

# Der lösungsorientierte Ansatz

aus Wikipedia: (15.02.2012)

Die lösungsorientierte Therapie ist eine spezielle Art der Gesprächstherapie, die von den Psychotherapeuten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg 1982 erstmals vorgestellt wurde. Sie geht von dem Standpunkt aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Dieser Therapieansatz verbreitete sich in den letzten Jahren auch in anderen Bereichen wie Coaching, der Pädagogik, dem Management sowie der Seelsorge. Insbesondere verbreitet er sich in der Schweiz und in Teilen Deutschlands auch in der Sozialen Arbeit und in der Sozialpädagogik sowie in der Psychiatrie.

Für die Sozialpädagogik wurde die lösungsorientierte Therapie von den Begründern Steve de Shazer und Insoo Kim Berg in enger Zusammenarbeit mit Kaspar und Marianne Bäschlin adaptiert. Grundprinzipien Lösungsfokussierung bedeutet, die «positiven Unterschiede» zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkerem Maße so sein.

Wesentliche Elemente der Lösungsfokussierten Therapie entstammen der Kommunikationsforschung, den Sprachspielen von Ludwig Wittgenstein, der Systemtheorie und Selbstorganisation, der Kybernetik zweiter Ordnung, dem Konstruktivismus und der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. Gestützt wird diese Therapieform durch aktuelle Forschungsergebnisse der Hirnforschung, insbesondere dem Konzept der Neuroplastizität: Diese besagt, dass das Gehirn seine Struktur und seine damit zusammenhängende Funktion laufend verändert, der gemachten Erfahrung anpasst. So besteht Lernen in der Verstärkung synaptischer Verbindungen zwischen Neuronen. Das zentral und radikal Neue am Lösungsfokussierten Ansatz ist das Bekenntnis zur Einfachheit: Um in komplexen Situationen und Systemen erfolgreich zu sein, ist es nicht immer hilfreich, sie modellieren und verstehen zu wollen - hilfreicher ist es oft, unvoreingenommen zu beobachten, was alles wie gewünscht funktioniert, um in kleinen Schritten mehr davon zu tun. Die Wirksamkeit des lösungsfokussierten Kurzzeitkonzepts haben wissenschaftliche Studien bestätigt.

## Die lösungsorientierte Haltung

Die Fähigkeit, eine lösungsorientierte Haltung gegenüber anderen Menschen einzunehmen, ist (mit-)entscheidend bei der Anwendung des Lösungsorientierten Ansatzes. Dies beinhaltet folgende Punkte:

- Positives Menschenbild
- Wertschätzende Haltung
- Nicht-Wissen
- Fragen statt sagen
- Ideen und Anregungen statt Ratschläge
- Die Klienten geben die Ziele vor
- Ressourcen und Fähigkeiten erkennen
- Auf das Gelingen fokussieren
- Mit dem Klienten sprechen, statt über ihn
- Hoffnung kreieren

## **Annahmen**

Folgende Annahmen bilden - neben der Lösungsorientierten Haltung - die Ausgangslage für die Arbeit mit den Klienten: Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art zu bewältigen sucht.

- Alle Menschen haben Ressourcen, um ihr Leben zu gestalten. In eigener Sache ist der Einzelne kundig und kompetent. Der Klient ist der Experte für das eigene Leben.
- Menschen können nicht «nicht kooperieren». Jede Reaktion ist eine Form von Kooperation (auch das, was wir als Widerstand wahrnehmen.)
- Nichts ist immer gleich. Ausnahmen deuten auf Lösungen hin.
- Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Sie kooperieren eher und ändern sich leichter in einem Umfeld, das ihre Stärken und Fähigkeiten unterstützt.
- Es ist nützlich dem Klienten genau zuzuhören und ernst zu nehmen, was er sagt.
- Es ist hilfreich, sich am Gelingen in der Gegenwart zu orientieren und davon kleine Schritte für die Zukunft abzuleiten.
- Mit etwas aufzuhören, etwas zu stoppen ist die schwierigste Form der Veränderung.
- Etwas Neues zu beginnen ist viel leichter und macht mehr Spass.
- Man muss das Problem nicht kennen und analysieren, um eine Lösung zu finden.
- Was wir bekämpfen, verstärken wir.
- Hinter jedem Vorwurf und jeder Klage steckt ein Wunsch, den es sich lohnt aufzuspüren.

### **Lösungsfokussierung geht davon aus, dass:**

- positive Veränderungen in komplexen Situationen auf Basis kleiner Schritte geschehen.
- für diese Schritte nur wenige Informationen über das, was bisher schon etwas besser funktionierte, genügen.
- bei Analysen nicht die Frage «wie ist es - wie kam es dazu?», sondern die Frage «was macht den Unterschied zwischen besser/schlechter aus?» ins Zentrum rückt.
- anstelle des «theoretisch umfassend Verstehenwollens» das konkrete Handeln in kleinen Schritten tritt.
- von allen Beteiligten angenommen wird, dass sie interessiert an positiven Veränderungen sind.

### **Die sechs Merksätze zur lösungsorientierten Einfachheit**

- Lösungen statt Probleme: Nicht das Problemverständnis vertiefen, sondern erkunden, wie es ist, wenn es besser ist.
- Interaktion statt isolierter Individualität: Unser Verhalten entwickelt sich in der Interaktion mit anderen. In der Lösungsfokussierten Arbeit wird nicht über Meinungen, Glaubenssätze oder Werte diskutiert, sondern über beobachtbares Handeln.
- Beachte und nutze das, was da ist - nicht das Fehlende: Nicht die Lücke zwischen Ist und Soll ermitteln, sondern das, was - wenn auch nur selten - heute bereits etwas besser ist.
- Die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen: Chancen in der Zukunft und im Heute zu überlegen, ist ein vertrauter Gedanke. Eher unüblich ist es, auch im Gestern bewusst das zu erkunden, was sich früher bereits als Chance zeigte - um auch das zu nutzen.
- Einfache Sprache: Statt langer, komplizierter, abstrakter und beeindruckend klingender Worte einfache Alltagsworte benutzen.

- Jede Situation als speziell sehen - keine schlecht passende allgemeine Theorie darüberstülpen: Offen und neugierig sich jedes Mal von neuem positiv überraschen lassen.

### **Die drei Grundprinzipien**

- Repariere nicht, was nicht kaputt ist!
- Finde heraus, was gut funktioniert und passt - und tu mehr davon!
- Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt - dann höre damit auf und versuche etwas anderes!

### **Kleine Schritte**

Die zentrale Voraussetzung jeder Beratung ist die Erwartung, dass sich etwas verändern und verbessern kann. Lösungsfokussierte Beratung glaubt, dass Veränderungsprozesse unvermeidbar sind und sich fortwährend ereignen. Die Methode unterscheidet sich von anderen Vorgehensweisen durch die Überzeugung des Beraters, dass bereits eine kleine Veränderung im Verhalten eines einzigen Menschen erhebliche und weitreichende Veränderungen aller übrigen Beteiligten nach sich ziehen kann. Sie konzentriert sich auf die Ausnahmen eines Problems, jene Momente, in denen kleine Veränderungen in der Stabilität eines Problemzustands auftreten. Der Ausbau einer schon vorhandenen Veränderung, so klein sie auch immer sein mag, wird als wichtiger betrachtet als darüber nachzudenken, wie sich falsches Verhalten korrigieren oder verändern lässt.

### **Ziel- und Ressourcenorientierung**

Die Erforschung des spontanen oder willkürlichen minimalen Auftretens des erwünschten Zielzustands steht im Mittelpunkt der Interventionen. Lösungsfokussierte Beratung bedeutet: Die Lösung steht im Mittelpunkt. Das Verfahren zeichnet sich durch das Bemühen aus, persönliche und soziale Fähigkeiten einer Person deutlich zu machen und gemeinsam Lösungen zu konstruieren, d. h. Alternativen zu dysfunktionalen Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmustern zu finden. Das Praxismodell fällt durch seine konsequente Ziel- und Ressourcenorientierung auf. Ressourcenorientierung meint eine Grundhaltung, die sich nicht an Defiziten, sondern an den Stärken und Kompetenzen der Menschen orientiert. Lösungsfokussiertes Arbeiten hat zum Ziel, mit den Klienten gemeinsam Perspektiven zu entwickeln, welche sie ermutigen, möglichst selbst gefundene Schritte in Richtung ihrer angestrebten Ziele zu gehen. Lösungsfokussierte Kommunikation verzichtet weitgehend auf Diagnosestellungen, die sich an Defiziten eines Individuums ausrichten, d. h. sie ist gerade nicht kausal orientiert.

### **Neue Lösungsnetzwerke**

Die Erkenntnisse der Neuroplastizität zeigen, dass Lernen und Verhaltensänderungen durch die Verstärkung synaptischer Verbindungen zwischen Neuronen auf Basis gemachter Erfahrungen zu Stande kommt. Die lösungsfokussierte Therapie unterstützt das, indem sie den Klienten Erfahrungen ermöglicht, die in die Richtung der Therapieziele der Klienten weisen. Steve de Shazer formuliert das so: «Wenn etwas funktioniert, tu mehr davon und wenn etwas nicht funktioniert, tu etwas anderes». Klienten sollen also eingeladen werden, mehr von dem zu tun, was in Richtung ihrer Ziele weist. Dadurch machen ihre neuronalen «Lösungsnetzwerke» Erfahrungen, die zu ihrer Verstärkung führen und die «Problemnetzwerke» verkümmern und verlieren an Einfluss.

# Die Magie der Ziele

Vortrags vom 29.05.10 von M. & Dr. K. Baeschlin im Rahmen der Dyslexietagung an der Universität Zürich

Es gibt heute in der Grundlagenforschung keinen Zweifel darüber, dass jedes Verhalten von einem Ziel gesteuert wird. Es gibt bewusste und unbewusste Ziele. Die meisten Ziele sind unbewusst. Beide sind für die Eigensteuerung von grosser Bedeutung. Ziele steuern unser Verhalten auf sämtlichen Ebenen. Sie beeinflussen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, was wir wahrnehmen, was wir uns merken. Daher müssen Lehrpersonen, die das Verhalten ihrer Schüler verstehen wollen, immer nach deren Zielen fragen. Erziehung besteht darin, dem Kind zu helfen, alte Verhaltensmuster, die sich als unangepasst erweisen, zu verändern und in nützliches Verhalten umzuwandeln. Dies kann nur über das Verstehen, Aufbauen und Verändern von Zielen geschehen. Früher erfolgte die Verhaltenssteuerung von aussen über Zwang, Druck und Strafe. Du musst aufhören zu stehlen, sonst .... Diese Methode funktioniert nicht mehr, weil der autonome Mensch des 21. Jh. sich immer weniger zwingen lässt und mehr und mehr sein Schicksal selber in die Hand nehmen will. Statt mit Forderungen und Drohungen wird heute versucht über Ziele Menschen zu beeinflussen. In den Unternehmen hat man begonnen, den Mitarbeiterinnen Ziele vorzugeben und ihre Leistung nachher daran zu messen wie erfolgreich sie diese erreicht haben. Leider funktioniert auch das nur beschränkt und MAB werden für viele zur Qual und zur Farce, weil es eben von aussen vorgegebene Ziele sind, die in nur geringem Mass vom Individuum internalisiert werden können und mehr der Kontrolle als der Förderung dienen.

Damit sich Ziele positiv auswirken, müssen sie vom Individuum als lohnend und erstrebenswert empfunden werden. Steve de Shazer hat uns gelehrt, dass für einen Drogenkonsumenten das Aufhören allein nie ein Ziel sein kann. Erst muss er erkennen, dass ihm die Abstinenz etwas bringt, dass er zum Beispiel seinen Beruf als Lastwagenchauffeur wieder aufnehmen oder zu seiner Familie zurückkehren kann. Wenn er dieses Ziel erreichen will, wird er den Drogenkonsum einschränken. Wir achten darauf, dass es Ziele des Klienten sind oder versuchen, dass „unsere“ Ziele zu Zielen des Klienten werden, also inter-nalisiert werden können. In diesem Beitrag gehen wir auf den kreativen Umgang mit Zielen im Bereich des Lernens ein und versuchen dem Prozess auf die Spur zu kommen, wie Kinder und Jugendliche eigenständige Ziele entwickeln können, wie Pädagogen dazu beitragen können, dass Lernen zu einem selbstgesteuerten, autonomen Prozess wird, der Freude macht.

## **Der gesellschaftliche Rahmen und die individuellen Ziele:**

Wenn wir in Schulen und Ausbildungsstätten über den Wert von individuellen persönlichen Zielen reden, kommt uns oft die Frage entgegen, ob denn nun alles erlaubt sei und jeder machen könne, was ihm beliebe. Um diesem Missverständnis vorzubeugen, beschreiben wir unsere Ansicht dazu. In jedem Lebenskontext besteht der Konflikt zwischen den Rahmenbedingungen und den individuellen Bedürfnissen. Im Schulzimmer, im Strassenverkehr, im Sport, überall gibt es Rahmenbedingungen, die von „ausser“ bestimmt sind. Diese Rahmenbedingungen empfinden wir oft als lästig und einschränkend, aber in Wirklichkeit ermöglichen sie das Zusammenleben. Ohne klar vereinbarte Regeln, kann man nicht spielen. Daher macht man vor jedem Spiel ab, welche Regeln gelten sollen. Dies ist in gleichem Masse wahr für jedes Spiel, auch für das Spiel des Lebens, das sich zu Hause oder im Schulzimmer abwickelt. Wenn Jugendliche ein Turnier spielen und es darum geht, einen Pokal zu gewinnen, dann verlangen sie einen Schiedsrichter, weil sie wissen, dass sie in der Hitze des Gefechtes immer wieder die Regeln verletzen. Der Schiedsrichter signalisiert mit seiner Pfeife die Regelübertretung, manchmal greift er zu handfesteren Mitteln, um die Regeln immer wieder klar zu machen. Er braucht dazu die gelbe und manchmal die rote Karte. Jede Lehrperson, jeder Vorgesetzte, Vater und Mutter müssen diese Schiedsrichterfunktion ausüben, damit der Rahmen immer wieder klar gezeigt und eingehalten werden kann. Auch im öffentlichen Zusammenleben ist das so. Die persönliche Dynamik, die Emotionen und Anstrengungen führen dazu, dass immer wieder Regelverstösse passieren, die geahndet werden müssen. Um das noch einmal ganz klar zu wiederholen: Der äussere Rahmen gibt den Kindern Halt und Führung, ohne ihn entsteht Unsicherheit und Chaos.

Eine der Aufgaben von Erziehern, Lehrern und Ausbildnern ist es, diesen Rahmen immer wieder zu gewährleisten, nicht als Einschränkung für die Kinder, sondern als Orientierung. Innerhalb des Rahmens gibt es aber viele individuelle Freiheiten. Die Kinder können wählen und mitentscheiden, was und vor allem wie sie lernen wollen und welche Fähigkeiten sie als nächstes entwickeln wollen. Ihnen in diesem Prozess zu helfen, ist die Aufgabe des Trainers. Die Funktion des Trainers (auch Lernprozessbegleiter oder Coach genannt), ist eine weitere Funktion von Lehrpersonen, Vorgesetzten und Eltern. Der Trainer ist eher in einer fragenden Haltung, er ist der Förderer, während der Schiedsrichter nicht fragt sondern bestimmt, entscheidet und fordert. In einem idealen pädagogischen Setting lernen die Kinder und Jugendlichen über unmissverständliche Anweisung des Pädagogen, in der Rolle des Schiedsrichters, sich an einen gegebenen Rahmen zu halten. Der gleiche Pädagoge in der Rolle des Trainers hilft ihnen, eigene Ziele zu entwickeln und die individuellen Spielräume zu ihrer Verwirklichung zu nutzen. Die pädagogische Fachperson wie auch die Eltern haben also eine Doppelrolle, sie müssen beide Funktionen, die des Schiedsrichters und die des Trainers in einer Person glaubwürdig vereinen. Dazu ein Beispiel: Für die Turnstunde mit Fussball gelten besondere Regeln, die den Schülern bekannt sind und durch Eingreifen des Lehrers immer wieder gefestigt werden müssen. Bei 18 Schülern gibt es drei Mannschaften zu 6 Schülern. Jede Mannschaft spielt gegen die andere, während die dritte draussen wartet und zuschaut. Wenn ein Schüler zwei Fouls begangen hat, bekommt er die gelbe Karte und muss für 5 Minuten aus dem Spiel. Es gibt noch weitere besondere Regeln, zum Beispiel gibt es kein „out“. Man spielt direkt an die Bande, wie im Eishockey, es gibt keine Eckbälle und kein Abseits. All diese Regeln sind den Schülern bekannt. Sie wollen diese Regeln einhalten, weil sie Freude am Spiel haben und unbedingt mitmachen wollen. Marco ist ehrgeizig und ein sehr guter Fussballer. Leider macht er viele Fouls und muss darum immer wieder aus dem Spiel, was ihn ärgert und in Wut bringt, sodass er nachher noch mehr Fouls macht, ein Teufelskreis. Der Lehrer, der nicht nur Schiedsrichter, sondern auch Trainer sein will, ruft Marco vor der Turnstunde zu sich und fragt ihn, was er sich vorgenommen habe für diese Stunde. Marco sagt, er möchte höchstens eine gelbe Karte bekommen, während des ganzen Spiels. „Und wie willst Du das plötzlich können?“ fragt der Lehrer, „was machst Du anders?“ Marco überlegt kurz und sagt: „Ich denke, ich müsste weniger ehrgeizig sein und nicht jedes Goal selber erzielen wollen.“ Der Lehrer meint: „Ich habe den Eindruck, dass das nicht einfach ist für dich und doch finde ich: Weniger Goals, weniger Fouls, ein guter Vorsatz.“ Statt eines Befehls vom Lehrer hat der Schüler ein persönliches Ziel innerhalb des vorgegebenen Rahmens. Das motiviert ihn. Es geht also nicht darum, den Rahmen und die Regeln so zu verändern, damit das Kind immer Lust hat, sondern das Kind zu unterstützen, Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, die ihm helfen, sich in dem bestehenden Rahmen zurechtzufinden und sich im Hier und Jetzt seinen Möglichkeiten entsprechend zu entwickeln. Es soll vom reinen Befehlsempfänger zu einer autonom und doch verantwortungsvoll handelnden Person werden.

### **Verantwortung kommt von Antworten**

Nach neuer Erkenntnis ist Lernen ein autonomer Prozess, eine ganz persönliche Sache. Hartmut von Hentig, der bekannte deutsche Reformpädagoge sagt: „Lernen ist das Gegenteil von Belehrt werden.“ Damit nicht der Lehrer ausschliesslich für das Lernen der Schüler verantwortlich ist, sondern die Schülerin selbst, braucht sie individuelle Ziele und persönliche Vorstellungen darüber, was sie lernen will. Lehrpersonen klagen oft und leiden darunter, dass ihre Schüler nicht motiviert sind und keine Verantwortung für ihr Lernen übernehmen. Aber das Wort Verantwortung kommt von Antworten und wie sollen Schüler antworten, wenn sie nie gefragt werden?

Klar, die Lehrperson muss viel kommentieren, beurteilen, kontrollieren und korrigieren, aber in der Trainerfunktion, geht es auch darum, herauszufinden, was der Schüler will. Da muss sie auch mal schweigen und zuhören und sich für die Vorstellungen des Schülers interessieren können. Wir sind überzeugt, dass so eine neue Kultur entstehen wird, die bewirkt, dass Lernen zu einem Dialog wird zwischen zwei Beteiligten, einem Trainer, der lehren will und einem Schüler, der lernen will. Diese Kultur entsteht unter anderem über die Erarbeitung von persönlichen Zielen des Schülers im bestehenden Rahmen der Schulorganisation.

# Humor fördert die Leistung

Lachen nimmt die Schmerzen und hilft bei psychischen Erkrankungen. Der Therapeut Peter Hain plädiert für «Mut zur Lächerlichkeit» und sagt: Trotz Comedyboom fehlt es an Humor.

## Interview von Robert Bossart (Luzerner Zeitung vom 28.10.06)

*Sie wollen sich zwar nicht Lachtherapeut nennen...*

**Peter Hain:** ... weil Lachen und Humor nur ein Aspekt sind in meiner Arbeit ...

*... aber Sie benutzen Humor bewusst in Ihren Therapien. Zudem sind Sie Präsident von HumorCare, einer Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung - lachen Sie viel?*

**Hain:** (lacht) Zu wenig. Mehr lachen wäre immer gut.

*Aber einen Witz kennen Sie sicher.*

**Hain:** (schmunzelt) Einfach so aus dem Nichts heraus? Ach ja, ein ganz kurzer fällt mir ein: Ein Mann spaziert einem Fluss entlang, da sieht er eine Person im Wasser treiben, die mit den Händen fuchtelte und «Help!» ruft. Da sagt der Mann: Der hätte auch besser schwimmen gelernt als Englisch.

*Jetzt mal im Ernst: Sie behandeln Menschen mit Depressionen und anderen Erkrankungen. Damit ist nicht zu spassen. Was kann da Humor bewirken?*

**Hain:** Ich mache keine Lachtrainings, es geht mir darum, mit Klienten zusammen einen wohlwollenden Humor zu entwickeln, der therapeutisch wirksam ist.

*Zum Beispiel?*

**Hain:** Nehmen wir eine Person mit Platzangst, die vielleicht befürchtet, in einem Warenhaus ohnmächtig zu werden oder sich aufgrund plötzlicher Übelkeit übergeben zu müssen. Davor hat sie panische Angst. Da versuche ich auch humorvolle Perspektiven anzubieten. Sie könnte sich - vielleicht sogar genüsslich - vorstellen und ausmalen, dass sie sich selbst am sichersten Ort befindet, wenn sie mitten unter diesen Leuten einfach loskotzen würde.

*Das hilft? Führt das nicht zu noch mehr Angst?*

**Hain:** Nein, so kann Bewegung in die Sache kommen. Wenn die Person dann tatsächlich in ein Einkaufszentrum geht, kann sie sich an diese Vorstellungen erinnern und schmunzeln: Ich könnte jetzt einfach auf all diese Leute ...

*Wird nicht mit Humor von den eigentlichen Problemen abgelenkt?*

**Hain:** Nein, das Ziel ist nicht, die anderen Gefühle zu verdrängen oder zu ersetzen. Humor soll vielmehr eine Bereicherung sein. Ein humorvoller Blickwinkel kann neue Perspektiven eröffnen und eine Art Rettungsanker sein.

*Was bewirkt denn Humor?*

**Hain:** Zuerst einmal suggeriert Humor Optimismus. Wenn man etwas nicht ganz so ernst nimmt, hat das auch etwas Befreiendes. Ich kann aus meinem Gefängnis der Ängste, der Ohnmacht usw. ausbrechen und neue Wege gehen. Es geht um eine humorvolle Perspektive: Ich muss mein eigenes Verhalten auch belächeln können, das befreit und erleichtert.

*HumorCare veranstaltet Humortage in Altersheimen, geht mit Clowns in Pflegeheime. Warum?*

**Hain:** Im Alters- oder Pflegeheim hat ein Clown, der für diese Arbeit geschult ist, ganz andere Möglichkeiten, die Menschen werden auf spielerisch humorvolle Art emotional angesprochen. Da gibt es erstaunliche Veränderungen, die für die Bewohner und die Betreuer nachhaltig wirksam werden.

*Macht Lachen gesund?*

**Hain:** Ja. Lachen hat verschiedene Wirkungen. Eine davon ist, dass es das Immunsystem anregen kann. Wissenschaftlich belegt ist, dass Lachen Stress abbaut und Schmerzen reduzieren kann.

### *Lachen als Schmerzmittel?*

**Hain:** Das wird in einigen Kliniken bei chronischen Schmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen praktiziert. Mit Erfolg: wer intensiv lacht, hat weniger Schmerzen und das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Interessant ist auch, dass diese Wirkungen einige Zeit anhalten.

### *Sie propagieren den «Mut zur Lächerlichkeit», wie ist das gemeint?*

**Hain:** Bei vielen Menschen gibt es eine so genannte Schamangst. Sie schämen sich, wenn sie nicht perfekt sind und fragen sich: Was muss ich tun, damit niemand über mich lacht. Für viele Patienten wäre es schon ein grosser Schritt, wenn sie über ihr eigenes Verhalten schmunzeln und die eigenen Schwächen auch zulassen könnten. Das braucht Mut und Stärke.

*Sprechen wir über die «normalen», über die «gesunden» Menschen: Die scheinen es lustiger zu haben, als je zuvor. Es gibt Lachclubs, den Weltlachtag, eine Lachbewegung, und Comedyfestivals schiessen wie Pilze aus dem Boden. Wir leben in einer saumässig lustigen Zeit.*

**Hain:** Ich glaube, der Rückschluss ist umgekehrt: Wir haben das Bedürfnis danach, weil es uns fehlt. Mehr denn je gilt: Der Ernst des Lebens beginnt am ersten Schultag. Und wer beim Arbeiten nicht ernst ist, hat das Geld nicht verdient. Diese Mentalität ist vorherrschend, obwohl gerade Humor die Kreativität und Leistung fördert.

### *Wer lacht, leistet mehr?*

**Hain:** Gruppendynamisch kann Lachen sehr nützlich sein. Nach einer fünfminütigen Blödelphase kann sich eine mentale Verstopfung lösen und es lassen sich kreative Lösungen finden.

### *Humor bei der Arbeit ist heutzutage nicht sonderlich gefragt.*

**Hain:** Es ist interessant: Es gibt Untersuchungen die zeigen, dass Schüler den Humor von Lehrern am meisten schätzen. Umgekehrt haben Lehrer genau davor grosse Angst: Sind sie zu lustig, verlieren sie ihre Autorität, denken sie.

### *Haben wir ein Humorproblem?*

**Hain:** Ich glaube, dass wir unter einer Seriositätssucht leiden.

### *Und die vielen Comedy-Shows?*

**Hain:** Da geht es häufig ums Auslachen auf Kosten anderer. Eine Form des Humors, die billige Lacher erzeugt und wenig Befreiendes an sich hat. Das ist wie in der Schule, wenn ein Schüler von den anderen ausgelacht und verspottet wird. Das erzeugt Angst und hinterlässt meist auch bei den Lachern ein ungutes Gefühl.

### *Was ist denn guter Humor?*

**Hain:** Wenn sich jemand auf liebevolle Art über sich selbst lustig machen kann, das hat Qualität. Ein Zirkusclown etwa, der stellvertretend für uns Missgeschicke erlebt - wenn einer das gut macht, dann ist er fast so etwas wie ein Grossgruppentherapeut.

### *Kann man Lachen trainieren?*

**Hain:** Man kann es auf jeden Fall fördern.

### *Wie?*

**Hain:** Indem ich versuche, mich zum Beispiel am Morgen liebevoll im Spiegel anzulächeln, auch wenn das manchmal harte Arbeit ist, oder absichtlich versuche lustige und humorvolle Aspekte im Alltag zu entdecken.

Weitere Infos: [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)

# Humor als sozialer Kitt

Von Nils Michaelis, Tages Anzeiger 31.03.06

Nichts wird in Kontaktanzeigen von einem möglichen Partner so oft gewünscht wie der Sinn für Humor. Was auf den ersten Blick wenig verwunderlich ist, ruft bei näherer Betrachtung Erstaunen hervor. Schliesslich ersetzen auch die sattesten Lacher langfristig nicht das tägliche Brot. Warum dominieren also nicht Vorzüge wie zum Beispiel eine hohe berufliche Stellung das Ranking? Und warum hat der Mensch in seiner Evolutionsgeschichte überhaupt die Fähigkeit zum Humor entwickelt? Um einen Speer für die Jagd zu konstruieren und einzusetzen, brauchten unsere Vorfahren Intelligenz; die Aufzucht des Nachwuchses setzte Organisationstalent und Einfühlungsvermögen voraus. Der Humor erscheint dagegen als überflüssiges Geschenk der Evolution.

In der Frage, was der evolutionäre Zweck des menschlichen Humors gewesen sein könnte, sind die Experten uneins. «Es gibt nur vage Theorien», sagt Willibald Ruch von der Universität Zürich. «Insgesamt ist dies ein weniger beleuchtetes Kapitel der Forschung.» Sicher ist nur, dass dem oft sprachlich vermittelten Humor die Fähigkeit zu lachen vorausgeht. Lange glaubte man, Lachen sei ein allein dem Menschen vorbehaltenes Verhaltensmuster. Doch dann beobachteten Biologen, dass gekitzelte Ratten einen für menschliche Ohren unhörbaren Lachlaut erzeugen. Auch Schimpansen verfügen bereits über eine Vorform menschlicher Lachlaute.

Während des Spiels stimuliere Lachen im Gehirn ein Belohnungssystem, erklärt Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin. Spielsituationen zu zweit oder in Gruppen bereiten deshalb mehr Spass. Offensichtlich fungiert Lachen als sozialer Kitt, der Gruppen oder Partnerschaften zusammenhält. Doch wie aus der «Freude am Situativen» Humor entsteht, können laut Niemitz die Beobachtungen bei Tieren nur bedingt erklären.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die Existenz von Selbstbewusstsein. Nur wer sich selbst als handelnde Person begreife, könne sich und die Folgen seines Tuns reflektieren, sagt die Zoologin Elke Zimmermann von der Tierärztlichen Hochschule Hannover. Doch wie und warum das Wissen um das eigene Tun bei Menschenaffen erstmals zu Vorformen des Humors führte, lässt sich schwer in einem Experiment nachweisen. Die Beobachtung humorvollen Verhaltens bei Menschenaffen gelang bisher nur per Zufall.

## **Alter Gorilla erschreckt Zoobesucher**

Niemitz erinnert sich an eine Situation, in der ein alter Gorilla seinen Kopf an die Panzerglasscheibe eines Zoos lehnte und döste, als ein Besucher versuchte, ihn mit Faustschlägen gegen die Scheibe aufzuscheuchen. Der Affe zeigte sich unbeeindruckt. Erst als der Besucher immer penetranter gegen das Glas trommelte, liess der Gorilla seine Faust überraschend gegen die Scheibe krachen. Der Zoobesucher erschrak, sprang zurück und fiel zu Boden. «Dem Gorilla war die Freude darüber im Gesicht abzulesen», sagt Niemitz. Bemerkenswert ist die beschriebene Szene auch deshalb, weil sie die Art und Weise menschlicher Witze erkennen lässt. Die ansteigende Spannung durch anfängliches Nichtreagieren, dem dann der unerwartete Schlag eine überraschende Wendung, gekrönt vom stolpernden Besucher als Pointe gibt, abgeschlossen vom freudigen Gesichtsausdruck.

Die Sprache, evolutionsgeschichtlich nach dem Lachen entstanden, könnte sich solcher Humorschemata bemächtigt haben, um sie dann für neue, kulturell verfeinerte Zwecke zu nutzen. Tom Flamson von der University of California in Los Angeles sieht im Humor einen besonderen Kommunikationsmodus, der zugleich oberflächlich und doch vertrauensbildend ist. Für seine Humor-Studie liess er Jurastudenten Witze erzählen, deren Verständnis juristisches Fachwissen benötigt.

## **Versteckte Anspielungen**

Das Ergebnis: Mit Humor gelingt ein pointierter Austausch – den nur die verstehen, die den Erfahrungshorizont einer Gruppe oder Person teilen. Wer auf einen Witz oder eine versteckte Anspielung mit einem herzhaften Lachen reagiert, kann sowohl das intellektuelle Witzverständnis als auch die spontane Lachreaktion schwerlich schauspielern. Geteilter Humor ist für Flanson deshalb ein sicheres Signal für eine tiefer empfundene Gruppenzugehörigkeit.

Dass diese These richtig sein könnte, deuten auch neurologische Untersuchungen an. Demnach ist für den Humor nicht eine einzelne Hirnregion zuständig. Damit wir nicht bloss über einen Mann-rutscht-auf-Bananenschale-aus-Slapstick lachen können, sondern auch an differenzierten, sprachlich vermittelten Zwischentönen unseren Spass haben, bedarf es einer komplizierten Verschaltung mehrerer Hirnregionen.

So muss ein Witz zunächst sprachlich analysiert und auf Unstimmigkeiten mit der gewohnten Realität untersucht werden. Im Belohnungssystem des Gehirns, etwa dem Nucleus accumbens, der für euphorische Gefühle zuständig ist, regt ein gelungener Witz die Ausschüttung der gleichen Hirnbotsstoffe an wie Kokain.

«Diese Region hat etwas mit der Freude über unerwartete Belohnungen zu tun», erklärt Barbara Wild von der Universität Tübingen. «Und das trifft exakt die Situation beim Witze-Erzählen: Schliesslich enthalten Pointen ja etwas Unerwartetes.» Doch Humor kann noch mehr sein. Für den Zürcher Forscher Willibald Ruch ist er eine Geisteshaltung, die hilft, die Widrigkeiten der Welt lächelnd zu ertragen.

Mit einer gewissen Portion Humor auf vermeintlich bedrohliche Situationen zu blicken, erzeuge Gelassenheit, sagt Ruch. Derart entkrampft, falle es dem Intellekt leichter, in neuen Bahnen zu denken. Obwohl Humor eine Möglichkeit ist, um eine Liebesbeziehung anzubahnen – wie Kontaktanzeigen nahe legen. Beim traurigen Ende ebendieser taugt er lediglich als Pflaster, wie Woody Allen mit folgendem Gag andeutet: «Ich war einmal mit einer Tänzerin verlobt. Aber sie lief mit einem Pianisten davon, und da habe ich mit ihr Schluss gemacht.»

## **Anregung für ein ernstes Leben**

Wer die Vorteile eines sicheren, sehr ernstesten 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!

