

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT

118

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

Humor in der Beratung

Alfred Adler verstand die Kunst, lächelnd die Wahrheit zu sagen.

von Ruth Bärtschi



Erfolg durch Kompetenz

„Ermunterung ist wichtiger als Lehre.“ (Goethe)

Humor in der Beratung

Alfred Adler verstand die Kunst, lächelnd die Wahrheit zu sagen.

Ruth Bärtschi erklärt, wie Lachen und Lächeln Spannungen lösen, neue Sichtweisen ermöglichen und die Seele streicheln.

Alfred Adler verstand die Kunst, lächelnd die Wahrheit zu sagen. Witz und Humor konnte er spielen lassen. Er wollte, so ist es überliefert, seinen Gesprächsteilnehmenden stets die heitere Wendung vermitteln, die auch ein ernstes Problem nehmen konnte, wenn man es unbefangen und undogmatisch auffasste. Einer dieser, ein damals bekannter Zahnarzt, soll gesagt haben: „Ich verstehe von Adlers Individualpsychologie nur ganz wenig. Aber dass er die besten Witze in Wien erzählte, das habe ich immer anerkennen müssen.“ So ist es bei Josef Rattner in „Individualpsychologie heute“ nachzulesen.

Lachen wärmt das Herz und verbindet

Ihr Gegenüber hetzt gestresst die Stufen zu Ihrem Beratungsraum hoch: Erhitzt platzt er oder sie entschuldigend mit Erklärungen heraus, weshalb die Verspätung eintrat. Sie lächeln und sagen so etwas wie: „Schön, dass Sie hier sind. Ich wollte gerade beginnen, das Kissen nach seinem Befinden zu fragen.“ Und jetzt geschieht es: das feine Lächeln oder laute Lachen, das der Situation das Unbequeme nimmt und die Verbindung zum Hier und Jetzt, zu Ihnen schafft. „Humor ist verbindend“, stellt auch Michael Titze fest, „er wirkt spannungslösend und stellt jeder übermächtigen Ernsthaftigkeit eine Prise belebende Narrenfreiheit entgegen.“ Schon Alfred Adler war sich der Wirkung von Humor bewusst und setzte ihn im Beratungsprozess ein. Ob das herzhafte Lachen nach einem gut platzierten Witz oder einer Anekdote, das prustende Lachen einer Situationskomik oder ganz einfach das feine Lächeln der Erkenntnis über sich selbst: Sie alle streicheln die Seele, befreien, lösen tiefe Spannungen und stellen eine neue Sichtweise dar. Humor ist der unverzichtbare Weichspüler für harte Tatsachen. Humor in der Beratung kann dann als gelungen angesehen werden, wenn der Klient lachend sich selbst und seine Handlungen erkennt. Und humorvolle Beratung ist dann wirksam, wenn der Klient seine Muster schmunzelnd durchbrechen kann.

Die Prinzessin auf der Erbse

Ich kann mich gut an eine Klientin und die Projektions- und Metaphernarbeit mit ihr zur Übertragung erinnern: Auf meine Frage hin, wie sie das Problem und ihr Handeln mit einem inneren Bild beschreiben würde, skizzierte sie folgendes: „Ich sehe die Prinzessin auf der Erbse. Wie sie auf mindestens zehn Matratzen sitzt und die Erbse

spürt.“ Im Folgenden bat ich sie, sich das Sofa, auf dem sie sass, als eben diese Matratzenburg vorzustellen. „Wie machen Sie es? Was müssen Sie tun, um die Erbse zu spüren?“ Was dann folgte, führte zu einem herrlichen gemeinsamen Lachen. Der Klientin wurde humorvoll bewusst, was und wie sie selbst zum Problem beiträgt. Sie nahm dieses Bild gerne als Anker in den Alltag mit. Sie schmunzelte noch beim Verabschieden. Aufgrund der Gemeinsamkeiten zwischen der dargestellten Erfahrungswelt in Witz, Anekdote oder Figur und der des Klienten wird also ein Gefühl der Identifikation erzeugt. Wie es auch Joyce C. Mills und Richard J. Crowley beschreiben, enthält es die verändernde Kraft der Metapher.

Hilfreiche Distanzierung und wichtige Voraussetzungen

Lachen und Humor stellen also, wie auch Michael Titze erklärt, eine Distanz zu schmerzlichen Affekten her. Dieser Prozess wird auch therapeutische Distanzierung genannt: Der Klient sieht sein Problem wie auf einem Bildschirm oder einer Kinoleinwand, in einem neuen Gewand. Dies ermöglicht eine neue Sichtweise, einen veränderten Blick. Der beraterische Humor geht nie auf Kosten anderer. Die eigene Unbeholfenheit, das eigene Stolpern oder Verharren, erkannt in der Metapher, lässt schmunzeln oder lachen. Doch damit humorvolle Beratung gelingt, sind einige Voraussetzungen zu beachten:

- Humor soll sozial verbindend sein und von allen Beteiligten als positiv erlebt werden.
- Beraterischer Humor kann nur gelingen, wenn eine positive Beziehung zu den Beratungsnehmenden besteht.
- Gegenseitige Wertschätzung und Sympathie sind wichtig, ebenso wie eine empathische Grundhaltung.
- Humor soll immer nur gezielt und wohldosiert eingesetzt werden.

Allerdings ist nicht jede Form von Humor zielführend. Daher gilt es, zuerst einmal bei sich selbst hinzuschauen und ein wenig Vorarbeit zu leisten.

Die persönliche Humor-Map nach Ruth Bärtschi

Wann ist mein Humor authentisch und deshalb besonders wirksam? Kennen Sie die Humorecke Ihres Lebensstils? Aus dieser entspringt die persönliche „Humormap“: Holen Sie sich eine oder mehrere Situationen aus Ihrer Kindheit oder Jugendzeit in Erinnerung, in welcher Sie herzhaft gelacht haben. Dies kann auch in Zusammenhang stehen mit einem Film, Comic oder Buch. Stellen Sie sich folgende Fragen dazu:

- Welche Szene, aus der Erinnerung heraus, würden Sie als Hauptszene sehen?
- Was beinhaltet diese Szene? Was ist zu sehen? (Aktionshumor? Sprachlicher Humor? Bildlicher Humor?)
- Was tun der oder die Akteure?

- Gibt es einen Handlungsablauf?
- Erkennen Sie Parallelen aus den obigen Fragen zu Ihrem eigenen Humor?
- Wie sieht ableitend Ihre Humor-Map aus?
- Gibt es Bedingungen?

Die Humor-Map hat meist mehrere Humormuster. Diese können Sie erarbeiten, indem Sie viele Humorerinnerungen durcharbeiten.

Beispiel 1: Szene aus der Erinnerung, ein Film mit Bud Spencer und Terence Hill. Die beiden liefern sich einen Kampf mit Bösewichten. Dabei sticht ihre Fähigkeit hervor, Hand in Hand lustige Abläufe zu erschaffen.

Transfer in die persönliche Humor-Map und Analyse:

Szene 1 – Ein Film besteht aus Bildern, die vor dem Zuschauer entstehen und sich verändern.

Szene 2 – Involviert sind zwei Parteien, die einander in die Hände spielen und das lustige Material entstehen lassen.

Die Beraterin hat die ausgeprägte Fähigkeit, in Bildern zu denken, diese im Zusammenspiel mit den Klienten lebendig und lustig werden zu lassen. Bedingung ist, dass Klienten ebenfalls die Fähigkeit besitzen, Bilder mit zu entwickeln und der „Einladung“ der Beraterin folgen können. Dies bedingt eine gute Berater-Klienten-Beziehung und den richtig gewählten Zeitpunkt.

EIN BERUF MIT ZUKUNFT



SGfB zertifiziert



IHRE BERUFUNG AUSLEBEN UND MENSCHEN BERATEN.

DIPL. INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER /
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Dreijährige berufsbegleitende Ausbildung
in psychosozialer Beratung! Start alternie-
rend Januar bzw. August. Lernen Sie es bei
uns – kompetent und überzeugend.

**Neu: Bei eidg. Diplom HFP 50% Bundes-
finanzierung**

Akademie für
Individualpsychologie GmbH
Ifangstrasse 10
8302 Kloten
Tel. 044 865 05 20

www.akademie-ip.ch



SCHWEIZER KONGRESS FÜR
ADLERIANISCHE PSYCHOLOGIE
8.-9. SEPTEMBER. 2018, KLOTEN, WWW.SKAP.CH

COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT

10-tägiger Studiengang für angewandtes Coaching

Mit Aufbauprogramm:
Eidg. Fachausweis



Urs R. Bärtschi

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren.
Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung!
Sie kommen in ihren individuellen Fragen
viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst
noch, andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

Beispiel 2: Ich bin mit einer Freundin in einem Hotel. In der Anlage gibt es ein Wasserbecken mit wunderschönen Blumen in der Mitte. Ich schaue unvermittelt rechts, dann links und beuge mich schnell über das Wasser. Zwar ist eine echte Turnübung dafür notwendig, doch ich hole mir eine Blüte und schenke sie ihr. Wir schlendern weiter und kugeln uns bald vor Lachen. Ein Mann kommt uns entgegen und schaut uns völlig irritiert an – er kann nicht nachvollziehen, was so lustig sein soll. Wir lachen noch mehr.

Transfer in die persönliche Humor-Map und Analyse:

Szene 1 – Die Person handelt spontan, frech und unerwartet, also verblüffend.

Szene 2 – Andere sind irritiert und können dies nicht nachvollziehen.

Vorsicht ist geboten! Diese Art von Humor führt nicht zum erwünschten Ziel, sondern zu Verwirrung. Tipp: Besser wäre es, fertige Geschichten und Anekdoten zu verwenden, die „humorgeprüft“ und im Inhalt zielführend sind.

Wo Sie mit Humor vorsichtig sein sollten:

- bei Personen mit Migrationshintergrund, speziell mit Blick auf die Scham- und Ehrkultur.
- beim Agieren mit einer nicht zielführenden Humor-Map, speziell bei entwertendem und schrägem Humor.
- wenn keine Gleichwertigkeit besteht im Beziehungsangebot seitens Berater/innen oder Kunden.
- bei gestörtem Beziehungsprozess zwischen Berater*in und Kunden.

Ideenbörse zum Humor-Training, mit Beispielen

- Innere Bilder, die thematisch entstehen: „Das kommt mir gerade so vor, also ob Sie wie ein Tintenfisch mit vielen Armen ...“
- Passende Geschichten und Witze sammeln und einstreuen:
- „Wissen Sie, da fällt mir gerade eine Geschichte dazu ein...“
- Bewegung und treffende Vergleiche: „Sie erinnern mich jetzt gerade an einen Hochseiltänzer.“
- Interaktive Visualisierung / Nachspielen von Situationen, Situationskomik
- Übernamen für die Akteure im Problem: „die gute Fee“, „die freche Liesel“. Und übrigens: Schmunzeln ist oft schon Lachen genug!

Autorin: **Ruth Bärtschi**, Gesamtleitung Akademie für Individualpsychologie AFI, Dipl. Individualpsychologische Beraterin RDI, Psychosoziale Beraterin mit eidgenössischem Diplom/Bachelor, Lehranalytikerin und Dozentin. Initiatorin des <http://www.skap.ch/>

Kontakt: www.akademie-ip.ch

Die besten Artikel nachbestellen? <https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

Dialog mit Urs R. Bärtschi? Sie erreichen mich unter:

<https://coachingplus.ch/kontakt/>



DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren. Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung! Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch, andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi
Ifangstr. 10
CH 8302 Kloten
Tel. +41 (0) 44 865 37 73
info@coachingplus.ch
<http://coachingplus.ch>

Die besten Artikel nachbestellen?

<https://urs-r-baertschi.ch/shop/>

