



Humor in der Beratung

Was der Sonnenschein für die Blumen ist, das
sind lachende Gesichter für die Menschen.

Joseph Addison

Ruth Bärtschi

Akademie für Individualpsychologie, Kloten

www.akademie-individualpsychologie.ch

Überblick

- Einführung
- Voraussetzungen
- Die persönliche Humormap nach Bärtschi
- Praktische Anwendung von Humor in der Beratung / Gruppenarbeit
- Förderung der Humorfähigkeit



Ich habe meine Ernährung umgestellt, die Kekse stehen jetzt links vom Laptop.



Einführung

- Lachen ist die emotionale und körperliche Reaktion, die durch Witze, Komik oder Humor ausgelöst wird.
- Physiologie des Lachens:
Muskuläre Veränderungen
Atmung
Hormone (Endorphine u.a.)
werden verstärkt
ausgeschüttet.

- Beraterischer Humor:
Eine erheiternde Form der Distanzierung zu einem bestehenden Problemverhalten oder problematischer Meinung.



Humor und Geduld sind die Kamele die uns durch jede Wüste tragen.



Voraussetzungen für den beraterischen Humor

- Humor soll sozial verbindend sein und von allen Beteiligten als positiv erlebt werden.
- Beraterischer Humor kann nur gelingen, wenn eine positive Beziehung zu den Beratungsnehmenden besteht.
- Gegenseitige Wertschätzung und Sympathie
- Empathische Grundhaltung
- Humor soll immer nur gezielt und wohldosiert eingesetzt werden.



Stressed rückwärts gelesen heisst Desserts – ich nehme das Zweite !

Was bewirkt Lachen?



- Lachen wärmt das Herz und verbindet (Wir-Gefühl)
- Humor wirkt Spannungslösend
- Wer lacht, streichelt seine Seele
- Humor ist: Der übermächtigen Ernsthaftigkeit eine Prise belebende Narrenfreiheit entgegen zu setzen.
- Lachen über die absurden Seiten der eigenen Situation, befreit und löst Blockaden



Stellen Sie sich 2-3 vergangene Situationen aus Ihrer Kindheit, der Jugend oder / und im Erwachsenenalter vor, in denen Sie herzlich gelacht haben. (auch Film- oder Buchszenen)



Über die Filme mit den Schauspielern Terence Hill und Bud Spencer kann ich mich kranklachen. Diese Schlägereien zwischen den beiden und den Banditen oder Bösen. Einfach göttlich!

Analyse:

Szene 1 Ein Film besteht aus **Bildern** die vor dem Zuschauer **entstehen und sich verändern**.

Szene 2 Involviert sind **zwei Parteien, die einander in die Hände spielen** und das lustige Material **entstehen lassen**.

Transfer

dieser persönlichen Humormap in die Beratung:

Ein bewegliches Bild (Metapher) entsteht spontan spielerisch und wird mit dem Klienten weiterentwickelt. Gemeinsames Lachen ist möglich und gibt Leichtigkeit.

Ich bin mit Freundin auf Teneriffa in einem Hotel. In der Anlage hat es ein Wasserbecken mit wunderschönen schwimmenden Blumen in der Mitte. Ich schaue unvermittelt rechts, dann links – beuge mich schnell und lachend über das Wasser wozu eine echte Turnübung notwendig ist und hole eine Blüte die ich ihr schenke. Wir lachen uns halb kaputt und schlendern kugelnd vor Lachen weiter.

Da kommt ein Typ entgegen und schaut uns völlig irritiert an – er kann nicht nachvollziehen, was so lustig sein soll. Wir lachen noch mehr.

Analyse:

Szene 1 ...schaut unvermittelt rechts, dann links – beugt sich schnell = **frech und unerwartet, verblüffend**

Szene 2 **Andere sind irritiert und können nicht nachvollziehen**

Transfer

dieser persönlichen Humormap in die Beratung:

Grosse Vorsicht ist geboten! Diese Art von Humor führt nicht zum erwünschten Ziel sondern zu Verwirrung.

Tipp: Fertige Geschichten, Anekdoten verwenden, die „humorgeprüft“ und im Inhalt zielführend sind.

Ideenbörse



- **Innere Bilder** die thematisch entstehen

«das kommt mir gerade vor als wenn Sie wie ein Tintenfisch mit vielen Armen...»

- **Kreative Situationsbeispiele**

«Cola-Fanta Automat»

- **Passende Geschichten / Witze**

«wissen Sie, da fällt mir gerade eine Geschichte/Witz dazu ein...»

«3 Mönche im Boot» etc.

- **Interaktive Visualisierung / Nachspielen** von Familiensituationen (Situationskomik)

Familienbrett – «die gute Fee, die freche Liesel»

Merke: Schmunzeln ist lachen genug!



Kinder sind wie Wecker ohne snooze-funktion.

Wo ich mit Humor aufpassen muss:

- Familien mit Migrationshintergrund (Scham- Ehrkultur)
- agieren mit nicht zielführender Humormap
- keine Gleichwertigkeit im Beziehungsangebot
- «gestörter Beziehungsprozess»



Ich bin nicht faul – ich bin im Energiesparmodus.

Förderung der Humorfähigkeit

- Sammeln von witzigen Sprüchen, Redewendungen, Reimen, Anekdoten und Lebensweisheiten.

Ein schmunzelndes «Schuster bleib bei Deinen Leisten» kann die therapeutische Distanz schaffen, wenn eine beratungssuchende Person Mühe bekundet, eine Situation verändern zu wollen.

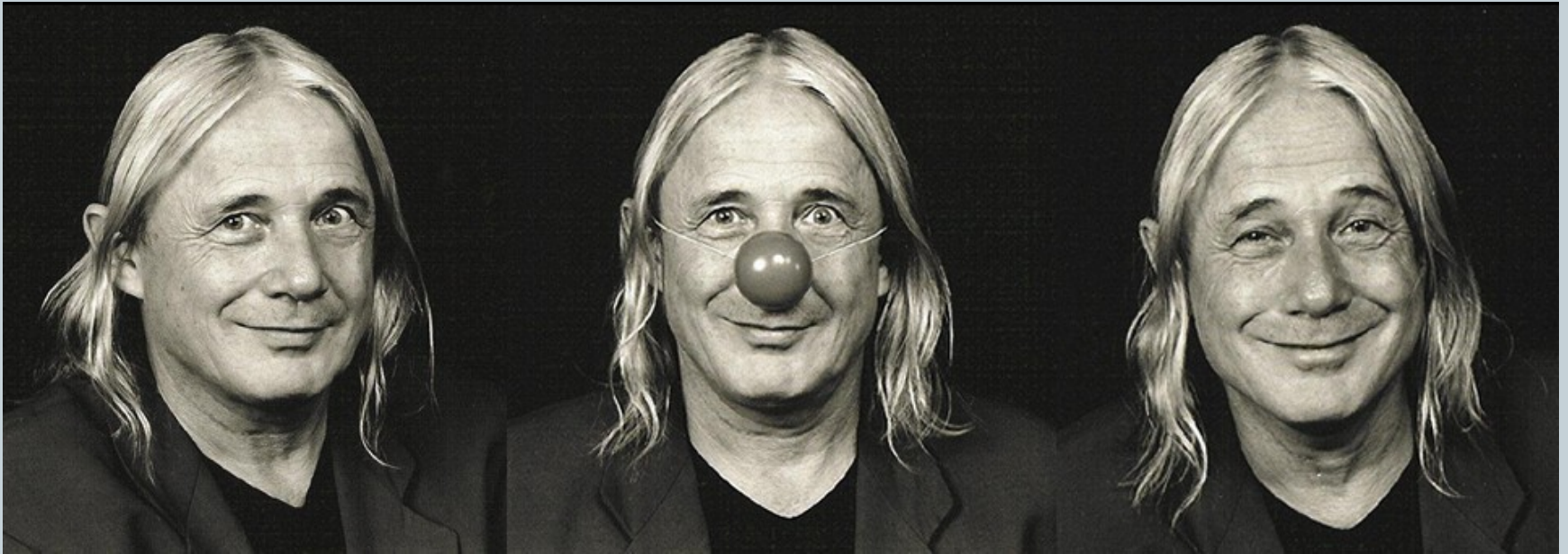
- Beobachtung & Pflege der eigenen Humormap



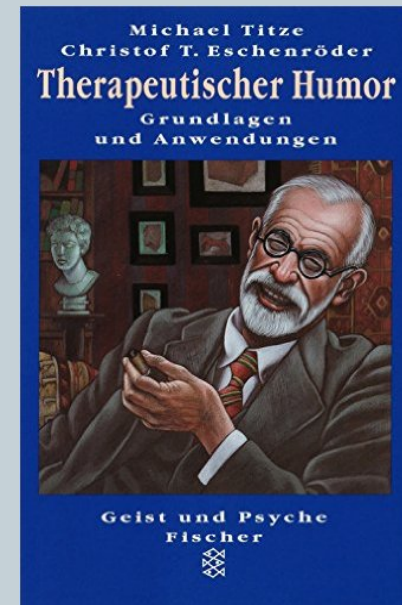
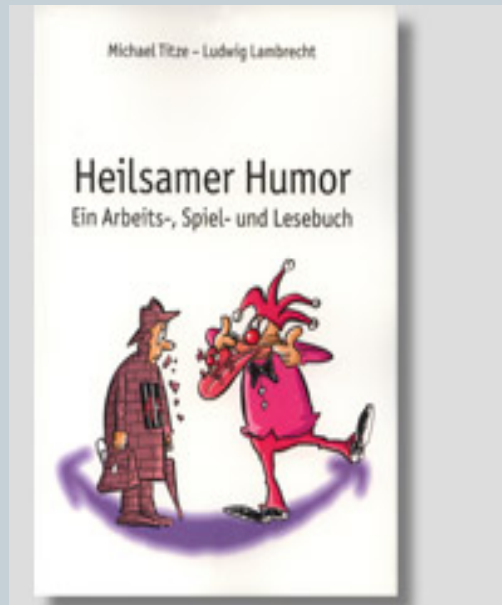
In dieser Küche kann man vom Boden essen – man findet immer etwas.

pello@pello.ch | www.pello.ch

Humorseminare bei Pello



Dr. Michael Titze www.michael-titze.de



Einige Anregungen aus dem Vortrag sind von Dr. Michael Titze übernommen.

