

# **Humor – Ressource für die Soziale Arbeit**

Eine Bewältigungsstrategie und Sozialkompetenz für Sozialarbeitende  
in der Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung

**Silke Mai**

Eingereicht bei: **Prof. Dr. Peter Zängl**

Bachelor Thesis

Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten

Zum Erwerb des Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit

Olten, im Juni 2016

## **Abstract**

An die Profession Soziale Arbeit, die in der Regel mit Problemsituationen, Ungerechtigkeiten und Menschen in erschwerten Lebenslagen zu tun hat, werden hohe Ansprüche von Seiten der Klientinnen und Klienten, der Gesellschaft und der Profession selbst gestellt. Stress sowie Burnout sind keine Seltenheit und mit dem Mandat der Sozialen Arbeit schwingt etwas "Schweres" mit. Gilt die Soziale Arbeit u.a. deshalb als humorlose Profession? Den Wert von Humor und Lachen als einzusetzende Ressource, hat der Bereich der Psychotherapie und Pflege vor Jahren erkannt. In wissenschaftlichen Untersuchungen zeigte sich, dass Sozialarbeitende Humor gegenüber offen sind und in der Praxis teilweise humorvolle Interventionen einsetzen. Deshalb lautete die Frage dieser Literaturliteraturarbeit: Stellt Humor eine mögliche Ressource für den methodischen Einsatz in der Sozialen Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung dar?

Die Untersuchung legt dar, dass Humor und Lachen, mit ihrer positiven Wirkung und Funktion, eine Bewältigungsstrategie für die alltäglichen Belastungen der Sozialarbeitenden und der Klientinnen und Klienten darstellen. Das begründet einen vermehrten methodischen Einsatz und die weitere Erforschung dieser Ressource auch im Praxisbereich der Angebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung.

# Inhaltsverzeichnis

## Abstract

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Einleitung</b> .....                             | <b>5</b>  |
| 1.1 Hinführung zum Thema .....                         | 5         |
| 1.1.1 Soziale Arbeit . eine humorlose Profession?..... | 5         |
| 1.1.2 Eigene Motivation .....                          | 6         |
| 1.2 Fragestellung und Vorgehen.....                    | 8         |
| <b>2. Humor</b> .....                                  | <b>10</b> |
| 2.1 Definitionen.....                                  | 10        |
| 2.1.1 Humor: Gefühl und kognitives Phänomen.....       | 10        |
| 2.1.2 Erheiterung und Heiterkeit .....                 | 12        |
| 2.1.3 Lächeln .....                                    | 13        |
| 2.1.4 Lachen .....                                     | 14        |
| 2.2 Funktionen und Theorien.....                       | 15        |
| 2.3 Erscheinungsformen von Humor.....                  | 17        |
| 2.3.1 Komik.....                                       | 17        |
| 2.3.2 Methode: Clown .....                             | 18        |
| 2.3.3 Witz .....                                       | 19        |
| 2.3.4 Ironie .....                                     | 20        |
| 2.3.5 Sarkasmus .....                                  | 20        |
| 2.3.6 Zynismus.....                                    | 21        |
| 2.3.7 Schwarzer Humor und Galgenhumor.....             | 21        |
| 2.3.8 Fazit für die Soziale Arbeit.....                | 22        |
| 2.4 Geschichtlicher Abriss .....                       | 23        |
| 2.5 Forschungsstand .....                              | 25        |
| 2.5.1 Lachforschung . Gelotologie.....                 | 26        |
| 2.5.2 Physiologie des Gehirns .....                    | 27        |
| 2.5.3 Spiegelneurone und Theory of Mind (ToM).....     | 29        |
| 2.5.4 Gelotophobie .....                               | 31        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3. Humor als Ressource in der Sozialen Arbeit .....</b> | <b>33</b> |
| 3.1 Humorvolle Grundhaltung .....                          | 33        |
| 3.2 Leitgedanken .....                                     | 34        |
| 3.3 Humor . eine Bewältigungsstrategie.....                | 35        |
| 3.3.1 Stress und Gesundheit .....                          | 35        |
| 3.3.2 Burnout-Prävention .....                             | 38        |
| 3.4 Team und Führung .....                                 | 40        |
| 3.4.1 Kompetenz für die Zusammenarbeit.....                | 40        |
| 3.4.2 Beispiel Pilotprojekt: Humorkonzept .....            | 42        |
| 3.4.3 Kommunikation .....                                  | 43        |
| 3.5 Humor mit Menschen mit einer Beeinträchtigung.....     | 46        |
| 3.5.1 Von der Heilpädagogik zur Agogik.....                | 46        |
| 3.5.2 Vom Tabu zur Ressource.....                          | 47        |
| 3.5.3 Akzeptanz und Ermutigung .....                       | 49        |
| 3.5.4 Beziehungsarbeit .....                               | 50        |
| 3.5.5 Humor und Entwicklungsalter.....                     | 51        |
| 3.6 Grenzen humorvoller Intervention.....                  | 54        |
| <b>4. Schlussfolgerung und Ausblick .....</b>              | <b>56</b> |
| 4.1 Auswertung und Beantwortung der Fragestellung.....     | 56        |
| 4.2 Humor im Studium der Sozialen Arbeit .....             | 58        |
| <b>Literatur- und Quellenverzeichnis .....</b>             | <b>60</b> |
| <b>Abbildungsverzeichnis.....</b>                          | <b>65</b> |

**Ehrenwörtliche Erklärung**

# 1. Einleitung

## 1.1 Hinführung zum Thema

### 1.1.1 Soziale Arbeit – eine humorlose Profession?

Mit Humor werden gern Lachen, Freude und heitere Momente assoziiert. Neben Witzen, Comics und Satire kommen spontan vielleicht noch die Anwendung in der Medizin beim Zahnarzt in Form von Lachgas oder das inzwischen auch in der Schweiz angekommene Lachyoga<sup>1</sup> in den Sinn. Dass in der Pflege bei Menschen mit Demenz womöglich Humor und Lachen positive Gefühle auslösen und sogenannte Clowndoktoren<sup>2</sup> bzw. Spitalclowns<sup>3</sup> Kindern den Aufenthalt im Krankenhaus oder Heim etwas angenehmer machen können, ist vielleicht auch bekannt.

Aber gibt es Humor in der Sozialen Arbeit? Geht das überhaupt und braucht es dort Humor? Der Profession der Sozialen Arbeit wurde in der Vergangenheit weitgehend Humorlosigkeit attestiert, wobei diese Beobachtungen inzwischen positiver ausfallen (vgl. Effinger 2014: 55). Zudem mag vielleicht die Profession humorlos sein, nicht aber die Menschen die in ihr arbeiten (vgl. Frittm 2012: 86). Und natürlich ist auch hier Humor wichtig, aber warum eigentlich? (vgl. Hofmann 2015: 10). Soziale Arbeit befasst sich mit einzelnen Menschen, mit Familien und Gruppen in Problemsituationen und erschwerten Lebenslagen (ö ).%(Hochschule für Soziale Arbeit FHNW 2016b) Dabei wird nicht an Lachen, Heiterkeit und Freude gedacht, sondern eher, dass Probleme und Humor in der Regel wenig oder gar nicht vereinbar sind. Doch Sozialarbeitende selbst stehen dem Thema überwiegend positiv gegenüber (vgl. Frittm 2009: 137). Im Sinne des Mottos von Alfred Kirchmayr: Humor ist, wenn man trotzdem SozialarbeiterIn wird%(zit. in Frittm 2012: 86). Kirchmayer äusserte in einem Interview mit Markus Frittm (2009: 120), dass es Humor und Witz nur aufgrund von Problemen gebe, die so zu bewältigen seien und die Soziale Arbeit ist schwer, weshalb Humor auch für die Psychohygiene<sup>4</sup> von Sozialarbeitenden wichtig ist. Der deutsche Schriftsteller Joachim Ringelnatz brachte es auf den Punkt: Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt%(zit. in Rißland 2009: 177). Auch in anspruchsvollen Arbeitssituationen, die festgefahren sind oder drohen zu eskalieren, kann Humor unterstützend und entschärfend wirken.

---

<sup>1</sup> Training, das Lachen ohne Grund mit Yoga-Atemtechniken kombiniert (vgl. Laughter Yoga University o.J.).

<sup>2</sup> Angestellte, die Humor praktizieren und für Heiterkeit, Entspannung, Wärme und Menschlichkeit im Krankenhaus sorgen (vgl. Gruntz-Stoll 2001: 74).

<sup>3</sup> Zum Beispiel organisiert und finanziert die Stiftung Theodora Besuche von Profi-Artisten in Spitälern und Institutionen für Kinder mit einer Beeinträchtigung in der Schweiz (vgl. Stiftung Theodora o.J.).

<sup>4</sup> Dient der Gesundheit und es ist in etwa die (notwendige) Pflege der eigenen Psyche gemeint. Damit ist das Ziel der Psychohygiene die Pflege von psychischen Bedürfnissen wie Sicherheit, Anerkennung, Entspannung oder Zuneigung (vgl. Schulte-Meßtorff/Wehr 2013: 96).

Sozialarbeitende stehen mit ihrem professionellen Handeln in einem ständigen Spannungsfeld. Fritz Schütze (1992: 137) hat dies in seinem Aufsatz zur Sozialarbeit als 'bescheidene' Profession als die 'Paradoxien des professionellen Handelns' bezeichnet. Es kommt in der Sozialen Arbeit somit immer wieder zu 'Schwierigkeiten und Dilemmata im Arbeitsablauf' (ebd.). Der Umgang mit der Ambivalenz des doppelten Mandats zwischen Hilfe und Kontrolle und den damit verbundenen Ansprüchen und Paradoxien in der Sozialen Arbeit kann mit Humor leichter werden (vgl. Frittm 2012: 28). Und Herbert Effinger (2014: 48) bezeichnet den Humor auch als einen komischen Sinn, der zwischen sich und einem problematisch empfundenen Ereignis unterscheidet und vor beklemmender Überidentifikation schützt. Zudem haben die Problematiken der Klientel der Sozialen Arbeit zugenommen und sind komplizierter und schwerwiegender geworden. Auch der tägliche Arbeitsstress und die Anforderungen haben nicht abgenommen, sondern es muss von weniger Mitarbeitenden mehr geleistet werden, wobei auch weniger Zeit für Reflexion bleibt (vgl. Seithe 2012: 364). In der Arbeit können die Professionellen bereits auf ein Repertoire an 'Methoden [als] (ö ) Formen des Herangehens an Aufgaben zur Lösung von Zielen und/oder Problemen (ö ) zurückgreifen (Schilling 1993: 65f., zit. in Galuske 2013: 29). Dieses Repertoire kann mit Humor, der eine zunehmend unterstützende methodische Ressource darstellt, die es in der täglichen Bewältigung der Arbeit zu nutzen gilt, erweitert werden. Soziale Arbeit ist keine humorlose Profession und kann aber auch keineswegs als humoristische Arbeit bezeichnet werden. Es ist eine ständige Gratwanderung für die Sozialarbeitenden, den Humor treffend einzusetzen ohne unangepasst oder gar verletzend zu wirken. Die vorliegende Arbeit befasst sich nicht mit destruktiv behafteten Formen des Lachens wie dem Auslachen anderer Menschen.

Die jeweiligen Personen erhöhen dadurch ihren eigenen Status oder distanzieren sich, indem sie andere auslachen. Klientinnen und Klienten wie auch die Mitarbeitenden können durch Gelächter Erniedrigung erfahren (Bischofberger 2008a: 44). Das ist keinesfalls im Sinne von Professionalität und einem vertrauensvollen guten Arbeitsverhältnis zur Klientel sowie den Mitarbeitenden.

### **1.1.2 Eigene Motivation**

Die Soziale Arbeit, mit ihrem sehr vielfältigen Arbeitsgebiet, ist mit unterschiedlichsten Menschen in zahlreichen Feldern tätig. Dazu gehören: 'Sozialhilfe, Angebote für sozial auffällige Kinder und Jugendliche, Gemeinwesenarbeit, Jugendarbeit, Schulsozialarbeit, sozialpädagogische Familienbegleitung, Straf- und Massnahmenvollzug, Bewährungshilfe, Angebote für Menschen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen und Behinderungen, psychosoziale Beratung, betriebliche Sozialarbeit oder Drogen- und

Suchthilfe%(Hochschule für Soziale Arbeit FHNW 2016b). Die generalistische Ausbildung spezialisiert uns nicht für einzelne Bereiche, sondern für die Breite an Arbeitsfeldern. Dies ist zum Teil anspruchsvoll und herausfordernd. Zumal neben den meist hohen Erwartungen der Gesellschaft und auch der Klientel selbst, die Soziale Arbeit in der Öffentlichkeit gern für bestimmte Problemfelder und -fälle für schuldig erklärt oder gar belächelt wird. Medial wirksam werden regelmässig einzelne extreme Beispiele wegen der hohen Finanzausgaben benannt und der Nutzen der Sozialen Arbeit dabei angezweifelt. All das erzeugt neben dem eigenen Anspruch an qualitativ gute Arbeit und der Zunahme der Komplexität der Problemlagen der Menschen einen gewissen Druck auf uns Sozialarbeitende, welcher auch zu Unzufriedenheit und Krankheit führen kann.

In meinem Tätigkeitsbereich, des stationären Angebots für erwachsene Menschen mit einer kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigung, sind es oft der ländliche Standort, der (dadurch begründet) niedrigere Lohn, die unregelmässigen Arbeitszeiten, der mit zunehmendem Alter gestiegene Pflegeaufwand in der Begleitung der Menschen mit einer Beeinträchtigung und die Frage nach Attraktivität des Arbeitsgebietes allgemein, welche die Personalsuche zunehmend erschweren. Es besteht ein wachsender Mangel an Fachkräften, der durch die Organisation mit einem breiten externen sowie internen Aus- und Weiterbildungsangebot für 'ungelernte'±Angestellte, zu kompensieren versucht wird. Dennoch gibt es eine erhöhte Fluktuation, die immer wieder für zeitweise Unterbesetzung in den Teams führt. Dies erfordert nicht nur von uns Professionellen, sondern gerade von den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie ihren Angehörigen eine enorme Flexibilität. Hier sind wir Angestellten gefordert. Häufig sind damit auch ein vermehrter Arbeitsaufwand und Überzeit verbunden. Die Arbeit im Bezugspersonensystem führt dazu, dass statt einer, zwei oder drei Menschen mit Beeinträchtigung interim 'übernommen'±werden. An einem langen Wochenendtag von etwa zwölf Stunden ist die Arbeit mit der Klientel und im Team mit einer heiteren Stimmung weniger energiezehrend, als in einer düsteren Atmosphäre. Der Anspruch der Professionalisierung sowie die komplexer gewordenen Formen der Beeinträchtigungen sind alltägliche Herausforderungen, denen mit Humor und einer guten Arbeitsatmosphäre begegnet werden kann. Auch konfliktgeladene Situationen mit den Klientinnen und Klienten sind mit fein und gezielt eingesetztem Humor leichter zu lösen oder zu verhindern gewesen, was ich schon oft in der anschliessenden Reflexion erkennen konnte. In den Teams, in welchen ich seit mehr als zehn Jahren als Springerin arbeite, wird meine humorvolle Art geschätzt. Dies wurde immer wieder im Feedback in Verbindung mit meiner Fach-, Selbst- und Sozialkompetenz bestätigt. Mit Humor ist für mich auch ein Perspektivenwechsel möglich. Somit stellt Humor meines Erachtens eine Ressource für

die Soziale Arbeit dar, die ich begründet mehr und gezielt einsetzen möchte. Das aber nicht nur intuitiv, sondern bewusst und basierend auf den Erkenntnissen dieser wissenschaftlichen Arbeit.

Um mehr über das Phänomen Humor zu erfahren, besuchte ich vor einem Jahr das Wahlmodul (Blockangebot) »Humor in der Sozialen Arbeit: Humorhaltung und humorvolle Methoden und Techniken« in Olten an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW. Damit konnte ich u.a. vielfältige Interventionsmöglichkeiten von Humor und Lachen kennen lernen. Hier interessiert nun das Warum bzw. die Ursache und somit, ob Humor überhaupt eine Ressource für die Soziale Arbeit darstellt. Dabei geht es nicht darum, dass man es bei der Arbeit lustig zusammen hat und die Professionellen sowie ihre Klientel ins Lächerliche zu ziehen. In der vorliegenden Literaturlarbeit soll Humor als eine mögliche Unterstützung in der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben und Anforderungen mit seiner Funktion und Wirkung ergründet werden.

## 1.2 Fragestellung und Vorgehen

Während der Recherche im NEBIS-Verzeichnis, stiess ich an Grenzen. Unter dem Begriff: Humor, fand ich zwar 8847 Ergebnisse und die Schlagwortsuche: Humor in der Sozialen Arbeit ergab noch 114 Einträge, aber davon enthielten nur vier das Thema: Humor und vier: Sozialarbeit. Zum Phänomen Humor und seinen Interventionsmöglichkeiten sowie der positiven medizinischen und therapeutischen Wirkung wurde bereits vielfältig geforscht. Zum Einsatz in der Sozialen Arbeit fand ich, neben Diplomarbeiten und Bachelor Thesen ehemaliger Studierender, wenig Fachliteratur. Dabei zielte die Thematik der Abschlussarbeiten vermehrt auf den Einsatz im Setting der psychosozialen Beratung oder der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Da Humor auch ein Thema für die Arbeit mit Menschen mit einer physischen oder kognitiven Beeinträchtigung ist, zeigt der Mangel an vorhandener Literatur, dass es auf diesem Fachgebiet dringend nötig ist mehr zu erforschen.

Der Fokus der vorliegenden Arbeit ist auf den professionellen, reflektierten und von Respekt sowie Wertschätzung geprägten Einsatz von Humor und dessen Mehrwert in der Sozialen Arbeit im Team und mit erwachsenen Menschen mit einer kognitiven und/oder physischen Beeinträchtigung gerichtet. Ohne dabei immer lustig sein zu müssen. Denn das ist nicht das Verständnis einer humorvollen Haltung.

Zur Orientierung möchte ich einen kurzen inhaltlichen Überblick geben: Nach den einleitenden Gedanken und der Fragestellung im Kapitel 1 werden im Kapitel 2 eine gegliederte Beschreibung des Phänomens Humor selbst sowie der Forschungsstand

dargelegt. Das Kapitel 3 untersucht den Humor als Ressource in der Sozialen Arbeit. Dabei werden Humor als Bewältigungsstrategie, sein Nutzen in der Teamarbeit und ein Beispiel zur Konzeptgestaltung sowie die Bedeutung in der Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung und die Grenzen der humorvollen Interventionen dargelegt. Schliesslich runden die Auswertung der Fragestellung und ein Blick auf Humor im Studium der Sozialen Arbeit die Untersuchungen ab. Dem liegt folgende Fragestellung zugrunde:

***Stellt Humor eine mögliche Ressource für den methodischen Einsatz in der Sozialen Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung dar?***

## 2. Humor

### 2.1 Definitionen

In diesem Kapitel wird zunächst der Humor selbst betrachtet und dargelegt was eigentlich Humor, Heiterkeit und Lachen sind. In empirischen sowie theoretischen Untersuchungen ist es für die Forschenden schwierig Humor zu definieren (vgl. Robinson 2002: 3). Im Mittelpunkt stehen auch Versuche das Wesen, Sinn und Zweck, Ursachen sowie Wirkungen zu erfassen. Häufig werden auch Humor und Lachen gemeinsam und ohne Unterschied genannt. Doch bestimmte Formen des Lachens haben mit Heiterkeit oder Humor wenig zu tun.

#### 2.1.1 Humor: Gefühl und kognitives Phänomen

In der Literatur wird Humor meistens nicht genau erklärt. Stattdessen finden sich eher Umschreibungen und Definitionsversuche, was zeigt, wie schwer fassbar und zu definieren Humor ist. Bereits Henri Bergson (1972: 11) erwähnte: „Seit Aristoteles haben sich die größten Denker in dieses kleine Problem vertieft, und doch entzieht es sich jedem, der es fassen will, (ö ) eine (ö ) Herausforderung an die philosophische Spekulation“.

Einen Versuch der Definition haben Jan Bremmer und Herman Roodenburg (1999b: 9) gewagt. Sie meinen, dass alles was durch Handeln, Sprechen, Schreiben, Bilder oder Musik übertragen wird und dabei ein Lächeln oder Lachen erzeugen möchte, als Humor bezeichnet werden kann. Vera M. Robinson (2002:10) ist der ähnlichen Meinung, dass jede Situation als Humor bezeichnet werden sollte, „die von den Beteiligten als komisch wahrgenommen wird und dazu führt, daß diese lachen oder lächeln und Belustigung empfinden“. Zudem verwendet sie den Begriff Humor im Sinne eines generellen Konzepts (ö ), das einen dreiphasigen Prozeß aus kognitiver Kommunikation, emotionaler Reaktion (Belustigung, Freude) und physischer Reaktion (Lachen etc.) umfaßt (ebd.). Die Forschenden sind bezüglich einer Zuordnung dieser Art geteilter Meinung. So wird Humor ferner als eine Art Oberbegriff für alles Komische sowie Lustige verwendet und ebenso als Persönlichkeitsmerkmal, welches sich vom Lachen unterscheidet. Eine heitere Stimmung (Gefühl) sowie Lachen (Verhalten) sind häufig eine Folge von Humor und somit nicht strikt zu trennen. An dieser Stelle soll versucht werden Humor, Erheiterung und Lachen für sich zu definieren, denn es „sind verschiedene Bereiche des Gehirns beteiligt, [wobei] die physiologischen und psychologischen Begleiterscheinungen [sich] unterscheiden (ö ) und unterschiedliche Auswirkungen auf das eigene Verhalten und das (ö ) der Mitmenschen [haben]“ (Papousek 2009: 88).

Das Wort *Humor* selbst bedeutet so viel wie Feuchtigkeit, Nässe oder Saft und wurde in der alten Physiologie von den Säften des Körpers gebraucht, welche die Beschaffenheit des Temperaments bestimmen (Höfding 1918: 43). Es stand in der mittelalterlichen Medizin für die wichtigen vier Körpersäfte zu denen: Blut (Sanguis), Schleim (Phlegma), gelbe Galle (Cholor) und schwarze Galle (Melancholie) gehörten (vgl. Robinson 2002: 9). Damals galt, dass der Mensch gesund sei, wenn die Säfte in einem ausgewogenen Verhältnis zu einander stehen (vgl. Schinzilarz/Friedli 2013: 13). Neben der Gesundheit, waren aber auch der Charakter und die Gemütslage für ein ausgeglichenes Verhältnis der Säfte auszeichnend und es wurde dabei vom 'guten Humor' gesprochen. Demzufolge galt der Mensch im umgekehrten Fall als 'humorlos'. So war ein Mensch mit zu viel Schleim ein Phlegmatiker<sup>5</sup>, ein Überschuss an Galle führte zu einem cholerischen oder melancholischen Gemüt und dem sogenannten Sanguiniker<sup>6</sup> wurde zu viel Blut zugesprochen. Die Lehre von den Körpersäften blieb noch bis ins Mittelalter bedeutend (vgl. Bischofberger 2008a: 34).

Was Humor besonders auszeichnet, ist seine Individualität. Wie jeder Mensch in sich einmalig ist, so empfindet eine Person etwas komisch oder witzig, während dies für andere vielleicht gar nicht der Fall ist (vgl. Robinson 2002: 6). Erst in neuerer Zeit wurde Humor als eine von den Körpersäften unabhängige Gemütsstimmung erkannt. Iren Bischofberger (2008a: 42) ordnet den Humor als Gefühl sowie kognitives Phänomen ein. Indem öfter gefühlsmässig und gedanklich Komisches, Heiteres oder auch Satirisches wahrgenommen wird, wächst die Einstellung zum Humor. Um diese zu bewahren oder sie weiterzuentwickeln, muss sie immer wieder gespeist werden. Je nachdem welche Art von Humor eine Person zum Lachen bringt, sagt dies auch etwas über das Wesen des Menschen aus. Im Sinne von: 'Sage mir also, worüber du lachst, und ich sage dir, wer du bist' (ö) wird Humor so zum Schlüssel zur Persönlichkeit (Gruntz-Stoll 2001: 22). Folglich lässt sich sagen, dass: 'Im Humor (ö) der ganze Mensch sichtbar [wird] und eine ganze ihm zugehörige Welt' (Lützeler 1966: 35). Weiter kann Humor als 'Fähigkeit, sich (ö) von außen zu betrachten' beschrieben werden. (Höfner/Schachtner 1995: 54) Was meint, 'das Absurde an einer Sachlage zu erkennen und sich davon nicht unterkriegen zu lassen, sondern darüber zu lachen' (ebd.). Dabei sind das Vermögen zur Selbstdistanzierung und die Fähigkeit zur Lösung und Entspannung in Problemsituationen nötig (vgl. Gruntz-Stoll 2001: 24). Hier setzt auch der Gewinn für die Soziale Arbeit an. Humor kann als 'soziales Schmiermittel' bezeichnet werden, das Brücken baut und die

---

<sup>5</sup> Ist ein gemütlicher, träger Mensch.

<sup>6</sup> Ein Mensch, den sein lebensfroher und freudiger Geist auszeichnet (vgl. Bischofberger 2008: 34).

Kommunikation unterstützt, sagt Michael Titze im Interview mit Markus Frittm (2009: 109). Zudem kann Lachen als Ausdruck einer humorvollen Haltung, welche sich in einer Art mimischer Gelassenheit der Professionellen äussert, für Menschen, die soziale Probleme haben und unter Druck stehen, hilfreich sein. Denn es kann zur Relativierung der Probleme anregen (vgl. ebd.: 109f.). In der Begleitung von Kranken oder Menschen mit einer Beeinträchtigung kann Humor auch als Bewältigungsstrategie bezeichnet werden. Das Leben mit einer langdauernden oder lebenslangen Beeinträchtigung bietet Gelegenheiten, um dem Leben humorvolle Momente zu geben (vgl. Bischofberger 2008a: 42). Der Humor muss jedoch, je nach Art der Beeinträchtigung, die kognitive Entwicklung der Klientinnen und Klienten berücksichtigen. Um etwas witzig zu finden, muss es verstanden werden. Humor, ein kognitives Phänomen, hat mit Denken, Erfassen und Verstehen zu tun (vgl. Papousek 2009: 87). Die Erkenntnisse der Lachforschung (Gelotologie) und der Persönlichkeits- sowie Erkenntnispsychologie sind hilfreich, um im Folgenden die Humorreaktionen Erheiterung und Heiterkeit, Lächeln und Lachen näher betrachten zu können (vgl. Frittm 2009: 49).

### **2.1.2 Erheiterung und Heiterkeit**

Erheiterung kann als ein emotionaler bzw. gefühlsmässiger Prozess beschrieben werden, der die komplexen Gegebenheiten zwischen Humor und Lachen bezeichnen soll. Er wird im Alltag mit komischen, humorigen oder witzigen Situationen verbunden. Zudem können sowohl das Lachen oder Lächeln anderer Personen, persönliche Erinnerungen, aber auch die eigene Vorstellungskraft Erheiterung auslösen (vgl. Frittm 2012: 22). Zudem ist Erheiterung eine lustvolle, gelöste Aktivierung von Gefühlen, die zum Lachen oder Lächeln führt. Menschen reagieren bezüglich der Auslöser dafür jedoch sehr unterschiedlich und der Zustand ist meist nur von kurzer Dauer. Erheiterung und Heiterkeit können unterschieden werden. Letztere entspricht einer emotionalen Stimmung, die länger andauert, in ihrer Intensität weniger Schwankungen unterworfen ist und unabhängiger von bestimmten Auslösereizen ist (vgl. Ruch 1993: 606). Heiterkeit bzw. eine heitere Grundstimmung ist gegeben, wenn der Mensch bereit ist vermehrt mit Erheiterung zu reagieren. Erheiterung stellt eine Facette der Emotionskategorie "Freude" dar und kann (ö) als eine lustvolle, gelöste Aktivierung beschrieben werden. (Ruch 1995: 690) Das Gegenteil von Heiterkeit ist der Ernst. Ein Mensch mit ernster Stimmung oder auch aktuell schlechter Laune, hat eine nachweislich höhere Schwelle für die Auslösbarkeit von Erheiterung und Lachen (vgl. ebd.: 691). Heiterkeit kann als dauerhafte Eigenschaft viele positive Folgen für Sozial Arbeitende sowie die Klientel darstellen (vgl. Papousek 2009: 87).

### 2.1.3 Lächeln

Bereits zwei Wochen nach der Geburt beginnt ein Säugling zu lächeln. Meistens zeigt sich dieses Lächeln nach dem Stillen und wird als Ausdruck von Zufriedenheit gedeutet. Ein etwa drei Monate alter Säugling reagiert auf Menschen mit Lächeln. Über das Lächeln löst der Säugling bei seinen Bezugspersonen positive Gefühle aus, die sich bei ihnen ebenso im Lächeln äussern. Dadurch wird ein Austausch in Gang gesetzt, der Grundlage für das gesamte menschliche Sozialleben wird (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 26). Es stärkt zudem die soziale Bindung zwischen Mutter und Kind und sichert ihm so, entwicklungspsychologisch gesehen, das Überleben. Mit der Entwicklung des Kindes bilden sich auch das Lächeln und das Lachen weiter aus. Dem ersten Lächeln folgt aus psychologischer Sicht, das Verlegenheitslächeln, gefolgt vom Lachen aus Freude, dem Lachen in komischen Situationen, schliesslich dem Lachen in der Gruppe bis zum aggressiven Lachen über Aussenseiter und dem Lachen aus Schadenfreude (vgl. Frittm 2009: 50).

Forschende unterscheiden beim Lächeln zwei Formen. Das sind nach Michael Titze und Christof T. Eschenröder (2011: 23f.) das echte (spontane) und das soziale (beabsichtigte) Lächeln. Letzteres kommt nur beim Menschen vor und unterscheidet ihn u.a. dadurch vom Tier. Beim Lächeln werden Gesicht, Nacken sowie Rücken entspannt und 17 Muskeln aktiviert. Dagegen müssen für ein ernstes bis mürrisches Gesicht 40 Muskeln aktiviert werden. Das zeigt, dass ein freundlicher Gesichtsausdruck sogar weniger anstrengend ist (vgl. Schinzilarz/Friedli 2013: 179). Beim echten Lächeln wird der Zustand heiteren Glücksgefühls angezeigt und gleichzeitig werden positive Emotionen ausgelöst, wobei sogar die Blutgefässe die das Gehirn versorgen, positiv beeinflusst werden (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 24). So können in Stress auslösenden Situationen, wie z.B. Prüfungen, etwa mit einem <sup>7</sup>„Bleistiftlächeln“ dem Gehirn aktiv Sauerstoff zugeführt und Anlass zur Produktion von Glückshormonen gegeben werden. Ein Lächeln ist auch weniger explosiv wie Lachen und damit situativ vielleicht sozial <sup>±</sup>„verträglicher“ (vgl. Frittm 2009: 50). Das soziale Lächeln lässt sich etwa in Situationen finden, in denen es angebracht erscheint höflich zu wirken, zu beschwichtigen oder echte Gefühle wie beispielsweise Unsicherheit und Ärger zu überdecken (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 24).

---

<sup>7</sup> Dazu einen Bleistift quer zwischen die Zähne nehmen, leicht darauf beissen und die Mundwinkel ziehen sich nach oben (vgl. Schinzilarz/Friedli 2013: 27).

#### 2.1.4 Lachen

Lachen und lächeln sind körperliche Reaktionen, die auch als Humorreaktionen bezeichnet werden können, und durch Erheiterung sowie Heiterkeit hervorgerufen werden. Daneben gibt es aber auch andere Beweggründe zum Lachen, z.B. aufgrund psychischer Erkrankungen oder auch aus Höflichkeit (vgl. Frittm 2012: 22). Lachen lässt sich mit den zwei Gesichtern der Komödie und Tragödie (Harlekin) vergleichen, eine lustig-leichte und eine ernst-schwere Seite.

Welche physiologischen Reaktionen sind mit dem Lachen verbunden? Neben den äusserlich sichtbaren Merkmalen des Gesichts lassen sich auch im Bereich der Atmung (wie heftiges Ein- und Ausatmen) und der Muskulatur Veränderungen während dem Lachen feststellen. Durch eine starke Aktivierung des Zwerchfells und der Brustmuskulatur wird die Lungenelastizität erhöht und der Gasaustausch in der Lunge steigt deutlich an. In der Folge kommt es im Blut zur Sauerstoffanreicherung, was wiederum den Fettstoffwechsel ankurbelt und gesundheitsfördernd ist (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 17-20). Es kann sogar von einer ausgiebig körperlichen Aktivität gesprochen werden, die mit sportlicher Betätigung vergleichbar ist, die Wachsamkeit und die Erinnerungsfähigkeit steigert, das Lernvermögen sowie die Kreativität fördert. Auf diesen Zustand der Erregung folgt eine Entspannungsphase (vgl. Robinson 2002: 25-27). Dabei tritt auch sein Gefühl von Befreiung (ö ) und Muße (ö ) ein%(Schinzilarz/Friedli 2013: 184). Durch Lachen werden Glückshormone produziert und Stresshormone abgebaut. Dadurch kann auch von Burnout<sup>8</sup>-Prophylaxe und mehr Widerstandskraft, Krisen zu bewältigen, gesprochen werden. Zudem konnten durch Forschende u.a. der positive Einfluss auf Schlafstörungen, Angstzustände sowie Depressionen festgestellt werden.

In Anbetracht der positiven Wirkungen ist es nahezu unverständlich, dass Erwachsene nur noch etwa 15 Mal am Tag lachen, während Kinder dies noch um die 500 Mal täglich tun. Zudem haben die Menschen um die 1950er Jahre noch etwa 20 Minuten am Tag gelacht und heute sind es gerade noch fünf Minuten. (vgl. ebd.: 183-185). Daraus lässt sich vereinfacht gesagt schliessen, dass die Menschen trotz Fortschritt und gewachsener Lebensqualität heute nicht glücklicher sind bzw. nicht mehr Gründe zum Lachen haben.

---

<sup>8</sup> Folglich zwei Definitionsversuche von Burnout:

1. Nach ICD-10 (Internationale Klassifikation der Erkrankungen) wird Burnout folgendermassen erfasst:  
Z73: Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung  
Z73.0: Ausgebranntsein (Burn-out, Zustand der totalen Erschöpfung) (vgl. DIMDI 2016)
2. Aus dem Englischen für "Ausbrennen" und es ist der Prozess körperlicher, emotionaler, geistiger Erschöpfung, welcher von zunehmendem Negativismus sowie Zynismus gegenüber sich selbst und allen sowie allem anderen geprägt ist (vgl. Schaub Reisle 2005: 34).

Die Art zu Lachen oder ihre Auslöser, werden von historischen, kulturellen, nationalen oder auch regionalen Unterschieden geprägt. So werden bestimmte Formen der Komik und Witze zu gewisser Zeit sowie ortsspezifisch gepflegt und verstanden (vgl. Bachmaier 2007: 19). Beispielsweise der „Britische Humor“, der auch als schwarzer oder trockener Humor bezeichnet werden kann, findet in anderen Ländern oder Kulturen wenig Verständnis oder Akzeptanz. Humor und Lachen werden damit auch zu einem sozialen Kontrollorgan bzw. Korrektiv und zeigen somit an, was in einer Kultur erwünscht ist und was nicht. Kurz gesagt: „[vereinfachen] Lachen und Lächeln (ö) alle zwischenmenschlichen Verständigungen. Ein schwieriges Gespräch ist leichter zu führen, wenn wir dabei mindestens freundlich schauen“ (Schinzilarz/Friedli 2013: 12). Daneben ist zu beachten, dass aber auch Scham und Unsicherheit zu Lächeln oder Lachen führen können. Mit Lachen wollen möglicherweise auch die Sympathie der Anderen erworben und unsere sozialen Bindungen gefestigt werden (vgl. Frittm 2009: 51). Ebenso kann es das Zusammengehörigkeitsgefühl in einer Gruppe stärken und „Menschen [die] zusammen lachen, fühlen (ö) sich gegenüber den Gefahren des Lebens gefeit“ (Titze 2001: 287). Zugleich erfahren Menschen dabei Selbstbestätigung und das gemeinsame Lachen immunisiert gegen eine möglicherweise verstärkt vorhandene Angst vor dem Ausgelachtwerden, der sogenannten Gelotophobie, welche im Kapitel 2.5.4 näher betrachtet wird (vgl. ebd.: 288).

Es konnte festgestellt werden, dass Humor und Lachen nicht gleich zu setzen sind, da verschiedene teils komplexe, aber auch individuelle physische sowie psychische Vorgänge ausgelöst werden. Doch lässt sich schlicht sagen: „Lachen ist (ö) eine Art Indikator für das Vorhandensein von Humor“ (Robinson 2002: 10).

## 2.2 Funktionen und Theorien

### Soziale Funktionen

Lächeln und Lachen sind als Zeichen von Freundlichkeit, Entspanntheit und Solidarität bereits in der frühen Sozialisation bedeutend. Humor hat zudem eine kommunikative Fähigkeit, da Menschen durch ihn schneller mit anderen in Kontakt kommen und mit dem Versuch sie zum Lachen zu bringen, nach deren Akzeptanz suchen (vgl. Frittm 2009: 45). So wirken etwa fröhliche Kinder sozial attraktiver als verschlossene oder herausfordernde und der soziale Kontakt des Kindes sowie dessen soziale Akzeptanz werden gefördert (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 34). Die Kinder und Jugendlichen sind dadurch aber nicht angepasster, sondern können durch eine humorvolle

Selbstbehauptung erfolgreich Stress in der Phase der pubertären Entwicklung bewältigen (vgl. ebd.: 35).

Nach Titze und Eschenröder (2011: 36) kann sich im Lachen das Selbstwertgefühl aufbauen, was auch in Entwicklungskrisen hilfreich ist und Humor als einen bedeutenden Bewältigungsmechanismus sowie eine soziale Kompetenz zeigt.

### **Psychologische Funktionen**

Da es durch Humor und Lachen, aufgrund des Abbaus von Spannungen und Angst, zu einer emotionalen Beruhigung kommt, können Probleme wieder aus der Distanz und aus einer anderen Perspektive betrachtet werden (vgl. Frittm 2009: 46). Damit ist es möglich negativen Gefühlen entgegenzuwirken und zur Psychohygiene beizutragen. Humor und Lachen dienen letztlich als Ventil für Emotionen wie Angst, Wut und Ärger (vgl. Robinson 2002: 55).

### **Physiologische Funktionen**

Bezüglich der heilenden und gesundheitsfördernden Wirkung des Humors (im Volksmund: „Lachen ist gesund“ oder „Lachen ist die beste Medizin“), wird die Gesundung von Norman Cousins, der an einer rheumatischen Erkrankung litt, meistens angeführt (näher unter Kapitel 2.5.1). Einen Beleg für die Wirkkraft des Lachens gibt es aber laut Ilona Papousek (2009: 90) bisher nicht. „Dafür sind kontrollierte wissenschaftliche Studien an vielen Menschen notwendig.“ (ebd.) Die Neurowissenschaftlerin Brigitte Stemmer (2007: 25-27) hat sich gefragt, ob Lachen „stark“ macht und hat den Begriff „stark“ im Sinne von „einen positiven Effekt auf die Gesundheit ausüben“ interpretiert. Auch sie ist dabei auf die körperliche Aktivität mit der vertieften Atmung, dem damit verbundenen Sauerstoffanstieg im Blut, der Muskelspannung u.a. eingegangen. Stemmer kommt bezüglich der Auswirkungen auf die Gesundheit ebenso zum Schluss, dass bisher keine kontrolliert wissenschaftlichen Ergebnisse vorliegen.

### **Theorien**

Aufgrund der Komplexität des Phänomens Humor im weitesten Sinne (Lächeln, Lachen, Heiterkeit und verschiedene Erscheinungsformen umfassend), sind mehrperspektivische Betrachtungsweisen möglich und damit unterschiedliche Theorien entwickelt worden. Von Titze und Eschenröder (2011: 37) werden dazu die vier grundlegenden Ansätze genannt, die für den therapeutischen Einsatz von Humor bedeutend sind: die

psychophysiologischen Theorien<sup>9</sup>, die Überlegenheits- und Aggressionstheorien<sup>10</sup>, die sozialen Theorien<sup>11</sup> und die Inkongruenztheorien<sup>12</sup>. Hier sollen aufgrund der nicht die Therapie betreffenden Fragestellung nur die sozialen Theorien des Humors kurz betrachtet werden.

Bei der sozialen Theorie gilt das „Lächeln zwischen Eltern und Kleinkind (ö ) als Urphänomen zwischenmenschlicher Begegnung und Beziehung (ö )“ (Gruntz-Stoll 2001: 64). Während die sozialen Theorien einen stark verbindenden Aspekt haben, betonen die Überlegenheits- und Aggressionstheorien die feindseligen sowie entwertenden Komponenten des Humors und beide wirken zusammen, wenn die Bindung innerhalb einer Gruppe durch die Ausgrenzung von Außenstehenden, die der Lächerlichkeit preisgegeben werden, gefestigt wird“ (Titze/Eschenröder 2011: 48). Somit wirkt das Lachen als Ausdrucksmittel für die Interaktionen innerhalb einer Gruppe und durch die Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls, dient es auch zur Abgrenzung nach aussen hin (vgl. ebd.). Mit dem gemeinsamen Lachen entwickelt sich eine starke emotionale Nähe zwischen den Mitgliedern einer Gruppe, denn Lachen verbindet und beeinflusst Beziehungen im positiven Sinne, wodurch ein Wir-Gefühl entsteht (vgl. ebd.: 49). Zudem besitzt Humor eine Kontrollfunktion, die zustimmend oder ablehnend gegenüber einem sozialen Verhalten sein kann oder auch konfliktgeladene Situationen zu mildern vermag (vgl. Robinson 2002: 18). Zusammenfassend können die sozialen Funktionen des Humors mit dem Aufbau sozialer Bindungen, dem Umgang mit sozialen Konflikten, der Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls und der sozialen Kontrolle beschrieben werden (vgl. Robinson 2002: 48-55).

## 2.3 Erscheinungsformen von Humor

### 2.3.1 Komik

Die Komödie war bereits im alten Griechenland der Rahmen für die Entfaltung des Komischen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 42). Personen, welche in ihrem Handeln gegen Normen verstossen, werden in der Komödie der Lächerlichkeit preisgegeben, wodurch die Komödie eine wichtige sozial korrektive Funktion hat, da so die gesellschaftliche „Ordnung“ wieder hergestellt werden kann (vgl. ebd. 42f.). Im Unterschied zum Humor, der

---

<sup>9</sup> die körperlichen Auswirkungen des Lachens

<sup>10</sup> Überlegenheit durch Dummheit oder Pech der anderen und Aggression in Witzen gegen Randgruppen, Minderheiten oder als Korrektiv für sozial unerwünschtes Verhalten

<sup>11</sup> sozial verbindende Aspekte des Humors innerhalb von Gruppen

<sup>12</sup> Humor durch Paradoxien bzw. Widersprüchlichkeiten bei Sachen oder Personen, die nicht den eigenen Erwartungen entsprechen (vgl. Frittm 2009: 41-43).

als eine Haltung, ein Charakter oder eine Lebenseinstellung gilt, ist das Komische eine Form von Inszenierung, von Konstruktion des autonomen Selbstbewusstseins oder ein Ausdruck intellektuellen Raffinements (vgl. Bachmaier 2007: 10f.). Das Komische hat etwas Widersinniges und Unlogisches, weshalb es mit einem Gefühl der Überlegenheit betrachtet wird (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 43). Komisch wirkt etwas nur, wenn es verstanden wird. Treten dabei Mitleid oder Furcht auf, bleibt die erheitende Wirkung aus (vgl. ebd.). Menschen lachen, weil sie etwas plötzlich als einen Fehler empfinden, der bei einer fremden bzw. unbekanntem Person auftritt und bei Freunden oder Verwandten nicht zum Lachen reizen würde, da diese Fehler nicht als fremde gesehen werden (vgl. Bachmaier 2007: 10f.). Folglich kann in der Komik das Lachen [als] das plötzliche Gefühl der eigenen Überlegenheit angesichts fremder Fehler bezeichnet werden (ebd.: 10). Indem die Komik zum Auslachen, Verspotten oder Verhöhnern eingesetzt wird, stellt sie neben dem Sozialen Korrektiv auch ein Machtinstrument dar und kann dazu dienen andere herabzusetzen, um sich selbst heraufzusetzen (vgl. ebd.). Das Komische lässt sich bei Tieren oder Objekten finden, aber hauptsächlich in den sozialen Beziehungen der Menschen, an ihren körperlichen und seelischen Eigenschaften und damit in dessen Bewegungen, Formen, Handlungen oder Charakterzügen (vgl. Freud 2012: 201). Dabei sind es nicht die heiteren, sondern häufiger besonders ernst oder 'steif' wirkende Menschen, die belächelt werden.

### **2.3.2 Methode: Clown**

Zur Komik können auch die Clowns gezählt werden, die in der antiken Komödie als Spassmacher bekannt waren und mit ihrem Witz sogar einen gewissen Ruhm erlangten (ö ) [konnten] (Bremmer 1999: 22). Heute sind Clowns nicht nur im Zirkus, sondern zunehmend auch in Kliniken, Altersheimen oder als Clowneske Strategien (auch Humorstrategien) in Organisationen und der Mitarbeiterführung zu finden. Die Clowndoktoren oder Spitalclowns sollen Kindern und Erwachsenen einen Aufenthalt im Krankenhaus oder Heim etwas erleichtern. Die Komik im Alltag und der Humor als Führungskompetenz helfen mit Arbeitsdruck umzugehen und angespannte Situationen zu entschärfen (vgl. Karpawitz/Berenbrinker 2007: 83-85).

Laut Kirchmayr (2015: 25) gibt es in allen Kulturen Clownähnliche Figuren, Spassmacher Humoristen u.ä. Unterhalter. Ihre soziale Funktion besteht vor allem darin, soziale Normen und Tabus in Verhalten und Sprache zu durchbrechen und geltende Werte in Frage zu stellen. (ebd.) Der Clown bringt sein Publikum zum Lachen, indem er immer das Gegenteil vom Richtigen tut. Das ist etwa sein Ungeschick, das offene Aussprechen verbotener Wahrheiten oder sein kindliches Staunen über Selbstverständliches (vgl. ebd.:

17). Schwächen, Missgeschicke, Versagen, Enttäuschungen sind Inhalte für Clownnummern. Der Clown scheitert und alles geht immer wieder schief, aber er gibt nicht auf. Resignation und Verzweiflung sind ihm fremd (vgl. Kirchmayr 2015: 23-27). Nach Sigrid Karnath (2009: 109) ermöglicht die Arbeit mit dem Clown, seinen Prinzipien der Komik, seiner Körperlichkeit und Emotionalität (ö) den humorvollen Umgang mit Krisen. Die sozialen und emotionalen Kompetenzen des Clowns werden dabei für den Ansatz der Clownpädagogik genutzt (vgl. ebd.). Er geht an die Orte der Krise (Heime, Krankenhäuser u.ä.), weil er Experte dafür ist. Gibt es keine Krise, so führt er eine herbei (vgl. ebd.: 122). Laut Karnath (ebd.: 123) bezieht sich ihre Idee der Clownpädagogik<sup>13</sup> für Angehörige sozialer Berufe, welche sie in Seminaren vermittelt, auf die Kompetenzen eines Clowns sowie seine speziellen Wahrnehmungs- und Spielmöglichkeiten. Dabei ist ein wohlwollender Blick, Ausgangspunkt für eine humorvolle Weltsicht. Die Anwendung clownesker Prinzipien führen zu einem Perspektivenwechsel auf Situationen und Kommunikationsformen.

Wie der Clown, hilft auch der Witz verdrängte und verpönte Schwächen und Schattenseiten (ö) lachhaft zu enthüllen. (Kirchmayr 2015: 20).

### 2.3.3 Witz

Laut Effinger (2014: 45) stammt der Begriff des Witzes aus dem althochdeutschen, bedeutet so viel wie Verstand, Klugheit, Wissen, Weisheit und das Adjektiv witzig wird oft mit schlau, verständig, geistreich und kundig gleichgesetzt. Dabei wird eine Geschichte erzählt oder aufgeschrieben, die am Schluss eine Pointe bzw. einen vorher nicht bekannten Ausgang hat.

An Personen, aber auch an Objekten und Situationen, wird der Witz gemacht und die Komik gefunden, wobei der Witz häufig als eine Unterkategorie der Komik wahrgenommen wird (vgl. Freud 2012: 193). Der Witz enthält alltägliches Wissen, das aus Erlebnissen und Erfahrungen stammt und damit eine eingegrenzte Wahrnehmung präsentiert, bei der es sich oft um Zuschreibungen, Klischees, Projektionen, Zuspitzungen und Vereinfachungen handelt (vgl. Effinger 2014: 45f.). Nach Sigmund Freud (2012: 104) kann der Witz unabsichtlich und harmlos (nichttendenziös/abstrakt) sein oder tendenziös, eine besondere Absicht verfolgend und läuft damit Gefahr, dass er gar nicht gehört werden möchte. Freud teilt den tendenziösen Witz in vier Arten ein: den obszönen, den

---

<sup>13</sup> Improvisationstechniken und handwerkliche Prinzipien der Komik, die ein Clown beherrschen sollte sind u.a.: Überraschung, Übertreibung, Unfälle, wohlwollende Imitation, Wiederholung, Dummheit, Timing, Tabus brechen, seriös wie ein Kind spielen (vgl. Karnath 2009: 122).

aggressiv-feindseligen, den blasphemischen und den kritischen Witz (vgl. Robinson 2002: 15). Da Menschen durch die Zivilisation gezwungen werden grundsätzliche Bedürfnisse zu verdrängen, ist der Witz eine sozial akzeptierte Form, um diese Bedürfnisse doch zu befriedigen (vgl. ebd.). Witze verringern auch die Gefahr der geistigen und affektiven Erstarrung, wobei ausweglos erscheinende Situationen relativiert und neue Perspektiven aufgezeigt werden (vgl. Effinger 2014: 48). Witz und Humor unterstützen wirksam die Lebensführung und Lebensbewältigung und doch lassen sich rationales Wissen und Witz nicht gänzlich verknüpfen, denn die erheiternde Wirkung verpufft, sobald darüber nachgedacht werden muss (vgl. ebd. 47). Mit der Entwicklung des Witzes sollen die Ermahnung durch die Vernunft, welche 'sinnloses± Spiel und Erheiterung verbietet, vermieden und die lustvolle Kindheitsstimmung wiedergefunden werden (vgl. Kirchmayr 2015: 229). 'Ein Witz ist wie das Leben: überraschend, uneindeutig und widersprüchlich, paradox.' (Effinger 2014: 47) Bei Freud (2012: 254) hat der Humor, wie der Witz und die Komik etwas Befreiendes, und ist dazu grossartig und erhebend. Kirchmayr (2015: 20f.) sagt, dass in jedem Witz, mehr oder weniger humorvoll, ein verborgenes Problem zum Ausdruck kommt und er ist sogar der Ansicht, dass es ohne Probleme auch keine Witze oder Clowns gäbe.

#### **2.3.4 Ironie**

Nach Kirchmayr (2015: 214) ist die Ironie die Darstellung durch das Gegenteil. Zu dieser 'Witztechnik± zählt er auch die indirekte Darstellung und entsprechende Metaphern. Wobei Ähnliches, Verwandtes sowie Zusammenhängendes verbreitet sind (vgl. ebd.: 215). Die geäusserte Ironie ist das Gegenteil von dem, was eigentlich gesagt werden will und wird meistens von kühler Distanz bestimmt (vgl. ebd.: 183).

In der Komik lachen Menschen über 'Verkehrtes± und Widersinniges. Das ist in der Ironie, als subtilste Form einer kritischen Selbstbegegnung sowie dem heiteren Umgang mit der Welt zu finden und bewahrt dabei vor Einseitigkeit als auch Rechthaberei (vgl. Bachmaier 2007: 10). Eine Form der Ironie ist die Selbstironie, die sich meistens mit liebevoller Selbstkritik, wohlwollend über eigene Schwächen oder Torheiten äussert (vgl. Kirchmayr 2015: 182). Die Gefahr einer ironischen Aussage ist, dass sie vom Gegenüber nicht verstanden wird und damit ein Gefühl des 'Nichternstnehmens± oder 'Ausgelachtwerdens± hervorruft (vgl. Frittm 2009: 37).

#### **2.3.5 Sarkasmus**

Zu den Erscheinungsformen des Humors, die ein direkter Ausdruck aggressiven Auslachens sind, zählen Sarkasmus, Zynismus, aber auch Ironie (vgl. Titze/Eschenröder

2011: 40). Während die Ironie noch mit Wohlwollen in Verbindung gesetzt werden kann, findet sich im Sarkasmus eine Form von Hohn und beissendem Spott, welche als aggressiv, entwertend und vernichtend erlebt werden kann (vgl. Kirchmayr 2015: 184).

### **2.3.6 Zynismus**

In zynischen Äusserungen verbergen sich häufig eine grosse Verletzlichkeit, Enttäuschung, Bitterkeit und Resignation (vgl. Frittm 2009: 37). Der Zynismus ist dem Humor entgegengesetzt, macht Ideale und Werte lächerlich und kann als eine Form der Bewältigung von Belastungen wie Unrecht, Leiden und Elend gesehen werden (vgl. Kirchmayr 2015: 184). Er schadet eher dem Klima zwischen Menschen und kann auch ein Hinweis auf ein Burnout-Syndrom sein (vgl. Reißland 2009: 179). Da der Prozess des Burnouts von zunehmendem Negativismus sowie Zynismus gegenüber sich selbst, den andern und der Welt [geprägt ist] (Schaub Reisle 2005: 34).

### **2.3.7 Schwarzer Humor und Galgenhumor**

Zum Teil werden Schwarzer Humor und Galgenhumor in der Literatur getrennt voneinander behandelt. Da aber beide in Belastungssituationen, dabei in unterschiedlichem Ausmass, auftreten, werden sie hier zusammen betrachtet. So lässt sich der Schwarze Humor vermehrt in spezifischen Arbeits- und Lebensbereichen finden, während der Galgenhumor in Extremsituationen wie Krieg und Gefangenschaft (auch Konzentrationslagern) existiert.

Der Schwarze Humor und der Galgenhumor stellen damit eine Möglichkeit dar, mit stark belastenden Situationen und Erlebnissen zurechtzukommen (vgl. Reißland 2009: 178). Indem bedrohliche Themen wie Tod, Krankheit, Beeinträchtigung oder Krieg benannt werden, verändert sich nichts an der Realität, aber es zeigt die Fähigkeit, sich mit ihnen zu befassen (vgl. ebd.). Daher ist der Schwarze Humor in teilweise sehr ausgeprägter Form besonders häufig in Arbeitsgebieten mit hohen Herausforderungen und Belastungen, wie dem Gesundheits- und Sozialbereich, zu finden (vgl. ebd.: 177f.). Bei der Tendenz zum Schwarzen Humor sollte immer darauf geachtet werden, ob andere Menschen noch wertgeschätzt werden und sich kein Zynismus entwickelt (vgl. ebd.: 179). Während Ironie, Spott und Sarkasmus in der Gesellschaft eine wirksame soziale Kontrolle ausüben, wird durch den Galgenhumor die Moral der Unterdrückten gestärkt und er bietet ihnen eine psychische Fluchtmöglichkeit (vgl. Robinson 2002: 79). Der Schwarze Humor steht dabei für: die sarkastische Betonung des Absurden, die uns lachen läßt, damit wir nicht weinen müssen (ebd.: 80). Was auf Situationen wie Krieg, Tod oder Krankheiten zutreffend ist, denen sich Menschen sonst handlungsunfähig gegenüber sehen.

### **2.3.8 Fazit für die Soziale Arbeit**

Die angeführten Erscheinungsformen des Humors sind bereits vielfältig und dennoch nicht abschliessend. Bestimmte Humortypen, die Ausdruck eines aggressiven Auslachens sind, wie sie im Sarkasmus, im Zynismus, aber teilweise auch in der Ironie vorkommen, eignen sich nicht für den Einsatz im Bereich der Sozialen Arbeit. Sie leisten keinen Beitrag zu einer tragfähigen Arbeitsbeziehung, da sie das Gegenüber eher verletzen, statt zum gemeinsamen Lachen anzuregen. Bei Witzen und Komik sind allgemein der kulturelle und ethnische Hintergrund sowie der kognitive Entwicklungsstand bei Menschen mit einer Beeinträchtigung zu berücksichtigen, da hier der Sinn bzw. die Pointe möglicherweise nicht verstanden wird und es zu Verletzungen, Demütigungen und auch Vertrauensverlust in der Arbeitsbeziehung führen kann. Dabei besteht auch die Möglichkeit in wichtigen Anliegen von den Klientinnen und Klienten oder Mitarbeitenden sowie Vorgesetzten nicht ernst genommen zu werden.

Teile der Clownpädagogik bzw. clowneske Strategien eignen sich gut für den Einsatz in Krisen, wie das auch ein anspruchsvolles Gespräch oder die Angst vor einem Arztbesuch sein können. Karnath (2009: 116) sagt: »Der Clown ist ein Fachmann im Auflösen von verfestigten Strukturen«. Er sitzt, ähnlich dem doppelten Mandat der Sozialen Arbeit, zwischen den Stühlen und ist um Vermittlung und Kommunikation bemüht (vgl. ebd.).

Der Schwarze Humor bietet sich sehr gut für die eigene Psychohygiene und den Einsatz im Team an. Auch Selbstironie und das gemeinsame Lachen über sich selbst, sind gut für den Umgang mit anspruchsvollen Situationen, da sie zur Bewältigung der Anforderungen beitragen (näher im gesamten Kapitel 3.3.). Im Kontakt mit den Angehörigen der Menschen mit einer Beeinträchtigung oder anderen Aussenstehenden, ist diese Form des Humors aber nicht unreflektiert einzusetzen, da sie über die teilweise drastische Form der Variante des Schwarzen Humors möglicherweise schockiert wären (vgl. Reißland 2009: 178). Doch auch Mitarbeitende haben alle einen individuellen Sinn für Humor, wessen sich die Scherzenden bewusst sein sollten. Da im Alltag spontan humorvoll reagiert wird, kann nicht immer lange abgewogen werden, ob die Worte genau passend sind. Das bringt Effinger (2014: 51) so auf den Punkt: »Die Kunst, einen guten, feinfühlig, nicht auf Schadenfreude und Ausgrenzung ausgerichteten Witz zu erzählen, beruht darauf, diesen sprachlichen Drahtseilakt quasi intelligent und sozialverträglich zu bewältigen«.

## 2.4 Geschichtlicher Abriss

Angesichts der verschiedenen Definitionsversuche, Theorien und Erscheinungsformen von Humor und Lachen, zeigt sich, wie schwierig es ist eine Kohärenz zu finden. In Studien wurde dies zwar immer wieder versucht, doch dabei laut Bremmer und Roodenburg vergessen (1999b: 11), dass Humor und Lachen transkulturell und ahistorisch sind, es also etwas wie eine „Ontologie des Humors“ gibt. Lachen und Humor sind Kulturphänomene, die auf der ganzen Welt unterschiedlich sind. In der Geschichte waren sie lange Zeit für viele Menschen „verrufen“ oder gar verboten und bis heute gilt für gewisse Themen (z.B. Religion) oder menschliche Merkmale (z.B. Beeinträchtigungen) noch immer ein Humor-Tabu. Um die Bedeutung und Tradition des Humors kulturell etwas besser darlegen zu können, folgt ein kurzer Exkurs in die Geschichte.

Humor kann als eine menschliche Wesensart bezeichnet werden und existiert wahrscheinlich bereits solange wie die Menschheit, ganz sicher aber seit der Antike. Eine umfangreiche geschichtliche Erforschung des Lachens stellt aufgrund der Komplexität eine Herausforderung dar und kann anhand historischer Aufzeichnungen aus zwei Perspektiven geschehen: der theoretischen oder der „praktischen“. Besonders wichtig dabei ist die Unterscheidung der Texte zwischen denen, die das Lachen beurteilen und denen, die darauf zielen, uns selbst zum Lachen zu bringen“ (Le Goff 1999: 44f.).

### Antike

Gezielt untersucht wurde Humor erstmals im Altertum, wobei sich besonders die Philosophie mit der Thematik des Humors und des Lachens befasste. Dabei sind die bekannten Philosophen Platon und Aristoteles zu nennen. Da jedoch das zweite Buch der *Poetik* von Aristoteles, das sich mit der Komödie befasst, verschwunden ist, können die antiken Humorthorien nicht ganz erfasst werden (vgl. Bremmer/Roodenburg 1999b: 12). Laut Imelda Hermann Bollinger und Marlène Lustenberger (2001: 17) erfanden die Griechen die Komödie als heiteres Gegenstück zur Tragödie. Die frühen Philosophen beschäftigten sich hauptsächlich mit dem Wesen des Humors und dem Wesen des Menschen im Zusammenhang sowie mit der Frage was gut und was böse sei, wobei Platon und Aristoteles Humor mit Schadenfreude und damit dem Inbegriff des Bösen im Menschen gleichsetzten (vgl. Robinson 2002: 14). Sie wandten sich (ö) gegen groben Humor und Ferkeleien (ö) [und] betonten wie notwendig beherrschtes, nicht anstößiges Lachen sei. (ö) weil auf übermäßiges Lachen üblicherweise eine gewaltsame Reaktion folge“ (Bremmer 1999: 27). Diese Sichtweise von Humor hielt sich anscheinend noch durch die ganze Antike hindurch. Dennoch hatte die Komödie bereits etwa im fünften Jahrhundert vor Christus ihre Blütezeit in Athen und das Theater galt offiziell als Ort, an

dem Komik erlaubt war. Dort durfte in einem gesellschaftlich vertretbaren Rahmen gelacht werden und bedrohte so die öffentliche Ordnung nicht. Auch von der Kirche wurden grösstenteils der Kopf und die Vernunft höher bewertet, als der Körper und das Herz (vgl. Bollinger/Lustenberger 2001: 17f.).

### **Mittelalter**

Die These Aristoteles, dass das Lachen ein besonderes Merkmal des Menschen sei, durchzog das gesamte Mittelalter, woraus sich die Auffassung des *homo risibilis* ergab; das so viel heisst wie: der Mensch, der mit dem Lachen begabt ist (Le Goff 1999: 47). Folglich wurde über das Lachen heftig debattiert. Wenn das grosse Vorbild Jesus in seinem menschlichen Leben nicht ein Mal gelacht hatte, würde das Lachen den christlichen Menschen fremd werden. Die Menschen, welche jedoch daran glaubten, dass das Lachen den Menschen auszeichne, wären somit in der Lage ihrer Natur Ausdruck zu verleihen (vgl. ebd.). In den Regeln der Mönche wurde das Lachen als der schrecklichste und obszönste Weg das Schweigen zu durchbrechen bezeichnet. Da das Schweigen eine wesentliche Tugend war, stellte das Lachen eine extreme Verletzung dar (vgl. ebd.: 49).

### **Neuzeit**

Jahrhunderte später, galt im neuzeitlichen Pietismus<sup>14</sup> das Heiterkeitsverbot. Scheinbar wurde versucht, der Freude am Humor und am ausgelassenen Lachen mit der Kontrolle über alles Leben entgegenzutreten (vgl. Frick 2011: 173). In den folgenden Jahrhunderten rückten die eher negative Sicht und die moralische Frage mit ihrer christlichen Tradition in den Hintergrund und wurden durch eine zunehmend positive Auffassung abgelöst (vgl. Bollinger/Lustenberger 2001: 18).

Schlussendlich haben sich Humor und dessen Bedeutung seit der Antike stark verändert. Indem der Humor bis zum 20. Jahrhundert zumeist als unhöflich oder gar sündhaft galt, wozu die Kirche im Wesentlichen beitrug und darum nur das Theater oder kulturähnliche Stätten als Ort des Lachens erlaubt waren, fand im 20. Jahrhundert ein Wertewandel statt. Seither wird Humor positiver betrachtet und hat wahrscheinlich auch aufgrund seiner vermutlich heilenden Wirkung einen höheren Stellenwert erhalten (vgl. ebd.: 20). Ebenso war es Freud der sich als einer der ersten Psychologen mit Witz und Humor beschäftigte und dabei das Lachen als ideale Abwehrstrategie gegen Kränkungen, Beleidigungen oder zu große Belastungen interpretiert (Frick 2011: 174). Er kann somit als einer der

---

<sup>14</sup> Von *pietas* (Frömmigkeit): war eine Reformbewegung im Protestantismus.

Wegbereiter einer anderen Perspektive bezeichnet werden. Wenn auch der Humor bereits in der Antike untersucht wurde, so sind noch heute viele Fragen ungeklärt.

## 2.5 Forschungsstand

Humor, Komik sowie Lachen wurden seit dem Altertum etwa von Literaturhistorikern oder Ethnologen untersucht, die beispielsweise die Probleme ihrer Art oder der literarischen Tradition fokussierten (vgl. Bremmer/Roodenburg 1999a: 7). In der neueren Zeit weckt der Humor seit ein paar Jahrzehnten das Interesse von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, welche grösstenteils aus dem Gebiet der Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Philosophie und Soziologie kommen. So gehören etwa: Humor, Lächeln, Lachen, Heiterkeit als Stimmung und Temperament (STH), neben anderen, zu den Forschungsschwerpunkten (Positive Psychologie) der Fachrichtung 'Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik' am Psychologischen Institut der Universität Zürich, unter der Leitung des Persönlichkeitspsychologen Willibald Ruch (vgl. Universität Zürich 2016a).

Vertreterinnen und Vertreter der Sozialen Arbeit setzen sich seit knapp zwanzig Jahren mit dem Thema Humor auseinander (vgl. Frittm 2012: 9). Wie empirisch sowie theoretisch Forschende unterschiedlicher Disziplinen festhalten, ist das Phänomen Humor schwierig zu fassen und zu definieren (vgl. Robinson 2002: 3). Da es sich beim Humor um sehr vielfältige Emotionen und unterschiedliche damit möglicherweise verbundene Verhaltensweisen handelt, lassen sich wissenschaftliche Experimente nur schwer durchführen und ihr wissenschaftlicher Anspruch wird dadurch häufig in Frage gestellt. (vgl. ebd.: 7f.). In den 60er Jahren entwickelte Frank Farrelly, ein Sozialarbeiter und Psychologe, die Provokative Therapie, in der unterschiedliche humoristische Methoden wie etwa die verbale Übertreibung, Nachahmung von Verhaltensweisen der Patientinnen und Patienten oder lustig machen über die eigene Rolle, zum Einsatz kommen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 97-100). Im Gegensatz zu anderen Therapieformen spielt dabei der Humor eine entscheidende Rolle (vgl. ebd.: 97). Dennoch ist die Provokation zum Gelächter (ö) frei von Überheblichkeit und richtet sich nur gegen das Schädliche und Absurde im Verhalten des anderen, nicht gegen seinen verletzbaren Wesenskern% (Höfner/Schachtner 1995: 27f.).

Die Sozialarbeiterin Sabine Paprotta (2013) stellt fest, dass die Arbeit mit Humor in der Sozialen Arbeit bislang noch kein Thema ist, obwohl die Entwicklung, welche seit den 60er Jahren in der Psychotherapie, Medizin und Krankenpflege stattfand, auf die Provokative Therapie und damit einen Sozialarbeiter, zurückzuführen ist. Paprotta

erforschte u.a. den Stellenwert von Humor innerhalb sozialarbeiterischer Bezüge und fragte sich, ob Humor etwas für die Soziale Arbeit sei. Schliesslich kam sie zum Schluss, dass Humor im Arbeitsfeld möglich und sinnvoll ist (vgl. ebd.). In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Studierende auch für die Soziale Arbeit das Thema Humor aufgegriffen. An der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW (2016c) waren es zwischen 2002 und 2016 neun Diplomarbeiten bzw. Bachelor Thesen. Hier sei auf den Sozialarbeiter Markus Frittum (2009: 5) verwiesen, welcher bei Recherchen feststellte, dass es zum Thema Humor bereits einige Untersuchungen gab, jedoch für den Bereich der Sozialen Arbeit nur sehr wenige Werke existierten. Innerhalb seiner Diplomarbeit<sup>15</sup> widmete er sich folglich dem Humor in der Sozialen Arbeit, wobei die dazu verwendete Fachliteratur nur selten der Sozialen Arbeit entsprang, und gab diese anschliessend als Buch heraus. (vgl. ebd.: 5f.). Drei Jahre später veröffentlichte er seine Masterarbeit zum entsprechenden Thema. Wie Frittum stellt auch Herbert Effinger mit der Thematisierung von Humor im sozialarbeiterischen Kontext eine Ausnahme dar (vgl. Frittum 2012: 11f.). Fundierte und erkenntniserweiternde Werke entspringen den Bereichen der Psychologie und Psychotherapie (ö ) sowie der Medizin (ö ) und der Soziologie (ö ).(ebd.) Neben diesen Arbeiten widmete sich auch, als ein positiv zu deutendes Zeichen, die vom Berufsverband Sozialer Arbeit 'Avenir Social' herausgegebene Zeitschrift 'Sozial Aktuell' im Februar 2015 dem Thema Humor in der Sozialen Arbeit. Die Beiträge der Autorinnen und Autoren veranschaulichten das Potenzial des Humors und verhalfen ihm als eine noch wenig genutzte Ressource zu mehr Öffentlichkeit. Aber im Vergleich mit der Psychotherapie und Pflege, hat die Soziale Arbeit, einen erkennbaren Nachholbedarf beim Thema Humor (vgl. Frittum 2009: 137).

### **2.5.1 Lachforschung & Gelotologie**

Mit dem Wertewandel im 20. Jahrhundert, welcher Humor zunehmend als erwünscht und positiv mit heilender Wirkung einschätzte, hat die thematische Auseinandersetzung damit zugenommen. Dem Geheimnis von Humor und Lachen versuchen weltweit Menschen der verschiedensten Wissenschaftsgebiete wie Psychologie, Neurologie, Linguistik, Stressforschung, Immunologie u.a. näher zu kommen (vgl. Bollinger/Lustenberger 2001: 20). Der Psychiater William F. Fry begründete eine Forschungsrichtung, welche sich vertieft mit Humor befasst und ihn sowie sein Wesen untersucht, die sogenannte Gelotologie. Der Begriff der Gelotologie lässt sich von den griechischen Wörtern *Gelos* für Lachen und *Logos* die Vernunft bzw. Lehre ableiten und kann kurz gesagt mit Lachkunde

---

<sup>15</sup> an der Fachhochschule für Sozialarbeit in Wien

bezeichnet werden (vgl. Gruntz-Stoll 2001: 25). Fry war der Meinung, dass der Humor neben seiner kulturgeschichtlichen Bedeutung auch einen naturwissenschaftlichen Zugang und damit dem Blick für die Gefühle, brauche. Er widerlegte somit in den 70er Jahren die von Berufskollegen vertretene These, dass Humor nur geisteswissenschaftlich und somit in der Psychologie, Philosophie sowie Soziologie zu ergründen sei (vgl. Bollinger/Lustenberger 2001: 19).

Anfangs der 70er Jahre erkrankte der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins, welcher Mitinitiator der Gelotologie war, an einer sehr schmerzhaften rheumatischen Erkrankung der Gelenke und der Wirbelsäule, die ihm eine denkbar schlechte Prognose und laut seinem autobiographischem Krankheitsbericht „Der Arzt in uns selbst“ (1981) eine Überlebenschance von 1:500 versprachen. Aufgrund wissenschaftlicher Zeitungsberichte kannte er die negative Wirkung schlechter Gemütszustände auf den Körper. Daher versuchte er sich gezielt durch lustige Filme und witzige Bücher zum Lachen zu bringen und stellte bald fest, dass nach etwa zehn Minuten intensivem Lachen seine Schmerzen nachliessen und er danach zwei Stunden mühelos, weil schmerzfrei, schlafen konnte. Durch spezifische Tests wurden im Bereich der Wirbelsäule die Entzündungsgrade gemessen, die das subjektive Empfinden von Cousins bestätigten. Die Entzündungszeichen nahmen nach jeder einzelnen „Lachsitzung“ deutlich ab. Eine scheinbare Begründung dafür, welche Gelotologen inzwischen gefunden haben, ist die Ausschüttung bestimmter körpereigener Hormone während des Lachens, die eine Entzündungshemmung hervorrufen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 21f.). Ob jedoch Cousins Genesung auf das Lachen, die hohen Dosen Vitamin C, welche er bekam, Optimismus, den Willen zum Leben oder gar eine falsche Diagnose zurückzuführen ist kann nicht gesagt werden (vgl. Papousek 2009: 90).

Von Einzelfällen lässt sich ohne aussagekräftige empirische Untersuchungen noch nicht auf die Allgemeinheit bzw. eine Allgemeingültigkeit schliessen. Denn „Forschungsstudien über die langfristigen Auswirkungen von Humor fehlen derzeit noch“ (Robinson 2002: 28). Ebenso gibt es zur Wirkung und Funktion von Humor in der Sozialen Arbeit kaum empirische Forschungen, die vor allem anwendungs- und wirkungsbezogene Frage- und Problemstellungen in Betracht ziehen sollten (vgl. Effinger 2009: 44). Jedoch ist „sicher (ö ) daß Humor und Lachen die Lebensqualität steigern“ (Robinson 2002: 28).

### **2.5.2 Physiologie des Gehirns**

Lachen bringt komplizierte neurologische Strukturen ins Spiel“ (Titze/Eschenröder 2011: 20). So entdeckte etwa die Neurophysiologie in den 50er Jahren das Lustzentrum im Gehirn, welches im limbischen System zu finden ist und wovon auch Gefühle wie Wut und

Aggressionen ausgehen. Später konnte auch festgestellt werden, dass die körpereigene Hormonproduktion sowie eine Zirkulation bestimmter Immunsbstanzten nach einem herzhaften Lachen für Stunden im Körper erhöht ist. So kann von einer das gesamte Herz-Kreislauf-System aktivierenden Schockwirkung auf das neurovegetative System gesprochen werden (vgl. ebd.: 20f.). Humor und damit Lachen und Lächeln aktivieren verschiedene Hirnareale (siehe Abb. 1), was mit Hilfe von sogenannten Bild gebenden Verfahren bei gesunden Menschen untersucht werden konnte (vgl. Wild 2009: 78). Damit sind auch die physiologischen sowie psychologischen Besonderheiten, welche Auswirkungen auf das eigene Verhalten und das der Anderen haben, unterschiedlich (vgl. Papousek 2009: 88). Besonders interessant scheint hier ein Netzwerk von Hirnregionen, das limbische System, welchem auch der Mandelkern (Amygdala)<sup>16</sup> und andere benachbarte Gebiete im Schläfenlappen angehören.

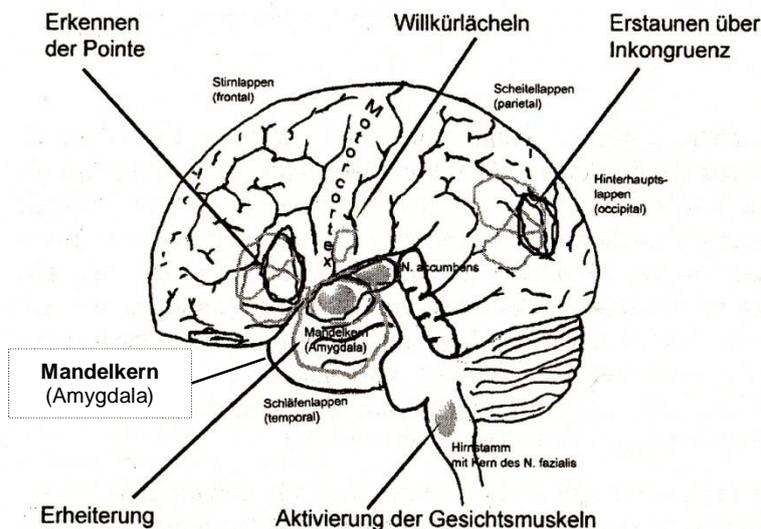


Abb. 1: Hirnaktivitäten beim Lachen (Wild 2009: 78)

Das limbische System ist für die Entstehung von Trieben und besonders für die Verarbeitung von Emotionen notwendig und wird auch durch humorvolle Stimuli wie Witze oder Cartoons (Bildwitz) aktiviert. Zudem reagiert es, wenn ein Ereignis besser ist als erwartet. Aber auch Stimulanzien wie Kokain oder ähnliche Mittel haben hier einen Einfluss. Ist dieser Bereich von einer Schädigung betroffen, können je nach deren Ort Apathie, Lustlosigkeit oder auch Enthemmung die Folge sein (vgl. Wild 2009: 80). Da

<sup>16</sup> Ist ein Komplex, der für die Bewertung emotionaler Aspekte zuständig und an der Gedächtnisbildung beteiligt ist (vgl. Rizzolatti/Sinigaglia 2008: 228f.).

diese Vorgänge in den bildgebenden Verfahren am gesunden Menschen durchgeführt wurden, kann nicht auf Menschen mit einer Erkrankung oder einer Beeinträchtigung geschlossen werden. Das ist auch in der Arbeit mit den Klientinnen und Klienten zu berücksichtigen. Doch neben humorvollen Stimuli oder Stimulanzen sind auch Resonanzsysteme wie Spiegelneuronen und Empathie von Bedeutung, denn sie sind die Ursache dafür, dass Lachen sozusagen „ansteckend“ ist.

### 2.5.3 Spiegelneurone und Theory of Mind (ToM)

In den Arbeitsbeziehungen zur Klientel sowie in der Kooperation und Kommunikation auf Fachebene, sind von den Sozialarbeitenden bestimmte Kompetenzen gefordert. Neben dem Fachwissen, gehören dazu die Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz; welche innerhalb des Studiums erworben werden und zur Professionskompetenz führen (vgl. Hochschule für Soziale Arbeit FHNW 2016a). Der Begriff Empathie<sup>17</sup> ist nicht darin enthalten. Empathie oder auch das „empathisch sein“ bzw. „empathisches Verhalten“ werden im täglichen Arbeitsprozess immer wieder verbalisiert und scheinen für eine wertschätzende sowie authentische Arbeit mit Menschen unerlässlich zu sein. In der Fachliteratur, in Theorien und Methoden lässt sich das Wort Empathie dennoch sehr selten finden. Empathie und Intuition (etwa: gefühlsmässige Eingebung), die auch als Resonanzphänomene bezeichnet werden und lange als nicht nachweisbar und darum fraglich galten, gäbe es ohne die sogenannten Spiegelneurone (auch mirror neurons) nicht. Die Spiegelneurone sind der Grund dafür, dass Verstehen als auch Vertrauen möglich sind. Zudem sind sie die Ursache dafür, dass Menschen gähnen, wenn es andere tun, beim Füttern des Kleinkindes intuitiv selbst auch den Mund öffnen, ein Lächeln erwidern und Lachen „ansteckend“ ist (vgl. Bauer 2009: 7f.).

Der Neurophysiologe Giacomo Rizzolatti beschrieb diese Nervenzellen erstmals in den 90er Jahren. Mit der Entdeckung der Nervenzellen, durch welche Andere verstanden und Vertrauen aufgebracht werden kann, wurde ein neurobiologisches Verständnis dafür erst möglich (vgl. Bauer 2009: 8). Nach Rizzolatti und Sinigaglia (2008: 189f.) ermöglicht der Spiegelneuronenmechanismus zwar das Verstehen der Emotionen Anderer, was gleichzeitig die Voraussetzung für ein empathisches Verhalten ist, aber das schließt nicht, dass gleichzeitig eine empathische Beziehung empfunden wird. Ein trauriges oder schmerzverzerrtes Gesicht veranlasst nicht automatisch Mitgefühl. Das hängt von

---

<sup>17</sup> Kann mit der Fähigkeit des Menschen, bezüglich beobachteter Ereignisse bzw. wahrgenommener verbaler und nonverbaler Zeichen durch bildliche Vorstellung oder Nachahmung, Gefühle zu entwickeln und darauf zu reagieren, beschrieben werden. Dabei geht es darum (z.B. im Beratungsgespräch), die Resonanz auf die eigene Empfindung des Wahrgenommenen zu erkennen und zu benennen (vgl. Friedli 2005: 44).

verschiedenen Faktoren ab: wer die andere Person ist, welche Beziehung zu ihr besteht oder ob die Absicht besteht sich mit ihrer emotionalen Situation zu belasten. Die Emotionen werden wahrgenommen, aber sie lösen nicht immer die gleiche Art von empathischer Teilnahme aus (vgl. ebd.).

Das Vermögen, intuitive Vorstellungen und vertrauensbildende Gewissheiten über die Gefühle und Absichten eines anderen Menschen zu gewinnen, bezeichnen Fachleute heute als die Fähigkeit zur "Theory of Mind (ToM)" (Bauer 2009: 16) Nach Daniel Kasper und Olivia Lutz (2016: 27) ist die ToM die Basis unserer kognitiven und emotionalen Empathie und entsprechend ein zentraler Faktor für erfolgreiche soziale Interaktion<sup>18</sup> Sie kann folglich zu den Bereichen der Sozial- sowie Selbstkompetenz gezählt werden. Bei Menschen mit einer Beeinträchtigung, etwa mit einer autistischen Störung, die nach Einteilung des Diagnosemanuals ICD-10 zum Formenkreis der tiefgreifenden Entwicklungsstörungen zählt, gibt es Hinweise darauf, dass die Spiegelneurone nicht hinreichend funktionstüchtig sind (vgl. ebd.: 29). Dabei ist nicht die emotionale, sondern die kognitive Empathie beeinträchtigt, was heisst, dass dem Eingefühlten kein Name oder eine Bedeutung zugewiesen werden kann (vgl. ebd.: 28). Menschen mit Autismus nehmen Aussagen wörtlich. Sie können oft Stimmungen und Gefühle des Gegenübers oder auch Aussagen nicht richtig einordnen, weil mentale Zustände anderer Menschen erschwert erfasst werden können ( ) ist es schwer Ironie, Redewendungen [wie: "das Brett vor dem Kopf" oder "ein Auge auf jemanden werfen"] und Humor zu verstehen (ebd.: 27). Das zeigt, wie wichtig es in der Sozialarbeitspraxis ist, auch ein breites Fachwissen bezüglich der Besonderheiten und Auswirkungen von "Diagnosen" zu haben und doch ist die Empathie sehr wichtig. Im Arbeitsteam und mit Vorgesetzten sind ein fehlendes Einfühlungsvermögen oder ein übermässiges Bemühen die Stimmungen der Anderen zu verstehen und darauf eine positive Resonanz zu entwickeln, häufig Ursache für Konflikte (Bauer 2009: 148f.). Denn hierbei besteht ein Ungleichgewicht der wechselseitigen Einstimmung auf die Stimmungen der Mitmenschen (vgl. ebd.: 147). Somit ist es in der Einschätzung von Situationen wichtig, neben Empathie und Intuition auch rationale Reflektion und eine nötige Distanzierung nicht zu vernachlässigen. Neben der Ergründung der Physiologie und der Resonanzphänomene hat sich die Forschung mit einem weiteren wichtigen Teil von Humor und Lachen beim Menschen beschäftigt . mit dem Thema Angst.

---

<sup>18</sup> Theory of Mind bezeichnet in der Psychologie und den anderen Kognitionswissenschaften die Fähigkeit, eine Annahme über Bewusstseinsvorgänge in anderen Personen vorzunehmen, also in anderen Personen Gefühle, Bedürfnisse, Absichten, Erwartungen und Meinungen zu vermuten . auch wenn sich diese von den eigenen Bewusstseinszuständen unterscheiden (Kasper/Lutz 2016: 27).

#### 2.5.4 Gelotophobie

Neben den positiven Effekten des Humors und Lachens, mit denen sich die Humorforschung hauptsächlich beschäftigt, gibt es auch das Auslachen oder Verspotten von anderen (vgl. Ruch 2011). Das kann einerseits als Korrektiv für normabweichendes Verhalten dienen bzw. den Zweck erfüllen. Andererseits können aber auch wiederholte oder gar traumatische Erlebnisse des Ausgelachtwerdens empfunden werden, die laut Willibald Ruch (2011) dann etwa dazu tendieren, dem unbeschwert Fröhlichen im Lachen misstrauisch gegenüber zu stehen. Weiter fährt er fort, dass damit jedes Lachen ein bösesartiges Lachen zu sein [scheint], auch neckische, harmlos spielerische Situationen mit Lachen induzieren keine Freude oder Überraschung, sondern Scham und Angst. Dabei kam die Studie von 100 Stichproben von 23 000 Probanden aus 73 Ländern, zum Schluss, dass diese Angst weltweit existiert, geschlechtsunabhängig vermutlich in der Kindheit und Adoleszenz höher ist, sich jedoch über die Lebensjahre hinweg nur gering verändert (vgl. ebd.). Laut Ruch (ebd.) variieren die Ausprägungen der Angst in den einzelnen Ländern. In der Schweiz (fünf bis sieben Prozent) ist das direkte Auslachen eher unüblich und verpönt, was für die geringere Angst eine Erklärung sein könnte. In Grossbritannien (über 13 Prozent), mit dem Schwarzen englischen Humor, sind die Ängste weiter verbreitet, was zeigt, dass selbst ein gut entwickelter Sinn für Humor offensichtlich keinen Schutz vor der Gelotophobie darstellt. Das Psychologische Institut der Universität Zürich führt in der Fachrichtung 'Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik' unter der Leitung von Ruch derzeit eine Studie<sup>19</sup> zur Gelotophobie durch, die auf den Erkenntnissen von Michael Titze aufbaut. Er ist der Meinung, dass frühere Beschämungen im Kindes- oder Jugendalter die Ursache für die Angst vor dem Ausgelachtwerden sind.

Während der Pubertät achten Jugendliche vermehrt auf ihr Äusseres. Durch das Wachstum und die körperliche Veränderung kann es sein, dass sie sich unwohl in ihrer 'eigenen Haut' fühlen und sich als komisch oder lächerlich erleben. Weshalb besonders Jugendliche die ein starkes Schamgefühl haben durch die innere und äussere Anspannung psychisch erkranken und depressive Symptome entwickeln können. Aber auch Kinder können etwa durch Merkmale wie eine auffallende Haarfarbe oder Kleidung, Körpergrösse, Beeinträchtigungen der Sprache, im körperlichen oder kognitiven Bereich zu sozialen Aussenseiterinnen und Aussenseitern werden und damit ein 'verlachenswertes' Opfer darstellen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 46). Es ist gerade

---

<sup>19</sup> Dazu heisst es: 'Wir führen zur Zeit eine Studie durch, in der wir uns mit der Freude am und der Furcht vor dem Ausgelachtwerden (PhoPhiKat) sowie dem Auslachen beschäftigen und deren Beziehung zur Heiterkeit (STHI) und Persönlichkeit (BARS, DAPP) erforschen' (Universität Zürich 2016b).

Unsicherheit, die oft zu einem spöttischen Grinsen beim Gegenüber führt und das 'komisch' wirkende Menschen so fürchten. Dabei beginnt die Angst vor dem Ausgelachtwerden ihr Denken und Handeln zunehmend zu beherrschen und es wird von der Gelotophobie gesprochen (vgl. Titze 2001: 24). Die Bezeichnung lässt sich in *Geloto* für Lachen und *Phobie* für die Furcht zergliedern und kann mit Angst zu lachen, belächelt oder ausgelacht zu werden, bezeichnet werden (vgl. Gruntz-Stoll 2001: 25). Laut Titze (2001: 24f.) sind oft ein sozialer Rückzug und Abwendung von sozialen Aktivitäten sowie Mitmenschen die Folge und es besteht die Gefahr der Konsumation von Suchtmitteln und das rastlose Arbeiten, um so die ersehnte Anerkennung zu bekommen.

Im Interview mit Markus Frittum (2009: 115) sagt Peter Hain: 'Auslachen und Spott seien natürlich nicht angebracht, aber (ö) in wohlwollendem Humor [verbergen sich] bereits Optimismus und Zustimmung (ö)'. Hier kommt wieder der sprachliche 'Drahtseilakt' zum Tragen, indem die Linie zwischen Wohltuendem und Verletzendem dabei gut abzuwägen ist.

Nach den Untersuchungen zum Humor im Allgemeinen, folgen im Kapitel 3 die Überlegungen zu dessen Nutzen für die Sozialarbeitenden und der Einsatz humorvoller Interventionen im Team sowie mit den Klientinnen und Klienten. Abschliessend werden die Grenzen des Humors in die Betrachtungen mit einbezogen.

### 3. Humor als Ressource in der Sozialen Arbeit

#### 3.1 Humorvolle Grundhaltung

Dass die Soziale Arbeit keine humorlose Profession ist, konnte bereits festgestellt werden. Die gesundheitsfördernde Seite des Humors ist zwar bisher noch nicht aussagekräftig belegt worden, aber es ist bekannt, dass Lachen Menschen verbindet, es sich gut anfühlt und damit die allgemeine Zufriedenheit erhöhen kann. Gerade das, macht Humor für die Professionellen und ihre Klientinnen und Klienten zu einer nützlichen Ressource.

Im Berufsalltag kann Humor eine wichtige Rolle spielen, wenn ihn die Sozialarbeitenden als Teil ihrer Persönlichkeit<sup>20</sup> betrachten. Dabei ist es nicht entscheidend, ob die Sozialarbeitenden eher 'idealistisch' oder 'pragmatisch' eingestellt sind (vgl. Frittm 2012: 38-40). Da jeder Mensch ein individuelles Verständnis von Humor hat, wird dessen Bedeutung auch unterschiedlich bewertet und die Spannweite reicht dabei vom Schätzen, aber nicht Überbewerten des Humors, bis zum erforderlichen und sehr wichtigen Bestandteil für die Arbeit (vgl. ebd.). Letztlich ist es entscheidend, dass sich die Person und ihr Umfeld wohlfühlen und sie einen Gewinn damit erzielen, wofür auch Selbstreflexion und ein vertrauensvolles Verhältnis vorteilhaft sind. Menschen die an einer bekannten Gelotophobie leiden, sind hierbei zu berücksichtigen.

Humorvolle Menschen treten schneller mit anderen in Kontakt, sind beliebter, sozial besser eingebunden und beruflich erfolgreicher (Schinzilarz/Friedli 2013: 12). Zudem fördert Humor die Motivation und Produktivität beim Arbeiten, sorgt damit für ein gutes Klima und ist Basis für konstruktive kreative Lösungen (vgl. ebd.). Die humorvollen Menschen zeichnen sich auch durch eine tolerante Grundhaltung aus, stecken andere mit Optimismus, Heiterkeit sowie Freude an und haben eine gute Verbindung zwischen Selbstbehauptung und Hingabe. Sie sind bescheiden, nicht resigniert und ihr Lachen ist kein Aus- sondern ein Mitlachen (vgl. Bernhardt 1985: 42-48). Je nachdem welche Art von Humor bevorzugt wird, kann er gezielt eingesetzt und damit eine Situation bewusst gestaltet werden. Es kommt nicht darauf an irgendeinen Humorstil zu kopieren, sondern den eigenen zu entwickeln. Wofür die Analyse der jeweiligen Humor-Vorlieben hilfreich ist (vgl. Effinger 2009: 188).

---

<sup>20</sup> Beim Humor als Persönlichkeitsmerkmal werden vier Domänen von Charakteristiken umschrieben:

1. Heiterkeit: Merkmale der heiter-heilen Seite von Humor wie: fröhlich, albern oder lustig;
2. Vernunft: vordergründig ist der trockene, scharfzüngige oder witzige Humor;
3. Unsinn: ein absurder, frivoler oder bizarrer Humorstil ist dominierend;
4. Mürrischkeit: der Humor ist beissend, spöttisch oder zynisch (vgl. Ruch 1998, zit. in Bischofberger 2008: 35).

Mit Humor als Haltung ist es möglich einen 'verrückten' Blick auf sich und die anderen zu werfen, weshalb sich neue Perspektiven und damit auch für 'Alltägliches' neue Chancen ergeben (vgl. Schinzilarz/Friedli 2013: 14). Kirchmayr (2015: 32) sagt dazu: In der humorvollen Lebenseinstellung betrachtet man die schmerzlichen Dinge des Lebens wie durch ein umgekehrtes Fernrohr und gewinnt heilsame Distanz. Das trifft auch auf die oft problembehafteten Aufgaben der Sozialen Arbeit zu.

### 3.2 Leitgedanken

Humor kann als 'schräg' empfunden und missverstanden werden, weil er situativ nicht 'passt' kognitiv nicht verstanden wird oder das Gegenüber sehr empfindsam ist. Darum ist es besonders im professionellen Kontext unerlässlich, einige Kriterien beim Einsatz zu beachten. So können Verletzungen, nicht aufzufangende Gefühle wie Beschämung und Vertrauensverlust, vermieden werden (vgl. Bollinger/Lustenberger 2001: 61). Frittm (2009: 139) meint, dass eine humorvolle Grundhaltung, die auf Wertschätzung und Empathie beruht, in der Arbeit mit Humor unerlässlich ist.

Für Sozialarbeitende ist der Berufskodex massgebend, welcher auch ethische Handlungsprinzipien enthält. Dabei werden u. a. das Handeln aufgrund moralischer Kriterien sowie die Gründung der Arbeit auf Vertrauen und Wertschätzung angeführt (vgl. Avenir Social 2010: 10f.). Doch dürfen dem naturgegebenem Phänomen Humor keine 'Ketten' angelegt werden, die das Lachen verbieten. Damit wäre die wertvolle Leichtigkeit der Kinder, die uns Erwachsenen im Laufe des Lebens zu einem oft grossen Teil bereits abhanden gekommen ist, wirklich unwiederbringlich verloren. Dennoch sind einige Leitgedanken wichtig, die auch als Richtlinien bezeichnet werden können.

So wurden vom Verein HumorCare (2010), welcher die wissenschaftlich orientierte Anwendung von Humor in beratenden, pflegerischen, psychosozialen und pädagogischen Berufen sowie in den entsprechenden Institutionen, fördert und unterstützt, ethische Richtlinien erlassen. Deren Verfassung wird damit begründet, dass Humor von individuellen und kollektiven Werthaltungen abhängt und damit je nach geographischer Region und persönlichen Präferenzen variieren kann. Die Richtlinien unterstützen diese Vielfalt und es wird eine gemeinsame Basis definiert, die jede Form von schädlichem und unreflektiertem Humor wie Sarkasmus, Zynismus, Verspottung, Mobbing u.ä. ausschliesst, denn der respekt- und verantwortungsvolle Umgang sind wichtig. Die heitere Gelassenheit, über sich selbst lachen zu können und Distanz zu den Dingen einzunehmen, sollen dabei gezielt durch den positiven Aspekt und die 'heilende' Wirkung des Humors bei Menschen jeden Alters in verschiedenen Lebenslagen aktiviert werden.

Die folgenden Kapitel zeigen, dass das besonders auch für die Angestellten gilt, für die Humor damit eine Ressource in der Erfüllung ihrer täglichen Aufgaben darstellen und damit zur Gesunderhaltung und Freude bei der Arbeit beitragen kann.

### **3.3 Humor Eine Bewältigungsstrategie**

Bereits in den Betrachtungen zur Profession im Kapitel 1.1.1 wurde festgehalten, dass bei Menschen in Problemsituationen und erschwerten Lebenslagen, eher nicht an Humor oder Lachen gedacht wird. Dennoch stehen viele Sozialarbeitende dem Thema positiv gegenüber. Zudem konnte festgestellt werden, dass es Humor und Witz wahrscheinlich nur gibt, um gegebene Probleme zu bewältigen. Reißland (2009: 177) hält fest, dass die Soziale Arbeit zwar vielseitig und interessant ist, aber sie hat auch teilweise überschaubare Erfolgserlebnisse, ein zunehmend negatives Image in der Öffentlichkeit, ist anspruchsvoll und oft niedrig bezahlt. Da stellt Humor eine Ressource und Bewältigungsstrategie (auch Copingstrategie) im täglichen Umgang mit diesen Belastungen und Herausforderungen dar. Dabei zeichnen sich aufwändige Arbeitsabläufe, häufige strukturelle Veränderungen oder Unklarheiten und die hohe Anzahl und Komplexität der Begleitungen der Klientel als grösste Belastungen aus (vgl. Frittm 2012: 29). Hier kommen u.a. Schwarzer Humor und Galgenhumor zum Einsatz, durch welche die Realität zwar nicht verändert werden kann, sich aber die Einstellung zu ihr verbessert und die Personen (wieder) handlungsfähig macht (vgl. Reißland 2009: 178f.). Grundsätzlich hilfreich und positiv ist eine heitergelassene Grundhaltung, die Fehler und Alltagskatastrophen humorvoll betrachten lässt (vgl. ebd.). Dazu kann auch eine herzliche Selbstkritik in Form von Selbstironie, die sich wohlwollend (ö) über eigene Beschränktheiten und Schwächen [äussert] gezählt werden (Kirchmayr 2015: 182). Schlechte Stimmung und chronischer Stress wirken sich negativ auf das vegetative Nervensystem und das Immunsystem aus, weshalb Humor ein wichtiger Punkt für die Stressbewältigung ist (vgl. Reißland 2009: 179). Damit trägt er dazu bei, dass Menschen bei der Arbeit gesund bleiben.

#### **3.3.1 Stress und Gesundheit**

Humor gilt als Abwehrleistung des Menschen, durch die schwierigen Situationen begegnet werden kann, ohne von Gefühlen überwältigt zu werden (vgl. Freud 2012: 254f.). Das zeigt sich durch eine höhere emotionale Stabilität. In Langzeitstudien wurde an verschiedenen Stichproben nachgewiesen, dass der Einsatz von Humor als Bewältigungsstrategie ein Kennzeichen für höhere körperliche und psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Erfolg im Beruf war (vgl. Reißland 2009: 183). Nicht

nur die Klientinnen und Klienten, sondern auch die Mitarbeitenden sind in vielen Teams mit verschiedenen körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen konfrontiert. Für die Förderung der Integration von Krankheit und Beeinträchtigung in den Erwerbsprozess, besteht eine Rat- und Hilflosigkeit bezüglich der Nutzung der Ressource Humor. In diesem Zusammenhang wäre Humor zwar ein wichtiges Konzept zur Ausbalancierung von beruflichen Anforderungen, aber im betrieblichen Gesundheitsmanagement wird er bisher noch kaum wahrgenommen oder gefördert (vgl. Bischofberger 2007: 99f.).

Im alltäglichen Berufs- sowie Privatleben gibt es Stress und stressauslösende Ereignisse (*Stressoren*), bei denen der Körper mit Herausforderungen konfrontiert ist, die sein Gleichgewicht stören. Zur Stressentstehung und -wirkung gibt es verschiedene theoretische Schwerpunkte. Während eine Sichtweise durch die Umwelt verursachte Einflüsse untersucht, schaut eine andere die Reaktion des Organismus auf diese Einflüsse an und eine weitere ist die von dem Psychologen Lazarus vertretene kognitiv-transaktionale Position, welche vielen neueren Ansätzen zugrunde liegt. Sie fokussiert einerseits die Wechselwirkung zwischen stressauslösender Situation und subjektiver Reaktion darauf. Andererseits betont sie die subjektiven kognitiven Prozesse der Bewertung [der] (ö) Situation und [der verfügbaren] (ö) Ressourcen (Müller-Fritschi 2005: 188f.). Es werden zwei Formen von Stress unterschieden: der positiv eingeschätzte Eustress und der negativ bewertete Distress (vgl. ebd.: 189). Die zur Verfügung stehenden Ressourcen der Bewältigung der Stresssituation nennt Lazarus Coping und das dadurch bedingte Verhalten: Copingstrategien (vgl. BZgA 2001: 60f.).

Der Soziologe Aaron Antonovsky forschte in den 60er Jahren am Zusammenhang von Stressfaktoren und Gesundheit bzw. Krankheit. Sodann vertrat er in Anlehnung an Lazarus ein Stresskonzept, in dem Stressoren nicht mehr nur krankmachend, sondern auch als eine Anspannung stimulierend, die nicht unbedingt zu Stress führen muss, wahrgenommen wurden. Er kam zu dem Schluss, dass wiederum die Art einer Erkrankung beim Menschen von einer individuellen überdauernden Vulnerabilität bestimmt wird, die unabhängig von der Art der belastenden Einflüsse ist (vgl. BZgA 2001: 20). Antonovsky fragte sich in Untersuchungen seines salutogenetischen Modells (*Salutogenese*<sup>21</sup>), was es ist, das Menschen trotz extremer Belastungen nicht krank werden lässt (vgl. ebd.: 24). Dabei steht eine individuelle psychologische Einflussgröße, das Kohärenzgefühl<sup>22</sup>, im Mittelpunkt. Das Kohärenzgefühl lässt sich nach Antonovsky mit der allgemeinen Grundhaltung eines Individuums gegenüber der Welt und dem

---

<sup>21</sup> *Salus* . lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; *Genese* . griech.: Entstehung (vgl. BZgA 2001: 24)

<sup>22</sup> Original engl.: *sense of coherence*, SOC; *Kohärenz*: Zusammenhang, Stimmigkeit (vgl. ebd.: 28)

eigenen Leben (Weltanschauung) benennen (vgl. ebd.: 28) Damit hängt es von der Ausprägung der persönlichen Grundhaltung ab, wie gut eine Person vorhandene Ressourcen zum Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens nutzen kann und das unabhängig von den jeweiligen Umständen, der Situation oder den Rollen, die jemand gerade einnimmt oder einnehmen muss (ebd.: 29). Je stärker das Kohärenzgefühl ist, desto flexibler kann der Mensch auf Anforderungen reagieren und die dabei benötigten Ressourcen aktivieren. Dieses Konzept, indem der Mensch die Welt zusammenhängend und sinnvoll erlebt, besteht aus drei Komponenten: dem Gefühl der Verstehbarkeit<sup>23</sup>, der Handhabbarkeit<sup>24</sup> und der Sinnhaftigkeit<sup>25</sup>. Das Kohärenzgefühl regt je nach Anforderung bestimmte Copingstrategien bzw. Verarbeitungsmuster beim Menschen an, die ihm am geeignetsten scheinen mit dem Stressor umzugehen (vgl. ebd.: 30).

Auch wenn bisher kaum messbare salutogenetische Auswirkungen von Humor bekannt sind, kann wohl dessen Einsatz (z.B. in Form von Galgenhumor oder Schwarzem Humor), anstatt z.B. zu flüchten oder zu Suchtmitteln zu greifen, ein mögliches Verarbeitungsmuster sein. Laut Effinger (2009: 42) ist Humor Teil der Salutogenese, da durch Komik ausgelöstes Lachen die Widerstandskräfte stärkt.

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit sind im auch hierarchischen System einer Organisation für Sozialarbeitende und ihre Klientel gleichermaßen gesundheitsfördernd. Manchmal sind hier notwendige Veränderungen aber nur durch Witz und Humor zu erreichen (vgl. Robinson 2002: XV). Auch Entscheidungen der Gruppenleitung oder Geschäftsführung, die nicht immer nachvollziehbar, veränderbar und erfreulich sind, können durch ein humorvolles „Luftverschaffen“ den Umgang damit erleichtern (vgl. Frittm 2012: 36). Sie reduzieren ebenso das Gefühl der Hilflosigkeit und haben psychohygienische Wirkung. Das Team ist für die Psychohygiene ein wichtiges Element, da die Gespräche über Probleme, Frustration oder Wut entlastend wirken. Wenn tägliche Herausforderungen die Mitarbeitenden an den Rand der Belastungsfähigkeit bringen, können Copingstrategien wie der Humor, unterstützen mit den Belastungen und dem Stress umzugehen und damit stabil sowie gesund zu bleiben. Gelingt dies nicht mehr, droht womöglich ein Burnout (vgl. ebd.: 31-37).

---

<sup>23</sup> die Fähigkeit Informationen zu verarbeiten: kognitives Verarbeitungsmuster (vgl. BZgA 2001: 29)

<sup>24</sup> die Überzeugung, dass Schwierigkeiten lösbar sind: kognitiv-emotional (vgl. ebd.)

<sup>25</sup> das Leben wird als sinnvoll empfunden: emotional-motivational (vgl. ebd. 30)

### 3.3.2 Burnout-Prävention

Der Begriff des Burnouts wurde im Kapitel 2.1.4 (unter der Fussnote 8) bereits definiert. Hier sollen die von Eckhart Müller beschriebenen Phasen (Abb. 2), im Prozess des Burnouts bis zum Syndrom, kurz genannt werden. Sie verdeutlichen, dass niemand plötzlich von einem Burnout betroffen ist und es Anzeichen gibt, die so auch für die Teammitarbeitenden und Vorgesetzten bereits im Vorfeld erkennbar sein können. Dabei ist nicht das Stellen einer medizinischen Diagnose gemeint, für das Sozialarbeitende nicht zuständig sind, sondern Aufmerksamkeit und Wertschätzung in der Team- und Führungsarbeit. Eckhart Müller (1994: 11) sagt: „Ausbrennen geschieht schleichend. Ein solcher Prozeß kann sich über Monate, Jahre und sogar Jahrzehnte erstrecken.“ Er bezeichnet dabei fünf Phasen, die hier zusammengefasst, in einem überschaubaren Modell, dargestellt werden:

| <b>Fünfphasen-Modell der Entwicklung von Burnout-Krisen</b> |  |
|---|--|
| <b>1. Enthusiasmus und Idealismus:</b>                      | „Es beginnt feurig“<br>brennender Start in das Berufsleben                       |
| <b>2. Realismus und Pragmatismus:</b>                       | „Die Flamme brennt“<br>gesunde Bewältigung des Arbeitsalltags                    |
| <b>3. Stagnation und Überdruß:</b>                          | „Der Funkenflug wird matter“<br>erste Anhaltspunkte der<br>Burnout-Gefahr        |
| <b>4. Frustration und Depression:</b>                       | „Arbeiten auf Sparflamme“<br>Arbeitskraft wird auf das<br>Notwendigste reduziert |
| <b>5. Apathie und Verzweiflung:</b>                         | „Die Glut verlischt“<br>Endstadium einer echten Lebenskrise ist<br>erreicht      |

**Abb. 2: Fünfphasen-Modell Burnout-Krisen (In Anlehnung an: Müller 1994: 17-29)**

Erstmals wurden in den siebziger Jahren umfassende Untersuchungen über das Ausbrennen in helfenden Berufen sowie bei Managern durchgeführt und Erkenntnisse veröffentlicht (vgl. Müller 1994: 33). Durch die Verbreitung des Phänomens, auch in anderen Berufsgruppen, bekam es zunehmend Aufmerksamkeit. Müller (ebd.) sagt dazu, dass bei allen Betroffenen besonders kennzeichnende Merkmale wie: „Sie haben ihren Beruf einst selbst gewählt, diesen wirklich geliebt und waren zu Hochleistungen motiviert (ö) wollten etwas bewirken und bewegen“ festgestellt werden konnten. Weiter meint Müller (ebd.), dass es kein Schicksal sei, auszubrennen und jeder Zeit der Ausstieg aus der jeweiligen Phase der „Burnout-Karriere“ möglich sei.

Nach Papousek (2009: 100) zählen durch die Gleichzeitigkeit von starker Belastung, den gegebenen Rahmenbedingungen und hohem Engagement Mitarbeitende helfender oder

sozialer Berufe und Lehrpersonen zu den stärker burnout-gefährdeten Gruppen. Verlust von Motivation, Erschöpfung und Verzweiflung führen zu langen Krankheitsphasen und Frühpensionierung. Müller (1994: 34) sieht die Gefährdung der Mitarbeitenden in helfenden Berufen darin, dass es ihre Hauptaufgabe ist, sich besonders mit Ratsuchenden und deren Anliegen zu beschäftigen sowie sich für sie einzusetzen und auf sie einzuwirken.

Auch scheinen ein hohes Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung bei Betroffenen besonders vorhanden zu sein (vgl. Möller 2013: 40). Arbeitet die erschöpfte Person dennoch weiter, kann es zu Kooperationsproblemen und Konflikten kommen, wenn der (ö) Teil der Teamarbeit nicht mehr [ge]leistet [wird] oder [sie] sich (ö) unverstanden fühlt, sich zurückzieht und abkapselt% (Schulte-Meßtorff/Wehr 2013: 15). Der tendenzielle Rückzug oder die Abkapselung von Teammitgliedern, die burnout-gefährdet oder -betroffen sind, wird häufig als Desinteresse an den Teamkolleginnen und -kollegen interpretiert. Das Team wird durch die Minderleistung der Person zudem mehr belastet, was zu Spannungen, Unzufriedenheit und meistens zur Ausgrenzung des erkrankten Mitglieds führt (vgl. ebd.). Ein sichtlicher Teufelskreis, dem präventiv auch mit der Ressource Humor zu begegnen ist. Krisen sind wie 'Lebensweggabelungen' und stellen auch immer eine Chance dar, um innezuhalten, die vielleicht festgefahrene Situation genau zu analysieren und bestenfalls daraus zu lernen (vgl. Müller 1994: 50).

Problematisch und kostenintensiv ist infolge der zunehmenden Arbeitsbelastung, der Verdichtung des Arbeitsalltages und des ständigen Effizienzdrucks ein Anstieg von Burnout zu verzeichnen (vgl. Seithe 2012: 186). Dem stetig wachsenden Leistungsdruck, drohender Überforderung und Unterbesetzung werden teilweise mit Humor und Lachen begegnet, wobei an der Art der Witze aktuelle Ängste und Sorgen deutlich werden (vgl. Robinson 2002: 72f.). Der Unterdrückung von Gefühlen und der Distanzierung von den Klientinnen und Klienten, wie es beim Burnout der Fall ist, kann mit dem Herauslassen von Gefühlen durch Humor und Lachen begegnet werden (vgl. ebd.: 74).

Müller (1994: 134) meint, dass eine Verbindung von Ernsthaftigkeit und Humor gesünder ist, als Verbissenheit und Humor. Der äussert sich dann oft im wenig sozialverträglichen Zynismus. Doch das Beobachten mancher verbissener Gesichter macht den Anschein, dass Lachen kindischem Verhalten gleichkomme und Humor für Unernsthaftigkeit stehe, weshalb mit Betreten des Arbeitsortes Freiheit und Unbeschwertheit abgegeben werden (vgl. ebd.: 133). Nach dem Motto: 'Du darfst tun, was du willst, solange es dir keinen Spaß macht' (Watzlawick 2004: 89).

Konstruktive Kritik durch Führungspersonen, die ehrlich, freundlich und humorvoll Unzulänglichkeiten anspricht, wirkt nicht verletzend und motiviert. Mit Humor und einer guten Stimmung bei der Arbeit, steigt die Zufriedenheit und damit die Leistung. Im Zeichen der Ökonomisierung des Gesundheits- und Sozialbereichs und den Folgekosten des Ausfalls von Mitarbeitenden durch Burnout, sind Humor, eine humorvolle Haltung und Lachen noch wichtiger geworden und womöglich in Form eines (Präventions)-Humorkonzepts<sup>26</sup> in der Organisation zu verankern, denn die Kosten dafür sind geringer. Dabei findet ein solches Vorhaben nicht auf der 'Chefetage' statt, sondern lebt von der Kompetenz und Partizipation der Mitarbeitenden sowie dem Klientel.

Titze und Eschenröder (2011: 137) sagen: 'Der angemessene Einsatz von Humor in der Psychotherapie ist auch für die Psychohygiene des Therapeuten gut und kann als eine vorbeugende Maßnahme gegen ein 'Burnout' betrachtet werden'. Was für die Psychotherapie formuliert wurde, gilt ebenso für die Soziale Arbeit.

### 3.4 Team und Führung

#### 3.4.1 Kompetenz für die Zusammenarbeit

Ausgeprägte Sozialkompetenzen sind nicht nur für die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten wichtig, sondern spielen auch in der Teamarbeit eine entscheidende Rolle. Für den Austausch und die Gestaltung der Arbeitsbeziehungen kann Humor ein hilfreicher Begleiter sein (vgl. Frittm 2012: 41). Ähnlich sagt es Paprotta (2013): 'Gemeinsames Lachen wirkt beziehungsstiftend und fördert den Zusammenhalt im Team'. Hast du/habt ihr heute schon gelacht? oder Wo möchtest du/möchtet ihr heute erfolgreich sein? Ob in der Teamsitzung, als Eröffnung des Vorgesetztengesprächs oder in der Pause zwischen Arbeitskolleginnen und -kollegen, können diese oder ähnliche Triggerfragen<sup>27</sup> zum Auflockern der Situation und damit zum Lächeln oder Lachen führen (vgl. Schinzilarz/Friedli 2013: 11). Stattdessen können aber auch Nachdenken, Irritation oder sogar Empörung die Folge sein. Der Sinn für Humor ist individuell. Auf jeden Fall lösen Fragen wie diese eine Reaktion bei den Anderen aus und stellen damit den Kontakt (einen sogenannten 'Draht') her. Das ist die Grundlage für kooperatives Arbeiten. Dass 'Reibung Wärme erzeugt' ist zwar physikalisch begründet, wird aber auch in der Arbeit mit Menschen in konfliktbehafteten Situationen und anspruchsvollem Verhalten oft geäußert. Nur wer in Kontakt tritt, kann auch etwas gemeinsam bewirken, zeigen, dass

---

<sup>26</sup> Ein Beispiel ist das Pilotprojekt des Humorkonzepts der RehaClinic Bad Zurzach (Kapitel 3.4.2).

<sup>27</sup> *Trigger* . engl.: 'Auslöser'. Schinzilarz und Friedli (2013: 87) sagen: 'Ein Trigger ist ein schneller überraschender Anstoß, welcher (ö) humorvolle Assoziationen, Gedanken oder Handlungen auslöst'.

Interesse dafür da ist und Vertrauen aufbauen . eine gute Basis für die Zusammenarbeit. Die soziale Bedeutung von Humor und Lachen ist beachtlich. So werden ihnen laut Paul McGhee (1999) teamfördernde, stressmindernde, konfliktlösende und spannungsabbauende Wirkungen zugeschrieben (zit. in Reißland/Gruntz-Stoll 2009: 80). Eine gute Humorkultur im Team zeichnet sich aus, wenn der Humor zwar in unterschiedlicher Form, aber auf einer gemeinsamen Ebene stattfindet: er also 'auf gleicher Wellenlänge±liegt. Teammitglieder die nicht auf der 'Wellenlänge±sind, können sich teilweise nur schwer ins Team integrieren, werden als Aussenseiter oder störend wahrgenommen (vgl. Frittm 2012: 42). Folgende Beschreibung erklärt, warum die gemeinsame 'Wellenlänge±so wichtig ist. Teams bzw. Gruppen:

(ö ) entwickeln relativ schnell charakteristische Formen der Interaktion, die sie von anderen Individuen oder Gruppen unterscheiden. Auch der Humor kennzeichnet eine solche Gruppe; er ist Ausdruck ihres Zusammengehörigkeitsgefühls. Bestimmte Formen und Inhalte des Humors gehören zur Gruppenkultur, und Außenstehende teilen das Lachen nicht . sie können es nicht teilen, da ihnen subtile Nuancen der gemeinsamen Perspektive fehlen (Bernhardt 1985: 118).

Je nach Teamkonstellation und Führungskultur ist das humorvolle Klima in der Organisation, Teamarbeit und der Teamsitzung verschieden. sÜber sich selbst lachen zu können ist für Führungskräfte die 'Königsdisziplin± [Wobei es] (ö ) jedoch nicht darum [geht,] sich (ö ) zum 'Comedian±zu machen (ö ).%d(Möller 2013: 98) In grossen Teams und viel Personalwechsel fehlt oft das Vertrauen oder der Arbeitsaufwand der anstehenden Themen während der Sitzung ist so hoch, dass die Sitzungsleitung bzw. Gesprächsführung humorige Gespräche unterbricht und wieder zur Liste der noch offenen Traktanden übergeht. In kleineren Teams und schwer tragbaren Themen in der Arbeit mit der Klientel verschafft eine respektvolle humorige Intervention während der Teamsitzung, aber auch in der Zusammenarbeit mit den Angehörigen, die geschätzte Erleichterung, mit der wieder 'Licht am Ende des Tunnels±gesehen wird. Es lassen sich, laut Möller (ebd.), ebenso Konflikte mit Humor auf eine kreative Art lösen. Dabei sind die Situation und die Art des Humors entscheidend, was Effinger (2009: 22f.) so ausdrückt: sHumor ist ein Balancierschirm auf dem Seil über den Abgründen des professionellen Alltags (ö )%dDem doppelten Mandat mit seinen Herausforderungen ist mit Fähigkeiten zur Empathie sowie zur Distanzierung (Nähe . Distanz) zu begegnen und letztlich ist das richtige Mass entscheidend. Um humorvolle Interventionen im sozialarbeiterischen Kontext anzuwenden und zu entwickeln, gehört auch Mut, einen eher unkonventionellen Arbeitsstil einzuschlagen, dazu (vgl. Paprotta 2013). Dabei sind immer Hindernisse zu überwinden.

Am folgenden Projekt-Beispiel für die Entwicklung eines Humorkonzepts soll dies veranschaulicht werden.

### 3.4.2 Beispiel Pilotprojekt: Humorkonzept

Projekte zum Installieren eines Humorkonzepts in der Praxis bzw. Organisation sind bisher nur im Bereich der Pflege und Medizin bekannt. So etwa eine Initiative an der Uniklinik Münster in Deutschland, mit der 1992 das Projekt „Kultur im Krankenhaus“ entstand. Es umfasste ein Programm aus Theaterdarbietungen, Konzerten, Ausstellungen, mobilen Programmen, Gesprächskreisen und regelmäßigen Angeboten der Klinikclowns. Das Projekt „Kultur imPulse“ das Kunst und Kultur ins Krankenhaus holen möchte, wurde inzwischen in über 100 Kliniken vorgestellt (vgl. Zimmer 2013: 57f.).

In der Schweiz ist ein Pilotprojekt der RehaClinic Bad Zurzach, die auch seit 1999 eine „Humorthérapie“<sup>28</sup> anbietet, bekannt. Dabei sollte nicht einfach eine „Witz- und Lachkultur“ in der Organisation installiert werden, sondern der Begriff Humor als übergeordnetes Konzept, unter dem zahlreiche humorige Interventionen zusammengefasst sind, verstanden werden (vgl. Bischofberger 2008b: 114). „Das Hauptziel des Humorkonzepts ist die Realisierung des Klinikleitbildes.“ (ebd.: 111) Im Entwicklungsprojekt versuchte der Clown und Humorberater Pello<sup>29</sup> (zit. in ebd.: 114), welcher den ganzen Prozess grundlegend begleitete, den Begriff Humor für die Klinik passend so zu definieren:

**H**. Heiterkeit, **U**. Unterhaltung, **M**. Miteinander, **O**. originell, **R**. Respekt

Diese fünf Worte veranschaulichen das Potenzial, dass im Humor steckt. Da die Vision und Verbreitung der Heiterkeit in der Klinik nicht allein von einem Clown erreicht werden konnte, wurde eine Humorgruppe gegründet. Deren Aufgaben lassen sich nach Bischofberger (2008b: 106-110) mit: „Stimmungsbarometer“ (Arbeitsatmosphäre einfangen, humorvolle Kommunikation unterstützen), „Steuerungsorgan“ (steuern des Projektes mit hoher Selbstorganisation) und „Visionärin“ (Toleranz und Freiräume für Erfahrungsgewinn der Mitarbeitenden schaffen) bezeichnen. Humoraktivitäten wurden auf den drei Ebenen des Personals, der Patientinnen sowie Patienten und in den öffentlichen Räumen angelegt (vgl. ebd.:114f.). Nach den ersten beiden Projektjahren konnte Pello

---

<sup>28</sup> Sie wird zur Unterstützung des Rehabilitationsprozesses (ö) während des 4-wöchigen stationären Programms viermal 1,5 Stunden (ö) [eingesetzt.] Im Zurzacher Interdisziplinären Schmerzprogramm (ZISP) ist diese Therapieform zu einem wichtigen Bestandteil der multimodalen [bzw. kombinierten] Therapie geworden (RehaClinic AG o.J.b).

<sup>29</sup> Pello arbeitet seit mehr als dreissig Jahren als Clown, Mime und Maskenkünstler. Er ist seit 1998 an der RehaClinic Bad Zurzach als Clown und Humorberater für die Arbeit mit dem Klinikpersonal und den Patientinnen und Patienten beauftragt (vgl. Pello o.J.).

beim Personal und den Patientinnen und Patienten erfreuliche Veränderungen feststellen. Doch vergleichbar mit jedem Projekt, für das es an bisherigen Erfahrungswerten fehlt, zeigten sich auch in der Reha Grenzen bezüglich dem Zeitaufwand, den investierten Ressourcen, der Geduld und einem gewissen Erwartungsdruck (vgl. ebd.: 118-121). Kennzeichnend für ein Projekt ist die klare zeitliche Begrenzung, weshalb aus der Idee für das Projekt letztlich ein lebendiges Konzept (statt nur Ablage im Aktenschrank) werden sollte. Mit allen Herausforderungen steht heute im Leitbild der Reha u.a.: *„Ein ganzheitliches Menschenbild“*, *„Individuelle Betreuung der Patientinnen und Patienten“*, *„Wertschätzung“* und *„Teamfähige Mitarbeitende“*, das u.a.: *„Wir arbeiten teamorientiert, geprägt von gegenseitiger Toleranz, Fairness, Offenheit und Humor (ö)“* beinhaltet (RehaClinic AG o.J.a). Von der Idee bis zum Konzept fand eine rollende Entwicklung statt (vgl. Bischofberger 2008b: 116).

In der Organisation ist anhand der verfügbaren personellen sowie zeitlichen Ressourcen und des Leitbildes zu entscheiden, ob ein Humorkonzept installiert werden soll. Es können auch Aspekte (Humorbausteine) in bereits bestehende Konzepte übernommen werden oder es wird im Team damit begonnen. Letztlich geht es nicht darum, Humor zu verordnen, sondern ihn als Teil der eigenen Haltung und Ressource für die tägliche Arbeit zu gewinnen. Dabei spielt auch die Feedbackkultur in der Organisation eine wichtige Rolle. Ein guter Informationsfluss, aber auch Verständigung und Austausch bezüglich Unklarheiten, sind die Basis einer guten Zusammenarbeit.

### 3.4.3 Kommunikation

Etwas verbalisieren oder schweigen, Andere anschauen oder zur Seite blicken . immer werden Informationen gesendet bzw. mitgeteilt. Die Kommunikation bestimmt das tägliche Leben und ist notwendig. *„Ohne Kommunikation können sich (ö ) keine sozialen Systeme bilden.“*(Luhmann 1984: 218) Neben Worten, umfasst sie auch mit der Sprache Verbundenes<sup>30</sup> wie: Tonfall, Lachen und Seufzen, aber auch Körperhaltung und Körpersprache (vgl. Watzlawick/Beavin/Jackson 2011: 58). Damit ist das Verhalten jeder Art gemeint, woraus sich das metakommunikative erste Axiom<sup>31</sup> ergibt: *„Man kann nicht nicht kommunizieren“*(ebd.: 60). Die Kommunikation, das sich Mitteilen und Austauschen, zählt zu den sozialen Kompetenzen, die in der Zusammenarbeit mit der Klientel als auch den Mitarbeitenden als wichtigste Kompetenz und damit als Grundlage der gesamten

---

<sup>30</sup> *„paralinguistische Phänomene“*(Watzlawick/Beavin/Jackson 2011: 58)

<sup>31</sup> Axiome sind Grundeigenschaften, die die einfachsten Eigenschaften der Kommunikation, im Bereich des Zwischenmenschlichen, beschreiben sollen. Sie stellen eine provisorische Formulierung ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Endgültigkeit dar (vgl. Watzlawick/Beavin/Jackson 2011: 57).

Sozialkompetenz gesehen wird (vgl. Schinzilarz 2011: 13). Die „Entschlüsselung“ der Nachrichten ist aber nicht immer einfach. Luhmann (1981: 26) geht sogar so weit zu sagen: „Kommunikation ist unwahrscheinlich. Sie ist unwahrscheinlich, obwohl wir sie jeden Tag erleben, praktizieren und ohne sie nicht leben würden.“ Nach Watzlawick, Beavin und Jackson (2011: 64) hat: „Jede Kommunikation (ō ) einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt (ō )“. Das heisst, nach ihrem zweiten Axiom<sup>32</sup> werden „Informationen“ übertragen und es wird bestimmt wie sie aufgenommen werden (vgl. ebd.: 63). Dieses Axiom hat Friedemann Schulz von Thun (2001: 26-30) erweitert und spricht in seinem „Vier-Seiten-Modell“ von vier Möglichkeiten bzw. Aspekten, eine Nachricht zu senden. Diese beinhaltet einen „Sachinhalt“ (worüber ich informiere), „Selbstoffenbarung“ (was ich von mir selbst kundgebe), „Beziehung“ (was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen) und „Appell“ (wozu ich dich veranlassen möchte). Die vier Seiten gelten ebenso für das Empfangen der Information. Damit sendet jeder Mensch eine Nachricht mit vier „Schnäbeln“ und hört sie mit vier „Ohren“. Deshalb kann es schnell, auch aufgrund kultureller oder kognitiver Unterschiede, zu Missverständnissen (auch durch humorvolle Äusserungen) kommen. Reflexion ist hier bedeutend. Für die Mitarbeitenden gilt: „Die ausgewogene „Vierohrigkeit“ sollte zur kommunikationspsychologischen Grundausrüstung [der Empfängerin und] des Empfängers gehören“ (ebd.: 46).

Ein wesentlicher Bestandteil der kommunikativen Zusammenarbeit ist eine gute Feedbackkultur, in welcher Leistungen sowie Kompetenzen wahrgenommen und gelobt sowie Fehler und andere Herausforderungen ressourcenorientiert angesprochen werden. Sie trägt zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung der Mitarbeitenden bei (vgl. Schinzilarz 2011: 18). In einer förderlichen Teamkultur haben Tratschen, Lästern und Mobbing keinen Platz, denn beim Reden sollte das Miteinander im Zentrum stehen. Es sind Transparenz, Ehrlichkeit, Offenheit sowie konstruktive Kritik wichtig. Nachfragen stellt keine Unsicherheit, sondern Interesse dar und gegenseitige Rückmeldungen sind zentraler Punkt der professionellen Reflexion sowie Wertschätzung und Anerkennung der geleisteten Arbeit. Nach Carl Rogers sind drei Grundhaltungen in der Kommunikation entscheidend: die positive Wertschätzung und emotionale Wärme, die Echtheit und das einführende Verstehen (vgl. Galuske 2013: 184). Kurz gesagt sind das: Akzeptanz, Kongruenz und Empathie. Rogers hat den zugrundeliegenden Ansatz der

---

<sup>32</sup> Die Axiome drei bis fünf werden zur Vollständigkeit hier im Ansatz genannt: 3. „Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt.“ (Watzlawick/Beavin/Jackson 2011: 69), 4. „Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten (ō )“ (ebd.: 78), 5. „Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär (ō )“ (ebd.: 81).

„Klientenzentrierte[n] Gesprächsführung“ zwar für die Psychotherapie entwickelt, die Methode ist aber auch im Bereich der Sozialen Arbeit verbreitet (vgl. ebd.: 180). Zudem gilt sie als Basis für die Provokative Therapie, in der sich durch die humorvoll verpackten Provokationen eher eine „Wirkung“ bei der Klientin oder dem Klienten einstellt (vgl. Höfner/Schachtner 1995: 48). Die Persönlichkeit der Sozialarbeitenden spielt beim Einsatz von Humor eine wichtige Rolle (vgl. ebd.). Die Klientinnen und Klienten können nur lernen, über sich zu lachen, wenn auch die Sozialarbeitenden sich komisch finden können (vgl. ebd.: 50f.). Vertrauen und der „Gute Draht“ sind die Basis für eine stabile und anschlussfähige Arbeitsbeziehung. Eine wertschätzende Haltung gegenüber Mitarbeitenden und der Klientel sind Grundlage für die Anwendung von Humor. Dabei sind Wohlwollen und Kompetenz Voraussetzung, da sich Inkongruenz nonverbal zeigt (vgl. ebd.: 62f.). Humor und Lachen dürfen nicht „erzwungen“ wirken.

Aus dem Blickwinkel des Humors findet ein Perspektivenwechsel statt, der zu einer klaren Ressourcenorientierung führt und auch in Konfliktsituationen oder anderen Herausforderungen leichter reagieren lässt. Unstimmigkeiten gehören zum alltäglichen Arbeiten dazu. Der richtige Umgang damit ist entscheidend und auf einer guten Basis der Teamarbeit lassen sich auch konflikthafte Situationen konstruktiv lösen. Wichtig ist, dass Irritationen und Störungen angesprochen werden (vgl. Schinzilarz 2011: 67). Humor ist dabei situationsgerecht und individuell einzusetzen. Michael Titze und Inge Patsch (2012: 122) erklären, warum dabei der Blickkontakt so wichtig ist: „Mit einem Lächeln lassen sich zwischenmenschliche Konflikte nicht selten „spielend“ auflösen. Denn über das lächelnde Gesicht wird unmittelbar . körpersprachlich . mitgeteilt, dass das gesprochene Wort eine grundsätzlich humorvolle Bedeutung besitzt“.

Gespräche finden auch in der Pause, die als „Schlüssel für eine funktionierende Zusammenarbeit und eine gelungene Kommunikation (ö )“ bezeichnet werden kann, statt (Schinzilarz 2011: 52). Mitarbeitende die sich in der Pause mit Humor und Respekt begegnen, machen das auch in der Zusammenarbeit. Damit ist die Arbeitsatmosphäre gut und die Pause erholsam (vgl. ebd.). Lachen verbindet: indem über die gleichen Sachen gelacht wird, zeigt sich, dass die gleiche Meinung vorhanden ist, ohne das extra äussern zu müssen (vgl. Robinson 2002: 48). In den Pausen wird manchmal auch über Verhaltensweisen der Klientinnen und Klienten gescherzt, was für die Psychohygiene der Sozialarbeitenden nützlich ist (vgl. Frittum 2012: 47). Dabei werden nicht die Menschen verlacht und in Frage gestellt, sondern eigentümlich wirkendes Verhalten, Besonderheiten oder gemeinsam erlebte Situationen sorgen für Erheiterung. So können auch Rückschläge in der Begleitung der Klientel oder eigens empfundene Hilflosigkeit, wie etwa bei Sprachbarrieren, mit Scherzen und Lachen humorvoll bewältigt werden (vgl. Frittum

2012: 48). Doch stösst Humor im Zusammenhang mit Beeinträchtigung auch immer noch auf das Wort Tabu, das die Frage aufwirft, ob Humor hier überhaupt moralisch vertretbar erscheint.

### **3.5 Humor mit Menschen mit einer Beeinträchtigung**

#### **3.5.1 Von der Heilpädagogik zur Agogik**

Die Erziehung, Schulung, Bildung und Förderung der Kinder und Jugendlichen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen ist in der Schweiz unter dem Begriff der Heilpädagogik zusammengefasst (vgl. Kasper 2005: 78). Der Wortteil 'Heil' steht dabei für das Medizinische und auch Religiöse, nicht für das 'Seelenheil' der Kinder, Jugendlichen oder des Fachpersonals. Der Begriff ist verwirrend, da es nicht um die Heilung einer Krankheit geht, sondern um besondere Bedürfnisse in der Lebensgestaltung, um Lernfortschritte, Entwicklung und Erfahrungen durch Teilnahme und Gestaltung zu ermöglichen (vgl. Gruntz-Stoll/Zurfluh 2010: 29f.).

Laut Titze und Eschenröder (2011: 167) sind Kinder mit einer Beeinträchtigung bereichsweise (ö) weniger kompetent als andere Kinder. Sie leben dadurch in einer 'besonderen' Situation und werden aufgrund eines Merkmals von Gleichaltrigen womöglich als 'blöd', 'komisch' oder 'merkwürdig' charakterisiert. Deshalb erfahren sie eventuell mehr Fürsorge von Erwachsenen, die sie wieder in die Rolle des 'inkompetenten' Menschen steckt, dadurch der Lächerlichkeit ausliefert und sie defizitorientiert nur über ihre körperliche oder kognitive Beeinträchtigung definiert (vgl. ebd.). Diese Zuschreibung und die Entmutigungen, spiegeln sich häufig auch noch im teilweise auffälligen Verhalten der Menschen im Erwachsenenalter wider. August Ermert (1994: 1) hielt fest, dass sich die Eltern oft alleingelassen fühlen und mit Vorurteilen der Umgebung konfrontiert sind, zudem sei der Umgang mit ihren Kindern eben meistens defizitorientiert. Diesbezüglich hat eine rechtliche Entwicklung<sup>33</sup> stattgefunden. Im Umgang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung konnten laut Gerd Jansen (1994: 97) viele Hemmungen festgestellt werden und das Leben mit einer Beeinträchtigung war tabuisiert. Jansens Ausführungen liegen mehr als 20 Jahre zurück, aber eine Entwicklung auf Gesetzesebene ist noch kein Garant für die 'richtige' Einstellung einzelner Personen.

---

<sup>33</sup> z.B. die UN-BRK (UN-Behindertenrechtskonvention) die seit 15. Mai 2014 in der Schweiz in Kraft ist (vgl. Bundeskanzlei Bern 2016)

Hier setzen Akzeptanz, Empowerment<sup>34</sup> und Ermutigung an. Humor beruht auf der grundsätzlichen Ressourcenorientierung (vgl. Effinger 2009: 35). Der Blick auf die vorhandenen Ressourcen ist auch im Empowerment von zentraler Bedeutung (vgl. Lenz 2012: 82). In der professionellen Begleitung von Erwachsenen mit einer Beeinträchtigung, welche durch Bildung eine höhere soziale Kompetenz beabsichtigt, sprechen wir von der Agogik<sup>35</sup> (vgl. Oberholzer 2005a: 13). Sozialarbeitende stossen in der agogischen Arbeit auch an Grenzen, da Menschen mit einer Beeinträchtigung zu wenig zugemutet und damit zugetraut wird. Es fehlt ihnen deshalb oft an normalisierten Erfahrungen. Grundsätzlich möchte sich jeder Mensch weiterentwickeln und besitzt die Kompetenz dafür, die aber oft gehemmt bzw. verschüttet ist. Ein Zurückfinden zu sich selbst, die Akzeptanz der eigenen Einzigartigkeit in Stärken und Schwächen, wird manchmal erst durch humorvolle Provokation ermöglicht. (Robinson 2002: XIII) Auch in konkreten Begleitsituationen, wie dem Erlernen des Kochens eines neuen Menüs, können durch Spass und Humor das Selbstwertgefühl und die Lernmotivation bei den Frauen und Männern gestärkt werden (vgl. ebd.).

### 3.5.2 Vom Tabu zur Ressource

Menschen mit einer Beeinträchtigung werden auch als 'anders begabt' bezeichnet, denn sie besitzen Fähigkeiten wie andere Menschen auch. Hier zählt Akzeptanz, statt Defizitorientierung. Im Jahr 2010 feierte der Dachverband insieme . Schweiz<sup>36</sup> (2016) sein 50jähriges Bestehen unter dem Motto: 'anders normal'. Dazu führte der Verband u.a. eine Plakat-Kampagne die Frauen und Männer mit einer Trisomie 21<sup>37</sup> und dazu Aufschriften wie: 'Sprung in der Schüssel? Für mich keine Behinderung.' oder 'Schraube locker? Für mich keine Behinderung.' zeigten. In der Bevölkerung sorgte die Aktion für Unverständnis und Empörung einerseits, Neugier und Zustimmung andererseits. Es wurde von einer erneuten Provokation, aber auch von einem Tabubruch gesprochen. Bereits Jahre zuvor hatten der Verein Pro Infirmis<sup>38</sup> und später auch die Invalidenversicherung (IV)<sup>39</sup> eine herausfordernde Kampagne geführt, welche die IV aber aufgrund der grossen Proteste hatte einstellen müssen. Dieser 'Tabubruch' ist hier

---

<sup>34</sup> etwa für Selbstbestimmung; engl. . *to empower*: befähigen, ermächtigen und damit ist Empowerment sinngemäss mit Autonomie und Selbstverfügung gemeint; Handlungs- und Möglichkeitsspielräume sollen dabei erweitert werden (vgl. Lenz 2012: 81).

<sup>35</sup> Alternative zur bzw. Teilbegriff der Pädagogik, da diese die Erziehung von Kindern meint (vgl. Oberholzer 2005a: 13)

<sup>36</sup> Dachorganisation der Elternvereine für Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung

<sup>37</sup> ist die häufigste Art der Trisomie (auch: *Downsyndrom*), das 21. Chromosom ist dreifach vorhanden

<sup>38</sup> Fachorganisation für Menschen mit einer Beeinträchtigung in der Schweiz

<sup>39</sup> Die IV (*invalides* . unwertig!) finanziert in der Schweiz den Grossteil der Leistungen der 'Behindertenhilfe' und ist Teil des Sozialversicherungssystems (vgl. Oberholzer 2005b: 27).

interessant, da die in-sieme-Plakate Selbstironie präsentierten und sich die Frage stellte: ob Humor von und mit Menschen mit einer Beeinträchtigung (im Sinne von "Geht denn das?" erlaubt sei. Witz und Humor können aber auch helfen Vorurteile und Berührungsängste abzubauen. Der sich selbst bezeichnende Berliner, Autor und Aktivist Raul Krauthausen (2006) sagt auf die Frage "Was, Behindertenwitze? (ö) Richtig, ich finde, dass man auch mal über sich selber lachen sollte". Im Jahr 2013 wurde er mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande für sein Sozialengagement ausgezeichnet und hat im 2014 seine Biographie<sup>40</sup> unter dem Titel: "Dachdecker wollte ich eh nicht werden . das Leben aus der Rollstuhlperspektive" veröffentlicht.

Der Begriff "provokativ" kann leicht missverstanden werden. Er meint nach Eleonore Höfner und Hans-Ulrich Schachtner (1995: 193) oft ein "rüpelhaftes Konfrontieren und Anpöbeln (ö)". Er kann aber auch, wie es in der Provokativen Therapie (siehe auch Kapitel 2.5) der Fall ist, im Sinne von *provocare* . lat.: hervorrufen, verstanden werden (vgl. ebd.). Dafür ist der Humor eine geeignete Ressource. In der Provokativen Therapie etwa ist es u.a. das Ziel, dass die Klientinnen und Klienten über sich selbst lachen können und sie sich selbst zwar ernst, aber nicht "bitterernst" nehmen, was die beste Lebensbewältigung ist, sagt Eleonore Höfner im Interview mit Markus Frittm (2009: 103). Je nach Arbeitsbereich und Kontext, sind humorvollen Interventionen aber auch Grenzen gesetzt. Auf die Frage nach solchen Grenzen oder wann Humor nicht angebracht sei, meint Effinger, dass er in der Arbeit mit Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung Witze als nicht geeignet finde, da für die Deutung eines Witzes ein bestimmter Wortschatz und eine gewisse Intelligenz erforderlich seien (zit. in Frittm 2009: 99). Clownereien auf einer pantomimisch-witzigen Art hingegen würden sich für alle Gruppen eignen (ebd.). Ihre soziale Funktion besteht vor allem darin, soziale Normen und Tabus in Verhalten und Sprache zu durchbrechen und geltende Werte in Frage zu stellen. (Kirchmayr 2015: 25) Kenntnisse über das kognitive Entwicklungsalter der Klientel sind hier, wie auch ein vertrauensvolles Arbeitsverhältnis, sehr wichtig. Mit der individuellen Entwicklung bildet sich nahezu parallel der Sinn bzw. das Verständnis für Humor (vgl. Grotjahn 1974: 69). Die sprachlichen, kognitiven und sozio-emotionalen Kompetenzen in den unterschiedlichen Altersstufen (ö) haben eine große Bedeutung für das Verstehen und

---

<sup>40</sup> Krauthausen hat Osteogenesis imperfecta (Glasknochen). In seinem Buch beschreibt er mit Witz und Sachkenntnis, wie sein Alltag wirklich ist und wie ein Miteinander von Behinderten und Noch-nicht-Behinderten aussehen kann (Krauthausen o.J.). Im Juni 2015 ist das Buch in "Einfacher Sprache" erschienen, das auch Menschen mit Leseschwierigkeiten gut und vollständig erfassen können (vgl. ebd.). Nicht zu verwechseln mit "Leichte[r] Sprache", die klare Kriterien erfüllen muss und für Menschen mit Lernbeeinträchtigungen entwickelt wurde (vgl. Netzwerk Leichte Sprache 2015)

Produzieren von Humor. (Rißland/Gruntz-Stoll 2009: 46) Wenn mit dem Ende des Vorschulalters gelernt wurde, dass Wörter mehrdeutig sein können, beginnt der Humor dem der Erwachsenen zu entsprechen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 30). Doch neben der kognitiven Entwicklung sind auch Besonderheiten einer Beeinträchtigung, wie sie beispielsweise bei einer autistischen Störung (siehe Kapitel 2.5.3) vorkommen, zu berücksichtigen.

Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung gehen ebenso individuell mit Humor um. So gibt es Cartoons oder Witze die von Betroffenen selbst gemacht werden . beispielsweise die *„Behinderte[n] Cartoons“* von Philipp Hubbe<sup>41</sup>. Alles in allem ist Humor ein Motor, der sich nicht mit dem Gefühl von Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit [verträgt] (Höfner/Schachtner 1995: 56). Die Auseinandersetzung mit einer zu bewältigenden Herausforderung, ist oft Auslöser für (Ver)änderung, weshalb humorvolle Interventionen mit einem gewissen Maß an Konfrontation (Tabubruch) und Leichtigkeit dazugehören (vgl. Effinger 2009: 37). Bremmer (1999: 31) sagt: *„Das Zeichen einer entspannten, offenen (ö) Gesellschaft ist, wenn Humor und Lachen frei genossen werden könnten. Damit sind eine heitere Atmosphäre, lachen und scherzen auch kein Tabu.“*

### 3.5.3 Akzeptanz und Ermutigung

Die positive Wertschätzung und emotionale Wärme, wie sie Rogers benennt, sind Voraussetzung für das Arbeiten mit Humor. Jürg Frick (2011: 265) ist der Meinung, dass Humor bzw. humorvolles Verhalten sogar ebenso wichtig sind wie *„die drei“* Rogers-Variablen (Empathie, Echtheit, Akzeptanz). Als eine *„Form der Bewältigung von Behinderung“* wird Humor von Jansen (1994: 95) bezeichnet. Dabei ist wohl eine Beeinträchtigung gemeint und nicht die Behinderung, welche nach dem heutigen Verständnis etwa infolge fehlender Barrierefreiheit o.ä. Hindernissen durch die *„gemeinschaftlich-gesellschaftliche Umwelt“*, wie Oberholzer (2005b: 26) sie bezeichnet, verursacht wird. Dagegen fördert die grundsätzliche Akzeptanz von Beeinträchtigung den Umgang damit und ist Basis der Ressourcenorientierung. Jansen (1994: 95) ist unwohl, dass er von *„Behinderung“* und Humor sowie Lachen als Bewältigung, im Zusammenhang spricht. Er ist aber der Meinung, dass in *„bedrückenden Situationen der Humor oft, sich selbst und anderen eine gewisse Entlastung zu verschaffen“* hilft (ebd.). Die Entmutigungen, welche gelehrt haben, dass: eine Beeinträchtigung etwas *„ganz*

---

<sup>41</sup> Philipp Hubbe (o.J.) lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose (MS) und hat zeichnerisch u.a. auch seine Krankheit zum Thema gemacht. Seit 1992 kann er von seinen Zeichnungen, Ausstellungen und Büchern leben.

Schlimmes<sup>ist</sup>, die betroffenen Menschen nicht nachgeahmt oder belacht werden dürfen, dass sie<sup>stets</sup> bedroht sind und leiden, weshalb sie aufopferungsvolle Hilfe benötigen, müssen als Irrtum erkannt werden (vgl. ebd.: 108). Die grösste Gefährdung sieht Jansen (ebd.) in der psychischen Erkrankung<sup>42</sup>, weshalb es über diese Art der Beeinträchtigung die meisten Witze gäbe. Humor ist also etwas zutiefst menschliches (ö )<sup>und</sup> Lachen ist die beste Integration (ebd.). Nach Höfner und Schachtner (1995: 42) sind Stress und schlechte Leistungen durch Entmutigungen verursacht, Ermutigung hingegen spornt an. Dabei fällt auf, dass in beiden Begriffen das Wort <sup>ut</sup>steckt, das wiederum ein wichtiger Bestandteil des Selbstbewusstseins ist (vgl. Frick 2011: 44). Ermutigung regt den Menschen an, seine Fähigkeiten zu erkennen, sein Bestes zu geben und auch Minderwertigkeitsgefühle sowie Versagensängste mit möglichen Beschämungen, abzubauen. Es wirkt auch ermutigend Jemandem durch Aufmerksamkeiten, etwa ein Zwinkern oder freundliches Lächeln, Selbstvertrauen zu geben. Die Auseinandersetzung mit sich selbst, indem sich auch etwas zugemutet wird, führt zum Erwerb einer ressourcenorientierten Grundhaltung, welche Basis für Ermutigung und damit entwicklungsförderlich ist (vgl. ebd.: 46-48). Nach Frick (ebd.: 183f.) zeigt Humor sich (ö ) als Gegenspieler zur Angst<sup>und</sup> wirkt entkrampfend sowie ermutigend, weshalb Humor entspannt und damit etwa eine Denk- oder Sprechhemmung lösen kann. Zudem kann niemand ausgelacht werden, wenn das Lachen der Anderen durch das eigene ausgelöst wurde und so ein Mitlachen ist (vgl. Birkenbihl 2011: 65).

### 3.5.4 Beziehungsarbeit

Im Praxisfeld der Angebote für Menschen mit einer Beeinträchtigung begleiten die Professionellen Klientinnen und Klienten in der Regel über einen längeren Zeitraum, weshalb der <sup>Beziehungsarbeit</sup> eine besondere Bedeutung zukommt (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2013: 84). Die Meinungen zur Relevanz von zwischenmenschlicher Beziehung, Kommunikationsinhalten oder Gestaltungsnotwendigkeit des agogischen Ortes, sind verschieden. Die meisten Professionellen in der Praxis sind aber der Meinung, dass eine tragfähige Beziehung Voraussetzung einer gelingenden Prozessgestaltung ist (vgl. ebd.: 85). Durch Humor wird die Kommunikation ungezwungener und erleichtert den Kontakt. Entscheidend sind dabei der professionelle Umgang mit Nähe und Distanz und das Finden einer Balance zwischen Person- und Zielorientierung (vgl. Heiner 2004: 161). Die gelingende Beziehung beinhaltet nach Maja Heiner (2004: 146) eine angemessene Dosierung der Anforderungen und damit ein sehr flexibles, reflektiert experimentierendes

---

<sup>42</sup> Das Sprichwort <sup>Irren ist menschlich</sup> weist auf die Möglichkeit hin, dass auch Gesunde von einer psychischen Beeinträchtigung betroffen werden können (vgl. Thomann 1994: 22).

Vorgehen und beobachtendes Ausprobieren, um zu individuell angemessenen Lösungen zu kommen. Die Kooperation (auch Ko-Produktion) mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ist partizipativ gestaltet und beabsichtigt die Förderung der Autonomie und Eigenverantwortung (vgl. ebd. 109-111). Paprotta (2013) ist der Ansicht, dass durch Humor zum Klientel eine Beziehung hergestellt oder die bestehende Beziehung positiv beeinflusst werden kann. Mit einem humorvollen Kommentar kann auch gut zu wichtigen Themen übergeleitet werden und sich ein offenes Gespräch entwickeln, sagt Robinson (2002: 48). Sie vergleicht Humor deshalb mit einem „Sprungbrett“ (vgl. ebd.). Mit einer guten „Arbeitsbeziehung“ als Basis kann auch humorvoll begleitet werden, um das Ziel der kompetenten Teilhabe<sup>43</sup> zu erreichen. Ebenso muss die Beziehung nicht konfliktfrei sein. Wie bereits für die Zusammenarbeit im Team (Kap. 3.4.1) angesprochen, erzeugt Reibung bekanntlich Wärme. Humorvoll geäußerte Kritik wirkt sich förderlich auf die Kritikfähigkeit aus und wird von den Klientinnen und Klienten eher akzeptiert. Lachen die Sozialarbeitenden mit der Klientel auch über eigene Fehler, fällt es den Klientinnen und Klienten dann auch leichter sie zu kritisieren (vgl. Paprotta 2013). Dabei scheint die Anwendung von Humor von den persönlichen Erfahrungen als auch der Reflexionsfähigkeit der Sozialarbeitenden abzuhängen und ob sie sich selbst Fehler zugestehen und über diese lachen können (vgl. ebd.). Mit Humor gewinnen Lösungsansätze an Dynamik und Kreativität (vgl. Frittum 2009: 94). Was auch für Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten zwischen den Klientinnen und Klienten gilt, indem mit Humor die Parteien beruhigt und die Spannung herausgenommen wird (vgl. Frittum 2012: 70).

### 3.5.5 Humor und Entwicklungsalter

Humor ist vielfältig und seine Einsatzmöglichkeiten auch. Dabei wird versucht zur Situation passend und dem Entwicklungsniveau der Klientel entsprechend auszuwählen. Da Humor aber auch spontan ist, kann nicht immer lange „abgewogen“ werden, ob alles passend scheint (vgl. Frittum 2012: 80). Stecken die Klientinnen oder Klienten in einem Thema bzw. einer Situation fest, kann Humor zur benötigten Distanz verhelfen. Er verschafft ebenso Sozialarbeitenden Aufmerksamkeit und steigert die Aufnahmebereitschaft sowie Motivation der begleiteten Frauen und Männer in einer

---

<sup>43</sup> Die kompetente Teilhabe (der dreifache Kompetenzbegriff) meint die Qualität der individuellen Entwicklungssituation in folgenden drei Bereichen: Von der *Person* aus gesehen . Persönlichkeitsentwicklung; Vom *Raum* aus gesehen . Regelbezogenes Leben, Was darf/soll gemacht werden und was nicht?; Kompetente *Begleitung/Hilfe* . Teilhabebezogene Begleitung und Unterstützung; Basis dafür ist das von der WHO entwickelte Konzept der Funktionalen Gesundheit, das sagt: „Ein Mensch gilt dann als funktional gesund, wenn er möglichst kompetent und mit einem möglichst gesunden Körper an möglichst normalisierten Lebensbereichen teilnimmt und teilhat.“ (Oberholzer 2016).

Aktivität (vgl. Frittm 2012: 77). Werden Ressourcen und Kompetenzen von den Klientel nicht nach ihren Möglichkeiten genutzt (sich selbst abwerten, nichts zutrauen) und die Bereitschaft für eine nötige Veränderung ist sehr gering, können 'provokative' Übertreibungen zu befreiendem Gelächter führen und damit (beabsichtigten) Widerstand<sup>44</sup> in die Gegenrichtung auslösen (vgl. Höfner/Schachtner 1995: 115f.). Mit einem Scherz können Gefühle ausgedrückt und konflikthafte Situationen womöglich beruhigt werden (vgl. Effinger 2009: 36). Ein heiterer Perspektivenwechsel und die Entdramatisierung von scheinbar ausweglosen Situationen sind wieder möglich. Wo Empathie und Parteilichkeit an Grenzen stossen, sind humoristische Interventionen eine Gelegenheit, um wieder professionelle Distanz zu schaffen (vgl. ebd.). Es gibt keine Rezepte für den Einsatz von Humor in der Begleitung der Klientel, aber eine gute Beziehung bzw. Vertrauensbasis muss vorhanden sein (vgl. Frittm 2012: 79).

Viele Klientinnen und Klienten sind in ihrem jährlichen Prozessgestaltungsgespräch ('Förderplangespräch'), an dem auch Beistandschaft, Angehörige, Bezugspersonen vom Wohn- und Arbeitsplatz teilnehmen, sichtlich nervös. Es ist zum Teil mit der Situation eines Bewerbungsgesprächs vergleichbar. Ob das Setting als solches immer sehr sinnvoll und zielbringend für die Klientel ist, dies entspricht nicht der Fragestellung dieser Arbeit und kann an dieser Stelle nicht untersucht werden. Um die Situation aber etwas aufzulockern, reicht oft schon ein kleiner Scherz oder eine wohlwollend humorvolle Bemerkung. 'Erleichtert wird gelacht, das Unbehagen schwindet, die Sympathie für einander wächst und die Bereitschaft sich zu öffnen wird größer.' (Rißland/Gruntz-Stoll 2009: 79)

Oft zeigen die Klientinnen und Klienten auch Angst und Nervosität vor einem Arzt- oder Zahnarztbesuch. Die humorvoll komische Erklärung der 'Werkzeuge' (Staubsauger, Traktor, Zementmischer o.ä.) und Bücher bzw. Geschichten wie *'Karius und Baktus'*<sup>45</sup> können auf den Arztbesuch vorbereiten, Neugierde wecken und das Bedrohliche aus der Situation nehmen. Unsinnige Formulierungen und Übertreibungen, die nicht der Realität entsprechen, werden empfohlen (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 175). Damit wird etwas vielleicht bis ins Absurde weitergeführt und schliesslich darüber gelacht (vgl. Gruntz-Stoll 2001: 107). Was im Krankenhaus die Clowndoktoren oder Spitalclowns sind, können beim Zahnarzt die clownesken Einlagen der Sozialarbeitenden oder des Praxisteam selbst sein. Dazu reicht oft schon eine rote Nase, aber auch Untertreibung (aus Elefant wird

---

<sup>44</sup> im Sinne von: 'Jetzt zeig ich's dir aber!'

<sup>45</sup> ist ein humorvolles Cartoon-Buch, das zwei Helden beschreibt, die karieserzeugende Bakterien repräsentieren (ö) (Titze/Eschenröder 2011: 176).

Mücke), Gestik und Mimik (Grimassen) sind unterstützend. Das gemeinsame Lachen entspannt. Mit der Anwendung der clownesken Prinzipien eröffnen sich (ö ) neue und ungewohnte Sichtweise[n] auf vorhandene Situationen und Kommunikationsformen% (Karnath 2009: 123f.). Der Clown genießt einen gewissen Freiraum und besitzt die tolle Eigenschaft, über sich selbst zu lachen. Er begegnet Menschen wie sie gerade sind und erkennt sie in ihrer Einzigartigkeit (vgl. ebd.: 128). Haben die Klientinnen und Klienten die Situation humorvoll gemeistert, sind Komplimente wichtig, da sie zum Gefühl von Akzeptanz beitragen. Diese Ermutigung ist bereits die Basis für einen nächsten Arzt- oder Zahnarztbesuch. Nach Schinzilarz und Friedli (2013: 73) wird so leichtfüßig eine professionelle Beziehung gestaltet, die auf Vertrauen, Zuverlässigkeit, Heiterkeit und Kompetenz aufbaut%.

Im Folgenden werden Beispiele für das Humorverständnis nach Entwicklungsalter aufgezeigt. Diese sind keineswegs abschliessend. Auf viele Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung treffen die Merkmale dieser frühen Entwicklungsphase (bis fünf Jahre) aber zu (Janssens 2010: 51). Nach Mieke Janssens (ebd.: 91f.) kann Humor je nach kognitivem Entwicklungsalter in Form von Kuckuck-Spielen und lustigen Geräuschen (Reaktion eines Säuglings) oder dem Clown, der Quatsch macht (etwa drei Jahre) witzig sein. Kleine Rollen- oder Theaterspiele (drei bis vier Jahre) und Scherze, die die eigenen Entscheidungen der Klientel stimulieren, sind geeignet, aber dürfen die Kommunikationsfähigkeit nicht überfordern. Eine Frau oder ein Mann mit einer leichten Beeinträchtigung lacht über Grimassen und das tollpatschige Verhalten des Clowns, aber sprachliche Witze, die zum Erfassen abstraktes Denkvermögen voraussetzen, werden eher nicht verstanden. Die nonverbale Seite des Humors kann hier gut unterstützen. Auch kindliche Scherze (Schlüsselbund verstecken), die bei den Sozialarbeitenden nicht immer auf Freude und Verständnis stossen, werden gemacht. Dabei geht es in der verspielten Logik und Kreativität nur um den Spass (vgl. ebd.: 92). Mit dem Wissen, dass Wörter mehrere Bedeutungen haben, wird auch eine im Witz vorkommende Inkongruenz verständlich (vgl. Titze/Eschenröder 2011: 30f.). Gegenüber diesen inkongruenten Wortspielereien, gewinnen tendenziöse Formen des Humors an Bedeutung. Dabei werden zunächst Wörter in Fäkalsprache und obszöne Formulierungen als belustigend empfunden und später sich über andere lustig zu machen dazu (vgl. ebd.: 33). Bei einer leichten bis mittleren kognitiven Beeinträchtigung sind die Entwicklungsmerkmale mit denen von Zehn- bis Zwölfjährigen vergleichbar, welche durch ihre vermehrte Autonomie und verbale Stärke, von ihrem Umfeld überschätzt und damit womöglich auch überfordert werden können (vgl. ebd.: 51).

Humor kann laut Janssens (ebd.: 94f.) in der Begleitung folgendes erreichen: eine angespannte Situation entspannen, einen positiven Kontakt herstellen und strukturelle Probleme lösen. Humor setzt eine positive Spirale in der Kommunikation in Gang. (ebd.: 95) Da ein Grossteil der Kommunikation nonverbal stattfindet, kann mit Humor eine Situation ohne viele Worte (stattdessen Mimik, Gestik) aufgelöst und eine Eskalation verhindert werden (vgl. ebd.: 98). Ebenso lässt sich durch Singen, bei Klientinnen und Klienten mit einer niedrigen Frustrationstoleranz, ein auffälliges Verhalten ansprechen (vgl. ebd.: 112). Doch nicht in jeder Situation und mit jeder Person lässt sich humorvoll scherzen, weshalb auch Grenzen gelten, die es zu respektieren gilt.

### 3.6 Grenzen humorvoller Intervention

Neben der Wahrnehmung von Können und Potential der Klientel, sind aber auch Grenzen im Einsatz von Humor zu respektieren. Nach Frittum (2012: 71) sind der Humorintervention, in der Arbeit mit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung Grenzen gesetzt. Paprotta (2013) betont, dass bei Klientinnen und Klienten, die starke Trauergefühle erleben, humorvolle Interventionen nicht angebracht sind, da diese verstörend wirken können. Dazu gehören auch Personen, die durch Folter, sexuellen Mißbrauch oder Vergewaltigung traumatisiert sind, so dass sie sich nicht von ihrer massiven Problematik distanzieren können. Ebenso kann nach Janssens (2010: 96), Humor aber für ein Durchatmen sorgen.

Im Kapitel 2.5.4 wurden die Besonderheiten der Gelotophobie betrachtet, für welche die Grenzen humorvoller Interventionen gelten. Gezieltes Lachen würde zu Verletzung führen, wobei im Alltag, auch in Anbetracht von Spontanität diese sicher nicht immer vermieden werden können. Doch die Möglichkeit, hier gezielt mit Humor zu arbeiten, bleibt den therapeutischen Fachpersonen vorbehalten.

Bei einer Autismus-Spektrum-Störung sind humorvollen Interventionen auch Grenzen gesetzt, da hier zum Teil das Erfassen einer Pointe und das Einordnen von Mimik erschwert möglich sind (vgl. Kasper/Lutz 2016: 27). Auch kann in einem Setting wie der KESB<sup>46</sup>, bei schwerwiegenden Entscheidungen oder kulturellen Barrieren, Humor völlig fehlangebracht sein (vgl. Frittum 2012: 71). Doch können problematische Situationen mit Gefühlen wie Hilflosigkeit, Ärger und erfolglose Gespräche aufgelöst werden (vgl. Janssens 2010: 96). Zu berücksichtigen ist die 'Chemie' zwischen Klientel und Sozialarbeitenden und die eigene (Tages)Verfassung, denn sonst wäre der Humor

---

<sup>46</sup> Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde

eventuell nicht mehr wertschätzend, sondern abwertend (vgl. Frittm: 2012: 71). Humorvolle Interventionen, die etwa Probleme in der Begleitung lösen, müssen die physischen und mentalen Fähigkeiten [der Klientin und] des Klienten berücksichtigen (Janssens 2010: 46). Während eine kognitive Entwicklungsbeeinträchtigung vorhanden ist, verläuft die körperliche Entwicklung häufig dem Alter entsprechend und das Sammeln von Lebenserfahrungen ebenfalls. Deshalb sind typisch erwachsene Tätigkeiten und Handlungen möglich, zu denen Kinder nicht in der Lage wären (vgl. ebd. 24). Da aber die Professionellen in den meisten Fällen schneller denken, als die Klientel, kann das zur Fehleinschätzung, Missverständnissen und Konflikten in der Begleitung führen (vgl. ebd.: 47).

Robinson (2002: 57) sagt, dass der Humor in seiner Wirkung versagt, wenn Ängste oder Anspannungen zu hoch sind. Benötigt die Person all ihre Energie, um Schmerzen oder Angst zu kontrollieren, so verpufft die Komik und erst wenn die akute Krise vorüber ist, kann die Person lachen. Der Galgenhumor trifft bei den Klientel und den Angehörigen nicht immer auf Verständnis, denn Robinson (ebd.: 75) meint: was der eine als heilsam empfindet, stellt für den anderen eine Geschmacklosigkeit dar. Daher ist es wichtig die Eignung von Zeit und Ort abzuwägen. Das gilt für die Arbeit mit den Klientel genauso wie fürs Team. Schwierig wird der Einsatz von Humor, wenn die Klientin, der Klient oder Mitarbeitende schnell gekränkt reagieren und sich dadurch verletzt fühlen.

Auch eine unreflektierte Haltung von Sozialarbeitenden ist problematisch. Konfrontieren sie ihre Klientel mit unechtem Humor, weist das auf eigene Ängste, Aggressionen und Zuschreibungen hin (vgl. Bernhardt 1985: 138). Diese Art Humor ruft mögliche Kindheitserfahrungen des Ausgelachtwerdens bei den Klientinnen und Klienten wach. Um nicht humorlos zu gelten, wird der Ärger unterdrückt oder andere Abwehrmechanismen werden verstärkt. Effinger (2014: 49-51) weist dabei darauf hin, dass Humor für soziale Machtspiele missbraucht werden kann. Auch sollte beachtet werden, dass Humor nicht in jeder Situation und bei jedem Menschen positive Eigenschaften auslöst und darum als Interventionsform in der Sozialen Arbeit nicht für Alles oder Alle geeignet ist. Zimmer (2013: 17) sagt: Wo die Grenze zwischen Anlachen und Auslachen ist, hat auch (ö) mit unserem Wertesystem und unserem Einfühlungsvermögen zu tun. Letztlich besteht immer die Gefahr andere zu verletzen, weshalb Humor ein gewisses Mass an Empathie, Distanz aber auch Mut fordert (vgl. Effinger 2014: 56). Dabei sollte sich der Humor an den formulierten Leitgedanken orientieren und mit Respekt und Wertschätzung verbunden sein. Deshalb haben Sarkasmus, Zynismus und Teile der Ironie keinen Platz in der professionellen Arbeit.

## 4. Schlussfolgerung und Ausblick

### 4.1 Auswertung und Beantwortung der Fragestellung

Zu Beginn stellte sich die Frage, ob es Humor in der Sozialen Arbeit eigentlich gibt und ob es das überhaupt braucht. Der Profession mit ihren problembelasteten Arbeitsinhalten und Ansprüchen wurde in der Vergangenheit zwar weitgehend Humorlosigkeit bescheinigt, die Sozialarbeitenden selbst, stehen dem Thema Humor aber offen gegenüber. Humor kann den Umgang mit den Ambivalenzen des doppelten Mandats und den damit verbundenen alltäglichen Herausforderungen erleichtern. Es zeigt sich, dass mit der zunehmenden Komplexität der Problematiken der Klientinnen und Klienten und dem vermehrt ökonomischem Druck sowie fehlendem Fachpersonal in der professionellen Begleitung, geeignete Bewältigungsstrategien stark an Bedeutung zugenommen haben.

Mit dem intuitiven Einsetzen humorvoller Interventionen konnte die Arbeit in den Teams sowie mit den Klientinnen und Klienten in der Vergangenheit oft positiv beeinflusst werden. Doch intervenieren „aus dem Bauch heraus“ und der Volksmund („Lachen ist gesund“) zählen nicht zu den Ansprüchen einer professionellen Arbeitsweise. Stattdessen sind bewährte Methoden gefragt. Das war der Grund für den Besuch des Wahlmoduls „Humor in der Sozialen Arbeit“ (50%). Doch innerhalb einer Woche ist das Lern- sowie Vertiefungsangebot begrenzt. Zudem konnte kaum „Material“ auch bei den NEBIS-Recherchen, für den Einsatz im Gebiet der Angebote für Menschen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen und Behinderungen gefunden werden. Weshalb die Motivation für eine Untersuchung im Rahmen dieser Bachelor Thesis nahe lag.

Um die Fragestellung zu beantworten, fand zunächst ein vertieftes Auseinandersetzen mit Humor und Lachen statt. Dabei sorgte die Erkenntnis, dass Humor zum grossen Teil auch im Gehirn stattfindet, für Erstaunen. Dass Menschen über verschiedene Arten von Humor lachen und dies auch kulturell begründet ist, war naheliegend. Da aber Humor kognitive, emotionale sowie physische Reaktionen umfasst, liefert bereits Erklärung dafür, dass humorvolle Interventionen nicht von jedem Menschen verstanden werden (können). Während im Mittelalter galt, dass Menschen die im *Humor* sind, gesund seien, konnte der gesundheitlich förderliche Aspekt bis heute nicht empirisch belegt werden. Spätestens mit der Entdeckung der Spiegelneurone aber ist bewiesen, dass Humor ein soziales („ansteckendes“) Phänomen ist, welches auch als „soziales Schmiermittel“ bezeichnet wird und dem Säugling das Überleben sichert. Erstaunlich war die Feststellung, dass Menschen um die 1950er Jahre noch etwa 15 Minuten am Tag länger lachten als das heute der Fall ist. Aber auch den Begriff „Burnout“ kannten die Menschen damals in der

Bedeutung von heute noch nicht. Humor und Lachen sind physisch sowie psychisch verschiedene Vorgänge. Aber ohne Humor gibt es, auch kein „echtes“ Lachen. Humor und Lachen unterstützen Kinder in ihrer Entwicklung allgemein und stellen bereits da einen bedeutenden Bewältigungsmechanismus dar.

Wie ein Ventil wirkt Humor bei Anspannung, Angst, Wut oder Ärger und trägt zur Psychohygiene der Sozialarbeitenden bei. Zudem ermöglicht er den Perspektivenwechsel aus der Distanz. Im Fazit für die Soziale Arbeit (Kapitel 2.3.8) wurde die Eignung der Erscheinungsformen des Humors betrachtet. Wobei der Sarkasmus sowie Zynismus besonders ungeeignet scheinen, aber auch Ironie mit Vorsicht einzusetzen ist. Selbstironie dagegen zeugt von der Fähigkeit sich selbst nicht so ernst zu nehmen. Letztlich entscheidet die Person mit ihrer Vorliebe für die Form des Humors und das abhängig vom jeweiligen Setting. Dazu besonders zu beachten sind der kognitive Entwicklungsstand der Klientel, aber auch die individuellen Grenzen, wie etwa die Gelotophobie.

Die Geschichte von Humor wurde kurz betrachtet, da ein Zusammenhang vermutet wurde, dass das kirchliche Verständnis von Lachen bis zum Heiterkeitsverbot, für das bis heute noch teilweise herrschende Tabu von Humor im Zusammenhang mit Menschen mit einer Beeinträchtigung verantwortlich ist. Dazu konnte kein Beleg gefunden und das in diesem Rahmen auch nicht beantwortet werden. Aber mit der Verankerung von Barmherzigkeit und Fürsorglichkeit in der Kirche, ist es durchaus möglich. bleibt aber hier hypothetisch.

Zwar setzen sich Sozialarbeitende seit knapp zwanzig Jahren mit dem Thema Humor auseinander, aber die Forschung auf dem Gebiet der Psychotherapie, Medizin und Krankenpflege ist viel weiter. Entsprechende Fachliteratur ist meistens auch aus diesem und dem Gebiet der Psychologie sowie Soziologie zu finden. Mit dem Thema Humor haben sich an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW zwischen 2002 und 2016 neun Studierende in ihrer Diplomarbeit bzw. Bachelor Thesis befasst. Master Theses zum Thema gibt es keine. Das lässt vermuten, dass dem Thema Humor immer noch zu wenig Bedeutung zugemessen wird oder der Mut fehlt sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Eine humorvolle und tolerante Grundhaltung ist die Basis für mehr Zufriedenheit und eine psychohygienische Ressource in der Bewältigung des beruflichen Alltags. Ob Sozialarbeitende dem gegenüber offen sind, ist aber letztlich auch auf ihre Persönlichkeit und den individuellen Sinn für Humor zurückzuführen. Wichtig ist für die gesamte kooperative bzw. ko-produktive Arbeit die Orientierung an Wertschätzung und Empathie.

Dabei stellt Humor nicht nur eine persönliche Bewältigungsstrategie dar, sondern ist wertvermehrend für das gesamte Team und die Organisation. Die Integration humorvoller Bausteine im Leitbild oder Konzeptionen auf Führungsebene kann Kosten sparen, indem sie präventiv in Form der Betrieblichen Gesundheitsförderung auch einem Burnout-Syndrom vorbeugen kann. Allgemein sind Kommunikation und Feedback sehr wichtig für eine gute Zusammenarbeit. Sie steigern die Motivation und das Leistungsvermögen. Miteinander zu lachen ist in der Pause sowie in der Arbeit förderlich und sorgt für eine gute Atmosphäre.

Das wiederum ist für die Klientinnen und Klienten auch mit dem Ziel der kompetenten Teilhabe wichtig. Akzeptanz und Empowerment sind beste Voraussetzungen dafür. Lange Zeit und teilweise auch heute noch, galt Humor mit/von/über Menschen mit einer Beeinträchtigung als Tabu. Historische Vermutungen wurden bereits dazu angestellt. In der Praxis aber sind eine heitere Atmosphäre und scherzen auch unter den Bewohnerinnen und Bewohnern extrem erfrischend und lassen konflikthafte Situationen besser lösen. Mit dem Einsatz gegen Angst und Anspannung, etwa beim Arzt, wird Humor zur Ressource, für die es manchmal auch etwas Mut braucht. Sehr wichtig sind eine tragfähige Beziehung, das Beachten des kognitiven Entwicklungsalters und das Lachen ein Miteinanderlachen ist. Wenn nicht die Menschen, sondern Verhaltensweisen oder Eigenarten, wie sie jede Person mitbringt für Erheiterung und Lachen sorgen, dann ist auch diese Art von Humor nicht problematisch. Sarkasmus und Zynismus sind dagegen nicht geeignet. Aber mit Humor kann auf eine wohlwollende Art Kritik geäußert werden.

Humor und Lachen haben im Vergleich zu den Grenzen einen so grossen begründeten Vorteil, dass die Fragestellung klar und bestimmt zu beantworten ist. Humor stellt meines Erachtens für Sozialarbeitende und für die Arbeit mit Menschen mit einer Beeinträchtigung eine wertvolle Ressource dar, die richtig und passend eingesetzt, eine Menge positive Energie liefert. Darum ist dies ein Plädoyer für den vermehrten Einsatz und die Nutzung von Humor in der Sozialen Arbeit, die bereits in der Ausbildung beginnen sollte.

## **4.2 Humor im Studium der Sozialen Arbeit**

Das Studium wäre der geeignete Ort angehende Sozialarbeitende in diesem Rahmen mit humortheoretischen Kenntnissen bekannt zu machen. Leider ist das nur in sehr begrenztem Mass der Fall. Während meines Studiums an zwei verschiedenen Fachhochschulen, war Humor zunächst kein Inhalt und an der FHNW wurde schliesslich das genannte Blockmodul angeboten. Die Warteliste dieser fünftägigen Veranstaltung mit

30 Plätzen zeigte, dass das Interesse dafür bei den Studierenden da ist, doch dieses Modul wurde in den letzten vier Semestern nur dieses eine Mal angeboten. Einzelne Dozierende gestalten die Veranstaltungen mit humorvollen Einlagen und haben so die volle Aufmerksamkeit der Studierenden. In der jetzigen Reflektion, sind Lerninhalte dieser Veranstaltungen auch nach Monaten noch präsent. Mit Humor und Lachen fällt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr und die geweckten Emotionen das Lernen leichter. Sehr hilfreich war Humor auch für die Unterstützung der teilweise anspruchsvollen Kooperation in verschiedenen Gruppenarbeiten. Sorgte er anfangs bei einigen Mitstudierenden für Irritation, konnten sie schliesslich erleben, wie ernsthaft das Studium auch humorvoll und (trotzdem oder gerade) erfolgreich genommen werden kann.

Es besteht noch immer besonders bei Berufsanfängerinnen und -anfängern viel Unsicherheit im Umgang und dem Einsatz von Humor. Mit der Integration im Studium bekämen humorvolle Interventionen eine Art Legitimation und Bedenken sowie Vorurteile könnten reduziert werden. Mit der Ergänzung des zu erwerbenden Kompetenzkatalogs würde dafür der Grundstein gelegt. Hintergrundwissen zu Humortheorien und Interventionsmöglichkeiten könnten in die Studieninhalte integriert und Humor damit gezielter methodisch eingesetzt werden.

Die Untersuchungen haben gezeigt wie wertvoll Humor als persönliche Ressource für die Bewältigung der Arbeitsanforderungen ist, aber auch für die Arbeit im Team. Der Fokus auf Empowerment und kompetente Teilhabe der Klientinnen und Klienten hat diesbezüglich die Vielfalt und Chance humorvoller Interventionen aufgezeigt. Es ist ethisch vertretbar, auch bzw. gerade anspruchsvolle Situationen und den Alltag mit Humor und Lachen zu gestalten. Problematiken sind kein Grund für übertriebene Ernsthaftigkeit oder Verbissenheit beim Arbeiten. Im Gegenteil . Humor scheint im Bereich der Sozialen Arbeit für die Klientel und die Sozialarbeitenden besonders wichtig zu sein. Eine humorvolle Grundhaltung ist eine gute Basis, um gesund und mit Freude zu arbeiten.

Abschliessen möchte ich die Ausführungen mit einem mir dazu passend erscheinenden Zitat von Michael Titze und Inge Patsch (2012: 145):

*„Kommunikation ohne Humor ist wie ein Haus ohne Fundament“*

## Literatur- und Quellenverzeichnis

- Avenir Social** (2010). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen. Bern: Professionelle Soziale Arbeit Schweiz. URL: [http://www.avenirsocial.ch/cm\\_data/Do\\_Berufskodex\\_Web\\_D\\_gesch.pdf](http://www.avenirsocial.ch/cm_data/Do_Berufskodex_Web_D_gesch.pdf) [Zugriffsdatum 05. Juni 2016]
- Bachmaier, Helmut** (2007). Warum lachen die Menschen? Über Komik und Humor. In: Bachmaier, Helmut (Hg.) Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen: Wallstein. S. 9-23
- Bauer, Joachim** (2009). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 12. Aufl. München: Wilhelm Heyne
- Bergson, Henri** (1972). Das Lachen. Ein Essay über die Bedeutung des Komischen. Zürich: Arche
- Bernhardt, Juan Andrés** (1985). Humor in der Psychotherapie. Eine Einführung für Therapeuten und Klienten. Weinheim und Basel: Beltz
- Birkenbihl, Vera F.** (2011). Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen. 6. Aufl. München: mvg Verlag
- Bischofberger, Iren** (2007). Humor trotz(t) allem! Copingstrategie für Mitarbeitende mit chronischer Krankheit und Behinderung. In: Bachmaier, Helmut (Hg.) Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen: Wallstein. S. 96-103
- Bischofberger, Iren** (2008a). Humor . ein Pflegekonzept im Aufwind. In: Bischofberger, Iren (Hg.). Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege. 2. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber. S. 27-86
- Bischofberger, Iren** (2008b). Von der Idee zum Konzept . Humorkultur in der Klinik am Beispiel der Reha Zurzach-Baden. In: Bischofberger, Iren (Hg.). Das kann ja heiter werden. Humor und Lachen in der Pflege. 2. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber. S. 105-123
- Bollinger Hermann, Imelda/Lustenberger, Marlène** (2001). Humor in der Sozialen Arbeit. Diplomarbeit. Hochschule für Soziale Arbeit HSA Luzern. Bern: Edition Soziothek
- Bremmer, Jan** (1999). Witze, Spaßmacher und Witzbücher in der antiken griechischen Kultur. In: Bremmer, Jan/ Roodenburg Herman (Hg.). Kulturgeschichte des Humors. Von der Antike bis heute. Darmstadt: Primus Verlag. S. 18-31
- Bremmer, Jan/Roodenburg Herman** (1999a). Vorwort. In: Bremmer, Jan/Roodenburg Herman (Hg.). Kulturgeschichte des Humors. Von der Antike bis heute. Darmstadt: Primus Verlag. S. 7-8
- Bremmer, Jan/Roodenburg Herman** (1999b). Humor und Geschichte: Eine Einführung. In: Bremmer, Jan/Roodenburg Herman (Hg.). Kulturgeschichte des Humors. Von der Antike bis heute. Darmstadt: Primus Verlag. S. 9-17
- Bundeskanzlei Bern** (Hg.) (2016). 0.109. Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. URL: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20122488/index.html> [Zugriffsdatum 18. Juni 2016]
- BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)** (Hg.) (2001). Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 6. Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese . Diskussionsstand und Stellenwert. Aufl. 10.2.10.09. Köln: BZgA
- DIMDI (Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information)** (2016). ICD-10-WHO Version 2016. Stand: 17.07.2015. URL: <http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-who/kodesuche/onlinefassungen/htmlamtl2016/block-z70-z76.htm> [Zugriffsdatum 14. Mai 2016]

- Effinger, Herbert** (2009). Gleichgewicht halten. Er(n)ste Gedanken zwischen den Ambivalenzen und Paradoxien Sozialer Arbeit. In: Effinger, Herbert (Hg.). Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 17-55
- Effinger, Herbert** (2014). Lachen erlaubt. Witz und Humor in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Regensburg: Edition Bunte Hunde GdBR
- Ermert, August** (1994). Einführung. In: Ermert, Johann August (Hg.). Akzeptanz von Behinderung. Medizinhistorische, pädagogische, psychotherapeutische, soziale, spirituelle Aspekte, Humor als Form der Bewältigung, Behinderung und Öffentlichkeit. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH. S. 1-3
- Freud, Sigmund** (2012). Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten. Der Humor. 3. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer
- Frick, Jürg** (2011). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 2. Aufl. Bern: Hans Huber
- Friedli, Charlotte** (2005). Empathie. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 44
- Frittum, Markus** (2009). Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor. Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH
- Frittum, Markus** (2012). Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH
- Galuske, Michael** (2013). Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 10. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz/Juventa
- Grotjahn, Martin** (1974). Vom Sinn des Lachens. Psychoanalytische Betrachtungen über den Witz, den Humor und das Komische. München: Kindler
- Gruntz-Stoll, Johannes** (2001). Ernsthaft humorvoll. Lachen(d) Lernen in Erziehung und Unterricht, Beratung und Therapie. Bad Heilbrunn/Obb.: Klinkhardt
- Gruntz-Stoll, Johannes/Zurfluh, Elisabeth** (2010). Lösungs-, ressourcen- und systemorientierte Heilpädagogik. 2. Aufl. Bern: Haupt
- Heiner, Maja** (2004). Professionalität in der Sozialen Arbeit. Theoretische Konzepte, Modelle und empirische Perspektiven. Stuttgart: Kohlhammer
- Hochschule für Soziale Arbeit FHNW** (2016a). Kompetenzprofil. URL: <https://www.fhnw.ch/sozialarbeit/intranet/studierende/orientieren/kompetenzprofil> [Zugriffsdatum 24. Mai 2016]
- Hochschule für Soziale Arbeit FHNW** (2016b). Womit befasst sich Soziale Arbeit? Soziale Arbeit als Disziplin und Profession. URL: [http://www.fhnw.ch/sozialarbeit/bachelor-und-master/bachelorstudium/soziale-arbeit-als-disziplin-und-profession\\_neu](http://www.fhnw.ch/sozialarbeit/bachelor-und-master/bachelorstudium/soziale-arbeit-als-disziplin-und-profession_neu) [Zugriffsdatum 07. April 2016]
- Hochschule für Soziale Arbeit FHNW** (2016c). Bachelor Theses/Diplomarbeiten. URL: <http://www.fhnw.ch/sozialarbeit/bachelor-und-master/bachelorstudium/bachelor-theses-diplomarbeiten> [Zugriffsdatum 20. Juni 2016]
- Hochuli Freund, Ursula/Stotz, Walter** (2013). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit. Ein methodenintegratives Lehrbuch. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer

- Höfding, Harald** (1918). Humor als Lebensgefühl. (Der grosse Humor). Eine psychologische Studie. Leipzig und Berlin: B. G. Teubner
- Höfner, Eleonore/Schachtner, Hans-Ulrich** (1995). Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Hofmann, Jenny** (2015). Humorö in der Sozialen Arbeit. In: Sozial Aktuell. 2015 (2). S. 10-13
- Hubbe, Philipp** (o.J.). Hubbe Cartoons. URL: <http://www.hubbe-cartoons.de/category/cartoons/behinderte-cartoons/> [Zugriffsdatum 14. Juni 2016]
- HumorCare** (2010). ethische Richtlinien. Olten URL: <http://www.humorcare.ch/> [Zugriffsdatum 05. Juni 2016]
- insieme Ë Schweiz** (2016). insieme. 50 Jahre anders normal. URL: <http://www.insieme50.ch/index.php?id=55> [Zugriffsdatum 12. Juni 2016]
- Jansen, Gerd** (1994). Lachen, um nicht zu weinen. Humor als Form der Bewältigung von Behinderung. In: Ermert, Johann August (Hg.). Akzeptanz von Behinderung. Medizinhistorische, pädagogische, psychotherapeutische, soziale, spirituelle Aspekte, Humor als Form der Bewältigung, Behinderung und Öffentlichkeit. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH. S. 95-109
- Janssens, Mieke** (2010). Humor als Intervention, die Betreuung verändert. Spaß mit Menschen die mit einer geistigen Behinderung leben. Tübingen: dgvt-Verlag
- Karnath, Sigrid** (2009). Methode Clown. In: Effinger, Herbert (Hg.). Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Weinheim und München: Juventa Verlag In: S. 109-130
- Karpawitz, Jenny/Berenbrinker, Udo** (2007). Humor-Kompetenz. Clowneske Strategien in der Mitarbeiterführung. In: Bachmaier, Helmut (Hg.) Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen: Wallstein. S. 83-95
- Kasper, Daniel** (2005). Heilpädagogik. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 78
- Kasper, Daniel/Lutz, Olivia** (2016). Sonderpädagogische Annäherungen an Menschen mit der so genannten Autismus-Spektrum-Störung. Veranstaltung: Spezifische Beeinträchtigungsformen. Autismus vom 13. Mai 2016. Modul BA231 Beeinträchtigung. Fokus Entwicklung von person- und teilhabebezogenen Kompetenzen. VR Behinderung und Beeinträchtigung. FS 2016. Hochschule für Soziale Arbeit. Fachhochschule Nordwestschweiz. Olten
- Kirchmayr, Alfred** (2015). Witz und Humor. Vitamine einer erotischen Kultur. Eine Annäherung. 4. Aufl. Wien-Klosterneuburg: Edition Vabene
- Krauthausen, Raul** (o.J.). Dachdecker wollte ich eh nicht werden. Das Leben aus der Rollstuhlperspektive. URL: <http://raul.de/buch/> [Zugriffsdatum 14. Juni 2016]
- Krauthausen, Raul** (2006). Was, Behindertenwitze? Leben mit Behinderung. URL: <http://raul.de/leben-mit-behinderung/was-behindertenwitze/> [Zugriffsdatum 14. Juni 2016]
- Laughter Yoga University** (o.J.). Was ist Lachyoga. URL: <http://www.laughteryoga.org/deutsch/laughteryoga> [Zugriffsdatum 07. April 2016]
- Le Goff, Jacques** (1999). Lachen im Mittelalter. In: Bremmer, Jan/ Roodenburg Herman (Hg.). Kulturgeschichte des Humors. Von der Antike bis heute. Darmstadt: Primus Verlag. S. 41-56
- Lenz, Albert** (2012). Empowerment. In: Wirth, Jan V./Kleve, Heiko (Hg.). Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie. Heidelberg: Carl-Auer. S. 81-84

- Lützeler, Heinrich** (1966). Über den Humor. Zürich: Arche
- Luhmann, Niklas** (1981). Soziologische Aufklärung 3. Soziales System, Gesellschaft, Organisation. Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH
- Luhmann, Niklas** (1984). Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Möller, Susanne** (2013). Erfolgreiche Teamleitung in der Pflege. Berlin-Heidelberg: Springer
- Müller, Eckhart H.** (1994). Ausgebrannt . Wege aus der Burnout-Krise. 7. Aufl. Freiburg im Breisgau: Herder
- Müller-Fritschi, Elisabeth** (2005). Stress. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 188-189
- Netzwerk Leichte Sprache** (2015). Das ist Leichte Sprache. URL: <http://www.leichtesprache.org/index.php/startseite/leichte-sprache/das-ist-leichte-sprache?showall=&start=1> [Zugriffsdatum 14. Juni 2016]
- Oberholzer, Daniel** (2005a). Agogik. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 13
- Oberholzer, Daniel** (2005b). Behinderungen. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 25-27
- Oberholzer, Daniel** (2016). Normative Bezugssysteme . UNBRK und Funktionale Gesundheit. Veranstaltung: Einführung. Fokus: Beeinträchtigung . Entwicklung von person- und teilhabebezogenen Kompetenzen vom 26. Februar 2016. Modul BA231 Beeinträchtigung. Fokus Entwicklung von person- und teilhabebezogenen Kompetenzen. VR Behinderung und Beeinträchtigung. FS 2016. Hochschule für Soziale Arbeit. Fachhochschule Nordwestschweiz. Olten
- Papousek, Ilona** (2009). Heiterkeit und Gelassenheit trainieren mit Lachen. In: Effinger, Herbert (Hg.) (2009). Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 87-105
- Paprotta, Sabine/Æsslinger Humorteamí** (2013). Humor und Sozialarbeit. Humor in der Sozialen Arbeit? URL: <http://www.humorcare.com/printable/informationen/fachtexte/humor-und-sozialarbeit> [Zugriffsdatum: 29. Januar 2016]
- Pello** (o.J.). URL: <http://www.pello.ch/pello/> [Zugriffsdatum 15. Mai 2016]
- RehaClinic AG** (o.J.a). Profil. Unser Leitbild. URL: <https://www.rehaclinic.ch/unternehmen/profil/leitbild/> [Zugriffsdatum 10. Juni 2016]
- RehaClinic AG** (o.J.b). Therapie. Humorthherapie. URL: <https://www.rehaclinic.ch/kompetenzen/die-therapeutischen-angebote/humorthherapie/> [Zugriffsdatum 15. Mai 2016]
- Rißland, Birgit** (2009). Leichte Kost für schwere Arbeit. Humor als professionelle Bewältigungsstrategie. In: Effinger, Herbert (Hg.). Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 177-186
- Rißland, Birgit/Gruntz-Stoll, Johannes** (2009). Das lachende Klassenzimmer. Werkstattbuch Humor. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren

- Rizzolatti, Giacomo/Sinigaglia, Corrado** (2008). Empathie und Spiegelneurone. Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Robinson, Vera M.** (2002). Praxishandbuch Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen für Gesundheits- und Pflegeberufe. 2. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber
- Ruch, Willibald** (1993). Exhilaration and humor. In: Lewis, Michael/Haviland, Jeannette M. (Hg.). The Handbook of Emotions. New York: Guilford. S. 605-616
- Ruch, Willibald** (1995). „Sinn für Humor“ als Persönlichkeitsmerkmal: vergessen, fehlkonstruiert, neukonzipiert. In: Pawlik, Kurt (Hg.). Bericht über den 39. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Hamburg 1994. Schwerpunktthema Persönlichkeit und Verhalten. Göttingen: Hogrefe. S. 689-694
- Ruch, Willibald** (2011). Zwischen Lachen und Ausgelachtwerden. Einblicke in die Psychologie des Humors. In: Forschung und Lehre. URL: <http://www.forschung-und-lehre.de/wordpress/?p=6559> [Zugriffsdatum 31. März 2016]
- Schaub Reisle, Maja** (2005). Burnout. In: Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Departement Soziale Arbeit (Hrsg.). Wörter. Begriffe. Bedeutungen. Ein Glossar zur Sozialen Arbeit der Fachhochschule Aargau Nordwestschweiz. Brugg. S. 34
- Schinzilarz, Cornelia** (2011). Besser kommunizieren im Beruf durch Gerechtes Sprechen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Schinzilarz, Cornelia/Friedli, Charlotte** (2013). Humor in Coaching, Beratung und Training. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Schütze, Fritz** (1992). Sozialarbeit als „bescheidene Profession“. In: Dewe, Bernd/Ferchhoff, Wilfried/Radtke, Frank-Olaf (Hg.). Erziehen als Profession. Zur Logik professionellen Handelns in pädagogischen Feldern. Leske und Budrich, Opladen. S. 132-170
- Schulte-Meßtorff, Claudia/Wehr, Peter** (2013). Employee Assistance Programs. Externe Mitarbeiterberatung im betrieblichen Gesundheitsmanagement. 2. Aufl. Berlin Heidelberg: Springer
- Schulz von Thun, Friedemann** (2001). Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Seithe, Mechthild** (2012). Schwarzbuch Soziale Arbeit. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Stemmer, Brigitte** (2007). Wie stark machen Lachen und Humor? Eine wissenschaftliche Perspektive. Bachmaier, Helmut (Hg.). Humorstrategien. Lachen macht stark. Göttingen: Wallstein S. 24-38
- Stiftung Theodora** (o.J.). Lachen schenken. URL: <http://ch.theodora.org/de/unser-ziel> [Zugriffsdatum 07. April 2016]
- Thomann, Klaus-Dieter** (1994). Medizinhistorische Aspekte zur heutigen Auffassung von Behinderung. In: Ermert, Johann August (Hg.). Akzeptanz von Behinderung. Medizinhistorische, pädagogische, psychotherapeutische, soziale, spirituelle Aspekte, Humor als Form der Bewältigung, Behinderung und Öffentlichkeit. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH. S. 4-26
- Titze, Michael** (2001). Die heilende Kraft des Lachens. Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen. 4. Aufl. München: Kösel-Verlag GmbH & Co.
- Titze, Michael/Eschenröder, Christof T.** (2011). Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen. 6. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag

- Titze, Michael/Patsch, Inge** (2012). Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen. 7. Aufl. München: Kösel
- Universität Zürich** (2016a). Psychologisches Institut . Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik. Forschungsschwerpunkte. URL:  
<http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/perspsy/forschung/forschung.html>  
[Zugriffsdatum: 17. Juni 2016]
- Universität Zürich** (2016b). Psychologisches Institut . Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik. Gelotophobia, the fear of being laughed at. URL:  
<http://www.psychologie.uzh.ch/de/fachrichtungen/perspsy/forschung/gelotophobia.html>  
[Zugriffsdatum: 17. Juni 2016]
- Watzlawick, Paul** (2004). Anleitung zum Unglücklichsein. 7. Aufl. München: Piper
- Watzlawick, Paul/Beavin, Janet H./Jackson, Don D.** (2011). Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien. 12. Aufl. Bern: Hans Huber
- Wild, Barbara** (2009). Humor als psychologisch-medizinisches Phänomen. Über psychologisch-neurologische Grundlagen und die Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden. In: Effinger, Herbert (Hg.). Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. 2. Aufl. Weinheim und München: Juventa Verlag. S. 77-85
- Zimmer, Claudia Madeleine** (2013). Lachen: 3 x täglich. Humor in Gesundheitsberufen. 2. Aufl. Berlin und Heidelberg: Springer. eISBN 978-3-642-37493-7

## Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1:** Hirnaktivitäten beim Lachen (Wild 2009: 78) .....28
- Abb. 2:** Fünfphasen-Modell Burnout-Krisen (In Anlehnung an: Müller 1994: 17-29) .....38