

HCDA-AKADEMIE



Fortbildung in therapeutischem Humor

Der „therapeutische Humor“ ist ein Fachbegriff, der eine Humoranwendung meint, die im Gegensatz zum Unterhaltungshumor nicht auf den schnellen Effekt abzielt. In Artikel 2 der Ethischen Richtlinien von HumorCare heißt es: „Therapeutisch wirksamer Humor zielt [auf] die systematische Vermittlung von Einsicht in das Entstehen jener komischen Phänomene [ab], die die Identität eines Menschen in unfreiwilliger Weise akzentuieren und bestehende Krankheitssymptome dadurch verstärken können. Wer diese Wirkung bewusst reflektieren und steuern kann, vermag einen Identitätswandel zu vollziehen, der einem ‘anderen Weg des Denkens und Handelns‘

entspricht und zu einer aktiven Selbstbestimmung hinführt. Dieser Prozess beruht zunächst auf der Empathie und wohlwollenden Akzeptanz seitens derjenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden. Grundlegendes Ziel ist die Ermutigung, sich selbst nicht allzu ernst zu nehmen (Mut zur Unvollkommenheit), über sich selbst lachen zu können (Mut zur Lächerlichkeit) und starre soziale Normen und Idealvorstellungen relativieren bzw. in Frage stellen zu können (Mut zum Widersinn / Unsinn). Im Zuge reziproker Identifikation sollen diejenigen, die therapeutisch wirksamen Humor anwenden, sich selbst zum Spiegelbild dieses Einstellungswandels machen. Dabei können entsprechende Techniken des Humors vermittelt und eingeübt werden. Sie erfüllen die Funktion spezifischer Hilfsmittel im Zusammenhang mit diesem ermutigenden Einstellungswandel.“

Was macht ein Humor-Berater?

Ein Humorberater arbeitet sach- und problemzentriert. Er oder sie ist Experte auf dem Gebiet der Humorentstehung (Komik). Er oder sie kennt sich bestens mit dem Phänomen des Humors aus, und weiß sowohl, wie es zu einer „Humorreaktion“ (Heiterkeit, Lachen, Lächeln) kommt und welche psychologischen und physiologischen Auswirkungen sich daraus ergeben. Daher kann ein Humorberater fundierte Hinweise geben, wie sich Humor in Institutionen (z.B. Schulen, Firmen, kirchlichen Einrichtungen) gezielt einsetzen lässt. Er oder sie kann dabei Humorzentren einrichten: zum Beispiel „Gelächterzimmer“, die anregendes „Humormaterial“ enthalten und für humorvolle Begegnungen/Spiele genutzt werden können. In Firmen kann der Humorberater auch einen „Kummerkasten“ einrichten, in dem alles, was am Arbeitsplatz zum Ärgernis wird, im Laufe einer Arbeitswoche (anonym) deponiert werden kann. Zu einem festen Termin gibt es dann eine Teambesprechung, die vom Humorberater angeleitet wird. Die im Kummerkasten angesprochenen Probleme werden sodann im

humordramatischen Rollenspiel in einer parodistisch übersteigerten Weise in Szene gesetzt und danach mit humorvoller Offenheit diskutiert.

Ein Humorberater kann sich daneben auch auf die Förderung von spezifischen Humorreaktionen fokussieren, indem er oder sie gezielte Hinweise/Anregungen zu geben weiß, wie die Sozialpartner durch bestimmte rhetorische Kunstgriffe („Schlagfertigkeit“) in Heiterkeit versetzt werden können. Daneben kann sich ein Humorberater gänzlich auf das Lachen (als zentrale Humorreaktion) spezialisieren, so dass er oder sie als „Lachtrainer“ zum Einsatz kommt.

Was macht ein Humor-Coach?

Ein Humor-Coach arbeitet personenzentriert. Er oder sie leitet einzelne Personen oder auch ganze Teams dazu an, bestimmte Probleme auf humorvolle Weise anzugehen/ bzw. zu lösen. Als Voraussetzung hierfür muss der Humor-Coach die bestimmende Problematik mit spezifischen humorzentrierten Methoden bearbeiten: Diese zielen insgesamt auf die Relativierung von Bewertungen der eigenen Person, anderer Menschen und von Umwelt ereignissen ab, die einseitig negativ („verabsolutierend“, „katastrophierend“) sind. Verwendet werden z.B. provokative und paradoxe Methoden. Ziel ist es, bei den Klienten die Umstellung einer negativen (pessimistischen) Einstellung herbeizuführen, die mit einer heiteren Gelassenheit einhergeht. Der Klient wird dabei nach dem Grundsatz „Hilfe zur Selbsthilfe“ instruiert/trainiert, die entsprechende Problemlösung allmählich selbstständig herbeizuführen.

Wollen Sie zertifizierter Humorberater/in des HCDA werden?

Voraussetzung ist, dass Sie Mitglied von HumorCare Deutschland-Österreich (HCDA) sind. Außerdem müssen Sie 5 Kurse bei qualifizierten AusbilderInnen von HCDA absolvieren. Dazu gehören: *2 Pflichtmodule und 3 Wahlmodule.*

Schauen Sie auf unserer Homepage www.humorcare.com in der Rubrik HCDA-Akademie nach, wie das Angebot der Module aussieht und was Pflicht-, was Wahlmodule beinhalten.

Die einzelnen Module sind außerdem in diesem Buch beschrieben



Erika Kunz und Rosina Sonnenschmidt (Hrsg.)

Wege zum Humorberater
Fortschritte im Therapeutischen Humor

HCD-Verlag Tuttlingen
ISBN 3-938089-17-2