

# SozialAktuell

www.sozialaktuell.ch

Die Fachzeitschrift für Soziale Arbeit

## Humor in der Sozialen Arbeit

Ein bisschen Spass muss sein

**Kindes- und Erwachsenenschutz**

Nach dem «Fall Flaach»  
ist vor dem «Fall X»

**Ein Versuch im Wallis**

Wie lebt es sich mit dem  
Budget der Sozialhilfe?

## Impressum

### Herausgeber und Verlag

**avenirsocial**

Soziale Arbeit Schweiz  
Travail social Suisse  
Lavoro sociale Svizzera  
Lavor sociala Svizra

SozialAktuell ist die Fachzeitschrift des Berufsverbandes AvenirSocial.

#### Geschäftsstelle AvenirSocial

Schwarztorstrasse 22, 3001 Bern  
Telefon 031 380 83 00, Fax 031 380 83 01  
E-Mail: info@avenirsocial.ch  
Internet: www.avenirsocial.ch

**Erscheinungsweise:** monatlich mit Inseratenteil (11 x jährlich). ISSN-Nummer 1422-8432

**Auflage:** 5500 Exemplare

**Jahresabonnemente:** Schweiz CHF 135.–, Ausland CHF 149.–, Einzelnummer CHF 15.–  
Bestellungen:

E-Mail: abo@sozialaktuell.ch  
Internet: www.sozialaktuell.ch  
Telefon 031 380 83 00, Fax 031 380 83 01

**Inseratenannahme:** Stämpfli AG  
Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern  
Telefon 031 300 63 83, Fax 031 300 63 90  
E-Mail: inserate@staempfli.com  
Internet: www.staempfli.com/zeitschriften

#### Inseratenschluss Ausgabe 3/2015:

10. Februar 2015  
(textanschliessende Inserate am 1. Februar 2015)

**Redaktion:** SozialAktuell  
Schwarztorstrasse 22, 3001 Bern  
Tel. 031 380 83 07, Fax 031 380 83 01  
E-Mail: [redaktion@sozialaktuell.ch](mailto:redaktion@sozialaktuell.ch)  
Christa Boesinger (Leitung)  
E-Mail: c.boesinger@sozialaktuell.ch  
Ursula Binggeli  
E-Mail: u.binggeli@sozialaktuell.ch  
Corinne Schmid (Praktikum)  
E-Mail: [redaktion2@sozialaktuell.ch](mailto:redaktion2@sozialaktuell.ch)

#### Fachgruppe Redaktion:

Armin Eberli: armin.eberli@agogis.ch  
Esther Forrer Kasteel: esther.forrer@zhaw.ch  
Martin Hafen: martin.hafen@hslu.ch  
Daniel Iseli: Daniel.Iseli@bfh.ch  
Robert Löpfe: robert-loepfe@gmx.net  
Karin Meierhofer: KMeierhofer@schuess.ch  
Simone Moser: smo@greenmail.ch  
Benjamin Shuler: beni\_shuler@yahoo.com  
Christoph Mattes: christoph.mattes@fhnw.ch  
Eleni Jörg-Zougli: elenijrg@yahoo.com  
Ursula Christen: ursula.christen@hevs.ch  
Marco Mettler: marco.mettler@gmail.com  
Claudia Grebenarov: claudia\_grebenarov@yahoo.com  
Mirjam Kuhn: posteingang.m.kuhn@gmail.com

**Gesamtherstellung:** Stämpfli AG  
Wölflistrasse 1, Postfach 8326, 3001 Bern

#### Copyright: AvenirSocial

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.  
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Verantwortung.  
47. Jahrgang  
Nr. 2, Februar 2015

#### Titelbild

Wes Naman



[www.sozialaktuell.ch](http://www.sozialaktuell.ch)

## SCHWERPUNKT

### Humor in der Sozialen Arbeit

- 10 **Die fünf «W» des Humors**  
Jenny Hofmann
- 14 **Arbeiten mit humorvollen inneren Bildern**  
Peter Hain
- 15 **Lächelnd Brücken bauen in der HIV-Prävention**  
Béatrice Aebersold
- 17 **Humor als Bewältigungs- und Interventionsstrategie**  
Jörgen Schulze-Krüdener
- 18 **Studie zum Humor in der Suchthilfe**  
Sabine Link
- 21 **Humor in der Beratung als Haltung und Methode**  
Charlotte Friedli und Cornelia Schinzilarz
- 22 **Humor im Zirkus: Am Anfang war das Spiel ...!**  
Ruth Schneider
- 24 **Interview mit Beat Hänni alias Till Heiter**  
Ursula Binggeli
- 26 **Porträt Huusglön: «Niemand kommt ohne Humor zur Welt»**  
Simone Moser
- 28 **Lehrstunde des grundlosen Lachens**  
Isabelle Steiner

Die Fachzeitschrift SozialAktuell versteht sich als Forum-zeitschrift, in der unterschiedliche Meinungen ausgetauscht werden können. Deshalb interessiert uns auch Ihre Meinung! Bitte senden Sie Lob, Kritik, Anregungen und Kommentare an [redaktion@sozialaktuell.ch](mailto:redaktion@sozialaktuell.ch), oder beteiligen Sie sich online an unseren Diskussionen unter [www.sozialaktuell.ch](http://www.sozialaktuell.ch).

## Von aussen betrachtet

Kolumne von



**Simon Chen,**  
Verbalarbeiter mit  
Auftrittskompetenz

### Ich bin nicht vom Fach ...

... daher weiss ich nicht, ob man über Sozialarbeiter auch Witze macht wie über Lehrer, Sportler oder Bratschisten. «Gibt es Sozialarbeiterwitze?», google ich. Bingo! Zuoberst auf der Trefferliste: eine Website mit Sozialarbeiterwitzen. Einer davon beantwortet prompt meine Frage.

*Wie viele Witze gibt es über Sozialarbeiter? – Gar keine. Es ist alles wahr.*

Und schon sind wir in der Welt der Klischees! Ich will jetzt gar nicht auf die Gemeinplätze eingehen, die es über euren Berufsstand gibt, sie sind ohnehin austauschbar, viele gelten genauso für Schauspieler oder Studenten und beruhen vermutlich auf einem längst überholten Berufsbild.

Der oben zitierte Witz ist trotzdem interessant. Denn es ist ein Witz im doppelten Sinn: Einerseits gehört die Scherzfrage zweifelsfrei zur Gattung der Witze, ist also ein kurzer Text mit abschliessender Pointe. Andererseits ist genau diese Pointe ein Witz, sprich alles andere als wahr, denn dass alles Lachhafte, was man sich über Sozialarbeiter erzählt, bittere Realität sei, ist natürlich eine haltlose Behauptung. Auf einem solchen Vorurteil beruht auch folgender Witz: *Wer glaubt, dass Sozialarbeiter sozial arbeiten, der glaubt auch, dass Zitronenfalter Zitronen falten.*

Natürlich mag ich solche Sprachspiele. Aber als wortgenauer Verbalarbeiter – hier bin ich vom Fach! – muss ich festhalten, dass die beabsichtigte Aussage mit diesem Satz streng genommen nicht erzielt werden kann. Denn einer, der Zitronen faltet (wie auch immer das aussehen mag, aber impossible is nothing, ich zum Beispiel hab mir beim Kerzenziehen im Dezember eine Kerze flach wallen lassen, um diese dann zu einer Spirale zu verdrehen; warum sollte man also nicht eine Zitrusfrucht zusammenlegen können?), wird dadurch durchaus zu einem Zitronenfalter, ohne damit gleich zu einem Insekt mutieren zu müssen. Schliesslich wird einer, der Papierflieger faltet, dadurch ja auch zu einem Papierfliegerfalter, zumindest für die Dauer dieser Tätigkeit. Oder um ein einfacheres Beispiel zu nehmen: Einer, der Traktor fährt, ist nichts anderes als ein Traktorfahrer. Oder etwa nicht?

Im wortwörtlichen Sinn arbeiten Sozialarbeiter also zweifellos sozial. Wie es in der Realität aussieht, ist wieder eine andere Frage. Ob die Klischees über euch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter wie die meisten Klischees einen wahren Kern haben, könnt ihr selbst am besten beurteilen. Denn ich bin wie gesagt nicht vom Fach.

[www.simonchen.ch](http://www.simonchen.ch)

# Humor ... in der Sozialen Arbeit?

Warum Humor wichtig ist und was der Humor in der Sozialen Arbeit zu suchen hat

Text: Jenny Hofmann Bilder: Wes Naman

Erklärt man einen Witz, ist er nicht mehr lustig. Versucht man Humor zu kategorisieren, stösst man an Grenzen: Kultur, Persönlichkeit, Wissen und Kontext beeinflussen, wer wann was lustig findet und warum. Trotzdem helfen uns Theorien und Forschung, Mechanismen und Funktionen des Humors in der zwischenmenschlichen Interaktion zu verstehen.

Humor ist wichtig – natürlich. Nicht nur in der Sozialen Arbeit, sondern auch in Lehrberufen, in der Pflege, in der Firma, im Privatleben – eigentlich überall. Dabei drängen sich gleich zwei Fragen auf: erstens, *warum eigentlich?* Warum brauchen wir Humor in der Sozialen Arbeit (oder in anderen Lebensbereichen)? Und zweitens: *wie denn?* Wie sollen wir Humor anwenden?



Hier zwei einfache Antworten: erstens, weil Humor gut tut. Zweitens, zu viel ist zu viel, zu wenig ist zu wenig – auf die Mischung und den Kontext kommt es an. Alles, was über diese beiden floskelhaften Antworten hinausgeht, bereitet auch gestandenen (Humor-)Forschern immer noch Kopfzerbrechen. *Warum das?*

Humor ist ein komplexes Phänomen – die Arten, Humor zu verwenden, sind vielfältig, und ob Humor angebracht ist oder nicht (oder ankommt oder nicht), hängt von einer Menge von Faktoren ab. Um nur wenige Beispiele anzuführen: Es gibt interindividuelle Unterschiede in Humorpräferenzen, der Art, ob, wann und wo Humor angewendet wird, ob jemand gerne humorvoll interagiert oder nicht. *Persönlichkeit* spielt also eine Rolle. Aber auch der *soziale Kontext*, die *Beziehung* zwischen zwei Akteuren, *soziale Regeln* und Normen beeinflussen den Ausdruck von Humor.

### Humor tut gut

Humor löst Erheiterung aus, eine positive Emotion. Positive Emotionen sind für die Steigerung des Wohlbefindens massgeblich verantwortlich. Die Forschung hat gezeigt, dass Elemente des Sinns für Humor Individuen helfen können, Probleme, Krankheiten und negative Erlebnisse zu bewältigen (z. B. Umgang mit Stresssituationen, soziale Interaktionen, die Förderung von Kreativität, die Steigerung der Lebenszufriedenheit). Ferner konnte die Forschung zeigen, dass Humor als Charakterstärke mit Lebenszufriedenheit zusammenhängt.

### Die fünf «W» des Humors

*Warum* wir lachen, wurde am Beispiel des Witzes untersucht. Der Witz als überschaubare Einheit ist auch als «die Fruchtfliege» der Humorforschung bekannt. Eine relativ simple Einheit, die sich gut (und auch in Isolation) untersuchen lässt. Die Familie von «Inkongruenztheorien» möchte zum Beispiel erklären, wie Witze funktionieren und welche Strukturen Witze lustig machen. Die Forschung hat gezeigt, dass zwei grundlegende Strukturen in Witzen gefunden werden können: Inkongruenz-Lösungs-Witze und Nonsens-Witze. Die allermeisten Witze können in diese beiden Kategorien eingeteilt werden. Bei Inkongruenz-Lösungs-Witzen wird nach dem Aufbauen einer Erwartung und der Lösung eines anschliessenden Widerspruchs zu dieser Erwartung (in der lustigen Pointe) ein Witz vollkommen erklärbar. Hier ein Beispiel:

*Steigt ein Sozialarbeiter in ein Taxi. Fragt der Taxifahrer: Wo möchten Sie denn hin? Antwortet der Sozialarbeiter: Egal – ich werde überall gebraucht.*

Im ersten Teil wird eine Erwartung aufgebaut: Wir würden erwarten, dass der Fahrgast eine Adresse angibt. Die Antwort des Mannes ist inkongruent: Es macht auf den ersten Blick keinen Sinn, nicht zu wissen, wo man hinwill. Dann kommt aber das «Ahamoment» – wir verstehen, welches Verständnis der Sozialarbeiter von seiner Arbeit hat, und somit ergibt die Aussage trotzdem Sinn. So löst sich die Inkongruenz in der Pointe, und wir sind (vielleicht) erheitert. Bei der zweiten Art von Witzen kann die Inkongruenz nicht vollständig oder gar nicht gelöst werden (Nonsens-Witze):

*Zwei Fleischkäse sitzen auf einem Tablar. Der eine Fleischkäse fällt hinunter. «Hilfst du mir wieder hoch?», fragt er den anderen Fleischkäse. «Nein», erwidert dieser.*

## Zum Thema



### Esther Forrer Kasteel

ist Leiterin Master in Sozialer Arbeit (MSc) an der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Standort Zürich, und Mitglied der Redaktionsgruppe von SozialAktuell.



### Christa Boesinger

ist Redaktionsleiterin von SozialAktuell.

## Humor in der Sozialen Arbeit

Liebe Leserinnen und Leser

Worüber lachen Sie? Worüber nicht? Warum lachen Sie, und warum vergeht Ihnen manchmal das Lachen? Warum lacht am besten, wer zuletzt lacht? Wann haben Sie das letzte Mal herzhaft gelacht? In welchem Kontext war dies und mit wem?

Wir alle besitzen unseren eigenen Humor, und sein Einsatz hängt von vielen Faktoren ab. Wer wann was lustig findet und warum ist Gegenstand der Gelotologie, der Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens.

In der Februarausgabe nehmen wir den Humor ernst. Wir gehen der Frage nach, warum er wichtig ist und was er in der Sozialen Arbeit verloren hat. Ob für Sozialarbeitende oder ihre Klientel, Humor gilt als Bewältigungs- oder Interventionsstrategie, mit welcher sich Probleme auch mal relativieren lassen.

Unsere AutorInnen gehen dem komplexen Phänomen auf den Grund. Sie zeigen auf, wie und welche Art von Humor in Beratung und Therapie eingesetzt werden kann und welche (humorvollen) Methoden und Techniken im Kontext der Sozialen Arbeit zur Anwendung kommen. Praxisbeispiele aus der Präventionsarbeit, der Suchthilfe, einem Zirkus oder einem Lachyoga-Seminar veranschaulichen das Potenzial des Humors, und ein Humorarbeiter und eine Clownin geben uns Einblicke in ihre Tätigkeit, in welcher sie mit dem Arbeitsinstrument Humor zwischendurch an Grenzen stossen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Ausgabe den einen oder anderen Lacher zu entlocken. Viel Spass bei der Lektüre!

*«Humor ist einfach eine komische Art, ernst zu sein.» Peter Ustinov, Schauspieler*

Wie der Name «Nonsens» besagt, macht dieser Witz logisch keinen Sinn.

*Worüber* wir lachen, findet zum Beispiel in einer Familie von Theorien eine Antwort, welche unter dem Namen der «Superioritätstheorien» bekannt sind. Diese Theorien (siehe z. B. Thomas Hobbes) gehen davon aus, dass wir über Personen, Charakterzüge oder Situationen lachen, die bewirken, dass wir im Vergleich zum Opfer des Lachens weniger dumm, hässlich, tollpatschig etc. dastehen. Durch das Lachen erhöhen wir unser Selbst. Keineswegs verstaubt, dieses Theoriegut – lassen Sie sich im Zweifelsfalle einige *youtube clips* von «Pleiten, Pech und Pannen» vorführen. In diesen Theorien hat das Lachen zum Teil aggressive Komponenten oder kommt dem Spott gleich. Zudem lassen diese Theorien auch an der wohlwollenden Natur des Humors zweifeln.

Wer lacht und in welcher Form (wie) Humor geäußert wird, wurde zum Beispiel im Rahmen der Persönlichkeitspsychologie und der Positiven Psychologie untersucht. Persönlichkeitsunterschiede in der Perzeption und Rezeption von Humor werden seit den 1980er-Jahren intensiv untersucht. Dabei zeigte sich, dass Extraversion vor allen anderen Persönlichkeitsmerkmalen darüber bestimmt, ob Menschen viel lachen oder leicht zum Lachen zu bringen sind. Heiterkeit als Temperamentsmerkmal kann voraussagen, ob Leute gerne humorvoll interagieren, generell einen heiteren Interaktionsstil haben und auch unter widrigen Umständen eine heitere Perspektive gegenüber der Situation aufrechterhalten können. Personen mit hohen Ausprägungen in Heiterkeit neigen dazu, weniger körperliche Symptome zu berichten, sind resilienter gegen Stress, haben bessere Coping-Strategien, sind zufriedener mit ihren Beziehungen und fühlen sich sozial besser unterstützt. Im Hinblick auf *Humorpräferenzen* zeigte sich, dass liberal denkende Personen lieber nonsenshafte oder groteske Witze mögen, während konservativ eingestellte Personen Inkongruenz-Lösungs-Witze bevorzugen.

Natürlich wirken sich solche Persönlichkeitsunterschiede und Humorpräferenzen auf den «Humor in der Sozialen Arbeit aus»: Das Temperament eines Sozialarbeiters oder eines Klienten wirkt sich darauf aus, ob er generell humorvoll interagieren mag oder dies gut kann. Konkret bedeutet dies, dass das heitere Temperament eines Sozialarbeitenden nicht ausreicht, um eine humorvolle Atmosphäre zu schaffen, wenn es auf ein generell sehr ernsthaftes oder melancholisches Gegenüber trifft. Im Gegensatz dazu kann der Tipp, einer Situation auch unter widrigen Umständen etwas Positives abzugewinnen, wunderbaren Anklang finden, wenn zwei Heitere aufeinandertreffen. Es fragt sich also, inwiefern die Passung zwischen dem Sinn für Humor der beiden Akteure das Gelingen des Humors beeinflusst.

Humor kann in verschiedenen Formen angewendet werden. Die Positive Psychologie konzentriert sich dabei auf die tugendhaften und «moralisch exzellenten» menschlichen Verhaltensweisen. Im Zuge dieser Forschung wurde Humor als eine der 24 universellen Charakterstärken definiert. Humor dient dabei mehreren Tugenden (z. B. Transzendenz, Weisheit, Gerechtigkeit), wobei die Beziehung zur Humanität am stärksten ist. Im Speziellen sind zudem die Rollen von wohlwollendem (benevolentem) und korrektivem Humor als Arten des Humorgebrauchs zu erwähnen. Humor dient nämlich nicht nur dazu, andere zum Lachen zu bringen und so positive Gefühle oder den Gruppenzusammenhalt zu fördern, Humor kann durchaus auch Missstände zu korrigieren oder Kritik in wohlwollender Form anzubringen versuchen.

---

#### Jenny Hofmann,

Dr. des., Postdoc am Psychologischen Institut Universität Zürich (Schwerpunkte Humor, Lachen, positive Emotionen).



Eine Beispielaussage für benevolenten Humor wäre: *«Auch bei unangenehmen Vorkommnissen kann ich Abstand zu Dingen halten und etwas Erheiterndes bzw. Komisches daran entdecken.»* Benevolenter Humor hilft also dabei, allem Menschlichen, Schwächen oder Imperfektionen, etwas Wohlwollendes, Humorvolles abzugewinnen. Dies ist übereinstimmend mit philosophischen Traditionen, Humor als «Weltsicht» anzusehen, als eine heitere, wohlwollende und gelassene Einstellung gegenüber sich selbst, den Menschen und der Welt.

Korrektiver Humor zielt darauf ab, auf Missstände hinzuweisen und auf diese korrektiv einzuwirken (z. B. in politischer Satire). Eine Beispielaussage zur Erfassung von korrektivem Humor wäre: *«Ich habe eine kritische Haltung gegenüber überheblichen und ungerechten Menschen, und mein Spott dient der Herstellung von Gleichheit und Gerechtigkeit.»* Es ist ersichtlich, dass diese Humorformen über das pure «andere zum Lachen bringen» hinausgehen und tugendhafte Komponenten umfassen. Diesen beiden Formen von Humoranwendung können für die Soziale Arbeit speziell fruchtbar sein. Sozialarbeitende können ihre eigene Anwendung von Humor reflektieren und versuchen, diese Humorformen gezielt einzusetzen. Personen, die angeben, korrektiven Humor sehr oft einzusetzen, sollten sich im Klaren sein, dass diese Art von Humor auch problematisch sein kann, wenn das Gegenüber die moralisch-gute Komponente dabei nicht versteht (z. B. aufgrund einer Sprachbarriere oder von Stress).

In vielen Berufsgruppen ist Humor als Charakterstärke zudem ein Kernmerkmal, zum Beispiel bei (Therapie-)Clowns. Es ist aber zu beachten, dass Humor nicht in allen

Umfeldern ausschliesslich als positiv bewertet wird. Im Schulklassenverband werten Lehrkräfte hoch humorvolle Kinder und Jugendliche manchmal als störend. Sogenannte Klassenclowns brechen Regeln, produzieren Humor im Unterricht und bringen die Mitschüler zum Lachen, wenn es der Lehrkraft ungelegen kommt. Humor ist bei Klassenclowns eine Topstärke (bei rund 30 Prozent der Klassenclowns ist Humor die Stärke auf dem ersten Platz, bei 75 Prozent steht er unter den ersten fünf der 24 Stärken). Während der Begriff des Klassenclowns meist eher negativ konnotiert ist, haben Klassenclowns bestimmte Stärken, die ausgelebt werden möchten (aber in der Schule nicht immer ausgelebt werden können oder sollen). Dies zeigt, wie wichtig Angebote sind, die Humor ausserhalb des Schulkontexts fördern. Unsere Studien konnten dabei zeigen, dass Freizeitverbände wie die Pfadfinder andere Möglichkeiten bieten, Humor als Charakterstärke auszuleben, und stellen daher eine gute Ergänzung zur schulischen Bildung dar. Dies zeigt Chancen für die Jugendarbeit auf: Humor kann auch hier vielfältig integriert und gefördert werden, wie es in der Schule nicht möglich ist.

Mit wem Humor gelingen kann, hängt zum Beispiel (aber nicht nur) von Humorpräferenzen ab. Treffen die Akteure den Humor des anderen, kann dies viel zu wahrgenommener Nähe und Verständnis beitragen, den Gruppenzusammenhalt fördern und das positive Erleben steigern. Sind die Humorpräferenzen sehr unterschiedlich, kann das Einbringen von Witzen oder Spässen zu einem schlechteren Gruppenklima führen. Ein Weg, mehr über die Humorpräferenzen der Zielgruppe in Erfahrung zu bringen, wäre zum Beispiel, verschiedene Arten von humorvollen Stimuli vorzugeben (Videoclips, Cartoons, Witze). Solch eine Übung kann z.B. im Rahmen der Jugendarbeit gar eine Auflockerung oder ein Eisbrecher sein. Zudem kann es den Sozialarbeitenden helfen, den Humor der Gruppe (und so indirekt auch die Gruppe) besser zu verstehen.

Auch die Art, wie Humor wahrgenommen wird, kann massgeblich das gegenseitige Verständnis beeinflussen: Basiert eine Pointe auf vermeintlich geteiltem (also beiden Seiten zur Verfügung stehendem) Wissen (das in Wahrheit aber nicht geteilt wird), wird der Humor misslingen. Wird der

nett gemeinte Witz des Klienten als boshaft oder abwertend interpretiert, kann dies zu Missverständnissen führen. Dies ist wichtig, weil es eine Gruppe von Personen gibt, welche Humor systematisch missverstehen: Gelotophobe (Personen mit einer Angst davor, ausgelacht zu werden) beziehen alle Arten von Lachen und Humor negativ auf sich selbst (fühlen sich ausgelacht) und werten Humor als Waffe, um andere abzuwerten und zu verspotten. Findet man sich einer gelotophoben Person gegenüber, sollte Humor tunlichst vermieden werden, bis man sich besser kennt und einschätzen kann, welche Arten von Humor angebracht sind.

### Fazit

Ich kann Ihnen also zum Abschluss zwei Spezifikationen zu den eingangs dargelegten Fragen und Antworten geben: Humor soll eingesetzt werden, weil er positive Gefühle auslösen und so eine Beziehung stärken kann. Dabei ist die Persönlichkeit der Akteure entscheidend dafür, ob Humor gelingt. Humor ist eine Stärke, die gepflegt und gefördert werden soll– vor allem die benevolenten und tugendhaften Formen. Für alle verbleibenden Unklarheiten und offenen Fragen halte ich es mit Faust (frei interpretiert): *Habe nun, ach, studiert das Lachen und den Humor. Da steh' ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor.*

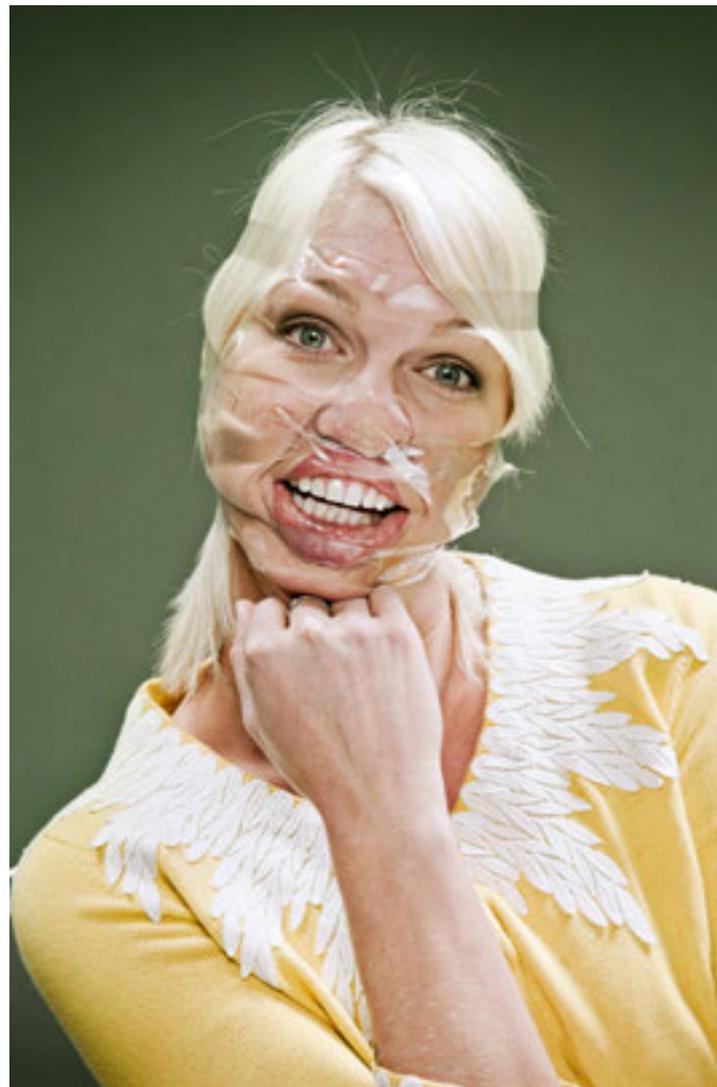
### Zu den Bildern

#### Scotch Tape Photography

Wer macht die hässlichste Fratze? Das fragen sich die Spanier in Bilbao seit 1978, während des alljährlichen Hässlichkeitswettbewerbs «Concurso de Feos». Zunge raus, Augenbrauen hoch, Augen verdrehen und noch etwas mit den Händen nachhelfen – welches Kind schneidet nicht ab und zu gerne mal eine Grimasse? Oder erinnern Sie sich an den Mann, mit den vierzig Grimassen pro Minute? So nannten die Franzosen ihren populären Komiker Louis de Funès. Als Gendarm brachte er Jung und Alt zum Lachen. Wes Naman hatte vor ein paar Jahren eine ganz eigene Idee, um seinen Modellen Grimassen ins Gesicht zu zaubern. Mit Klebeband rückte der amerikanische Fotograf Nasen, Lippen oder Augenbrauen in alle Richtungen. Die Resultate hat er uns für die Humorausgabe zur Verfügung gestellt. Wer es selber ausprobieren will, tut gut daran, vorgängig zu testen, wie das Klebeband schmerzfrei zu entfernen ist. Oder man nimmt ein anderes Hilfsmittel, wie es Wes Naman in einer ähnlichen Serie vormacht: Auch Gummibänder eignen sich bestens, um Gesichter zu verzerrern.

Redaktion SozialAktuell

[www.wesnamanphotography.com](http://www.wesnamanphotography.com)



# «Schlimmer geht immer – besser auch!»

Arbeiten mit humorvollen inneren Bildern in Beratung und Psychotherapie

Text: Peter Hain

**Kennen sie den Unterschied zwischen Humor und Therapie? ... Humor hilft immer! Schon zu Zeiten Äskulaps wurde Gesundheit als ausgeglichener (Gefühls-)Zustand mit einem fließendem Gleichgewicht der Körpersäfte (lat.: Humores) beschrieben. Bereits hier finden wir also ein grundlegendes therapeutisches Prinzip: die ressourcenorientierte Integration.**

In der psychotherapeutischen Arbeit mit Humor geht es somit auch nicht darum, Klientinnen und Klienten mit Witzen und flapsigen Sprüchen zu unterhalten, sondern gemeinsam das psychologische Potenzial des Humors emotional, kognitiv und kommunikativ zu entwickeln und für Klienten und Therapeuten nutzbar zu machen. Therapeutisch wirksamer Humor ist weniger eine «nette» Eigenschaft oder lustig-listige Intervention, sondern vielmehr eine Grundhaltung und Fähigkeit, in kurzer Zeit Zugang zu Ressourcen und neuen Perspektiven zu finden:

## Fallbeispiel (aus Hain 2014)

Ein 22-jähriger, differenziert und sehr sensibel wirkender junger Mann erschien zu einem Erstgespräch. Seine zwei übereinander getragenen, mit Nieten besetzten, schweren Lederjacken und die Cowboystiefel standen in starkem Gegensatz zu seinem feingliedrigen Körperbau und den etwas feminin wirkenden langen, blonden Haaren. Er machte kein Hehl daraus, dass er von seiner Familie geschickt wurde und diese Stunde nur absitzen wollte, um seinen guten Willen unter Beweis zu stellen. Nachdem er mir seine derzeitige, im Moment für ihn insgesamt verzweifelte Situation wegen der Trennung von seiner Freundin und des Abbruchs seines Studiums, aber auch seine grossen Pläne, die er mit seiner Band verfolge, geschildert hatte, berichtete er über die akute Platzangst, die es ihm äusserst schwer mache, überhaupt noch seine Wohnung zu verlassen, geschweige denn einzukaufen oder auszugehen. Aus diesem Grund plante er auch, seine Wohnung aufzugeben und vorübergehend wieder bei seinen Eltern einzuziehen. Auf meine Frage, wie er denn gerne sein möchte, beschrieb er mir seine Wunschvorstellungen von totaler Unabhängigkeit und Überlegenheit. Inspiriert von



seiner Kleidung erwähnte ich John Wayne. «Nein, Clint Eastwood!», verbesserte er mich spontan, er meinte die alten Western: einen Colt, einen Zigarillo und einen scharfen Blick. Später befragte ich ihn näher zu konkreten Angstsituationen und schlimmsten Befürchtungen. Er schilderte mir seine Beklemmungen und Ängste, v.a. die Vorstellung, im Gemischtwarenladen, den er regelmässig aufsuchte, von Übelkeit befallen zu werden und schlimmstenfalls vor der Kasse erbrechen zu müssen. Ich fragte ihn, ob er sich schon einmal, vielleicht auch in der Öffentlichkeit, habe übergeben müssen. Als er dies (fast empört) verneinte, malte ich ihm solche Szenen aus und beschrieb ihm, wie es platscht, trieft und riecht, wenn er nicht nur den Steinboden, sondern vielleicht auch Regale oder den Nacken des Vordermannes anpeilen würde. Seine Fantasien folgten meinen Beschreibungen, und er signalisierte



**Peter Hain**  
ist Psychotherapeut  
in eigener Praxis.

nonverbal sowohl Abneigung als auch Neugierde. «Es gäbe da eine Möglichkeit», begann ich mich vorsichtig vorzutasten, während ich verschiedene Filmszenen mit Clint Eastwood erinnerte. «Stellen Sie sich vor, Sie hätten an vier aufeinanderfolgenden Tagen den gleichen Laden von oben bis unten vollgekotzt», führte ich weiter aus und beobachtete seine ambivalenten Reaktionen, «und nun kommen Sie wieder durch die Türe... Sie benötigen keinen Colt, alle Menschen halten den Atem an in Erinnerung an das letzte Mal... jeder drückt sich eng an die Wand..., keiner dreht Ihnen den Rücken zu, und an der Kasse lässt man Sie ehrfürchtig vor: «Bitte nach Ihnen», vielleicht will man nicht einmal Geld von Ihnen...!» Er folgte wie gebannt meinen zum Teil theatralisch ausgemalten Schilderungen und begann, mehr und mehr (schmunzelnd) Gefallen daran zu finden. Schliesslich erlaubte er sich, herzlich zu lachen, und wir schmückten diese Episode gemeinsam weiter aus. Während Colts in Zürich verboten sind, ist es strafrechtlich nicht untersagt, einen Gemischtwarenladen mehrmals vollzukotzen. Am Ende dieser ersten Stunde fragte er, ob er nochmals kommen dürfe, und fuhr schelmisch schmunzelnd fort: «Ich weiss nicht, wer hier mehr spinnt, Sie oder ich?» – «Das weiss ich auch nicht», entgegnete ich ihm, «aber ich bekomme Geld dafür!»

Nach dieser ersten Sitzung konnte sich der Klient ausserhalb seiner Wohnung wieder freier bewegen und einkaufen oder in Restaurants gehen. Die humorvollen Vorstellungen begleiteten ihn und verhinderten weitere panische Reaktionen. Schliesslich ist es ein völlig anderes Einkaufsgefühl, die Bilder innerlich vor Augen: Ich könnte... und die anderen wissen gar nicht, in welcher Gefahr sie schweben. Die Therapie war damit nicht etwa beendet, aber nun konnte sie beginnen. Wir hatten «einen Fuss in der Türe»!

In diesem Beispiel hat sich eine Vorgehensweise bewährt, die ich andernorts als «Inframing» (Hain 2007) beschrieben habe. Sie wirkt gleichermaßen befreiend wie stärkend: Nach dem «Einsteigen» in das Bezugssystem und die für den Klienten so bedrohlichen Situationen und Vorstellungen erlaubt sich der Therapeut mittels eigener assoziierter Bilder und Fantasien, die inneren angstvollen Bilder des Klienten konsequent weiter auszugestalten und die dabei entwickelten «neuen Perspektiven» als Ressourcen für Veränderungen zu nutzen. Ziel ist es, die emotionalen und kognitiven Grenzen wohlwollend humorvoll zu überschreiten, damit der Klient seinerseits die Angst überschreiten kann und – vielleicht zuerst heimlich – Freude und Zuversicht empfindet anstatt Scham und Abwertung. Gleichzeitig integrieren die angebotenen «Möglichkeiten» in diesem Beispiel die selbst genannten Ziele (Überlegenheit und totale Unabhängigkeit) und die schlimmsten Befürchtungen (Scham und Demütigung) und eröffnen einen würdevollen Ausstieg. Die abschliessende schelmische und durchaus herausfordernde Bemerkung, «Ich weiss nicht, wer hier mehr spinnt, Sie oder ich?», verdeutlicht auf eindrucksvolle Weise, dass hier ein innerer Veränderungsprozess begonnen hat.

Auch der Hirnforscher Gerald Hüther (2010) betont die Bedeutung innerer Bilder, da es von deren Beschaffenheit abhängt, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt. Selbstbilder, Menschenbilder und Weltbilder bestimmen nach den Erkenntnissen der Hirnforschung unser Denken, Fühlen und Handeln und damit auch die Nervenzellverschaltungen im Gehirn. «Es gibt Bilder, aus denen Menschen Mut, Ausdauer und Zuversicht schöpfen, und es gibt solche, die Menschen in Hoffnungslosigkeit, Resignation und Verzweiflung stürzen lassen.» (Hüther, S. 9) Aus dieser

## Humor in der Praxis

### Lächelnd Brücken bauen: Humor in der Prävention bei Migrantinnen und Migranten im Kanton Bern

Ein Projekt der Aids Hilfe Bern: Der Ansatz der humorvollen Kommunikation und des bewussten Einsatzes einer Körpersprache in der HIV-Prävention bei MigrantInnen war in der MediatorInnenarbeit in der Schweiz eine erstmals durchgeführte systematisch aufgebaute Schulung von MediatorInnen, die in Präventionsprojekten tätig sind. Der Projektverlauf wurde filmisch dokumentiert. Dieser Kurzdokumentarfilm von Joël Lehmann ist bei der Aids Hilfe Bern auf DVD erhältlich.

#### Humor in der Präventionsarbeit im Migrationskontext

Humor dient als Bindeglied zwischen zwei Kommunikationspartnern. Er vermittelt Kommunikationsinhalte an Kommunikationspartner. Da viele Elemente des Humors und der Körpersprache sowieso kultur- und sprachunabhängig sind, eignet sich diese Art von Vermittlung der Präventionsbotschaften auch im Migrationskontext.

#### Erkenntnisse

Die MediatorInnen berichteten von neuen Erkenntnissen und Fortschritten. Sie erlernten neue methodische und didaktische Instrumente, die sie sowohl in der Community-Arbeit wie auch in den tiefenwirksameren Informationsveranstaltungen in kleineren Gruppen einzusetzen vermögen.

Einen grossen Gewinn brachte die Schulung im persönlichen Auftreten und Präsentieren. Die MediatorInnen konnten an Selbstsicherheit und «Bühnenpräsenz» hinzugewinnen. Sie vermochten Tabuthemen direkter anzusprechen, auf negative Reaktionen der Zielgruppe anders und konstruktiver zu reagieren. Mit Elementen aus der humorvollen Kommunikation konnten die Grenzen verschoben werden – die MediatorInnen berichten davon, dass sie eine Interaktion dank dem Humor weiterführen konnten, wo sie zuvor in einer Sackgasse gelandet seien. Das neue Instrument hilft den MediatorInnen, in geschlossenen Gruppen die Stimmung positiv (und somit auch lernbegünstigend!) zu beeinflussen.

Der Transfer der Methode «Humor in der Prävention» vom afrikanischen in den Migrationskontext hat funktioniert und kann ein Erfolg versprechender Ansatz sein für andere migrationsspezifische Projekte, nicht nur in der Prävention und Gesundheitsförderung.

#### Ausblick

Die Schulung ist eine Investition in die Fortführung und die Qualitätssteigerung unserer Migrationsprojekte: Erst wenn die MediatorInnen über eine vielfältige Palette an Methoden verfügen, können langfristig die verschiedenen – und vor



**Béatrice Aebersold**  
ist Geschäftsleiterin der  
Aids Hilfe Bern.

allem zusätzlich neue – Zielgruppen aufgesucht respektive angesprochen werden. Jede weitere Methode des Wissenstransfers spricht Menschen auf einer anderen Ebene an und lässt die Botschaft immer wieder auf neue Arten encodieren, verarbeiten und speichern.

Sowohl die neuen Erkenntnisse und Kompetenzen der MediatorInnen als auch der Dokumentationskurzfilm konnten einem nationalen und internationalen Publikum vorgestellt werden. Der Ansatz «Humor in der Prävention bei MigrantInnen» wurde als Poster an der Weltaidskonferenz in Toronto 2006 präsentiert.

Sicht wäre es dann ein zentrales Ziel der Therapie, von den einen Bildern zu den anderen zu gelangen. Der humorvolle Weg beeindruckt hier besonders.

### Definition und Grundhaltung

Für die Anwendung im klinisch-therapeutischen Bereich ist es darüber hinaus nötig und sinnvoll, den «therapeutischen» Humor zu definieren und seine heilsame Wirkung als Schulen übergreifend zu beschreiben, um verletzende Ironie, Sarkasmus und Zynismus abzugrenzen bzw. auszuschliessen:

Humor ist

- eine liebevoll empathische und distanzierende Haltung zu sich selbst wie auch zu Sorgen, Problemen und Symptomen
- und
- ein für Klienten unmittelbares Erleben von Optimismus und Hoffnung, von Zutrauen und Zuversicht, von Wertschätzung und Würde.

Die von Carl Rogers (1973/2012), der auch Ausbilder und Mentor von Frank Farrelly (Farrelly 2007), dem Begründer des «provokativen Ansatzes», war, postulierten Therapeutenvariablen Empathie, Echtheit und Wertschätzung sind für die therapeutische Arbeit mit Humor geradezu unabdingbar. Nur eine wohlwollend gewährende und auf Kooperation basierende Grundhaltung, wie sie auch von Gilligan (1991) für die hypnotherapeutische und von Mücke (2001) für die systemische Arbeit beschrieben wurde, erlaubt es, im gemeinsamen Prozess humorvolle Bilder und Fantasien auf konstruktive Art zu entwickeln. Entscheidend ist schliesslich die Qualität des Humors, denn viele unserer Klientinnen und Klienten sind durchaus selbst in der Lage, sich auf witzige Art abzuwerten oder zu verletzen.

### Resümee

Humor muss heute als Schulen übergreifender Wirkfaktor in der Psychotherapie gesehen werden (vgl. Hain 2001), der gleichermassen für die Gestaltung und Festigung der therapeutischen Beziehung wie auch für gezielte therapeutische Interventionen und Strategien bedeutsam ist und darüber hinaus als individuell entwickelbare «coping strategy» und Burn-out-Prophylaxe genutzt werden kann. Im ersten deutschsprachigen «Wörterbuch der Psychothera-



pie» wird Humor folgerichtig als therapeutischer Fachbegriff aufgeführt (Hain 2000).

### Literatur

- Farrelly, F., Brandsma, J. (2007): Provokative Therapie. Springer
- Gilligan, S. (1991): Therapeutische Trance: Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie. Carl-Auer
- Hain, P. (2000): Humor. In: Stumm, G. & Pritz, A. (Hrsg.): Wörterbuch der Psychotherapie. Springer
- Hain, P. (2001): Das Geheimnis therapeutischer Wirkung. Heidelberg: Carl Auer
- Hain, P. (2007): Inframing. In: Mrochen et al. (Hrsg.): Die Pupille des Bettnässers. Heidelberg: Carl Auer
- Hain, P. (2014): Humor in der (hypno)systemischen Therapie. In: Levold, T. & Wirsching, M. (Hrsg.): Systemische Therapie und Beratung – das grosse Lehrbuch. Carl Auer
- Hüther, G. (2010): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Mücke, K. (2001): Probleme sind Lösungen. Potsdam: Ökosysteme
- Rogers, C. (1973/2012): Die klientenbezogene Gesprächspsychotherapie. Kindler

INSERAT

## Gute Perspektiven für Fachleute der Sozialen Arbeit

4 Fachhochschulen – 1 Master of Science | Teilzeit- oder Vollzeitstudium  
Start im Februar und September

Vertiefungsrichtungen | Gesellschaftlicher Wandel und die Organisation  
Sozialer Arbeit | Sozialpolitik und Sozialökonomie | Professions- und  
Methodenentwicklung | Soziale Probleme, soziale Konflikte und Lebensführung

[www.masterinsozialerarbeit.ch](http://www.masterinsozialerarbeit.ch)

Lucerne University of Applied Sciences and Arts  
**HOCHSCHULE  
LUZERN**  
Soziale Arbeit  
FH Zentralschweiz

**FHS St.Gallen**  
Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**zhaw**  
Soziale Arbeit

**MASTER  
IN  
SOZIALER  
ARBEIT**

BERN | LUZERN  
ST.GALLEN | ZÜRICH

# «Lachen und Spass machen sind erlaubt»

Humor in der Sozialen Arbeit als Bewältigungs- und Interventionsstrategie der professionellen Akteure

Text: Jörgen Schulze-Krüdener

Das humoristische Können stellt eine wenig genutzte Ressource in der Sozialen Arbeit dar. Der Humor dient den professionellen Akteuren als individuelle Bewältigungsstrategie und ist als «soziales Schmiermittel» vielseitig in der Beziehungsarbeit verwendbar. Der Blick in eine aktuelle qualitative Humorstudie zeigt, dass Fachkräfte keine humorlosen, deprimierten Personen sind, die nichts zu lachen haben.

Was wäre unser Leben ohne Humor, der die Fähigkeit und Bereitschaft bedeutet, angesichts gewisser Dinge heiter und gelassen zu reagieren, und mit Freude oder Lachen verbunden wird. Aber Lachen kann nicht nur befreien, sondern als Nebenwirkung auch im Halse stecken bleiben. Und noch eines ist bekannt: Jeder Mensch meint von sich, er habe Humor. Gleichzeitig kennen wir viele, die keinen haben.

Humor im pädagogischen Kontext wird als eine menschliche Haltung verstanden, die als gewisse Distanzierung zu den bedrohlichen Belastungen und Krisen fungieren kann. Professionelle humorvolle Interventionen werden bewusst und gezielt eingesetzt, damit «Andere zum Lachen und in einen Zustand der Erheiterung gebracht wer-

## Humor ist offenbar kein seriöses sozialpädagogisches Thema und eine sozialpädagogische Rarität

den» (Effinger 2008, S. 33). Der Humor als wichtige Ressource im professionellen Handeln und als «Lizenz zum Spassmachen» kann als professionelle Interventionsstrategie wirken, wobei generell mit Wertschätzung und Respekt vor den sozialen und kulturellen Verständnis- und Handlungsmustern der AdressatInnen zu agieren ist. Humor darf nicht in Spott, Ironie oder Zynismus umschlagen, sondern muss als «Gabe» von der «Güte» gegenüber den AdressatInnen getragen sein (vgl. Assmann/Krüger 2011). Es gilt aber zu beachten: «Lachen und Verlachen, Witz und Ironie, Scherz und Sarkasmus liegen nahe beieinander, und die Grenzen sind fließend» (Gruntz-Stoll 2001, S. 64).



Jörgen Schulze-Krüdener,  
Dr. phil., Diplompädagoge,  
lehrt und forscht an der Uni-  
versität Trier.

### Humor als sozialpädagogische Rarität

Humor lebt von Mehrdeutigkeiten, Widersprüchen oder dem Unerwarteten. Durch den Humor lassen sich Tabus brechen und Grenzen überschreiten, aber auch Probleme relativieren. Grundsätzlich bewirkt Humor Veränderungen oder ebnet den Weg für diese: Humor wirkt als Hintergrundfolie bei der Bewältigung der diversen Handlungsanforderungen. Werden die AdressatInnen Sozialer Arbeit danach befragt, welche Anforderungen die mit ihnen zusammenarbeitenden Fachpersonen besitzen sollten, wird an prominenter Stelle deren praktizierter Humor genannt (vgl. Golz 2006, S. 181).

Nichtsdestotrotz stellt Humor in der Sozialen Arbeit eine wenig beachtete Ressource und Bewältigungsstrategie dar (vgl. Effinger 2008a, Frittmum 2012). Humor ist offenbar kein seriöses sozialpädagogisches Thema und eine sozialpädagogische Rarität (vgl. März 1967). Der dürftige Erkenntnisstand verwundert, denn Herman Nohl hat bereits vor achtzig Jahren die Bedeutung des erzieherischen Humors herausgestellt: Ein humorloser Mensch sei zur «Erzieherexistenz» völlig ungeeignet. Der Humor befreit vom «falschen Grössenmassstab», «von der Gebundenheit an den Moment» und davon, dass wir uns in der Rolle als Fachkraft der Sozialen Arbeit so «gewaltig ernst nehmen» (vgl. Nohl 1947, 1988). Otto Friedrich Bollnow (1968, S. 67) verortet den Humor als «Grundhaltung des reifen Erziehers» und als höchst bedeutsam für die sozialpädagogische Atmosphäre. Der erzieherische Humor bricht «dem Angriff die Spitze ab und ist meist imstande, mit leichter Hand alles wieder einzurenken».

### Über die Unmöglichkeit einer Sozialen Arbeit ohne Humor: Einblicke in eine aktuelle Studie

In der Trierer Humorstudie (vgl. Schulze-Krüdener/Kammers 2015) über die praktische Bedeutung von Humor in Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit (etwa Gesundheitswesen, Beratung, Kinder- und Jugendarbeit, Hilfen zur Erziehung) sind über zwanzig einschlägig ausgebildete Fachkräfte der Sozialen Arbeit mittels leitfadengestützten Interviews 2013 zu ihren Erfahrungen mit Humor, zum Humorverständnis sowie zu ihren Erwartungen und Befürchtungen hinsichtlich des Einsatzes von Humor befragt worden (wobei der O-Ton im Folgenden durch Kursivschreibweise gekennzeichnet ist). Was wir also aus den Interviews erfahren, ist, wie die professionellen Akteure selbst Humor konzeptualisieren.

Ein wichtiger Befund ist, dass Fachkräfte im Idealfall über eine humorvolle Grundhaltung verfügen und Humor gezielt als individuelle Bewältigungsstrategie und Technik einsetzen. Dabei besitzen sie die Aufgeschlossenheit und

den Mut, Humor für die eigene Tätigkeit zu entdecken und (spontan) zu nutzen. Die Berufserfahrung spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Stellvertretend für andere führt eine Fachkraft hierzu aus: *«Ich denke, ich bin sicherer geworden. Mit der Zeit bekommt man ein Gespür dafür, also welche Leute zugänglich sind, wann es passt. Manchmal liegt man auch daneben. Aber das ist eine Veränderung im Laufe meiner Berufstätigkeit, dass ich sicherer geworden bin. Vielleicht auch mutiger, dieses Mittel, diese Methode, diese Technik einzusetzen. Und auch bewusster danach Ausschau zu halten nach Situationen, wo ich dies einsetzen kann.»*

Analog der vielfältigen Semantik des Humors zeigt sich auch bei den befragten Akteuren, wie vielschichtig das «Phänomen» ist: So wird Humor als *Haltung, Kompetenz, Eigenschaft*, die man hat, *Sache der Persönlichkeit, kein erlernbares Verfahren, Ressource, Technik oder Methode* bezeichnet. Viele der Befragten verfügen über ein eher intuitives Humorverständnis, also ein *«Gefühl»* dafür, was Humor sein kann. Dies ist auch darin begründet, dass in der Hochschulausbildung vielfach *«Humor nie ein Thema»* war oder *«wir an der FH mal eine Vorlesung dazu hatten, also eine Stunde und das war es»*. Im Gegensatz dazu ist das Thema Humor in der Weiterbildung präsenter: *«Da ist es mir dann schön öfter begegnet»* bis hin zu Aussagen wie *«Ich habe eine Gestalttherapieausbildung, da ist durchaus auch Humor ein Bestandteil»* oder *«Auf einer Spielfortbildung habe ich mal einen Humorforscher mitgekriegt»*.

### Zur Bedeutung des humoristischen Könnens

Unter den interviewten Akteuren herrscht Uneinigkeit darüber, ob jede Fachperson Humor als Grundhaltung in sich trägt und diese trainiert werden kann/muss oder aber ob sie als eine angeborene Eigenschaft nicht wie eine Fremdsprache gelernt und gelehrt werden kann. Unabhängig davon zeigen sich die befragten Akteure handlungsfeldübergreifend aufgeschlossen gegenüber Humor und dem Schülen zumindest des humorvollen Blickes und geben mehrheitlich an, dass Humor in ihrem Berufsalltag eine Rolle spielt: Stellvertretend für ähnliche Statements spiegelt sich dies in den nachstehenden Aussagen wider: *«Soziale Arbeit geht einfach nur mit Humor»* oder *«Humor hilft durch Berufsalltag hindurch, mit einer gewissen Leichtigkeit die Arbeit mit Spass zu erledigen.»*

Die inhaltsanalytische Auswertung der Interviews macht weiterhin deutlich, dass Humor stets auf den Einzelfall abzustimmen ist und nicht einstudiert werden darf, sondern vor allem spontan zum Einsatz kommt: *«Das ist eher so eine intuitive Geschichte, wie ich Humor einsetze ... Das kommt einfach auf die Situation an, auf die Tagesform, wie jemand mir gegenüber sitzt, ... ob Blickkontakt hergestellt wird, ob wir uns wirklich miteinander beschäftigen. Und dann kann sich das ergeben oder es ergibt sich ein anderes Mal.»* Dass der spontane humorvolle Umgang in der Beziehungsarbeit mit der beruflichen Erfahrung steigt, hängt massgeblich mit der Erweiterung der subjektiven Wahrnehmungsfähigkeit

## Humor in der Praxis

### Humor in der Suchthilfe

In diesem Beitrag wird der ernsthafte Versuch einer evidenzbasierten Studie zum Humor in der Suchthilfe dargestellt. Wie kam es dazu?

Vorausgegangen war im Jahr 2006/2007 ein zweisemestriges Praktikum auf einer Entzugsstation für Menschen, die von illegalen Drogen abhängig sind. Es folgte im Jahr 2008 die Diplomarbeit mit dem Thema *«Es darf gelacht werden! Humor bahnt sich seinen Weg in der Suchtkrankenhilfe»*. Angespornt durch die klinischen Erfahrungen und die ersten Erkenntnisse, entwickelte sich die Idee, weiter die Bedeutung humorvoller Interventionen in der Arbeit mit suchtkranken Menschen zu untersuchen.

Folgende Hypothesen galt es mithilfe des Humor-Sensibilisierungs-Programms (im weiteren HSP; in Anlehnung an McGhee, 1999) und verschiedener Testinstrumente über einen Zeitraum von 6 bzw. 12 und 24 Wochen zu untersuchen:

1. Wenn das HSP absolviert wird, dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor.
2. ... dann zeigt sich eine positive Veränderung im Sinn für Humor als Stressbewältigungsstrategie.
3. ... dann zeigt sich dies in einer positiven Beeinflussung der allgemeinen Befindlichkeit.
4. ... dann zeigt sich nach jeder Einheit eine positive Stimmungsveränderung.

Das Trainingsmanual von McGhee (1999) wurde im Rahmen der Dissertation modifiziert und besteht aus sechs Modulen, die stufenweise aufeinander aufbauen. In M1 werden die Teilneh-

menden an ihren ganz eigenen Sinn für Humor herangeführt. Der Schlüssel zu Beginn der Sensibilisierung des eigenen Sinns für Humor ist die Wiederentdeckung einer spielerischen Einstellung (M2). Menschen, die einen freien Zugang zum freudigen Gelächter haben, werden flexibler und widerstandsfähiger gegenüber Belastungen. Öfter und herzlich zu lachen (M3), ist daher unerlässlich, um Belastungen erfolgreich zu reduzieren und die eigene Flexibilität zu fördern. Ziel von M4 ist es, die Teilnehmenden für die humorvollen und heiteren Gelegenheiten in ihrem alltäglichen Leben zu sensibilisieren. Sie werden dazu angeleitet, humorvolle Situationen gerade dort zu entdecken, wo sie sie am wenigsten erwarten. Ziel von M5 ist es, sich zugleich wertschätzend und humorvoll den eigenen Missgeschicken und wunden Punkten zu stellen, um auf diese Weise Distanz zu schaffen und weniger streng mit sich selbst zu sein. Der Schlüssel zum Erfolg in M6 besteht darin, die humorvolle Haltung zunächst bei geringen Belastungen zu bewahren und dann auch unter zunehmend grösseren Belastungen. Es gilt, alles Erfahrene und Gelernte zu bündeln und den ganz eigenen Sinn für Humor einzusetzen, um belastende Situationen zu bewältigen. Idealerweise hätte die Durchführung der Studie mit je einer Versuchs- und Kontrollgruppe geschehen sollen. Dieser Anspruch musste im Laufe der Untersuchung verworfen werden. Die Untersuchung erfolgte in einem Prä-Post-Design. Es konnten insgesamt 90 Rehabilitanden aus ver-

schiedenen Settings der Suchthilfe rekrutiert werden (Entzugsbehandlung, medizinische Rehabilitation, ambulante Nachsorge).

Die formulierten Hypothesen finden insgesamt keine vollständigen Bestätigungen. Dies kann einerseits auf die Komplexität des Konstrukts *«Sinn für Humor»*, andererseits auf das gewählte Design und die vorhandenen Teilstichproben zurückzuführen sein. Die Veränderungen – sei es die Verbesserung oder die Reduzierung der jeweiligen Werte –, die die Versuchsgruppen erfahren haben, tendieren jedoch durchweg in die erwünschte Richtung, selbst wenn sie nicht signifikant sind. Zu erwähnen ist, dass es bei den Versuchsgruppen auf keiner Skala zu signifikanten Verschlechterungen gekommen ist.

#### Literatur

Link, S. (2014): Anstiftung zur heiteren Gelassenheit. Und: Vom ernsthaften Versuch einer evidenzbasierten Studie zum Humor in der Suchthilfe. Marburg.

McGhee, P. (1999): *Health, Healing and the Amuse System. Humor as a survival training* (3rd ed.). Dubuque IA.

Sabine Link, Dr. phil., Diplom-Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin (FH), arbeitet im Sozialdienst der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach, Abteilung Suchtmedizin und Sozialpsychiatrie. Sie ist zudem im Einsatz als Clowndoktor in Krankenhaus und Seniorenheim.

[www.bimbambine.de](http://www.bimbambine.de)

der professionellen Akteure für die Erfassung des je spezifischen Humors und der Humorgewohnheiten der AdressatInnen zusammen (was das Erfordernis einer «Humoranamnese» unterstreicht).

#### Voraussetzungen und Grenzen des Humoreinsatzes

Für den zielführenden Einsatz von Humor sind die Schaffung einer lockeren, entspannten Atmosphäre und ein wertschätzender Respekt gegenüber den AdressatInnen unverzichtbar. Fehlt dies, verfehlt Humor sein eigentliches Ziel und wirkt stattdessen verletzend. Auch hierzu eine Aussage zur Illustration: *«Humor ist hilfreich auf eine Art Kontakt herzustellen und somit einen schnelleren Einstieg in ein schwieriges Thema zu ermöglichen, weil auch ein ganz anderes Gefühl miteinander da ist.»* Eine weitere Voraussetzung für den Humoreinsatz (und generell für ein Arbeitsbündnis) ist ein Vertrauensverhältnis. Die professionellen Akteure müssen Empathie und Achtsamkeit aufbringen, und der Humor muss zu dem der AdressatInnen passen. Hinzu kommt, dass die «Profis» die Fähigkeit haben müssen, über sich selbst zu lachen. Beispielhaft hierfür ist folgende Aussage: *«Was auch wichtig ist, dass man zeigt, dass man als Berater auch über sich selbst lachen kann, also dass man zeigt: Ich bin fehlbar. Ich bin nicht omnipräsent und auch nicht die allwissende Macht.»*

Das humoristische Können setzt ein umfassendes Wissen über den humorvollen Umgang voraus, wobei die skizzierten Voraussetzungen nicht exklusiv auf den Einsatz von Humor zutreffen, sondern die Grundlage jedweder handlungsfeldübergreifenden Beziehungs- und Kommunikationsarbeit sind. Aber nicht immer ist Humor angesagt, sondern dieser hat auch seine Grenzen. So etwa, wenn er vom Gegenüber nicht verstanden wird oder der Sinn für Humor und Erheiterung etwa bei psychisch kranken Menschen verloren gegangen ist. Ein professioneller Akteur bringt es so auf den Punkt: *«Der Humor endet dort, wo die Grenze des anderen anfängt.»* Und eine in einer Krebsberatungsstelle tätige Fachperson ergänzt: *«Hier ist es schwerer, auch humorvolle Gespräche zu führen, weil das Thema einfach viel zu schwer ist.»* Dem Einsatz von Humor

## Für den zielführenden Einsatz von Humor ist ein wertschätzender Respekt gegenüber den AdressatInnen unverzichtbar

sind weitere Grenzen gesetzt: So besteht Einigkeit darin, dass AdressatInnen weder herabgewürdigt noch diskriminiert werden dürfen. Auch dürfen die professionellen Akteure weder durch einen übertriebenen Einsatz von Humor ihre Seriosität gegenüber den AdressatInnen verlieren noch krampfhaft versuchen, humorvoll zu wirken: *«Also ich kann mir nicht vornehmen: Ich bin jetzt humorvoll. Kriege ich nicht hin. Ich bin kein guter Schauspieler.»*

#### Chancen und Gefahren von Humor

Der Einsatz von Humor eröffnet vielfältige Chancen und stellt unbestritten einen Wirkfaktor dar. Dazu trägt etwa die Unterbrechung von verfestigten Denkmustern oder die Aufhebung einer Problemzentrierung bei. Ein an passender Stelle *«gemachter Witz»* kann zum Nachdenken anregen und zu einem Perspektivwechsel führen. Eine humorvolle Atmosphäre, die als Gegengewicht zu den ernst-



teils lebensbedrohlichen Situationen oder Krisen fungiert, wirkt sich förderlich auf die Mitarbeit der AdressatInnen aus. Humoristisches Können hilft zudem beim Ansprechen von unangenehme Themen oder Tabus. Durch den ambivalenten Wahrheitsgehalt einer humorvollen Aussage eröffnet sich die Möglichkeit, die eigene Aussage im Nachhinein noch umzudeuten oder auch als Scherz zurückzunehmen. Auf diese Weise kann Humor genutzt werden, um innerhalb eines schützenden Rahmens die Grenzen des Gegenübers auszuloten. Humor kann als Eisbrecher dienen und die AdressatInnen dazu animieren, offen über ihre Probleme zu sprechen. Das Gemeinte spiegelt sich in der folgenden Aussage wider: *«Manche haben Angst vor der Beratung und sagen zu Beginn: ›Ich habe jetzt seit drei Tagen nicht geschlafen.‹ Und dann sage ich: ›Oh, weil ich so gefährlich bin? Oder haben sie gehört, dass es so ganz schlimm hier ist?‹ Und dann sagt die Klientin: ›Nein, nein, nein.‹ Und dann fangen wir beide an zu lachen und das Eis ist gebrochen.»*

Humor kann durch seinen Überraschungseffekt und damit ausgelöste Irritation auch in einem festgefahrenen, bereits länger andauernden Beratungsprozess dazu führen, einen neuen Zugang zu den AdressatInnen zu erhalten, oder auch schlicht dazu, ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Nicht zuletzt ist humoristisches Können für die professionellen Akteure selbst von essenzieller Bedeutung. Humor dient unter anderem dazu, belastende Erlebnisse aus dem Berufsalltag zu verarbeiten, eine gesunde Distanz zu den Problematiken der AdressatInnen zu wahren und auch einem Burnout vorzubeugen: *«Jetzt in Bezug auf*

*Teamarbeit oder Kollegenkreis oder die eigene Arbeit kann Humor halt auch eine Entlastung sein, weil man auch durch eine humorvollere Betrachtung in Distanz zu der Problematik des Klienten gehen kann – Stichworte sind: eigene Seelsorge, Abgrenzung von der Arbeit, Entspannung.»* Und eine andere Fachkraft meint: *«Mein Humor dient mir auch der Katharsis oder der Psychohygiene. Ich glaube, wenn ich meinen Humor nicht hätte, wäre ich schon krank geworden.»*

Den Möglichkeiten, die der Einsatz von Humor eröffnet, stehen aber auch Gefahren gegenüber. So kann es sein, dass der Humor von den AdressatInnen nicht angenommen wird oder diese sich sogar veralbert fühlen, gerade wenn die Arbeitsbeziehung den verwendeten Humor noch nicht tragen kann. Auch die vermeintliche Bagatellisierung von Problemen, die die AdressatInnen subjektiv schwer belasten, stellt eine Gefahrquelle dar, wenn der «Profi» die Situation humorvoll aus seinem Blickwinkel heraus schildert. Insbesondere missbräuchlich, aber auch unbedacht eingesetzter Humor kann sogar verletzend wirken und zu schwerwiegenden Konsequenzen (etwa Vertrauensverlust) führen. In diesem Kontext äussert sich ein professioneller Akteur wie folgt: *«Es ist immer so eine Gratwanderung, das Gefühl zu geben, man nimmt die Leute nicht auf den Arm.»* Und ein anderer Befragter ergänzt: *«Das ist auch schon passiert, ... dass das Ganze in eine Richtung gegangen ist, dass die Klienten sich wirklich verarscht gefühlt haben. Ich kann das nicht ganz abstreiten, dass das ab und zu passiert. Auf jeden Fall.»*

Auch bei den erfahrensten professionellen Akteuren kann der Einsatz von Humor trotz aller Achtsamkeit zuweilen schiefgehen und eine gegensätzliche Wirkung entfalten. Davon sollte man sich jedoch nicht abschrecken lassen, zumal falsch verstandener Humor in der Regel zu korrigieren ist oder der «Profi» sich im Zweifel dafür entschuldigen kann. Und schliesslich: Prinzipiell birgt jede Intervention Gefahren in sich, sodass es sich um ein allgemeines Risiko(handeln) handelt, das auch unabhängig vom Einsatz von Humor auftritt.

### **Plädoyer für eine ernsthaft humorvolle Soziale Arbeit: abschliessende Bemerkungen**

Humor als Haltung, Medium und Strategie ermöglicht den professionellen Akteuren «Perspektivenwechsel, das heisst, die Dinge anders, neu, kreativ, innovativ zu sehen», «Abstand zu nehmen», kann als «professioneller Selbstschutz im Balanceakt der Herausforderungen und Paradoxien der Handlungsfelder», «Mittel professioneller Selbstdistanzierung», «Grundlage nachhaltiger Arbeitsbündnisse» und der «Burn-out-Prophylaxe» dienen. Humoriges Können wird somit zum «Verarbeitungsmechanismus» und zur «Bewältigungsstrategie» (vgl. Effinger 2008a, Buntemann 2014). Humor ist aber nicht etwas, das von den AdressatInnen erzwungen werden kann oder das über sie ausgeschüttet werden sollte, sondern humorvolle Interventionen müssen massgeschneidert sein auf die (fall)spezifische Situation. Und schlussendlich: Professionelle Akteure müssen mit den AdressatInnen, nicht über diese lachen.

Humor ist weder einzig als blosser Haltung noch als direkt anwendbare Technik zu verstehen. Sein weites Portfolio an Wirkchancen wird dann erschlossen, wenn die Vielfalt des Humors genutzt wird: Spontaner humorvoller Umgang erfordert gezielte Übung, und Humor-Verstehen ist ein le-



benslanger Lern- und Sozialisationsprozess. Um dies alles zu gewährleisten, ist Humor (mit all seinen Konnotationen) stärker in den wissenschaftlichen Diskurs zu rücken und muss integraler Bestandteil der Ausbildung sein. |

### **Literatur**

- Assmann, A.; Krüger, J. O. (Hrsg.) (2011): Ironie in der Pädagogik. Theoretische und empirische Studien zur pädagogischen Bedeutsamkeit der Ironie. Weinheim/München.
- Bollnow, O. F. (1968): Die pädagogische Atmosphäre. 3. Aufl. Heidelberg.
- Buntemann, A. (2014): Lizenz zum Spass haben – Humor in pädagogischen Handlungsfeldern. In: CORAX. Fachmagazin für Kinder- und Jugendarbeit in Sachsen. H. 1, S. 40–42.
- Effinger, H. (Hrsg.) (2008): Gleichgewicht halten. Er(n)ste Gedanken zwischen den Ambivalenzen und Paradoxien Sozialer Arbeit: In: ders. (Hrsg.): «Die Wahrheit zum Lachen bringen». Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. Weinheim/München, S. 17–55.
- Effinger, H. (Hrsg.) (2008a): «Die Wahrheit zum Lachen bringen». Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. Weinheim/München.
- Frittm, M. (2012): Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen. Wiesbaden.
- Golz, A. (2006): «Multiproblemfamilien» und kurzorientierte Hilfeansätze: ein Widerspruch. Die Dauer von Hilfen aus Sicht des Jugendamtes. In: Conen, M.-L. (Hrsg.): Wo keine Hoffnung ist, muss man sie erfinden. 3. Aufl. Heidelberg, S. 164–173.
- Gruntz-Stoll, J. (2001): Ernsthaft humorvoll. Lachen(d) Lernen in Erziehung und Unterricht, Beratung und Therapie. Bad Heilbrunn/Obb.
- März, F. (1967): Humor in der Erziehung. Bemerkungen über eine pädagogische Rarität. München.
- Nohl, H. (1947): Die sittlichen Grunderfahrungen. Eine Einführung in die Ethik. 2. Aufl. Frankfurt am Main.
- Nohl, H. (1988): Die pädagogische Bewegung in Deutschland und ihre Theorie. 10. Aufl. (1. Aufl. 1933). Frankfurt am Main.
- Schulze-Krüdener, J.; Kammers, K. (2015): «Das geht einfach nur mit Humor.» – Über die Unmöglichkeit einer Sozialen Arbeit ohne Humor. Hamburg.

# «Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?»

Interventionsstrategien im Arbeitsbündnis – Humor in der Beratung als Haltung und Methode

Text: Charlotte Friedli und Cornelia Schinzilarz

**Ausgangspunkt des Humors in der Sozialen Arbeit ist die Reflexion der eigenen Humorhaltung, die sich spielerisch mit Gefühlen des Glücks, der Begeisterung und der Heiterkeit verbindet. Humor wird mit Lachen und Lächeln denkend im Alltag vertieft. Der Blick auf sich selbst, auf die andern und auf die Situation orientiert sich am Gelingen, an der Schönheit, an den Möglichkeiten und Fähigkeiten. Diese Ausrichtung auf Ressourcen und Potenziale bildet die Grundlage dafür, dass die Integrität aller Beteiligten gewahrt und die verschiedenen Persönlichkeiten geachtet werden. Vor diesem Hintergrund können professionelle Gespräche auch in schwierigen Zusammenhängen humorvoll und heiter sein und dramatische Situationen an Leichtigkeit gewinnen.**

«Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?» Die Klientin schaut verblüfft hoch. Sie richtet sich auf, die Gesichtszüge glätten sich, und sie beginnt zu strahlen, während sie erzählt. Was die Forschung zum Thema Humor und Lachen in vielen kleineren und grösseren Experimenten in den letzten Jahren nachgewiesen hat, können wir täglich in unserer Arbeit beobachten. Humor und Lachen haben eine direkte positive Wirkung auf das physische

## Humor und Lachen gehören zum Menschen wie die Luft zum Atmen

und psychische Wohlbefinden der Menschen. Humorvolle Interventionen ermöglichen einen veränderten Umgang mit schwierigen Situationen. Selbst wenn eine humorvolle Begebenheit, egal ob real erlebt oder fantasiert, nur in Gedanken imaginiert wird, wie im obigen Beispiel gezeigt,

**Charlotte Friedli,**  
Professorin an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW mit Schwerpunkt Kommunikation, Beratung und Coaching. Leiterin MAS Psychosoziales Management. Co-Leitung der Weiterbildung in Humorcoaching. Als Trainerin und Coach in der Praxis tätig.



**Cornelia Schinzilarz,**  
Humorexpertin, Supervisorin, Theologin. In Deutschland und der Schweiz als Coach, Trainerin und Dozentin tätig. Co-Leitung der Weiterbildung in Humorcoaching. Eigenes Institut: KICK Institut für Coaching und Kommunikation.



verändern Menschen augenblicklich die eigene Befindlichkeit und damit die Perspektive auf die Welt.

In der Praxis der Sozialen Arbeit können unterschiedliche Humorhandlungen auf verschiedenen Ebenen eingesetzt werden. Handlungen sind immer verbunden mit der Person, welche diese vollbringt. Wenn wir den Humor als Handlungsinstrument einsetzen wollen, gilt es, sich vertieft damit auseinanderzusetzen. Erst das aktive Gestalten der eigenen Humorhaltung ermöglicht eine professionelle Anwendung von humorvollen Methoden und Interventionstechniken im Kontext der Sozialen Arbeit.

### Humor beginnt im Kopf

Humor und Lachen gehören zum Menschen wie die Luft zum Atmen. Was jedoch unter Humor verstanden und wie er gelebt wird, ist sehr unterschiedlich und abhängig von Sozialisation und kulturellem Hintergrund. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden verändert sich das Humorverhalten sehr stark. Die ernste Miene wird im öffentlichen Leben zum Synonym von Seriosität, Kompetenz und Verantwortungsbewusstsein. Gerade auch im Beratungskontext ist es weit verbreitet, mit ernstem Gesicht, nickendem Kopf und verhaltener Stimme Verständnis, Tiefgang und Professionalität zu signalisieren. Durch diese Mimik und Körperhaltung werden sowohl die Gefühle des Gegenübers verstärkt als auch die eigene emotionale Befindlichkeit entsprechend beeinflusst. Ein wichtiger erster Schritt in der Arbeit mit humorvollen Methoden ist es deshalb, diese vermeintlich empathische Haltung radikal zu verändern. Die körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten wie Mimik, Haltung und Stimme werden bewusst gestaltet, um Freundlichkeit, Offenheit und Frohmot zu signalisieren. Rund 30 Sekunden in aufrechter Haltung und mit freundlichem Gesichtsausdruck zuhören reichen in der Regel, um beim Gegenüber (und bei sich selbst) eine neuronale Resonanz zu erzeugen. In der Folge verändert sich die Gesprächsatmosphäre. Die Sinne öffnen sich, sodass aus dem Drama eine gestaltbare Situation wird.

Professioneller Einsatz von Humor und Humorhandlungen heisst demnach zunächst, die eigene Humorkompetenz zu reflektieren und daraus eine Haltung zu entwickeln, die eine freundliche, heitere und lebensfrohe Grundstimmung verkörpert. Die eigene Humorhaltung kann individuell und im Team durch konsequentes Üben entwickelt und kultiviert werden.

Bei allen Übungen und Ritualen zum Einrichten der Humorhaltung sind folgende drei Ebenen zu beachten:

- Körperhaltung und Mimik: Dazu gehört das sensorische Gewahrsein des eigenen Lach- und Lächelrepertoires

- gezieltes Einrichten und Zusammensetzen der passenden Gefühle
- vertieftes Nachdenken und Reflektieren.

Das Zusammenspiel und die Wechselwirkung zwischen Körper, Gefühl und Denken fördern die Veränderung automatisierter Denkmuster und Bewertungsgewohnheiten. Hier ein Beispiel aus dem Humortraining für Teams zum Thema Pausenraum, der oft als Bühne zur Verstärkung der Problematisierung von Situationen und KlientInnen genutzt wird. Dampf ablassen wird das dann genannt. Um

## Humor in der Praxis

### Am Anfang war das Spiel ...! Ein Zirkus entsteht ...

Alles begann vor zehn Jahren, in der Therapeutischen Wohngemeinschaft Arlesheim, einer betreuten Wohnsituation für sechs junge Erwachsene mit einer psychischen Beeinträchtigung. Fühlt man sich in der Welt ausgesetzt und fremd, dann wird das Leben ein Raum, in dem Spiel und Humor seltene Gäste sind. Als ein Gegengewicht zu dieser Realität entwickelte unser Teamkollege Friedrich Kaiser die Idee, wir alle – BewohnerInnen und MitarbeiterInnen – könnten lustige Situationen inszenieren, Gaukler sein, Fertigkeiten zeigen und auftreten. Ein besonderer Zirkus war geboren. Dieses Konzept wurde seither weiterentwickelt. Heute ist der Zirkus Primavista ein Verein mit einem öffentlich zugänglichen Wochenend-Freizeitangebot für Menschen mit und ohne besondere psychische Bedürfnisse. Wer mit uns spielen möchte, ist jederzeit herzlich willkommen. Vorkenntnisse braucht es keine. Wir setzen auf die Entwicklung individueller Ressourcen. Dank den vielen Möglichkeiten, die ein Zirkus bietet, waren wir mit dieser Strategie bisher erfolgreich. Wer sich in einer Theaterrolle nicht wohlfühlt, möchte vielleicht zaubern. Wer nicht Jongleur sein will, ist womöglich lieber ein Clown.

Zurzeit sind wir 15 Personen zwischen 21 und 80 Jahren, die sich jeden zweiten Sonntagnachmittag treffen. Unter professioneller Leitung schlüpfen wir in verschiedene Rollen und trainieren unsere Fertigkeiten. Wir erarbeiten gemeinsam unser Programm, das wir öffentlich aufführen. Unsere Proben finden an einem besonderen Ort statt, der uns Heimat geworden ist: Im Herzen von Basel, im kreativ-kulturellen Quartierzentrum Gundeldingerfeld, treffen wir uns, führen einander vor, was wir erarbeitet haben, und sitzen zusammen beim Pausenkaffee.

Ein Zirkus ohne Auftritt wäre für uns nicht denkbar. Doch ist unser Hauptanliegen, einen Ort zu bewahren, wo die Begegnungen leicht und lustig sind. Damit Vertrauen wachsen kann – gerade bei Menschen mit einer übergrossen Empfindsamkeit –, stellt Zirkus Primavista, neben der beschriebenen Kontinuität das ganze Jahr hindurch, eine besondere personelle Struktur zur Verfügung. Zwei Personen bilden die künstlerische Leitung und sorgen für Struktur und Inhalt der Proben. Eine zweiköpfige Projektleitung – mit psychotherapeutischer Gruppenerfahrung – sichert eine Gemeinschaftskultur, in der Störungen früh erkannt und aufgefangen werden können. Dieses Team aus vier Personen bildet den Kern der kreativ-gruppendynamischen Begleitung. Tatkräftig unterstützt werden wir durch den engagierten Vereinsvorstand.

Unsere Höhepunkte sind die Auftritte. Der Augenblick, wenn uns das Publikum in unsere Geschichten begleitet, lachend und klatschend seine Begeisterung zeigt, ist für alle AkteurInnen der grosse Moment.

Wer lacht, kann nicht völlig vereinnahmt sein von Schmerz oder Angst, auch nicht von schwierigen Lebensumständen. Wer lacht, hat noch einen Spiel-Raum.

Zirkus Primavista lässt sich auch gerne engagieren. Unser nächster öffentlicher Auftritt wird am 10. Mai 2015 in Basel stattfinden. Alle wichtigen Informationen unter [www.zirkus-primavista.ch](http://www.zirkus-primavista.ch)

Ruth Schneider, Diplompsychologin und Psychotherapeutin, ist Co-Projektleiterin des Zirkus Primavista.

diese destruktive Gewohnheit zu verändern, wird folgende Abmachung getroffen:

Jedes Mal, wenn sich Mitarbeitende in der Pause treffen, wird miteinander gelacht und gelächelt. Es werden Erfolgsgeschichten und schöne Geschichten erzählt. Die Mitarbeitenden sprechen über gute Gefühle und ihre Potenziale. Zudem machen sie sich gegenseitig Komplimente. Zur Unterstützung können die Pausenräume unter dem Aspekt Humor gestaltet werden.

Wenn dieses neue Ritual konsequent durchgeführt wird, verändern sich innert kürzester Zeit die Stimmung im Pausenraum, die Atmosphäre im Team und schliesslich auch die Bewertung der als schwierig erlebten Situationen oder KlientInnen.

### Interventionsstrategien – ein kleiner Einblick

Auf dem Boden des Humors wird ein unterstützender Umgang mit sich selbst, den anderen und der Situation gestaltet. Humor wird in der zwischenmenschlichen Begegnung bewusst und sichtbar durch sprachliche und nichtsprachliche Gestaltungsformen ausgedrückt. Diese orientieren sich grundsätzlich an Heiterkeit, Zuversicht, Ressourcen und Potenzialen. Auf jede Form von Ironie, Zynismus und Sarkasmus gegenüber sich selbst und anderen Personen wird verzichtet, denn dies sind Instrumente, mit denen Menschen verunsichert, heruntergemacht, verhöhnt oder blossgestellt werden.

Grundsätzlich ist die Mimik offen, die Stimme freundlich, die Körperhaltung aufrecht und zugewandt, die Augen werden zum Strahlen gebracht, sodass die Mundwinkel leicht angehoben werden. Dies ist sozusagen die Humorgrundhal-

## Auf dem Boden des Humors wird ein unterstützender Umgang mit sich selbst, den anderen und der Situation gestaltet

tung im Stand-by-Modus. Davon ausgehend können vielfältige Humorinterventionen situationsadäquat eingesetzt werden. Wir unterscheiden zwischen körperstrategischen, gefühlsstrategischen und denkstrategischen Interventionen.

Bei den körperstrategischen Interventionen liegt der Schwerpunkt auf der körperlichen Präsenz und dem mimischen Ausdruck. Dazu gehören natürlich die verschiedenen Lach- und Lächelvariationen als wichtiges Instrument, um mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten und positive Resonanz zu erzeugen. Wir setzen also Lachen und Lächeln in der zwischenmenschlichen Kommunikation bewusst ein, um das Phänomen der Rückkopplung und die Funktion der Spiegelneuronen zu nutzen.

Im Hinblick auf zu bewältigende Situationen, kann Lachen und Lächeln mit den KlientInnen spielerisch geübt werden. Wie sieht beispielsweise ein ernsthaftes Lächeln aus? Welches Lachen vermittelt Kompetenz?

Auch pantomimische Darstellungen wie Bodytalk und das Spiel mit Gesichtsausdrücken gehören in die Kategorie der körperstrategischen Interventionen.

Bei den gefühlsstrategischen Interventionen steht die clowneske Qualität im Mittelpunkt. Es sind eher schnelle, überraschende Interventionen, die auf der Gefühlsebene irritieren und verhärtete Situationen oder festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster stören. Kauderwelsch, Trig-

gersätze, Nonsensreime, plötzliche Arm oder Beinbewegungen, Wort- und Satzverdrehungen, jäher Wechsel der Sprachmelodie usw. können hier Wunder wirken.

Auch das Spiel mit Humor symbolisierenden Gegenständen gehört in die Kategorie der gefühlsstrategischen Interventionen: z.B. rote Nase, springendes Smiley, Klappergebiss.<sup>1</sup>

Die denkstrategischen Interventionen repräsentieren die närrische Qualität. Ziel ist es, die systemeigenen Denkprozesse anzuregen und multiperspektivische Denkräume zu eröffnen, in denen Raum und Zeit überwunden werden, sodass die Grenzen des bisher Denkbaren gesprengt werden. Wichtigstes Instrument der Närrinnen und Narren sind die heiteren, humorvollen, provokativen, schrägen und bisweilen auch durchgeknallten Fragen.

Auch Träumen, Simulieren und Imaginieren gehören in die Kategorie der denkstrategischen Interventionen. In der Vorstellungswelt können sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft begegnen und neu entworfen werden. Geschichten werden neu geschrieben. So kann beispielsweise eine als Tragödie beschriebene Situation mental in eine Komödie verwandelt werden.

### Humorkompetenz in der Ausbildung und in der Praxis fördern

Es gibt viele Gründe, weshalb Humor und Lachen in der Sozialen Arbeit wichtige Arbeitsinstrumente sind. Einer davon liegt in der grundsätzlichen Kernaufgabe, wie sie die Internationale Föderation der Sozialen Arbeit im Jahr 2000 formuliert hat:<sup>2</sup> Menschen im Streben nach mehr Wohlbefinden zu unterstützen.

Um Humor, Lachen und Heiterkeit für die Soziale Arbeit nutzbar zu machen, sodass das Wohlbefinden aller grösser wird, gilt es, die Humorkompetenz gezielt und systematisch zu fördern. Konsequenterweise gehört der Humor als Haltung und als Handlungsinstrument in die Grundausbildung der Sozialen Arbeit – als Querschnittsthema. In der Praxis wird die Humorhaltung durch entsprechende Massnahmen gefördert. Die Umsetzung wird in den Mitarbeitendengesprächen regelmässig überprüft. Und bitte daran denken: Das Thema ist ernst, darum bleiben wir heiter. **I**

#### Fussnoten

1 Humor Rendez-vous: [youtube.com/watch?v=qmNwHP9FytQ](https://youtube.com/watch?v=qmNwHP9FytQ)  
2 [avenirsocial.ch/cm\\_data/DefSozArbeitIFSWIASSW.pdf](http://avenirsocial.ch/cm_data/DefSozArbeitIFSWIASSW.pdf)

#### Literatur

Adelman, P. K./Zajonc, R. B. (1989): Facial efference and the experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 40, S. 249–280  
Friedli, Charlotte (2013): Coaching mit Humor. In: Loebbert, Michael (Hrsg.). *Professional Coaching. Konzepte, Instrumente, Anwendungsfelder*. S. 119–128. Stuttgart  
Gallese, Vittorio/Goldman, Alvin (1998): Mirror neurons and the simulation theory of mind reading. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, S. 493–501  
Schinzilarz, Cornelia/Friedli, Charlotte (2013): *Humor in Coaching, Beratung und Training*. Weinheim 2013

#### Link

[www.humorvoll.ch](http://www.humorvoll.ch)



### Vorschau

#### Nr. 3/2015: Kinder- und Jugendhilfe

Call for Papers: 1. September | Redaktionsschluss: 15. Januar  
Inserateschluss: 10. Februar | Erscheinungsdatum: 3. März

#### Nr. 4/2015: Versorgung gestalten

Call for Papers: 1. Oktober | Redaktionsschluss: 12. Februar  
Inserateschluss: 10. März | Erscheinungsdatum: 3. April

#### Nr. 5/2015: Suizidalität

Call for Papers: 1. November | Redaktionsschluss: 12. März  
Inserateschluss: 10. April | Erscheinungsdatum: 4. Mai

#### Nr. 6/2015: Sozialpolitik/Wahlen 2015

Call for Papers: 1. Dezember | Redaktionsschluss: 16. April  
Inserateschluss: 10. Mai | Erscheinungsdatum: 3. Juni

#### Nr. 7/8 2015: Sozialhilfe

Call for Papers: 1. Januar | Redaktionsschluss: 14. Mai  
Inserateschluss: 10. Juni | Erscheinungsdatum: 2. Juli

#### Nr. 9/2015: Frühe Förderung

Call for Papers: 1. März | Redaktionsschluss: 10. Juli  
Inserateschluss: 10. August | Erscheinungsdatum: 2. September

#### Nr. 10/2015: Verhältnis Mensch und Tier

Call for Papers: 1. April | Redaktionsschluss: 13. August  
Inserateschluss: 10. September | Erscheinungsdatum: 1. Oktober

Kontakt: [redaktion@sozialaktuell.ch](mailto:redaktion@sozialaktuell.ch)

# «Es darf nie ein Gefälle geben»

Humorarbeiter Beat Hänni alias Till Heiter zu Ethik und Grenzen seines Arbeitsinstruments

Interview: Ursula Binggeli

**Was darf Humor, was nicht? Stimmt jedes Lachen heiter? Und was, wenn man mit seinem Humor im Fettnapf landet? Fragen über Fragen – beantwortet von einem, der überzeugt ist, dass Humor auch in den ernstesten Situationen wohl-tuend sein kann.**

**SozialAktuell:** Zum Auftakt eine Begriffsklärung: Was heisst Humor für Sie?

**Beat Hänni:** Humor ist für mich eine Haltung, die Dinge heiter zu konfrontieren. Es geht darum, schwierige Situationen im Leben mit heiterer Gelassenheit anzugehen – sie von einer positiven Seite aus anzuschauen, etwas Distanz zu ihnen einzulegen, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Humor ist nicht gleichbedeutend mit Lachen. Ich sage dazu gern: Lachen ist, wenn der Humor niest. Humor heisst auch nicht Witze erzählen. Witze werden meistens geklopft, um sich zu profilieren oder sich anzubiedern. Oder sie dienen als Vorhang, um Traurigkeit zu verbergen.

**Sie nennen sich Humorarbeiter. Was tun Sie da?**

Diesen Berufsstand habe ich geprägt, da bin ich ein bisschen stolz darauf. Er bringt zum Ausdruck, dass man mit

Humor arbeiten kann: Man arbeitet am eigenen Humor, man arbeitet mit dem Humor der anderen. Ich besuche seit 14 Jahren als Till Heiter – so mein Humorpseudonym – Alters- und Pflegeheime und führe dort Humorwerkstätten für Gruppen von Bewohnerinnen und Bewohnern durch. Diese sind zwischen 70 und 99 und geistig noch präsent.

**«Bei der Erreichbarkeit mit Humor stelle ich keine Grenzen fest»**

Ich mobilisiere ihren Humor, indem ich an ihn rühre. Das geschieht mit dem Mittel der gemeinsam geteilten Heiterkeit, bei der Kindheits- und Jugenderinnerungen eine wichtige Rolle spielen. Humorarbeit ist also weit entfernt von sogenanntem Unterhaltungshumor, wo launige Sprüche im Zentrum stehen.

**Gibt es in Ihren Humorwerkstätten denn keine Leute, die von Ihnen Witze erwarten?**

Wenn jemand zum ersten Mal zu mir in eine Humorwerkstatt kommt und nicht weiss, um was es da genau geht, kann es schon sein, dass er annimmt, ich sei ein Humorist. Das muss ich dann sofort klarstellen. Das klappt auch gut, weil alte Menschen offen sind für Humor. Es ist erwiesen, dass die Wahrnehmung und Wertschätzung von Humor im Alter zunimmt.

**Gibt es Tage, an denen Sie Mühe haben, Heiterkeit zu verströmen, weil Ihnen persönlich grad nicht nach Lachen zumute ist?**

Nein, das gibt es eigentlich nicht, weil ich mich auf meine Einsätze immer freue. Hilfreich ist sicher auch, dass ich mit der «Dimension Humor» aufgewachsen bin. Ich denke an meine Mutter, gebürtige Berlinerin, und an meinen Vater mit seinen Emmentaler Wurzeln. Zwei Extreme, die sich im Humor meiner Mutter trafen. Dieser in unserem Familienalltag praktizierte Humor prägte mich. Er steckt einfach in mir.

## Zur Person

**Beat Hänni,** Ökonom, ist Präsident des Vereins HumorCare – Humor in Therapie, Pflege und Beratung. Der einstige Manager wirkt seit 14 Jahren als Humorarbeiter in Alters- und Pflegeheimen.



INSERAT

## Hinschauen, rangehen. Aufgreifen und thematisieren. SozialAktuell – die Fachzeitschrift für Soziale Arbeit.

Blieben Sie dran! Die Fachzeitschrift SozialAktuell kommt 11x jährlich bequem zu Ihnen nach Hause oder an Ihren Arbeitsplatz. Auf Wunsch in mehreren Exemplaren – damit das ganze Team informiert bleibt.



**Jahresabo (= 11 Ausgaben) der Fachzeitschrift SozialAktuell:**

- Einzelabo: CHF 135.–
- Gruppenabo 3 Exemplare: CHF 324.– (CHF 108.–/Ex.)
- Gruppenabo 5 Exemplare: CHF 475.– (CHF 95.–/Ex.)
- Gruppenabo > 5 Exemplare: \_\_\_ Exemplare (CHF 81.–/Ex.)

**Oder:**

- Schnupperabo (3 Ausgaben): CHF 30.–
- Probeexemplar (1 Ausgabe): gratis

**Bestellungen sind online ([www.sozialaktuell.ch](http://www.sozialaktuell.ch)) oder telefonisch (031 380 83 00) möglich.**

**avenirsocial**

Soziale Arbeit Schweiz  
Travail social Suisse  
Lavoro sociale Svizzera  
Lavor sociala Svizra



**Treffen Sie mitunter auf Menschen, die Sie mit Humor nicht ansprechen können?**

Ich erinnere mich an eine Frau, die zum ersten Mal die Humorwerkstatt besuchte und auf meine Eingangsfrage, was sie unter Humor verstehe, die Arme verschränkte und sagte, sie habe keinen Humor. Sie stammte aus Deutschland und ich realisierte, dass sie traumatische Kriegserinnerungen in sich trug. Deshalb liess ich ihre Äusserung mal so stehen. Sie kam das nächste Mal jedoch wieder, und ich sah, wie die heitere Stimmung in der Gruppe sich all-

## «Mein Gegenüber muss sich im Humor wohl fühlen»

mählich auch auf sie zu übertragen begann. Bei der Erreichbarkeit der Leute mit Humor stelle ich eigentlich keine Grenzen fest. Auch bei Leuten mit depressiven Verstimmungen lässt sich ein stilles Lächeln mobilisieren. Es kam auch schon vor, dass jemandem Tränen übers Gesicht zu laufen begannen, weil schöne Kindheitserinnerungen auftauchten und die Person merkte, dass diese Erinnerungen Ressourcen darstellen, welche sie heiter stimmen können.

**Hat Humor denn keine Grenzen?**

Doch, das hat er. Humor darf nicht verletzend sein und nicht rassistisch. Ein diskriminierender Spruch hat nichts mit Humor zu tun. Aufpassen muss man zudem beim provokativen, paradoxen Humor. Die Grenze des Humors ist für mich dort, wo sich jemand durch ihn verulkt fühlt und herabgesetzt. Es darf nie ein Gefälle geben. Mein Gegenüber muss sich im Humor wohl fühlen.

**Und wo liegen die Grenzen des Lachens?**

Hämisches Lachen, anbiederndes Lachen, auslachendes Lachen oder ein Lachen, das die Aussage des anderen relativiert – all das hat keinen Platz in der Humorarbeit.

**Gibt es auch kulturell bedingte Grenzen des Humors?**

Der Humor ist tatsächlich von Land zu Land verschieden. Das zeigt sich übrigens auch in den Witzen – ein Chinese lacht über anderes als ein Schweizer. Die Form von Humor, von der wir in diesem Interview reden, kann am besten in nördlichen Ländern mobilisiert werden. Je weiter südlich ein Land liegt, desto mehr gehört das Lachen zum Alltag. Der Grundton dort ist heiterer als bei uns. In Spanien, in Italien, in lateinamerikanischen Ländern gibt es keine Vereine wie HumorCare.

**Wie vermeiden Sie Fettnäpfe?**

Für einen Humorarbeiter ist es wichtig, dass er bei jedem Menschen merkt, wie weit er gehen kann. Zudem gibt es so viele Humorstile, wie es Menschen gibt. Jeder hat einen anderen Humor. Man muss bei jedem herausfinden, wo sein Humor sitzt. Ich möchte in den Leuten jene Saite berühren, die ihren Humor zum Klingen bringt. Man darf dabei aber nicht übertreiben – genau so wenig wie man jemandem, der kein Kind der Heiterkeit zu sein scheint, sagen darf: Du hast keinen Humor.

**Was, wenn Ihr Humor trotzdem mal nicht gut ankommt?**

Dann braucht es unbedingt ein Korrektiv. Ich muss etwas nachschieben und mich erklären im Sinne von: So habe ich das nicht gemeint. Sonst meint der andere, er werde von mir hochgenommen.

**Gibt es Situationen, in denen im Pflegeheim Humor und Lachen untersagt sind – zum Beispiel wenn jemand im Sterben liegt?**

Wenn jemand dem Ende nahe ist, hat lautes Lachen keinen Platz. Aber das von Humor getragene Lächeln schon – vielleicht nur als Ausdruck in den Augen, der beim Gegenüber ein befreiendes innerliches Lächeln wecken kann.

**Sie sagen also, dass Humor als Kommunikationsebene auch in ganz ersten Situationen da sein darf?**

So ist es. Wenn er authentisch ist und auf Augenhöhe stattfindet.

**Ihr Wort zum Schluss?**

Man muss den anderen in seinem Humor ernst nehmen. **I**

### Links

[www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch) (Verein HumorCare)  
[www.humorcare.ch/humorcare\\_seh/hc\\_04\\_ethik\\_txt.htm](http://www.humorcare.ch/humorcare_seh/hc_04_ethik_txt.htm)  
 (Ethische Richtlinien)  
[www.humorkongress.ch](http://www.humorkongress.ch) (Referate Humorkongress 2014)  
[www.tillheiter.ch](http://www.tillheiter.ch) (Website Beat Hänni)  
[www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch](http://www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch)  
 (Unterstützung therapeutischer Humorprojekte)

### Tagungshinweis

Humorkongress 2015: 26./27. September 2015 im Congress Center Basel. Eine öffentliche Informations- und Weiterbildungsveranstaltung mit Psychologen, Clowns, Pädagogen, Pflegefachleuten, Psychotherapeuten, Humorforschern, Lachtrainern, Sozialarbeitenden  
[www.humorkongress.ch](http://www.humorkongress.ch)

# «Niemand kommt ohne Humor zur Welt»

Silvia Rindlisbacher ist die Initiantin des Vereins Huusglön, als Circolina bringt sie die Menschen zum Lachen

Text: Simone Moser

Seit zwanzig Jahren gibt es in der Schweiz die Spitalclowns, welche Kinder während ihrer Behandlung im Krankenhaus unterhalten sollen. 2008 wurde der Verein Huusglön gegründet mit dem Ziel, kranke und behinderte Menschen auch ausserhalb des Spitals, an ihrem Wohnort, zu besuchen und zum Lachen zu bringen.

Es ist kalt und windig draussen, der Himmel grau, von drinnen haben wir Sicht auf die Autobahn. Es ist still, nur den wiederkehrenden Ruf nach einer Schwester hört man gut. Auf der Demenzstation eines Alters- und Pflegeheims bereiten sich in einem leeren Zimmer zwei Clowns auf ihren Auftritt vor – parallel dazu versucht das Personal, verschiedene Bewohner in einen Stuhlkreis zu setzen. Die meisten Bewohner stehen kurz darauf erneut auf und verlassen den Raum wieder. Eine Frau bleibt geduldig sitzen, eine zweite Frau im Rollstuhl kommt dazu, die Pflegenden bringen die Davongelaufenen zurück in den Raum: Nun kann es losgehen.

Mundharmonikaklänge und Trommelgeräusche erklingen: Die Huusglön KaroLina und Circolina betreten die Stube der Wohngruppe. Die Bewohner schauen zum Teil hin, zum Teil schweiften Blicke ab, die geduldige Frau von vorhin hält sich die Ohren zu, viel zu laut sei es. Die Clowns gehen freundlich auf diese Rückmeldung ein und beginnen, alle Bewohner zu begrüßen. Nicht alle wissen ihren Namen noch; die Clowns machen verschiedene Vorschläge: Wie wäre es mit «Frau Hübsch»? Mithilfe des Personals werden alle Namen zugeordnet, Frau «Hübsch» lächelt erfreut, als sie mit ihrem richtigen Namen angesprochen wird.

KaroLina und Circolina gehen mit viel Geduld und Witz auf die verschiedenen Aktionen der Bewohner ein – ein Mann, der davongehen will, wird in einen Tanz einbezogen und freundlich verabschiedet, als er den Raum trotzdem verlässt. Wenn Berührungen stattfinden, werden diese immer kommentiert, und die beiden Clowns versuchen, empfindsam zu spüren, ob diese Nähe erwünscht ist oder ob diese Person lieber nur zuschauen möchte. KaroLina erklärt einiges zu ihren Kleidern und warum sie Flügel am Rücken trägt: «Wenn er mich holen kommt, kann ich rauf-fliegen.»

## Sprung in der Schüssel

Man merkt, es ist den Clowns ein Anliegen, mit allen Anwesenden auf irgendeine Art Kontakt aufzunehmen. Vorbereitet wurde der Besuch von ihnen vor allem für Herrn A., dessen Ehefrau für ihn eine heitere Abwechslung gewünscht und deshalb die Huusglön organisiert hat. Da die Demenzerkrankungen unterschiedlich fortgeschritten sind,

geschieht die Kontaktaufnahme bei einigen eher über Requisiten, welche angefasst werden dürfen, andere reagieren auf Sprache und Wortwitz. KaroLina sprüht vor lustigen Sprüchen, und es wird immer wieder gelacht über ihre Wortspielereien: Sie spricht zum Beispiel davon, selber nicht alle Tassen im Schrank zu haben, nicht ganz hundert zu sein und zeigt den Bewohnern das Schüsselchen mit dem Sprung und dem «Ecken ab»: Als Clownin darf sie diese heiklen Themen ansprechen, und es scheint den Bewohnern nichts auszumachen, sie lächeln über diese Aussagen und betrachten das Gefäss. Die Stimmung ist gelöst, eine Frau macht selber einen Witz, die andere Frau singt

## Keine Show ist wie die andere, die Clowns reagieren auf die Besuchten und beziehen diese in den Ablauf mit ein

bei den verschiedenen Volksliedern mit, welche die Huusglön anstimmen, und einige Bewohner reagieren erfreut auf die unbeschwertere Zuwendung. Als ein Herr den Clowns einen Schirm aus der Tasche stibitzt, beziehen Circolina und KaroLina ihn mit dem Schirm ins Geschehen ein und erfinden spontan einen Schirmtanz.

Zum Schluss der Vorstellung führt Circolina noch einen Zaubertrick vor, bei dem ein farbiges Tuch in Pralinés verwandelt wird und eine feine Musikdose spielt – nun ist es niemandem mehr zu laut hier. Als die Clowns weg sind, bleiben die meisten der noch anwesenden BewohnerInnen im Raum sitzen, und es wirkt fast, als ob sie ein bisschen darauf hofften, dass die beiden noch einmal erscheinen.

## Circolina wird Silvia

Circolina heisst ungeschminkt Silvia Rindlisbacher, war früher als Sozialarbeiterin tätig und ist die Initiantin des Vereins Huusglön. 1998 sei die Clownin Circolina nach verschiedenen Umwegen auf die Welt «gepurzelt». Im November 2006 trat sie zusammen mit anderen Clowns und Patch Adams – berühmter Arzt, Sozialaktivist, Clown und Begründer der Spitalclownsidee – in Russland in verschiedenen Kinderspitälern, Waisenhäusern und bei Familien mit schwer kranken oder behinderten Kindern auf. In St. Petersburg, bei einem Besuch einer Familie mit vier Kindern, davon Zwillinge mit schwerster Behinderung, kam Silvia Rindlisbacher plötzlich die Idee für den Verein Huusglön.

Zu Beginn des Jahres 2007 schrieb sie etwa fünfzig Clowns an und fragte diese, ob sie mithelfen würden, ein Projekt zum Besuch von Kindern und Erwachsenen mit schweren Krankheiten oder Behinderungen zu Hause auf die Beine zu stellen. «Zu Hause» ist in der Regel eine Privatwohnung,

die Besuche bei behinderten oder schwer kranken Personen können aber auch in Institutionen stattfinden, wenn sie dort wohnen – so wie der Besuch bei Herrn A. auf der Demenzabteilung eines Altersheimes.

2007 fanden dann bereits die ersten sieben Besuche als Testlauf statt, im Mai 2008 wurde der Verein gegründet, und siebzehn Familien wurden besucht. In der Folge gingen die Besuchszahlen aufwärts, und im Jahr 2013 wurden es erstmals über hundert. Der Bedarf wäre auch 2014 noch so hoch (oder höher) gewesen, verschiedene Stiftungen waren in diesem Jahr aber zurückhaltender mit ihren Spenden und Vergabungen. Dies führte dazu, dass mehrere gewünschte Besuche aus finanziellen Gründen aufs nächste Jahr verschoben werden mussten, was die Clowns betroffen gemacht habe.

Die Besuche der Huusglön sind für die Besuchten nämlich kostenlos: Es soll für alle möglich sein, die Clowns zu sich nach Hause einzuladen, und sie sollen den Besuch geschenkt bekommen. Für freiwillige Spenden wird ein Flyer abgegeben, die Clowns jedoch erhalten eine Entschädigung für ihre Besuche. Entsprechend muss der Verein Huusglön Geldmittel beschaffen, er hat damit einigen Erfolg bei verschiedenen Stiftungen, Kirchgemeinden, Frauenvereinen und Einzelpersonen.

Der Verein Huusglön hat neben verschiedenen Spenden auch ein Patronat mit vielen namhaften Personen.

Dank dem Patronat des Direktors des Circus Monti durften die Huusglön im vergangenen September ihr 6-Jahr-Jubiläum im grossen Nebenzelt des Zirkus feiern.

Siebzehn Clowns aus verschiedenen Regionen der Deutschschweiz gehören zu den Huusglön. Viele arbeiten in sozialen Berufen und sind in ihrer Freizeit als Clowns unterwegs. Silvia Rindlisbacher selbst macht pro Jahr etwa zwanzig Besuche, meist gehen zwei Clowns zusammen zu einer Familie, die Clownduos wechseln immer wieder. Jeder Besuch wird schriftlich ausgewertet, um die Einsätze zu optimieren und der Qualitätskontrolle gerecht zu werden. Die Clowns halten sich an die ethischen Richtlinien von HumorCare Schweiz.

Silvia Rindlisbacher ist berührt von den Situationen und Lebensmomenten, die sie vor Ort antrifft, zum Beispiel Familien mit Kindern mit Krebs, und sie bewundert die vielen hoch engagierten Mütter und Väter.

### Alle haben Humor

«Niemand kommt ohne Humor zur Welt – und in allen steckt ein Clown», ist Silvia Rindlisbacher überzeugt. Sie mag es sehr, Theater zu spielen und als Clownin die Narrenfreiheit zu haben, die ganze Gefühlspalette des Menschen zu zeigen und zu leben. Es ist Frau Rindlisbacher ein wichtigstes Anliegen, Personen in schwierigen Lebenssituationen einen Farbtupfer in den Alltag zu zaubern, welcher auf sie persönlich zugeschnitten ist. Jeder Besuch wird von den Clowns individuell vorbereitet, keine Show ist wie die andere, die Clowns reagieren auf die Besuchten und beziehen diese in den Ablauf mit ein. Es geht nicht darum, eine Clownshow zu zeigen, sondern die Menschen individuell zu besuchen.

Nach den Besuchen sei sie jeweils erschöpft, erzählt Silvia Rindlisbacher. Gleichzeitig aber glücklich darüber, Freude vor Ort gebracht zu haben und selber auch reich beschenkt worden zu sein.

Nach vier Jahren Präsidentschaft und drei Jahren Vizepräsidentschaft will sich Silvia Rindlisbacher per März 2015 aus dem Vorstand des Vereins zurückziehen. Es ist ihr wichtig, als Pionierin nicht am Stuhl kleben zu bleiben und das Projekt weiterzugeben, damit andere mitgestalten können. Als Huusglön wird die 65-Jährige auch weiterhin unterwegs sein.

Silvia Rindlisbacher widmet sich noch in einem weiteren Bereich dem Thema Humor: Sie hilft mit, den HumorTreff in Bern zu organisieren, ein Angebot von HumorCare, dem Verein zur Förderung von Humor in Therapie, Beratung und Pflege. Der Verein unterstützt in erster Linie die Anwendung von Humor in verschiedenen pflegerischen, psychosozialen und pädagogischen Berufen. Zusammenkünfte finden in verschiedenen Städten der Schweiz alle zwei Monate statt, eingeladen sind Personen aus verschiedenen Arbeitsbereichen. Ziel ist, nicht nur über Humor zu reden, sondern ihn vor allem direkt zu erleben. So gebe es an diesen Treffen immer viel zu lachen, erzählt Silvia Rindlisbacher. Nach circa einer Stunde «Humorigem» wird anschliessend gemeinsam Kaffee und Tee getrunken und geplaudert. Wen es reizt, hineinzuschauen, sei herzlich willkommen.

### Links

[www.huusglön.ch](http://www.huusglön.ch)  
[www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)  
[www.circolina.ch](http://www.circolina.ch)



# «Fake it 'til you make it»

Lehrstunde des grundlosen Lachens: ein Besuch in einem Lachyogaseminar in Zürich

Text: Isabelle Steiner

**Eine neue Spielart des Yogas geht derzeit um die Welt. Das vor 20 Jahren in Indien für therapeutische Zwecke entwickelte Lachyoga besagt: Warte nicht, bis du einen Grund zum Lachen findest, sondern lache genau dann, wenn du es am wenigsten tun würdest.**

Rhythmisches Gelächter dringt an jenem nebligen Herbstmorgen durch eine verschlossene Tür und verbreitet sich in den leeren Gängen des Gemeinschaftszentrums Riesbach: hi hi hi, ha ha ha, ho ho ho. Hinter der Tür, in einem weitläufigen Mehrzweckraum mit Spiegelwand, blassgrünem Linoleumboden und einer grossen Fensterfront, stehen fünf Personen in einem Kreis. Der aufgeweckte, ein Meter sechzig grosse Leiter des Lachyoga-Seminars, Vijay Kumar Singh, gibt Anweisungen wie diese: «Stellt euch vor – lachend, selbstverständlich.»

Lachyoga ist eine Form von Yoga, die auch ohne Matteli auskommt. Es ist eine Methode, die das allgemeine Wohlbefinden sowie das Herz-Kreislauf-System stärken soll, indem sie Atemtechniken des klassischen Yogas mit Lachübungen vereint. Seit in Indien im Jahr 1995 der erste Lachklub gegründet wurde, verbreitet sich das Lachen in der Welt wie ein Lauffeuer. Über 6000 Klubs soll es im Jahr 2010 bereits

gegeben haben. Vijay Kumar Singh tut sein Bestes, um auch die vier Neulinge für die Technik zu begeistern.

Der einzige Mann in der Gruppe eröffnet die Vorstellungsrunde. Er arbeite im Onlinemarketing, sagt er, ein Gelächter anstimmend. Man sieht ihm die Mühe an, die es ihn kostet, seine Hemmungen zu überwinden. Auch bei genauerem Hinschauen weiss man nicht genau, ob er nun aus Verlegenheit lacht oder tatsächlich belustigt ist. Seine Hilfe suchenden Blicke zur Seite, hin zu seiner Schwester, verraten ihn. Auch diese hat mittlerweile ins Gelächter eingestimmt, wie auch die restliche Runde. Ihr kommt es dabei lockerer über die Lippen. Ob Sie wohl mit ihrem Bruder lacht oder über ihn?

**Isabelle Steiner,**

Bachelor in Sozialer Arbeit, ist Masterstudentin und arbeitet als wissenschaftliche Assistentin am Departement Soziale Arbeit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW.



INSERAT



Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften

**Soziale Arbeit**  
Weiterbildung

Infoabend am  
15. April 2015

## Machen Sie mehr aus sich. Und aus unserer Gesellschaft.

Egal, in welchem Handlungsfeld Sie tätig sind: Eine Weiterbildung in Sozialer Arbeit an der ZHAW bringt Sie gezielt vorwärts. Mit CAS, DAS, MAS und Kursen zu allen relevanten Schwerpunktthemen:

- Kindheit, Jugend und Familie
- Delinquenz und Kriminalprävention
- Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe (Soziale Gerontologie, Gemeinwesen, Internationales/Interkulturelles)
- Sozialmanagement
- Supervision, Coaching und Mediation
- Sozialrecht

**CAS und DAS mit MAS-Perspektive**

Jeder CAS (Certificate of Advanced Studies) und DAS (Diploma of Advanced Studies) lässt sich zu einem MAS (Master of Advanced Studies) ausbauen. Steigen Sie jetzt ein!

Das aktuelle Jahresprogramm und Detailprospekte finden Sie unter

➤ [www.sozialarbeit.zhaw.ch](http://www.sozialarbeit.zhaw.ch)

Zürcher Fachhochschule

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Soziale Arbeit, Hochschulcampus Toni-Areal  
Pfingstweidstrasse 96, 8005 Zürich, Telefon 058 934 86 36



Herr Singh erklärt später, dass dies eigentlich gar keine Rolle spiele. Der Grund des Lachens sei nicht wichtig, die Wirkung auf den Körper sei nämlich dieselbe. Die Frage, was ihn zum Lachen bringe, beantwortet Herr Singh deshalb auch mit: «Nichts!» Er lache oft und regelmässig ohne Grund. Er brauche nicht darauf zu warten, dass ihm etwas einen Anlass biete, sondern erfinde ihn gleich selber. So lautete eine weitere Übung des Seminars auch folgendermassen: «Stellen Sie sich vor, es sei Ende des Monats und Sie erhalten die Abrechnung Ihrer Kreditkarte. Sie stellen fest, dass Ihnen darauf Gebühren in einer stattlichen Höhe belastet wurden, für die Sie gar nichts können. Halten Sie sich die Rechnung nun vor Augen, und lachen Sie sie aus.»

### Lachen ist gesund

Auch die verbleibenden TeilnehmerInnen der Runde stellen sich noch vor. Die Schwester des Mittdreissigers entpuppt sich als Hausfrau und Mutter, die zwar auch ein wenig peinlich berührt scheint, der aber auch deutlich anzusehen ist, dass Lachen für sie kein Fremdwort ist. Dasselbe gilt für

### Tipp für den Alltag

#### Handylachen

Als Herr Singh vor geraumer Zeit auf seinen arg verspäteten Flug wartete, erfand er folgende Übung, um dem Ärger zu begegnen: Man nehme das Handy aus der Tasche und simuliere einen eingehenden Anruf. Man nehme ihn entgegen und tue in der Folge so, als ob man vom Gegenüber einen Witz oder ein sehr lustiges Erlebnis erzählt bekomme. Diese einfache Übung eignet sich in der Praxis, um ganz unauffällig und ungehemmt den Alltagslichkeiten zu begegnen – auch wenn sie auf den ersten Blick keinen Grund zum Lachen bieten.

die zweite Frau im Bunde. Die reifere Dame war vor ihrer Pensionierung als Krankenschwester tätig und taut während ihrer anfangs etwas verkrampften Vorstellung förmlich auf. Abschliessend überwindet die letzte Kursteilnehmerin ihren inneren Schweinehund. Sie arbeite im Aussendienst, lacht die Frau um die 50. Seit einem Autounfall plagen sie Kopfschmerzen und Nackenprobleme, verrät sie später. Yoga praktiziere sie schon länger. Indien gehört zu ihren Traumdestinationen. Vom Lachyoga erhofft sie sich nun neben Spass und Abenteuer auch eine gesundheitliche Besserung.

Tatsächlich glaubt auch Kursleiter Singh an die heilenden Kräfte des Lachyoga. «Die Wirkung ist allerdings schwierig nachzuweisen.» Die anfängliche Skepsis hat der ETH-Absolvent und ehemalige Journalist aber bald abgelegt. Der indische Arzt Madan Kataria, der die Methode vor rund zwei Jahrzehnten erfand, testete das Lachen an Depressionspatienten – mit Erfolg. «Lachen ist das billigste Medikament», sagt Singh. Zudem habe man es immer dabei und müsse keine Nebenwirkungen fürchten. Mit dem Ziel, etwas Sinnvolles tun und etwas weitergeben zu können, hat er schliesslich selbst ein Diplom bei Madan Kataria erworben. Lachmeister Singh – den Begriff Guru weist er kategorisch von sich – wendet das Lachyoga regelmässig bei älteren Menschen an. Seine Kurse in diversen Altersheimen der Stadt Zürich fänden grossen Anklang bei den oftmals schmerzgeplagten oder einsamen Menschen. Es sind Voten wie dasjenige der 92-jährigen Bewohnerin – «Ich habe so lange nicht mehr gelacht» –, die ihn besonders rühren. Selbstverständlich sehe Lachyoga mit körperlich eingeschränkten alten Menschen etwas anders aus, das Prinzip bleibe aber das Gleiche. Er betont den Stellenwert der Atemübungen, die für ihn absolut zentral sind. Dies gelte im Übrigen nicht bloss für alte Menschen. Das bewusste und richtige Atmen sei eine Grundvoraussetzung für den Energiefluss. Lachyoga sei aber auch viel mehr als eine Therapie, sagt Singh. In Indien sei daraus längst ein Volkssport geworden. Dort hätten Fernsehübertragungen mittlerweile über 50 Millionen Zuschauerinnen und Zuschauer. In Europa und Nordamerika sei der Trend ebenfalls eindeutig. Die Schweizer Bevölkerung erweise sich demgegenüber als Knacknuss – zu ernst und zu vernünftig seien die Leute.

Besonders schwierig sei es, reiche und gebildete Menschen vom grundlosen Lachen zu überzeugen. «Arme Menschen lachen öfter», sagt Singh. Das Gleiche gelte für junge Menschen und Frauen. Im Kurs sind mittlerweile aber alle TeilnehmerInnen gleichermaßen aufgetaut und machen die Übungen willig und immer lachend mit. So etwa das «Löwenlachen» mit herausgestreckter Zunge, das gegen Schilddrüsenprobleme helfen soll. Oder das «Pinguinlachen» mit Watscheln und Nuscheln, das sich auch bestens für Lachyoga mit Kindern eignet. Auch beim Schminken oder Rasieren könne man sich hervorragend im Lachen üben.

Bei den Atemübungen angelangt, kommt im Raum eine ruhige, schon fast meditative Stimmung auf. Von draussen klingen nun auch Kinderstimmen und dumpfe Trommelklänge in den Raum, die durch das Lachen zuvor übertönt worden waren. Sichtlich zufrieden entlässt Kursleiter Singh die Teilnehmenden ins Wochenende. «Fake it 'til you make it» – täusche es vor, bis du es tust – lautet das Motto im Lachyoga. Den Teilnehmenden dieses Seminars scheint der Schritt gelungen zu sein. |

## Fachstellen

**Schweizerische Stiftung für Humor und Gesundheit**

[www.stiftung-humor-gesundheit.ch](http://www.stiftung-humor-gesundheit.ch)

**Humorcare** – Humor in Pflege, Therapie und Beratung

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

**humor.ch** – Humor-Portal

[www.humor.ch](http://www.humor.ch)

**Huuglön** – Besuche mit Humor und Herz

[www.huuglön.ch](http://www.huuglön.ch)

**Humorwerkstatt der Universität Zürich**

[www.psychologie.uzh.ch](http://www.psychologie.uzh.ch)

**The International Society for Humor Studies**

[www.hnu.edu/ishs/index.htm?submit2=ISHS+Home](http://www.hnu.edu/ishs/index.htm?submit2=ISHS+Home)

**Positive Psychology Center**

[www.ppc.sas.upenn.edu/index.html](http://www.ppc.sas.upenn.edu/index.html)

## Humor in der Sozialen Arbeit

Frittm, Markus: **Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen**

Springer Verlag, 2012; ISBN 978-3-531-94350-3  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

Schilling, Johannes; Muderer, Corinna: **Der Clown in der sozialen und pädagogischen Arbeit.**

Methoden und Techniken wirksam einsetzen  
Reinhardt Verlag, 2010; ISBN 978-3-497-02129-1  
[www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de)

Frittm, Markus: **Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor.** Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch

Springer Verlag, 2009; ISBN 978-3-531-91325-4  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

Effinger, Herbert (Hrsg.): **«Die Wahrheit zum Lachen bringen».** Humor als Medium in der Sozialen Arbeit

Beltz Verlag, 2009; ISBN 978-3-7799-2073-1  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Weilenmann, Ursula: **Humor in der Sozialen Arbeit.** Eine kreative Ressource in der transkulturellen Kommunikation. Diplomarbeit, 2009

[www.coaching-weilenmann.ch](http://www.coaching-weilenmann.ch)

Effinger, Herbert: **Lachen erlaubt.** Witz und Humor in der Sozialen Arbeit

edition buntehunde, 2006; ISBN 978-3-934941-12-0  
[www.editionbuntehunde.de](http://www.editionbuntehunde.de)



## Humor in der Therapie

Hirsch, Rolf D.: **Wieviel Humor verträgt eine Therapie, wieviel der Therapeut?** In: DNP – Der Neurologe und Psychiater, 15 (5), 2014; S. 68–73

[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Kunz, Erika; Sonnenschmidt, Rosina (Hrsg.):

**Wege zum Humorberater**

HCD-Verlag, 2013; ISBN 3-938089-17-2  
[www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)

Titze, Michael (Hrsg.): **Kleinbasel und der «Humor in der Therapie»**

HCD Verlag, 2013; ISBN 3-938089-14-8  
[www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)

Schinzilarz, Cornelia; Friedli, Charlotte: **Humor in Coaching, Beratung und Training**

Beltz Verlag, 2013; ISBN 978-3-407-36531-6  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Falkenberg, Irina et al.: **Humorfähigkeiten trainieren.** Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis

Schattauer-Verlag, 2013; ISBN 978-3-7945-2820-2  
[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Stölzel, Thomas: **Staunen, Humor, Mut und Skepsis.** Philosophische Kompetenzen für Therapie, Beratung und Organisationsentwicklung

Vandenhoeck & Ruprecht, 2012;  
ISBN 978-3-525-40359-4

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Hehl, Franz-Josef: **Humor in Therapie und Beratung**

Asanger Verlag, 2004; ISBN 3-89334-418-7  
[www.asanger.de](http://www.asanger.de)

Robinson, Vera: **Praxishandbuch Therapeutischer Humor.** Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe

Hans Huber Verlag, 2002; ISBN 978-3-456-83665-2  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

Titze, Michael; Eschenröder, Christof T.: **Therapeutischer Humor.** Grundlagen und Anwendungen

Fischer Verlage, 1998; ISBN 978-3-596-12650-7  
[www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)

Hain, Peter: **Humor als therapeutische und soziale Kompetenz**

[www.humor.ch](http://www.humor.ch)

## Forschung

EKR: Tangram 34/2014: **Humor, Satire und Ironie**  
[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

**HUMOR.** International Journal of Humor Research.  
De Gruyter Mouton Verlag  
[www.degruyter.com](http://www.degruyter.com)

Schubert, Christoph (Hrsg.): **Kommunikation und Humor.** Multidisziplinäre Perspektiven

Lit Verlag, 2014; ISBN 978-3-643-11988-9  
[www.lit-verlag.de](http://www.lit-verlag.de)

Berger, Peter L.: **Erlösendes Lachen.** Das Komische in der menschlichen Erfahrung

De Gruyter, 2014; ISBN 978-3-11-035904-6  
[www.degruyter.com](http://www.degruyter.com)

Zeitschrift «Forschung & Lehre»: **Was gibt's da zu lachen?** Wissenschaft und Humor, Nr. 1/2011

[www.forschung-und-lehre.de](http://www.forschung-und-lehre.de)

Fry, William: **Sweet Madness.** A Study of Humor

Transaction Publisher, 2010; ISBN 978-1-4128-1168-2  
[www.transactionpub.com](http://www.transactionpub.com)

Titze, Michael; Kühn, Rolf: **Lachen zwischen Freude und Scham.** Eine psychologisch-phänomenologische Analyse zum Verständnis der «Gelotophobie»

Königshausen & Neumann, 2010;  
ISBN 978-3-8260-4328-4

[www.verlag-koenigshausen-neumann.de](http://www.verlag-koenigshausen-neumann.de)

Ruch, Willibald (Hrsg.): **The Sense of Humor.**

Explorations of a Personality Characteristic  
De Gruyter, 2007; ISBN 978-3-11-019829-4  
[www.degruyter.com](http://www.degruyter.com)

Ruch, Willibald; Zweyer, Karen: **Heiterkeit und Humor: Ergebnisse der Forschung.** In: Hirsch, R. D. et al.: Heiterkeit und Humor im Alter.

Bornheim-Sechtem, 2001; S. 9–43  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

## Humor als Bewältigungsstrategie

Korp, Harald-Alexander: **Am Ende ist nicht Schluss mit lustig** – Humor angesichts von Sterben und Tod

Gütersloher Verlagshaus, 2014;  
ISBN 978-3-579-07034-6

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

Metzner, Michael Stefan: **«Achtsamkeit und Humor» – Das Immunsystem des Geistes**

Schattauer Verlag, 2013; ISBN 978-3-7945-2936-0  
[www.schattauer.de](http://www.schattauer.de)

Korp, Harald-Alexander et al. (Hrsg.): **«Mit Humor und Heiterkeit Krisen meistern».** Humorcare

Humor-Jahrbuch 2012.  
HCD Verlag, 2012; ISBN 3-938089-92-4  
[www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)

[www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)

Hirsch, Rolf D.; Ruch, Willibald: **Heiterkeit und Humor im Alter.** In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 1/2010, 5–7.

[www.springer.com](http://www.springer.com)

Schwarz, Gerhard: **Führen mit Humor.** Ein gruppendynamisches Erfolgskonzept

Springer Gabler, 2008; ISBN 978-3-8349-9794-4  
[www.springer.com](http://www.springer.com)



FACHSTELLEN



STELLENPORTAL



AUS- &amp; WEITERBILDUNG



Internetportal Sozialwesen Schweiz

Diese Seite mit aktiven Links finden

Sie unter [www.sozialinfo.ch/sozialaktuell](http://www.sozialinfo.ch/sozialaktuell)Zusammenstellung durch:  
Geschäftsstelle sozialinfo.ch

## INSERAT

**«AvenirSocial gibt den Professionellen Sozialer Arbeit ein Gesicht. Das macht stark.»**

Luciano Capelli, Mitglied bei AvenirSocial

Als Mitglied beim grössten Berufsverband der Professionellen Sozialer Arbeit Schweiz bestimmen Sie die Rahmenbedingungen für Ihre Arbeit mit. Sie sind über aktuelle Themen informiert und profitieren von attraktiven Vergünstigungen.

Anmeldeformular und mehr Informationen unter  
[www.avenirsocial.ch](http://www.avenirsocial.ch).

**avenirsocial**

Soziale Arbeit Schweiz  
Travail social Suisse  
Lavoro sociale Svizzera  
Lavor sociala Svizra