

Humor im Ernst: „Scham-los & Würde-voll!“

Heilsame Wirkung humorvoll würdigender Grundhaltung
und Interventionen im hypnosystemischen Ansatz bei
Ängsten, Zwängen und anderen Problemtrancen.

„Reden reicht nicht!?“

Bremen

21. 6. 2019

Dr. phil. Peter Hain
Schulhausstr. 64
CH-8002 Zürich

www.drhain.ch

Aus therapeutischer Sicht lassen sich folgende Grundlagen zusammenfassen:

Das physiologische Potenzial

Lachen ist gesund!

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

Siehe *Berk, Martin, McGhee, Ruch & Wild*.

Das psychologische Potenzial

Nach *Salameh* lassen sich 3 Dimensionen der psychotherapeutischen Wirkung des Humors unterscheiden:

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.

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.

Stumm/Pritz (Hrsg) 2000: *Deutschsprachiges Wörterbuch der Psychotherapie*. Springer.

Peter Hain

Humor

Wurde bereits in den 20-er Jahren von → Freud als hochstehender Abwehrmechanismus ("die siegreich behauptete Unverletzlichkeit des Ich") diskutiert und von → Adler als eine, die Therapie fördernde Grundhaltung gewürdigt (vgl. Bernhardt, 1985). → Frankl, der eigentliche Pionier des therapeutischen Humors, betonte, dass nichts den Patienten so sehr von sich selbst distanzieren lasse, wie der Humor und sich der durch die → paradoxe Intention eingeleitete Einstellungswandel gerade in der Humorreaktion anbahne. In den 60-er Jahren rückte dann → Farrelly (Farrelly & Brandsma, 1985) den Humor seinerseits ins Zentrum der → Provocative Therapy und zeigte, wieviel mehr an therapeutischer Herausforderung KlientInnen zugemutet werden kann, wenn es humorvoll geschieht. Aber auch wichtige Vertreter und Pioniere anderer Therapierichtungen hielten Humor für ihre therapeutische Arbeit bedeutsam, wie z.B. → Berne, → Ellis, → Beck, → Lazarus und → Watzlawick, oder waren für Ihren humorvollen Stil bekannt, wie → M.Erickson oder → Withaker. Aktualisiert durch die Ergebnisse der noch relativ neuen Lachforschung (Gelotologie) haben sich während der letzten 10 Jahre Veröffentlichungen zu Lachen und Humor auch in der psychotherapeutischen Fachliteratur vervielfacht. Während sich das physiologische Potential u.a. darin zeigt, dass Humor das Immunsystem beeinflusst, dass Lachen Schmerz reduzieren, Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördern, oder helfen kann, den Blutdruck zu senken, wirkt das emotionale, kognitive und kommunikative Potential des Humors (vgl. Titze et al., 1994) nur dann konstruktiv, wenn die wichtigsten Grundbedingungen, v.a. → Empathie und → Wertschätzung, oder die Bereitschaft von TherapeutInnen, auch die eigene Position gegenüber KlientInnen humorvoll beleuchten und relativieren zu können, erfüllt sind (Hain, 1996). Therapeutischer Humor induziert oft einen leichten → Trancezustand (vgl. → Konfusionstechnik), initiiert innere → Suchprozesse und kann die therapeutische Wirkung von → Metaphern, → Umdeutungen oder → Suggestionen verstärken. Innerhalb des Bezugsrahmens des/der KlientIn eröffnen gemeinsam mit dem/der TherapeutIn entwickelte humorvolle Phantasieeisen oft schnellen Zugang zu neuen Ressourcen und Perspektiven (vgl. Inframing, Hain, 1993). Prophylaktisch avanciert der Humor als lernbare Fähigkeit zur coping strategy und somit von der Intervention zum therapeutischen Ziel.

Literatur:

Bernhardt, J.A.: Humor in der Psychotherapie. Weinheim (Beltz) 1985

Farrelly, F., & Brandsma, J.: Provokative Therapie. Berlin (Springer) 1985

Hain, P.: Inframing – Bitte einsteigen und die Türen öffnen!

In: Mrochen, S., et al. (Hrsg.): Die Pupille des Bettnässers. Heidelberg (Auer) 1993

Hain, P.: Humor als therapeutische Intervention. In: Peter, B., & Kraiker, C. (Hrsg.)

Hypnose und Kognition, Band 13 (1+2). München (M.E.G. Stiftung) 1996: 251-256

Titze, M., Eschenröder, C., Salameh, W.: Therapeutischer Humor – ein Überblick.

In: Integrative Therapie 3/1994: 200-234

Grundbedingungen

für die professionelle Anwendung im psychosozialen und klinisch/therapeutischen Bereich.

- I. Zielsetzung und Absicht
(Kontext)
- II. Grundhaltung und Beziehung:
Das „hypnosystemische Beziehungsdreieck“
- III. „Humor“ als Beziehungsvariable
(Aufbau, Gestaltung, Vertiefung)
- IV. Humor als hypnosystemische Herausforderung
- V. „Humor“ als therapeutisch/pädagogisches Ziel
(coping strategy)
- VI. Integration und persönlicher Stil

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!

Definition und Suggestion des „therapeutischen“ Humors

Humor ist

- eine wohlwollend distanzierende Haltung zu sich selbst und seinen Sorgen und Problemen

&

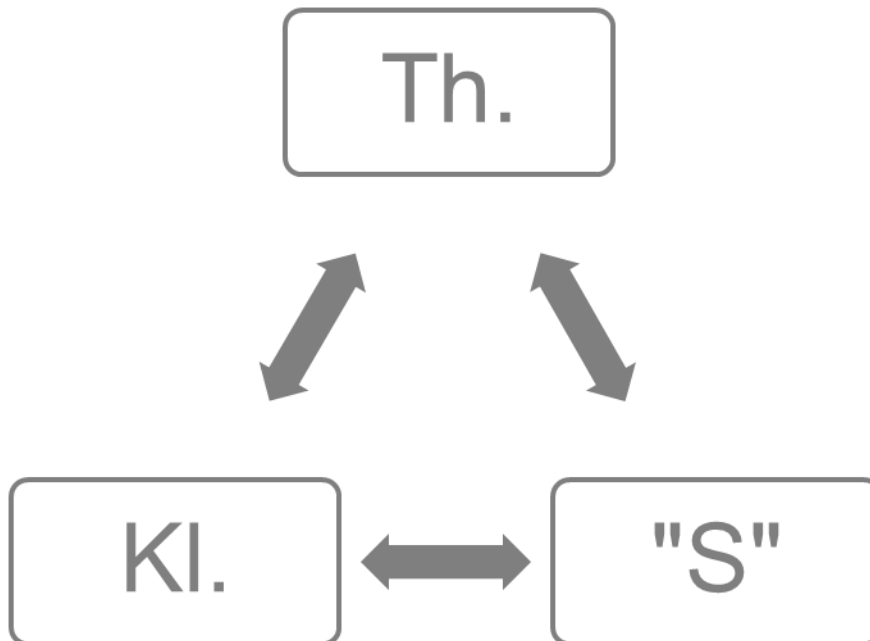
- eine indirekte Suggestion (und ein Erlebnis)
 - für Optimismus & Hoffnung,
 - für Zumutung und Zuversicht
 - für Würde, Wertschätzung und Selbstvertrauen.

Das hypnosystemische «Beziehungsdreieck»

Therapeut → «Symptom» (Patient)

Th. & Kl. → «S»

Th. & Kl. & «S» ==>>> Veränderung



Problemtrance und Heraus(be)förderung

-> **Angst** -> Angst vor der Angst -> Vermeidung -> Zwang -> „Sicherheit“ -> Angst vor Veränderung -> **Angst** -> selbsthypnotisches Gefängnis.....

Herausförderung (Entlassung auf Bewährung)

- Humor (Paradoxe Intention, Unterbrechen rigider Muster Suggestion f. Optimismus u. Zutrauen, „Humor Place“)
- Entwicklung humorvoller Bilder, Metaphern & Geschichten (z.B. Inframing, Ernst «nehmen»)
- Provokative Haltung/Position (z.B. Advocatus Diaboli)

„Inframing“

1. „Einsteigen.....“

- inneren Bezugsrahmen (KI.)
- (negative) ‚Selbsthypnose‘
-

2.Erlaubnis

- Bilder, Assoziationen,
- Filme, Phantasien (Th.)
-

3. ...und die Türen öffnen!“

- Einbringen ausgewählter
Bilder, Assoziationen etc.
- gemeinsames ‚Ausmalen‘
- Weiterentwickeln etc.
- nonverbale Reaktionen (!)
(Leitplanken)

Der „Provokative Ansatz“

Therapeutische Grundhaltung

- Advocatus Diaboli
- Herausforderung und Zumutung
- Therapie vom ersten Moment an

Beziehungsangebot

- „Love and do what you will“
- Empathie und Humor
- Intensität
- ‚Rapport – Künstler‘

Kommunikationsstil

- Transparente Inkongruenz
- Metaphorische Sprache

Therapeutische Techniken

- Übertreibung
- Reduktion
- ‚Perseverieren‘, ‚Wissenschaft‘, ‚Weisheiten‘
- Verteidigung d. Symptoms
- „Lösungen“

Transparente Inkongruenz

nonverbal / implizit

Empathie

“Zumutung”

Zutrauen

Humor

verbal / explizit

- Advocatus Diaboli
- Übertreibung
- Verteidigung d. S.
- Reduktion
- “Lösungen”
- Tabu / STOP-Schilder

häufigste “Wirkung” bei KlientInnen

- Erleichterung / befreiend
- aktiviert innere Suchprozesse
- humorvolle Bilder wirken ‘gegenkonditionierend’
- Distanz zum eigenen Verhalten/Position/Problem
- motivationsfördernd / -steigernd
- stärkt Eigenverantwortung
- mobilisiert Ressourcen

häufigste “Wirkung” bei TherapeutInnen

- Handlungsspielraum wird grösser
- Arbeit macht mehr Spass
- “Schwierige” KlientInnen können so evtl. besser / leichter akzeptiert werden
- weniger “burn out”
- partnerschaftlich
- kreativitätsfördernd

Literatur

- Adler,A.(1927/1982) *Zusammenhänge zwischen Witz und Neurose*. In: *Psychotherapie und Erziehung*. Band 1, S.178-181. Frankfurt: Fischer.
- Berk,L., et al. (1989). *Neuroendocrine and stress hormon changes during mirthful laughter*. American Journal of the Medical Sciences, 1989, 298, 390-396.
- Berk,L.,& Tan,S., (1996). *A positive emotion, the eustress of mirthful laughter, modulates the immune system lymphokine interferongamma*. Psychoneuroimmunology Research Society Annual Meetings, Abstract Supplement, April 17-20, 1996, A.1.- A.4.
- Bernhardt,J.A., (1985). *Humor in der Psychotherapie*. Weinheim: Beltz.
- Bischofberger,I.(Hrsg), (2002). *Das kann ja heiter werden*. Humor & Lachen i. d. Pflege. Bern: Huber
- Casula, Consuelo., (2017). *Gärtner, Prinzessinnen, Stachelschweine*. Metaphern u. Geschichten. C. Auer
- Cousins,N., (1996). *Der Arzt in uns selbst. Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können*. Reinbek: Rowohlt (Taschenbuch).
- Dimitri. (1995) *Humor*. Gespräche über die Komik, das Lachen und den Narren. Dornach:Goetheanum
- Falkenberg,I.,McGhee,P.,Wild,B. (2013). *Humorfähigkeiten trainieren*. Stuttgart: Schattauer
- Farrelly,F., Brandsma,J., (2007). *Provokative Therapie*. Berlin: Springer.
- Frankl,V.E.,(1959) *Grundriss der Existenzanalyse*. In: v.Gebattel et al. (Hrsg.) *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Band III. München: Urban & Schwarzenberg.
- Freud,S., (1927/1982) *Der Humor*. In: Studienausgabe, Band IV, 277-282.
- Gruntz-Stoll,J.,&Rissland,B.,(Hrsg.). (2002) *Lachen macht Schule*. Humor i. Erziehung & Unterricht. Bad Heilbrunn, OBB: Klinkhardt.
- Hain,P., (2000). *Humor*. In: Stumm,G.,&Pritz,A.,(Hrsg.). *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien: Springer.
- Hain,P., (2007). *Inframing - Bitte einsteigen.....und die Türen öffnen!*
In: Mrochen,S., et al. (Hrsg.), *Die Pupille des Bettnässers*. Heidelberg: Carl Auer.
- Hain,P., (2009). *Humor und Hypnotherapie*. In: Revenstorf,D.& Peter,B.,(Hrsg.). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis*. Heidelberg: Springer.
- Hain,P., (2011) *Kampf, Krampf und Lösung*. In: Leeb,W.,& Trenkle,B., (Hrsg.)
Der Realitätenkellner. Heidelberg: C. Auer.
- Hain,P., (2012). *Das Geheimnis therapeutischer Wirkung*. Heidelberg: Carl Auer (e-book)
- Hain,P., (2012) *Entlassung auf Bewährung*. In: Wild,B.,(Hrsg.) *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie*. Berlin: Schattauer.
- Hain,P., (2014) *Humor in der (hypno)systemischen Therapie*. In: Levold,T. & Wirsching,M. (Hrsg.)
Systemische Therapie und Beratung. Das grosse Lehrbuch. Heidelberg, Carl Auer.
- Heekerens,H-P., (1992). *Humor in der Familientherapie - zum Stand der Diskussion*.
In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 1992, 41 (1), 25 -30.
- Höfner,E., Schachtner H.U., (2008). *Das wäre doch gelacht*. Reinbek: Rowohlt.
- Höfner,E., (2011). *Glauben sie ja nicht, wer Sie sind*. Heidelberg: C. Auer.
- McGhee,P.E., (1991). *The Laughter Remedy*. Randolph,N.Y.: Selbstverlag.
- McGhee,P.E., (1996). *Health, Healing and the Amuse System. Humor as Survival Training*.Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publ. Company.
- Robinson,V.M., (1999). *Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendung für Pflege- und Gesundheitsberufe*. Wiesbaden: Ullstein Medical.
- Ruch,W., (1995). *„Sinn für Humor“ als Persönlichkeitsmerkmal: vergessen, fehlkonstruiert neukonzipiert*. In: Pawlik,K.(Hrsg.). *Bericht über den 39. Kongress der DGfP in Hamburg 1994*. Göttingen: Hogrefe, 689-694.
- Ruch,W., (1998). *The Sense of Humor*. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Titze,M.,&Eschenröder,C., (1998) *Therapeutischer Humor – Grundlage und Anwendung*. Frankfurt: Fischer.
- Titze,M., (1995). *Die heilende Kraft des Lachens. Frühe Beschämungen mit therapeutischem Humor heilen*. München: Kösel.
- Wild,B.,(Hrsg.)v(2012/2016) *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie*. Berlin: Schattauer
- Wippich,J., (1996). *Lachen lernen. Einf. in die Provokative Therapie Frank Farrellys*. Paderborn: Junfermann.
- Zeig,J., (Hrsg. 1982). *Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy*. New York: Brunner und Mazel.

HumorCare Schweiz

Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege
und Beratung

www.humorcare.ch

www.drhain.ch