

Editorial von Birgit und Michael Titze

Eigentlich war das Erscheinen dieses HumorCare Magazins schon zu einem früheren Zeitpunkt geplant, denn es sollte zum Schweizer Humor-Kongress in Bad Zurzach druckfrisch vorliegen. Zunächst – so die Botschaft aus der Geschäftsstelle in München – musste sich jedoch die Vereinskasse mit Mitgliedsbeiträgen füllen, denn die Druckkosten sollten finanzierbar sein. Wir haben die Erstfassung dieses Editorials bereits im Juli verfasst, am letzten Tag der Fußball-WM. 31 Tage lang ging eine Welle der Begeisterung, Freude und Ausgelassenheit durch Deutschland, das sich so locker und fröhlich fühlte wie schon lange nicht mehr. Sogar unsere Kanzlerin wurde auf der VIP Tribüne vom Taumel erfasst und geriet in ungeahnte Schwingungen. Die Fans lachten und strahlten, nur fröhliche Menschen ringsum und auch bei den Verlierern trockneten die Tränen schnell angesichts des nimmer endenden Jubels.

Was braucht man da noch Lach-Yoga, Clownerie und ausgefeilte Humorübungen, könnte man da vielleicht meinen. Ist HCD, unser Verein, der sich der Verbreitung von positiver Emotionen verschrieben hat, nun überflüssig? Da wäre in der Tat zu schön, um wahr zu sein! Wenn wir aber mit vorsichtigem Optimismus davon ausgehen, dass viele Mitmenschen nun nicht mehr so schnell ablassen wollen von der neuen Heiterkeit und Freude, könnten wir den Schwung nutzen und in die Lücke springen, die sich nach der WM auftut. Genügend Potenzial haben wir ja: kreative, humorvolle und innovative Mitglieder, die tolle Projekte initiieren. Und wir haben auch HumorCare Freunde in der Schweiz, die vom 22. – 24. September im grenznahen Bad Zurzach einen tollen Kongress ausgerichtet haben, ganz in der Tradition der früheren Humorkongresse in Basel.

Wir berichten in dieser Ausgabe des HCD-Magazins über einen Besuch beim Altmeister der Gelotologie, unserem Ehrenvorsitzenden William F. Fry, in seinem Domizil in Nevada City (Kalifornien). Als nächstes „Urgestein des therapeutischen Humors“, kommt Pater Ludwig Zink zu Wort, den viele noch aus seiner Zeit im Bildungshaus Gutenberg-Balzers in Liechtenstein kennen. Weiter geht es mit „Tamala“, einer mit HCD assoziierten Organisation, die sich in der Ausbildung von therapeutischen Clowns international bereits einen Namen gemacht hat. Wir haben ferner David Gilmore zu seinem Werdegang und seinen förderungswürdigen Projekten befragt und Prof. Effinger aus Dresden gebeten, einen Bericht über die von ihm organisierte Tagung im Mai dieses Jahres zu schreiben. Interessant ist auch das Interview mit Waleed Salameh aus San Diego, der einen Workshop beim Kongress „Loslassen – der Weg zum kleinen Glück“, anbieten wird. Dieser Kongress findet am ersten Maiwochenende 2007 im Hospitalhof Stuttgart statt. Inhaltlich wird er in vielem an die Humorkongresse 2002 und 2003 anknüpfen. Der bekannte Liedermacher Konstantin Wecker (er ist der „Pate“, der Münchner Klinik-Clowns) wird einen Abendvortrag zum Kongressthema halten.

Unsere HCD Mitglieder Klaus-Peter Wick und Heidi Magdalena Hirsch haben uns Berichte über ihre Aktivitäten geschickt und wir haben wieder einen kleinen Text von René Schweizer, dem Basler Aktionskünstler, Autor und Kabarettisten. *Last but not least* machen wir aufmerksam auf zwei neue Bücher, die unsere Mitglieder Charlotte Tracht und Gudula Steiner Junker jüngst veröffentlicht haben.

Wir wünschen viel Freude bei der Lektüre dieses Magazins, das wir als Printergänzung zu unserer Homepage (www.humorcare.com) sehen.

Brigitte und Michael Titze

Interview mit Konstantin Wecker

Konstantin Wecker, welche Bedeutung spielt der Humor in Ihrem Leben?

Ich habe das Gefühl, dass zum Beispiel Freundschaften ohne Humor nicht funktionieren. Nach fast sechzig Jahren Leben merke ich, dass ich am besten mit denjenigen Menschen ausgekommen bin, die mit mir zusammen lachen können. Der Humor ermöglicht das Aussteigen aus der Wirklichkeit. Im Moment des Lachens ist die Realität „verrückt“, das heißt sie stellt sich in andere Zusammenhänge und das kann lustig sein und die Seele erheben. Humor hat für mich nichts mit Comedy zu tun. Es geht nicht darum sich über andere lustig machen, sondern um das „sich selbst völlig in Frage stellen“, um das Loslassen von einem festen Bild.



„Loslassen„ ist auch das Thema des nächsten Kongresses im Hospitalhof Stuttgart, an dem Sie als Referent teilnehmen. Wie hängt der Moment des „Loslassens„ Ihrer Ansicht nach mit dem Humor zusammen?

„Loslassen„ ist eines meiner Hauptthemen, das mich in den vergangenen Jahren beschäftigt hat. Für mich hat dieses Thema deshalb auch mit der Suche nach dem Glück zu tun. Meine intensive Biografie hat mir gezeigt, dass alles was ich bisher gemacht habe, der Versuch war zu dem Moment des „Loslassens„ zu gelangen. Ob es nun durch Drogen oder durch andere exzessive Erlebnisse war. Ich habe herausgefunden: der Humor kann uns diesen Moment schenken.

Kann Humor deshalb vielleicht auch Krankheiten lindern?

Ja, denn Lachen ermöglicht uns jene seltenen Augenblicke des Nichtdenkens, die wir auch vom Liebe machen kennen und die ich als Musiker auch beim Improvisieren in der Musik erlebe. Das sind Momente, in denen wir einfach glücklich sind. Ich beschreibe sie auch in meinem Lied „Einfach wieder schlendern„. Der Song handelt davon, dass das Denken nicht mehr die Herrschaft über uns hat und wir loslassen können.

Sie sind Ehrenmitglied bei den Münchner Klinik-Clowns. Warum?

Ich bin Pate der Klinik-Clowns, denn ihre Arbeit hat mich überzeugt. Sie schaffen es, ein Leuchten in den Augen von schwerkranken Menschen zu erzeugen, obwohl diese eigentlich keinen Grund zur Freude haben. Ich habe zusammen mit den Klinik-Clowns eine CD gemacht. Ab und zu bin ich dabei, wenn sie die Songs aus meinen Kinderstücken aufführen. Dann singe ich ein paar Titel mit.

Die Fragen stellte Miriam Titze

Ein Besuch bei William „Bill“ Fry

Ein Bericht von Michael Titze

Es war etwas mühsam, zu Bills Refugium in den Ausläufern der Sierra Nevada zu gelangen. Die Straße war von tiefen Schlaglöchern übersät, und Bill meinte später, dass Kalifornien mit einer derartigen Infrastruktur keine Chance hätte, in die EU aufgenommen zu werden.

Wie immer führte uns Bill gleich nach der Ankunft zu seinem Gebirgsbach, der unterhalb seines Wohnhauses mit ziemlichem Getöse vorbei fließt. Vor 150 Jahren hat man hier jede Menge Gold gefunden. Heute muss man Glück haben oder tief graben, um ein Nugget zu finden. Bill wartet deshalb auf einen Sturm, denn im Wurzelgeflecht von Bäumen könnte man leicht fündig werden, erklärte er.

Später, als wir auf seiner Terrasse hoch über den Pinien des Flusstals saßen, kamen wir noch einmal auf die Bedeutung von Wurzeln zu sprechen. Bill ist nämlich ein begeisterter Ahnenforscher. Ein Teil seiner Vorfahren kommt aus der deutschen Schweiz und Norddeutschland. Kein Wunder also, dass er trotz seines hohen Alters (Bill wurde 1924 geboren) regelmäßig nach Deutschland kommt. Dieser Tatsache ist es zu verdanken, dass Bill im Spätsommer 1993 einige Vorträge über Gelotologie in der Schweiz und in Deutschland hielt, was gewiss dazu beitrug, dass der therapeutische Humor wenige Jahre später gerade in diesen beiden Ländern boomte.

Bekanntlich ist Bill Fry der Begründer der wissenschaftlichen Humor- und Lachforschung (Humorologie/Gelotologie). Natürlich unterhielten wir uns auch über diese Wurzeln sehr ausführlich. Im Folgenden fasse ich die Essentials zusammen.

1953 begann sich Bill, der seit kurzem Psychiatrie an der Stanford University lehrte, an einem Forschungsprojekt zu beteiligen, das sich mit der kommunikativen Bedeutung von Paradoxien befasste: in der Dichtkunst, in Träumen, in der Interaktion von Delfinen – und im Humor. Bill hatte sich schon in seiner Schulzeit als Spaßmacher hervorgetan und sich für alle Formen von Komik und Slapstick interessiert. Daher war es naheliegend, dass er die Funktion des Humorbeauftragten in dieser – inzwischen weltbekannten – „Palo Alto Gruppe“, übernahm. Ihr offizieller Name war „Mental Research Institute“. Über Jahre gab es für Bill eine ergiebige Zusammenarbeit mit Forschern wie Gregory Bateson, Don Jackson, Virginia Satyr, Jay Haley, Paul Watzlawick (Bills direkter Zimmernachbar im Institut!) und John Weakland. Es ging damals vor allem um Familienforschung bzw. um die Bedeutung von Beziehungsfallen („Double binds“,) in schizophrenen Familien.

Bill war, wie gesagt, für den humorbezogenen Aspekt dieser Forschung zuständig, was zur damaligen Zeit von vielen Fachkollegen entweder belächelt wurde oder auf völliges Unverständnis stieß (nach dem Motto: „Why waste your time with something so ridiculous as humor!“,) Noch in den späten sechziger Jahren wurden Artikel, die Bill in wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlichte, wegen ihres Bezugs zur Humorforschung von Fachkollegen heftig kritisiert!

Als Resümee seiner Arbeit beim „Mental Research Institute (MRI)“, schrieb Bill das Buch „Sweet Madness“, das 1963, ein Jahr nach seinem Ausscheiden aus dem MRI, publiziert wurde. Ein weiteres Jahr später gründete er das weltweit erste „gelotologische Institut“, das sich mit der sog. Humorphysiologie, also den körperlichen Auswirkungen von Humorreaktionen (Heiterkeit, Lachen) befasste. Bill musste dieses Institut aus eigenen Mitteln finanzieren, weil – wie gesagt – die Scientific Community erheblichen Zweifel hatte, ob die Humor- und Lachforschung den wissenschaftlichen Standards genügen würde.

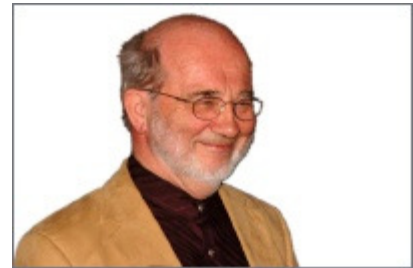


Das ist inzwischen Historie. Denn die Humorologie hat sich zu einem anerkannten wissenschaftlichen Fach entwickelt. Es gibt eine akademische Vereinigung, die alljährlich weltweit Humorkongresse veranstaltet und eine eigene Fachzeitschrift herausgibt. Was die Gelotologie betrifft, gibt es aber, wie Bill erklärte, nach wie vor „sauertöpfische„ Wissenschaftler, die jede Menge an Kritik vorbringen. Waren es in der Zeit, als die Gelotologie ihre Wurzeln schlug, zumeist inhaltliche Argumente, so wird heutzutage mit formalen Einwänden operiert. Doch das wird nicht ewig dauernd, meinte Bill breit grinsend:

"Die Wurzeln sind geschlagen. Der Baum wächst und gedeiht. Jedenfalls ist er nicht mehr zu übersehen!"

Interview mit Ludwig Zink

Ludwig Zink ist Salettinerpater und war von 1985 bis 2002 Bildungsleiter im „Haus Gutenberg“ in Balzers (Fürstentum Liechtenstein), einer staatlich anerkannten Fortbildungsakademie tätig. 1998 rief er die erste „Humorwerkstatt“ ins Leben, eine Fortbildungsreihe für therapeutischen Humor, die sich aus 10 Modulen zusammensetzte. Dieses europaweit einmalige Projekt fand so großen Zuspruch, dass dieser Humorwerkstatt drei weitere folgten. Pater Zink lebt seit seiner Pensionierung vor zwei Jahren in Zumikon, in der Nähe von Zürich. Kontakt: l.zink@ggaweb.ch



Interview mit Ludwig Zink

Pater Zink, wie kamen Sie als Schwabe ins Fürstentum Liechtenstein?

Ja, wie heisst es doch: Gottes schönste Gabe: ein Oberschwabe. Als Seelsorger in Sindelfingen hatte ich viele Weiterbildungen absolviert, wie ein Studium in Pädagogik in Tübingen, eine Ausbildung zum Psychodramaleiter und zum Erwachsenenbildner. Es war dann ein glücklicher Zufall, dass der Ordensobere an mich gelangte und mich um einen Wechsel nach Balzers, ins Fürstentum Liechtenstein bat, um dort der Aufgabe eines Bildungsleiters im Bildungshaus Gutenberg nachzukommen. Nach zehn Jahren als Gemeindepfarrer stellte ich mich 1985 gerne dieser Herausforderung.

Nicht nur in HumorCare-Kreisen wird Ihr hintergründiger Humor geschätzt! Was hat dazu geführt, dass Sie die Heiterkeit so konsequent in Ihre Arbeit integriert haben?

Gewiss war mir mein Vater ein Vorbild. Einer seiner Leitsätze war: Es ist alles für etwas gut. Als Dreißigjähriger hatte er einen schlimmen Unfall, bei dem ihm dann das linke Bein wegamputiert wurde. Als dann der Krieg tobte, sagte er, als Gesunder hätte er gewiss in den Krieg ziehen müssen. Wer weiss, ob er dann hätte zurückkehren können. So könnte er eben Zuhause allerlei Unfug mit seinem Holzbein machen. Vielleicht habe ich die Freude am Unsinn von ihm. Bei einem meiner gelegentlichen Aufenthalte in Sils Maria, einem Lieblingsort von Friedrich Nietzsche, las ich in seinem Buch: Menschliches, Allzumenschliches: „Wie kann der Mensch Freude am Unsinn haben? So weit nämlich auf der Welt gelacht wird, ist dies der Fall; ja man kann sagen, fast überall, wo es Glück gibt, gibt es Freude am Unsinn. Das Umwerfen der Erfahrung in's Gegenteil, des Zweckmäßigen in's Zwecklose, des Notwendigen in's Beliebige, doch so, dass dieser Vorgang keinen Schaden macht und nur einmal aus Übermut vorgestellt wird, ergötzt, denn es befreit uns momentan von dem Zwange des Notwendigen, Zweckmäßigen und Erfahrungsgemäß, in denen wir für gewöhnlich unsere unerbittlichen Herren sehen; wir spielen und lachen dann, wenn das Erwartete (das gewöhnlich bange macht und spannt) sich, ohne zu schädigen, entladet.“

Wie kam es, dass ausgerechnet im verträumten Liechtenstein die europaweit erste und einzige „Humorwerkstatt“ etabliert wurde?

Ich bin in der Typologie nach C.G.Jung ein extrovertierter, intuitiver Typ, also einer der riecht, was es drei Häuser weiter zu essen gibt, der aber gelegentlich über seine eigenen Beine stolpert. Es wird mir nachgesagt, dass ich die Trends frühzeitig gespürt und dann entsprechende Bildungsmaßnahmen getroffen habe. So wurde auch der Humor - gerade in einer Zeit, wo mehr und mehr Zertifizierungen verlangt und die Bildungseinrichtungen durch Ernsthaftigkeit sich auszeichnen sollten - für mich ein Elixier, ein Gegenmittel zu den perfektionistischen Anforderungen. Vielleicht erging es anderen inmitten von sterilen Erwartungen und Leistungsanforderungen ähnlich. Auf alle Fälle kamen die Kursteilnehmer und- teilnehmerinnen ins verträumte Liechtenstein, wie Sie sagen. Übrigens der Anfang vom Anfang war eben mein Entschluss, bei einer abendlichen Buchbesprechung in Bern teilzunehmen, wo ein Michael Titze, den Sie ja etwas kennen, sein Buch „Die heilende Kraft des Lachens“ vorstellte.

Wie war eine Humorwerkstatt aufgebaut, was sollte den Teilnehmern vermittelt werden?

Ich bin davon überzeugt, dass jedermann und jedefrau einen Schatz an Humor hat. Doch vielen ergeht es ähnlich wie mit ihren Träumen, wenn sie sagen: „Ich träume nicht“, das heisst ja eigentlich: Ich erinnere mich nicht an die Träume, die ich Nacht für Nacht habe. So können manche sagen: Ich bin ein durch und durch humorloser Mensch. Bei vielen ist der Humor ein versteckter Schatz, den es zu entdecken gilt, bzw. es hilft, wenn man ihn etwas herauskitzelt. Dafür gab es in der Humorwerkstatt eine Vielzahl unterschiedlicher Angebote. Ob es nun Emil Herzog war mit seinen Anregungen für witzige Auftritte oder Pello, der eine bunte Kiste voller Überraschungen und eine markante Reihe von Masken mitbrachte. David Gilmores Entdeckungsreise nach dem verborgenen Clown wurde abgelöst von der kindlichen Spielfreude mit Elke Maria Riedmann. Ein Meister für Geschichten mit überraschendem Ausgang war Nossrat Peseschkian, der sie verschmitzt lächelnd mit iranischem Charme erzählte. Humor im Umgang mit Kranken war das Spezialgebiet von Iren Bischofberger. Erheiterndes Lachen gab es, wenn versucht wurde, jemanden aus seiner festgefahrenen Problemmille herauszukippen, wie es Frank Farrelly oder Noni Höfner taten. Sie, Michael Titze, haben mit Erika Kunz zusammengearbeitet. Ich erinnere mich noch an eine Übung, bei der gleichsam die Brust geöffnet werden sollte, um den inneren Kasperl herauszulassen. Aber auch von frühkindlichen Lachverboten und Beschämungen war die Rede. Manchmal wurde einfach darauf losgelacht à la Kataria. Einmal haben wir sozusagen als Werbemagneten für Humor ein Humorfestival in der mittelalterlichen Burg Gutenberg veranstaltet. Da gab es glanzvolle Auftritte von Pello, von Globo und auch von meinem Neffen Markus Zink. Wer seinem eigenen Humor, seiner eigenen Spitzbübigkeit, seinem eigenen Schelm, seinem inneren Kind oder auch seinem Sprachwitz auf der Spur war, hatte nach der Humorwerkstatt die Möglichkeit dieser spezifischen Eigenart nachzugehen und sie zu vertiefen.

Wie war die Resonanz der Teilnehmer?

Es war ganz erfreulich zu erleben, von wo überall her die Menschen zu den Humorseminaren kamen. Einer kam mit dem Flugzeug von Hamburg, während ein anderer mit seiner Partnerin aus Spargründen es vorzog, den Wohnwagen auf dem Parkplatz vor dem Haus abzustellen. Im Nachhinein muss ich sagen, dass natürlich die Humorkongresse in Basel eine ganz günstige Plattform waren, die wir gerne für die Werbung nutzten. Manchmal treffe ich heute den einen oder anderen der ehemaligen Kursteilnehmer, bzw. Kursteilnehmerin und wir diskutieren über den Satz von Erich Kästner, ob es leichter ist, das Leben schwer zu nehmen und ob es schwerer ist, das Leben leicht zu nehmen.

Welche Auswirkungen ergaben sich aus dieser Arbeit auf die Humorbewegung in Liechtenstein, der Schweiz und Österreich?

Sie kennen ja den Witz. Die Frau eines liechtensteinischen Treuhänders geht zum Therapeuten und sagt: „Das Problem ist mein Mann. Er denkt dauernd ans Geld.“ Der Therapeut antwortet: „Das werden wir bald haben.“ Also Geld ist ja auch etwas für viele sehr Ernsthaftes. „Wenn ich einmal reich wär“, singt Tevje in Anatevka, „meine Frau, prachtvoll gekleidet, stolzierte wie ein Pfau.“ Leider findet mit dem Reichtum oft ein Perspektivenwechsel statt, den der provokative Humor auf die Schippe nehmen kann. Ich gründete also in Liechtenstein den Verein „Humorakel FL“ (www.humorakel.li). Und er ist immer noch - Gott sei Dank - quicklebendig. Engagements kamen hinzu. Als Referent wurde ich zu einem Humorkongress nach Graz eingeladen, den das Bildungshaus Mariatrost veranstaltete. Auch brachte ich die religiösen Perspektiven des Humors beim ersten Gesundheitskongress in Klagenfurt ein, der unter dem Titel „Heilsames Lachen“ durchgeführt wurde. Zum zehnjährigen Jubiläum der Klinikclowns von Salzburg wurde ich zu einer Podiumsdiskussion von den Salzburger Nachrichten eingeladen. In der Schweiz war ich in einigen Kirchengemeinden zum Thema Humor eingeladen. Der Humor hat eben etwas Ansteckendes. Ein humorvoller Stupser tut Einzelnen wie Institutionen gut. Er öffnet neue Denk- und Freiheitsräume.

Sie sagten einmal, dass eine kirchliche Karriere erst im „papabilen Alter“, also mit 78 starten kann.

Was haben Sie sich in diesem Zusammenhang noch vorgenommen?

David Gilmore hat einmal bei einem Seminar im Haus Gutenberg von einem Indianerstamm erzählt, der folgende Altersstufen kennt: bis 48 Jahren ist man ein Kind, von 48 bis 68 ein Jugendlicher, von 68 bis 88 ein Erwachsener und von 88 bis 130 ist man alt. Der Papst wäre demnach jetzt im Erwachsenenalter und hätte seinen jugendlichen Übermut als Glaubenswächter abgelegt. Unter uns gesagt, ziehe ich - anstelle der kirchlichen Karriere - es vor, ein Botschafter des Humors, oder man könnte auch sagen ein Botschafter des Evangeliums zu sein, das heisst ja: der frohen Nachricht. Im übrigen halte ich es mit dem Hessewort: „Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.“

Die Fragen stellte Michael Titze.

Interview mit Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker

Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker - Kontakt: Tamala Clown Akademie
www.tamala-center.de Email: Tamala-Center@t-online.de



Interview mit Jenny Karpawitz und Udo Berenbrinker

Udo Berenbrinker und Jenny Karpawitz, beide Clowns, Humortrainer und freie Autoren leiten seit 1983 die erste Clownschule Deutschlands. Anfangs in Norddeutschland entwickelten die beiden verschiedene Fortbildungen mit dem Schwerpunkt Clown und Körpertheater. Damals hatten sie ein Studio zwischen Bremen und Oldenburg und viele Seminare fanden in Tagungshäusern – im Sommer in Italien oder Portugal – statt. 1991 kam das damalige Albatros Institut an den Bodensee und mauserte sich inzwischen zu einer der gefragtesten Anlaufstellen für werdende Clowns. Heute in Konstanz als TAMALA CLOWN AKADEMIE bekannt (vor sechs Jahren umbenannt), werden Ausbildungen zum Clown und Comedy-Künstler und zum Gesundheit!Clown angeboten. Daneben gibt es natürlich Einführungsseminare und seit ein paar Jahren Spezialseminare zum Thema Clown und Persönlichkeitstraining.

Was fasziniert Sie an der Arbeit mit Humor?

Jenny Karpawitz: Es gibt immer etwas zu lachen. Und die Menschen blühen förmlich auf, wenn sie ihre „Humorressourcen“, entdecken. Humor verbindet uns direkt mit unserer Menschlichkeit. Noch spannender wird es, wenn es an die tieferen Schichten der Persönlichkeit geht. Es ist häufig ein Stück Befreiungsarbeit nötig, um all die Blockaden zu beseitigen, welche die emotionale Humorfähigkeit verhindern. Aber wenn dann ganz allmählich die reine Lebensfreude sichtbar wird, dann erfüllt uns das mit ganz großer Dankbarkeit.

Was möchten Sie den Menschen, die an Ihren Kursen teilnehmen, vermitteln?

Jenny Karpawitz: Die Antwort ergibt sich aus dem vorher Gesagten: Wir vermitteln unseren TeilnehmerInnen neben den Grundlagen des Clown Theaters vor allem, wie sie jederzeit und in unterschiedlichen Berufsfeldern die eigene Lebensfreude aktivieren können, aber auch konkrete Humorstrategien. Das Ausdrucksmedium ist zunächst immer der Clown, auch wenn später humorvolle Handlungen ohne Clownnase möglich werden. Lebensfreude in den unterschiedlichsten Situationen zu integrieren, ist unserer Meinung nach die ursprüngliche Aufgabe der Clowns und des Narren. Durch unerwartete Handlungen, durch den offensichtlichen Spaß am Scheitern oder durch die direkte – durchaus auch mal unverschämte – Emotionalität, lösen Clown oder Clownin Freude aus, laden das Lachen ein, ermöglichen einen Perspektivwechsel. Die Figur des Clowns - des Narren - ist schließlich eine jahrtausendealte, in allen Kulturen vorkommende gesellschaftliche Rolle mit enormem regulativen Wert.

Udo Berenbrinker: Hier setzen unsere Ausbildungen an. Wir vermitteln den Teilnehmern das Handwerkszeug, um als Clown professionell zu arbeiten. Dazu gehören für uns weniger die traditionellen Zirkustechniken, als vielmehr eine innere Haltung und Einstellung. Clown-Sein ist vor allem, das Lachen in einem selbst zu aktivieren, um es dann an andere weiterzugeben.

Jenny Karpawitz: Letztendlich geht es darum, die Lebensqualität zu erhöhen. Clowns tragen dazu bei, indem sie die Selbstheilungskräfte aktivieren – im Fall von Krankheit oder Demenz, aber auch innerhalb von Firmenstrukturen oder auf der Straße.

Wie ist Ihr Ausbildungskonzept entstanden?

Jenny Karpawitz: Unser Ausbildungskonzept hat sich über zwei Jahrzehnte entwickelt und wird sich – entsprechend unseren Forschungen auf diesem Gebiet – sicher weiter verändern und verbessern. Aufgrund unserer eigenen Auftrittserfahrung als Clown und Clownin konnten wir bereits in den ersten Ausbildungseinheiten vor über 20 Jahren bestimmte Regeln herauskristallisieren. Wir nannten sie die „Regeln der Komik,“ und sie gehören bis heute zum Grundlagenwissen in unseren Ausbildungen.

Spannend war sicher auch, vor allem in den Anfangszeiten, dass wir unterschiedliche Schwerpunkte (Yoga/Körpertherapie und Schauspiel) in unsere Ausbildungen integrieren konnten. Damals gab es außer einzelnen Workshops noch keine Möglichkeit, den Clown in seiner tiefen Dimension zu erlernen. So hatten wir die Freiheit, aber auch die Verantwortung, hier wirklich gute Arbeit zu leisten. Wir konnten den Clown sehr schnell mit einer authentischen Emotionalität verbinden, wie es auch gute Schauspieler tun. Es ging uns nicht darum, nur von Talent zu reden: Einer kann es oder kann es nicht! Unser Ziel war, klare Lehrmethoden für Clowns zu entwickeln und damit die Tiefe dieser Figur erfahrbar zu machen. Die großen Schauspiellehrer Lee Strasberg und Jerzy Grotowski standen uns sozusagen Pate. Grundlegendes aus ihren Forschungen konnten wir in unsere Arbeit integrieren.

Udo Berenbrinker: Tragend war sicherlich das damalige Lebensgefühl Ende der 70iger Jahre und der Einfluss der Foolsbewegung: Clown als Provokation des alltäglichen Lebens. Erst in den letzten 6 - 7 Jahren hat sich unser Konzept zu einem schlüssigen System verdichtet, das sich wie ein Lehrbuch vermitteln lässt. Es ist ein Konzept, das sich aus vielen praktischen Erfahrungen als Clown und Trainer in den letzten 25 Jahren ergeben hat. Wir begreifen dies immer noch als einen Prozess, da es ja zu Beginn unserer Entwicklung gar kein System zur Ausbildung von Clown und Humor gegeben hat. Ich betrachte dies schon als eine unserer Lebensaufgaben, ein Ausbildungssystem für Clowns, Comedy-Spieler und Humortrainer zu entwickeln, wie es Stanislawski Ende des 19. Jahrhunderts für den Schauspielberuf getan hat.

Unsere bisherigen Systeme, Methoden und Trainings ermöglichen es inzwischen, den Teilnehmern und uns selbst jederzeit in den Zustand der Freude zu versetzen.

Jenny Karpawitz: Viel, viel ausprobieren, Grenzen ausloten – auch mal scheitern – brachte uns immer wieder neue Erkenntnisse. Vielleicht sollten wir auch nicht vergessen, dass damals unser kleiner Sohn - heute 21 Jahre alt – mit seiner unverschämten, lebendigen Leichtigkeit das beste Vorbild und „Studienobjekt,“ war. Von ihm konnten wir so viel lernen über den „Emotionalen Humor,“ und die energetischen Zusammenhänge in Bezug auf die Lebensfreude.

Sie bilden Menschen aus, die den Humor in ihre berufliche Arbeit integrieren möchten. Wer sind diese Menschen?

Udo Berenbrinker: Die Teilnehmer an unseren Ausbildungen zum Gesundheit!Clown® kommen zum größten Teil aus dem sozialpädagogischen, pflegerischen und therapeutischen Umfeld. Viele Institutionen – speziell aus der Schweiz – schicken inzwischen ihre Mitarbeiter, insbesondere auch die Pflegeleitung, gezielt in diese Ausbildung. Die Teilnehmer wollen erlernen, wie sie aus der Haltung eines Clowns den Humor in den Pflegealltag integrieren können. Ein Großteil beabsichtigt aber auch, sich ein zweites Standbein aufzubauen, um als Gesundheit!Clown zu arbeiten. In den anderen Kursen und Ausbildungen finden sich vermehrt Schauspieler, aber auch junge Schauspielschüler, Berufsanfänger aus den verschiedenen Bereichen, die ganz klar den Beruf des Clowns, Komikers und Artisten ausüben wollen. In den letzten 2-3 Jahren besuchen Personen aus den Führungsetagen, Personalentwickler oder Mitarbeiter von Unternehmensberatungsfirmen unsere Seminare, um den Humor in ihre berufliche Aktivitäten zu integrieren.

Wo setzen Sie die Schwerpunkte?

Udo Berenbrinker: Die Schwerpunkte in unserer Arbeit sind die Trainings an der körperlichen Durchlässigkeit wie an den eigenen Persönlichkeitsstrukturen. Wir arbeiten viel mit den Emotionen

und der Methodik von Lee Strasberg, um Gefühle auf der Bühne oder im direktem Kontakt mit Patienten humorvoll auszudrücken. Schon seit Jahren achten wir auf eine sehr authentische Spielweise, d.h. die Clowns sollen körperlich und emotional die Freude und die Lebensenergie transportieren.

In dem Bereich Therapie und Unternehmenstraining konzentrieren wir uns stark auf ein sogenanntes Clown-Bewusstsein oder wie wir es nennen „die Welt aus der Sicht eines Heyoka“, zu sehen. Wir arbeiten dabei stark an dem inneren Clown und der Haltung, die Welt einmal anders zu sehen. So lassen sich dann humorvolle Interventionen in Therapie oder in der Mitarbeiterführung einsetzen.

Was sind die Voraussetzungen für die Karriere eines Clowns, der im Gesundheitsbereich wirken möchte?

Udo Berenbrinker: Die Ansprüche im Gesundheitsbereich sind an die Clowns in den letzten Jahren enorm gewachsen. Der Clown ist kein Pfleger und schon gar kein Arzt. Er ist zunächst einmal Clown mit seinem „anderen“, Denken, seiner inneren Freude und seiner Sensibilität für das menschliche Fehlverhalten und das Leiden. Um in diesem Bereich Karriere zu machen, muss er neben dem professionellen Handwerkzeug eines Komikers vor allem eine sehr gereifte Persönlichkeit entwickelt haben. Es geht darum, in jeder noch so schwierigen Situation – sei es auf einer Krebsstation oder angesichts schwerer Demenz – jederzeit mit der eigenen Kraft verbunden zu bleiben. Clowns sind dann gefragt, wenn sie mit ihrem inneren Clown, dem sogenannten Trickster so verbunden sind, dass sie ganz sensibel auf Patienten und Kinder reagieren können. Denn nur mit Einfühlungsvermögen und viel Geduld können wir Patienten oder sprachbehinderte Kinder aus ihrem emotionalen „Abtauchen“, befreien. Ein Lächeln in den „Abgrund der Seele“, zu senden ist die beste Voraussetzung, um als Clown in diesem Bereich Erfolg zu haben.

Gibt es so etwas wie eine Humorbegabung oder lässt sich der Humor erlernen?

Jenny Karpawitz: Es ist sicher beides der Fall. Manch einer bekommt schon in der „Kinderstube“, eine entspannte Haltung zum humorvollen Umgang mit sich und der Welt vermittelt. Hier ist es selbstverständlich, dass man über Fehler lachen kann und nicht gleich im Erdboden versinken muss, wenn Kind nicht den Erwartungen von Papa oder Mama entspricht. Diese Menschen haben es sicher leichter, das Leben mit Humor zu genießen. Da könnte man von Humorbegabung reden – eben, weil keine psychischen Blockaden im Wege stehen.

Auf der anderen Seite ist Humor sicher erlernbar! Wir vermitteln zum Beispiel die Regeln der Komik – auch im Management einsetzbar – und arbeiten sehr viel an der emotionalen Ebene, um Schamängste und energetische Blockierungen zu lösen. Häufig müssen die Teilnehmer erst als Clown erfahren, dass sie nicht perfekt sein müssen, dass sie scheitern dürfen und über sich selber lachen können. Erst wenn sie sich von den alten, hindernden Mustern befreien, können sie ihren eigenen Humor entwickeln.

Was waren die Highlights in ihrem Leben als professionelle Humortrainer?

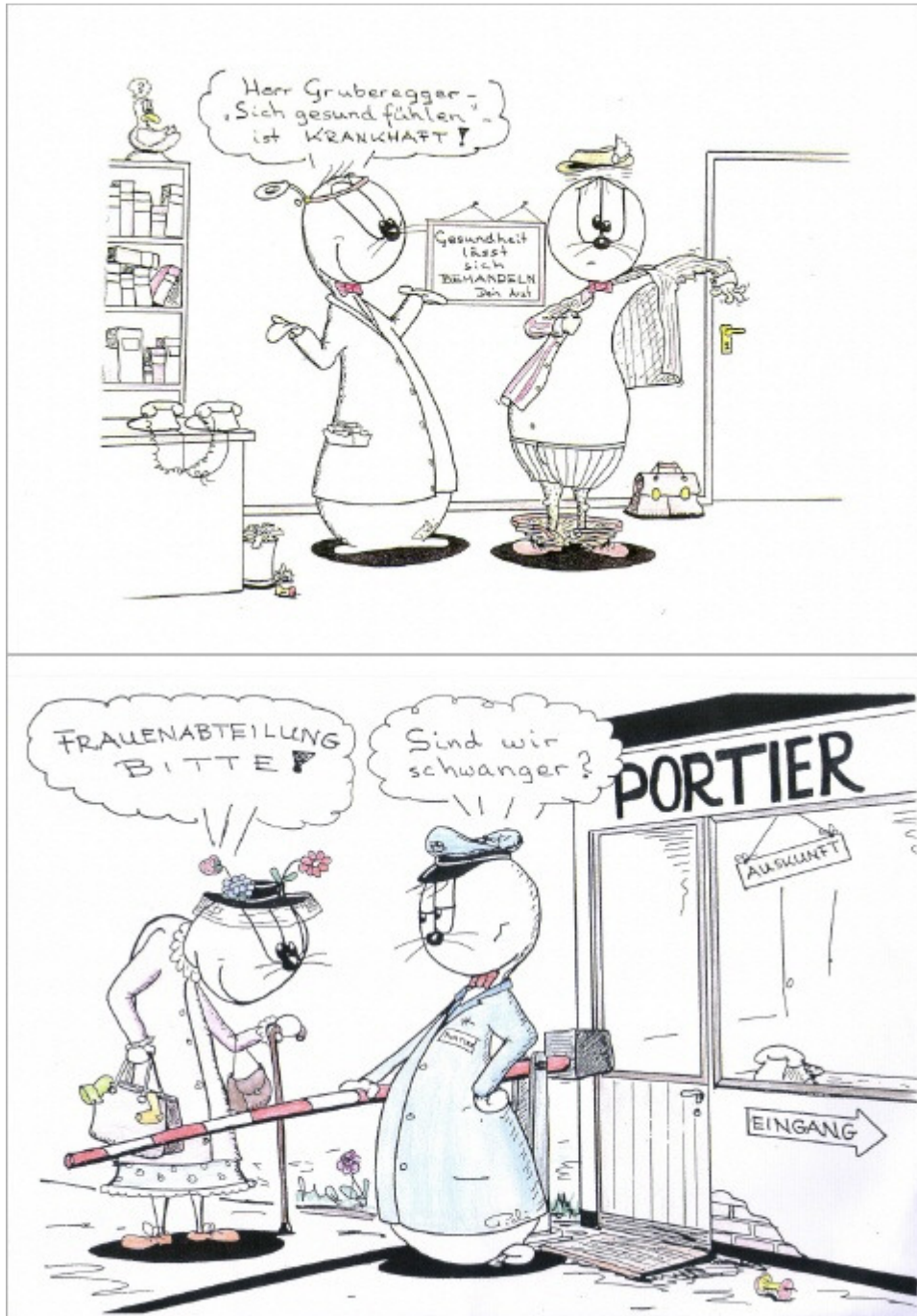
Jenny Karpawitz: Diese Frage zu beantworten ist gar nicht so einfach. Es gab so viele kleine und größere Momente der Freude, des Berührt-Seins, des Lachens, das ich gar nicht entscheiden kann, was davon ein Highlight ist.

Sicher ist das Seminar der „Narr und der Tod“, immer ein Highlight, da es die Menschen sehr berührt. Da sind aber auch solche Momente, wie vor Jahren in Portugal, als unsere Clowns ihr Können den Dorfbewohnern präsentieren wollten. Wir hofften auf ein paar Zuschauer, aber als wir auf den Dorfplatz kamen, wartete bereits das ganze Dorf. Alle hatten selber Stühle mitgebracht – es war ein wunderbarer Abend. Auch zu erwähnen wären die Momente, wenn während der Freude-Übungen manch ein Seminarteilnehmer nach wirklich harter Arbeit mit sich selbst endlich tiefe echte Freude empfindet.

Die Fragen stellte Michael Titze.

Cartoons

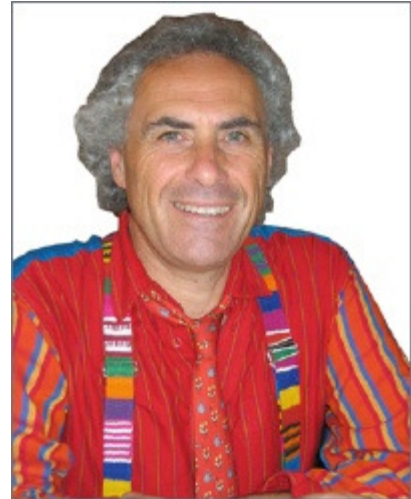
Die Cartoons stammen vom Klagenfurter Onkologen Dr. med. Jan Tidstrand, der auch Ko-Autor des Buches „Lachtherapie„ (Amalthea-Verlag, Wien) ist.





Interview mit David Gilmore

David Gilmore ,M.A., geb. 1949 in London, kam nach seinem Studium in Cambridge (Sprachen, Literatur, Geschichte) 1972 nach Westberlin, wo er zunächst im Bereich der Erwachsenenbildung tätig war. 1978 Beginn seiner künstlerischen und therapeutischen Weiterbildung in Deutschland und Kalifornien (Clown- und Improvisationstheater, körper- und gestalttherapeutische Verfahren). Seit 1983 Theaterpädagoge und Clowntherapeut in der Psychiatrischen Abteilung des Krankenhauses in Freudenstadt. Seither umfangreiche Seminar- und Weiterbildungsangebote im Bereich Pädagogik und Gesundheit. 2005 Gründung der David-Gilmore Stiftung zur Förderung von Clown- und Narrenprojekten in Institutionen des öffentlichen Lebens sowie das Humor- und Theaterprojekt „Moving Stages“



Interview mit David Gilmore

Wie wurde Gilmore zu Goldberg oder umgekehrt?

Goldberg wurde zu Gilmore und wieder umgekehrt. Denn als ich drei Jahre alt wurde, änderte mein Vater unseren Namen von Goldberg in Gilmore. Vor sechs Jahren, nach einigem Überlegen und Gesprächen mit meinem Vater, beschloss ich, meinen Namen doch nicht in Goldberg zurückzuändern. Das wäre ein Affront ihm gegenüber gewesen. Dennoch fand ich die Rückbesinnung auf unseren Familiennamen und den Namen selbst als eine gute Basis für das damals formierende Projekt, meiner Arbeit eine klarere Form zu geben. Später erfuhr ich, dass mein Großvater ebenfalls seinen Namen geändert hatte. Veränderung scheint wohl eine Familientradition zu sein!

Wie begann Deine Arbeit als Clown?

Meine Arbeit fing offiziell 1983 in der Psychiatrischen Abteilung in Freudenstadt an. Davor habe ich – aus meiner Sicht - ein Leben mit einigen Narrensprüngen geführt. Sie waren wichtiger Bestandteil meines Weges, wie ich ihn verstehe.

Auch davor war ich als Clown im Alltag jemand, der andere immer wieder durch Sprach- und Körperwitz zum Lachen bringen konnte – und mich auch mit. Die Fähigkeit, das Leben als Mischung von Spiel und Ernst zu sehen, war mir letztendlich die Hilfe, die ich brauchte, um die wichtigen Lebenssprünge zu machen, die mir geholfen haben, mein Vorhaben zu konzipieren und umzusetzen.

Was waren die künstlerischen Höhepunkte Deiner Arbeit?

Ich erinnere mich gerne an sehr gelungene, kleinere und größere Auftritte, sowohl als Clown für Erwachsene und Kinder als auch in meinem Kindertheater Picobello in Freudenstadt, das ich von 1989-2000 führte. Hauptsächlich schaffte mir meine Tätigkeit als Clown, Narr und Theatertherapeut im direkten Kontakt mit Patienten der Psychiatrie und mit Patienten der beiden psychosomatischen Kliniken bis 1999 einen hohen Genuss und ständige Befriedigung. Da waren viele Höhepunkte, besonders wenn es jemand gelang, sich menschlich und spielerisch authentisch zu zeigen, Beziehung oder ein Spiel zu gestalten – wenn sie frei gelacht haben. Ab 1996 war ich ständig bei den psychotherapeutischen Kongressen mit großen spielerischen Vorträgen dabei und gestaltete jedes Jahr Seminare und Fortbildungsgruppen, die viel Anklang gefunden haben. Jedes Mal gab es reichlich Höhepunkte – besonders beim öffentlichen Abschlussaufführung. Vielleicht bleiben mir von den Seminaren die vier zum Thema: Der verlorene Sohn – Die verlorene Tochter in Erinnerung, die ich in Basel jeweils mit über 40 Teilnehmern durchführte, bei denen ich ein Riesenritual zu diesem Thema entwickelte und durchführte.

Wann und weshalb hast Du Dich entschlossen, im Gesundheitsbereich zu arbeiten?

Der Bereich Gesundheit, besonders die psychisch-seelische Gesundheit, ist das, was mich immer beschäftigt hat, weil sie für mich persönlich so wesentlich war. Zunächst musste ich selbst gesund, bevor ich mit Anderen arbeiten konnte. Selbstverständlich ist das ein fortlaufender Prozess. So mache ich als Klient zweimal im Monat regelmäßig Supervision und Therapie und habe viele intensive Selbsterfahrung und Therapie sowohl als Klient als auch im Team erarbeitet. Die besondere Parallele zwischen unseren Rollen und Lebensspielen und dem Spiel auf der Bühne begleiten mich, seitdem ich mich erinnern kann. Dies ist mein Hauptinteresse. Freiräume als Narr zu finden und als Clown zu füllen suche ich mehr im Alltag als direkt auf der Bühne. Beides ist mir wichtig. Im direkten Kontakt zu anderen Menschen erlebe ich den Anderen als ständige Überraschung und Herausforderung. Ich freue mich über die Schritte eines Jeden, wenn er oder sie sich und andere als Clown zum Lachen bringt und dadurch über den eigenen Schatten springt. Wenn es jemand gelingt, die eigenen vermeintlichen Begrenzungen zu spielen und dafür den besonderen intensiven Ausdruck im Spiel eines Clowns zu finden, macht mir das eine besondere Freude.

Worauf baut Dein Konzept auf?

Ich gehe davon aus, dass wir alle Narren sind, sowohl in unseren Irrspielen als auch in unserem Bedürfnis nach dem Wahren. Deshalb wollen wir die Vernunft gelegentlich mal ruhen lassen. Wir alle sind auch Clowns, weil wir (offen oder versteckt) Lust am Spiel haben – etwas, das für uns als Kinder einmal ganz natürlich war.

Ich gehe auch davon aus, dass alle Menschen im Grunde – das heißt in ihrem Wesen als Mensch – gesund und in Ordnung sind. Wenn wir als Heranwachsende lernen, wer wir sein sollten, kann dieses Gefühl des In-Ordnung-Seins teilweise oder ganz verloren gehen. Mein Konzept baut darauf, dass ein Raum, in dem man nicht gleich bewertet wird, sondern sich frei ausdrücken darf, heilsam ist. Jeder sucht für sich einen Freiraum. Wenn dieser sorgfältig und liebevoll aufgebaut ist, kann er Ausdruck und Wahrnehmung, Spiel und Zusammenspiel fördern und stärken. In einem solchen Raum kann man sich aber auch Herausforderungen stellen. Der Clown begegnet der Welt mit Neugierde und sieht in allem einen Ausdruck von Kraft. So kann ihm nichts geschehen und so kann er mit allem spielen. Wenn jemand lernt, dies für sich genauso zu tun, kann er oder sie dies sowohl im eigenen Leben als auch auf der Bühne oder im Krankenhaus tun.

Wie kam es zur Gründung der David-Gilmore-Stiftung?

Ich habe immer das Konzept verfolgt, der Narr soll unabhängig bleiben. Er soll aber auch ein Begleiter im Alltag sein – also kein Außenseiter. Dafür braucht er seine eigene Grundlage, seine Freunde und Mitwirkenden und er braucht eine unabhängige finanzielle Unterstützung für seine Projekte. Ich will nicht von öffentlichen Stellen abhängig sein. Mir ist es lieber, einen direkten Kontakt zu Spendern zu entwickeln, denen gegenüber ich persönlich für die Verwendung des Geldes verantwortlich bin. Sie haben dann auch die Möglichkeit, eigene Vorschläge zu machen und diese können besprochen und durchgeführt werden. Ich habe beschlossen, diesen Weg zu gehen, nachdem ich auch über einen Verein nachgedacht hatte. Die Stiftung scheint die bessere Möglichkeit, Geld für Projekte zu sammeln und dort anzulegen, wo es benötigt wird. Ich habe durch die Hilfe von einem Bekannten einen Rechtsanwalt in Solingen gefunden, der schon eine Stiftung betreut. Fünf Chefärzte, für die ich jeweils gearbeitet hatte und die mich und meine Arbeit schätzten, haben mir schriftliche Empfehlungen und Atteste geschrieben und ich konnte durch die Unterstützung von Michael Titze Unterlagen von HumorCare e.V. dem Finanzamt vorlegen. Dies zusammen mit meinen Ausführungen und Unterlagen haben nach anderthalb Jahren den Erfolg gebracht.

Was sind die Ziele dieser Stiftung?

Zweck der Stiftung ist die Förderung von Aktivitäten, Pilot- und Forschungsprojekten vorwiegend im

heilkundlichen, therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen und sozialen Bereichen. Sie soll die Vermittlung und Anwendung von Humor, Spiel und Theater im beruflichen und persönlichen Alltag und als Mittel zur besseren Kommunikation und Zusammenleben fördern. Dies bezieht sich nicht nur auf die Behandlung von Krankheiten, des Umgang mit Lernschwierigkeiten, sondern auf alle öffentlichen Bereiche der Erziehung, Volksbildung und Beratung, in denen Humor, Umdenken und Innovation hilfreich sein könnte – also wo nicht?

Wir werden solche Projekte initiieren und fördern, Seminare und Schulungen durchführen und mit anderen Organisationen, Forschungsinstitute und auch politischen Gremien zusammenarbeiten.

Wir werden auch praktische sichtbare Aktivitäten entwickeln: Ich werde dieses Jahr die Clown- und Lebensschule gründen; es gibt Platz für einen Zirkus für Kinder und Jugendliche; eine ständige Bühne in Freudenstadt oder die Reisebühne „Moving Stages,,,“ die seit einem Jahr läuft. Es werden öffentliche Auftritte, Kongresse und Zusammenkünfte von Clowns und anderen Interessierten stattfinden und, und...

Die Fragen stellte Michael Titze.

Interview mit Dr. Waleed Anthony Salameh



Ihnen eilt der Ruf voraus, der eigentliche Wegbereiter des therapeutischen Humors zu sein. Wie kam es dazu, dass Sie gerade diesen Bereich der Psychotherapie für sich erschlossen haben?

Waleed Anthony Salameh (W. A. S.): Den Weg wies mir die Gunst des Schicksals. Ich wuchs in einer Umgebung auf, in der die orientalische Kunst des Geschichtenerzählens allgegenwärtig war. Meine Mutter war eine Meisterin im Kolportieren von lustigen Begebenheiten, die sich täglich ereigneten. Und meine Tante war eine äußerst begabte Pantomimin, die die vielen körpersprachlichen Eigenheiten ihrer Mitmenschen in allen Einzelheiten nachmachen konnte. Das hatte dann fast immer einen zwerchfellerschütternden Effekt! Eine weitere Tante war eine herrliche Witzeerzählerin, mit einem geradezu unerschöpflichen Repertoire. In diesem Milieu blieb mir gar nichts anderes übrig, als ein Gespür für das Lustige, Unterhaltsame, Spleenige zu entwickeln – auch und gerade deshalb, weil der inhaltliche Aspekt dieser Geschichten nicht unbedingt weise oder tiefgründig war. Es war so, wie Marshal McLuhan es einmal ausgedrückt hatte: „Das Medium ist die Botschaft,“. Und ganz intuitiv spürte ich, dass in dieser Botschaft etwas enthalten war, das mir sehr gut tat: das heilsame Potenzial des Humors. Eben dieses Potenzial wollte ich aufgreifen, als ich an der University of Montreal in meiner Dissertation im Fach Klinische Psychologie der Frage nachging, welche kreativen Prozesse in der Persönlichkeitsentwicklung von professionellen Komikern bestimmend sind. (Bei dieser Untersuchung lernte ich übrigens den Begründer der Gelotologie William F. Fry kennen, mit dem ich seither zusammenarbeite.) Das Ergebnis meiner Untersuchung stellte klar, welches phantastische therapeutische Potenzial der Humor beinhaltet! Diese Erkenntnis ließ mich seither nicht mehr los. So kam es, dass ich schon zu Beginn meiner beruflichen Karriere als Psychotherapeut daran ging, meine informellen Erfahrungen als spaßiger Geschichtenerzähler mit den Ergebnissen einer formalen wissenschaftlichen Forschung zu verschmelzen. Und das Ergebnis? Es ist eine systematische Technologie, die es möglich macht, therapeutischen Humor im Rahmen von Interventionen zu nutzen, die dem personalen Wachstum dienen.

Sie haben bereits eine große Anzahl von Fachartikeln und Büchern publiziert, die sich mit therapeutischem Humor befassen. Was ist die darin enthaltene „Message“, die Sie einem praktizierenden Psychotherapeuten übermitteln wollen?

W. A. S.: Die Botschaft, die ich übermitteln will, entspricht einem alten orientalischen Sprichwort: „Lachen ist die Fülle des Herzens.“ Das bedeutet: Der lachende Humor ist ein kompensatorischer psychologischer Mechanismus. Er dient dem Zweck, die personale Balance (wieder) herzustellen und den Prozess emotionaler Selbstregulation zu aktivieren. Immer dann, wenn unsere emotionalen Batterien leer zu werden drohen, können sie durch das Lachen wieder aufgeladen werden. Schon aus diesem Grunde muss der lachende Humor ein essentieller Teil jeder therapeutischen Intervention sein. Dieser Humor ist für die seelische Ausgeglichenheit nicht allein aus energetischen Gründen wichtig. Er öffnet zusätzlich das Tor zum Fundus unseres kognitiven Potenzials. So können unsere kreativen Fähigkeiten erprobt werden, was dazu führt, dass wir die Lebensprobleme aus neuen Perspektiven wahrnehmen – wodurch diese zwangsläufig relativiert werden. Dies bewirkt dann regelmäßig einen Einstellungswandel, der Optimismus und Zuversicht hervorbringt. Die „Message“, die ich Psychotherapeuten, Beratern und allen anderen Angehörigen der helfenden Berufe überbringen will ist eine herzliche Einladung, die Kraft lachenden Humors in ihr berufliches Leben zu einzubinden. Jeder wird irgendwann vom Leben gebeutelt – ich kenne eigentlich niemanden, dem bzw. der es noch nie so ergangen ist! In einem solchen Fall hilft uns der lachende

Humor zuverlässig, dass wir wieder auf die Beine kommen. Die meisten Menschen freuen sich das ganze Jahr auf ihren Jahresurlaub. Der lachende Humor entspricht einem emotionalen Urlaub, den wir uns jeden Tag gönnen können!

Welches Ihrer Bücher würden Sie jemandem empfehlen, der bzw. die sich über therapeutischen Humor informieren möchte?

W. A. S.: Für den Kliniker würde ich die Handbuch-Serie empfehlen, die ich zusammen mit William F. Fry herausgegeben habe, und zwar das „Handbook of Humor and Psychotherapy“, (1987), die „Advances in Humor and Psychotherapy“, (1993) und „Humor and Wellness in Clinical Intervention“, (2001). Vor kurzem schrieb ich das Buch „Shall we Laugh?“, (2005). Der Text ist lustig und eignet sich als Lektüre für eine größere Leserschaft. In diesem Buch findet sich eine Anleitung zur Entwicklung von Humorfähigkeiten im Alltagsleben. Dies wird dadurch ermöglicht, dass Einstellungen systematisch relativiert werden, die das Zustandekommen von heilsamem Humor und Lachen blockieren. Mein neuestes Buchprojekt hat den Arbeitstitel „Homo Negativus“. Hier zeige ich im Detail auf, welche emotionalen Auswirkungen eine negative Einstellung zum Leben nach sich zieht. Und im Anschluss daran beschreibe ich, wie der lachende Humor uns den Weg ebnet, aus diesem Negativismus herauszukommen und eine positive und emotional ausgeglichene Perspektive zu gewinnen.

Einige Ihrer Bücher wurden bereits in andere Sprachen übersetzt. Der Klett-Cotta Verlag wird im Februar 2007 Ihr Buch „Humor in der Integrativen Kurztherapie“, veröffentlichen. Dieses Buch enthält Materialien, die noch nicht in anderen Sprachen publiziert wurden. Könnten Sie etwas über die Inhalte dieses Buches sagen?

W. A. S.: Ich freue mich wirklich sehr darüber, dass dieses Buch in einem deutschen Verlag, bei Klett-Cotta, publiziert wird. Wie Sie wissen, bin ich mehrmals in Deutschland und der Deutschschweiz als Referent bei Kongressen und Tagungen gewesen. Nun kann ich die deutschsprachigen Leser in Europa über das gedruckte Wort unmittelbar erreichen – das freut mich, wie gesagt, außerordentlich! Nun aber zu den Inhalten dieses Buches: Zunächst geht es um die Frage, weshalb der lachende Humor für manche Angehörige helfender Berufe (insbesondere für Psychotherapeuten!) sozusagen eine verwirrende Entität ist. Da geht es natürlich um die Frage, ist das hilfreich oder kontraproduktiv; fördert der lachende Humor den therapeutischen Prozess oder behindert er ihn? Während der letzten zwei Jahrzehnte ist das Interesse am therapeutischen Humor ständig gewachsen, und zwar sowohl in Fachkreisen wie auch in der breiten Öffentlichkeit. Das Buch „Humor in der Integrativen Kurztherapie“, lanciert die These, dass die therapeutische Einbeziehung und Anwendung von lachendem Humor dazu führen kann, dass die therapeutische Arbeit auf eine radikal positive Weise bereichert wird. Ich beginne in diesem Buch damit, dass ich eine neue Definition therapeutischen Humors anbiete, die sich auf sieben unterschiedliche Kriterien bezieht. Dabei ergibt sich eine klare Abgrenzung sowohl vom Unterhaltungshumor als auch von destruktiven Spielarten des Humors wie Sarkasmus und Zynismus. Ausgehend von den eben erwähnten Kriterien wird gezeigt, weshalb der therapeutische Humor nicht etwa nur für diejenigen Kliniker hilfreich ist, die einen angeborenen Sinn für Humor bereits besitzen, sondern auch für solche, die sich in ihrer Arbeit mit humorbezogenen Interventionen bisher schwer taten. Kernstück des Buches ist ein psychodynamisches Kurzzeittherapie-Modell, das sich aus sieben Schritten zusammensetzt. Eine Vielzahl von innovativen Techniken, Fallstudien und Vignetten wird vorgestellt um zu zeigen, wie die humorbezogene Integrative Kurzzeittherapie funktioniert. Das Buch ist so aufgebaut, dass jeder der erwähnten sieben Schritte einer in sich geschlossenen Einheit entspricht. Somit kann der Leser nach Belieben in jede dieser Einheiten einsteigen, um entsprechende theoretische und praxisbezogene Anregungen zu bekommen. Insgesamt decken diese Einheiten das gesamte Spektrum von Interventionen ab, die der therapeutische Humor möglich macht. Dazu gehören als Einstieg der Evaluationsprozess, dann die Darstellung von Techniken der Humorherzeugung und die Verwendung von „Lachtests“, in Therapie und Beratung. Die weiteren Schritte nehmen Bezug auf die Anwendung der hier erstmals vorgestellten „Life Cartoon Therapy“, sowie auf die spezifischen Anregungen, wie Einstellungsblockaden gegenüber dem Humor

überwunden werden können.

Durchgehend habe ich mich der Hilfestellung eines speziellen Freundes versichert – Mulla Nasrudin, des zeitlosen Schelms und weisen Narren! Mulla Nasrudin ist eine legendäre Figur, die im gesamten Orient seit dem 12. Jahrhundert bekannt ist. Er war auf der einen Seite ein Sufi-Meister, auf der anderen Seite jedoch ein einfacher Mann aus dem Volke, der sich ein Leben lang auf Wanderschaft befand, stets auf der Suche nach Erleuchtung für sich selbst und für andere. Was er hinterließ ist eine Unzahl von lustigen Geschichten und Anekdoten, die voll von metaphorischen Anspielungen und aufschlussreichem Nonsens sind. Diese Geschichten haben eine große therapeutische Valenz. Sie können daher als ein Medium der indirekten Kommunikation mit Klienten verwendet werden oder zum Zwecke eigener Inspiration genutzt werden.

Den Schlussteil des Buches bildet ein interaktives Instrumentarium, das es dem Leser ermöglicht, sämtliche der vorgestellten Techniken eigenständig zu erproben bzw. zu trainieren. Diese Übungseinheit steht unter dem Motto, das eigentlich für den gesamten Bereich therapeutischen Humors gilt: „Greif zu, der Tisch ist reich gedeckt!„

Die Fragen stellte Michael Titze

Waleed Salameh ist ein psychoanalytisch geschulter Psychotherapeut, der eine eigene Therapieform entwickelt hat: die Integrative Kurzzeittherapie. Dieses tiefenpsychologische Verfahren integriert konsequent die Methodik therapeutischen Humors. Die Einzelheiten finden sich in einem Buch, das im Februar nächsten Jahres beim Stuttgarter Klett-Cotta Verlag erscheinen wird.

Interview mit Gudula Steiner-Junker

Gudula Steiner-Junker,

Autorin des Buches "LACHYOGA", das im November im Südwest Verlag erscheint



Was hat Sie zu diesem Buch inspiriert?

Die Erfahrung...und die Zeit, genau wie 1998 die Zeit für mich reif war, den ersten Lachclub in Deutschland, in Wiesbaden zu gründen, so war jetzt die Zeit reif, dem Bedürfnis nach einem Buch zu entsprechen, das in klarer humorvoller ART und weise das, worum es im Lachyoga geht, beinhaltet.

..und um was geht es im Lachyoga und in Ihrem Buch?

Es geht um die Heilkraft des Lachens, um Gesundheit, um das, was glücklich sein mit Gesundheit zu tun hat, um die Verbindung von Yoga und Lachen, um den humorvoll-heiter- bewegten Übungs- und Erkenntnisweg, der sich aus dieser Verbindung ergibt. Es geht um die komisch-kosmische Erfahrung, als menschliches Wesen einzutauchen in den humorvollen Fluss der Gefühle, der Fantasie und des Spiels.

Welche Erfahrungen fließen in Ihr Buch?

In dieses Buch fließen die Erkenntnisse und Erfahrungen der großen Humorkongresse in Basel mit ein. Ich hatte das Glück, auf diesen Kongressen an der Entwicklung der Humorforschung direkt beteiligt zu sein und bin dankbar, zahlreiche Impulse des therapeutischen Humors dieser Jahre, jetzt als reife Frucht den LeserInnen anbieten zu können.

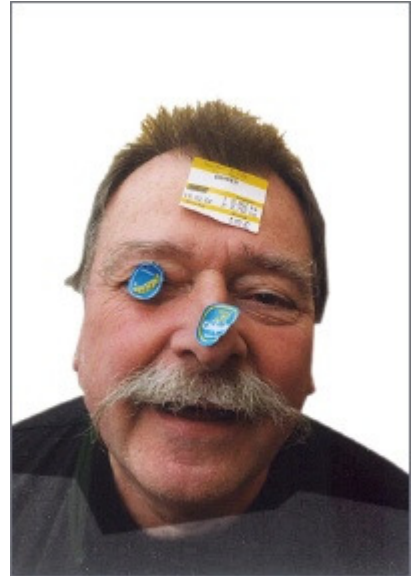
Des weiteren fließen die Erfahrungen von 13 Jahren Clowndokortätigkeit ein und die

Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten acht Jahre, in denen ich selbst auf dem Weg des Lachyogas mein Wissen verfeinert, vertieft und heiter-weiter gegeben habe. Nicht zuletzt möchte ich noch meinen Aufbau der Lachbewegung in Deutschland erwähnen und ergänzen, dass ich dies Buch auch als „Handbuch,, für Lachclubs geschrieben habe.



Interview mit Michael Berger

Michael Berger, Scherzartikelerfinder, Neo-Dadaist, Kunstmäzen, Gründer verschiedener Museen, der Freien Kirche des Humors, Initiator der Lach-Yoga-Bewegung in Deutschland



Interview mit Michael Berger

Herr Berger, Ihre Briefe tragen das Logo „Freie Kirche des Humors,,. Ist das eine Sache der Religion oder des Glaubens?

Es ist eine Frage des Vertrauens auf Gott

Was wird da so alles gemacht und wie kamen Sie zu dieser Kirche?

Sooo alles, was mit Humor & Kunst zu tun hat. 1974 habe ich die Kirche von der Katholischen Gemeinde Limburg gekauft.

Weitläufig sagt man: ‚Humor ist, wenn man trotzdem lacht‘! Was verstehen Sie unter Humor und wie erleben Sie Humor?

Lache über Deinen Nächsten wie Dich selbst

Herr Berger, worüber können Sie so richtig lachen?

Über das Genie Karl Valentin

Hatten Sie schon einmal einen richtigen Lachanfall? Wenn ja, weswegen?

1980 in Fresno USA. Als ich aus dem Koma aufwachte und um mich herum sechs Gesundheitsschwestern standen und sangen „Clowning for the Lord,, eine Gemeinde, die Jesus am Kreuz als Esel sieht.

Sie persönlich – Was macht Ihnen schlechte Laune?

Die Parteiendiktatur in Berlin

Und was tun Sie dann?

gelassen bleiben

Welche Bücher lesen Sie gerne?

Sigmund Freud, Prof.Einstein, Don Quijote, Schildbürger Eulenspiegel, Zauberberg, Joseph Beuys, Nam June Paik, usw., und die selbst verlegten...

Und welche Musik macht Ihnen gute Laune, Herr Berger?

MoosZart, Vivaldi, Satie, Volksmusik, Joe Jones.

Wenn Sie Filme anschauen, welche sind das?

Der letzte Film war „wie im Himmel,, oder „der große Diktator,,„ Chaplin, Marx Brothers, Dick&Doof und Patch Adams

Was war eigentlich der fröhlichste Tag in Ihrem Leben?

Meine Geburt – mein Wieder kommen nach dem großen Unfall in USA (siehe Frage 5)

Pflegen Sie ein bestimmtes Hobby?

Viele: Forschen und entwickeln, Sammeln von schönen Augenblicken

Wie verbringen Sie graue, triste Wintertage?

Lesen, grau in gelb verwandeln und mit positiven FrühlingsgehFühlen aufwachen...

Erzählen Sie gerne Witze? Kennen Sie einen guten Witz?

Der Mensch denkt, Gott lenkt, der Mensch lenkt, Gott lacht

Herr Berger, Sie sind Mitglied bei HumorCare. Warum unterstützen Sie diesen Verein mit Ihrer Mitgliedschaft?

Tatkräftige, Possitive Menschen, die die Welt ein bisschen fröhlicher machen wollen

Optimismus ist derzeit nicht das vorherrschende Gefühl in Deutschland. Empfinden Sie das auch so?

Nein, das Jammern ebbt ab, die Sonne kommt wieder, der Jammerlappen verschwindet in die Ecke der Kehrwoche.

In Ihrer näheren und weiteren Umgebung gibt es bereits etliche Lach-Clubs, in denen regelmäßig Humor aktiv angewandt wird und die bereits im Fernsehen vorgestellt wurden. Wie ist Ihre Meinung über solche Lach-Clubs?

Ich war der erste in Europa, der die Lachclubs gegründet hat. Geholfen haben Gudula Steiner Junker & Heinz Tobler. Ich habe Dr. Kataria nach Wiesbaden geholt. Die Clown-Doktoren wurden 1993 von mir gegründet. Ich habe eine Lach-CD gemacht und finanziert.

Weshalb glauben Sie, Herr Berger, gibt es im Bundesland Hessen mehr solcher Institutionen als in den anderen Bundesländern? Sind die hessischen Landsleute humorvoller?

Seit 1969 wirke ich in Witzbaden mit meiner Frau Ute und erfinde fröhliche Geschenkartikel und vertreibe sie in aller Welt. Jeder Harlekin Artikel ist eine Botschaft des Humors. Über 50 Millionen Harlekin Artikel wurden schon aus WITZbaden verschickt.

Wie praktizieren Sie Humor?

Z.B. mit dem ersten LachMuseum der Welt. Seit 1990 haben schon sehr sehr sehr sehr viele Menschen und vor allem Kinder das Museum besucht und erlebt und erfahren was Humor ist, Bei uns im Muse(ä)um können die Besucher die Gegenstände in die Hand nehmen und begreifen. Denn begreifen kommt von greifen mit der Hand

Und zum Schluss noch eine Frage: wem könnten wir in einer der nächsten Ausgaben in dieser Weise auf den Zahn fühlen?

Vorschlag: Dr. Patch Adams USA, HansWurst, Schorsch Schweizer Karlsruhe, Mona Lisa Paris, Heinz Tobler Indien, oder René Schweizer, Basel.

Die Fragen stellte Heidi-Magdalena Hirsch.

„Lachen verleiht der Seele Flügel“

Kontakt: akademie wick, Herr Klaus-Peter Wick info@akademie-wick.de
www.akademie-wick.de

Seit nunmehr 20 Jahren therapeutisch-pädagogischer Arbeit setze ich diesen, meinen Leitsatz, in den verschiedensten Arbeitsfeldern um. Anfänglich verzauberte ich Kinder mit meinem Clowntheater, später kam noch der Einsatz als Clowndoktor an verschiedenen Kinderkliniken und als Clown-Therapeut in psychiatrischen Einrichtungen hinzu. Dabei konnte ich in meiner täglichen Arbeit als Clown erfahren, was die Magie und der Zauber der roten Nase bewirken kann. Keine andere Figur als der Clown schafft es, so schnell einen positiven Zugang zu finden. Er wirkt einfach ansteckend, erheiternd und löst mit einem Lächeln eine verzwickte Situation.



Die Forschung zum Thema Humor während meines beginnenden Clown-Daseins war gerade voll im Gange. Was hier als theoretische Basis herausgefunden und belegt wurde, konnte ich in meiner täglichen praktischen Arbeit als Clown erfahren: Dass Humor helfen kann, Aggressionen abzubauen und umzulenken, dass Humor Kontaktfähigkeit und Selbstbewusstsein fördert, Phantasie, Kreativität und die Spielfreude anregt. So setzte ich mich nicht nur theoretisch mit den Wirkungsmöglichkeiten des Humors auseinander, sondern konnte diese Erkenntnisse auch in immer mehr Praxisfelder transportieren. Hinzu kam beispielsweise ein "Gewaltpräventionsprojekt" in Zusammenarbeit mit der Kripo und die Arbeit mit dem Medium Clown in Schulen und Behinderteneinrichtungen.

Weitergeben wollte ich meine Erfahrungen, praktisch erprobt und theoretisch untermauert, an andere Humorinteressierte, an Lehrer, Therapeuten, Krankenpfleger und andere Menschen, die den Clown/den Humor in ihrem Berufsfeld umsetzen wollen. In Workshops zum Thema Clownerie/Humor zeigte sich, dass es hier ein breites Interesse gab. Deshalb bot ich zunächst einen Zusatzausbildung zum „Clowndoktor,“ an, die ich nun um weitere praxisrelevante Bausteine zur Ausbildung in „Clownerie in der Medizin, Therapie und Pädagogik,“ erweiterte. Ziel ist es, den Teilnehmern Kenntnisse zu vermitteln, die sie befähigen, das Clownsspiel und die Clownspädagogik mit der heilsamen Kraft des Lachens im medizinischen, therapeutischen und/oder pädagogischen Bereich anzuwenden. Dabei werden zunächst Grundelemente des Clownsspiels, wie Mimik, Gestik, Gänge, Sprache und Ausdruck vermittelt. Weiterhin erlernen die Teilnehmer Regeln der Komik, das Verfremden von Requisiten, die Tücken und Macken des Clowns und vor allem das Improvisieren. In einer Intensivierung der Grundelemente wird den Humorinteressierten dann die Möglichkeit gegeben, ihre eigene Clownsfigur für ihren beruflichen Einsatzbereich zu entwickeln. So erwerben sie Grundkenntnisse über die Clownspädagogik/Clownstherapie und die Kompetenz des Clowns in der Medizin. Auch auf die Auseinandersetzung mit der sozialen und pädagogischen Wirkung des Lachens und der Philosophie der Clownerie wird Wert gelegt. Abgerundet wird die Ausbildung durch berufsspezifische Projektbesuche, um die eigene Clownsfigur zu finden und erste Praxisumsetzungen zu erfahren. Die berufsbegleitende Weiterbildung schließt nach einem Jahr mit einem Zertifikat und einer Abschluss-Aufführung ab und bescheinigt den Teilnehmern detailliert ihr neues clowneskes Können.

Die praktische Relevanz und damit auch die Einsatzbreite des Clowns ist dabei vielfältig. In der Pädagogik liegen die Stärken des Clown vor allem in der

- Förderung gehemmter und lernschwacher Kinder

- Integration behindert, ausländischer oder verhaltensauffälligen Kindern
- Stärkung der Leistungsbereitschaft des Einzelnen und der Gruppe
- Förderung der Konzentrations- und Lernfähigkeit, der Kommunikation und des Sozialverhaltens
- Förderung von positiven gruppendynamischen Prozessen
- Förderung von Selbstbewusstsein, des kreativen Potenzials, der Phantasie und damit auch der Spielfähigkeit

In der Therapie kann der Clown vor allem

- für unterhaltsame Zerstreuung und Distanz sorgen
- Erfolgserlebnisse fördern und somit das Selbstbewusstsein, die Präsenz und die emotionale Intelligenz stärken
- die Konzentration, Kommunikation und das Sozialverhalten positiv unterstützen
- die Auseinandersetzung und den Umgang mit Gefühlen positiv stärken

Im medizinischen Bereich schafft es der Clown

- das Lachen und den Zauber des Augenblickes zum Leben zu erwecken und so für kurze Zeit den Klinikalltag vergessen zu lassen
- einen Farbleck der Freude zu hinterlassen und dadurch nachhaltig zu wirken
- einen positiven Zugang zum Patienten zu schaffen und bunte Brücken zwischen ärztlicher Behandlung und dem Selbstheilungspotenzial des Patienten zu bauen

Was gibt's denn da zum lachen?

Humor in der Sozialen Arbeit

Ein Tagungsbericht von Herbert Effinger

Weitere Information und Kontakt:

Prof. Dr. Herbert Effinger

Tel.: 0351-2688440

Email: herbert.effinger@ehs-dresden.de



Erkundungen im unsicheren Gelände

Vom 19. bis 20.5. 2006 trafen sich gut 100 Menschen im Deutschen Hygiene-Museum Dresden. Sie wollten wissen, ob man sich über das Leid von Menschen in schwierigen Lebenslagen oder über belastende Arbeitssituationen lustig machen darf? Lässt sich Humor nicht auch wie auch in anderen Professionen als ein wirksames Mittel in der Arbeit von Sozialarbeitern und Sozialarbeiterinnen einsetzen? Kann Humor helfen, Belastungen und Stress im beruflichen Alltag zu reduzieren? Welche Formen des Humors sind dabei wirksam und zulässig?

Die Deutsche Gesellschaft für Sozialarbeit hatte in Kooperation mit dem Museum, mit HumorCare Deutschland, und der Ev. Hochschule für Soziale Arbeit Dresden Praktiker, Studierende und Wissenschaftler der Sozialen Arbeit eingeladen, um sich gemeinsam auf die Suche nach den Möglichkeiten und Grenzen des Humors in Disziplin und Profession zu begeben. Die Tagung wurde vom Sächsischen Sozialministerium, der Ostsächsischen Sparkasse und dem Berufsbildungswerk Leipzig gefördert.

Vor Beginn der eigentlichen Tagung eröffnete der Rektor der Ev. Hochschule für Soziale Arbeit Dresden, Ralf Evers, eine Karikaturenausstellung. Zeichner wie Bähler, Burkhard, Mette, TOM, Pfohlmann, Mock, Menz und Tomaschoff überspitzen in ihren Cartoons mit ihren Federn typische Eigenheiten von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern.

Die eigentliche Tagung wurde von Frau van der Loyen vom Deutschen-Hygiene Museum Dresden eröffnet. In Ihrem Beitrag wies sie insbesondere auf die reinigende Wirkung des Humors in sozialen Beziehungen hin. Ihres Wissens war dies –überraschender Weise - die erste Tagung im Museum, die sich mit Humor als einer der menschlichsten Eigenschaften beschäftigte.

Als Tagungsleiter führte Herbert Effinger von der Ev. Hochschule Dresden kurz in das Thema ein. Nach seiner Wahrnehmung erscheint vielen Kollegen und Kolleginnen in Profession und Disziplin der Einsatz von Humor als ein eher unsicheres Gelände, wie ein Hu-Moor, in dem man jenseits des sicheren Bodens fachlicher und ethischer Gewissheiten leicht versinken könne. Trotz vieler berechtigter Bedenken stellt für ihn der Humor jedoch eine noch weitgehend unentdeckte Ressource für die Gestaltung der Arbeitsbündnisse und die Bewältigung des professionellen Alltags in der Sozialen Arbeit dar.

Alfons Limbrunner von der Ev. Fachhochschule Nürnberg begab sich anschließend auf Spurensuche. Er beschrieb verschiedene Versuche innerhalb der noch relativ jungen Professionsgeschichte, ein positives und konstruktives Verhältnis zum Humor als Mittel der Kritik und Selbstkritik zu finden.

Nach diesen eher grundsätzlichen Reflexionen zu den Grenzen und Möglichkeiten des Humors in der Sozialen Arbeit brachte dann Eckhardt von Hirschhausen das Auditorium endlich und nachhaltig in eine humorvolle Stimmung. Auf kabarettistische Weise vermittelte er den Zuhörern grundlegende Erkenntnisse der Hirnforschung über die medizinisch-neuronale und psychologische Bedeutung und

Wirkungen des Humors.

So eingestimmt konnten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich in vier verschiedenen Workshops über die Einsatzmöglichkeiten des Humors in den Handlungsfeldern Offene Kinder- und Jugendarbeit (Siggi Karnath), Arbeit mit Behinderten (Hans-Georg Lauer), Beratung (Franz Dumbs) und Gemeinwesenarbeit (Markus Kissling und Mactar Sene) bei ausgewiesenen Fachleuten informieren.

Abgerundet wurde der erste Tag mit einer Vorstellung des Kaffeehausgesangsorchesters der Ev. Hochschule für Soziale Arbeit Dresden und einem Improvisationskabarett der Wohnungslosentheatergruppe 11% K aus Wien und anderen Gästen aus Österreich.

Am zweiten Tag stand der Humor als professionelle Bewältigungsstrategie im Mittelpunkt. Wie kann man Lachen und eine humorvolle Grundhaltung nutzen, um sich vorm Burnout, Verstrickungen mit seinen Adressaten oder mit seinen eigenen, überhöhten Ansprüchen zu schützen.

Auch hier hatten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit, in vier Workshops Anregungen für ihren Alltag zu erhalten. In einer Gruppe wurden die Möglichkeiten des Lach-Yogas vorgestellt und erprobt (Susanne Maier). In anderen Gruppen fokussierten die Referenten auf clownpädagogische Handlungsansätze (Siggi Karnath), Humor als Faktor der Psychohygiene (Rolf-Michael Turek) und der Stressbewältigung (Gerald Eckardt und Sascha Rusch).

Den Abschluss der Tagung bildete ein Plenum, in dem noch ungeklärte und weitergehende Fragen für Forschungen oder weitere Tagungen zusammengetragen wurden. Bei der wissenschaftlichen Erforschung des Faktors Humor in der Sozialen Arbeit kommen aus der Sicht Herbert Effingers weniger grundlagentheoretische als vielmehr anwendungsbezogene Frage- und Problemstellungen in Betracht, die sich sowohl auf die unmittelbare Arbeit mit den Adressaten, die Arbeitsformen und Methoden als auch auf die Frage nach der Bedeutung des Humors in der Alltags- und Lebensbewältigung, der Lebensführung oder des Überlebens in schwierigen Lebenslagen beziehen. Sinnvoll wäre es aber auch, Bedeutung und Möglichkeiten des Humors für das Management und die Organisation der Sozialen Arbeit zu untersuchen.

Wird der Humor als Bewältigungsstrategie im Umgang mit Belastungen seitens der Adressaten und der professionellen Akteure eingesetzt, empfiehlt sich eine Kooperation mit Psychologen, Medizinern und Arbeitswissenschaftlern, insbesondere bei der Erforschung der Arbeitsbelastungen bzw. der Entlastung durch Humor und professioneller Bewältigungsstrategien.

Insgesamt stellen sich in 4 bzw. 5 originären Forschungsfelder interessante Fragestellungen wie beispielsweise:

I. Bewältigungsstrategien der professionellen Akteure

- Welche biographischen und berufssozialisatorischen Faktoren begünstigen eine humorvolle Grundhaltung?
- Wie kann man solche Grundhaltungen erwerben? Kann man Humor lernen?

II. Bewältigungsstrategien der Adressaten

- Gibt es Unterschiede bei der Bewältigung schwieriger Lebenslagen (z.B. Alg II-Bezug) bei unterschiedlich ausgeprägten Humortypen?
- Welchen Stellenwert hat der Humor in der familiären Kommunikation sog. Problemfamilien?

III. Interventionsstrategien in der Organisation

- Welche Rolle spielt Humor in der Führung und Leitung Sozialer Organisationen?
- Welche Rolle spielt Humor bei erfolgreichen Führungspersonen?
- Welche Rolle spielt Humor in der Kommunikation zwischen den Mitarbeitern?

- Welche Wechselwirkung besteht zwischen Humor, Erfolg und Arbeitsklima
- Welche Rolle spielt Humor in der Kommunikation mit der Umwelt Sozialer Einrichtungen?

IV. Interventionsstrategien im Arbeitsbündnis

- Welchen Stellenwert hat Humor in der Gestaltung erzieherischer Hilfen?
- Kann man mehr oder weniger humorvolle und produktive Bewältigungsmuster beeinflussen bzw. fördern?
- Wie lässt sich durch den Einsatz von Humor Lernen in Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit fördern? (z.B. Kita oder Soziale Gruppenarbeit)
- Welche Methoden, Techniken und Arbeitsformen eignen sich besonders für humorvolle Interventionen in der Sozialen Arbeit?
- Welche Rolle spielt Humor im Täter-Opfer-Ausgleich?
- Welche Differenzierungen sind beim Humoreinsatz in der Arbeit mit Behinderten sinnvoll? Worin unterscheiden sich die unterschiedlichen Behindertengruppen in ihrer Möglichkeit des Umgangs mit Humor?

V. Übergeordnete Fragen

- Gibt's es geschlechtsspezifische und kulturelle bzw. milieuspezifische Unterschiede und welche Bedeutung haben diese für die Soziale Arbeit?
- Welchen Stellenwert hat Humor in kirchlichen Einrichtungen oder Behörden?
- Wo liegen ethische Grenzen des Humors in der SA?
- Welche kulturellen und milieuspezifischen Unterschiede gibt es?
- Wie lassen sich Humorstrategien als Intervention und Bewältigungsstrategie evaluieren?

Solche und ähnliche Fragen könnten Gegenstand von Diplomarbeiten Dissertationen und natürlich auch von weiteren Tagungen sein.

Insgesamt äußerten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr zufrieden mit dem Verlauf der Tagung. Der weite Weg in den „Fernen Osten,, hatte sich gelohnt. Dresden wieder einmal gezeigt, dass es hier vielleicht mal das „Tal der Ahnungslosen,, gab, aber nie das Tal der Humorlosen.

Internationaler Humorkongress 2006

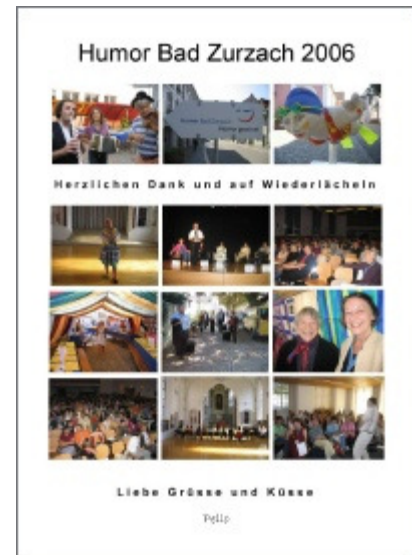
Liebe Leser und Interessierte,

Humor gewinnt - in beeindruckender Weise wurde auf dem internationalen Humorkongress in Bad Zurzach von allen Beteiligten aufgezeigt, wie erfolgreich Humor in allen Bereichen des Lebens einsetz- und integrierbar ist.

Sollten Sie die Bilder neugierig gemacht haben und Sie wollen den Humor und das Lachen zum festen Bestandteil Ihres Lebens machen, finden Sie umfangreiche Informationen, Anregungen und Seminare unter www.humorcare.com, www.humorcare.ch, www.humorakel.li.

Den nächsten Humorkongress im Oktober 2007 in Essen sollten Sie sich schon vormerken.

Herzliche und sonnige Grüsse
Christoph Emmelmann
1. Vorsitzender HumorCare Deutschland e.V.



Die Tuttlinger Humorgruppe

Ein Bericht von Heidi-Magdalena Hirsch

Vor 3 Jahren, um genau zu sein, am 14. Mai 2003 fand das erste Treffen der Humorgruppe Tuttlingen statt. Ich möchte hier die Entstehungsgeschichte dieser Gruppe erläutern. Ich war bereits Teilnehmerin in den Gruppen von Michael Titze. Er war es auch, der mich anregte, eine Humorgruppe zu gründen. Damals war ich noch nicht soweit und reagierte auf den Vorschlag mit den Worten: „WAS, ich? Ich soll so etwas machen? Das kann ich doch gar nicht!“, Trotzdem habe ich über diese Anregung nachgedacht. Und je mehr ich darüber nachdachte, desto mehr war ich der Überzeugung, dass ich es auch könnte.

Mein „Bauchgefühl“, sagte mir jedoch, dass der richtige Zeitpunkt noch nicht gekommen war. Deshalb ließ ich mir auch Zeit damit. Ich besuchte die verschiedenen Humortage, die von Michael Falkenbach organisiert wurden sowie andere humorige Veranstaltungen aus dem Tuttlinger Kulturangebot. Dort gab es z. B einen Abend für Frauen mit Frank Golischewski, der viel Kabarett macht. Veranstalter war mein Arbeitgeber, die AOK Baden-Württemberg. Auch dieser Abend trug sehr dazu bei, der Gründung einer Humorgruppe näher zu kommen.

Im Frühjahr 2003 kam der richtige Zeitpunkt: In der AOK-Zeitschrift „Bleib gesund!“, wurde für die Ausgabe Tuttlingen ein „regionales Thema“, gesucht. Ich schlug dem „Macher“, dieser Seite das Thema Humor vor. Er war auch gleich begeistert, weil das Thema Humor bis dato sehr vernachlässigt war. Er wollte über den Therapeutischen Humor schreiben und ich schlug vor, Michael Titze zu interviewen. Michael Titze schlug statt dessen vor, dass ich interviewt werden sollte und er bei dem Interview lediglich dabei wäre. Das wurde so gemacht, und in der Ausgabe 2/2003 erschien dann auch das Interview.

Auf diesen Artikel wurde ich vom Geschäftsführer der Bezirksdirektion Tuttlingen bei einer Personalversammlung angesprochen, und er sagte, wie positiv überrascht er darüber sei, was ich so alles mache.

Genau da sagte mir dann mein „Bauchgefühl“, dass jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen warum mit der Organisation zu beginnen. Bevor ich meinem Chef auf seine Fragen antwortete, fragte ich ihn, ob ich das Gesundheitszentrum in Spaichingen für die Gründung einer Humorgruppe haben könnte. Er stimmte sofort zu. Den Rest vereinbarte ich mit der zuständigen Sachbearbeiterin.

Ich kreierte zuhause an meinem PC Flyer, die über den ersten Termin der Humorgruppe informierten: 14.Mai 2003. Den Flyer legte ich bei Ärzten, Therapeuten, bei der AOK, in Bio-Läden und in Kliniken aus. Natürlich machte ich in meinem Bekannten- und Freundeskreis auch Werbung. Dann war er da, der 14.Mai 2003. Ich war sehr aufgeregt, denn ich dachte, außer meinen Bekannten wird vermutlich niemand kommen. Weit gefehlt: Wir mussten die Tür abschließen, weil wir keine Stühle mehr hatten und der Raum zu klein wurde.

Beim zweiten Termin waren es dann erwartungsgemäß nicht mehr so viele Leute. Aber innerhalb von 7 Monaten kristallisierte sich eine Kerngruppe heraus. Inzwischen sind wir zwischen zwölf und 15 Personen in der Gruppe. Darauf bin ich ein wenig stolz.

Kontakt:

Heidi-Magdalena.Hirsch@bw.aok.de

Mut zur Improvisation

Das zweite Buch aus dem HCD Verlag

Impro macht süchtig. So süchtig wie eine Droge. Eine Droge, die mutig macht. Die Übungen aus dem Improvisationstheater reduzieren Ängste und bewirken euphorische, energiegeladene Zustände.

Keith Johnstone war bereits in den 60er Jahren einer der bedeutendsten Wegbereiter des Improvisationstheaters. Impro wird heute nicht nur auf den unterschiedlichsten Bühnen weltweit praktiziert, sondern die zugrunde liegenden Techniken werden auch in Beratung und Coaching effektiv eingesetzt. Denn es hat sich gezeigt, dass Improtechniken die Kommunikations- und Teamfähigkeit von Chefs, Kollegen, Mitarbeitern und Schülern sowie Freunden und Ehepartnern auf humorvolle und unkonventionelle Art und Weise langfristig verbessern.

Charlotte Tracht stellt anschaulich die Schwerpunkte und die zugrunde liegende Philosophie dieser Theaterform dar und gibt dem Leser gleichzeitig eine Fülle von praktischen Werkzeugen an die Hand, mit denen die Impro-Philosophie weitergegeben werden kann.

Wenn Sie vor nichts zurückschrecken, immer rundum glücklich sind und niemals Ermutigung brauchen, dann ist dieses Buch definitiv nichts für Sie!

Für alle anderen gilt: Lassen Sie sich von der Kunst der Improvisation verführen, und freuen Sie sich auf überraschende Wirkungen!

