

«Radikale Änderungen sind möglich!»

Im Rahmen ihrer Maturaarbeit zum Thema «Humor und Provokation» führte Irina Lory ein Interview mit José Amrein.

Was ist für dich Humor? Wie definierst du den Begriff Humor?

Humor ist, wenn man etwas von der lustigen Seite anschaut und darüber lachen oder schmunzeln kann. Es kann auch etwas Schwieriges sein, das man von einer heiteren Seite betrachtet und gemeinsam darüber lacht.

Wie bist du auf die Idee gekommen, mit Humor in der Therapie zu arbeiten?

Ich habe schon immer Humor verwendet, wenn es jeweils passend war. Im Jahr 2000 las ich einen Artikel darüber, wie Humor und Provokation in der Therapie eingesetzt werden können. Ich war hell begeistert davon. So habe ich angefangen, mich damit zu beschäftigen. Ich habe viele Bücher darüber gelesen, habe Kurse besucht und versuchte dann, das Gelesene Schritt für Schritt umzusetzen. Es funktionierte natürlich nicht gleich bei allen Personen, aber nach und nach habe ich herausgefunden, wie man Humor und Provokation einsetzen kann.

Wo sind die Grenzen zwischen provozieren und verletzen?

Diese Grenzen liegen nahe beisammen. Es ist sehr wichtig, dass man mit Fingerspitzengefühl ans Werk geht und das Vis-à-vis beobachtet. Wenn der Klient den Eindruck macht, verletzt oder eingeschnappt zu sein, soll man dies zur Sprache bringen. Dann kann man sich entschuldigen. Das Wichtigste ist der gute Draht, dass man den Anderen gut mag und eine gute Beziehung herstellen kann, dass man Respekt hat vor dem Anderen und dass man ihm die Provokationen auch zumutet. Wenn die Beziehung stimmt, geht kaum etwas schief.

Es gibt Leute, die sich in drastischer Weise in ein Problem hineingesteigert haben und es als sehr schlimm ansehen. Wenn man einen Witz macht über dieses Problem, das für sie ja der Mittelpunkt des Universums ist, so sind einige Personen schnell eingeschnappt. Darüber kann man aber auch wieder sprechen. Ich hatte noch kaum einen Therapieabbruch deswegen. Gefährlich ist es also nicht, solange man das Ganze mit Fingerspitzengefühl anpackt.

Das heisst ein klein wenig verletzen kann sogar helfen?

Richtig, ja. Wenn jemand eine Denkblockade hat und seit Jahren das Gefühl in sich trägt, er sei der Ärmste und nichts wert. Wenn man diese Person in diesem Denken einmal verletzt, merkt sie auf einmal, dass ihr dieses Denken schadet. So braucht es vielleicht manchmal eine Verletzung, eine Erschütterung oder eine Destabilisierung in festgefahrener Denkstrukturen. Aber das Verletzen soll immer nur in Bezug auf selbstschädigendes Denken und Verhalten angewendet werden.

Wie erklärst du dir die Wirkung von Humor beim Lösen eines Problems?

Man hat herausgefunden, dass Humor körperlich und seelisch entspannt. Auf den Blutdruck und den Herzschlag hat Humor eine sehr positive Wirkung. Wenn man entspannt ist, hat man mehr Ideen, ist flexibler im Finden von Lösungen und hat einen grösseren Blickwinkel. Wenn man ein Problem hat, geht man oft mit einem Sackgassen-Blick durch

die Welt, sieht alles nur noch wie in einem Tunnel und ist nicht mehr offen für andere Wege und Lösungen. Durch Humor betrachtet man das Problem von einer anderen Seite. Der offenere Blickwinkel, die körperliche und emotionale Entspannung helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Wenn jemand über seine eigene Angst lachen kann, ist die Angst nicht mehr so gross und bedrohlich. Ich glaube, Humor festigt auch den Draht. Menschen, die ihre Probleme hassen oder nicht gerne in die Therapie kommen, erleben es sehr positiv, gemeinsam zu lachen. Sie kommen in der Folge lieber in die Therapie und freuen sich auf das gemeinsame Lachen.

Ist Humor eher eine Einstellung oder eine Charaktereigenschaft? Kann man Humor jemandem beibringen?

Ich glaube, man kann Humor beibringen. Humor lernt man im sozialen Kontext. Es kann sein, dass einige Menschen genetisch bedingt mehr Humor mitbekommen haben. Aber es ist ja nicht so, dass Kinder bereits in den ersten Monaten viel lachen. Dies entwickelt sich erst mit der Zeit. Dass einige Personen viel mehr lachen als andere, liegt vermutlich daran, dass sie ein Umfeld haben, in dem viel gelacht wird und sie dann anfangen, dies zu kopieren. Jemand, der seit vielen Jahren sehr ernst ist, kann natürlich nicht in einem einzigen Tag humorvoller werden. Man kann aber Schritt für Schritt lernen, mehr Humor zu entwickeln. Es gilt, Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen und zu verändern. Unterschiedliche Dinge können helfen: Man könnte Länder bereisen, in denen viel gelacht wird. Man kann sich mit Leuten umgeben, die über viel Humor verfügen. Mit der Zeit wird man es lernen. Man könnte auch vermehrt spielerische Dinge machen, zum Beispiel Theater spielen, improvisieren oder viel mit Kindern zusammen sein. Kinder lachen ja in der Regel sehr viel. Ich glaube, man kann das ganze Leben lang lernen, humorvoller zu werden. Das ist ein schönes Ziel.

Heisst das, wenn jemand während der Therapie humorvoller wird, überträgt sich das auch in den Alltag oder hilft es nur während der Therapie?

Viele meiner Klientinnen und Klienten sagen, sie seien humorvoller und schlagfertiger geworden durch die Therapie. Viele getrauen sich jetzt, auch ausserhalb der Therapie zu provozieren.

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Humor und Provokation. Humor ist häufig etwas frech. Viele Personen sagen am Ende der Therapie, sie oder ihr Kind seien spontaner und humorvoller geworden. Viele übernehmen einiges vom Kommunikationsstil, den ich in der Therapie pflege. Dies ist beispielsweise für Kinder auf dem Pausenplatz sehr hilfreich, wenn sie nicht allzu brav sind, einen guten Spruch auf Lager haben und sich verbal wehren können.

Hilft dir Humor auch im Beruf oder im Alltag?

Humor in der Therapie hilft mir, dass ich in der Regel sehr gerne arbeite. Ich beschäftige mich viel mit dem Stottern. Es handelt sich dabei um ein Problem, das häufig sehr hartnäckig ist. Viele arbeiten 2-4 Jahre daran, bis sie nicht mehr stottern. Es gibt andere Therapieformen, bei denen sehr viel geübt wird. Das wäre für mich viel ermüdender. Ich mache auch Übungen, aber ich bin sehr froh, dass ich viele Gespräche führen kann, in denen wir oft lachen, menschlich und direkt sind. Bei mir zeigt sich das darin, dass ich abends nach getaner Arbeit meist noch fit und munter bin.

Privat versuche ich natürlich auch zu lachen und mich mit humorvollen Leuten zu umgeben. Ich finde es etwas sehr Schönes, wenn man Freunde hat, mit denen man viel lachen kann. Wenn man gestresst ist und alles zu perfektionistisch angeht, gelingt das Lachen weniger. Man kann es mit dem Lachen auch übertreiben, wenn man beispielsweise immer nur blödelte. Es ist schön, wenn man auch ernsthaft reden kann, wenn man Probleme auch mal von einer ernsthaften Seite anschaut und offen Gefühle dazu äussern kann, ohne immer sofort lachen zu müssen. Wenn es für alle beteiligten Personen passt, ist das Lachen jedoch etwas sehr Schönes. Mir hilft es sehr, mit Freunden über Probleme zu reden und dabei lachen zu können.

Humor und eine positive Einstellung? Ist es das Gleiche oder etwas Ähnliches?

Ich glaube, wenn man eine positive Einstellung hat und alles optimistisch betrachtet, wird man einen besseren Humor pflegen können, als wenn man alles sehr negativ anschaut und pessimistisch ist. Humor wird sonst sehr schnell böse, zynisch oder satirisch. Dies verletzt viel schneller. Eine positive Lebenseinstellung hilft also.

Beim Provozieren, wenn man freche Aussagen macht, ist man mit den Worten meist negativ. Aber das macht man vor allem, weil man den Anderen spiegelt. Angenommen jemand sagt, er habe wenig Selbstvertrauen. Dann kann man beispielsweise sagen: «Ja, du bist halt eine Null.» Dies sagt man aber in warmer, liebevoller Stimme, mit weichem Klang. Wenn der Andere in seinem Kopf immer denkt, er sei nichts wert, spielt man den Ball damit zurück. Das erschreckt einige leicht, sie lachen vielleicht ein wenig, aber dies ist dann nicht nur Humor. Sie sind vielleicht auch verwirrt, dass sich jemand getraut, etwas zu sagen, was sie immer denken. Manchmal kommen auch noch andere Gefühle und Reaktionen zum Zug. Oft geschieht es dann, dass die Anderen anfangen, das Positive bei sich zu betonen. Man selbst sagt das Negative, das die anderen immer denken, und interessanterweise sagen dann die Leute schnell etwas Konstruktives. Das Negative äussert man aber nie so, dass man daran glaubt, man sagt es nicht in ernstem oder bösem Ton «Du bist halt eine Null», sondern man sagt das fast wie bei einem Flirt «Ja, du bist halt eine Null, komm, sag ja!» Man will den Anderen necken. Das macht man mit Liebe. Aber verbal, rein von den Worten her, ist es eher negativ. Dies gibt eine Diskrepanz, die die Leute auf eine positive Art verwirrt. Überraschend oft erreicht man durch eine solche Intervention viel mehr, als wenn man in üblicher Weise reagiert und den Anderen aufzubauen versucht.

Welche Formen von Humor oder Provokation werden in der Therapie sonst noch angewendet?

Eine gute Möglichkeit bieten Umdeutungen. Witze sind oft so aufgebaut. Plötzlich taucht ein anderer Blickwinkel auf. Das kann man zu allen Themen machen. Wenn jemand ein Problem beschreibt, beleuchtet man einen absurden Teil davon oder man formuliert es so, dass es lustig wird. Spiegeln, umdeuten und übertreiben kann man wunderbar miteinander kombinieren. Es gibt eine grosse Palette von Interventionen, die man machen kann. Eine gute Möglichkeit bieten paradoxe Interventionen. Alles wird dabei um 180 Grad gedreht, die Aussagen werden in umgekehrter Richtung gemacht. Dies ist besonders geeignet, wenn die Situation festgefahren ist, wenn Probleme chronischer Natur sind oder wenn sich die Leute im Widerstand befinden. Man kann zum Beispiel jemanden animieren, das Problem noch zu verstärken und die Vorteile, die das Problem hat, weiter zu geniessen. Jedes Problem hat ja neben den Nachteilen auch Vorteile. Diese bringt man zur Sprache. Man kann auch von Veränderung abraten. Dies löst Festgefahrenes auf. Man kann Bilder und Geschichten verwenden, was häufig die andere Hirnhälfte anspricht. Man kann Geschichten erfinden oder Geschichten erzählen und dabei übertreiben, bei-

spielsweise Geschichten mit einem brutalen Schluss, die den Leuten die Augen öffnen. Oder man erzählt von den Bildern, die einem spontan in den Sinn kommen. Wenn jemand zum Beispiel den Eindruck von einem Mäuschen macht, so kann man dies gleich ansprechen. Oder wenn jemand wie ein Prinz erscheint, so spricht man das sofort an. Dies hat den Vorteil, dass man dieses Bild immer wieder zur Sprache bringen kann. Durch das Ansprechen und Übertreiben werden die festgefahrenen Muster und Rollen in der Folge aufgeweicht und weniger gezeigt.

Es gibt noch viele weitere Elemente, welche in freier Form miteinander kombiniert werden können. Man kann sich idiotischer verhalten als die Leute. Man spiegelt jemanden, aber zeigt noch ein extremeres Verhalten als die Person mit dem Problem. Das kann manche Personen belustigen und entspannen. Interessanterweise beginnen einige damit, mich zu belehren, wie man das idiotische Verhalten aufgeben kann.

Karikieren ist eine weitere Möglichkeit. Eine Denkblockade wird in eine Art und Weise, wie es Karikaturisten machen, übertrieben oder aus einem anderen Blickwinkel angeschaut, so dass der Andere plötzlich merkt, wie absurd das eigentlich ist oder wie er sich da in etwas hineingesteigert hat.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten: Beispielsweise kann man andere dazu animieren, «Ja» zu sagen. So neckt man: «Komm, sag doch einfach: <ja ich bin schwach>.» Das, was der andere ständig denkt, wird auf diese Weise herausgefordert. Dies ist besonders geeignet bei Leuten mit einer Opferhaltung. Manchmal kommt man bei solchen Personen mit anderen Mitteln gar nicht mehr weiter. Man animiert also jemanden, der sich immer nur als Opfer sieht, ein Opfer zu bleiben, was er dann plötzlich nicht mehr will.

Gibt es typische Fragen oder Sätze, die beim Provozieren immer wieder vorkommen?

Man stellt weniger Fragen, weil Fragen für das Gegenüber häufig auch Möglichkeiten bieten, auszuweichen. Fragen stellt man meist in provokativer Art. Jemanden, der sich zum Beispiel schlecht findet, fragt man: «Ja, gibt es denn überhaupt etwas Gutes bei dir?» Je nachdem was er antwortet, fragt man auch: «Können Sie mir drei Sachen sagen, die gut sind bei Ihnen?» Wenn das Vis-à-vis dann nichts nennt, kann man beispielsweise neckend entgegnen: «Also gibt es gar nichts Gutes bei Ihnen. Bestimmt sind Sie der einzige Mensch auf der Erde, der nichts Positives zu bieten hat.» Man geht also forscher zur Sache, mit sanften Fragen arbeitet man im Provokativen weniger.

Der Begründer des provokativ-humorvollen Ansatzes heisst Frank Farrelly. Er verwendete manchmal ähnlich klingende Sätze. Zum Beispiel sagte er oft: «Sagen sie ja...» und dann forderte er die andern auf, etwas Negatives zu sagen, was sie immer wieder sagten oder dachten. Frank Farrelly sagte auch oft: «In Ihrem Alter noch entspannt zu werden, vergessen Sie das!» Man kann einen Satz mit «In Ihrem Alter...» anfangen und von Veränderung abraten. Mit der Zeit hat man verstanden, wie es funktioniert: Gegenüber der normalen Kommunikation dreht man alles um 180 Grad. Manchmal ermuntert man also nicht, sondern animiert den Anderen bei negativen Gedanken beizupflichten.

Es ist eine sehr kreative Methode. Es gibt überhaupt keine Vorgaben, es gibt kein Programm. Man kann je nach Vorlieben Elemente davon verwenden. Wenn der Andere lacht oder emotional berührt ist, ist der Nutzen unglaublich hoch. Und immer wieder erlebe ich: Radikale Änderungen sind möglich.

Wie merkst du, wann Humor angebracht ist, oder wann es ihn sogar wirklich braucht, weil es sonst nicht weiterginge?

Humor ist sehr geeignet, wenn Situationen festgefahren sind, wenn alle sehr ernst sind, wenn alles schwer wird und man das Gefühl hat, jetzt geht gar nichts mehr vorwärts. Lachen ist für alle Beteiligten sehr wohltuend. So tauchen neue Perspektive auf.

Nicht sinnvoll ist es beispielsweise, wenn etwas Akutes, wie ein Todesfall, oder etwas Traumatisches, passiert ist. In solchen Situationen ist es besser, wenn man zuerst stabilisiert und nicht verwirrt durch provozieren. Humor ist dann oft nicht angebracht, ausser es wäre passend - dann darf man ja auch, wenn beispielsweise jemand stirbt, gemeinsam lachen.

Gibt es psychische Probleme/Krankheiten bei denen Humor und Provokation ganz unangebracht sind und man damit gar nichts anfangen könnte?

Bei Kindern bis zum 7. Lebensjahr muss man den kognitiven Stand berücksichtigen. Kleine Kinder verstehen den Witz über Worte noch nicht immer. Sonst glaube ich nicht, dass es etwas gibt, wo man Humor und Provokation nicht anwenden kann. Es sind vermutlich die eigenen Grenzen, die man berücksichtigen sollte. Ich hätte mich am Anfang nie getraut, bei depressiven Personen zu provozieren. In der Zwischenzeit mache ich dies aber auch. Zum Teil hatte es schon eine grosse, tiefe Wirkung. Es gab aber auch Personen, bei denen es nicht sehr viel verändert hat. Es ist nicht das Allerweltsmittel, das jedes Problem löst.

Bei jemandem, der ein grosses psychisches Problem hat, muss man schauen, ob man sich dies zutraut. Wenn man es sich zutraut, funktioniert es meistens sehr gut. Wenn man jedoch selbst Angst hat und fast zittert, ob man jetzt etwas Humorvolles sagen darf, merkt dies der Andere und es kommt meistens nicht gut an. Frank Farrelly hatte Riesenerfolg, auch mit Leuten, die unter Schizophrenie oder Depressionen litten und in der Klinik waren, zum Teil sogar mit Leuten in der geschlossenen Abteilung, die dann wieder den Schritt in die Gesellschaft wagten. Frank Farrelly hat auch mit Gewaltverbrechern gearbeitet. Er hatte viel Erfahrung. Er sagte, provokative Therapien seien ganz einfach, bloss die ersten 10 000 Sitzungen seien etwas schwieriger.

Passt du die Art des Humors dem Charakter der Person an?

Es ist sicher gut, wenn man das macht. Nicht jede Person lacht über das Gleiche. Es ist eine hohe Kunst, wenn man es mit der Zeit schafft, möglichst viele Personen zum Lachen zu bringen. Und wenn es einmal nicht klappt, muss man dies vermutlich anerkennen und sich sagen: «Da finde ich zurzeit nichts, womit ich den Anderen zum Lachen bringen kann.» Gewisse Probleme sind ja auch nicht einfacher Natur. Ausserdem gibt es viele Menschen, die in einer gewissen Art mit ihrem Problem und Symptom verheiratet sind, seit Jahren oder Jahrzehnten nur noch ständig ums Gleiche kreisen. Dann ist es nicht ganz einfach, solche Personen zum Lachen zu bringen, vor Allem in Bezug auf ihre Probleme.

Das Gute bei diesem Ansatz ist, dass man selbst ständig dazu lernen kann. Wenn man es gut macht, kann man jeden Menschen zum Lachen bringen, selbst solche, die grosse psychische Probleme haben.

Was sind im Vergleich zu anderen Therapieformen die grössten Vor- und Nachteile der provokativ-humorvollen Therapie?

Ein Nachteil ist, dass die Anwendung nicht ganz einfach ist. Von aussen sieht es manchmal sehr simpel aus. Wenn man aber selbst zu einer anderen Person humorvoll und pro-

vokativ sein möchte, ist es plötzlich nicht mehr so einfach. Man soll den Anderen zum Lachen bringen, ihn gleichzeitig aber auch fordern und schauen, dass er einen Schritt weiterkommt. Beraterinnen und Berater sollten einerseits kreativ, entspannt und einfühlsam sein und doch auch immer beobachten, wie viel es erträgt, sodass es nicht verletzend oder langweilig ist.

Nachteile für die Klientinnen und Klienten tauchen auf, wenn der provokativ-humorvolle Ansatz ohne guten Draht angewendet wird. Man kann auch am Ziel vorbeischiessen, wenn mit Humor und Provokation gearbeitet wird.

Einige verändern nach einem einzigen Gespräch viel und bei anderen bewegt sich nach 10 Therapien immer noch nichts. Einige Personen sagten mir, schon nach einem einzigen provokativ-humorvollem Gespräch sei ihr Denken und ihr Alltag ganz verändert gewesen. Der Ansatz macht Beraterinnen und Beratern viel Spass. Das ist ein grosser Vorteil. Auch von Klientinnen und Klienten höre ich oft, es mache viel Freude. Ein grosser Vorteil ist sicher, dass es fast keinen Widerstand gibt. Zum Teil kann es Schalterbewegungen bewirken. Das Problem wird manchmal von einem Moment auf den anderen gelöst. Bei anderen Methoden entwickelt sich alles mehr Schritt für Schritt, beim provokativ-humorvollen Ansatz gibt es manchmal eine radikale Änderung. Ausserdem lernen die Leute mit der Zeit, selbst etwas zu verändern. Ein weiterer Vorteil dieser Methode ist, dass man ihn bei der Arbeit mit Jugendlichen besonders gut einsetzen kann. Jugendliche scheinen diesen Stil besonders zu lieben, weil es schnell zur Sache geht und man nicht eine zu einfühlsame Art an den Tag legt. Ich glaube, ein weiterer wichtiger Punkt ist auch, dass dieser Stil auf Gefühle einwirkt, auf unbewusste Prozesse, die nicht übers Denken gesteuert werden. Dies trägt häufig viel zur Veränderung bei.

Was war das Erlebnis, dass dich im Zusammenhang mit humorvoller Therapie am meisten beeindruckt hat?

Es gibt viele berührende Erlebnisse und Geschichten. Schon viele Leute haben mir erzählt, dass Humor und Provokation Erstaunliches bewirkt haben.

Zum Beispiel haben mir Eltern erzählt, dass sie nach dem Kurs, den sie bei mir besucht haben, sofort alles zuhause ausprobierten und es bei den eigenen Kindern schnell funktionierte. Eine Mutter mit einem vierjährigen Kind, welche sich in viele Machtkämpfe verstrickte, stampfte beim nächsten Wutanfall des Kindes mit. Das Kind begann zu lachen und der Machtkampf war sofort vorbei.

Eine andere Mutter berichtete, dass sie sich so genervt habe, weil ihr Kind - trotz Verbot - immer eine Mütze im Haus trug. Dann sei sie nach dem Kurs in den Keller einen Strohhut holen gegangen und habe diesen getragen. Das Kind habe sich so genervt und ohne dass sie etwas sagen musste, sei die Mütze dann nicht mehr getragen worden. Die Mutter erzählte, sie habe sich ausserordentlich amüsiert.

Besten Dank für das Interview!

Es war mir ein Vergnügen. Ich wünsche dir viel Erfolg mit der Maturaarbeit.