

José Amrein

Humor und Provokation in der Kommunikation
Tools für Beratung, Therapie und Coaching –
Ideen für Beruf und Alltag

Zum Autor



José Amrein, 1965 in Hildisrieden (CH) geboren, ist ausgebildeter Primarlehrer, Logopäde und lösungsorientierter Therapeut. Seit vielen Jahren führt er an seinem Wohnort Luzern eine Praxis mit Spezialisierung in der Stotter- und Stimmtherapie.

José Amrein bietet außerdem praxisorientierte Weiterbildungen sowie Beratungen für Einzelpersonen, Familien und Gruppen an. Er ist Herausgeber von Kommunikationsspielen, Spruchkarten, Humor- und Zitatensets. Seine Fachbücher zum Thema Stottern und sein Roman „Das Geheimnis der Katzenfrau“ sind auf viel positives Echo gestoßen.

Humorvolle, provokative und paradoxe Kommunikationsformen und deren Anwendung in Beratungsgesprächen und im Alltag faszinieren José Amrein seit vielen Jahren. Regelmäßig wird er Zeuge, wie Personen sich radikal ändern.

Nähere Informationen: <http://www.praxis-amrein.ch>

José Amrein

Humor und Provokation in der Kommunikation

Tools für Beratung, Therapie und Coaching –
Ideen für Beruf und Alltag



Schulz-
Kirchner
Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet: www.schulz-kirchner.de

1. Auflage 2019

ISBN: 978-3-8248-1238-7

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2019

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:

Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Nicole Eitel

Titelfoto: © Michael Möller/Fotolia

Autorenfoto (Titel): © Stefan Peter, <https://www.stefanpeter.ch>

Illustrationen: © Peter Gaymann

Fachlektorat: Dr. Ulla Beushausen

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Druck und Bindung:

TZ Verlag & Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Die Informationen in diesem Buch sind von dem Verfasser und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes (§ 53 UrhG) ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar (§ 106 ff UrhG). Das gilt insbesondere für die Verbreitung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verwendung von Abbildungen und Tabellen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung oder Verarbeitung in elektronischen Systemen. Eine Nutzung über den privaten Gebrauch hinaus ist grundsätzlich kostenpflichtig. Anfrage über: info@schulz-kirchner.de

Inhalt

1	Humor und seine Wirkung	7
1.1	Humorvolle Sicht auf Probleme	9
1.2	Die ideale Anwendung	11
1.3	Wie Humor entsteht	12
1.4	Humor und Schlagfertigkeit	13
1.5	Humorvolle und provokative Fragen	15
1.6	Humorvolle Texte	18
2	Provokation und Humor	22
2.1	Die innere Haltung	25
2.2	Ziele von Provokation und Humor	26
2.3	Provokative und humorvolle Interventionen	27
2.3.1	Spiegeln und übertreiben	31
2.3.1.1	Tücken beim Spiegeln	33
2.3.1.2	Beispiele	34
2.3.1.3	Spiegeln mit Handpuppen	35
2.3.2	Das Weltbild karikieren	37
2.3.3	Bilder und Geschichten verwenden	39
3	Paradoxe Interventionen	43
3.1	Probleme genießen und verstärken	45
3.2	Provokative Zitate, witzige Cartoons und paradoxe Texte	48
3.3	Beispiele	51
4	Gespräche	54
4.1	„Ich züchte mir Sorgen wie Haustiere“	54
4.2	„Ich bin minderwertig“	60
4.3	„Ich fühle mich immer so müde“	67
4.4	„Ich bin steuerlos“	69
4.5	„Ich habe keine Probleme“	74
4.6	„Ich mache automatisch Blödsinn“	78
4.7	„Ich bin harmoniebedürftig“	81

5	Humor in Beruf und Alltag	87
5.1	Paradoxe Handlungen im Alltag einbauen	91
5.2	Provozieren und liebevolles Necken im Alltag	95
5.3	Sich selbst therapieren im Alltag	99
6	„Radikale Änderungen sind möglich!“	101
7	Umsetzung und Zusammenfassung	108
7.1	Spiele zur Förderung von Humor und Spontaneität	110
7.2	Aufgaben, Spiele und Experimente	111
7.3	Anregungen für die erfolgreiche Umsetzung	123
7.4	Das Wichtigste in Kürze	125
	Literatur	127

1 Humor und seine Wirkung

Die Heilkraft des Lachens wurde mehrfach wissenschaftlich bewiesen (vgl. Rush 2005: 91-110, Frick 2007: 177-185, Titze 2003: 16-25): 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 herzhaft 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 selbst 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 (vgl. Rush 2005: 100).

Humor kann im besten Fall das Leben retten. Tiziano Terzani (2010: 130), langjähriger Korrespondent in Asien, war von Mitgliedern der berüchtigten Roten Khmer in Kambodscha gefangen genommen worden. Man erzählte sich, kein ausländischer Gefangener sei ihnen lebend entkommen. Nach eigener Auffassung rettete ihn einzig sein Lächeln. Stundenlang war Terzani von einem Soldaten bewacht worden, der das Gewehr ständig schussbereit auf ihn gerichtet hatte. Terzani schaute den Soldaten die ganze Zeit liebevoll und lächelnd an. Viele Stunden später ließ der Soldat den Gefangenen frei. Terzani ist überzeugt: Sein Lächeln hat ihm das Leben gerettet.

1.1 Humorvolle Sicht auf Probleme

Die allermeisten Menschen empfinden 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 Problemlöser 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 in der Therapie, Coaching und Beratung¹?

Sowohl Erwachsene wie auch Kinder schätzen es sehr, wenn Berater und Beraterinnen² nicht dauernd eine ernste Miene aufsetzen. In meinem Therapiealltag 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 verbrachte mehrere Jahre im Konzentrationslager. Er erzählt, dass selbst bei unmenschlichsten 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 Kollegen im Konzentrationslager schlug Frankl vor, täglich mindestens eine humorvolle Geschichte zu erfinden. Beide schöpften neue Kraft aus dieser Abmachung. Humor wird dabei nicht als Masche gesehen, sondern vielmehr als Lebenseinstellung und hohe Kunst der Distanzierung. Frankl (2002: 75) meint: „Stellt der 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

- 1 „Therapie“, „Beratung“ und „Coaching“ sind Begriffe mit vielen Gemeinsamkeiten. In den meisten Fällen kommen dabei analoge Gesprächsformen zur Anwendung und es soll Ähnliches damit bewirkt werden. Um den Lesefluss zu gewährleisten, verwende ich meistens nur einen der drei Begriffe.
- 2 Damit die Texte nicht zu schwerfällig werden, verwende ich in der Folge meistens nur die weibliche oder männliche Form. Selbstverständlich ist das andere Geschlecht immer mit einbezogen.

eher in einem komischen als tragischen Licht sehen kann, wird er von ihren Fesseln befreit.“

Für die Beratung und Therapie wie auch für den Alltag ist es wichtig, die verschiedenen Facetten von Humor 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 Beratung und der alltäglichen Kommunikation.

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. Rückmeldungen meiner Klienten zeigen, dass selbst bei einem so bedrückenden Problem wie dem Stottern Humor ins Spiel gebracht werden kann:

„Jeder Stotternde, der das Stottern als ein großes Übel ansieht und so immer wieder erneut in ein emotionales Loch fällt, wird kaum Fortschritte beim Reden machen. Diejenigen aber, die auch mal über sich selber lachen können und das Stottern einfach als persönliche Schwäche betrachten, werden bestimmt eine positive Entwicklung betreffend des Redens erleben.“ (Willi, 19)

„Meine Gedanken über mich selbst haben sich verändert. Es sind hellere und farbigere Gedanken als früher. Ich denke positiver über mich und sehe vermehrt meine Stärken. Auch nehme ich es lockerer und betrachte das Ganze mit mehr Humor.“ (Marc, 16)

„Wenn ich mit dem Stottern humorvoll umgehe, ist es leichter für mich und auch leichter für meine Zuhörer. So macht es die ganze Stimmung lockerer und man stottert folglich auch weniger.“ (Christian, 18)

Humor wird in vielen Therapiebüchern kaum erwähnt, kann aber Erstaunliches bewirken. Die Atmosphäre verbessert sich merklich, die Beteiligten entspannen sich, die gegenseitige Sympathie steigt und die Laune aller wird besser. Außerdem bin ich mir sicher: Humor und liebevolle Direktheit schützen Berater nachhaltig vor Burn-out und vergrößern die Freude an den beraterischen Begegnungen um ein Vielfaches.

1.2 Die ideale Anwendung

Im Bereich des Humors ist die innere Haltung von entscheidender Bedeutung (vgl. Höfner 2011: 46-49). Habe ich Respekt vor dem anderen? Finde ich ihn sympathisch? Bin ich wohlwollend? Nehme ich mich selbst und die eigenen Probleme nicht allzu ernst? Kann ich spielerisch mit Unzulänglichkeiten umgehen? Der ideale Einsatz von Humor setzt Fingerspitzengefühl voraus. 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 Symptome nicht allzu ernst. Niemals wird der andere ausgelacht, viel mehr lacht man miteinander über die Unvollkommenheit des Lebens. Humor-Treffer gibt es nicht dann, wenn die Berater ihr Scherzchen besonders witzig finden, sondern dann, wenn die Klienten lachen und gemeinsames Schmunzeln die Situation entspannt. Das kann man auch auf alltägliche Kommunikationssituationen übertragen.

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

Herr W.³ 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.

3 Alle in diesem Buch in den Beispielen erwähnten Personen sind mir persönlich bekannt. Die allermeisten habe ich selbst in meiner Praxis oder in meinem Alltag erlebt. Um die Anonymität zu gewährleisten, wurden alle Namen geändert.

Die 8-jährige Andrea fand es sehr lustig, als ich spielerisch stotterte und erklärte, ich fände diese Sprechweise so süß, dass ich unbedingt noch mehr stottern möchte, aber leider würde mir dies nicht gelingen. Andrea musste jeweils herzlich lachen, wenn ich alle Gegenstände und Personen bewusst falsch benannte und mich tausendmal dafür entschuldigte. Beim nächsten Stotterblock täuschte ich einen übertriebenen Erstickungsanfall vor, was das Gelächter von Andrea noch verstärkte. Natürlich war ihr klar, dass dies alles nur vorgegaukelt war. Andrea entspannte sich. Sie hatte in mir ihren ganz persönlichen Clown. Durch dessen Scheitern fand sie plötzlich zu größerer Sicherheit.

1.3 Wie Humor entsteht

Humor kommt aus dem Herzen, entsteht durch einen kreativen Akt und ist nicht mit einem Lernprogramm in Schritten von 1-100 fassbar. Dennoch kann Humor gelernt werden. Der Mensch kommt nicht lachend auf die Welt, erst in der sozialen Interaktion entstehen humorvolle Fähigkeiten (vgl. Titze 2003: 26-36). Es lohnt sich darüber nachzudenken, wie Humor entsteht. Beim Betrachten von Karikaturen, beim Genießen von Kabarettaufführungen 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 schauderhaft. „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
- Fantasivolle Umdeutungen
- Aussprechen von Tabus

1.4 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 (vgl. 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 ab, Blockaden und schwierige Kommunikationssituationen mit Spontaneität zu überwinden, ohne selbst erniedrigt zu werden und ohne die Person 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 (vgl. 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 schnip-pische, verletzende Bemerkungen. Auf die Äußerung *„Mein Gott, hast du das nicht besser hingekriegt?“*, kann ganz unterschiedlich reagiert werden. Hier ein paar Möglichkeiten: