

# Feedbacks zum Buch

Das Buch von José Amrein hat mich begeistert! Vieles davon habe ich irgendwann in meinem Leben schon gehört, aber mit diesem Buch wurde es mir bewusster und klarer. Ich bin überzeugt, dass Humor ab jetzt noch mehr Raum in meinem Leben einnimmt. Was mir besonders gefallen hat:

- Die Kraft der Fragen: Die Fragelisten haben mich inspiriert, um mich und andere herauszufordern.
- Immer wieder kommt die innere Haltung vor. Viel Klarheit hat mir der obere Teil auf Seite 32 gebracht: wenn man nonverbal sehr positiv ist, können die Aussagen relativ frech und negativ sein, ohne den anderen zu verletzen.
- Die Karikaturen von Peter Gaymann sind der Hammer, wie gemacht für das Buch.
- Die Beispiel-Dialoge sind sehr wertvoll für das Verständnis. Hut ab vor dieser Arbeit. Der Autor hat hier wirklich eine fundierte Erfahrung und ich glaube ihm sofort, dass er damit bei vielen Menschen sehr viel Positives bewirkt.
- "Therapieren Sie sich selbst" gefällt mir auch sehr gut, entweder mit zwei Stühlen oder beim Spazieren. Das möchte ich bei meiner nächsten Schwierigkeit im Leben unbedingt ausprobieren.

Ich wünsche viele Nachahmer in Beruf und Alltag, denn die Verbreitung dieser Erfahrungen führt definitiv zu mehr Lebensqualität für alle.

*Peter Rüttimann, Hitzkirch*

Eigentlich ist diese Situation jedem und jeder vertraut. Die Mühen des Alltags zehren an den eigenen Kräften. Irgendwie gelingt es, voran zu kommen. Ein Erfrischungsbad wäre nicht schlecht, denkt man sich. Betreff der Kommunikation in unterstützenden Settings liefert Jose Amrein ein solches Wellness-Erlebnis. Er bringt mit seinem Buch und seinen Interventionen Frische und Lebendigkeit in die Kommunikation.

Amrein erzählt dies nicht einfach daher. Mit unzähligen Praxisbeispielen und lebendigen Zitaten wird der interessierten Leserin und dem interessierten Leser deutlich, wie die von Amrein vorgeschlagenen Interventionen angewendet werden können. Sie haben den Effekt einer erfrischenden Dusche, ermutigen die Leserin und den Leser, die angebotenen Interventionen einfach einmal auszuprobieren.

Haben Sie schon einmal «Tipps zur Chronifizierung eines Problems» bekommen? Amrein gibt diese Hinweise. In seinen Augen sind festgefahrene Verhaltens- und Denkmuster ein idealer Nährboden für chronische Symptome und Probleme. Ewig gleiche Lösungsversuche zementieren den scheinbar ausweglosen Zustand. Amrein schreibt einfach: «Betrachten Sie sich als Opfer vergangener Erlebnisse und momentaner Umstände. Betrachten Sie vor allem das Negative, die Fehler und die Defizite. Machen Sie sich viele Sorgen um die Zukunft» (S. 50).

Als Primarlehrer, Logopäde und lösungsorientierter Therapeut kann Amrein aus einem großen Erfahrungsschatz mit ganz unterschiedlichen Menschen heraus agieren. Dies wird auf jeder Seite des Buches deutlich. Wenn Menschen in helfenden und unterstützenden Berufen davon sprechen, dass humorvolle Interventionen in Therapie, Beratung und Coaching unbedingt mit einer inneren Haltung verbunden sind, so wird dies bei Amrein deutlich.

Apropos Erfrischungsbad: Amreins Buch sticht aus der Menge der Bücher zum therapeutischen Humor hervor.

*Christoph Müller, Rheinland*

Das neue Buch des Luzerner Logopäden José Amrein ist ein grossartiger Schatz von verschiedensten Werkzeugen für Beratung, Therapie und Coaching.

Das Buch ist in sieben überschaubare Kapitel gegliedert. Im ersten Teil wird der Humor und seine Wirkung beschrieben. Eine humorvolle Sicht auf Probleme kann festgefahrene Situationen entspannen. Dabei ist die innere Haltung von entscheidender Bedeutung. Besonders hilfreich sind die humorvollen und provokativen Fragen, die - mit wohlwollen-

der Stimme gestellt - erstaunliche Denkprozesse auslösen. Beispiele für interessante Fragen: Kennen Sie Tiere mit Humor? Was war der peinlichste Moment in Ihrem Leben? Möchten Sie Ihr Freund sein?

In problematischen Situationen sind provokative und paradoxe Elemente wirkungsvoller als Humor alleine. Im zweiten und dritten Kapitel des Buches geht der Autor ausführlich darauf ein. Er zeigt ein buntes Spektrum provokativer und humorvoller Gestaltungsmöglichkeiten, die sich unter anderem zum Ziel setzen, den Blick zu öffnen und neue Wege einzuschlagen, Denk- und Verhaltensblockaden aufzulösen und das Weltbild neu zu formieren.

Zur Veranschaulichung sind im vierten Kapitel zahlreiche Aussagen aus Alltags- und Beratungsgesprächen aufgeführt. Wie Humor im Beruf und Alltag eingesetzt werden kann, erfahren Sie in Kapitel fünf.

Sehr spannend fand ich im anschliessenden Abschnitt das Interview mit dem Autor zum Thema «Radikale Änderungen sind möglich!». Wenn jemand über seine eigene Angst lachen kann, ist sie nicht mehr so gross und bedrohlich.

Zum Schluss gibt es zahlreiche Anregungen, wie ein humorvoller, neckischer und skurriler Kommunikationsstil umgesetzt werden kann.

Fazit: Ein gehaltvolles Buch, mit witzigen Illustrationen gespickt, bereichert meinen Beruf und Alltag.

*Beata Liechti, Gurbrü*

Die gute Nachricht: Echter Humor kommt aus dem Herzen und kann gelernt werden. Mit einer knappen Einführung und illustrierenden Beispielen in Wort und Bild wird der Leser/die Leserin an die Themen «Humor» und «Provokation» herangeführt.

«Wenn der Mensch über sein eigenes Schicksal lachen und seine Vergangenheit eher in einem komischen als tragischen Licht sehen kann, wird er von ihren Fesseln befreit.» (Ben Furman) Dieses Zitat aus dem ersten Kapitel stellt zugleich die Kernbotschaft des Buches von José Amrein dar: der Humor als wirkungsvoller Helfer, eine kritische Situation besser zu bestehen, Abstand zum Geschehen zu gewinnen oder sich in einer bedrohlichen Begegnung zur Selbsterhaltung in einen Scherz zu retten.

Humor ist nicht (nur) eine angeborene Gabe, sondern lässt sich erlernen. Im Buch werden zahlreiche Interventionsmöglichkeiten dargestellt, die zumindest dazu führen, Blockaden in schwierigen Kommunikationssituationen durch spontane humorvolle Äusserungen oder Handlungen aufzulösen und einen Gesichtsverlust zu vermeiden. Im besten Falle, so der Autor, erzeugt eine humorvolle Bemerkung eine direkte und authentische Kommunikation, die belebend wirkt und Gemeinsamkeit schafft.

Allerdings ist die innere Haltung entscheidend, damit Humor eine positive Veränderung erwirkt, die humorvolle Einlage darf weder verletzen noch das Gegenüber blossstellen. Dasselbe gilt für den Begriff der «Provokation». Zahlreiche Beispiele illustrieren auch hier ein therapeutisches oder beraterisches Vorgehen, um durch das Mittel der Provokation destruktives Denken und Handeln zu spiegeln, einen Perspektivwechsel einzuleiten oder durch den Überraschungseffekt die Lockerung einer erstarrten Haltung zu erreichen. Es werden die Methoden der «Paradoxen Intervention», des übertreibenden Spiegelns, der karikierenden Erzählung bzw. Nacherzählung, die Arbeit mit humorvollen Geschichten und Bildern u. a. vorgestellt.

Der Autor greift auf einen reichen Erfahrungsschatz zurück und lädt den Leser/die Leserin zu unterschiedlichsten Anschauungsbeispielen von Alltagssituationen seiner Praxis ein. Wer keine wissenschaftlich systematische Abhandlung sucht, sondern Ermutigung und konkrete Interventionsvorschläge, eine Problemsituation einmal anders «ernsthaft» anzugehen, wird im Buch fündig.

Dem Thema der Lektüre geschuldet mag folgender Witz aus dem Buch den Leser/die Leserin dieser Rezension mit einem Schmunzeln entlassen: Sie waren eine Woche verheiratet. Sie kochte schauerhaft. «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!

*Magdalena Zunftmeister (SHLR)*

Der Autor weiß, wovon er schreibt, und das tut er in einer ansprechenden, lebhaften und – natürlich – humorvollen Weise. In seiner langjährigen Tätigkeit als Kommunikationsexperte konnte er immer wieder erleben, wie das Element Lachen und Humor als besonderes «Salz in der Suppe» Erstaunliches bewirken kann und Menschen hilft, Distanz zum Problem zu gewinnen und dadurch neue, ungeahnte Entwicklungsschritte zu entwickeln. Grundbedingung in der humorvollen Kommunikation ist ein guter Draht, ein respektvolles Miteinander mit Fingerspitzengefühl. Nie geht es um überhebliches, verletzendes Auslachen, sondern vielmehr um das wohlwollende Entdecken eigener Blockaden und um gemeinsames Lachen über die Unvollkommenheit des Lebens.

Konflikte und Krisensituationen humorvoll anzugehen, wirkt entspannend, kann den Blickwinkel entscheidend verändern und unvermutete Lösungen ermöglichen. Bewirkt Humor manchmal zu wenig, sind provokative und paradoxe Interventionen wirkungsvoller. Mit der außergewöhnlichen Methode der Provokativen Therapie von Frank Farrelly können provokative Äußerungen lang gepflegte, vorgefertigte Konzepte durcheinanderbringen. Selbstschädigende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster werden auf amüsante, herausfordernde Art vom Therapeuten gespiegelt, sodass der Klient einen gesunden Abstand zu seinen Problemen und eine neue Denkrichtung entwickeln kann. Durch liebevolles Provozieren wird er herausgefordert, destruktives Denken und Handeln aufzugeben und neue Wege aus der Sackgasse einzuschlagen.

José Amrein stellt die ungewöhnliche, aber effektive Methode mit vielen Beispielen dar: Spiegeln und Übertreiben, Karikieren des Weltbildes, Verwenden von Bildern, Witzen und Geschichten, paradoxe Interventionen («Probleme genießen und verstärken»), provokative Zitate, witzige Cartoons und paradoxe Texte («Selbsterstörung leicht gemacht»). Illustrationen von Peter Gaymann ergänzen die Inhalte optisch mit liebevollem Blick auf die menschlichen Schwächen und Verhaltensweisen.

Ein unterhaltsames, leicht zu lesendes und anregendes Buch, das in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützen kann – für Beruf und Alltag, für Therapeuten und alle anderen Menschen.

*Annette Schneider, Berlin*