Herzlich willkommen

zum Referat

«Humor und Provokation in Therapie und Beratung.»

an der GV des VLS

19. Sept. 2018



Gaymann/Cartoon

Referent:

José Amrein, dipl. Logopäde Master in Advanced Studies Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie Winkelriedstr. 30, 6003 Luzern

Tel. 041 360 98 58

www.praxis-amrein.ch E-Mail: info@praxis-amrein.ch

Buch-Tipps

Adams, P. (1997): **Gesundheit!** Oberursel: Zwölf & Zwölf Verlag. *Faszinierende Modelle, wie Humor in Krankenhäusern integriert werden kann*

Briefs, J. (2013): **Ich habe keine Lösung... aber ich bewundere das Problem.** München: Kösel.

Interessante Denkanstösse eines erfahrenen Kommunikationstrainers

Cordes, C. (2017): **Sie lachen das schon!** Leipzig: Baumgarth. *Einführung in den Provokativen Stil und viele Fallbeispiele*

Effinger, H (2006) Lachen erlaubt. Regensburg: edition buntehunde.

Witz und Humor in der Sozialen Arbeit

Furmann, B. (1999): **Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben.** Dortmund: borgmann. Lebensgeschichten, die zeigen, dass niemand ein Gefangener seiner Vergangenheit zu sein braucht

Farrelly, F. & J.M. Brandsma (1986): **Provokative Therapie.** Berlin: Springer-Verlag. *Mit interessanten Erklärungen und amüsanten Beispielen*

Frankl, V. (1977): ... trotzdem Ja zum Leben sagen. München: Kösel.

Wie ein Psychologe das Konzentrationslager erlebt und trotzdem lösungsorientiert denkt

Gaymann, P. (1996): **Esoterische Hühner.** Frankfurt: Eichborn. *Tolle Cartoons zu therapeutischen und beraterischen Themen*

Gilmore, D. (2007): **Der Clown in uns.** München. München: Kösel.

Betrachtungen über die Kraft des Lachens

Grunz-Stoll, J. (1997): **Einfach verflixt – verflixt einfach.** Dortmund: borgmann

Vielseitige Anregungen zum Thema paradoxe Interventionen

Hain, P. (2001): Das Geheimnis therapeutischer Wirkung. Heidelberg: Carl-Auer.

Mit einem amüsanten, vielschichtigen Interview mit Frank Farrelly

Höfner, C. (2015): **Mut zur Improvisation.** München: Knoll und Patze. *Ungewöhnliche Improvisationsspiele und Tools für Beratung und Coaching*

Höfner, E. (2016): **Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind!** Heidelberg: Carl-Auer. *Grundlagen und Fallbeispiele zur Anwendung von Humor und Provokation*

Höfner, E. (2001): Das bewegte Paar, Hamburg: Rowohlt.

Ein Survival-Guide im Beziehungsdschungel

Höfner, E. & H.-U. Schachtner (1997): **Das wäre doch gelacht.** Hamburg: Rowohlt.

Gute Übersicht und faszinierende Fallbeispiele

Höfner, E. (1993): Die Kunst der Ehezerrüttung. Hamburg: Rowohlt.

Ein ironisches Handbuch zum Liebesalltag

Lauer, H. (2015): **Da ist Humor im Spiel.** München: HCD-Verlag.

Spiele von Querdenkern für Quertreiber

Little, B.L. (2010): Selbstzerstörung leicht gemacht. Bern: Hans Huber.

Wie Sie sich Probleme schaffen und wieder loswerden.

Möller, O. (2007): Grosse Handpuppen ins Spiel bringen. Münster: Ökotopia.

Technik, Tipps und Tricks für den kreativen Einsatz in Kindergarten, Schule, Familie und Therapie

Rusch, C. (2005): Der kleine Lachtherapeut. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Hintergründe zum Phänomen Humor

Senzel, H. (2011): «Arschtritt». München: Südwest.

Ein Weg aus der Depression zurück ins Leben

Watzlawick, P. (1983): Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper.

Wie das Leben noch schwerer gemacht werden kann, als es schon ist

Wippich, J. & I. Derra-Wippich (1996): Lachen lernen. Paderborn: Junfermann.

Mit vielen ausführlichen Beispielen und Therapieprotokollen

Internet-Seiten

www.humorcare.ch Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung
www.humor.ch Das grösste Humor-Portal der Schweiz mit Cartoons, Lachclubangeboten und Interviews
www.provocativetherapy.com Frank Farrelly, der Begründer der provokativen Therapie, stellt sich vor.
www.praxis-amrein.ch Therapie- und Kursangebot in der Schweiz
www.clownschule.ch Interessante Informationen zur Theater- und Clownschule von Yve Stöcklin

Witze

Ein Freund sagt zum Stotterer: «Hast du eine Stunde Zeit? Ich muss mal fünf Minuten mit dir reden.»

Ein Stotterer hat ein totes Pferd vor der Post gefunden und ruft die Polizei an, bekommt das Wort «Post» aber nicht heraus. Nach einer Stunde ruft er ganz erschöpft wieder an. Jetzt liegt das tote Pferd vor dem Rathaus.

Frau Meier kommt mit ihrer Tochter zum Arzt. Der Arzt fragt sie: «Stottert ihre Tochter immer so?» «Nein, nur wenn sie was sagen will.»

«Aber Herr Ober, kassieren Sie immer gleich nach dem Servieren?» «Nein, nur wenn ich ein Pilzgericht auftrage.»

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›!»

«Unser Grosi hört jetzt wieder etwas besser.»

«Wie kommst du darauf?»

«Als gestern der Blitz bei uns einschlug, rief sie ‹Herein›!»

Zwei Männer halten bei einer Ampel. Der eine sagt zum anderen: «Schau, die schöne, rote Farbe.» Die Farbe wechselt auf Orange: «Schau, die haben noch mehr Farben.» Sie warten und es wird grün, dann wieder rot. «Jetzt haben sie keine neuen Farben mehr. Komm, wir fahren weiter!»

«Warum haben die Flugzeuge Propeller?» «Damit die Piloten nicht schwitzen.» «Das glaube ich nicht.» «Doch, ich habe selber gesehen, wie ein Pilot zu schwitzen begann, als sich der Propeller nicht mehr drehte.»

Der Kellner fragt den seekranken Passagier: «Soll ich Ihnen das Frühstück in die Kabine bringen?» «Werfen Sie es lieber gleich über Bord!»

«Schön weit aufmachen!» sagte der Zahnarzt, als der Golfball auf das Loch zurollte.

Zwei Schulfreunde treffen sich nach zehn Jahren. «Wo arbeitest du?» «Beim Theater.» «Was machst du dort?» «Ich verteile die Rollen» «Das ist ja eine schwierige Aufgabe.» «Es geht. Ich muss einfach gut aufpassen, dass in jedem WC eine ist.»

«Karl, ist deine Wohnung wirklich so feucht?» «Und ob! Heute Morgen fand ich einen Fisch in der Mausefalle.»

«Unser Hund lügt.» «Quatsch.» «Doch, ich beweise es dir. Barry, wie macht die Katze?» «Wau, wau!»

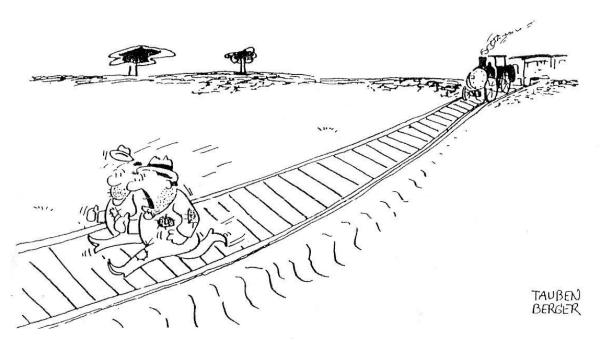
«Papa, du hast Glück!» «Wieso?» «Du brauchst mir für dieses Jahr keine neuen Schulbücher zu kaufen.»



aus Schlippe, A. (2012) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung

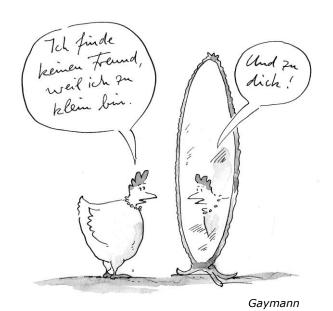
Wissenswertes über Humor

- ▶ Als Humor (lateinisch «humor»: Feuchtigkeit) kann die Fähigkeit bezeichnet werden, Lebenswidrigkeiten gelassen hinzunehmen und ihnen sogar eine heitere Komponente abzugewinnen.
- ► Provokation lässt sich zurückführen auf das lateinische Wort «provocare», was soviel wie «herausfordern» und «hervorrufen» bedeutet.
- ► Eine humorvolle Herangehensweise auch in Krisen und Konfliktsituationen wird selbst von seriösen Wissenschaftlern mittlerweile für eindeutig lebensverlängernd gehalten.
- ▶ Die Heilkraft des Lachens wurde mehrfach wissenschaftlich bewiesen. Positive Auswirkungen wurden in folgenden Bereichen gefunden:
 - Lachen reduziert Stresshormone.
 - Lachen stärkt das Immunsystem.
 - Lachen setzt Glückshormone frei.
 - Lachen entspannt die Gesichtsmuskeln.
 - Lachen dämpft Schmerzen.
 - Lachen reguliert den Blutdruck und aktiviert die Atmung.
 - Lachen aktiviert die Atmung.
 - Lachen festigt Beziehungen.
 - Lachen erhöht den beruflichen Erfolg. Fröhlichen Menschen traut man mehr zu.
 - Lachen führt zu einem klareren emotionalen Ausdruck.
 - Lachen führt zu einer deutlicheren Orientierung den Aufgaben und Menschen gegenüber.
 - 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.
 - Lachen verträgt sich schlecht mit Ärger oder Hoffnungslosigkeit.
- ▶ 20 Sekunden Lachen sind gleichzusetzen mit 5 Minuten Rudertraining. Während des Lachens werden 300 Muskeln in Bewegung gesetzt. Wer jeden Tag 10 Minuten herzhaft lacht, verbraucht dabei bis zu 50 Kalorien und kann im Jahr 2 Kilogramm abnehmen. Die Heidelberger Gesellschaft für biologische Krebsabwehr befindet: Eine Minute Lachen ersetzt 45 Minuten Entspannungstraining.
- ▶ Laut der Diagnose der Ärzte war der Amerikaner Normann Cousins an einer unheilbaren Bindegewebskrankheit erkrankt. Er beschloss, sich selbst zu heilen. Er hat sich viele lustige Videos ausgeliehen und jeden Tag mehrere Stunden gelacht. Tatsächlich wurde Norman Cousins vollständig von seiner Krankheit geheilt.
- ▶ Die Statistik von Joan Coggin, Ärztin und Herzspezialistin aus Kalifornien ist für Erwachsene wenig erheiternd: Kinder lachen durchschnittlich 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal.
- ► Forscher wollen Folgendes herausgefunden haben: 1950 betrug der tägliche «Lachwert» 16 Minuten, hingegen lacht der heutige Mensch täglich nur noch 9 Minuten.



«Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren.»

Aus «Simon, F.B. & G. Weber (2004): Vom Navigieren beim Driften. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag.»





© José Amrein, Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie, Luzern, www.praxis-amrein.ch

40 humorvolle und provokative Elemente

- 1. Herstellung des guten Drahtes zum Gegenüber
- 2. Positive Grundhaltung gegenüber dem Leben und den Menschen im Allgemeinen
- 3. Orientierung am Hier und Jetzt mit Blickrichtung: Zukunft
- 4. Führung bei Therapeut (Wer weniger vom andern will, führt!)
- 5. Inkongruenz von verbalen und nonverbalen Anteilen
- 6. Spielerischer Umgang mit Problemen (liebevolles Necken wie bei guten Freunden)
- 7. Äusserungen des Klienten auch mal unterbrechen
- 8. Einstieg in das Weltbild des anderen (wandern in der Denkwelt des andern, wertfreie Einfühlung)
- 9. Spiegel vorhalten: Imitation und Karikatur des Klienten
- 10. Karikieren und globalisieren des Weltbildes des anderen, Pole besetzen, karikieren von selbstschädigenden Gedanken und Verhaltensweisen
- 11. Advocatus Diaboli (Advokat des Teufels) spielen: Fixe Ideen und negative Gedanken des andern unterstützen und übertreiben
- 12. Rückmeldung zur körperlichen Erscheinung, zum verbalen und nonverbalen Verhalten des Klienten
- 13. Offenheit und Direktheit des Hofnarren: Die eigenen Gedanken, Reaktionen und Empfindungen in Bezug auf den Klienten aussprechen, auch Tabuthemen aufgreifen, die verrücktesten Gedanken und Assoziationen äussern, die Wirkung des Klienten auf andere thematisieren
- 14. Überraschende, humorvolle und absurde Umdeutungen und Erklärungen
- 15. Dem Klienten die Konsequenzen seiner Verhaltensweisen und Einstellungen vor Augen führen
- 16. Äusserungen des Klienten in Bezug auf das reale Leben und die Regeln der Gesellschaft überprüfen
- 17. Verwendung von Bildern und Geschichten
- 18. Unerwartete und überraschende Unterstellungen und Behauptungen (in den Busch schiessen)
- 19. Begeisterung für das Symptom zeigen, sekundären Gewinn offen legen, Vorteile des Problems hervorheben, Nachteile herunterspielen
- 20. Verschwörertechnik (Der Klient wird zu folgenden Verhaltensweisen bezüglich des Symptoms animiert): Das Symptom soll verstärkt werden, der Klient soll sich bewusst des Symptoms bedienen und seine Vorteile als Machtmittel einsetzen, die «Spiele, die man spielt» sollen voll ausgekostet werden

40 provokativ-humorvolle Elemente (2. Teil)

- 21. Von Veränderung abraten (insbesondere bei kleiner Veränderungsmotivation), Nachteile einer allfälligen Veränderung hervorheben, Vorteile der Veränderung herunterspielen, Verführung zur Rückkehr zum alten Verhalten
- 22. Zur Beibehaltung der Wachstumsbremsen animieren («Dafür sind Sie viel zu perfektionistisch», «Bei Ihrem kleinen Durchsetzungsvermögen ist es viel besser, wenn Sie sich dominieren lassen.»)
- 23. Verwenden von Zukunfts- und Katastrophenszenarien
- 24. Fragen nach positiven Fähigkeiten
- 25. Negative Gedanken des Klienten als Tatsachen hinstellen, jedoch ohne daran zu glauben
- 26. Positive Verwirrung durch Kreativität und Schnelligkeit (kreative «Elektroschocks»), Äusserungen aus verschieden Blickwinkeln machen (bildlich dargestellt: alle Räume eines Hauses beleuchten)
- 27. Auf das Alter des Klienten anspielen, «Wie alt sind Sie? «Wie alt möchten Sie werden?»
- 28. Elegante Umschreibungen, indirekte und spielerische Formulierungen
- 29. Keine Ratschläge, jedoch Tipps, welche zum momentanen Denken und Verhalten passen, auch absurde, ausgefallene, idiotische Ratschläge
- 30. Spielerischer Umgang mit dem Status, eigene therapeutische Tätigkeit auf die Schippe nehmen
- 31. Äusserungen des Klienten laufend miteinbeziehen
- 32. Leuchtturmprinzipien des Lebens (allgemein gültige Weisheiten) erwähnen
- 33. Verrückter handeln und denken als der Klient
- 34. Animieren «Ja» zu sagen, z. B. zu negativen Selbstbildern und Wachstumsbremsen
- 35. Nach den guten Gründen fragen: «Sie haben bestimmt gute Gründe...»
- 36. Das Offensichtliche ansprechen, Körperhaltung, Stimme, Verhalten
- 37. Die inneren Blockaden vergrössern und übertreiben
- 38. Aus anderer Perspektive formulieren
- 39. Etwas erfinden
- 40. Metakommunikation (Rückmeldung am Schluss einfordern, Rückfragen bei allfälliger Unsicherheit bezüglich Wirkung der provokativ-humorvollen Äusserungen, Kommentare wie «Haben Sie das nicht immer schon gedacht?»)
- © José Amrein, Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie, Luzern, www.praxis-amrein.ch

7 gute Gründe für das Lachen

von Bianca Waldera

Es ist so einfach, tut uns so gut und wir vergessen es viel zu oft: Das Lachen. Hier sind sieben wissenschaftlich belegte Gründe, warum es dringend mal wieder an der Zeit ist, mehr zu lächeln.

1. Lächeln ist gut gegen Stress.

Der Arbeitstag ist schrecklich. Ihr Chef sitzt Ihnen mit einer Deadline im Nacken, Ihr Telefon klingelt alle fünf Minuten und dauernd will ein Kollege etwas von Ihnen. Halten Sie einen Moment inne und lächeln Sie. Laut einer Studie der «University of Kansas» hilft uns das, mit Stress umzugehen. Menschen, die lächeln, haben in der Erholungsphase nach einer stressigen Phase einen niedrigeren Puls. Egal, ob sie bewusst lächeln oder unbewusst.

2. Wer lächelt, lebt länger.

Lachen Sie viel? Gut, dann werden Sie vermutlich länger Leben als Ihre Freundin mit dem Siebentageregenwetter-Gesicht. Eine Studie der «Wayne State University» hat gezeigt, dass Menschen, die ein offenes Lachen haben, im Durchschnitt sieben Jahre länger leben als Menschen, die wenig lachen.

3. Wer lacht, führt bessere Beziehungen.

Sehen Sie sich Ihre Kinderfotos noch einmal ganz genau an. Lächeln Sie viel? Nicht? Schade. Eine Studie der «DePauw University» hat gezeigt, dass Menschen, die als Kind viel gelacht haben, später stabilere Beziehungen führen. Aber keine Sorge, die Studie zeigt nur eine Wechselwirkung, keine Ursache. Das heißt, nur weil Sie als Kind oft schlecht drauf waren, muss nicht jede Ihrer Beziehungen scheitern.

4. Lächelnde Menschen sind attraktiver.

Verzichten Sie auf das Make-up am Morgen und schlafen Sie künftig länger. Eine Studie von «Orbit Complete» hat gezeigt, dass 70 Prozent der Menschen lächelnde Frauen attraktiver finden als Frauen, die Make-up tragen und nicht lächeln. Eine Studie aus Brasilien belegt zudem, dass lächelnde Gesichter allgemein attraktiver wirken.

5. Lachen ist besser als Kokain.

Vergessen Sie Drogen, lachen Sie lieber. Forscher der «Stanford University» haben herausgefunden, dass lachen berauschend wirkt. Wenn wir lachen, ist der Teil des Gehirns aktiv, der für die Ausschüttung von Glückshormonen zuständig ist und der auch für das High sorgt, wenn man Kokain nimmt.

6. Wer lächelt, wirkt vertrauenswürdig.

Sie wollen das Vertrauen einer Person gewinnen? Lächeln Sie. Untersuchungen der «Princton University» haben gezeigt, dass das Gehirn innerhalb der ersten 100 Millisekunden entscheidet, ob wir jemanden vertrauenswürdig finden oder nicht. Lächelnde Menschen werden dabei häufiger als vertrauenswürdig eingeschätzt. Außerdem wirken lächelnde Menschen ehrlicher, geselliger und kompetenter.

7. Lachen unterstützt das Gedächtnis.

Lachen Sie, nachdem Sie gelernt haben. Untersuchungen der «Marquette University» aus Wisconsin haben gezeigt, dass Menschen, die nach einer Phase des intensiven Lernens 30 Minuten lang lachen, das Gelernte besser wiedergeben konnten.

Sprichwörter zum Thema Humor

«Lachen ist ein Tranquilizer ohne Nebenwirkungen.» Arnold Glasgow

«Kluge Menschen machen nicht alle Fehler selbst. Sie geben auch andern eine Chance.» Winston Churchill

«Humor ist die Einheit von Witz und Liebe.» William Thackeray

«Eigentlich wäre ich ganz anders. Ich komme nur so selten dazu.» Kurt Tucholsky

«Humor ist der Versuch, sich selbst nicht ununterbrochen wichtig zu nehmen.» Ernst Kreuder

«Misstraue dem ersten Impuls, er ist fast immer gut.» Charles Talleryrand

«Humor lockt das Glück an.» Romana Fornwagner

«Wir hören mit dem Spielen nicht auf, weil wir alt werden, wir werden alt, weil wir mit Spielen aufhören.»
George Shaw

«Wer am meisten lacht, lernt am besten.» John Cleese

«Nichts lässt den Menschen von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor.» Viktor Frankl

«Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage zu.» Malaparte

«Mein Leben war voll von Unglück, und das meiste ist nie passiert.» Michel de Montaigne

«Der Humor rückt den Augenblick an die richtige Stelle. Er lehrt uns die wahre Grössenordnung und die gültige Perspektive.» Erich Kästner

«Ich kenne niemanden, der so oft Recht hat wie ich.» Arno Schmidt

«Ich bezweifle alles, sogar meine eigenen Zweifel.» Gustave Flaubert

«Humor ist eine Kunst, die man erlernen sollte, um den Schwierigkeiten des Lebens mit Heiterkeit zu begegnen.»

Jean Gastaldi

«Zu Herzen geht, was von Herzen kommt.» Samuel Coleridge

Paradoxe Interventionen



Unmögliche Figur aus «Falletta, N. (1995): Paradoxon. München: Hugendubel»

Dieser Satz darf nicht gelesen werden! Kann folgende Aussage erklärt werden? «Ich lüge immer.»

Das Wichtigste:

- Werden Menschen dazu animiert problematisches Verhalten fortzusetzen, neigen sie oft dazu, sich auf neue Verhaltensweisen einzulassen.
- Eine neue Verhaltensweise oft sogar eine absurde oder unkonventionelle kann die Blockierung durch sich ständig wiederholende Lösungsversuche aufheben.
- Paradoxe Interventionen eignen sich insbesondere für chronische Probleme, festgefahrene Situationen und Double-binds.

Wichtige Elemente:

- Verwendung der Sprache der Klienten
- Umdeutung im Sinn der positiven Symptombewertung, evtl. negative Folgen der Veränderung aufzeigen
- Überzeugtes Auftreten des Therapeuten
- Möglicherweise kann man mit dem Teufelspakt arbeiten: «Ich habe da eine Idee, eine Aufgabe, die Ihnen nach meiner Meinung viel helfen wird. Die Aufgabe ist für Sie gut lösbar. Ich werde Sie Ihnen jedoch nur mitteilen, wenn Sie mir das Versprechen geben, die Aufgabe zu lösen.»

Paradoxe Vorgehensweisen:

- ▶ Verschreibung des Symptoms oder von Anteilen davon
 - Aufforderung an einen stotternden Klienten: «Stottern Sie bis zur nächsten Stunde 1000 Mal!»
- ► Verschreibung eines Rituals
 - Aufforderung an eine depressive Klientin: «Jammern Sie täglich zwischen 20.00-20.30 vor der vollständig versammelten Familie!»
- ► Animation zu Vorhersagen und Wetten
 - Aufforderung an ein streitsüchtiges Ehepaar: «Jeder soll sich 2 Tage sehr konflikthaltig und 2 andere Tage sehr friedlich verhalten. Das Gegenüber muss die konflikthaltigen Tage des andern erraten.»
- ► Zeitgebundene Verschreibungen
 - Aufforderung an einen perfektionistischen Klienten: «Machen Sie immer um 9, 12 und 15 Uhr bewusst einen Fehler.»
- ▶ Verschreibung von neuen, oft auch unsinnigen, surrealen Tätigkeiten
 - Aufforderung an den Vater einer ungezogenen Tochter: «Geben Sie ihr bei jeder Frechheit ein 10-Rappenstück!»
 - Aufforderung an ängstlichen Redner: «Sagen Sie zu Beginn des Referats, dass Sie sehr nervös sind und vom Lampenfieber überwältigt werden.»
- ► Verbot oder Verzögerungsaufforderung von Wandel
 - Aufforderung: «Bei Ihnen sollte ein Wandel nicht zu schnell passieren. Versuchen Sie diese Woche bitte nichts zu verändern.»
- ► Vorhersagen oder Verschreiben eines Rückfalls
 - Aufforderung: «Um Ihre Fortschritte weiter zu verbessern, bitte ich Sie bis nächste Woche vier Rückfälle zu machen.»
- ► Verschreibung von Systemregeln
 - Aufforderung an einen jähzornigen Mann: «Verwickeln Sie sich täglich in einen wirklichen Streit!»
- ▶ Verschreibung einer neuen Tätigkeit, die schlimmer ist als das Problemverhalten
 - Aufforderung an einen Alkoholiker: «Falls Sie einen Schluck Alkohol trinken, müssen Sie Ihre Wohnung vier Stunden reinigen.»
 - Aufforderung bei Schlaflosigkeit: «Falls Sie nach 15 Minuten im Bett nicht eingeschlafen sind, befehle ich Ihnen vier Stunden stehend zu lesen.»

Aus «Grunz-Stoll, J. (1997): Einfach verflixt – verflixt einfach. Dortmund: borgmann.» und aus «Falletta, N. (1995): Paradoxon. München: Hugendubel» und aus Vorlesungen des Nachdiplomstudiums





aus Schlippe, A. (2012) Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung

Weltbild - Menschenbild

- 1. Jeder Mensch hat positive Qualitäten. Es lohnt sich, sie zu entdecken.
- 2. 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.)
- 3. Es ist sehr lohnenswert, zu allen Menschen einen guten Draht zu entwickeln.
- 4. Humor relativiert viele Probleme, schafft einen gesunden Abstand und eröffnet neue, kreative Wege aus der Sackgasse.
- 5. Jeder Mensch ist für sein Verhalten und seine Gefühle selbstverantwortlich.
- 6. Es ist wenig nützlich, Ziele und Lösungen für die Menschen entdecken und vorgeben zu wollen.
- 7. Ratschläge und Tipps führen zu Abhängigkeit und lösen ein Problem selten endgültig. Anregungen und Ideen können allenfalls hilfreich sein.
- 8. Um ein Problem zu lösen, ist es nicht notwendig in die Vergangenheit zu blicken oder Ursachenforschung zu betreiben.
- 9. 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.
- 10. Der Glaube an Selbstverantwortung und Beeinflussbarkeit des eigenen Lebensweges ist hilfreicher als die Fixierung auf wenig beeinflussbare Faktoren (wie z. B. Fixierung auf Vererbung, Astrologie, Traumata).
- 11. Viele Probleme lösen sich deshalb nicht auf, weil ihnen häufig sehr verkrampft und mit den ewig gleichen Lösungsversuchen begegnet wird. Kreative Sichtweisen und paradoxe Interventionen können besonders gut Blockaden auflösen.
- 12. Werden Menschen dazu animiert ein problematisches Verhalten fortzusetzen, neigen sie oft dazu, sich auf neue Verhaltensweisen einzulassen.
- 13. Viele menschliche Probleme sind Produkte von Denkblockaden. Die Auflösung von selbstschädigenden Gedankenmustern führt oft zu heilsamen Gefühlen und Verhaltensweisen.
- 14. Es ist sinnvoll die Mitmenschen als gleichwertig zu behandeln.
- 15. Menschen sind nicht zerbrechlich und hilflos. Jeder Mensch kann Selbstverantwortung übernehmen und sein Verhalten ändern.
- 16. 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.
- 17. Es ist wichtig, den Menschen zu respektieren, jedoch sollen Probleme und Symptome nicht allzu ernst genommen werden.
- 18. 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.
- 19. Indem sich die Menschen im Zerrspiegel betrachten und über sich selbst lachen, entwickeln sie neue, konstruktive Verhaltensweisen.
- 20. Ist eine neue Sichtweise an neue Gefühle gekoppelt, bestehen gute Chancen für einen Kurswechsel des Verhaltens.
- 21. Selbst chronische Probleme und scheinbar hoffnungslose Menschen können sich radikal wandeln.

Aufgaben:

- 1. Bewerte deine Übereinstimmung zu den Aussagen mit Werten von 1-10, wobei 1 für eine sehr tiefe und 10 für eine sehr hohe Übereinstimmung stehen.
- 2. Bewerte alle Aussagen von 1-10, wie sehr du nach ihnen handelst.
- 3. Bei welchen Aussagen möchtest du gerne einen höheren Punktewert erreichen? Wie könnte dies geschehen? Was wäre anders?

Wirkung von Provokation und Humor

Folgende Ziele sollen beim Klienten 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 an der Therapiestunde

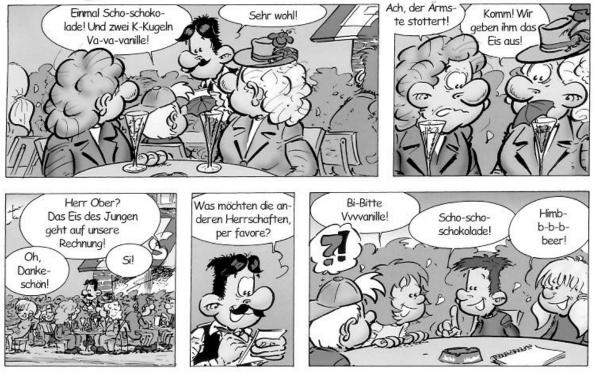


[©] José Amrein, Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie, Luzern, www.praxis-amrein.ch

Witzige Rollenspiele



Aus «Benni 1 (2001): U-und? Wwwo ist das P-problem? Köln: Demosthenes.»



Aus «Benni 2 (2001): B-b-besser geht's nicht! Köln: Demosthenes.»

© José Amrein, Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie, Luzern, www.praxis-amrein.ch

Spielformen zur Entwicklung von Humor

Spontanes Aussprechen der Gedanken: (Nr. 6 beim Blatt «36 prov.-humorvolle Elemente»)

- A erzählt B eine Minute lang worüber er sich freut, was er alles gut kann. (6, 24)
- Gemeinsam eine Geschichte erfinden: A sagt das erste Wort, B das zweite etc., möglichst keine Pause zwischen den einzelnen Wörtern entstehen lassen, (6, 8, 31)
- Einer spricht jeweils einen Satz in einer Phantasie-Fremdsprache zu einem Problem, der andere übersetzt, Variation: Vortrag mit Übersetzung. (6, 28)
- Gleichzeitiges Armschwingen von A und B: Sind die Arme oben, wird abwechselnd ein Wort gesagt, welches zum vorherigen passt. Variationen: - Das Wort muss das Gegenteil des vorherigen ausdrücken - A und B sagen das Wort gleichzeitig (8, 17)

In das Weltbild des andern einsteigen: (8)

- A macht eine Aussage, z. B.: «Das Wetter ist schön.» B wiederholt: «Ja, genau, und weil das Wetter schön ist, gehe ich an den See.» A wiederholt: «Ja, genau und weil ich an den See gehe, ... etc.» (8, 31)
- Zwei alte Schulkollegen treffen sich: Nach jeder Aussage soll der Status etwas tiefer sein als derjenige des Gegenübers, Variante: Kampf um höheren Status. (30)
- A erzählt eine Geschichte, B unterbricht mit Wörtern, die keinen Bezug zur Geschichte haben, A muss diese Wörter in die Geschichte aufnehmen. (8, 31)
- A erzählt gewagte Gedanken zu B. B gibt mit dem Daumen Zeichen, wie sehr die Aussagen stimmen. Bei verletzenden Äusserungen soll ein Feedback erfolgen. (13)

Spiegeln: (9)

- A sagt Sätze und B spiegelt (Körperhaltung, Mimik, Gestik), übertreiben. (1, 2, 9)
- A sagt folgende Sätze in positivem Ton (ohne daran zu glauben), B gibt Rückmeldung mit Daumen, Sätze: «Du bist eine Null.» «Du bist nichts wert.» «Du bist viel zu schwach.» «Ich mag dich nicht.» (5, 9)
- A spiegelt B. Die Worte sind positiv. Nonverbal reagiert man gegenteilig (negativ), z.B. mit zaghafte Stimme: «Sie haben eine überzeugende Stimme», «Sie sind gut.» «Sie haben viel geleistet.» «Sie sind sehr locker.» «Sie sind sehr friedlich.» (5, 9)

Übertreiben: (10)

- A macht Aussagen über Männer resp. Frauen, B pflichtet bei und übertreibt. (10)
- A und B haben Sprachfehler (lispeln oder leise Stimme oder ...), Tic oder Verhaltensauffälligkeit, beide freuen sich, betonen die Vorteile und übertreiben dabei. (10)
- A schildert ein eigenes Problem, A u. B übertreiben das Problem immer mehr. (10)
- A macht B Vorwürfe, B gibt alles zu, sogar mehr als A vorwirft. (10, 11, 19)

Umdeuten: (14)

- A sagt eine eigene Macke, B sagt Vorteile davon. (14, 19, 28)
- Zu zweit sucht man nach humorvollen, positiven Aspekten eines Problems. (14, 19)

Von Veränderung abraten: (20-22)

- A erzählt seine Träume und Visionen. B rät davon ab, sie zu realisieren, zählt Nachteile auf. (20, 21, 22)
- A und B referieren gleichzeitig, warum ein bestimmtes Problem lohnenswert ist und beibehalten werden soll. (20, 21, 22)

Spielerischer Umgang mit Problemen und Status: (30)

- A geht in die Mitte und sagt etwas Langweiliges, B freut sich und klatscht. (6, 30)
- Wette: Wer lacht zuletzt? (6, 30, 33)
- A sagt B drei seiner Schwächen, B wiederholt, A macht Faxen und blödelt. (6, 30)
- A und B teilen sich ihre Gedanken singend mit. (6, 30, 33)

Bedingungen, damit Humor und Paradoxien gelingen	Bedingungen, damit Humor und Paradoxien nicht gelingen
guter Draht	schlechter Draht
empathische Grundhaltung	egozentrische Grundhaltung
gegenseitige Sympathie	Antipathie
gutes Grundklima	schlechtes Grundklima
das Gegenüber wird geachtet	das Gegenüber wird verachtet
gemeinsam lachen können	sich über den andern lustig machen
dem Gegenüber den Spiegel zeigen	das Gegenüber verändern wollen
Neutralität	dem Gegenüber Schuld zuschieben
Humor gegenüber eigenen Frustrationen	Zynismus infolge eigener Frustrationen
Gutes für den andern wollen	dem Gegenüber schaden wollen
Gleichwertigkeit mit dem Gegenüber	sich über das Gegenüber stellen
Authentizität, Ehrlichkeit	unklare Andeutungen
Geduld	Ungeduld
Verantwortung liegt beim Gegenüber	Verantwortung für Ziele des Gegenübers
Direktheit	versteckte Vorwürfe
spielerische Art	verbissene Art
Herzenswärme	Kopflastigkeit
grundsätzliche Liebe zu den Menschen	Menschenverachtung
optimistische Sichtweise	pessimistische Sichtweise
Offenheit	Vieles wird verschwiegen/tabuisiert
mittlere emotionale Erregung	zu hohe/tiefe emotionale Erregung
Spass und Freude an der Begegnung	Nüchternheit in der Begegnung
emotionale, körperliche Berührungen	emotionale, körperliche Distanz
vertrauensvolle Beziehung	zurückhaltende Kommunikation
die Welt mit den Augen des andern sehen	eigene Perspektive dominiert
spontan, aus dem Moment heraus	geplant, künstlich, technisch
wie zu seinem besten Freund sprechen	wie zu einem Fremden sprechen
Probleme mit etwas Distanz betrachten	keine Distanz zu Problemen
gutes Feingefühl	wenig Feingefühl
Uneigennützigkeit und Wohlwollen	Gegenüber für eigene Bedürfnisse benutzen
Freude am liebevollen Necken	wenig Spass am Necken
	<u>J</u>



Gaymann/Cartoon

Anregung für ein ernstes Leben

Wer die Vorteile eines sicheren, sehr ernsten und braven Lebensstils noch mehr geniessen möchte, halte sich an folgende Regeln:

- 1. Folge nie deinem ersten Impuls! Das ist gefährlich.
- 2. Geh das Leben nach perfektionistischen Plänen an und erlaube nie eine Abweichung!
- 3. Meide spontane, herzliche Menschen!
- 4. Pflege eine pessimistische Sichtweise!
- 5. Umgeh Überraschungen!
- 6. Strebe deine Ziele verbissen an und erlaube dir nie einen Fehler!
- 7. Töte deine spielerischen und kindlichen Neigungen ab!
- 8. Suche die Sicherheit und meide jeglichen Spass!
- 9. Pflege Stress, Anspannung und Hektik! Nimm dir zu viel vor!
- 10. Sieh das Leben als eine enge Sackgasse!





Mösner/Cartoon

[©] José Amrein, Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie, Luzern, www.praxis-amrein.ch

Die Umsetzung ist ganz leicht

Fragenkatalog:

- Was gelang mir bis jetzt bezüglich Humor und Provokation gut? Was fiel mir leicht?
- Welches sind meine besonderen Fähigkeiten in Bezug auf Humor und Provokation?
- Was gelang nicht? Was fiel mir schwer?
- Was möchte ich gerne lernen? Was möchte ich vertiefen?
- Gibt es ein besonders wichtiges Lernziel für mich? Gibt es ein Bild/Symbol dafür?
- Woran würde ich erkennen, dass ich mein Lernziel erreicht habe?
- Welche Ressourcen und Fähigkeiten könnten mir helfen, das Lernziel zu erreichen?
- Welche Hindernisse und Schwierigkeiten müsste ich aus dem Weg räumen, damit ich das Ziel erreiche?
- Welche ersten, ganz konkreten Schritte müsste ich tun, um meinem wichtigsten Lernziel näher zu kommen?

Abschliessende Anregungen:

- Mit den besten Freunden und Lieblingsklienten üben
- Die innere Haltung und der gute Draht sind das Wichtigste! Wer mit Herzenswärme und Menschenliebe ans Werk geht, riskiert wenig.
- Den eigenen Humor weiterentwickeln, Orientierung an den eigenen Stärken
- Rückmeldungen einfordern
- Humorvolle und provokative Äusserungen lassen sich in vielen Berufs- und Alltagssituationen einbauen. Unentwegtes Witzig- und Provokativ-Sein kann jedoch unsympathisch wirken.
- Humor und Provokation nicht als Technik ansehen
- Lehnstuhltechnik: Unbefriedigende Situationen zu Hause durchgehen und schlagfertige Antworten finden, Sammlung von Vorteilen problematischer Verhaltensweisen erstellen
- Sammlung von guten Witzen, Anekdoten und Sprüchen
- Wartezimmer mit Literatur, Cartoons und Spruchtafeln ausstatten
- Improvisationsfähigkeit trainieren (Improvisations-Theater, Gesellschaftsspiele etc.)
- 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
 - Suche nach eigenen Wachstumsbremsen und eigenen Blockaden
 - Misserfolg mit Humor angehen
 - Entschuldigungen wirken bei allfälligen Verletzungen Wunder.