. Aufl., Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.
- Effinger, Herbert (2009a): Gleichgewicht halten. Er(n)ste Gedanken zwischen den Ambivalenzen und Paradoxien Sozialer Arbeit. In: Effinger, Herbert (Hrsg.): „Die Wahrheit zum Lachen bringen“. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl., Weinheim und München: Juventa, 17–55.
- Effinger, Herbert (Hrsg.) (2009): „Die Wahrheit zum Lachen bringen“. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl., Weinheim und München: Juventa.
- Egon, Fabian (2015): Humor und seine Bedeutung für die Psychotherapie. [E-Book]. Psychosozial-Verlag.
- Farrelly, Frank; Brandsma, Jeffrey M. (2009): Provokative Therapie. 2. Aufl., Heidelberg: Springer.
- Frankl, Viktor E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. 3. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz.

- Frankl, Viktor E. (2007): Ärztliche Seelsorge: Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 7. Aufl., München: dtv.
- Frankl, Viktor E. (2020): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 10. Aufl., München: Penguin.
- Frings, Willi (1996): Humor in der Psychoanalyse. München: Piper.
- Frittum, Markus (2009): Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor. Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Frittum, Markus (2012): Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hain, Peter (2007): Humor. In: Stumm, Gerhard; Pritz Alfred (Hrsg.) Wörterbuch der Psychotherapie. Wien: Springer, 280-281.
- Hain, Peter (2015): „Schlimmer geht immer – besser auch“ Arbeiten mit humorvollen Bildern in Beratung und Psychotherapie. In: Sozial aktuell. Jg. 2015, H. 2, 14-16.
- Hirsch, Rolf D. (2019): Das Humor-Buch. Die Kunst der Perspektivwechsels in Theorie und Praxis. Stuttgart: Schattauer.
- Hofman, Jenny (2015): Humor ... in der Sozialen Arbeit? Warum Humor wichtig ist und was der Humor in der Sozialen Arbeit zu suchen hat. In: Sozial aktuell. Jg. 2015, H. 2, 10-30.
- Höfner, Eleonore N. (2016): „Es ist nicht immer Humor. Wenn man trotzdem lacht“ – der provokative Ansatz in der Therapie In: Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 325-337.
- Höfner, Eleonore N. (2019): Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. 5. Aufl., Heidelberg: Auer.
- Höfner, Eleonore N.; Cordes, Charlotte (2018): Einführung in den Provokativen Ansatz. Heidelberg: Auer.
- Höfner, Eleonore N.; Schachter, Hans-Ulrich (2013): Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie. 8. Aufl., Reinbek: Rowohlt.
- Kast, Verena (2000): Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten. 6. Aufl., Freiburg im Breisgau: Herder.
- Keil de Ballón, Silvia (2018): Hocheskalierte Elternkonflikte nach Trennung und Scheidung. [E-Book]. Einführung in die Beratung von Eltern bei Hochstrittigkeit. Wiesbaden: Springer.
- Kirchmayr, Alfred (2018): Humor – ein Elixier der Lebenskunst, der Konfliktlösung und Heiterkeit. In: Titze, Michael: Wer zuletzt lacht ... Die Kunst humorvoller Selbstbehauptung. [E-Book]. Stuttgart: Schattauer.
- Lempp, Reinhart (2016): Psychotherapie mit Humor bei Kindern und Jugendlichen. In: Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 90-100.

- Lohmeier, Alexander (2018): Humor in der Beratung. [E-Book]. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Mazanec-Mitmasser, Milena (2022): Lachen in der Systemischen Therapie? Warum Humor systemrelevant ist. In: *systeme*. Jg. 2022, H. 2, 133-147.
- McGhee, Paul E. (2016). Humor als Copingstrategie. In: Wild, Barbara (Hrsg.): *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis*. [E-Book]. Stuttgart: Schattauer, 208-228.
- Neuß, Norbert (2003): Humor von Kindern. Empirische Befunde zum Humorverständnis von Grundschulkindern. In: *Television*. Jg. 2003, H. 16, 12–17.
- o.A. (2023): Scheidungswitze. <https://witze.net/scheidung-witze> [04.01.2023]
- Puderbaugh, Matt; Emmady, Prabhu D. (2020): Neuroplasticity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557811/> [15.11.2022]
- Rapp, Alexander; Mutschler, Dorothee (2016): Isn't it ironic?. In: Wild, Barbara (Hrsg.): *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis*. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 75-89.
- Raskob, Hedwig (2005): *Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls. Systematisch und kritisch*. Wien: Springer.
- Räwel, Jörg (2005): *Humor als Kommunikationsmedium*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft.
- Robinson, Vera M. (2002): *Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe*. 2. Aufl., Bern: Verlag Hans Huber.
- Rülke, Franziska (2013): *Humor in der Familie. Familienleben mit Humor*. <http://www.humorcare.com/printable/informationen/fachtexte/humor-in-der-familie.php> [12.12.2022].
- Sachsse, Ulrich (2016): Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Galgenhumor in der Behandlung von Menschen mit komplexen Traumafolgestörungen. In: Wild, Barbara (Hrsg.): *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis*. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 212-233.
- Salameh, Waleed A. (2007): *Humor in der integrativen Kurzzeittherapie. Ein interaktives Übungsbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schachter, Hans-Ulrich (o.J.): *Mein beruflicher Lebensweg*. <http://www.huschachtner.com/vita/> [10.11.2022].
- Schäfter, Cornelia (2010): *Die Beratungsbeziehung in der Sozialen Arbeit. Eine theoretische und empirische Annäherung*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schinzilarz, Cornelia; Friedli, Charlotte (2018): *Humor in Coaching, Beratung und Training*. [E-Book]. 2. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz.
- Schulze-Krüdener, Jörgen (2022): *Emotionen und Humor in der Sozialen Arbeit. Ein Studienbuch für die Praxis*. Norderstedt: Apollon Hochschulverlag.

- Siebert, Horst (2012): Die heitere Vernunft des Humors. Schwalbach: bd-edition.
- Stumm, Gerhard; Pritz Alfred (Hrsg.) (2007): Wörterbuch der Psychotherapie. [E-Book]. Wien: Springer.
- Titze, Michael, Eschenröder, Christof T. (2011): Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Tutsch, Lilo (2007): Paradoxe Intention. In: Stumm, Gerhard; Pritz Alfred (Hrsg.): Wörterbuch der Psychotherapie. [E-Book]. Wien: Springer.
- Vennebusch, Paulus (2011): [ha.'ha] Witze fürs Leben. München: arsEdition.
- Von Hirschhausen, Eckart (2016): Humor hilft heilen: Leicht ist schwer – Ein paar Grundideen. In: Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie, Neurobiologie – Methoden – Praxis. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 325-337.
- Warendorfer Praxis (2017): Leitfaden für die Arbeit mit hochstrittigen Eltern https://dijuf.de/fileadmin/Veranstaltungen/Dokumentation/Kind_im_Mittelpunkt/2018_03_26_AG_6_Warendorfer_Praxis_Leitfaden_Hochstrittigkeit_Stand_08.03._2017.pdf [15.11.2022].
- Wild, Barbara (2016a): Humor im Gehirn oder: Wo ist denn das Humorzentrum? In: Wild, Barbara (Hrsg.): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer, 32-54.
- Wild, Barbara (Hrsg.) (2016): Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis. [E-Book]. 2. Aufl., Stuttgart: Schattauer.
- Zimmer, Claudia M. (2013): Lachen 3x täglich. Humor in Gesundheitsberufen. Berlin und Heidelberg: Springer Verlag.
- Zwicker-Pelzer, Renate (2010): Beratung in der sozialen Arbeit. Regensburg: Klinkhardt UTB.

Weiterführende Literatur

- Glasl, Friedrich (2013): Konfliktmanagement. Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater. 11. Aufl., Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- Dietrich, Peter S.; Fichtner Jörg; Halatcheva Maya; Sandner, Eva; Herman, Ute (2010): Arbeit mit hochkonflikthaften Trennungs- und Scheidungsfamilien. Eine Handreichung für die Praxis. https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/458_12244_scheidungsfamilien.pdf [13.12.2022].
- Delfos, Martine F. (2015): „Sag mir mal...“ Gesprächsführung mit Kindern. 4-12 Jahre. [E-Book]. 10. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz.
- Delfos, Martine F. (2015): „Wie meinst du das“ Gesprächsführung mit Jugendlichen. 13-18 Jahre. [E-Book]. 6. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz.