

Humor , im Ernst

Dr. phil. Peter Hain

Das Potential

Aus therapeutischer Sicht lassen sich folgende Grundlagen zusammenfassen:

- Das physiologische Potential
- Das psychologische Potential
 - emotional
 - kognitiv
 - kommunikativ

Das physiologische Potential

➤ Das physiologische Potential

Lachen ist gesund !

- Ergebnisse aus der Forschung ('Gelotologie', Emotionsforschung) zeigen, dass Humorreaktionen die **Immunabwehr** stärken.
- ‚Erheiterung‘ kann nachhaltig **Schmerz** reduzieren, **Stressabbau** und **Stressresistenz** fördern, helfen, die Verdauung zu aktivieren sowie den **Blutdruck** auszugleichen und wirkt nachhaltig bei **Atemwegserkrankungen**.

Siehe *Berk, Martin, McGhee u. Ruch*.

➤ Das psychologische Potential

- emotional
- kognitiv
- kommunikativ

Das psychologische Potential

- Das physiologische Potential
- Das psychologische Potential
 - emotional
 - kognitiv

emotional: Humor löst Hemmungen, reaktiviert verdrängte Affekte, ermöglicht einen unmittelbaren und spontaneren Austausch menschlicher Gefühle und führt im therapeutischen Setting zu freizügiger Gleichwertigkeit.

kognitiv: Humor regt kreative Potentiale an, aktiviert Entscheidungsprozesse und Perspektivenwechsel, sensibilisiert für neuartige Zusammenhänge, fördert eine explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Gegebenheiten und hilft, rigide Verhaltensmuster durch flexiblere zu ersetzen.

- Das psychologische Potential
 - kommunikativ

- Das physiologische Potential
- Das psychologische Potential
 - emotional
 - kognitiv
 - kommunikativ**

kommunikativ: Humor wirkt erfrischend, entspannend und anregend (evtl. auch originell), trägt zu einer freundlich konstruktiven Beziehung bei und festigt das Arbeitsbündnis. Humor reduziert 'Erhabenheitsansprüche' der TherapeutInnen, fördert ein Klima der Offenheit und Gleichwertigkeit und reduziert die Widerstandsbereitschaft der KlientInnen.

Humor und Lebenszufriedenheit

- Von allen 24 Hauptstärken des Menschen (Seligmann u. Peterson, 2004) steht der Humor an 7. Stelle.
- Humor ist der beste Prädiktor für ‚Life of Pleasure‘, aber auch eine wichtige Ressource für ‚Life of Engagement‘ und ‚Life of Meaning‘ („3 Wege zur Lebenszufriedenheit“).
- Mit zunehmendem Ausmass von Humor steigt auch die Lebenszufriedenheit!

Humor in der Psychotherapie

- Alfred Adler
- Viktor Frankl
- Frank Farrelly

Definition und Suggestion des „therapeutischen“ Humors

Humor ist

- eine wohlwollend distanzierende Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen
- &
- eine indirekte Suggestion (ein Erlebnis)
 - für Optimismus & Hoffnung,
 - für Zumatung und Zuversicht
 - für Wertschätzung und Selbstvertrauen.

Grundbedingungen

- **Zielsetzung und Absicht**
(*Kontext, Auftrag*)
- **Grundhaltung und Beziehung**
(*Rolle, Funktion*)
- **Humor als Beziehungsvariable**
(*Aufbau, Gestaltung, Vertiefung*)
- **Humor als Interventionsmöglichkeit**
(*z.B. Paradoxe Interventionen*)
- **Humor als therapeutisch/pädagogisches Ziel**
(*coping strategy*)
- **Integration und persönlicher Stil**

Das Humor

„A“

„B“

„C“

- „A“

(Absicht, Aufwand und Abstand)

- „B“

(Beziehung und Bereicherung)

- „C“

(„Context“- Variablen, „Clima“)