

# Humor und Provokation in der Kommunikation

## Anregungen für Beratung und Therapie

José Amrein

Humorvolle, provokative und paradoxe Elemente ermöglichen sowohl in Beratungen wie auch in alltäglichen Situationen ungeahnte Entwicklungsschritte. Eine humorvolle Herangehensweise in Krisen und festgefahrenen Situationen wirkt entspannend, kann den Blickwinkel entscheidend verändern und neue, überraschende Lösungen ermöglichen.

„Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns die wahre Größenordnung und die gültige Perspektive.“

Erich Kästner

### Humor und seine Wirkung

Die Heilkraft des Lachens wurde mehrfach wissenschaftlich bewiesen (Rush 2005, 91 ff.; Frick 2007, 177 ff.; Titze 2003, 16 ff.): Lachen reduziert Stresshormone, stärkt das Immunsystem, dämpft Schmerzen und setzt Glückshormone frei. Lachen entspannt die Gesichtsmuskeln, reguliert den Blutdruck und aktiviert die Atmung.

Doch damit nicht genug. Lachen festigt Beziehungen und erhöht den beruflichen Erfolg. Fröhlichen Menschen traut man mehr zu. Lachen stärkt die Gemeinschaft und fördert ein Klima der Gleichwertigkeit. Lachen baut angestaute Aggressionen ab und reduziert Widerstände. Lachen vermindert Komplexe, Blockaden und Unsicherheiten. Lachen steigert die Kreativität und verträgt sich schlecht mit Ärger oder Hoffnungslosigkeit.

Und das Gute daran: Lachen ist kostenlos. Während des Lachens werden 300 Muskeln in Bewegung gesetzt. Eine Minute Lachen ersetzt 45 Minuten Entspannungstraining. Wer jeden Tag zehn Minuten herzlich lacht, verbraucht dabei bis zu 50 Kalorien und kann im Jahr zwei Kilogramm abnehmen.

Der Amerikaner Norman Cousins erkrankte anfangs der Siebzigerjahre an einer unheilbaren Bindegewebskrankheit. Er beschloss, sich selber zum Lachen zu bringen, indem er sich lustige Filme vorführen oder witzige Bücher vorlesen ließ. Bald stellte Cousins fest, dass

seine Schmerzen weitgehend nachließen, nachdem er etwa zehn Minuten lang intensiv gelacht hatte. Tatsächlich wurde Norman Cousins vollständig von seiner Krankheit geheilt (Rush 2005, 100).

### Humorvolle Sicht auf Probleme

Die allermeisten Menschen sehen Humor als eine sehr angenehme Seite des Lebens. Humor berührt uns tief. Er ist wie ein Lebenselixier. Gelegenheiten zum Lachen werden deshalb gerne und oft gesucht. Wenn Menschen jedoch in Stress geraten oder von Problemen geplagt werden, verschwindet das Lachen schnell und der Humor bleibt auf der Strecke.

Das ist schade, denn Humor würde eine ideale Entspannungsmöglichkeit bieten und könnte ein wirkungsvoller Problemhelfer sein. Humor in heiklen und problematischen Situationen? Gewisse Schwierigkeiten erscheinen manchen Personen einfach zu ernst und zu wichtig, um darüber lachen zu können. Was soll Humor beim Auftauchen von Problemen?

Sowohl Erwachsene als auch Kinder schätzen es sehr, wenn Führungspersonen nicht dauernd eine ernste Miene aufsetzen. In meinem Berufsalltag sammle ich viele positive Erfahrungen mit der Anwendung von humorvollen Elementen. Auch bei sehr belastenden Problemen und unangenehmen Gefühlen kann Humor ins Spiel gebracht werden. Menschen können lernen, ihre Probleme auf humorvolle Weise anzugehen.

Viktor Frankl (2002, 74 ff.) verbrachte mehrere Jahre in einem Konzentrationslager und erzählt, dass selbst bei unmenschlichsten

José Amrein ist Primarlehrer, dipl. Logopäde und Master of Advanced Studies in systemisch-lösungsorientierter Therapie. Er führt in Luzern eine Praxis mit Spezialisierung in der Stotter- und Stimmtherapie. José Amrein bietet Supervisionen und Coachings für



Gruppen und Einzelpersonen an und leitet seit vielen Jahren Kurse zu Gesprächsführung, Schlagfertigkeit, Improvisation, Förderung des Selbstvertrauens und zum Thema „Humor, paradoxe und provokative Interventionen in der Kommunikation“.

Bedingungen Humor gelebt werden kann und eine Quelle der Freude darstellt. Frankl (2002, 74) schreibt: „Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung.“ Einem Mitinsassen im Konzentrationslager schlug er vor, täglich mindestens eine humorvolle Geschichte zu erfinden. Beide hielten sich an die Abmachung und schöpften neue Kraft daraus.

Humor wird dabei nicht als Masche gesehen, sondern vielmehr als Lebenseinstellung und hohe Kunst der Distanzierung. Frankl (2002, 75) meint: „Stell dir die Wille zum Humor, den Versuch, die Dinge irgendwie in witziger Perspektive zu sehen, gleichsam einen Trick dar, dann handelt es sich jeweils um einen Trick so recht im Sinne einer Art Lebenskunst.“

Ähnliches schreibt Furman (2005, 32), der das Schicksal von Menschen mit schwieriger Kindheit untersuchte und zum Schluss kommt: „Wenn der Mensch über sein eigenes Schicksal lachen und seine Vergangenheit eher in einem komischen als tragischen Licht sehen kann, wird er von ihren Fesseln befreit.“

Für die Anwendung von Humor ist es wichtig, seine verschiedenen Facetten zu kennen. Niemals ist ein gemeiner, zynischer oder böswilliger Humor gemeint, der Gefühle übergeht oder in arroganter Weise daherkommt. Auch ist es nicht das Ziel, unentwegt zu lachen. Schließlich gibt es ja noch viele

andere interessante Gesprächsinhalte und Interventionsmöglichkeiten. Humor ist jedoch ein ganz besonderes Salz in der Suppe der Gespräche.

Ein gewisser Abstand zum Problem macht es leichter, auch einmal darüber zu lachen. Und mit Humor betrachtet man ein Problem entspannter und distanzierter. So kann eine positive Spirale in Gang gesetzt werden. Ich bin mir sicher: Humor und liebevolle Direktheit schützen nachhaltig vor Burn-out und vergrößern die Freude an Tätigkeiten und Begegnungen um ein Vielfaches.

### Die passende Einstellung

Im Bereich des Humors ist die innere Haltung von entscheidender Bedeutung (Höfner 2011, 46ff.). Habe ich Respekt vor dem anderen? Finde ich ihn sympathisch? Bin ich wohlwollend? Nehme ich mich selber und die eigenen Probleme nicht allzu ernst? Kann ich spielerisch mit Unzulänglichkeiten umgehen?

Für eine ideale Anwendung von Humor wird Fingerspitzengefühl benötigt. Einerseits respektiert man, dass die Probleme für den anderen etwas Schwieriges sind, andererseits geht man das Ganze auch mit der nötigen Gelassenheit und Leichtigkeit an und nimmt die Probleme nicht allzu ernst. Niemals wird der andere ausgelacht, vielmehr lacht man miteinander über die Unvollkommenheit des Lebens. Humor-Treffer gibt es nicht dann, wenn Führungspersonen ihr Scherzchen besonders witzig finden, sondern dann, wenn das gemeinsame Schmunzeln die Situation entspannt.

Lachen lässt sich häufig nicht planen, sondern entsteht in der jeweiligen Situation. Besonders geeignet sind humorvolle Interventionen bei Personen, die seit längerer Zeit in festgefahrenen Situationen stecken oder wenig Motivation für Tätigkeiten aufbringen. Zu übertreiben und sich bewusst tollpatschig zu benehmen, kann sehr hilfreich sein. Ein Beispiel zur Illustration:

*Herr W. drohte öfters in seine Opferhaltung zu versinken, allen Komplimenten, allen wertschätzenden, einfühlsamen Bemerkungen und allen offenen, ressourcenorientierten Fragen zum Trotz. So wagte ich etwas Neues und jammerte mit Herrn W. über all das Ungemach auf diesem Planeten, über all die Autokratzen, all die Kriege, all die bösen Chefs, über all die schlimmen Fußballniederlagen, Nebeltage, Verletzungen in der Liebe. Ich versuchte mehr zu jammern als Herr W. und so entspann sich ein interessanter Wettstreit zwischen uns, was uns beide*

*sehr amüsierte. Als wir genug gejammert hatten, kippte die Stimmung plötzlich. Herr W. begann viel Positives zu erzählen und war auf einmal viel entspannter und besser gelaunt. In der Folge entwickelte Herr W. sogar eine erstaunliche Zuversicht, was die Lösung seiner Probleme betraf.*

### Wie Humor entsteht

Humor kommt aus dem Herzen, entsteht durch einen kreativen Akt und ist nicht mit einem Lernprogramm von Schritt 1 bis 100 fassbar. Dennoch kann Humor gelernt werden. Der Mensch kommt nicht lachend auf die Welt, erst in der sozialen Interaktion entstehen humorvolle Fähigkeiten (Titze 2003, 26ff.). Es lohnt sich darüber nachzudenken, wie Humor entsteht. Beim Betrachten von Karikaturen, beim Genießen von Kabarett-aufführungen oder beim Lesen von Witzen werden die Komponenten ersichtlich, die zum Lachen beitragen. Sehen wir uns deshalb ein paar Witze – exemplarisch zum Problem des Übergewichts – genauer an:

- *Die Ernährungsberaterin empfiehlt Opa Schulze Rohkost. Beim Hinausgehen fragt er: „Ich habe nicht ganz verstanden. Soll ich die Rohkost vor oder nach dem Essen einnehmen?“*
- *Der Arzt zur Patientin: „Halten Sie sich strikt an die Diät, Frau Müller, – und in ein paar Monaten möchte ich drei Viertel von Ihnen zur Nachuntersuchung wiedersehen...“*
- *Beim Hausarzt: „Junge, Junge, Sie haben aber ganz schönes Übergewicht bekommen. Das wird ja immer schlimmer!“ – „Stimmt. Für mein Gewicht müsste ich 2 Meter 10 groß sein. Aber ich kann essen und essen was ich will – ich werde einfach nicht größer!“*
- *Sie waren eine Woche verheiratet. Sie kochte schauerhaft. „Einfach nicht zu genießen!“ stöhnte er. „Und dabei stand im Heiratsinserat, du hättest die Kochschule besucht.“ – „Das war ein Druckfehler, Liebster. Es hätte heißen sollen ‚Hochschule!‘“*

Viele Witze funktionieren ähnlich wie humorvolle Bemerkungen in Beruf und Alltag. Folgende Punkte fördern das Lachen:

- Übertreibungen
- Spielerische Formulierungen
- Überraschende Sichtweisen und Wendungen
- Umkehrung des Zusammenhangs
- Fantasievolle Umdeutungen
- Aussprechen von Tabus

## Humor und Schlagfertigkeit

Humor und Schlagfertigkeit lassen sich ideal miteinander kombinieren und helfen, sich selbstbewusster durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten (Öttl 2007). Humorvolle und schlagfertige Menschen sind besser gewappnet gegen unfaire Angriffe. Oft kann dem Vis-à-vis mit einer einzigen Bemerkung jeglicher Wind aus den Segeln genommen werden.

Humor und Schlagfertigkeit zielen darauf hin, Blockaden und schwierige Kommunikationssituationen mit Spontaneität zu überwinden, ohne selbst erschlagen zu werden und ohne das Gegenüber als Verlierer zurückzulassen. Verständnis für alle Seiten und innere Gelassenheit sind dabei eine große Hilfe. Alle Beteiligten können und sollen Gewinner sein.

Humor und Schlagfertigkeit sind Fähigkeiten, die gelernt werden können (Öttl 2007). Für die Anwendung gibt es kein Patentrezept. Wie im nachfolgenden Beispiel sichtbar wird, stehen viele Strategien und Möglichkeiten zur Verfügung.

Ihr Gegenüber macht in gelegentlichen Wutausbrüchen immer wieder schnippische, verletzende Bemerkungen. Auf die Äußerung „Mein Gott, hast du das nicht besser hingekriegt?“ kann ganz verschieden reagiert werden. Hier ein paar Möglichkeiten:

- Gefühlsäußerung in Ich-Form
  - „*Mich stört es, wenn du so mit mir sprichst.*“ oder
  - „*Ich akzeptiere es nicht, wenn du so mit mir redest. Ich möchte, dass du mir Kritik zukünftig in freundlicher Art mitteilst.*“ oder
  - „*So möchte ich nicht mit dir weiterreden.*“
- Beipflichten, humorvoll das Gegenteil der eigenen Gedanken sagen
  - „*Nein, leider habe ich es nicht schlechter hingekriegt. Ich staune selbst darüber.*“ oder
  - „*Das liegt in meinen Genen. Meine gesamte Verwandtschaft macht jede Aufgabe ausnahmslos falsch.*“
- Eigene Meinung äußern und begründen
  - „*Natürlich habe ich – wie jeder Mensch – meine Fehler, ich bin auch gerne bereit daran zu arbeiten. Ich fühle mich meinen Aufgaben aber ganz gut gewachsen.*“
- Übertreiben
  - „*Ja, genau, so ist es. Seit ich ein Baby war, ist mir noch nie etwas gelungen.*“ oder

- „*Seit vielen Jahrhunderten gibt es in unserer Verwandtschaft nur Versager. Ich setze diese Familientradition in ehrenvoller Weise fort.*“
- Gegenfragen, Rückfragen
  - „*Was genau stört dich?*“ oder
  - „*Und du, hättest du es ohne jeglichen Fehler hingekriegt?*“ oder
  - „*Wie lösen wir das Problem ohne Mord und Totschlag?*“
- Aus anderer Perspektive formulieren, indirekte/spielerische Formulierung
  - „*Ich passe mich deinem Niveau an.*“
  - „*Auch mein Nachbar und mein Hund können mich nicht ausstehen.*“
- Komplimente
  - „*Du hast eine schöne Augenfarbe.*“ oder
  - „*Ich danke dir für deine Direktheit.*“
- Schweigen, nicht beachten
- Überraschend antworten
  - „*Kannst du mir bitte noch eine weitere Anschuldigung sagen?*“
- Vertagung
  - „*Ich werde dir zu dieser Bemerkung morgen meinen persönlichen Kommentar abgeben.*“
- Unpassend oder absurd antworten/ ablenken
  - „*Ich möchte später mal nach Mexiko auswandern.*“ oder
  - „*Magst du grillierte Heuschrecken?*“
- Überraschende Umdeutungen verwenden, bildhafter Vergleich, Assoziationen mitteilen
  - „*So lange Menschen warm sind, gibt es noch Grund zur Hoffnung.*“ oder
  - „*Ja, ich weiß. Auch Jesus hatte seine Probleme.*“

## Provokation und Humor

Humor allein bewegt bei manchen Problemen und in festgefahrenen Situationen zu wenig. Ein besonders wirkungsvolles Werkzeug liegt in solchen Fällen in der Anwendung von provokativen Interventionen. Dadurch kommen vermehrt Gefühle ins Spiel und der Lerneffekt wird gesteigert, da bei mittlerer emotionaler Erregung (d.h. bei Freude, Spaß, Interesse statt bei Stress, Angst oder Langeweile) die Veränderungs- und Lernbereitschaft besonders hoch sind (Höfner 2004, 102). Ohne gefühlsmäßige Beteiligung sind Veränderungen indes nur schwer zu erreichen.

Das Wort „provokativ“ stammt aus dem Lateinischen „provocare“, was so viel wie „hervorrufen“ und „herausfordern“ bedeutet (Titze 2003, 97). Provokative Äußerungen eignen sich bestens, um das Potenzial eines

Menschen zu wecken und seine Ressourcen zu aktivieren.

Ein besonderes Augenmerk gehört dabei dem guten Draht zwischen den Menschen (Höfner 2004, 64). Ist dieser gute Draht vorhanden, werden Menschen sehr gerne herausgefordert. Dies geschieht immer zum langfristigen Nutzen der Mitmenschen. Ähnlich einem Hofnarren zeigt man dem Gegenüber den Spiegel. Natürlich darf das gemeinsame Lachen dabei nicht zu kurz kommen, schließlich will man als Hofnarr ja nicht „geköpft“ werden, respektive soll in keiner Art und Weise ein Gesprächsabbruch provoziert werden.

Die herausfordernden, direkten und manchmal auch frechen Bemerkungen sind frei von Überheblichkeit und richten sich ausschließlich gegen das Schädliche und Destruktive im Denken und Verhalten der Klagenden. Die selbstschädigenden Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster werden dabei auf amüsante, herausfordernde Art gespiegelt (Steinberger 2001, 155 ff.; Höfner 2004, 27).

Frank Farrelly, der Begründer der Provokativen Therapie, feierte mit seiner außergewöhnlichen Methode viele erstaunliche Erfolge und konnte interessante Anregungen für Beruf und Alltag liefern (Farrelly 1986, Höfner 2011, 20). In den letzten Jahrzehnten wurde der provokativ-humorvolle Ansatz zum „Provokativen Stil“, dessen Wirkungsbereich nicht nur therapeutisch einsetzbar ist, sondern auch als wertvolles Kommunikationsmittel in vielen Alltagssituationen Verwendung findet (Höfner 2011).

## Die innere Haltung

Humorvolle und provokative Interventionen gelingen nur, wenn die Beziehung und die innere Haltung positiv sind. Die innere Haltung zeigt sich meist in der Körpersprache und Stimme. Diese sind meist nicht direkt beeinflussbar. Eine vorgetäuscht nette Stimme oder eine gespielte, lockere Körperhaltung wirken unecht. Am wirksamsten kann die Körperhaltung und der gute Draht über eine Änderung der inneren Haltung, der eigenen Einstellungen und Überzeugungen positiv beeinflusst werden. Es lohnt sich deshalb einen Blick auf das Menschenbild des provokativen Ansatzes zu werfen und sich damit auseinanderzusetzen (Farrelly 1986, 42 ff.; Höfner 2011, 53 ff.):

- Jeder Mensch hat positive Qualitäten. Es lohnt sich, sie zu entdecken.
- Es ist sinnvoll, Menschen grundsätzlich so zu akzeptieren, wie sie sind und sie nicht verändern zu wollen. (Der andere muss gute Gründe für sein Verhalten und sein Denken haben.)

- Jeder Mensch ist für sein Verhalten und seine Gefühle selbst verantwortlich.
- Ratschläge führen zu Abhängigkeit und lösen ein Problem selten endgültig.
- Um ein Problem zu lösen, ist es nicht notwendig, in die Vergangenheit zu blicken oder Ursachenforschung zu betreiben.
- Das Negative des menschlichen Lebens, schlechte Gedanken, Gefühle und Taten lassen sich in unserem Dasein nicht vermeiden. Es ist hilfreich, das Negative locker und spielerisch anzugehen.
- Der Glaube an Selbstverantwortung und Beeinflussbarkeit des eigenen Lebensweges ist hilfreicher als die Fixierung auf wenig beeinflussbare Faktoren (wie z.B. auf Vererbung, Astrologie, Traumata).
- Viele Probleme lösen sich deshalb nicht auf, weil ihnen häufig sehr verkrampft und mit den immer gleichen Lösungsversuchen begegnet wird. Kreative Sichtweisen und überraschende Interventionen können besonders gut Blockaden auflösen.
- Viele menschliche Probleme sind Produkte von Denkblockaden. Die Auflösung von selbstschädigenden Gedankenmustern führt oft zu angenehmen Gefühlen und neuen Verhaltensweisen.
- Menschen sind nicht zerbrechlich und hilflos. Jeder Mensch kann Selbstverantwortung übernehmen und sein Verhalten ändern.
- Es ist sinnvoll anzunehmen, dass die meisten menschlichen Verhaltensweisen dem freien Willen unterworfen sind. Menschen haben Probleme, weil sie zum jeweiligen Zeitpunkt noch keine neuen Denk- oder Verhaltensweisen ausprobieren oder anwenden.

- Indem man Partei für die Schattenseiten und negativ wirkenden Aspekte des Menschen ergreift – oft in übertriebenem Ausmaß – setzt sich der Mensch für all seine positiven Anteile ein.
- Indem sich die Menschen im Zerrspiegel betrachten und über sich selbst lachen, entwickeln sie neue, konstruktive Verhaltensweisen.
- Selbst chronische Probleme und scheinbar hoffnungslose Menschen können sich radikal wandeln.

### **Ziele von Provokation und Humor**

Ziel der provokativen und humorvollen Interventionen ist es, die Menschen durch humorvolle Sichtweisen und liebevolles Provokieren in einer Art herauszufordern, dass sie destruktives Handeln und Denken aufgeben und neue Wege einschlagen (*Höfner* 2004, 190f.; *Farrelly* 1986, 74f.).

Lachen und Direktheit befreien und eröffnen kreative Wege aus der Sackgasse. Humor schafft einen gesunden Abstand zu den Problemen und gibt Kontrolle zurück, sodass die Opferhaltung zugunsten einer aktiveren Rolle aufgegeben werden kann (*Titze* 2003, 97). Indem sich Menschen im Zerrspiegel betrachten und über sich selbst lachen, entwickeln sie neue, hilfreichere Verhaltensweisen.

Aus Sicht des Konstruktivismus (der besagt, dass jeder Mensch seine Welt und folglich auch seine Probleme weitgehend selber konstruiert), werden durch paradoxe, provokative und humorvolle Interventionen neue Konstruktionen gebildet, die zu weniger Problemen führen (*Watzlawick* 2006, *Gruntz-Stoll* 1997).

Folgende Ziele sollen bei den Mitmenschen erreicht werden:

- Schaffung von Handlungsspielräumen
- Öffnung des Blicks und der Sichtweisen
- Entspannung und Distanz gegenüber den Problemen
- Auflösung von Denk- und Verhaltensblockaden, Neuformierung des Weltbildes
- Sicherung des Selbstwertes, verbal und im Verhalten
- Stärkung der Eigenverantwortung, Abschied von der Opferrolle
- Sich auf Wagnisse einlassen können
- Stärkung der unmittelbaren Reaktionsfähigkeit bei Konflikten
- Widerstand gegen die Selbstschädigung
- Differenzierung
- Stärkung des Selbstverteidigungs- und des Durchsetzungsvermögens
- Spaß für alle Beteiligten.

### **Provokative und humorvolle Interventionen**

Es gibt eine große Anzahl provokativer und humorvoller Elemente. Diese können in kreativer Art miteinander verbunden werden und lassen sich problemlos mit anderen Gesprächsstilen und Beratungstechniken kombinieren. Die Grundbedingung ist die Herstellung des guten Drahtes zum Gegenüber und eine positive Grundhaltung gegenüber dem Leben und den Menschen im Allgemeinen.

Die folgende Auflistung zeigt die ganze Palette der provokativen und humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten (Farrelly 1986, 73 ff.; Höfner 2004, 92 ff.; Titze 2003, 101 ff.):

- Spielerischer Umgang mit Problemen (liebvolles Necken wie bei guten Freunden)
- Spiegel vorhalten: Imitation und Karikatur des Klienten spiegeln, mit einer warmen Stimme, mit einem wohlwollenden Lächeln in den Augenwinkeln und ohne wirklich daran zu glauben
- Das Verhalten und die Gedanken des anderen karikieren und übertreiben
- Offenheit und Direktheit des Hofnarren: die eigenen Gedanken, Reaktionen und Empfindungen in Bezug auf den anderen aussprechen, die Wirkung des anderen thematisieren, übertreiben, humorvolle Sichtweisen einbeziehen
- Verwendung von Bildern und Geschichten
- Verwendung von übertriebenen Zukunfts- und Katastrophenszenarien
- Elegante Umschreibungen, indirekte und spielerische Formulierungen
- Begeisterung für das Symptom zeigen, den sekundären Gewinn offenlegen, die Vorteile des Problems hervorheben, die Nachteile herunterspielen
- Keine Ratschläge, jedoch Tipps, die zum momentanen Denken und Verhalten passen, auch absurde, ausgefallene, „idiotische“ Ratschläge
- Spielerischer Umgang mit dem Symptom
- Verrückter handeln und denken als der andere
- Den anderen auf spielerische Art dazu animieren „ja“ zu sagen, z.B. zu negativen Selbstbildern und Wachstumsbremsen
- Metakommunikation (Rückmeldung am Schluss einfordern, Rückfragen bei allfälliger Unsicherheit zur Wirkung der provokativen und humorvollen Äußerungen, sich allenfalls bei einer verletzenden Äußerung entschuldigen).

Provokative und humorvolle Elemente werden nicht nach einem bestimmten Schema, sondern in freier und intuitiver Weise angewendet. Ein Beispiel zur Illustration:

Auf die Äußerung „Gell, ich bin ein schwieriger Fall!“ kann man in verschiedenster Art reagieren. Vorteilhafterweise kombiniert man die Sätze mit liebevoller Stimme und wohlgemeintem Necken. Hier ein paar mögliche Reaktionen:

- „Sehen Sie sich als schwierigen Fall?“ (ruhig zurückfragen)
- „Sie sind ein sehr, sehr schwieriger Fall.“ (imitieren und übertreiben)
- „Ja, aber ich liebe schwierige Fälle.“ (beipflichten und umdeuten)
- „Sie haben bestimmt gute Gründe, sich als schwierigen Fall zu sehen. Welches sind denn diese Gründe?“ (ins Weltbild einsteigen und nachfragen)
- „Ich muss Sie enttäuschen. Sie liegen im Durchschnitt der Schwierigkeiten.“ (offen und direkt antworten)
- „Schwierige Fälle benötigen 30 Jahre zum Lösen.“ (übertriebenes Zukunftsszenario)
- „Das ist ein guter Grund, dass wir den Fall gar nicht lösen. Sie gewöhnen sich einfach an die Situation.“ (sich für das Problem begeistern)
- „Endlich wieder ein schwieriger Fall. Die einfachen Fälle sind mir nämlich viel zu langweilig.“ (elegant umschreiben)
- „Schon meine Großmutter sagte: ‚Schwierige Fälle sind einfach zu lösen und einfache Fälle schwierig.‘“ (umdeuten und eine Geschichte erzählen)
- „Sie sind wie ein Schweizer Uhrwerk. Da bei Ihnen alles so fehlerlos klappen sollte, wird es folglich sehr schwierig und komplex.“ (Bild verwenden)
- „Auch schwierige Fälle kann man Schritt für Schritt lösen.“ (offen und direkt antworten)
- „Schwierige Fälle benötigen viel Ausdauer und Kreativität. Haben Sie die?“ (den anderen herausfordern)
- „Sie benötigen zehn Beraterinnen und zehn Berater.“ (Tipp, der zum momentanen Denken passt)
- „Sie sind die komplizierteste, fantasievollste, kritischste und liebevollste Person auf diesem Planeten.“ (verrückter denken als der andere)
- „Sie könnten hundertmal pro Tag sagen: ‚Ja, ich bin ein schwieriger Fall.‘ Irgendwann werden Sie voll und ganz daran glauben.“ (animieren, „ja“ zu sagen)

### Anregungen für die erfolgreiche Umsetzung

Folgende Punkte helfen, humorvolle, provokative und paradoxe Interventionen mit Erfolg anzuwenden:

- Die innere Haltung und der gute Draht sind das Wichtigste! Wer mit Herzwärme und Menschenliebe ans Werk geht, riskiert wenig.
- Den eigenen Humor weiterentwickeln, Orientierung an den eigenen Stärken
- Mit den besten Freunden üben
- Rückmeldungen einfordern
- Humorvolle, provokative und paradoxe Elemente nicht als Technik ansehen, sondern die innere Haltung ins Zentrum rücken
- Lehnstuhltechnik: Unbefriedigende Situationen zu Hause durchgehen und schlagfertige Antworten finden, Sammlung von Vorteilen problematischer Verhaltensweisen erstellen
- Wartezimmer mit Literatur, Cartoons und Spruchtafeln ausstatten.
- Sammlung von guten Witzen, Anekdoten und Sprüchen
- Improvisationsfähigkeit trainieren (Improvisations-Theater, Gesellschaftsspiele etc.)
- Humorvolle und provokative Äußerungen lassen sich in vielen Berufs- und Alltagssituationen einbauen. Unentwegtes Witzig- und Provokativ-Sein kann jedoch unsympathisch wirken.
- Äußerungen so überspitzt formulieren, dass sie zum Lachen anregen.
- Nonverbales Verhalten der Mitmenschen beobachten
- Auf mittlere emotionale Erregung bei den Mitmenschen achten
- Bei sehr heftigen Emotionen (Angst, Stress, Ärger) kann Humor entspannen, bei einem Mangel an Emotionen (wenig Motivation, Langeweile) können provokative und paradoxe Elemente aktivierend wirken.
- Personen nicht zu heftig attackieren, sondern eher ihr Weltbild
- Sicherheit auf nonverbalem Weg vermitteln (eigene Einstellungen überprüfen)
- Fragen nach Ressourcen und Stärken können neue Sicherheit vermitteln.
- Die Metakommunikation am Schluss ist von großer Wichtigkeit. Mögliche Punkte: „Wie war dieses Gespräch für Sie? War es in irgendeiner Form hilfreich? Hat Sie etwas gestört oder verletzt?“
- Bei der Arbeit mit Kindern den kognitiven Entwicklungsstand berücksichtigen (viele nonverbale Elemente einbauen, das Kind öfters spiegeln und das Lachen in den eigenen Augen nicht vergessen), Kinder sollen immer wissen, was ernst und was humorvoll gemeint ist. Ironische Bemerkungen sind in der Regel erst ab dem 7. Lebensjahr möglich.

Bei allfälligen Problemen:

- Eigene Geisteshaltung und Menschenbild überprüfen
- Nach eigenen Wachstumsbremsen und eigenen Blockaden suchen
- Misserfolg mit Humor angehen
- Entschuldigungen wirken bei allfälligen Verletzungen Wunder.

## Schluss

Experimentieren Sie mit Humor in der Therapie. In vielen Problemen steckt eine ungeahnte Fülle an Witz und positiven Anteilen. Lachen ist für alle Beteiligten ein großer Gewinn. Das Gute daran: Humor ist lernbar. Probieren Sie es! Mit der richtigen Haltung und Empathie kann nicht viel schiefgehen.

## LITERATUR

Farrelly, F. (1986). *Provokative Therapie*. Berlin: Springer

Frankl, V.E. (2002). *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: dtv

Frick, J. (2007). *Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe*. Bern: Huber

Furmann, B. (2005). *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*. Dortmund: Borgmann

Gruntz-Stoll, J. (1997). *Einfach verflixt – verflixt einfach. Paradoxe Situationen – Paradoxe Interventionen*. Dortmund: Borgmann

Höfner, E. (2004). *Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie*. Berlin: Rowohlt

Höfner, E. (2011). *Glauben Sie nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils*. Heidelberg: Carl Auer

Öttl, C. (2007). *Das 1x1 der Schlagfertigkeit. So reagieren Sie jederzeit souverän*. München: Unzer

Rush, C. (2005). *Der kleine Lachtherapeut. Eine Psychologie des Humors*. Stuttgart: Kreuz

Titze, M. (2003). *Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen*. Frankfurt: Fischer

Steinberger, N. (2001). *Ich bin fröhlich*. Territet: Edition E

Watzke, E. (2008). *Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun*. Mönchengladbach: Godesberg

Watzlawick, P. (2006). *Anleitung zum Unglücklichsein*. München: Piper

**DOI dieses Beitrags ([www.doi.org](http://www.doi.org))**

10.2443/skv-s-2019-53020190205

### Autor

José Amrein  
Winkelriedstrasse 30  
CH-6003 Luzern  
info@praxis-amrein.ch  
www.praxis-amrein.ch