

**José Amrein: Humor und Provokation in der Kommunikation –  
Tools für Therapie, Beratung und Coaching  
(Rezension von Christoph Müller)**

**Frische und Lebendigkeit in der Kommunikation**

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

Amrein vermeidet es, in die Mottenkiste des therapeutischen Humors zu greifen. Vielmehr liegt es ihm in seinem Buch wohl am Herzen, Momente in den Fokus zu rücken, die bislang selten in der gängigen Literatur thematisiert sind. Beispiel Schlagfertigkeit: «Humor und Schlagfertigkeit lassen sich ideal miteinander kombinieren und helfen, sich selbstbewusster durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten» (S. 13).

Mit paradoxen Interventionen agieren Menschen in helfenden und unterstützenden Settings auch seltener. Aus Sicht von Amrein eignen sich paradoxe Interventionen «besonders in festgefahrenen Situationen, bei Widerstand und beim Auftreten von chronischen Problemen» (S. 43). Um paradoxe Interventionen wirkungsvoll anwenden zu können, «ist es von großem Nutzen, mehr über die Vorteile von Symptomen und Probleme zu wissen und kreative Anregungen für deren Verstärkung zu entwickeln» (S. 45).

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

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

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

Was gibt es bei Amrein denn noch Neues? Er schreibt, Fantasie und eine gute Portion Fingerspitzengefühl seien für die Anwendung von Humor von Vorteil. So weit, so gut. Wenn er unterstreicht, dass Stimme und Körperhaltung einen wichtigen Beitrag zur humorvollen Kommunikation liefern, dann füllt er eine Nische, die es unbedingt inhaltlich auszubauen gilt. Apropos Erfrischungsbad: Amreins Buch sticht aus der Menge der Bücher zum therapeutischen Humor hervor. Damit über das Erfrischungsbad hinaus noch eine gute Körperlotion hinzukommt, hoffe ich auf eine Vertiefung mancher Themen. Bis bald hoffentlich.

**Schulz und Kirchner Verlag, Idstein 2018, ISBN 978-3-824812387, 128 Seiten, 18.50 Euro.**