

Wie lustig darf es werden?

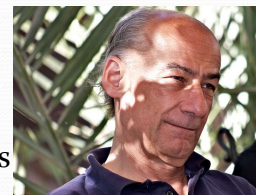
Humor und seine Bedeutung in Therapie und Beratung

Stefan Geyerhofer
Institut für Systemische Therapie
www.geyerhofer.com



Definition

- Humor ist eine wohlwollende, distanzierte Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen
- ...eine indirekte Suggestion und ein Erlebnis – für Optimismus, Hoffnung, Zumutung, Wertschätzung und Selbstvertrauen (Peter Hain, Zürich)
- ...ein liebevolles Karikieren der Weltsicht (Noni Höfner, München)
- ...lockert Wachstumsbremsen wie Angst und Bequemlichkeit (Feigheit und Faulheit)





Geschichte

- Freud (Abwehrmechanismus)
- Adler (fördernde Grundhaltung in Therapie)
- Frankl (therapeutischer Humor)
- Farelly (Provokative Therapie)
- Ellis, Beck, Berne, Lazarus
- Erickson
- Withaker
- Watzlawick, Elkaim, Cecchin, Simon
- Adams
- Elisabeth Jupiter, Vera Birkenbihl, Eveline Nils-Dolzer



Voraussetzungen

- Positive Grundhaltung
- Vertrauensvolle Beziehung
- Zielsetzung und Absicht
- Kreativität (Erkennen des Absurden)
- Wertfreie Wahrnehmung
- Führung
- Hypnosystemische Heraus(be)förderung
- Humor als therapeutisch/pädagogisches Ziel (Coping Strategie)



....ein paar Beispiele vorweg

- „Mit einem Schotten älter werden“
- „Älter werden und sterben“
- “Die Angst vor der Ablehnung – bis ins Grab”
- “Eine besondere Leistung – für Nichts!”
- “Ohnmacht im Supermarkt”



Emotionale Wirkung

- Erleichterung und Befreiung durch Lachen
- Löst Hemmungen und überwindet Blockaden
- Distanz zu eigenem Verhalten, Position, Problem
- Stärkt Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Unmittelbarer, spontaner Austausch von Gefühlen
- Ankuppeln an Gefühle
- Korrigierende, emotionale Erfahrungen
- Gegenkonditionierung



Kognitive Wirkungen

- Bewusstmachung
- Regt kreatives Potential an
- Ermöglicht Perspektivenwechsel
- Sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge
- Fördert explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten



Kommunikative und Beziehungswirkung

- Wirkt erfrischend, entspannend und anregend
- Freundliche, konstruktive Beziehung
- Gestaltet und festigt Arbeitsbündnis (Aufbau, Vertiefung) durch „geteilte Emotionen“
- Fördert Offenheit und Gleichwertigkeit
- Reduziert Widerstandsbereitschaft bzw. lenkt Widerstand in die richtige Richtung



Physiologische Wirkung

- Stärkt Immunsystem
- Reduziert Schmerz
- Stressabbau
- Fördert Stressresistenz
- Gleicht Blutdruck aus und wirkt nachhaltig bei Atemwegserkrankungen (Berk, Martin, McGhee und Ruch)



Wirkung auf TherapeutInnen

- Vergrößert Handlungsspielraum
- Arbeit macht mehr Spass (Burnout Prävention)
- Kreativitätsfördernd
- „Schwierige KlientInnen“ können ev. besser/leichter akzeptiert werden
- partnerschaftlich





Techniken

- Übertreiben
- Räumliche oder Zeitliche Fortführung
- Reduktion
- Jahrmarkt der Symptome („Da gibt's noch mehr und bessere!“)
- Ausgestaltung in Details
- Verteidigung des Symptoms (Vorteile und Nutzen des Symptoms ausschmücken)
- Therapeutische „Doublebinds“
- Anleitung zum Unglücklichsein



Hast du ein schlechtes Gewissen oder willst du bloß mit mir schlafen?



Techniken

- Symptomverschreibungen (können auch provokativ sein)
- Warnung vor der Zukunft (Nachteile von Veränderung hervorheben)
- „Noch nicht jetzt!“ (der richtige Zeitpunkt für Veränderung ist noch nicht da, z.B. Selbstständigkeit von Jugendlichen)
- Metaphern, Geschichten, Sprichwörter
- „Verschwörungstechnik“ (sich mit SymptomträgerIn verschwören, wenn alle anderen Schuld sind, braucht man selbst nichts tun!)

Nach der Gruppentherapie konnten sie
immer noch lange ausgelassen beisammen sein

