

H.U.M.O.R.

NLP- Format, um den Ernst des Lebens mit mehr Leichtigkeit zu nehmen.

H. – Human

U. – Utilisieren

M. – Move

O. – Optionen

R. – Ressourcen

„Humor zu haben
ist die List
zu lachen,
wenn's zum weinen ist.“
(Wilhelm Busch)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
 - 1.1. Interviews und eigene Betrachtung zum Thema.
2. Was ist Humor
 - 2.1. Therapeutischer Humor & Co
 - 2.2. Was sagt das Lexikon zum Humor?
 - 2.3. Was zeichnet einen humorvollen Menschen aus?
 - 2.4. Wirkelemente des Humors
 - 2.5. Humortechniken
3. Wozu Humor und wie er wirkt
 - 3.1. Welchen Nutzen hat Humor im personalen und sozialen Kontext?
 - 3.2. Welchen körperliche Wirkung hat das Lachen?
4. Beschreibung des Formats H.U.M.O.R.
 - 4.1. Erklärung der einzelnen Formatelemente
 - 4.1.1. Human
 - 4.1.2. Utilisieren
 - 4.1.3. Move
 - 4.1.4. Optionen
 - 4.1.5. Ressourcen
5. Anleitung des Formats H.U.M.O.R.
 - 5.1. Formatvariante „Drei Freunde“
 - 5.2. Formatvariante „Metapher“
6. Erfahrungen mit dem Format H.U.M.O.R.
 - 6.1. Variante „Drei Freunde“
 - 6.1.1. Proband 1
 - 6.1.2. Proband 2
 - 6.2. Variante „Metapher“
 - 6.2.1. Proband 1
 - 6.2.1. Proband 2
7. Kochrezept für einen humorvollen Tag
8. Tipps & Literaturhinweise
 - 8.1. Welche Website ist zu empfehlen?
 - 8.2. Welche Literatur ist zu empfehlen?

1. Einleitung

Als es darum ging, sich für das Thema der Masterarbeit zu entscheiden, kam mir sehr schnell die Idee zum Thema „Humor im Alltag“. Geriet ich selbst nur allzu oft in Situationen, die ich viel zu bierernst nahm. Daran wollte ich etwas ändern und deshalb entschloss ich mich zwei Fliegen sozusagen mit einer Klappe schlagen und als Resultat eine Masterarbeit mit Humorformat und eine für mich veränderte Einstellung zum Thema zu erwirken. Als ich das Zitat von Wilhelm Busch las, traf es genau den Punkt, der mir vorschwebte. Stell Dir eine Situation vor, in der Du wütend, hilflos, niedergeschlagen, enttäuscht, gefangen etc. bist und in dieser Situation oder wenigstens etwas später bist Du in der Lage auf die wunderbare Ressource Humor zurückzugreifen. Plötzlich ist die Situation nicht mehr ganz so schlimm, vielleicht sogar zum Schmunzeln.

Während ich mich an das Thema heran tastete, geschahen merkwürdige Dinge (spontanes lautes Lachen alleine Zuhause, viel mehr humorvolle Situationen mit anderen, schnelleres Reframing), mehr und mehr witzige Situationen traten in mein Leben. Das gefiel mir, also machte ich weiter.

Es geht mir nicht um Sarkasmus, sondern um den Humor, der das Menschliche auf liebevolle, humane Art und Weise beleuchtet und zurück zur Kraft führt.

Den Humor im Alltag zu nutzen, bedeutet nicht dauernd gut drauf zu sein. Im Gegenteil, ein Mensch, der die ganze Bandbreite der Gefühle zur Verfügung hat, mag sich vielleicht sogar leichter dem Heiteren, Komischen in einer Situation öffnen. Das Format, welches mir im Sinn ist, lässt sich nicht für jede Lebenssituation anwenden. Es gibt Zeiten, da gilt es der Trauer und dem Schmerz Würdigung zu erweisen.

In meiner Masterarbeit geht es mir darum, dem Humor auf die Spur zu kommen. Was ist Humor eigentlich? Welchen Nutzen hat er? Und wie lässt er sich in Situationen übertragen, wo wir ihn bitter nötig haben, um uns das Leben zu versüßen? Wie gestaltet sich die Welt und das Lebensumfeld, wenn ich statt Frust, die Lust am Lachen, Schmunzeln entdecke.

Humor kann in Richtung Fröhlichkeit und Optimismus, Gelassenheit und Heiterkeit verstanden werden. Humor ist ein Lächeln oder Lachen. Oder einfach eine Form der Lebensgestaltung. Da Humor sich in vielfältiger Weise nach innen und außen zeigen kann, werde ich mich im Laufe dieser Arbeit auch mit dem Lachen beschäftigen.

Humor ist ein ausgezeichnetes Mittel des Reframing und somit sehr geeignet, die nötige Distanz zu schaffen, um aus einer Konfliktsituation eine konstruktive zu schaffen. H.U.M.O.R. ist damit ein Reframe- und Ressourcenformat. Darum geht es mir in dieser Arbeit.

Eine Metapher, die den Nutzen des Humors in einer Konfliktsituation beschreibt:

„Zwei Krieger umkreisen sich langsam, die Kraft des Gegenübers abschätzend. Während der eine bis unter die Zähne bewaffnet ist und jeden Muskel des Körpers in voller Konzentration angespannt, tänzelt der andere hin und her, die Finger im schnellen Lockerungsspiel entspannt. Plötzlich zeigt dieser erstaunt nach oben, deutet dem anderen an, dass es dort was Unglaubliches zu sehen gäbe. Der bewaffnete Krieger blickt nach oben und diesen Moment nutzt das barhändige Gegenüber schamlos aus, springt nach vorne und beginnt eine gnadenlose Kitzelattacke. Der darauf unvorbereitete Waffenkrieger verliert augenblicklich jegliche Abwehr. Klirrend fallen die Waffen zu Boden. Was für ein Spektakel. Am Ende sitzen beide erschöpft vor Lachen Seite an Seite da.“

„Wer die Augen offen hält,
dem wird in seinem Leben
manches glücken.
Doch noch besser geht es dem,
der es versteht eins zuzudrücken.“
(Goethe)

1.1. Interviews und eigene Betrachtung

Was braucht es nun, um diesen Humor zu entwickeln? Wie muss ein Mensch sein, welche Glaubenssätze gehören dazu? Da man das Leben bekanntlich nicht nur aus Büchern lernt (auch wenn oft, was Interessantes drin steht), interessierte mich was Menschen aus meinem Umfeld dazu sagten. Und was mir selbst dazu einfiel.

Die Aussagen werde ich hier wiedergeben:

- Es gibt nichts worüber man nicht trotzdem lachen könnte. Es lässt sich von allem etwas Humorvolles abgewinnen.
- Humor bedeutet Offenheit und gleichzeitig eine gewisse Distanz.
- Gleichmut, welcher zu Mitgefühl (auch eigene Anteile erkennen können) führt und damit zu Weisheit, das ist die Grundlage von Humor.
- Bei sich sein und gleichzeitig eine Konzentration, um über sich zu stehen, sonst verliert man sich.
- Körperlich ist Lachen wichtig.
- Sich die Kindlichkeit erhalten, denn Kinder haben Humor.
- „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“.
- Humor ist das Gegenteil davon alle möglichen Dinge ernst zu nehmen. Vielleicht davon die Realität, als Realität zu nehmen.
- Galgenhumor
- Mit Humor kann man schwierige Situationen besser verarbeiten, bleibt handlungsfähiger und aktiv.
- Humor hat auch eine eigene Sprache (neue Wortschöpfungen, eigene Körpersprache). Wörter werden in einen anderen Kontext gestellt.
- Selbstliebe/-annahme
- Um humorvoll zu sein, braucht man: Sicherheit; Gleichgewicht; lässt sich nicht so leicht aus der Bahn bringen; nimmt sich selbst nicht so ernst. Und was im Außen geschieht, bezieht man nicht gleich auf sich; kann über sich selbst lachen; kennt seine Schwächen; hat Vertrauen; hat Toleranz; innere Stabilität; Persönlichkeit. Abstrahieren können, Phantasie und spielerische Kreativität.
- Im Fluss sein mit sich und dem Leben.
- Je stärker die Identifizierung mit dem Thema, desto schneller schwindet der Humor. Humor heißt also noch die Kurve zu bekommen und nicht so stark in die Identifizierung zu gehen.
- Vogelperspektive
- Ausgeglichenheit
- Auffassungsgabe
- Grundzufriedenheit
- Die innere Einstellung, dass „Lachen gesund ist“.
- Sicherheit, dass das Leben nichts Schlechtes will.
- Wissen, dass am Ende alles gut wird.
- Sich freuen können, dass man herausgefordert wird.
- Mit sich zufrieden sein, wie man in der Situation agiert.
- Humor bedeutet Gelassenheit.
- Distanz zur Situation
- Blick von außen, man ist nicht mehr Teil des Prozesses.
- Humor benötigt Phantasie und Neugierde.
- liebevolle Einstellung
- Glaube, dass es für alles eine Lösung gibt.
- Emotional nicht involviert

- Humorvoll ist, wer sich frei fühlt.
- Humorvoll ist, wer nicht an der Situation klebt, Spielraum hat (Spielbein/Standbein).

Es war sehr aufschlussreich, dass die Aussagen meines Umfelds sich in der Erklärung, was Humor ist, wie er wirkt und dem Abschnitt, was einen humorvollen Menschen ausmacht, wiederfinden.

2. Was ist Humor

Humor zeigt sich in einem Schmunzeln, Lächeln, Grinsen, Lachen, schallendes Gelächter oder dem inneren Lächeln. Humor kann man in Gruppen, mit einem Gegenüber oder aber auch für sich alleine erleben.

Schon im 16. Jahrhundert maßen die Menschen dem Komiker eine wichtige Rolle bei. Damals hieß die Berufsbezeichnung des u.a. Polit- und Gesellschaftskritikers „Narr“. Er war in der Position, die Wahrheit auszusprechen, die sich sonst keiner zu sagen wagte. Diese kleine Reise in die Vergangenheit verdeutlicht, dass Humor und Wahrheit durch das Irreale und ungewöhnliche seine Kopplung fanden.

In einem Beitrag von Michael Titze fasst er die Elemente der Humorentstehung von Arthur Koestler zusammen, indem er den Humor als ein komplexes Phänomen beschreibt, welches kognitive, affektive und physiologische Aspekte verbindet. So sind witzige Bemerkungen, paradoxe Wortspiele, absurde Übertreibungen, widersinnige Handlungen, komische Parodien, gepaart mit Mimik und Gestik, Auslöser der Humorreaktion.

Beim Humor geht es darum die Regeln auf den Kopf zu stellen. Der Ernst des Lebens macht quasi einen Kopfstand. Wenn man z.B. in einer unsinnigen Situation einen unerwarteten Sinn entdeckt, lacht man plötzlich los. Bei dieser Schemadiskrepanz werden Normen verletzt. So nimmt in einer humorvollen Situation ein vertrauter, als vorhersehbarer Bezugsrahmen plötzlich eine neue Wendung. Es findet eine Umdeutung der Situation statt, das Geschehene wird in einen ungewöhnlichen Zusammenhang gestellt, das scheinbar Negative erhält eine positive Note. Es ist wie ein Last-Minute-Trip zu einer anderen Perspektive. Es entsteht ein Moment des Trotzdem- Lachens und diese Kraft schafft eine gelassene Distanz. Sehe ich eine Situation durch die Brille des Witzes, lasse meine inneren Widerstände gegen das Neue los und damit schenke ich der Situation einen neuen Wert. Beim Humor findet eine Umkehrung statt, das Kleine wird groß gemacht und das Große wird klein gemacht.

Der Humor ist das Link zur Naivität. Es kommt dem Moment der kindlichen Unschuld gleich. Als Kind, wenn man noch nicht in der Lage ist, zu reflektieren, was gesellschaftlich erwartet wird, was es bedeutet auf dem Prüfstand zu stehen und noch nicht die Möglichkeit kennt, ausgelacht zu werden, ist man bereit, die Welt offen zu sehen. So ist der Humor das Loslassen des reflektierten Denkens und führt hinein in die Unschuld. Es ist die Kontaktaufnahme zum inneren Kind. Man lässt in diesem Augenblick die Wertung der Erwachsenenwelt los. Man zeigt Mut, sich lächerlich und unvollkommen zu zeigen. Arthur Koestler weist in seinem Buch „Der göttlich Funke“ daraufhin, dass Humor ein Hin- und Herspringen zwischen zwei Bezugssystemen, nämlich dem des Erwachsenen und dem inneren Kindes ist. Meiner Meinung nach reichen sich der erwachsene und kindliche Anteil die Hand. Der Kreis wird wieder vollständig, das Glas ist quasi voll.

Humor ist die Fähigkeit, sich selbst oder die Situation liebevoll zu karikieren. Man ist in der Lage sein eigenes Denken und Handeln als Irrtum zu erkennen. Der Humor macht die menschlichen Schwächen zu einer Option der Annahme und der Veränderung. Humor ist somit eine liebevolle Art des Zurechtrückens. Wenn die Interventionen in Anerkennung für mein Gegenüber geäußert werden, ist Humor auch eine Form dem anderen durch die Blume einen Vorschlag zur Veränderung zukommen zu lassen. Der Humor ist in diesem Moment die Essenz, die Hierarchien auflöst.

Der Humor ist Ressource an sich und weckt ebenso die eigenen, wie auch die Ressourcen meines Gegenübers. Eine Metapher für den Humor als Ressource: *„Ein Problem ist gleich einer Koppel mit feurigen Pferden, denen es am Auslauf mangelt. Ihre Power ist aufgestaut. Humor ist, als ob man das Gatter öffnet und diesen Pferden ermöglicht, ihre Kraft frei und konstruktiv zu erleben.“*

Die Wortfertigkeit ausgelöst durch den Humor beweist intellektuelle Kreativität. Es ist ein eleganter und humaner Umgang mit den menschlichen Schwächen und Realitäten. Und bekanntlich liegt jeder erfolgreichen Strategie die Eleganz des Handelns und Leichtigkeit zugrunde.

Humor ist Ausdruck einer Lebenseinstellung. Es geht darum sich sein Leben mit dem Blick auf das Realistische positiv und menschenwürdig zu gestalten. Es ist die Lebenskunst des Verbindenden. Anstatt von Selbstkritik und Selbstmitleid wird Mut, Selbstannahme und das Lächeln über sich selbst oder die Situation gesetzt. Thomas Holtbernd schreibt dazu: „Diese Bedingtheit des „gescheiterten“ Lebens gewinnt seine Schönheit dadurch zurück, dass der Mangel nicht übertüncht wird, sondern in das Kunstwerk integriert wird.“

Albert Ziegler beschreibt Humor als einen Versuch des Menschen, mit sich ins Reine zu kommen, indem von einer allzu vernünftigen Haltung, die im normativen Realitätsprinzip gefangen ist, Abstand genommen wird.

Für mich ist der kognitive Aspekt des Humors wie das Kitzeln. Wird ein Mensch gekitzelt, dann löst die unerwartete Reaktion einen Lachreflex aus. Das Bewusste wird übersprungen. Beim Humor wird die Seele und der Geist mit einem neuen Sinn überrascht. Die unerwartete Reaktion kitzelt den Verstand und das Herz und löst Entspannung aus. Das Bewusstsein wird übersprungen und der Lachreflex ausgelöst.

Humor spricht das Metaprogramm „Hinzu“ und „Reichtum“ an. Wo sonst gegen alles Mögliche gekämpft wird, auch gegen sich selbst, eröffnet sich hier ein Miteinander. Neue Wege werden eröffnet, Lösungen ermöglicht, die Vielfalt des Seins gewürdigt und Ressourcen freigesetzt. Na, das ist doch Reichtum.

2.1 Therapeutischer Humor & Co

Die Präsenz des Humors in der Therapie wurde von vielen, klugen Philosophen, Wissenschaftlern, Therapeuten etc. unterstützt. An dieser Stelle werden nur einige von ihnen Erwähnung finden. Der Humor wird in der Psychotherapie genutzt, um durch die Humorreaktion, Erkenntnisprozesse anzuregen. Die heilende Kraft des Lachens findet hier ihre Würdigung.

In den 20er Jahren erkannte Freud den Humor als äußerst wichtigen Abwehrmechanismus. Adler würdigte den Humor, als fördernde Grundhaltung. Frankl, der als Pionier des

therapeutischen Humors gilt, sah im Humor die Möglichkeit des Klienten, sich von sich selbst zu distanzieren.

In den 60er Jahren beschäftigte sich Farrelly im Bereich der Provokativen Therapie mit dem Humor und vertat die Meinung, dass einem Klienten mehr therapeutische Herausforderungen zugemutet werden konnten, wenn dieser im liebe- und humorvollen Rahmen stattfindet. Auch Milton Erickson arbeitete mit dem Humoraspekt.

Norman Cousins, bei dem im Jahre 1964 eine schwere Krankheit diagnostiziert wurde und dem die Ärzte eine äußerst geringe Heilungschance zurechneten, ließ sich aus dem Krankenhaus entlassen. Er setzte alle Medikamente ab und da er der Meinung war, dass eine bejahende Lebenseinstellung, also Lachen und Humor der Gesundheit zuträglich waren, schuf er sich ein solches Umfeld. Er wurde gesund und veröffentlichte seine Erfahrungen. Er gilt als Vater der Gelotologie. Gelos heißt Gelächter und logie bedeutet, die Kunde, die Wissenschaft. Norman Cousins erhielt einen Lehrstuhl als Humorberater an der medizinischen Fakultät Stanford in Kalifornien.

Madan Kataria, ein indischer Arzt war ebenfalls von der Wirkungskraft des Lachens zur Gesundung überzeugt. Er verband die Techniken des Hasya Yogas mit dem Lachen. Er begann in einem Park in Bombay regelmäßige Lachrituale durchzuführen. So entstanden die Lachclubs, die mittlerweile weltweit Einzug hielten. Aus dieser Bewegung entstand auch der Weltlachtag, an dem Menschen sich in aller Welt treffen, um gemeinsam zu lachen. Die Lachclubs legen jedoch Wert darauf einfach aus dem Herzen zu lachen und sich nicht auf die kognitive Ebene des Humors zu beziehen.

Mittlerweile gibt es viele Therapeuten und Einrichtungen, die sich mit der Partnerschaft von Therapie und Humor beschäftigen und mit dieser Ressource arbeiten. Erwähnen möchte ich hier HumorCare, eine Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung. Anerkannte Therapeuten, wie Thomas Holtbernd, Dr. phil. Peter Hain, Michael Titze, Vera F. Birkenbihl beschäftigen sich ebenfalls mit diesem Thema.

2.2. Was sagt das Lexikon zum Humor

HUMOR: „Lat. Feuchtigkeit, Saft. Nach antiker Vorstellung die Mischung der Lebenssäfte, die die Gemütsstimmung bewirken. Seit dem 18. Jahrhundert Bezeichnung einer menschlichen Grundhaltung, die auch das Unzulängliche und Widrige der Wirklichkeit mit Liebe, unerlässlicher Gelassenheit und heiteren Darüber- Stehens betrachtet.“

Wenn Humus nun fruchtbare Erde bedeutet und ein nährstoffreicher Bestandteil der obersten Bodenschicht ist, dann ist Humor also auch fruchtbar und bereichert unser Leben. Es trägt dazu bei, dass das Reifen des Menschen in einem ressourcenhaltigen Ambiente möglich ist. Die Seele Wurzeln schlagen kann, das Selbstvertrauen den Menschen trägt und die Früchte, wie Freude, Mut, Direktheit, Gelassenheit und derer vieler mehr gedeihen können.

„Fäule, Feuchtigkeit oder feiner Humor
bringen immer wieder Leben hervor.“
(J. Ringelnatz)

2.3. Was zeichnet einen humorvollen Menschen aus

Laut Thomas Holtbernd zeichnet sich ein humorvoller Mensch durch Unangepasstheit, Kreativität, Witz, Motivation, Neugier, Idealismus, Intelligenz, Menschenkenntnis, Eigensinn und Freimütigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Spontanität, Toleranz, Realitätssinn, Selbstannahme, Fantasie, Unabhängigkeit, kein Konkurrenzstreben, Verspieltheit, Vitalität, Begeisterungsfähigkeit und starke Empathie aus.

Humorflüssige Menschen gehen spielerischer mit ihren Ressourcen um, dadurch entsteht eine größere Zufriedenheit im sozialen Kontext. Die personale und sozialen Ressourcen stehen in verstärken sich gegenseitig.

„Nimm Dir die Zeit zu lachen
das ist Musik für die Seele.“
(Irisches Sprichwort)

2.4. Wirkelemente des Humors

Beim Humor geht es darum komplexe Zusammenhänge zu vereinfachen. Das Wesentliche wird somit rausgefiltert und in einen neuen Zusammenhang gebracht. Bei der Vereinfachung handelt es sich, um eine komplexe, gedankliche Leistung. Kleine Zusammenhänge werden ins Große gebracht, das Große wird ins Kleine gebracht.

Durch die Schaffung von Distanz zum Problem ermöglicht sich ein Perspektivenwechsel, der den Weg zu einer Lösung freimacht, die zuvor vom Blick der Seele verdeckt war.

2.5. Humortechniken

Was macht nun den Humor zum Humor? Betrachten wir es mal von der technischen Seite.

- Übertreibung
- Untertreibung
- Inkongruenz, bewusste Missverständnisse erzeugen
- Umkehrung, das Gegenteil unterstellen
- das Kind in sich zulassen
- Mehrdeutigkeiten erzeugen, mit Sprache jonglieren
- neuartige Wortgebilde schaffen
- das Absurde registrieren
- sich auf das Witzige einstellen
- sich über den eigenen Schatten lustig machen
- Reframing

Bei konsequenter Anwendung des Humors, der schlicht auch Übungssache ist, entwickelt sich eine spielerische Art, die eigene Person zum Gegenstand humorvoller Äußerungen zu machen und sich liebevoll zu betrachten. Es ist wichtig auf seine eigenen Gefühle zu achten.

Humor entwickelt sich am besten in einer vertrauensvollen Atmosphäre. Eine humorvolle Grundstimmung fördert die Gemeinsamkeit.

3. Wozu eigentlich Humor und wie er wirkt

Im folgenden Kapitel *beschreibe ich*, welche Auswirkungen der Humor auf uns selbst, unseren Körper und die Umwelt hat, es doch gut zu wissen, mit welchen Konsequenzen man rechnen muss, wenn man sich für den humorvollen Blick entscheidet. Schließlich kann der Flügelschlag eines Schmetterlings Chaos ins Universum bringen. Aber aus dem Chaos wird ja bekanntlich ein neuer Stern geboren.

3.1 Welchen Nutzen hat Humor im personalen und sozialen Kontext

Der Mensch lässt sich als ein eigenes, individuelles System mit verschiedenen Persönlichkeitsanteilen und Ressourcen begreifen, sowie im größeren Kontext des sozialen Miteinanders sehen. Humor hat dadurch sowohl Auswirkungen auf die Person (emotional, wie kognitiv) an sich, wie auch auf ihre Stellung im sozialen Kontext. In einem Bild gesprochen lässt Humor den Druck aus dem Dampfkochtopf. Er ist wie ein Ventil.

Durch die Qualität des Humors erfährt sich ein Mensch auf **emotionaler Ebene** als agierend und somit in der Lage einer Situation zu begegnen. Diese erfahrbare Aktivität und das Abstand nehmen, löst Hemmungen, die durch sonst eher schambesetzte Momente entstehen. Humor findet in einer positiveren Stimmungslage statt und hat damit einen förderlichen Einfluss auf das Selbstbild.

Die Belastungen des Alltags lassen sich mit einem guten Selbstbild besser meistern. Und dies steigert das Wohlbefinden. Man stellte fest, dass Menschen mit einem hohen Bewältigungshumor mit Stresssituationen gelassener umgehen können. Stress ist dadurch nicht so bedrohlich, weil durch den humorvollen Blick ein Weg zur Distanzierung gefunden wurde. Es findet eine seelische Entlastung, Entspannung statt. Ist man in der Lage, sich selbst humorvoll zu betrachten, verändert sich der Umgang mit den eigenen Schwächen. Sie gehören zur Person als Ganzheit dazu und werden liebevoll akzeptiert. Etwas Selbstironie legt den Schluss nahe, dass man über ausreichend Selbsterkenntnis verfügt und zur Veränderung bereit ist.

Die Ressource Humor nimmt in schwierigen Lebenssituationen eine **schützende** Funktion an. Durch die entstandene Distanz werden augenblicklich innere und äußere Spannungen reduziert. Durch das Aussprechen des sonst Verdrängten werden Gefühle reaktiviert und somit wieder ins Spielfeld des Lebens einbezogen. Sie werden nutzbar gemacht. Im Augenblick des humorvollen Moments entsteht ein Spannungsfeld der Unmittelbarkeit und der Spontaneität. Die Gefühle werden im Hier und Jetzt ausgedrückt. Dieses Zu-sich-Stehen fördert wiederum das Bewusstsein einer eigenen Handlungskompetenz.

„Die Einbildung tröstet die Menschen
über das, was sie nicht sein können.
Und der Humor über das, was sie wirklich sind.“
(A. Calmus)

Durch die Qualität des Humors erfährt sich ein Mensch auf **kognitiver Ebene** als kreativ. Diese Kreativität kommt einer spielerischen Komponente des Geistes gleich und steigert die Lebensqualität. Durch die Fähigkeit Ideen zu variieren, entstehen neue Blickwinkel und neue Perspektiven eröffnen sich. Durch den Standpunktwechsel wird die Aktivität wieder freigesetzt und für unterstützende Ressourcen zur Verfügung gestellt. Es werden heilsame Entscheidungsprozesse möglich. Zudem kann man mit einer witzigen Bemerkung über die eigenen, kleinen Schwächen das Ruder selbst in die Hand nehmen, indem man möglicher

Kritik vorweg nimmt. Sobald man einen Fehler in einen humorvollen Kontext bringt, kann man auch schon die Situationskomik für sich nutzen.

In einer problematischen Situation, in der Humor als Ressource genutzt wird, findet zuerst ein Zustand der Verwirrung statt, den das Kognitive nutzt, um alles in eine neue Reihenfolge zu bringen. Diese Entwicklung fördert die Zielsetzung hin zu einer Lösung. Ist das erwünschte Resultat erreicht, erlebt sich die Person natürlich als kompetent. Dies steigert wiederum das Vertrauen in die eigenen Ressourcen.

„Aller höhere Humor fängt damit an,
dass man die eigene Person nicht mehr
ernst nimmt.“

(H. Hesse)

Durch die Qualität des Humors erlebt sich ein Mensch auf *sozialer Ebene* mit anderen verbunden, denn Humorforscher haben festgestellt, dass ein fröhlicher Mensch von anderen als sympathischer und kompetenter wahrgenommen wird. Jeder hat es schon erlebt, man begegnet einem Menschen, der einen offen anlächelt und lächelt mit. Dies schafft doch das Vertrauen oder? Mögliche Widerstände werden reduziert und es festigt die zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch das gemeinsame Lachen entsteht eine Verbindung. Kontakte werden leichter möglich und somit sind Lachen und Humor sozial fördernd. Humorvolle Menschen haben gute emotionale Fähigkeiten und können Beziehungen konstruktiv gestalten. Humor regt die Kommunikation an. Zudem sagt man dem Humor nach, er sei teambildend und -fördernd. Und da es den sozialen Stress reduziert, weil man sich in einer humanen Humorsituation mit dem anderen gleichwertig fühlt, kann es Aggressionen und Konflikte lösen. Wenn Kritik an einem Zweiten in einen humorvollen, konstruktiven und wohlwollenden Kontext gestellt wird, werden für diesen Moment die Hierarchien aufgelöst. Durch den Humor werden die eigenen und die Ressourcen des Gegenübers geweckt und ein Perspektivenwechsel provoziert.

„Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen.“

(Victor Borge)

3.2. Welche körperliche Wirkung hat Lachen

„A laughter a day keeps the doctor away“

Humor ist heilsam und Lachen ist die beste Medizin, weiß schon der Volksmund. Humor ist eine unterstützende Ressource im Hinblick auf die Selbstheilungskräfte des Menschen. Forscher, wie u.a. William Fry haben dies auf wissenschaftlichen Ebenen betrachtet und fanden heraus, dass der Humor vielfältige Wirkungen auf den Körper hat.

Einige körperliche Konsequenzen des Lachens und humorvollen Lebens:

Herztonikum

Wenn der Mensch lacht, beschleunigt sich der Herzschlag zuerst, da er sich dann jedoch deutlich verlangsamt, kommt es zu einer Senkung des Blutdrucks. Die Arterien entspannen sich und das Gefäßvolumen wird erhöht. Also, Lachen statt Herzschrittmacher.

Hormone und Co

Durch das Lachen werden etliche Hormone im Körper aktiviert, die auf unterschiedlichste Art eine positive Wirkung auf den Menschen haben. Unsere Nervenzellen nutzen Neurotransmitter gleich einem Handy um miteinander kommunizieren. Endorphine gelten als Glückshormone, ebenso wie als körpereigenes Morphin und sind somit ein hervorragendes selbstproduziertes Schmerzmittel. Jedoch dämpft auch das Adrenalin den Schmerz. Durch die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin wird das Immunsystem gestärkt, da diese beiden Neurotransmitter im Ruf stehen entzündungshemmend zu sein. Lachen steckt zwar bekanntlich an, doch es schützt vor der Ansteckung von Viruserkrankungen. Das sind Neurotransmitter mit sozialem Engagement.

Zudem werden Killer-T-Zellen und Gamma- Interferon durch den Körper gesandt, um ungebeten Gästen den Gar aus zu machen und vor Krebs zu schützen. Außerdem werden Stresshormone abgebaut.

Die Hormone und Co wirken also als:

Antidepressiva

Schmerzmittel

Erkältungsvorbeugung

Schutz vor Krebserkrankungen

Sauerstoff pur

Beim Lachen weitet sich der Brustkorb, die Bronchien öffnen sich und das Zwerchfell hebt und senkt sich in schnellem Rhythmus (springt quasi Trampolin). Dies ist gleich einer Massage für die Eingeweide. Es kommt durch die vertiefte Atmung zu einer erhöhten Sauerstoffzufuhr, denn die Einatmung wird tiefer, die Atempause ist länger und das Ausatmen findet stoßweise statt. Die Sauerstoffaufnahme ist drei bis viermal höher und versorgt natürlich alle Körpergewebe. So kommt es zu einer besseren Durchblutung.

Die Kombination von Atmung und Lachen lässt sich mit einem Dudelsack vergleichen, in den Luft gepumpt werden und die witzigsten Töne kommen wieder raus.

Abführmittel

Beim Lachen wird der Verdauungstrakt gut durchmassiert. Luftbildung wird vermieden und der Verstopfung vorgebeugt. Dadurch dass der Parasympathikus stimuliert wird, entspannt er eben auch diesen Bereich des Körpers. Nicht umsonst gibt es den Spruch „Sich vor Lachen in die Hose machen“ und vielleicht kennt der eine oder andere auch die Auswirkungen einer entspannten Blase.

Aber es löst ja nicht nur die physische, sondern auch die seelischen Verstopfungen.

Muskelrelation

Durch den Parasympathikus entspannt sich die Muskulatur und wird besser durchblutet. Durch die körperliche und mentale Entspannung wird auch der Schlaf gefördert.

Lifting

Der Lachmuskel besteht aus 15 Gesichtsmuskeln. Beim Lachen werden wesentlich weniger Muskeln angespannt, als beim Ärger. Lachen ist ein gutes Mittel gegen Hängmundwinkel und gegen ein Doppelkinn. Die Augenmuskeln werden angespannt und da diese die Tränensäcke

umschließen, kommen beim Lachen oft die Tränen in Fluss. Dies sind die ungeweinten Tränen.

Da es insgesamt zu einer besseren Durchblutung kommt, erhält das Gesicht eine gesunde, strahlende Farbe. Das schafft einen jugendlichen Teint. Und wenn man an die heitere Gelassenheit eines Mönchs denkt, dann sieht man sofort ein glattes, ruhiges Gesicht vor sich.

Gehirn

Beim Lachen werden die rechte und linke Gehirnhälfte miteinander verbunden. Die Kreativität wird angeregt. Beim heftigen, grundlosen Lachen wird das Kurzzeitgedächtnis ausgeschaltet. Dies ist ein Erlebnis des Hier und Jetzt.

Es konnte nachgewiesen werden, dass ein echtes, intensives Lächeln die Durchblutung des Gehirns fördert und Stresssymptome gemildert werden. Es wird vermutet, dass es eine Kopplung zwischen der Mimik und der Gehirnaktivität gibt.

Seelenbalsam

Sobald die Mundwinkel nach oben gezogen werden, wird im Gehirn die Botschaft der Freude aktiviert. Da durch das Lachen die Selbstkontrolle ausgeschaltet wird, erlebt sich der Mensch mit seinen ursprünglichen, reinen und kindlichen Gefühlen und gleichzeitig stark und kompetent.

Das Lachen ist quasi ein Kitzeln des Geistes und der Seele.

Wenn man lacht, distanziert man sich vom Ernst des Lebens und es tritt eine innere Entspannung ein. Das Lachen in Stresssituationen senkt die Angstsymptome. Der Optimismus wird gestärkt und hat eine befreiende Wirkung. Inneres Wohlbefinden breitet sich aus.

„Laughter is the most inexpensive
and most effective wonder drug.
Laughter is a universal medicine.

(Bertrand Russell)

4. Beschreibung der Formatelemente

Das Format H.U.M.O.R. funktioniert in drei Stufen.

1. Das „Alte“ wird angenommen
2. Es wird ein Raum der Leere geschaffen
3. Das „Neue“ wird installiert

Zuerst wird das „Alte“ auf humane Weise betrachtet. Die Wertschätzung und der ehrliche, liebevolle Blick schafft eine Basis die Problemsituation realistisch zu betrachten.

Daran schließt sich das Mittel der Konfusion, es wird auf einen Zustand der „Verwirrung“ hingeführt. Es entsteht ein Raum der Leere. Dadurch werden innere Suchprozesse initiiert. In diesem Prozess findet eine Umdeutung, also ein Reframing statt. Im letzten Part des Formats wird in ein Feld des Neuen geführt und dies ermöglicht Optionen und Handlungsspielräume.

Diese drei Stufen, die den Hintergrund des Formats bilden, werden wiederum von fünf Schritten unterstützt:

- a) H - Altes betrachten
- b) U - Altes fassen
- c) M - Konfusion, also den Nullpunkt herstellen
- d) O - Neues gestalten
- e) R - Neuem Kraft verleihen

H.U.M.O.R. ist ein Reframing- und Ressourcenformat; und eine Würdigung für die Ressource Humor. Durch das Lachen bringe ich mich zurück ins Hier und Jetzt. Damit ist die Ressource Humor eine sehr kraftvolle Möglichkeit der Momentaufnahme. Das Sein im Jetzt ist der direkte Draht zu den inneren Kräften. Um es in einem Bild zu beschreiben, so ist das intensive Erleben im Hier und Jetzt, wie das Schälen einer Zwiebel. Die einzelnen Häute, die in diesem Fall Schalen von Soll's und alten Verletzungen oder auch Glaubenssätze darstellen und diese werden für den Moment abgelegt, man ist direkt am Zwiebelherzen.

Die Verstrickung in Grübeleien bedeutet eine Distanz von den eigenen Ressourcen. Das Format H.U.M.O.R. führt zu einer Distanz von der Grübeleie und hinein ins Jetzt, hinein in die Freude und hinein in die Ressourcenkiste. So bedeutet es Distanz und doch Direktheit. Durch das Lachen werden kraftvolle Energiereserven aktiviert. Humor als Ressource für Handlungsaktivität und Möglichkeit die Oberhand zu gewinnen.

Die Ressource Humor bei einem Konflikt oder einer Problemsituation ist möglich, wenn der Berater dem Klienten Empathie entgegenbringt. Rapport ist bei jeder Intervention wichtig, doch gerade bei der Arbeit mit Humor ist es nötig ein gutes Maß an Feinfühligkeit zu zeigen. Es geht dabei nicht darum, eine besonders komplizierte, intellektuelle Leistung zu erbringen, denn Humor ist wirkungsvoll, wenn er leicht, schlicht und verstehbar ist. Das zentrale Thema der Situation wird aufgegriffen und entweder in einen großen oder sehr kleinen Kontext gebracht. Oder es wird gründlich über/untertrieben. Hier sind alle Humortechniken gefragt, die zuvor in dieser Arbeit erwähnt werden. Einige Techniken finden in den einzelnen Formatelementen direkte Anwendung, jedoch ist es förderlich, wenn der Berater, die Techniken des Humors nutzt, indem er z.B. bewusst Sachverhalte missversteht, falsch deutet und auf diese Weise den Klienten in seiner Klarheit unterstützt. So verbinden sich die schon in den Formatelementen angeleiteten Humortechniken mit dem spielerischen und intuitiven Einsatz weiterer Techniken des Beraters.

Das Format kann in drei unterschiedlichen Bereichen seine Wirksamkeit zeigen:

- Der Humor und das Lachen bringen den Klienten in Kontakt mit sich selbst
- Der Humor und das Lachen bringen den Klienten in Kontakt mit seinem Umfeld
- Der Humor und das gemeinsame Lachen schaffen Verbindung zwischen dem Klienten und dem Berater.

Ich habe zwei Formatvarianten entwickelt, um einen Spielraum für die Benutzung zu ermöglichen. So kann man sich je nach Vorliebe für die „Drei Freunde“ (1. Variante) oder „Metapher“ (2. Variante) entscheiden. Bei der 1. Variante richtet der Klient seinen humorvollen Blick auf sich selbst. Der liebevolle Blick auf die eigenen Schwächen, lässt sich dann auch auf das eigene Umfeld transferieren. Die 2. Variante ist offener gestaltet. Der Klient kann sich selbst, sein gegenüber und die Situation betrachten.

Für mich ist das Format H.U.M.O.R. ein Format des Herzens.

4.1. Erklärung zu den einzelnen Formatelementen

Im Folgenden werde ich die Formatelemente beschreiben. Ab dem Punkt „Move“ teilt sich mein Format in zwei Variationen.

4.1.1. Human:

Metapher: *„Menschlichkeit ist wie unter einem großen Baum zu liegen, die Sonne wärmt und man erfreut sich über das spannende Licht- und Schattenspiel.“*

Wirklicher Humor verhält sich human. Irren ist menschlich, heißt es. Wenn man in der Lage ist, den menschlichen Aspekt am anderen und sich zu sehen, dann werden das Verhalten und Reaktionen verstehbar. Bei diesem Formatelement ist es mir wichtig, in Liebe und Anerkennung mit dem Gegenüber zu arbeiten. Aus diesem Blickwinkel heraus, lässt sich eine intensive Kraft entwickeln, die in alle Bereiche des Seins wirkt. Humanität, Menschlichkeit macht unsere Welt so liebenswert. Eine würdigende Betrachtung öffnet die Sicht auf etwas Vollständiges, was sich aus dem Licht und dem Schatten des Menschen zusammenfügt. Wir alle sind das, diese Ganzheit und es ist schön, dies mit Humor und Respekt anzuerkennen. Ich werde Fragen des lösungsorientierten Interviews einfließen lassen, um die Ausgangssituation und das Ziel zu klären, die positive Absicht Beteiligter und des Klienten zu sichern, Humor und andere Ressourcen zu erfragen und um Dankbarkeit auszudrücken. Dadurch, dass der Blick darauf gerichtet wird, welche positive Absicht die anderen Beteiligten und der Klient haben, werden alle in ein Boot gesetzt und ziehen an einem unterstützenden Strang der Situation. Es ist wichtig, dies ins Bewusstsein des Klienten zu bringen. Denn dadurch drückt sich die Liebe der Ausgangssituation aus. Es wird schon hier reframet. Bei den Fragen der Zielsetzung geht es u.a. auch darum, zu überprüfen, ob die Zielsetzung mit den Werten des Klienten übereinstimmen, welche Motivation er hat. Bei den Fragen zum Bereich der Ressourcen geht es um Wertschätzung dessen, was der Klient selbst und mögliche andere Beteiligte mit in die Situation bringen.

Veränderung ist oft begleitet von Unsicherheit, denn wer weiß schon, was einen am fremden Ufer erwartet? Gerade deshalb sind Liebe und Würdigung des Alten so wichtig. Wer sich in Liebe betrachtet, der hat auch das Vertrauen in sich, den Schritt zur Veränderung zu wagen. Um diese Aspekte von Humanität zu beleuchten, wird es bei dem Formatelement „Human“ um die Beleuchtung einiger Fragen gehen, die Klarheit bringen werden.

An diesem Punkt des Formats geht es darum, das „Alte“ zu betrachten. Bei diesen Fragen geht es um eine Bestandsaufnahme und deshalb kann dieser Part kurz und klar gehalten werden.

4.1.2. Utilisieren:

Metapher: *„Wenn Frühling ist, freue ich mich über die ersten Blumen. Wenn Sommer ist, bade ich im See. Wenn Herbst ist, sammle ich bunte Blätter. Wenn Winter ist, baue ich einen Schneemann.“*

Was könnte besser nutzbar sein, als das was ist. Auch hier geht es noch um die Stufe des „Alten“. Allerdings finden sich hier schon die ersten Aspekte von „Verwirrung“.

Bei dem Formatelement geht es darum, das „Alte“ zu fassen. Die Vergangenheit war der Ausgang zum Jetzt. Das Jetzt ist der Ausgang zur Zukunft. Deshalb ist es nützlich, das Jetzt zu fassen, es ist das, was wir haben.

Der Klient wird an eine Humorerfahrung der Vergangenheit herangeführt, die förderlich für eine liebevolle Klärung der damaligen Situation war. Die in der Referenzsituation genutzten Submodalitäten werden dann auf die Problem/Ausgangssituation übertragen. Ich habe mich entschieden an diesem Punkt die Vorteile der Submodalitätsarbeit zu nutzen, denn das Bild einer Situation wird nach dem Empfinden geprägt, welches damit verbunden ist. Eine positive Situation hat andere Submodalitäten, als eine negativ empfundene. Dies mache ich mir zunutze, um Distanz zu schaffen.

Die Submodalitäten des positiven Bildes werden eingesetzt, um den Klienten in seiner Dissoziation vom Problemthema zu unterstützen. Der Klient stellt sich seine Problemsituation vor und fügt alles hinzu, was für ihn wichtig ist. Während der Klient seine Problemsituation in diese positiven Submodalitäten bringt, schafft das in seinem Erleben auch Verwirrung.

4.1.3. Move

Metapher: *„Eine Reise bringt dich an immer neue Aussichtspunkt, die neue Einsichten ins Landesinneres, auf das Meer, in den Himmel schenken können.“*

Bei diesem Formatelement geht es um den reinen Zustand von Verwirrung. An diesem Punkt geht es darum, Konfusion zu schaffen und dies ermöglicht eine Neukonfigurierung des alten Inhalts. Es findet eine Veränderung der Bewertung statt. Etwas kommt in Bewegung. Es findet ein Reframing statt und der als Wahrheit akzeptierter Inhalt wird aufgeweicht. Das Reframing mit dem Mittel des Humors schafft eine optimistischere Grundhaltung und erweitert das Selbstbild positiv.

Bis zu diesem Punkt sind beide Variationen des Formats H.U.M.O.R. gleich aufgebaut, noch im Formatelement „Move“ teilen sich die Nutzungsmöglichkeiten in die Variante „Die drei Freunde“ und „Metapher“.

Da zwei Variationen im großen Spielraum der Kreativität eben nur zwei Vorgehensweisen sind, kann die Vielfalt der Ideen des Beraters hier phantasie reich arbeiten und weitere, neue Möglichkeiten kreieren. Ich wünsche viel Spaß dabei.

Variante 1: Bei dieser Variante entschied ich mich für „Die drei Freunde“. Es geht darum, eigene Persönlichkeitsteile, die für die Situation störend waren, heraus zu arbeiten. Und diese Anteile zu übertreiben. Das Mittel der Übertreibung, welches eine Technik des Humors ist, arbeitet hier für das ABERWITZIGE. Die drei Freunde werden in ihren Jobs definiert und dies wird so übertrieben, dass der Klient nur noch schmunzeln kann. Ein für den Klienten einstmals sehr störendes Verhalten wird in einen neuen Kontext gebracht. Und dadurch, dass dieses Verhalten personalisiert wird, übernimmt der Klient bewusst die Verantwortung für sein Verhalten in der Ausgangssituation. Die Übertreibung unterstützt ihn jedoch auf humorvolle Weise, seine eigenen Schwächen anzunehmen.

Variante 2: Eine andere Möglichkeit mit Move zu arbeiten, ist der Einsatz von Metaphern. Da eine gute Metapher übertreibt, passt sie gut in das Konzept Humor. Zudem ist es eine auditive, wie visuelle Form des Reframing. Reframing ist ein wesentlicher Aspekt von Humor und Kreativität. Es ist eine wunderbare und spielerische Möglichkeit Lebensthemen in einem anderen Bild zu betrachten. Es wird die metaphorische Kraft des Menschen angeregt. Dies regt die Denk-, Lern- und Lösungsprozesse des Menschen an. Die Metapher wirkt wie ein visueller und auditiver Anker. Die Symbolik ist direkt mit den Lebensinhalten verknüpft und deshalb hat sie eine starke Initiationskraft für Veränderung. Der Sachverhalt wird in einer anderen Terminologie erzählt und dadurch eröffnen sich neue Perspektiven, es werden andere Reaktionen möglich. In der Metapher liegt durch die Trance des Bildes auch eine Chance, dass Veränderungen in Leichtigkeit geschehen, indem das Unbewusste Neuerungen anregt. Es

ist wichtig, den Klienten in seinem Weltmodell abzuholen, denn die Veränderungswirkung wird nur erreicht, wenn die Metapher zu dem Klienten und seiner Struktur passt. Dadurch, dass der Klient selbst die Symbole der Metapher wählt, wird er sich für Symbole entscheiden, die zu seinem Kontext passen. Der Berater steht hier lediglich unterstützend zur Seite. Im Anschluss wird das Ausgangsbild, welches nun zum Metapherbild wurde in die „Galerie der Komik“ an einen Ehrenplatz gehängt. Der Klient würdigt somit seine Leistungen in der Problemsituation. Er würdigt die Lernmöglichkeit, die daraus ergeht. Und er würdigt auch seine Metapherarbeit. Das Reframing.

Metapher für die Metapher: *„Metaphern sind wie ein milder Sommerwind, der den alten Muff aus dem letzten Winkel bläst und einen angenehmen Duft hinterlässt, der die Sinne entspannt.“*

4.1.4. Optionen

Metapher: *„Optionen sind wie Blumensamen. Je nachdem, was man sät, gedeiht auf dem eigenen Blumenfeld und lässt sich dann bewundern.“*

Wo etwas genommen wird, ist es wichtig, etwas Neues zu kreieren. Das Formatelement „Optionen“ schafft den Rahmen, sich neue Möglichkeiten für die Zukunft anzueignen. Der Klient wird Schöpfer seiner Zukunft. Und ebenso schöpft er aus der Vielfalt seiner Optionen mit der Zukunft umzugehen. Optionen schaffen einen erweiterten Handlungsspielraum. Im geschützten Rahmen der Beratung kann der Klient humorvolle Ideen entwickeln, wie er in Zukunft mit dem Ausgangsthema umgehen kann. Jede Vorstellung einer humorvollen Lösung, stärkt den Klienten in seiner kreativen Schöpfungskraft. Der Klient erkennt den Clown in sich selbst.

In diesem Formatelement geht es darum, das Neue zu gestalten, Visionen zu entwickeln. An diesem Punkt treffen sich die beiden Varianten wieder und werden auf dieselbe Weise bearbeitet. Die Humorsituation aus dem Formatelement „Utilisieren“, wird noch mal aufgegriffen, um nun den Humorberater (Happy Harry, Lach Larry ...) zu installieren. Durch die Namensgebung des Humorberaters verbindet sich der Klient mit seinem Humorteil. Zeigt er seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit, bekommt die Aufgabe drei Optionen für die Zukunft zu entwickeln. Hier arbeite ich mit Aspekten des 6 Steps. Spielend entfaltet sich die Kreativität des Klienten. Zum Abschluss bedankt er sich bei seinem Humorberater und würdigt damit den kreativen, humorvollen Teil seiner selbst.

4.1.5. Ressourcen:

Metapher: *„Humor ist gleich einer schönen Dose, dreht man den Deckel auf, so enthält es wiederum viele andere Ressourcen. Lauter kleine Schätze“.*

Um die Schöpfung des Neuen, also die Schöpfung der neuen Optionen liebevoll zu unterstützen, stehen Ressourcen zur Verfügung. Der Mensch ist reich an Ressourcen, leider hat er sie nicht immer direkt zur Verfügung. An diesem Punkt geht darum, die nützlichen Ressourcen verfügbar zu machen. Für die jeweilige Thematik können unterschiedliche Ressourcen nützlich sein. Bei diesem Formatelement geht um die Unterstützung durch die Kraft der Ressourcen. Hier geht es darum, dem Neuen Kraft zu verleihen, ihm Leben einzuhauchen.

Bei beiden Varianten wird der Klient gefragt, welche Ressourcen er benötigt, um seinen Humor zu leben. Daraufhin werden für die nötigen Ressourcen Referenzerfahrungen

gefunden, um diese Ressourcen zu installieren. Daraufhin fließen die wiederentdeckten Ressourcen entweder den drei Freunden oder den Optionsbildern zu. Je nach Variationswahl. Die Ressource Humor aktiviert Ressourcen die für Lösungsprozesse unterstützend sind. Durch den Humor wird z.B. das irrationale Denken aktiviert. Dazu gehört Überblick, Abstand, Phantasie, Neugierde etc. Durch den Humor findet Erkenntnis auf leichte und spielerische Weise statt. Das steigert die Lust auf Veränderung. Neugierde wird angeregt und dies ist wiederum eine wichtige Ressource zu Veränderung. Zudem bringt der Humor ihm ein kindliches Erleben. Dazu gehört Offenheit, Vertrauen, Freiheit von sozialen Zwängen. Im Erleben des Humors ist der Sprung ins Jetzt vollzogen. Dazu gehört Wachheit, Vitalität, Kreativität etc. Kreativität ist das Spiel mit den Möglichkeiten. Kreativität löst regide Denkmuster auf.

Variante 1: Die drei Freunde werde gefragt, ob sie bereit sind, die neuen Optionen zu unterstützen. Zudem werden ihnen weitere Ressourcen zur Verfügung gestellt, um zukünftige Herausforderungen mit Humor zu meistern. Dies wird mit einer Taufe der Drei gewürdigt. Es werden neue Teile gebaut. Aus der Jobbeschreibung „Fauler Hund“ wird z.B. durch Witz, Kreativität und Schlagfertigkeit, die „Lebenslustige Louise“. Der Klient nimmt das Bild der drei Freunde dann in sein Herz auf und verbindet sich mit den Teilen und damit verbundenen Qualitäten, Ressourcen. Mit einer Abschlusstrance wird der Klient unterstützt, das Gelernte in den Alltag zu übernehmen, weiter zu wachsen.

Variante 2: Für die Optionsbilder werden die positiven Submodalitäten genutzt und der Klient lässt die noch fehlenden Ressourcen in die Bilder einfließen. Es kann sein, dass sich die Bilder dadurch noch einmal verändern. Das Einfließen der weiteren Ressourcen stärkt die Kraft der neuen Ideen und kann dann durch das Unbewusste weiter wirken. Die ressourcenreichen Bilder werden ebenfalls betitelt und erhalten einen Platz in der „Galerie der Komik“. So rundet sich dann diese Humorvariante ab. Der Klient spricht vor seinem Ausgangs- und Metapherbild seinen Dank aus. Damit würdigt er die positive Absicht der ehemaligen Problemsituation. Er respektiert, was er geleistet hat. Wenn der Klient die Optionsbilder in sein Herz aufnimmt, verbindet er sich mit den neuen Möglichkeiten. Durch die Trance wird er in seinem Unbewussten unterstützt, welches für ihn arbeitet. Es werden Lernprozesse angeregt, damit auch weiterhin humorvolle Lösungen gefunden werden können.

5. Anleitung des Format H.U.M.O.R.

Im Folgenden werde ich die beiden Varianten „Drei Freunde“ und „Metapher“ in ihrer Anwendung beschreiben.

5.1. Formatvariante „Drei Freunde“

Human:

1. Ausgangssituation klären

- Beschreibe die Situation, in der du dir mehr Humor wünschst.

2. Klärung der positiven Absicht der Mitbeteiligten

- Wie verhalten sich die anderen?
- Welche positive Absicht steckt dahinter?

3. Klärung der positiven Absicht des Klienten

- Wie verhältst du dich in dieser Situation?
- Welche positive Absicht steckt dahinter?

4. Zieldefinition

- Wie ist deine positive Zielsetzung?
- Was wünschst du dir von dir selbst?
- Was willst du verändern? Ist es zum Wohle aller Beteiligten?
- Werden deine Werte erfüllt?
- Wie viel Einsatz willst du dafür bringen?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?

5. Humor erfragen

- Wenn du die Kehrseite der Medaille betrachtest, wo siehst du dann den Witz an deiner Situation?
- Was wäre positiv daran, wenn du mehr Humor hast?
- Entspricht das deinen Werten?

6. Ressourcen erfragen und Danksagung

- Welche Ressourcen hast du schon, die dich in einem humorvollen Zustand unterstützen?
- Wenn du magst, kannst du dich bei dir für alle die Ressourcen bedanken, die dir schon zur Verfügung stehen.
- Wenn du magst, kannst du dich bei allen Beteiligten für ihre positive Absicht und die Ressourcen, die sie in die Situation brachten bedanken.

Utilisieren

1. Eine Humorsituation installieren und diese den Klienten als Bild sehen lassen. Mit welchen Submodalitäten beschreibt er dieses Bild?

- Erwinnere dich an eine Situation in der Vergangenheit, in der du mit Humor sehr gut etwas lösen konntest. Wie sieht dein Bild aus? Welche Größe hat es? Wo steht es? Hat es einen Rahmen? Ist es farbig oder schwarz- weiß? Siehst du klare Details oder ist es eher verschwommen? ...

2. Die Ausgangs/Problemssituation als Bild installieren, dann anhand der positiven Submodalitäten verändern.

- Stelle dir jetzt Deine Ausgangssituation als Bild vor. Lass es vor deinem inneren Auge entstehen. Füge alles hinzu, was für die Situation wichtig ist ... wenn du Dein Bild vollständig hast, dann blicke es aus der Distanz an. Nun kannst du das Bild etwas verändern, mache das Bild größer/kleiner ... (die positiven SUB's nutzen) ...

3. Titel für das Ausgangsbild und aufhängen in der „Galerie der Komik

- du kannst dir nun für dein Bild einen humorvollen Titel ausdenken, Wenn du möchtest, kannst du dir einen ganz verrückten Titel einfallen lassen. Zu deinen Ehren hat eine besondere, wunderbare, neue Galerie eröffnet. Die „Galerie der Komik“ und hier bekommt es nun einen besonderen Ehrenplatz. Du kannst es selbst aufhängen. Wenn du möchtest, kannst du dich nun vor diesem Bild verneigen und dich für die Erfahrung, die es dir geschenkt hat, bedanken. Es war sehr nützlich für dich.

Move

Installieren der „drei Freunde“

1. Drei Eigenschaften finden, die hemmend für die Ausgangssituation waren

- Welche drei Eigenschaften von dir haben dich in dieser Situation besonders gestört?

2. Übertreiben/Überspitzen der Aspekte

- Du kannst dieses Verhalten nun nach Herzenslust übertreiben. Stell dir vor, es wäre das Verhalten eines anderen und du hast den Auftrag es in aller Deutlichkeit herauszustellen, zu überspitzen.
- Du kannst diesen Verhaltensweisen nun Körper geben. Es ist Anteile von dir und um mit ihnen in Kontakt zu kommen, ist es leichter, sie als Personen zu sehen und zu hören, was sie dir sagen.

3. Jobdefinition

- Welche Jobs haben diese drei bei dir? Du kannst ihnen gerne witzige Bezeichnungen geben.

4. Positive Absicht sicherstellen.

- Wenn du dir deine drei Freunde anschaust und davon ausgehst, dass sie für dich nur das Beste wollten, dies aber vielleicht mit tollpatschigen Mitteln taten, was haben sie bis jetzt unterstützendes für dich getan?
- Wenn du magst, kannst du dich nun bei ihnen für ihre positive Absicht und das, was sie dich gelehrt haben, bedanken.

5. Bereitschaft zur Veränderung erfragen

- Sind deine drei Freunde bereit, dich in der Zukunft positiv zu unterstützen, wenn gesichert ist, dass sie ihre positive Absicht für dich weiter garantieren können?

Optionen

1. Der Humorberater aus der oben genannten Humorsituation wird installiert.
 - Du kannst dich nun noch mal in deine Humorsituation aus der Vergangenheit begeben. Du kannst sie vor deinem inneren Auge entstehen lassen ... kannst hören, was es zu hören gab, sehen, was es zu sehen gab ... wenn du intensiv in dieser Situation bist, kannst du Kontakt zu deinem Humorberater aufnehmen, der dich in dieser Situation so liebevoll und humorvoll unterstützt hat. Du kannst dich, wenn du magst bei ihm bedanken für seine gute, witzige Arbeit. Vielleicht hat er ja auch einen Namen ... wenn Du magst kannst Du Dich nach seinem Namen erkundigen.
2. Der Humorberater wird gefragt, ob er bereit ist, drei humorvolle Optionen zu entwickeln. Bei seiner Bereitschaft, lässt man ihn seine Arbeit tun. Bei Widerstand wird dieser zuerst befriedet.
 - Nun frage deinen Humorberater (wenn Klient Namen für ihn hat, diesen nutzen), ob er bereit ist, dich in der Erreichung deines Ziels zu unterstützen, indem er für dich mit viel Witz und Humor drei Optionen entwickelt, die dich in Zukunft unterstützen werden ... wenn dein Humorberater drei Optionen gefunden hat, gib mir bitte ein Zeichen.
 - Wenn du magst, kannst du dich bei deinem Humorberater für seine humorvolle und kreative Arbeit bedanken.
3. Bereitschaft zur Zusammenarbeit der drei Freunde erfragen
 - Sind deine drei Freunde bereit, die neuen Humorooptionen zu unterstützen?
 - Wenn sie bereit sind, kannst du dich für ihre Zusammenarbeit bedanken.

Ressourcen

1. Sammeln der Ressourcen, die der Klient noch für einen humorvollen Zustand braucht
 - Welche Ressourcen brauchst du noch, außer denen, die du in der Ausgangssituation schon hattest, um in Zukunft mit Humor reagieren zu können?
2. Die jeweiligen Ressourcen werden anhand passender Referenzsituationen nach und nach installieren.
 - Gehe mal in einer Situation, in der du ganz im Zustand von ... (Kreativität, Gelassenheit, Distanz ...) warst. Du kannst die Augen schließen, wenn es für dich hilfreich ist, um die Situation klarer zu erleben. Höre alles, was es zu hören gab, sehe alles, was es zu sehen gab ... du kannst das Gefühl noch etwas intensivieren. Und wenn es am intensivsten ist, gehe aus der Situation und öffne die Augen.
3. Bereitschaft für die Annahme für neue Ressourcen erfragen
 - Sind deine drei Freunde bereit, dich mit deinen Ressourcen zu unterstützen und diese anzunehmen, wenn gleichzeitig gewährleistet ist, dass ihre positive Absicht erhalten bleibt, damit sie in Zukunft weitere, fördernde Möglichkeiten für dich eröffnen können?
4. Ressourcen zuführen
 - Stell dir deine drei Freunde vor dir, wie sie vor dir stehen. Nimm deine erste Ressource (z.B. Kreativität, Gelassenheit, Distanz) und spüre sie noch mal in dir. Wenn sie am intensivsten da ist, kannst du sie deinen Freunden zufließen lassen, kannst sie ganz mit dieser Ressource erfüllen ...

5. Taufe

- Da deine Freunde nun eine große Transformation durchgemacht haben, haben sie jetzt natürlich auch ein Anrecht auf einen passenden Namen. Manche Freunde heißen Herrliche Hilde, Fanny Franzi ... Wie heißen Deine drei Freunde?

6. Bild der drei Freunde ins Herz nehmen und Abschlusstrance

- Schau dir deine drei Freunde noch mal gut an, bedanke dich bei ihnen für ihre wunderbare Mitarbeit und wenn du magst, kannst du sie mit ihren neuen Qualitäten in deinem Leben willkommen heißen.
- Dann kannst du dieses Bild, wie sie für dich da sind in dein Herz aufnehmen. Du kannst spüren, wie sie nun für dich in liebevoller, humorvoller Weise arbeiten werden, wie sie dich in deinen neuen Optionen unterstützen ... mit all den Ressourcen, die ihnen nun zur Verfügung stehen. Diese Ressourcen breiten sich in dir aus, die Qualität der drei Freunde breitet sich in dir aus. Fließt durch deinen ganzen Körper ...

5.2. Formatvariante “Metapher”

Human

1. Ausgangssituation klären

- Beschreibe die Situation, in der du dir mehr Humor wünschst.

2. Klärung der positiven Absicht der Mitbeteiligten

- Wie verhalten sich die anderen?
- Welche positive Absicht steckt dahinter?

3. Klärung der positiven Absicht des Klienten

- Wie verhältst du dich in dieser Situation?
- Welche positive Absicht steckt dahinter?

4. Zieldefinition

- Wie ist deine positive Zielsetzung?
- Was wünschst du dir von dir selbst?
- Was willst du verändern? Ist es zum Wohle aller Beteiligten
- Werden deine Werte erfüllt?
- Wie viel Einsatz willst du dafür bringen?
- Wie viel Einsatz willst du dafür bringen?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?

5. Humor erfragen

- Wenn du die Kehrseite der Medaille betrachtest, wo siehst du dann den Witz an deiner Situation?
- Was wäre positiv daran, wenn du mehr Humor hast?
- Entspricht das deinen Werten?

6. Ressourcen erfragen und Danksagung

- Welche Ressourcen hast du schon, die dich in einem humorvollen Zustand unterstützen?

- Wenn du magst, kannst du dich bei dir für alle die Ressourcen bedanken, die dir schon zur Verfügung stehen
- Wenn du magst, kannst du dich bei allen Beteiligten für ihre positive Absicht und die Ressourcen, sie in die Situation brachten bedanken.

Utilisieren

1. Eine Humorsituation installieren und den Klienten als Bild sehen lassen. Mit welchen Submodalitäten beschreibt er dieses Bild?

- Erwinnere dich an eine Situation in der Vergangenheit, in der du mit Humor sehr gut etwas lösen konntest. Wie sieht dein Bild aus? Welche Größe hat es? Wo steht es? Hat es einen Rahmen? Ist es farbig oder schwarz-weiß? Siehst du klare Details oder ist es eher verschwommen? ...

2. Die Veränderungssituation als Bild installieren, dann anhand der positiven Submodalitäten verändern und Bild erst mal beiseite stellen.

- Stelle dir jetzt deine Ausgangssituation als Bild vor. Lass es vor deinem inneren Auge entstehen. Füge alles hinzu, was für die Situation wichtig ist ... wenn du dein Bild vollständig hast, dann blicke es aus der Distanz an. Nun kannst du das Bild etwas verändern, mache das Bild größer/kleiner ... (die positiven SUB's nutzen) ... Nun stellst du das Bild erst mal zur Seite. Du wirst es gleich noch nutzen.

Move

1. Der Klient entwickelt eine Metapher zur Ausgangs/Problemsituation. Mögliche Themengebiete können Zoo, Tierpark, Zirkus, Comic ... sein.

- Wenn du dein Problem als Zoo, ... darstellen würdest, wie wäre es dann?
- Stelle es dir als Bild vor. Du kannst nun nach Herzenslust übertreiben. Alles ist möglich.

2. Der Klient nimmt sein Ausgangsbild, sieht es in der positiven Submodalitäten- Entfernung und lässt es sich verändern, bis darauf die Metapher als Bild zu erkennen ist. Er kann dieses Bild so intensivieren, bis es das Problem überspitzt darstellt.

- Du kannst dir nun dein Ausgangsbild nehmen. Stelle es in deine optimale Entfernung.
- Jetzt kannst du Schöpfer sein und dein Ausgangsbild soweit verändern, bis daraus das Bild deiner Metapher wird. Lass alles einfließen, was zur Metapher gehört, alles was du siehst und alles, was du hörst, denn Metapherbilder haben unendliche Möglichkeiten und wenn du magst, kannst du es noch mehr überspitzen.

3. Der Klient gibt diesem Bild nun einen Titel und hängt es in der Galerie der Komik auf.

- Da dein Bild etwas ganz Besonderes ist, gebührt ihm auch ein ganz besonderer Platz. Zurzeit hat die „Galerie der Komik“ geöffnet und dein Bild hat hier den Ehrenplatz erhalten. Du darfst es nun dort aufhängen. Dazu gehört natürlich auch ein ehrwürdiger Name. Diesen kannst du dir nun ausdenken. Du kannst deiner Kreativität dazu allen Raum lassen.
- Wenn du magst, kannst du dich bei deinem Metapherbild für die liebevolle Unterstützung bedanken, die dir nun neue Möglichkeiten der Entwicklung ermöglicht.

Optionen

1. Der Humorberater aus der oben genannten Humorsituation wird installiert.

- Du kannst dich nun noch mal in deine Humorsituation aus der Vergangenheit begeben. Du kannst sie vor deinem inneren Auge entstehen lassen ... kannst hören, was es zu hören gab, sehen, was es zu sehen gab ... wenn du intensiv in dieser Situation bist, kannst du Kontakt zu deinem Humorberater aufnehmen, der dich in dieser Situation so liebevoll und humorvoll unterstützt hat. Du kannst dich, wenn du magst bei ihm bedanken für seine gute, witzige Arbeit..., wenn du magst, kannst du dich nach seinem Namen erkundigen.

2. Der Humorberater wird gefragt, ob er bereit ist, drei humorvolle Optionen zu entwickeln. Bei seiner Bereitschaft, lässt man ihn seine Arbeit tun. Bei Widerstand wird dieser zuerst befriedet.

- Nun frage deinen Humorberater (wenn Klient Namen für ihn hat, diesen nutzen), ob er bereit ist, dich in der Erreichung deines Ziels zu unterstützen, indem er für dich mit viel Witz und Humor drei Optionen entwickelt, die dich in Zukunft unterstützen werden ... wenn dein Humorberater drei Optionen gefunden hat, gib mir bitte ein Zeichen.
- Wenn du magst, kannst du dich bei deinem Humorberater für seine Zusammenarbeit bedanken.

Ressourcen

1. Sammeln der Ressourcen, die der Klient noch für einen humorvollen Zustand braucht

- Welche Ressourcen brauchst du noch, außer denen, die du in der Ausgangssituation schon hattest, um in Zukunft mit Humor reagieren zu können?

2. Die jeweiligen Ressourcen werden anhand passender Referenzsituationen nach und nach installiert.

- Gehe mal in eine Situation, in der du ganz im Zustand von ... (Kreativität, Gelassenheit, Distanz ...) warst. Du kannst die Augen schließen, wenn es für dich hilfreich ist, um die Situation klarer zu erleben. Höre alles, was es zu hören gab, sehe alles, was es zu sehen gab ... du kannst das Gefühl noch etwas intensivieren. Und wenn es am intensivsten ist, gehe aus der Situation und öffne die Augen.

3. Optionsvarianten werden mit Ressourcen gestärkt.

- Nun kannst du die drei Zukunftsoptionen, die dein Humorberater für dich entwickelt hat noch mal aufnehmen. Was gibt es dort zu sehen, zu hören ... du kannst jede Option in ein Bild verwandeln. Stelle sie so vor dich, dass du alle Bilder gleichzeitig sehen kannst. Du kannst nun alle zusätzlichen Ressourcen in diese Bilder fließen lassen. So viel du magst, du hast eine große Ressourcenquelle. Kannst in jede Optionssituation so viel Ressourcenkraft fließen lassen, die gut, wichtig, optimal ist. Vielleicht verändert sich die Farbe der Bilder, vielleicht fließt ein unterstützender Gegenstand, der die Ressource verkörpert in das jeweilige Optionsbild ... deine Fantasie freien Lauf lassen...

4. Optionsbilder bekommen einen Titel und werden auch in der „Galerie der Komik“ aufgehängt.

- Deine Bilder sind nun vollständig und du kannst ihnen nun auch einen Titel geben. Deine Kreativität wird dich darin unterstützen. Diese drei wunderbaren, neuen Bilder kannst du jetzt ebenfalls in der „Galerie der Komik“ neben deinem Ausgangsbild aufhängen.

5. Würdigung des Ausgangsbildes und Aufnahme der Optionsbilder ins Herz anhand einer Trance

- Du kannst nun die „Galerie der Komik“ entlang gehen. Sie ist zu deinen Ehren eröffnet. Du bist der gefeierte Künstler. Wenn du magst, kannst du dich nun vor dein erstes Bild stellen und es in deiner Art, wie es für dich gut ist würdigen. Es hat dich in der Vergangenheit viel gelehrt. Dann kannst du weitergehen, stell dich vor jedes neu kreierte Optionsbild, nenne es beim Namen und nimm es tief in dein Herz auf. Und während du es in dich aufnimmst, beginnt die Kraft des Optionsbildes durch deinen
- Körper zu fließen, breitet sich überall aus und erfüllt dich mit alle den Ressourcen. Dein Unbewusstes nimmt die neuen Ideen wahr und wird für dich in Leichtigkeit und Kreativität weitere Möglichkeiten entwickeln, wie der Humor sich in deinem Leben zum Wohle aller und deinem Wohl ...

6. Erfahrungen

Ich werde nun die Erfahrungen wiedergeben, die ich mit beiden Formatvarianten machen konnte. Zuerst werde ich die Arbeitsauswertung machen, um dann das allgemeine Feedback meiner Probanden wiederzugeben. Während der Beschreibung werde ich immer vom „Probanden“ und ihm schreiben, egal ob es sich um einen Mann oder Frau handelt. Ich entschied mich dafür, um die Anonymität zu wahren.

6.1. Variante „Drei Freunde“

6.1.1. Proband 1:

Das Thema der ersten Person war die Schuldgefühle und Verantwortung in Beziehungen, die diese Person dazu brachten, aus der Beziehung herauszugehen.

Im Bereich „*Human*“ arbeitete mein Proband sehr intensiv und konnte klar für sich erkennen, welches Verhalten er an den Tag legte und erfuhr viel über die positive Absicht beider beteiligten Personen (Proband und weitere Person). Der Proband stellte fest, dass ihn dies sehr unterstützte. Durch die Fragen bezüglich seiner positiven Absicht wurden zwei Aspekte für ihn noch deutlicher und erhielten Priorität. Die Frage nach dem eigenen Einsatz war brenzlich und bedurfte einer genaueren Klärung.

Im Bereich „*Utilisieren*“ ließen sich schnell die positiven Submodalitäten finden. Das Bild benannte der Proband „Schmoll & Groll“

Im Bereich „*Move*“ fand der Proband schnell die drei unangenehmen Eigenschaften und deren Jobs

- a) Star/Künstler – Schatz bewahren
- b) Offizier - Schutz
- c) Schulassistent - Wohlwollen

Auch die positive Absicht der drei Freunde waren schnell gefunden. Die Bereitschaft der Freunde zur Veränderung war garantiert.

Im Bereich „*Optionen*“ wurde „Terence“ der Humorberater und er fand drei Optionen, die jeweils durch einen der Freunde unterstützt werden konnte.

- a) Star – Gesprächswitz
- b) Offizier – würdigendes Lächeln
- c) Schulassistent - innere Haltung

Im Bereich „*Ressourcen*“ war nur noch das Vertrauen, dass es klappt nötig, welches den drei Freunden zugeführt wurde. Bei der Taufe erhielten sie dann Namen.

- a) Star – Dicki
- b) Offizier- Peter
- c) Schulassistent – Knut

Das Format dauerte bei diesem Probanden 1 Stunde 45 Minuten

6.1.2. Proband 2

Es ging bei diesem Probanden um das Thema Rückschläge im Leben.

Im Bereich „*Human*“ klärte sich, dass es um Gefühle des Scheiterns, des Selbst Infragestellens ging. Gut war für den Probanden festzustellen, wie die positive Absicht der anderen Beteiligten war und welche Qualitäten, Ressourcen er selbst in die Situation brachte. Zielsetzung war: „Ich gehe leicht mit Rückschlägen um.“

Im Bereich „*Utilisieren*“ wurde das Problembild „Der Drahtseilakt mit Hindernissen, Stolpersteinen und Gruben“ benannt. An diesem Punkt gab es eine große Erleichterung durch das Abstandnehmen.

Im Bereich „*Move*“ entschied sich der Proband für

- a) Scheitern – Scheiterhaufen – realistisch sein
- b) Schwere – Schulterhocker – Genauigkeit
- c) Mutlosigkeit – Graues Tuch – Innehalten, um Neues entstehen zu lassen

Im Bereich „*Optionen*“ hieß der Humorberater „Schalk im Nacken“. Er fand drei Alternativen : - Ansprechen des Gefühls („Das fühlt sich gerade an wie mein Schulterhocker“)

- Wortwitz
- Anziehen, wie die drei Freunde, um ihr Qualität zu unterstützen

Im Bereich *Ressourcen*“ kamen noch Lebendigkeit, Spiel, Lebensfreude und Abstand nehmen hinzu. Bei der Taufe wurde aus

- i. Scheiterhaufen – Erdfrau
- ii. Schulterhocker – Mister Ganzgenauso
- iii. Graues Tuch – Schneedecke

Das Format dauerte bei diesem Probanden 2 Stunden 10 Minuten.

Feedback der Probanden der Variante „Drei Freunde“

Den Probanden gefiel das Format und sie fanden die einzelnen Bereiche wichtig. Zuerst dachte ich, ich müsse den Fragekatalog beim Bereich „Human“ kürzen, doch es stellte sich heraus, dass er zur Klärung der Situation in dieser Form nützlich ist.

Ich bekam von beiden Probanden das Feedback, dass diese Variante des Formats recht lang sein und die Konzentration am Ende nachlässt. Eine sehr gute Idee, die ich bekam war, die einzelnen Bereiche mit einer jeweils kleinen Pause zu unterbrechen. So entstand die Idee,

nach dem Fragekatalog eine Pause einzubauen und dann den Rest zu bearbeiten und vor dem Bereich „Ressourcen“ eine weitere Pause einzusetzen. Es kam auch die Anregung, die Taufe im Liegen anzuleiten, als eine Form der Traumreise. Ich denke, dies sind gute Einfälle, die sich lohnen auszuprobieren.

Ein Proband fand für sich den Zeitrahmen o.k. und fand auch die Menge der Visualisierungen für sich stimmig. Er beschrieb es als sehr unterstützend, seine Eigenschaften zu personifizieren. Für ihn wären die Taufnamen jedoch nicht unbedingt nötig gewesen. Beide Probanden fühlten sich von mir gut begleitet.

6.2. Variante „Metapher“

6.2.1. Proband 1:

Bei diesem Probanden ging es um den Wunsch nach Entspannung und die Erfahrung von Verbissenheit in manchen Situationen.

Im Bereich „*Human*“ sammelte der Proband einige Situationen seines Lebens, in denen es in verschiedenen Varianten immer wieder darum ging, dass er sich mehr Gelassenheit wünschte und in Momenten, wo andere humorvoll waren, sich außen vor fühlte, weil er im eigenen Erleben zu sehr an ernsthaften Themen hing. Sein Ziel definierte er folgendermaßen: „Ich möchte den Ernst leichter beiseite legen können“.

Der Proband stellte fest, dass er selbst schon über eine Menge an Ressourcen verfügt, um humorvoll handeln zu können.

Im Bereich „*Utilisieren*“ wurden die positiven Submodalitäten genutzt, um sie für das Problembild anzuwenden.

Im Bereich „*Move*“ wählte der Proband den Themenbereich „Affenstall“ und benannte sein Problembild als „Affen der Tafelrunde“. Dieses Bild schien für ihn eine große Bedeutung zu haben.

Im Bereich „*Optionen*“ hieß der Humorberater, wie der Klient selbst. Er fand für sich jedoch nur eine Option, die jedoch eine wesentliche Erkenntnis für den Probanden beinhaltete.

Im Bereich „*Ressourcen*“ entschied sich der Proband, dass er noch Selbstvertrauen, Mut, Spontaneität und Willensstärke als weitere Ressourcen wollte. Der Proband konnte diese Ressource gut in seinem Körper lokalisieren. Der Name des Bildes „X (Name des Klienten) steht auf“

Die Arbeitszeit bei diesem Probanden dauerte 2 Stunden.

6.2.2. Proband 2:

Bei diesem Probanden ging es um eine Situation, die verletzend für den Probanden war und auf viele andere Situationen im Leben des Probanden wirkte.

Im Bereich „*Human*“ wurde erst mal geklärt, welche positiven Absichten alle Beteiligten hatten. Das Ziel des Probanden war: „Ich bin ein/e Mann/Frau voller Lebendigkeit und Stärke mit Lust auf Sexualität und Beziehung und entscheide selbst, wann und wie ich sie lebe.“ Schon in diesem Bereich entwickelte der Proband ein Bild. Er sah sich, als Mensch, der an einem Geländer (auf einem Steg) rüttelt und nicht den Blick auf die Schönheiten um sich richten kann.

Im Bereich „*Utilisieren*“ entwickelte der Proband seine positiven Submodalitäten und veränderte das Problembild in diese Submodalitäten.

Im Bereich „*Move*“ entschied sich der Proband für den Themenbereich Zirkus. Sein Bild bestand aus drei Clowns mit roten Nasen und der Titel seines Bildes lautete „Das Drama der verlorenen Liebe – oder das schmallende Kind“

Im Bereich „*Optionen*“ hieß der Humorberater „Der grüne Eckbert“. Dieser Humorberater war sehr präsent und für den Probanden mit viel Freude und Witz verbunden.

Im Bereich „*Ressourcen*“ gab der Proband den drei Optionsbildern folgende Namen: „Einsam in Alaska“, „Orange öffnet Grün“ und „Gelb öffnet Grün“.

Beim Check stellte der Proband fest, dass die gewählte Situation und die damit verbundene Erfahrung nicht direkt etwas mit den anderen Beteiligten zu tun hat, sondern ein eigenes, altes Muster sein.

Die Arbeitszeit des Probanden dauerte 2 Stunden, inklusive einer Pause von 10 Minuten.

Feedback der Probanden der Variante „Metapher“:

Nachdem der Proband 1 aussagte, dass er die zwei Stunden sehr lang erlebt hat, entschied ich mich beim Proband 2 nach dem Bereich „Human“ eine Pause von 10 Minuten einzufügen. Dies hat sich als vorteilhaft erwiesen. Bei beiden Probanden war das Arbeiten mit Bildern sehr leicht und schnell möglich.

Für den ersten Probanden wäre es wichtig gewesen von mir als Beraterin die Information zu bekommen, warum ich bei den gegebenen Antworten immer wieder nachfragte, ob es noch etwas gebe. Die Nachfrage ermöglicht den versteckten Antworten auch ans Tageslicht zu kommen. Es stellte ich heraus, dass ein unvorbereiteter Klient diese Information braucht. Der Proband 1 fand die Idee, die Kehrseite der Medaille zu betrachten, toll. Für ihn war es ein Aha- Erlebnis festzustellen, dass der Humorberater seinen eigenen Namen trug.

Für den Proband 2 war die Pause sehr unterstützend. Die Gesamtarbeitszeit war dadurch o.k. . Bei der Arbeit mit den Bildern entstand sehr schnell eine Verknüpfung, dieser Proband hatte hier eine große Stärke. Diesem Proband fiel es schwer, in eine Humorsituation zu kommen und hätte es als unterstützend erlebt, wenn ich als Beraterin eine bekannte Humorsituation (z. B. Lorient) erwähnt hätte und dadurch dem Probanden in eine Humorsituation geführt hätte. Die Themengebiete im Bereich „Move“ fand dieser Proband sehr schön.

Mir hat die Arbeit mit allen Probanden viel Freude bereitet. Ich fand es bereichernd, den Humor meiner Probanden zu erleben. Ich finde es eine schöne, lustvolle Arbeit, den Humor in Themen einzubringen, die erst mal sehr ernst wirken und dabei zu beobachten, wie sich der Blick auf die Thematik verändert. Danke, ihr Probanden, ihr wart toll.

Für mich war es natürlich auch spannend, ein Format, welches sich im Laufe meiner Masterarbeit heraus kristallisierte, auszuprobieren und damit zu arbeiten. Es ist ein langes Format und durch die Fragen im Bereich „Human“ eine intensive Arbeit. Diesen Bereich würde ich jedoch nicht kürzen, da er sehr zur Klärung beiträgt. Es ist auf alle Fälle sinnvoll nach dem Bereich „Human“ eine Pause einzulegen, um dann mit den Visualisierungen zu beginnen. Beide Humorvarianten lassen sich im breiten Rahmen anwenden, da in unseren Breitengraden viele Menschen visuell orientiert sind.

Meiner Meinung nach, eignet sich die Variante „Drei Freunde“ für Klienten, die gerne an eigenen Schwächen arbeiten wollen. Die Variante „Metapher“ lässt sich gut einsetzen, wenn der Klient mit einer Situation im Außen arbeiten möchte.

7. Humor Rezept

Man nehme jeden Tag:

3 Esslöffel Frohsinn

3 dicke Scheiben Fleiß

1 Schuss Mut

4 Kaffeelöffel Bescheidenheit

500 gr. Vertrauen

300 gr. Ruhe/Entspannung

2 gehäufte Esslöffel Geduld

1 Prise Takt und etwas Überlegung

3 Esslöffel Schwungkraft

starke Dosis Nachsicht

und das Ganze mit aufrichtiger Herzlichkeit kräftig umrühren.

Schmücken mit Aufmerksamkeit und bringe es hübsch mit Heiterkeit verziert auf den Tisch.

Natürlich gehen einem auch mal die Zutaten aus, drum hab immer 2 kg Vertrauen im Haus.

8. Tipps & Literaturhinweise

8.1. Welche Website ist zu empfehlen?

www.humor.ch

www.drag.ch

www.nichtlustig.de

www.witzderwoche.de

www.HumorCare.de

www.witz4you.de

8.2. Welche Literatur ist zu empfehlen?

- „Der Humor-Faktor“ – Thomas Holtbernd
- „Humor als Führungsinstrument“ – Thomas Holtbernd
- „Metaphern-Lernbuch“ – Alex Mohl
- „Reframing“ – Richard Bandler & John Grinder
- „Lachen lernen“ – Jürgen Wibbrich
- „Die heilende Kraft des Lachens“ – Michael Titze
- „Humor als Therapie. Lachen über diese seltsame törichte Welt“ – Michael Titze