

Humor als Lehr- und Therapiemittel – ein praktischer Erfahrungsbericht

Kerstin Abe

Zusammenfassung

Ein ganz persönlicher Erfahrungsbericht aus der Praxis über die Anwendung von Humor in der Lehre und in der Arbeit in einer ärztlichen Sprechstunde.

Ich bekam eine Nachfrage, ob ich über meine Erfahrungen beim Einsatz von Humor in Therapie und Beratung berichten könnte. Ich fragte mich gleich, ob das jemand nun gerade von mir wissen will. Über dieses Thema sind doch schon Bücher, Videos, Seminare und ganze Fernsehsendungen veröffentlicht worden. Sollte meine Art, mit Humor zu arbeiten interessant sein, wobei ich immer glaubte: Man hat ihn oder man hat ihn nicht – den Humor. Es scheint aber anders zu sein, da ich immer wieder in meiner Lehrpraxis und meiner Arbeit mit Patienten darauf angesprochen werde, wie es gelingt, über viele Jahre die Leichtigkeit und Freude am Arbeiten zu bewahren. Meine Antwort lautet meist: „Mit Humor und Respekt“.

Auch in den Rückmeldungen von KursteilnehmerInnen wurde der Humorfaktor als besonderes Merkmal meiner Arbeit als sehr hilfreich und nützlich erwähnt. So kam ich auf die Idee, diese Haltung, diese Art des Herangehens an die Arbeit, in einem Seminar zu gestalten. Schon bei den Recherchen für das Seminar fiel mir auf, dass es eine Vielzahl bekannter und berühmter Leute gibt, die dieses Thema beleuchtet haben, und es schon eine Herausforderung ist, die eigene Haltung zu lehren, ohne die anderen zu kopieren.

Das Seminar entstand und es gab eine ausreichend große Teilnehmerzahl, so dass ich mich in dieses Experiment stürzte.

Ich war überrascht! Nahm ich doch an, dass Humor gerade in der Beratungspraxis einen festen Platz hat und das Arbeiten erleichtert. Nun aber schienen die Übungsaufgaben schwer und die Teilnehmer eher angestrengt. Die Neigung, zu analysieren, „die Probleme“ mit dem Verstand und nicht mal mit „dem Bauch“ zu betrachten, war ganz deutlich. So bemerkte eine Teilnehmerin: „... ich glaube, wir sind zu verkopft.“

Wieder stellte ich mir die Frage, ob man Humor lehren und lernen kann. Gerade in meiner Arbeit mit psychisch kranken Menschen wirkt ein Lachen, ein Schmunzeln oder ein ver-

stecktes Grinsen oftmals befreiend. Es macht Freude, wenn ein Mensch, der mehr traurige Seiten zeigt, bei einer humorvollen Bemerkung doch „aus Versehen“ lacht und für einen Wimpernschlag seine fröhliche Seite präsentiert.

So wollte vor Kurzem eine Patientin, die oftmals tieftraurig und weinend von ihren Beschwerden erzählt, von mir wissen, wie ich es schon die vielen Jahre aushalte, mir das Leid anderer Menschen anzuhören. Ich antworte, dass ich ganz neugierig auf jeden Menschen schaue und versuche, eine außergewöhnliche und einzigartige Seite zu finden. So ist für mich bei ihr jedes Mal eine Überraschung, wie sie es schafft, ihre wunderbaren Locken zu bändigen, und ich vermute dann, dass sie noch mehr so verlockende Seiten in sich trägt. Beim Verlassen der Praxis meint sie dann lachend und vorübergehend sehr fröhlich, dass sie sich jetzt mal auf die Suche nach ihren verlockenden Seiten begeben wird und ihr diese Aufgabe immer beim Kämmen einfallen wird. Wir lachen beide und es ist ein schöner Augenblick.

Manchmal hilft auch die Betonung von offensichtlichen und unveränderbaren Gemeinsamkeiten. Bei einem Paar, bei dem sich die Frau sehr depressiv zeigt und die stets von ihrem Ehemann begleitet wird, der auch das Gespräch führt und oftmals von seiner Frau in der dritten Person spricht, ist es für den Ehemann selbstverständlich, wenn er mit ins Sprechzimmer kommt. Ich frage dann gerne, ob sie beide zusammenkommen oder ob wir an diesem Tag mal eine „gepflegte Frauenrunde“ machen wollen. Das sorgt bei der Frau stets für ein Lächeln und eröffnet eine Dimension der Kompetenz auf ihrer Seite.

Auch in der Arbeit mit den Mitarbeiterinnen lässt sich mit respektvollem Humor viel bewirken. Nach einem sehr anstrengenden und turbulenten Tag sagen wir uns oft: „Gut, dass es heute so turbulent war, da wird es uns nie langweilig“ oder: „Heute haben wir wieder viel über unsere Belastbarkeit und Flexibilität gelernt“.

Immer wieder kommt aber die Frage auf, ob man Humor lernen oder lehren kann. Bei den vielen Facetten des Humors ist sicher für jeden etwas dabei und jeder kann seinen eigenen Stil finden. Meiner Meinung nach ist es wichtig, den Menschen mit Respekt zu begegnen, aufwertenden Humor zu benutzen und sich selbst nicht so wichtig zu nehmen.

Kleine humorvolle Übungen kann man täglich einbauen und schauen, wie die Auswirkungen sind und was zu einem selber passt. Damit nochmal zu meinem Seminar zurück. Die TeilnehmerInnen hatten über die Mittagspause die Aufgabe, entweder eine humorvolle/witzige/außergewöhnliche oder zu Lachen anregende Situation zu beobachten oder diese noch besser selber zu produzieren. Es gab eine große Bandbreite von Ergebnissen. Wenige hatten sich für das Produzieren entschieden und hatten dabei sehr viel Spaß. Die meisten

waren zunächst lieber Beobachter, konnten aber auch hier ihre Fähigkeit, aufmerksam die fröhliche Seite zu entdecken, schulen und haben vielleicht später mal Lust, selber tätig zu werden. Ein Anfang ist gemacht!

Aus diesem Experiment habe ich gelernt, dass humorvolles Verhalten gelehrt und „ernsthaft“ gelernt werden kann. Im sozialen und therapeutischen Feld steht hier öfters der Verstand dem „Bauchgefühl“ im Weg und verhindert Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Auch kurzisiert nach wie vor die Meinung, dass an eine Krankheit oder Störung nur „ernsthaft“ herangegangen werden darf. Meine Erfahrungen sind anders.

Respekt vor den Menschen und eine freundliche, entspannte Einstellung zu sich selber und zu seinem Tun können förderlich sein. Humor macht Spaß, erleichtert das Arbeiten, fördert unsere Gesundheit und kann unheimlich ansteckend sein. Ich bin froh, dass es gegen solch eine Ansteckung noch keine Medizin gibt.

Dipl. med. Kerstin Abe: *Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie in eigener Praxis, Systemische Therapeutin, Lehrtherapeutin und Supervisorin*
kerstinabe@freenet.de



Foto: Eberhard Weible