

# **Humor als Trotzmacht**

Interventionsmöglichkeiten  
im Rahmen der logotherapeutischen Beratung

Diplomarbeit

im Rahmen der Ausbildung zur Psychologischen Beratung  
Lebens- und Sozialberatung

Daniela Elmecker, BEd

Reichenthal, im Mai 2020

**E**uropäische **A**kademie für **L**ogotherapie und **P**sychologie

unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

Lehrgang: PSB-Linz 2018 in Linz

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen verwendet und wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Reichenthal, 21.05.2020

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Heide Edel', is enclosed in a light blue rectangular box.

### Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen wechseln und gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht. Sie stellen keine Bewertung dar.

## Inhaltsverzeichnis

Gedankensplitter als Vorwort .....	4
Einleitung .....	5
Das dreidimensionale Menschenbild .....	6
Humor als geistige Dimension .....	9
Stufen des Humors .....	10
Lächeln und Lachen .....	12
Lachyoga / Lachclubs .....	16
Humorvolle Interventionsmethoden .....	17
Witze .....	18
Bilder, Karikaturen, Geschichten und Metaphern .....	21
Smileys .....	22
Rote Nasen .....	23
Marys Schublade .....	24
Achtsamkeitsübungen .....	25
Erzählen von Erfolgen .....	26
Paradoxe Intention .....	27
Schlussbemerkung .....	28
Literaturverzeichnis .....	29

## **Gedankensplitter als Vorwort<sup>1</sup>**

Mit genügendem Abstand sehen wir: Das Leben ist eine große Komödie.

Der Humor beginnt mit der Geburt der Persönlichkeit.

Humor ist unser Freund in allen Lebenslagen,  
weil er dem Herz entspringt und nicht dem Intellekt

Humor haben wir vor allem, wenn wir uns geliebt fühlen.

Wenn wir das Leben bewältigen, bekommen wir Humor geschenkt.

Humor ist die wichtigste Eigenschaft zum Gelingen der Liebe.

Wir verlieben uns, wenn wir gemeinsam lachen.

Humorlose Menschen sollte man meiden.

Humor ist der Senf unseres Lebens,  
er macht ein Stück trockenes Brot zum Leibgericht.

Mit Humor lässt sich jeder Humorist ertragen,  
auch wenn dieser noch so traurig ist.

Humor kann man nur erleben, nicht erfinden,  
im Gegensatz zu seinem kleinen Bruder, dem Witz.

Mit Humor kann man die Wahrheit sagen,  
sodass sie bekommt und nur halb so bitter ist.

Humor blüht auch an Dauerregentagen  
und stimmt fröhlich, wenn es noch so traurig ist.

Humor ist der Schlüssel zum Lebensglück.

---

<sup>1</sup> Diese Sätze sind umformulierte und neu gestaltete Gedanken oder Zitate, die sich beim Literaturstudium und der Recherche zum Thema Humor ergaben und von mir zusammengetragen wurden.

## Einleitung

Viktor Emil Frankl war ein humorvoller Mensch, der sein Leben lang gerne lachte und auch Witze erzählte. Selbst in seiner Gefangenschaft im KZ konnte er seinen Humor bewahren und entwickelte so etwas wie Lagerhumor, der natürlich nicht mit dem üblichen Frohsinn verglichen werden kann. Frankl war überzeugt davon, dass Humor eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung ist, da er Distanz schafft und man sich damit für kurze Zeit über die Situation stellen kann.<sup>2</sup>

Im Rahmen meiner Diplomarbeit habe ich mich intensiv mit Humor beschäftigt. Humor ist eine Möglichkeit auf das individuelle Schicksal zu antworten, daher ist es so wichtig, ihn auch in die Beratung einfließen zu lassen.

Vielen Menschen sind sich der Möglichkeiten, die sie haben, nicht bewusst. Sie leben getrieben von der Umwelt und der Gesellschaft und übernehmen oft nicht die Verantwortung für ihr Tun und Handeln.

Im ersten Teil der Arbeit beschreibe ich daher das dreidimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl, denn durch diese Sichtweise der Person eröffnet sich ein neuer Spielraum. Jeder kann lernen, selbst Verantwortung für sein Tun zu übernehmen und nicht die Schuld im Außen zu suchen. Jeder soll wissen, dass er ein Mensch mit freiem Willen ist, diese Freiheit aber auch Verantwortung bedeutet. Jeder darf erkennen, dass er zwar ein Schicksal hat und bestimmten Umweltbedingungen ausgeliefert ist, er jedoch verschiedene Antwortmöglichkeiten darauf hat.

Humor fußt in der dritten, geistigen Dimension, ist etwas spezifisch Menschliches und kann erlernt werden. Daher sehe ich ihn als wichtiges Interventionsinstrument in der Beratung. Lachen tut gut, wirkt als laute Kurzmeditation und katapultiert vom Grübeln in den Moment. Es erfrischt Körper und Geist, weckt die Spielfreude und eröffnet neue Perspektiven.

Im Anschluss an den Theorieteil, der neben dem Menschenbild auch Grundlagenwissen zu Humor und Lachen beinhaltet, habe ich im Praxisteil einige humorvolle Interventionsmethoden zusammengetragen, welche zum Ausprobieren anregen sollen.

---

<sup>2</sup> Vgl. Frankl (2016): S. 71ff

## Das dreidimensionale Menschenbild

Obwohl jede Person ein Individuum ist und als unteilbare Einheit verstanden werden will, sieht Viktor Frankl den Menschen dennoch als dreidimensionales Wesen. Er definiert menschliches Person-sein in drei Dimensionen: Körper, Seele (Psyche) und Geist.

Die **erste, körperliche Dimension** teilen wir Menschen mit allen Lebewesen, auch Pflanzen und Tiere verfügen über mess- und wägbare körperliche Phänomene. Zur körperlichen Dimension gehören:

- das organische Zellgeschehen,
- die biologisch-physikalischen Körperfunktionen und
- die chemisch-physikalischen Prozesse.

Die **zweite, psychische Dimension** meint die Emotionen und Kognitionen, über welche bis zu einem gewissen Grad auch Tiere verfügen.

Emotionen sind echt und wahr, und werden vom Menschen empfunden, sie sind nicht wähl- oder entscheidbar und können auch nicht „weggedacht“ werden:

- Stimmungslagen und Grundstimmungen, die charakterbedingt vorhanden sind (z.B. extrovertiert - introvertiert, optimistisch - pessimistisch);
- Triebe und Gefühle (z.B. Liebe, Trauer, Wut, Hass, Freude, Nervosität, Aggression, Gereiztheit);
- Begierden und Süchte (z.B. Alkohol, Nikotin, Zucker, Spiel, Anerkennung, Lob, Erfolg, Sex);
- Instinkte (= biologisch bedingte Handlungsmuster, z.B. Fluchtinstinkt, Helferinstinkt, Angriffinstinkt);
- Affekte (=spontane, emotionale Handlungen bei dem die willentliche Kontrolle herabgesetzt ist);
- „innerer Schweinehund“.

Frankl ordnet der psychischen Dimension auch die Kognition zu. Sie ist einerseits von Geburt an als Teil der Vererbung festgelegt, andererseits bestimmt durch den Einfluss der Umwelt und des Milieus. Die Kognition hat auch mit dem Gehirn und seiner biologischen Funktion zu tun, was sich teilweise auch der körperlichen Dimension zuordnen lässt. Individuelle Kognition ist nicht bewusst wählbar, jedoch trainierbar, dazu zählen:

- Intellektuelle Begabungen (Sprachbegabung, logisches Denken, Auffassungsgabe, usw.);
- Kreative Talente (musikalische Begabung, bildnerische und gestaltende Fähigkeiten, usw.);
- Erworbene Verhaltensmuster (durch Vorbild, durch Erfahrung, durch „Versuch und Irrtum“, usw.);
- Soziale Prägungen und Konditionierungen (= milieu- und kulturbedingte Vorgaben, die unreflektiert übernommen werden);
- Assoziationen (= bewusste oder unbewusste Verknüpfung von Gedanken);
- Erinnerungen.

Die **dritte, geistige Dimension** ist spezifisch human. Sie ist nicht messbar, nicht sichtbar, nicht greifbar und nicht lokalisierbar. Sie ist den Menschen vorbehalten und kann als metaphysische „Bewegung“ erahnt werden, da keine körperliche Bewegung oder Denkbewegung in räumlich-zeitlichem Sinn zuordenbar ist. Die geistige Dimension zeichnet den Menschen aus und

- befähigt ihn, zu seinem Körper und seinen psychischen Befindlichkeiten Stellung zu nehmen;
- ermöglicht eigenständige Willensentscheidungen und eine freie Wahl zu treffen;
- drückt sich im Humor aus - besonders, wenn wir über uns selber lachen und damit Selbstdistanz gewinnen;
- wirkt sich in sachlichem und künstlerischem Interesse durch schöpferisches Gestalten und Kreativität in Kunst, Kultur und Wissenschaft aus;
- drückt sich in der intuitiven Sehnsucht nach Spiritualität und Religiosität aus;
- lässt den Menschen aus der Meta-Ebene über sich und sein Dasein nachdenken;

- meldet sich in unserem Gewissen und ethischem Empfinden;
- zeigt sich im Erkennen von Werten, im Werteverständnis und in einer Wertesensibilität;
- ermöglicht Sinnausrichtung;
- findet Ausdruck in der Liebe zu einem Menschen, zu einer Idee oder auf ein Werk hin.

Die geistige (noetische) Dimension ist das „Urmenschliche“, nämlich die freie Stellungnahme zu Körperlichkeit und Befindlichkeit.

Sie darf nicht mit Intelligenz oder dem Verstand verwechselt werden und zeichnet jeden Menschen aus, unabhängig von Alter, Herkunft, Intelligenzquotienten oder Bildung. Sie befähigt den Menschen zur Selbstdistanzierung und zur Selbsttranszendenz und macht ihn damit auch fähig, für seine eigene Balance zu sorgen.

Selbstdistanzierung ermöglicht dem Menschen aus einer Meta-Ebene heraus auf die eigenen körperlichen und psychischen Bedingungen zu schauen, dazu Stellung zu nehmen und darüber zu reflektieren. Nur aus dieser Distanz kann es gelingen, die Lebensherausforderungen aus einem anderen, neuen Blickwinkel zu betrachten und darauf zu antworten. Dem Menschen ist es somit möglich, nicht in der Opferrolle der Zu- und Umstände zu verharren, sondern zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden. Humor leistet einen wesentlichen Beitrag zur Selbstdistanzierung und ermöglicht das Abrücken von den körperlichen und psychischen Gegebenheiten.<sup>3</sup>

In der geistigen Dimension des Menschen ist auch die Trotzmacht des Geistes verankert. Sie ist laut Frankl die Fähigkeit des Menschen, trotz widriger äußerer Umstände sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen und über sich hinauszuwachsen. Dem Leben und seinen Herausforderungen zu „trotzen“ und anders zu agieren, als es Emotionen, Kognitionen oder die biologischen Umstände vorgeben würden.

---

<sup>3</sup> Vgl. Schechner / Zürner (2016): S. 40 - 44

## Humor als geistige Dimension

„Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. [...] In einer weiteren Auffassung werden aber auch jene Personen als humorvoll bezeichnet, die andere Menschen zum Lachen bringen oder selbst auffällig häufig lustige Aspekte einer Situation zum Ausdruck bringen.“<sup>4</sup>

### Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Dieser Satz zeigt eindringlich, dass Humor als Trotzmacht gegen die Widrigkeiten dieser Welt wirken kann und bringt im Grunde die Wikipedia-Definition auf den Punkt. In scheinbar ausweglosen Situationen noch etwas Erheiterndes zu sehen, obwohl meine Gefühle eine andere Sprache sprechen oder der Verstand mir anderes rät, ist Aktivierung dieser Trotzmacht auf höchster Ebene.

Humor kann auch als Haltung gesehen werden, die in den verschiedenen Lebensbereichen die Perspektive verändert und Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Durch differenzierte Selbstwahrnehmung kann der individuelle Blick auf sich, die anderen und die Welt verändert werden und so Alltägliches in neuem Licht betrachtet und heiter erlebt werden.

Humor und Lachen sind Kompetenzen, die nur dem Menschen zur Verfügung stehen und diese Fähigkeiten lassen sich zu jeder Lebenszeit und in jeder Lebenslage erweitern, verfeinern und ausbauen.

„Viktor E. Frankl sieht den Humor als menschliches Phänomen, das hilft, sich von Schwierigkeiten und Missgeschicken zu distanzieren. Jeder von uns könnte darüber berichten, wie heilsam und entkrampfend ein befreiendes Lachen eine angespannte Situation entschärfen kann! Frankl selbst erzählte nicht nur leidenschaftlich gerne Witze (mitunter „delikate“), er liebte es auch selbst zu lachen! Wir wissen aus seinen Schriften, dass er in schweren Lebenssituationen den Humor als Korrektiv persönlich erprobt hat. Aus dieser Selbsterfahrung hob er den Humor als spezifisch humanes Existenzial auf die Höhe von Liebe.“<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Humor>, 05.02.2020

<sup>5</sup> Gruber / Schechner / Zürner in „Viktor E. Frankl und der Humor“ (2015): S. 16

Interessant sind die Auswirkungen von Humor und Lachen auf den Körper und die Psyche. Lachen ist eine unwillkürliche körperliche Reaktion, die reflexartig verläuft und lustvolle emotionale Zustände auslösen kann.

Im Bereich der ersten Dimension werden beim Lachen Muskeln im Gesichtsbereich, die Brustmuskulatur und auch die Herzmuskulatur aktiviert, die sich danach für längere Zeit entspannt. Auch der Gasaustausch der Lunge erhöht sich und körpereigene Hormone werden produziert, welche das Immunsystem aktivieren, entzündungshemmend wirken und so Heilungsprozesse beschleunigen.<sup>6</sup>

Weiters löst echtes (und auch bewusstes) Lachen positive Gefühle aus, was eine Auswirkung auf die zweite, die psychische Dimension hat. Durch herzhaftes Lachen werden kontrollierende Gedanken außer Kraft gesetzt, man löst sich von seiner Angst, denn gleichzeitiges Grübeln und Lachen ist schwer möglich. Lachen stellt dadurch einen Kurzurlaub auf einer Insel dar, bei dem man sich erholen kann, befreit wird von Sorgen, Aggressionen, Zorn und anderen negativen Gefühlen, da das logische Denken für einen kurzen Moment ausgehebelt wird.<sup>7</sup>

### **Stufen des Humors**

Humor wird laut Lachforschung in fünf verschiedene Stufen eingeteilt:

Die unterste Stufe stellt das „Nicht-lachen-können“ dar. Das kann viele Ursachen haben, einerseits die Stimmung (manchmal ist einem einfach nicht zum Lachen), andererseits auch einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel, zu wenig Dopamin, Angst, Zorn, Identifikation mit dem Leid, usw. Man nimmt eine Situation einfach nicht als komisch oder lustig wahr und kann sich von ihr nicht distanzieren.

Die zweite Stufe ist das „Lachen über andere“. Dabei wird über Missgeschicke oder Katastrophen der Mitmenschen gelacht. Es verläuft etwas zwiespältig, denn einerseits ist dieses erste Lachen ein Reflex, der automatisch abläuft, andererseits kann es auch als verletzend empfunden werden, wenn der Betroffene dadurch abgewertet wird.

---

<sup>6</sup> Vgl. Titze / Eschenröder (2011), S. 16 - 25

<sup>7</sup> Vgl. Korp (2016): S. 73f

Diese Schadenfreude birgt allerdings auch die Chance, die eigenen Fehler zu erkennen, dadurch amüsiert man sich zugleich auch über sich selbst und fühlt sich mit dem Opfer verbunden.

„Über mich selbst lachen können“ ist Ausdruck der dritten Humorstufe. Sie ist ein Prozess der Selbsterkennung und häufig erst im Nachhinein möglich, wenn ein tragisches Ereignis dennoch lustige Züge offenbart. Durch diese humorvolle Betrachtung der eigenen Person nehmen sich Menschen selbst weniger ernst und gewinnen Selbstdistanzierung, meist durchläuft man dadurch einen wichtigen Reifeprozess innerhalb der Persönlichkeitsentwicklung.

In der nächsten Humorstufe dürfen „andere über mich lachen“. Menschen ernten Anerkennung, wenn sie dem Publikum erlauben, über ihre Person zu lachen. Schwierig wird es, wenn man dadurch eiskalt erwischt und beinahe gekränkt wird, man beweist großen Humor und Haltung, wenn man dieses Lachen (diesen Spott) aushält. Der Mensch lässt dabei sein Ich los und benötigt großes Selbstwertgefühl um zu erkennen, nicht er es ist, worüber gelacht wird, sondern die Situation. Es benötigt einiger Übung, damit dies nicht als Selbstentwertung empfunden wird.

Die höchste Stufe ist das „gemeinsam mit anderen über mich selbst zu Lachen“. Es grenzt beinahe an Kunst, in das Lachen anderer einzustimmen, wenn sie über einen selbst lachen. Als Ausgelachter identifiziert man sich dann nicht mehr mit dem, was andere kritisieren, sondern empfindet es selbst als lustig. Man kann dabei sein Ego verlassen und die Situation mit heiterer Gelassenheit von außen betrachten.

Selbstironie ist ebenfalls hier angesiedelt, dabei nimmt man sich selbst auf den Arm, den anderen den Wind aus den Segeln und bewahrt seine Würde.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Vgl. Korp (2016): S. 51 - 58

## Lächeln und Lachen

Lachen und auch seine Vorstufe, das Lächeln, sind Ausdruck des Humors.

Forschungen beweisen, dass Menschen zufriedener sind, wenn sie regelmäßig und herzlich lachen, daher lohnt es sich, lächelnd und lachend durch die Welt zu gehen. Auch in scheinbar tieftraurigen und todernsten Situationen kann es unsere Laune steigern und beitragen, die Dinge mit etwas Abstand zu sehen.

**Lächeln** ist eine körperliche Handlung, die trainiert werden kann, dazu werden beide Mundwinkel nach oben gezogen. Wichtig ist, dass dabei auch die Augenmuskeln angespannt werden, indem man die Augen strahlen lässt. Dieser Gesichtsausdruck aktiviert das menschliche Gehirn, das dadurch Glückshormone produziert und positive Gefühle entstehen lässt. Die Nerven, die die Muskeln im Lippenbereich versorgen, gehören zu den so genannten Hirnnerven, deren Ursprungskern im Hirnstamm liegen. Dort ist auch die Steuerungszentrale für Funktionen wie Blutdruck, Herzschlag und Atmung. Mit Lächeln lassen sich diese Funktionen indirekt positiv beeinflussen.

Das Lächeln steht bei jedem Menschen am Anfang der Beziehungsfähigkeit und ist wichtiger Bestandteil unserer sozialen Geburt, schließlich ist es auch unsere erste Kommunikationsform – neben Weinen und Schreien. Lächeln wird als genetische Ausstattung bereits auf die Welt mitgebracht und trägt zum Reifeprozess des Gehirns und zur Entwicklung bei.<sup>9</sup>

Strahlendes Augenlächeln kann jeder Mensch erlernen:

Am besten übt man regelmäßig und anfangs vor dem Spiegel, dabei betrachtet man sich selbst genau und bewertet seinen Ausdruck. Wichtig ist dabei auch, auf die Selbstwahrnehmung zu achten:

- Was sehe ich?
- Was höre ich?
- Was empfinde ich körperlich?
- Was fühle ich?
- Was denke ich?
- Wie ist meine Gesamtwahrnehmung und wie bewerte ich sie?

---

<sup>9</sup> Vgl. Liebertz (2012): S. 102

Menschen, denen das schwerfällt, können diese Übung anfangs auch mit einem Bleistift durchführen, auf den mit den Zähnen leicht gebissen wird, da sich dadurch die Mundwinkel nach oben ziehen und die Augen zu strahlen beginnen.

Das Erinnerungslächeln ist eine weitere Möglichkeit, positive Gedanken und angenehme körperliche Regungen auszulösen. Dabei denkt man an eine Situation, ein Erlebnis oder einen Zusammenhang, in der bzw. in dem gelächelt wurde.

- Vielleicht gibt es Menschen, die einem ein Lächeln ins Gesicht zaubern, dann denkt man an diesen oder betrachtet ein Foto von ihnen?
- Vielleicht existiert ein Gegenstand, Schmuckstück oder ähnliches, das an ein erheiterndes Erlebnis erinnert. So können Symbole gefunden werden, die Lächeln auslösen?
- Oder gibt es Erlebnisse (vom letzten Urlaub, Spaziergang, mit Familienmitgliedern oder Freunden), an die man sich lachend erinnern kann?

Bilder, sogenannte Anker, von diesen sollen im persönlichen Umfeld so platziert werden, dass sie regelmäßig in das individuelle Blickfeld rücken (z.B. als Bildschirmschoner am PC) und dadurch ein Erinnerungslächeln auslösen.

Wünscht man sich heitere Gelassenheit oder tiefe Zufriedenheit, kann man dies mit dem sogenannten Buddha-Lächeln erlangen. Dabei wendet man sich ganz sich selbst zu und lächelt ein saches Mundlächeln mit leisem Augenstrahlen, welches von außen kaum wahrgenommen werden kann.

Werden die Gedanken dabei auch noch ganz auf die Gestaltung dieses Lächelns gelenkt, können Gefühle der Zufriedenheit, Gelassenheit und Leichtigkeit aufgerufen werden. Es kann einerseits in schlaflosen Nächten helfen, (wieder) einzuschlafen, andererseits kann damit in stressigen Situationen etwas Distanz hergestellt und damit der Überblick bewahrt werden, was ein professionelles und freudiges Weiterarbeiten ermöglicht.

Dieses Lächeln kann Menschen, die schnell in Rage geraten oder sich regelmäßig über Kleinigkeiten aufregen, helfen, Distanz zum Ereignis zu erlangen und dadurch heitere Gelassenheit ins Leben zu integrieren.<sup>10</sup>

Regelmäßiges Lächeln erleichtert die Arbeit, reduziert den Stress und macht glücklich!

---

<sup>10</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 23 - 28

**Lachen** ist körperliches Handeln und gesund. Es werden dabei bis zu 300 verschiedene Muskeln aktiviert, ähnlich einer effektiven sportlichen Betätigung. Zusätzlich zu den 15 Gesichtsmuskeln beginnen die Stimmbänder zu schwingen, der Brustkorb schüttelt sich, das Zwerchfell hüpfert und massiert damit die Eingeweide, die Bauchmuskeln werden angespannt und der Oberkörper krümmt sich entlastend nach vorne. Lachen hat eine verdauungsfördernde Wirkung, und positiven Einfluss auf Schlafstörungen, Angstzustände und Depressionen, setzt Abwehrzellen im Körper frei und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Regelmäßiges Lachen ist Burnout-Prophylaxe und stärkt die Resilienz.<sup>11</sup>

Lachen wirkt stressabbauend und konzentrationsfördernd, Spannungen werden abgebaut und ein heiteres Klima wird erschaffen. Diese positiven Wirkungen können und sollen Lehrer in der Schule und auch Vorgesetzte am Arbeitsplatz nutzen. Lachen schafft Bindung und diese wirkt sich nachweislich und nachhaltig förderlich auf den Lern- und Arbeitsprozess aus.

Die heilende Wirkung des Lachens wird zunehmend auch in Krankenhäusern erkannt, und CliniClowns kommen nicht mehr nur zu Kindern, sondern auch in Stationen, in denen Erwachsene behandelt werden. Hunter Doherty „Patch“ Adams, ein amerikanischer Arzt, erkannte den Einfluss der Umwelt auf den Heilungsprozess bereits Anfang der 1970er Jahre und war einer der ersten Clown-Doktoren. Sein Leben ist Vorbild und Vorlage für den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams in der Titelrolle.

Lachen ist häufig ein sichtbares Zeichen von Humor im Bereich der Komik und des Witzes. Wir lachen aus vielerlei Gründen und manchmal - insbesondere Kinder - auch ohne Grund. Leicht werden wir angesteckt, wenn jemand lacht (Spiegelneuronen). Erzählt jemand einen Witz, dann lachen wir, und manchmal auch nur deshalb, weil alle lachen oder wir so tun, als ob wir ihn verstanden hätten.

Es stellen sich verschiedene Fragen...

- Ist Lachen ein Zeichen von Fröhlichkeit, Heiterkeit und positiver Stimmung?
- Lachen wir, weil wir fröhlich sind, oder sind wir fröhlich, weil wir lachen?
- Ist Lachen und Lächeln ein Zeichen von Humor?
- Was regt zum Lachen an?

---

<sup>11</sup> Ebd. S. 200f

Eine eindeutige Antwort auf diese (und weitere) Fragen finden selbst Sprachwissenschaftler oder Philosophen nicht. Erwiesen ist lediglich, dass Lachen eine der ältesten menschlichen Kommunikationsformen ist, die kulturübergreifend gesprochen wird. Ursprünglich diente es als Drohgebärde, da es aus dem Zähnefletschen entstanden ist. Vermutlich fußt darin das Sprichwort: „Lächeln ist die beste Art, den Leuten die Zähne zu zeigen!“

Wer lächelt, kann nicht gleichzeitig aggressiv sein, Menschen verbindet ein gegenseitiges Anlachen oder -lächeln. So kann es auch das Gemeinschaftsgefühl in Gruppen fördern, Kommunikation verbessern und Übereinstimmungen schaffen.

Lachen ist ein ungehemmter körperlicher Ausbruch und signalisiert eine momentane Befreiung von körperlichen, psychischen und sozialen Hemmungen. Dem gegenüber steht das kontrollierte situative Lächeln, das Gefühlsverfassungen verhüllen und gezielt eingesetzt werden kann. Beide tragen zu heiterer Gelassenheit und positiver Stimmung bei und sind wichtige Ausdruckselemente des Humors.<sup>12</sup>

Regelmäßiges Lächeln und Lachen erleichtert die Arbeit, reduziert den Stress und macht glücklich, wurde in verschiedenen Studien bewiesen und derzeit mit dem Titel „embodiement“ erforscht und gelehrt.

---

<sup>12</sup> Vgl. Hirsch (2019): S 3 - 6

## Lachyoga / Lachclubs

Kinder lachen im Durchschnitt ca. 400-mal täglich, Erwachsene jedoch nur mehr 15-mal. Daher finde ich es umso wichtiger, diese positive Tätigkeit vermehrt in den Alltag zu integrieren und zu trainieren, bis sie schließlich wieder automatisiert.

Eine Art Lachen zu üben ist Lachyoga, welches meist in angeleiteten Gruppen praktiziert wird, dabei wird verschiedenes Körperlachen geschult.

Verschiedene Laute und Rhythmen des Lachens werden in unterschiedlichen Resonanzbereichen des Körpers gefühlt und empfunden:

- Lachen mit „hi hi hi“ konzentriert sich mit der hohen Tonlage eher auf den Kopf und Hals und hat das Ziel, neue Gedanken entstehen zu lassen, den Kopf frei zu bekommen oder gemeinsam zu denken.
- Lachen mit „he he he“ findet in einer mittleren Tonlage statt und aktiviert den Nacken-Schulter-Bereich und den Kehlkopf. Es dient zur Lockerung dieser Muskulatur, lässt Ballast und schlechtes Gewissen abschütteln, stellt eine aufrechte Haltung her und lässt den „Frosch im Hals“ loswerden.
- Lachen mit „ha ha ha“ aktiviert mit der mittleren Tonlage ebenfalls den mittleren Brustkorb und den oberen Bauchbereich. Es hilft, ganz bei sich zu sein, Angst oder Nervosität zu integrieren und bereit zu sein für neue Begegnungen.
- Lachen auf „ho ho ho“ ist in einer tiefen Tonlage, welche mitten im Bauch wahrgenommen wird. Dieser wird dadurch aktiviert, macht sich breit, fest und füllt den inneren Raum.
- Die Lachfolge „hu hu hu“ in tiefer Tonlage ist ausgerichtet auf den Unterleib und die Beine. Ziel ist es, mit beiden Beinen am Boden zu stehen, Standfestigkeit und Bodenhaftung zu erlangen und Ziele damit zu erreichen.<sup>13</sup>

Es lohnt sich, die verschiedenen Lachlaute auch alleine (vor dem Spiegel) zu üben. Mit hoher Wahrscheinlichkeit verbessert sich die Stimmung und die Muskeln im Gesicht entspannen sich. Wer regelmäßig lacht, wirkt nachweislich jünger und sympathischer.

---

<sup>13</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 37ff

## Humorvolle Interventionsmethoden

Einige Methoden und Ideen habe ich im vorangegangenen Kapitel bereits angeführt. Im Folgenden möchte ich verschiedene Ideen, die sowohl in der Einzel- und Paarberatung, als auch mit Gruppen eingesetzt werden können, erörtern.

Ich will aber ganz deutlich darauf hinweisen, dass nicht jede Intervention zu jeder Zeit und zu jeder Person passt.

Es kann zwar nicht genug Humor im Leben geben, dennoch gibt es Momente, in denen ein (bestimmter) Witz nicht angebracht ist oder ein lustiges Spiel am Ziel vorbeischießt.

In der Beratung ist es sehr wichtig, dass sich der Berater des eigenen Humors bewusst ist, sensibel auf das Gegenüber eingeht und versucht authentisch zu sein. Wenn ich als Beraterin nicht überzeugt bin von meiner Intervention, so ist Scheitern schon vorprogrammiert, obwohl die volle innere Überzeugung auch kein Garant für Gelingen darstellt, wenn die Methode nicht situationsadäquat angewendet wird.

Ziel einer humorigen Intervention ist die Irritation. Schwierige Zusammenhänge können so oftmals aufgelöst oder dramatische Situationen sogar in Komödien verwandelt werden. Die Orientierung am Potential und am Ziel fördert die persönlich vorhandenen Kompetenzen, verdeutlicht Ressourcen und individuelle Werte werden festgestellt. Die durch Lachen hergestellte Selbstdistanz befreit und lässt neue Perspektiven erkennen.

Durch Übung kann jeder Mensch sein individueller Spezialist für Humor werden und sich selbst weiterentwickeln.

## Witze

Humor ist ein Mittel, um aufkommende Langeweile und lethargische Stimmungen zu vertreiben und dabei die Motivation und Lernfähigkeit anzukurbeln bzw. auch die Kreativität zu fördern. Der Witz nimmt dabei eine besondere Stellung ein und schafft Räume, in denen Gedanken und Gefühle ausgedrückt, erschlossen, verstärkt oder verändert werden können.

Im ursprünglichen Sinn soll ein Witz Dinge und Vorkommnisse geistreich benennen, aufdecken oder auf den Punkt bringen. Da er eine kurze Geschichte oder Anekdote ist, die mit einer Pointe endet, transportiert er einen Inhalt und ist sozusagen die Konserve des Humors.

Ein Witz muss drei Faktoren erfüllen, um auch ein Witz zu sein:

- Er muss beliebig verfügb- und wiederholbar sein. Hierbei kann er gut als Einstieg dienen oder eine Situation entspannen. Um ihn gezielt einsetzen zu können, ist es wichtig, das Repertoire immer wieder zu wechseln, da über den gleichen Witz meist nur einmal gelacht wird.
- Er muss Inhalt transportieren und eine Pointe haben. So kann ein Witz auf Sachverhalte hinweisen oder - so wie jüdische Witze, die bissig und witzig Gott und die Welt in allen Lebenslagen hinterfragen - auch als Waffe des geistigen Widerstandes eingesetzt werden.

Manche Witze haben vulgären Inhalt oder werden als Machtinstrument missbraucht, indem sie andere (Berufsgruppen, Menschenkategorien, Minderheiten...) herabsetzen, bloßstellen oder für dumm verkaufen. Auf diese Kategorie muss im Zusammenhang einer Beratung absolut verzichtet werden. Tauchen verletzende Witze dennoch auf, lohnt es sich, diese zu analysieren und evtl. ressourcenorientiert und humorvoll umzuschreiben.

- Der Witz dient als Struktur und Stilmittel, das heißt, er muss so aufgebaut sein, dass er Neugier und Spannung erzeugt und schließlich mit einer Pointe endet.<sup>14</sup>

Um als Berater Witze gezielt in der Arbeit einsetzen zu können, ist es wichtig, sich des eigenen Humors bewusst zu sein und auch den des Klienten richtig einzuschätzen.

---

<sup>14</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S.190f

Witze ziehen im Verhaltensablauf eine lange Spur: Sie müssen zunächst von unserem Verstand erfasst werden, unsere Gefühle berühren und dann die körperlichen Symptome bis hin zum Lachen auslösen. Der Witz lässt uns lachen als Erlösung von einer intellektuellen Spannung, und er mutet uns zu, das Unvereinbare, das Diskriminierende, das Unaussprechliche zu erkennen und uns erheitert davon zu distanzieren. Wenn wir Mitmenschen einen Witz erzählen, stellen wir sie unbewusst auch auf die Probe, da wir wissen wollen, ob der Zuhörer den Witz auch verstanden hat und mit uns darüber lachen kann. Dadurch wird die gemeinsame Verständnisebene und kulturelle Herkunft ebenfalls ermittelt.

Dem menschlichen Unterbewusstsein tun Witze richtig gut, denn in ihnen stoßen zwei fremde Gedanken aufeinander und so können wir uns von verdrängten Gedanken, Gefühlen und Vorurteilen auf ungefährliche Weise befreien. Durch das Lachen erleben wir das Verdrängte plötzlich als etwas Erlaubtes und Harmloses, innere Distanz kann entstehen.<sup>15</sup>

Im Rahmen der gelungenen Selbstfürsorge können Witze als Ritual in den Alltag eingebunden werden. Das könnte geschehen indem z.B. gleich am Morgen ein Witz gelesen wird (aus einem bestimmten Witzebuch, im Internet, in der Zeitung...). Durch Regelmäßigkeit, Wiederholungen und Übungen können Klienten (oder auch Berater) lernen, neue neuronale Verbindungen herzustellen und so gleich morgens etwas Leichtigkeit und Selbstdistanz gewinnen.

Mit diesen Witzen kann auch eine persönliche Sammlung angelegt werden.

Witze aus der Zeitung können auch in ein Heft geklebt oder zu einem Plakat (z.B. für die Innenseite der Klotür) gestaltet werden.

Als Auftrag kann einem Klienten auch mitgegeben werden, in der nächsten Beratungsstunde den eigenen Lieblingswitz zu erzählen. Dies kann das Selbstbewusstsein stärken, da der Klient beim Witzeerzählen davon überzeugt sein muss, dass er dies auch kann und lernt, dass er durch Übung immer besser wird. Er darf dabei lernen, einen Witz angemessen vorzutragen und sowohl den Gesichtsausdruck, als auch die Stimme anzupassen.

Besonders Kinder haben an solchen Aufträgen Freude; Erwachsene können dadurch im geschützten Raum das Kind in ihnen wiederentdecken.

---

<sup>15</sup> Vgl. Liebertz (2012): S. 88ff

Die Juxbox ist ein zeitlich begrenzter, gezielter Einsatz von Witzen, Sprüchen oder Sketchen.

Im Gruppensetting kann dabei jede Person einen Witz oder lustigen Spruch erzählen, oder nach einer kurzen Vorbereitungszeit (max. 5 Minuten) können kleine Gruppen etwas Witziges zum Besten geben. Erleichtert wird dies, wenn Witzbücher oder spaßige Ideen in einer Box zur Verfügung stehen.

Aber auch im Einzelsetting kann durch den gezielten Einsatz eine festgefahrene, peinliche, belastende, beklemmende oder lethargische Situation unterbrochen werden und manchmal ist so auch Perspektivenwechsel möglich.

Oftmals lohnt es sich, als Berater eine „echte Juxbox“ zu besitzen, in welcher Witze auf einzelne Karten, Cartoons, eine rote Nase, ein Spiegel, Schellen, Perücken, Kopfschmuck usw. zu finden sind.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 72f

## **Bilder, Karikaturen, Geschichten und Metaphern**

Bilder verstärken die Vorstellungskraft und regen die Fantasie an, diese Wechselwirkung zwischen realen und mentalen Bildern kann ebenfalls in der Beratung genutzt werden.

Es zahlt sich als Berater aus, eine Sammlung von gezeichneten oder fotografierten Karikaturen und sinnstiftenden Geschichten zu verschiedensten Themen anzulegen. Karikaturen sind übertriebene Darstellungen einer Situation, die in der Beratung ethischen Grundsätzen unterliegen und niemanden verletzen dürfen. Diese Bilder sollen sowohl zum Lachen und als auch zum Denken anregen und können so einen Lösungsprozess anstoßen.

Bilder bewirken einen Perspektivenwechsel, der vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet. Der Wille zur selbstbestimmten Gestaltung einer Situation wird geweckt und der Fokus auf eine humorvolle Sichtweise lädt zu Fröhlichkeit und Lachen ein. Auch der Wille zur selbstbestimmten Gestaltung von Situationen kann wachgerüttelt, Horizonte eröffnet und Sichtweisen erweitert werden.

Karikaturen und Geschichten können zum Einstieg in eine Beratungssequenz oder eine Krisensitzung verwendet werden. Hierbei soll der Inhalt zum Thema passen. Die Beteiligten können ihre Meinung entlang der Abbildung benennen und das erheiternde Element der Situation erkennen. In einem Streitfall kann durch die deeskalierende Wirkung gleichzeitig Lachen und Nachdenken angeregt werden.

Karikaturen können auch als Trigger eingesetzt werden, wenn beispielsweise der Redefluss versiegt, nur noch die Schwierigkeiten einer Situation (oder des gesamten Lebens) gesehen oder dramatisiert wird. Wird die Aufmerksamkeit plötzlich auf ein passendes, erheiterndes Bild gelenkt, kann die Abwärtsspirale unterbrochen werden, was die Situation augenblicklich verändert. Ein Wechsel aus der Dramatisierung zurück in die selbstbestimmte Gestaltung wird so möglich.<sup>17</sup>

Viktor Frankl liebte es in Bildern zu sprechen und war in kaum einer Situation um ein passendes Gleichnis verlegen.

---

<sup>17</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 50ff

## Smileys

Ein Smiley ist ein grafisches Objekt, das ein lächelndes Gesicht zeigt, meist ist er schwarz auf gelbem Untergrund gezeichnet.

Im Internet findet man eine Vielzahl dieser Lachgesichter, und seit WhatsApp werden sie täglich millionenfach versendet, meist um eine Botschaft zu transportieren.

Wie menschliches Lächeln aktiviert auch ein Smiley die Spiegelneuronen und animiert den Betrachter selbst zu lächeln. Er wirkt besonders in angespannten Situationen oder bei Stress beruhigend, und ermöglicht auf leichte Weise eine heitere Stimmung.

Sinnvoll ist es, Smileys an strategisch günstigen Orten zu platzieren, z.B. Wartebereiche, Meetingpoints, an der Wand hinter einem Redner, in einer PowerPoint während eines Vortrags usw. Auch können Accessoires mit Smileys (wie Krawatten, Ohrringe, Tücher, Anstecker...) zum Lächeln anregen.

Es ist aber darauf zu achten, dass das Symbol dennoch dezent und keinesfalls inflationär eingesetzt wird.

Im Laufe einer Beratung und wenn es zum Thema passt, kann gemeinsam mit dem Klienten ein Smiley entworfen und gezeichnet werden. Wichtig ist dabei, dass die Mundwinkel nach oben zeigen und beim Betrachten ein angenehmes, erheiterndes Gefühl entsteht. Danach sollen Orte gefunden werden, an denen der Smiley gezielt und für eine begrenzte Zeit platziert wird.<sup>18</sup>

Beim nächsten Beratungstermin kann besprochen werden, wie sich das Bild auf das Befinden / die Gedanken ausgewirkt bzw. was sich dadurch verändert hat.

Manchmal ist es erheiternd und hilfreich, wenn dem Gegenüber ein Smiley gezeigt wird, den man sich auf die eigene Daumenspitze gemalt hat.

---

<sup>18</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 108f

## Rote Nasen

Die rote Nase, auch Clownsnase genannt, wird auf die Nasenspitze gesetzt und ist feuerrot. Sie weckt Erinnerungen an Kindertage oder an Besuche im Zirkus und ist somit auf die Gefühlsebene ausgerichtet. War das Gegenüber eben noch wütend, aufgebracht oder verärgert, so kann es angesichts der Nase vielleicht lachen oder erstaunt zur Kenntnis nehmen, dass auch andere Meinungen möglich sind als die eigene. Je nach Person und Situation wird anders darauf reagiert.

Die rote Nase kann alternativ auch am Ohr, am Brillenbügel, an der Halskette oder der Krawatte befestigt werden, hier wirkt sie ebenfalls neckisch. Oder sie wird ersetzt durch einen roten (Klebe-)Punkt auf der Nase. Sie unterstützt immer, da sie an den Clown erinnert, der uns erstaunt, neugierig macht, belustigt und erheitert.

Beim Einsatz der Clownsnase muss man sich des Ziels der Intervention bewusst sein:

- Will man überraschen, kann man sie aufsetzen, das Gegenüber mit neutralen Gesichtszügen einige Sekunden lang anschauen und kommentarlos wieder abnehmen.
- Will man neugierig machen, kann man sie spielerisch in den Händen drehen, kurz - wie in Gedanken - auf und danach wieder absetzen.
- Will man eine Konfliktsituation entspannen, setzt man sie auf und lächelt jede Person direkt an, nimmt sie wieder ab und fragt alle Anwesenden, was sie nun denken.
- Will man einen Veränderungsprozess einleiten, kann die rote Nase bereits vor der ersten Begrüßung aufgesetzt werden, und nach einem freundlich, lächelnden Handschlag wieder abgenommen werden. Mit „Was denken Sie jetzt?“, wird die Beratung eröffnet.

Die Erfahrung zeigt, dass mit Irritation, Überraschung, Erstaunen, Neugier, Heiterkeit, Lachen und Spaß, manchmal auch Wut auf die Clownsnase reagiert wird. Auf jeden Fall wird eine Veränderung der Gefühle hergestellt, ein anderer Blickwinkel auf die Situation eröffnet und somit ist auch eine sofortige Veränderung der Wahrnehmung möglich.<sup>19</sup>

Manchmal lohnt es sich, eine rote Nase in der (Hosen-)Tasche mitzuhaben. In einer herausfordernden Situation kann diese herausgenommen werden, oder allein durch Berührung bzw. Bewusstmachen des Besitzes ebendieser kann Selbstdistanzierung angeregt und individuelle heitere Gelassenheit erzeugt werden.

---

<sup>19</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 101 - 104

## Marys Schublade

Marys Schublade ist eine Schachtel, deren Deckel verschiebbar oder aufklappbar ist, im Inneren befindet sich ein Spiegel. Wenn der Deckel nun geöffnet wird, erkennen die hineinschauenden Menschen ihr eigenes Spiegelbild.

Im Einzelsetting wird die Schublade schweigend und ohne Einführung in den Raum gestellt, meist reagieren die Klienten neugierig. Werden Fragen dazu gestellt, kann kurz erklärt werden, dass dies eine Humorschublade ist. Als Berater kann man auch fragen, ob der Kunde sie ausprobieren will. Hält der Klient die Schublade in der Hand, öffnet er diese meist sehr vorsichtig, da viele damit rechnen, dass etwas herausspringt. Für jeden ist es beim ersten Mal eine Überraschung, meist gefolgt von großer Freude, sich selbst im Spiegel zu erkennen.

Jeder Mensch reagiert mit einem mimischen Ausdruck, sobald er einen Blick auf das eigene Spiegelbild erhascht. Die Reaktionen können erstaunt, amüsiert, irritiert, lächelnd, verduzt, erschreckt usw. sein. Auf jeden Fall wird die Aufmerksamkeit erhöht und angespannte, skeptische oder traurige Situationen können aufgelockert werden. Das Erkennen der eigenen Mimik ermöglicht unter anderem auch das Einnehmen einer anderen Perspektive.

Marys Schublade kann unter anderem auch gezielt eingesetzt werden, um den Klienten auf die eigene Mimik aufmerksam zu machen. So kann das eigene Minenspiel erkannt und gegebenenfalls auch umtrainiert werden.

Bei Menschen mit geringem Selbstwertgefühl kann die Schublade mit dem Satz: „Hier ist die Person auf die du dich hundertprozentig verlassen kannst!“, verwendet werden. Die Humorschublade kann durchaus auch mehrfach benutzt werden.

## Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit ist die Grundvoraussetzung, um Freude und Humor, Lächeln und Lachen zu entwickeln. Umgekehrt führt eine humorvolle Haltung zu mehr Achtsamkeit, denn um einen Perspektivenwechsel zu entdecken, der mir Lustiges offenbart und mich zum Lachen bringt, muss ich meine Wahrnehmung aktivieren.

Achtsamkeit und Humor begünstigen sich also gegenseitig und haben eine ähnliche Wirkung, beide öffnen den Geist und helfen so loszulassen. Bei Übungen der Achtsamkeit finden Körper und Geist zusammen, woraus ein Gefühl von Glück und Freude entsteht.

Mit einer einfachen Atemübung kann dies bewusstgemacht werden:

*„Atmen Sie einmal langsam und bewusst ein, spüren Sie, wie der Atem durch die Nase fließt, den Hals hinunter in die Lunge und der Bauchraum sich weitet.*

*Spüren Sie den kurzen Moment zwischen Ein- und Ausatmen nach. Diese Pause ist ein besonderer Moment, in dem alles zur Ruhe kommt. Der nächste Atemzug wird von ganz allein geschehen, ohne dass Sie irgendetwas tun müssen.*

*Das ist Ausdruck der Lebenskraft und Grund für Freude und Dankbarkeit. Lassen Sie den Atem wieder ausströmen, nehmen Sie bewusst wahr, wie sich die Bauchdecke senkt und die Luft durch die Nase ausströmt.*

*Versuchen sie ein Lächeln. Sie leben!*

*Untersuchungen zeigen, es besteht eine Verbindung zwischen den Muskeln, die wir zum Lächeln anspannen, und unserer Stimmung. Wir lächeln, wenn wir uns freuen. Aber können auch lächeln und dadurch unsere Stimmung verbessern. Das lässt sich leicht testen: Zeigen Sie ein Lächeln und versuchen Sie, gleichzeitig ein Gefühl von Neid, Missgunst, Zorn zu erzeugen. Klappt das?“<sup>20</sup>*

Es gibt viele verschiedene Achtsamkeitsübungen, und bei vielen wird die Wahrnehmung auf ein angenehmes Gefühl, das im Inneren entstehen soll, gelegt. Wichtig für den Erfolg solcher Übungen ist, dass eine passende für den Anwender gefunden wird, so begünstigen sich bei regelmäßiger Anwendung Psyche und Körper gegenseitig positiv.

---

<sup>20</sup> Korp (2016): S. 116

## Erzählen von Erfolgen

Negative Kritik hören die Menschen von vielen Seiten, häufig wird bis ins Detail erläutert, was alles falsch gemacht wurde und warum. Auch der persönliche innere Kritiker ist schnell zur Stelle, unsere Gedanken drehen sich um unser Versagen, Fehlleistungen und Mängel und wir beginnen zu jammern und klagen.

Wenn es darum geht, (uns selbst) zu loben, fällt dies oft sehr mager aus. Dabei würde gerade dies die gute Laune, die Lernmotivation, die optimistische Haltung und Selbsteinschätzung fördern.

Es lohnt im ersten Schritt, sich der persönlichen Mangelhaltung, die beim Jammern entsteht, bewusst zu sein und ihr humorvoll zu begegnen. Dies kann mit einem Lachen, einem bestimmten Geräusch, einer roten Nase oder einem individuellen Code, der zum Lächeln führt, geschehen. Wichtig ist, sich darüber klar zu sein, dass es sich dabei nicht um ein Auslachen handelt, sondern das Lachen als Unterstützung dient, die Konzentration auf die gelungenen Anteile in einer Handlung zu lenken.

Eine Möglichkeit, um im Einzelcoaching vom Defizit in die Ressource zu kommen, könnte sein:

- Zuerst gemeinsames Lachen unter Anleitung.
- Danach nennt die Klientin einen persönlichen Erfolg in einem Satz und erläutert im Anschluss die konkreten Handlungen, die gesetzt wurden, um erfolgreich zu sein.
- Dazu beschreibt sie die Gefühle, die mit diesem Erfolg in Verbindung gebracht werden, und strahlt, lacht, kichert, usw. dabei.  
Dieses Lachen muss bei der ersten Anwendung dieser Methode häufig „künstlich“ erzeugt und vom Berater unterstützt werden.
- Zum Abschluss wird der Erfolg nochmals in einem Satz zusammengefasst und mit Eigenlob kombiniert.
- Danach wird noch einmal herzlich gelacht.

Die Erfahrung zeigt, dass etwa nach der dritten Wiederholung dieser Übung die Orientierung an den Potentialen und Erfolgen leichter fällt, und auch das Lachen als „normal“ empfunden wird. Zu Beginn brauchen viele Klientinnen ein wenig Mut, sich auf die eigene Erfolgsgeschichte einzulassen, doch es ist eine hilfreiche Methode, das Selbstwertgefühl zu steigern.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Vgl. Schinzilarz / Friedli (2018): S. 135f

## Paradoxe Intention

Zur Behandlung von Angst- und Zwangsneurosen entwickelte Viktor Frankl die Paradoxe Intention. Hierbei wird der Klient angeleitet, seine am meisten gefürchteten Symptome herbeizuwünschen bzw. selbst in die Tat umzusetzen. Der Klient muss sich also genau das wünschen, wovon er sich am meisten fürchtet. Unter Anleitung und Einsatz von Humor wird dieser Wunsch bis zur Unwirklichkeit verstärkt. Die paradoxe Intention bedient sich dabei der Trotzmacht des Geistes, welche im (selbst-)ironischen Sinn aufgerufen wird.

Durch das zunehmende „Belächeln“ der Ängste oder Zwänge durch den Patienten gewinnt dieser eine Distanz, die eine Objektivierung der Lage ermöglicht und durch Absurdität zu einer Lösung von der Angst oder vom Zwang führt. An Stelle der Furcht tritt ein quasi „heilsamer“ Wunsch, der natürlich nicht ernst und endgültig gemeint ist, sondern den der Klient für einen Augenblick lang hegt. Er lernt zumindest innerlich in sich hineinzulachen und nimmt der Angst den Wind aus den Segeln.

Dieses Lachen schafft Distanz und lässt den Klienten sich von seinem Leiden distanzieren. Nichts kann einen Menschen besser wieder zu seiner Mitte führen, und eine gelassene Gegenüberstellung von Bedingungen und Gegebenheit erlangen, wie eben der Humor.

Eine gute Ausbildung, etwas schauspielerisches Talent und eine positive, wertschätzende Beziehung des Beraters zum Klienten sind dazu unbedingt notwendig. Allein dadurch, dass der Berater manchmal auch den Mut haben muss, die Handlung vorzuspielen, wodurch das Gegenüber zuerst vermutlich lächelt. In der konkreten Situation muss Klient dann jedoch selbst handeln, und schließlich wird er lernen, seiner Angst ins Gesicht zu lachen und sich so immer mehr von ihr zu distanzieren.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> Vgl. Frankl (2015): S.243ff

## Schlussbemerkung

Der Sinn für Humor ist kein exklusives Talent, das uns in die Wiege gelegt wird. Er verändert sich ein Leben lang und lässt sich wie andere Sinne entwickeln, oder er verkümmert. Aus diesem einzigartigen Sinn lässt sich ein Lebenssinn entwickeln, der zu einer humorvollen, gelassenen Haltung gegenüber der Welt und damit zu einem erfüllten Leben beiträgt.

Laut Frankl kann Sinn nicht gegeben, sondern nur gefunden werden. So liegt es an jedem Menschen selbst, den humorvollen Anteil in Situationen, Begebenheiten, Dingen zu finden und diesen dann entsprechend zu antworten.

Gerade deshalb ist es wichtig, seinen individuellen Humor zu pflegen, zu trainieren, auszubauen, anzupassen. In der Beratung ergeben sich unzählige Möglichkeiten, durch Einstellungsmodulation immer wieder humorvolle Betrachtungsweisen zu entwickeln. Mit regelmäßiger Übung und Perspektivenwechsel kann es gelingen, unabänderliches Leid und Schmerz in einem anderen Licht zu betrachten und damit leichter annehmen zu können.

In meiner Arbeit habe ich versucht einige Methoden zusammenzutragen, die den Sinn für Humor und das Genießen der Freude unterstützen, die Sammlung ist natürlich nicht vollständig und kann beinahe unendlich (individuell für jeden Menschen und jede Situation) erweitert werden.

## Literaturverzeichnis

Frankl, Viktor E.: „Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“, dtv Verlagsgesellschaft, München, 6. Auflage 2015

Frankl, Viktor E.: „...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, Kösel-Verlag, München, 8. Auflage 2016

Hirsch, Rolf Dieter: „Das Humorbuch. Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis“, Schattauer Verlag, Stuttgart 2019

Höfner, Eleonore / Schachtner, Hans-Ulrich: „Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie“, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 8. Auflage 2013

Korp, Harald-Alexander: „Lachen mit Buddha. Anleitung für mehr Humor & Lebensfreude“, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2016

Krüger, Wolfgang: „Humor für Anfänger und Fortgeschrittene“, BoD – Books on Demand, Norderstedt 2018

Liebertz, Charmaine: „Das Schatzbuch des Lachens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine Erziehung mit Herz und Humor“, Verlag Don Bosco, München, 2. Auflage 2012

Lukas, Elisabeth: „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden. 4., aktualisierte und durchgesehene Auflage“, Profil Verlag GmbH, München 2014

Schechner, Johanna / Zürner, Heidemarie: „Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“, Braumüller GmbH, Wien, 3. Auflage 2016

Schinzilarz, Cornelia / Friedli, Charolotte: „Humor in Coaching, Beratung und Training“, Beltz Verlag, Weinheim Basel, 2. Auflage 2018

Titze, Michael / Eschenröder, Christof T.: „Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen“, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 6. Auflage 2011

Titze, Michael / Patsch, Inge: „Die Humor Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen“, Kösel-Verlag, München, 2. Auflage 2006

Viktor Frankl Zentrum Wien (Hrsg.): „Viktor E. Frankl und der Humor. Festschrift zum Benefizvortrag „Humor hilft heilen“ von Dr.med. Eckart von Hirschhausen“, Wien 2015