

Humor in der therapeutischen Arbeit¹

Cordula Stratmann

Zu Beginn möchte ich mich kurz vorstellen: Nach dem Studium der Sozialarbeit, der Ausbildung zur Systemischen Familientherapeutin und Supervisorin und acht Jahren der Beratungsarbeit mit Familien in den 80er und 90er Jahren wurde meine im Mutterleib bereits angelegte, ausgeprägte Komik von Fachpersonal aus der Medienbranche entdeckt, woraufhin ich nun seit über 20 Jahren in Freiberuflichkeit eine Reihe von Aufgaben als Komikerin, Buchautorin und Bühnenkünstlerin angenommen habe.

Ich habe meine beratende Tätigkeit für Familien, Paare und Einzelne mit großer Leidenschaft getan – ebenso mein Tun als Komikerin. Was beiden Aufgaben gemein ist, ist die Tatsache, dass es stets um gute Lebenszeit geht. Um Entlastung, um Selbstdistanz und – so habe ich es auch als Komikerin am liebsten – um Selbsterkenntnis und neues Ansetzen nach Durchatmen.

Meine komische Arbeit bekomme ich durchaus als therapeutisch zurückgemeldet und genauso empfinde ich sie auch. Dennoch habe ich das therapeutische Arbeiten im kleinen, geschützten Raum in den vergangenen Jahren vermisst, sodass ich mittlerweile wieder in eigener Praxis Menschen in Krisen berate.

Ich bin mein Leben lang schon ausgeprägte Praktikerin, weniger die Theorie als die Praxis, das leidenschaftliche Ausfragen von Praktikern oder das Zugucken bei denselben sowie lebenslanges Ausprobieren haben mich ausgebildet: Meine langjährige Erfahrung in Beratung anderer ebenso wie jede Beratung, die ich selbst in meinem Leben aufgesucht habe. In meinem Fall liegt es nahe, dass ich mich mit dem Gedanken auseinandersetze, inwiefern die humorvolle Grundhaltung des Therapeuten zur Welt sowie zu seinem eigenen, persönlichen Leben prägend ist für das, was für ein/e BeraterIn er oder sie überhaupt ist für die Menschen.

Damit stoße ich auf die Frage, inwiefern die Familien, die Eltern, die Jugendlichen mit dem innersten Kern eines Therapeuten zu tun bekommen sollten. Ist nicht der am professionellsten, am hilfreichsten, der so neutral wie möglich auf die Menschen in ihrer Ratlosigkeit trifft?

In der Psychoanalyse gibt es die Abstinenzregel, nun praktizieren wir ja keine Psychoanalyse, dann muss uns das also schon mal gar nicht nervös machen. Dennoch: Darf eine Mutter unter Druck auf eine/n BeraterIn stoßen, die/der den eigenen Humor nicht

zurückstellt in der gemeinsamen Arbeit? Oder haben Ratsuchende Anspruch auf BeraterInnen, die ihnen nichts von ihrer Person zu lesen geben, die möglichst eine leere Fläche bieten für das, was sie mitbringen?

Ich habe in der Fachliteratur gesucht nach erhellenden Aussagen von hochangesehenen PraktikerInnen und TheoretikerInnen. Wer dies liest, jedoch den Faktor Humor in unserer basalen Arbeit nicht ernst nimmt, für den und für alle anderen zitiere ich sinngemäß Otto F. Kernberg, den Direktor des Instituts für Persönlichkeitsstörungen und Professor für Psychiatrie am Weill Medical College of Cornell University in New York:

Komplexe neurobiologische Systeme werden durch Witz und Humor aktiviert ... :

- 1.) *limbisch präfrontale corticale Verbindungen im Zusammenhang mit positiven und negativen Affekten,*
 - 2.) *parietale und temporale corticale Netzwerke bei der Erfassung des sozialen Kontextes einer Interaktion,*
 - 3.) *selbstreflexive Funktionen der insulären, parietalen, präfrontalen und orbitofrontalen Areale*
- und mehr ...*

(entnommen aus dem Geleitwort in „Humor in Psychiatrie und Psychotherapie“, 2012 und 2016, Hrsg. Barbara Wild)²

Der Begriff „Humor“ stammt aus dem Lateinischen, bedeutet Feuchtigkeit, Flüssigkeit, Saft – also der Stoff, der unseren Organismus erst lebensfähig macht, und wir können heute davon ausgehen, dass die meisten von uns mit dieser Information bereits in Berührung gekommen sind. In der Immunologie finden wir die „humorale Immunantwort“. Diese meint die Produktion von schützenden Antikörpern durch B-Lymphozyten, die ins Blut abgegeben werden. Wo immer wir also dem Begriff des Humors begegnen, immer kommt ihm eine fundamentale Bedeutung zu, stets hat er einen guten Leumund.

In Zusammenhang mit Humor in der Beratung, seiner Einsetzbarkeit und Wirksamkeit stieß ich in der Literatur immer wieder auf die beiden Begriffe „Irritation“ und „Provokation“. Mich interessiert Humor jedoch nicht als Methode, so wie man z. B. eine paradoxe Intervention einsetzt. Ich meine Humor als Lebenshaltung, als die Überzeugung, dass er eine unverzichtbare Kraft ist – für unsere ratsuchenden Familien sowie auch für den Berater/die Beraterin selbst. Wer also Kindern in der Familienberatung Witze erzählt, weil er sich als coole/r BeraterIn anbieten will, der wird diese Kinder nicht gewinnen. Wer mit seinem Herzen erkennt, welches lustige Potenzial das symp-tomtragende Kind mitbringt, der wird ab der ersten Kontaktaufnahme diesem Kind

1) Überarbeitete Fassung eines Vortrags der Wissenschaftlichen Jahrestagung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung, Köln, 26.-28.09.2019

2) Wild B (Hrsg) (2016) Humor in der Psychiatrie. 2. Aufl. Schattauer, Stuttgart

sich als Stütze und somit der ganzen Familie als Brückenbauer erweisen. Wer lustig IST in der Beratung, der arbeitet mit Humor, wer Humor EINSETZT, der missbraucht ihn – und irritiert die Klienten, was er womöglich bezwecken möchte und was – so konnte ich es nachlesen – manchmal sogar zum Erfolg führen mag. Mich wiederum hat noch kein/e LehrerIn besser ausgebildet, noch kein/e TherapeutIn besser therapiert, wenn sie mich irritieren/provozieren wollten. Ich durchschaue ihre Methode und fühle mich augenblicklich nicht mehr in guten Händen. Denn eine Frage stellt sich mir: Ich habe noch keinen Provokateur erlebt, der sich in dem Moment nicht selbst feiert für seine Provokation; wieso sollte sich also jemand gut beraten fühlen, wenn er dem/der BeraterIn bei solcherlei narzisstischer Handlung beiwohnen soll? An dieser Stelle rate ich also auch dringend ab von dem Missverständnis, dass, wer auf Irritation setzt, indem er z.B. Ironie anwendet, ein originärer Kenner von Komik sei. Ironie ist dem Zynismus nahe und beide sind Signifikanten für eine Verhärtung und haben mit der konstruktiven Energie von Heiterkeit nichts gemein.

Meine langjährige Erfahrung mit der Anwendung von Humor, privat wie beruflich, führt ausnahmslos zu der Erkenntnis, dass die humorvolle persönliche Haltung eines Menschen für den anderen stets nur ein Angebot sein kann, nie Methode. Das ist sicher komisch, von einer Komikerin zu hören, übe ich doch seit Jahren meinen Humor auch professionell aus. Aber in meinem Fall glaube ich, dass es den unterschiedlichen Konsumenten meines Humors eben zusagt, dass ich mich meines eigenen Humors bediene und nicht einer Methodik. Dass Methodik ebenfalls ans Ziel führen kann, beweisen viele meiner Komiker-KollegInnen, die ihr Material gezielt auf Pointe bauen und damit viele Abnehmer finden. Im englischsprachigen Ausland gibt es hierzu viele Vorbilder sowie eine Menge Fachliteratur über „Set up“, „Punchlines“ oder „Rule of Three“³. Je mehr Literatur es also gibt, desto überzeugter darf man von seiner eigenen Professionalität sein, könnte man meinen. Insofern mag ich TherapeutInnen, die von erfolgreichen, kalkulierten Einsätzen von Witzen und Ironien erzählen, ihren Erfolg gar nicht absprechen, das steht mir gar nicht zu.

Ich selbst möchte hier allerdings vom *instinktiven* Humor-Einsatz in der Beratungsarbeit sprechen, vom Humor als innerer Haltung, als Einladung, den Blick auf die Welt und damit den inneren Raum zu weiten – immer auch mit der Implikation, dass diese Einladung abgelehnt werden kann und ich mich weniger spielerisch meinem Gegenüber widme – um das Angebot wieder zu erneuern, dort, wo ich eine neue Chance dafür sehe. Humorarbeit ist also etwas ganz Bewegliches, wie ein gemeinsamer Tanz, denn: Humorarbeit ist Beziehungsarbeit. Da, wo sie Beziehung stiftet, wo die Einladung also angenommen wird, ist sie segensreich; dort, wo sie irritiert, hatte der/die TherapeutIn kein glückliches Händchen mit dem Zeitpunkt. Das allerdings muss keinen Schaden bedeuten, wenn man als durchlässiger Mensch und nicht als eine Insti-

tution vor dem Klienten sitzt. Wenn ich mit einer scherzhaft gemeinten Äußerung den anderen eher aus- als eingeladen habe, habe ich damit die Gelegenheit, zum Amüsement über mich selbst einzuladen, indem ich aufgreife, dass das durchaus unangenehm ist, dem anderen im falschen Abstand zu begegnen – und ganz schnell sind wir bei einem fundamentalen Thema, das ja uns Menschen immer und immer wieder Mühe macht: Der Umgang mit Nähe und Distanz, mit Fehlern und der eigenen Peinlichkeit. In der Beziehungsarbeit, die wir leisten, lassen wir die KlientInnen idealerweise auch an unserem Umgang mit den Momenten teilhaben, die uns selbst nicht genau gelingen. Wir sollten die Ratsuchenden ruhig wissen lassen, dass diese fundamentalen Themen uns auch umtreiben, dass auch wir immer wieder herausgefordert sind – ich nenne das konsistente Durchlässigkeit, diesen schmalen Grat zwischen Durchlässigkeit/Nahbarkeit und eben *nicht* Distanzlosigkeit. Da Humorarbeit also wie gesagt Beziehungsarbeit ist – und wir BeraterInnen entsprechend (hoffentlich!) ausgebildet, erfahren und reflektiert sind in der Behutsamkeit, die diese Beziehungsarbeit von uns erfordert, passiert das Misslingen dem/der instinktiv humorvollen BeraterIn wünschenswerterweise eher selten als regelmäßig. Für den, der den Humor methodisch anwendet, lege ich hier nicht die Hand ins Feuer.

Mein Weg als therapeutisch wirkende Person führte mich aus meiner Herkunftsfamilie als dem Ort, wo ich die erste Grundausbildung für meine Tätigkeit erfuhr, heraus in die Familienberatung, da heraus in die Welt der öffentlich arbeitenden Komikerin und heute in mein Leben als Therapeutin in freier Praxis und als Komikerin zu beiden Teilen. Natürlich habe ich vor über 20 Jahren, als ich aus der Beratungsstelle in die Welt der freiberuflichen Künstlerin wechselte, einen drastischen Umbruch erlebt, was die Regeln und Lebensbedingungen dieser verschiedenen Biotope anging – aber so häufig ich auch danach befragt werde: bis heute ist mein Wirken für mich wenn auch auf verschiedenen Terrains dennoch immer dasselbe. Und dass das so ist, liegt daran, dass ich als Lebensbegleiterin für andere jederzeit mit beiden Füßen fest auf meinem Humorboden stehe. So sehr ich selbst als Persönlichkeit herausgefordert war in meinem eigenen Leben, ebenso wie in den Aufgaben, die ich für andere übernahm, so sehr war stets mein Humor die konsequente feste Größe, die mir die Tür zum Lebens-JA immer offen gehalten hat. Das klingt nun sehr groß, sehr pathetisch! Und genau so meine ich es.

Es ist tatsächlich das Erste, was ich als Familientherapeutin innerlich an Arbeit leiste, wenn sich eine Familie oder Einzelne in Not an mich wenden: Ich erforsche, wie viel Förderung die komische Bereitschaft in meinem Gegenüber braucht – und entlasse nach einer Zeit intensiver Arbeit an Ängsten, Verletzungen, Krisen die Menschen bestenfalls mit einem freigelegten Zugang zu ihrer humorvollen Seite, weil sie der allerletzte Retter in uns sein kann, wenn gerade wieder niemand uns retten kann außer wir selbst. Die extrem Ernsthafte unter Ihnen müssen nun keine Angst bekommen: Ich entlasse niemanden als Komiker aus meiner Praxis, ich bilde keine Comedians aus. Ich nehme die Kinder und Eltern, die vor mir sitzen, zutiefst ernst in

3) Es geht um den Aufbau, um Pointen und den „Dreisatz“: eine klassische Witz-Struktur, angewandt, um einer Geschichte Humor hinzuzufügen – jedoch erst im letzten Element (Anm. d. Red.)

ihrer Stinkwut, in ihrer Kommunikationswirrnis, in ihrer Verletztheit – und im Laufe der gemeinsamen Arbeit mache ich sie bekannt mit dem Schatz, den sie alle irgendwo in sich tragen, wenn sie sich die Erlaubnis dazu geben. Das Lachen über sich selbst und das gemeinsame Lachen.

Ich gehe noch einen Schritt weiter: Ich wüsste kein Mittel, keine Methode, keine Haltung, keine Drehung, die in unserer Welt des Miteinanders – und darauf ist jeder Einzelne von uns angewiesen, auf das Miteinander – die heilende und versöhnende Kraft des Humors ersetzen könnte. Es ist mir sehr ernst damit, wenn ich sage, dass die zunehmende Verhärtung in unserer Gesellschaft sich unter anderem darin zeigt, dass den Menschen der Humor im Umgang mit uns selbst und mit dem anderen fehlt. Insofern ist humorvolles Handeln sogar immer auch politisches Handeln.

Wer in der Krise ist, hat sich häufig festgeguckt und festgedacht in sein Problem. Wir alle neigen in kritischen Zeiten zur Fixierung. Wer mit Humor gesegnet ist, dem fällt es in der Arbeit an sich selbst und seinen Kränkungen leichter, den notwendigen Abstand zu nehmen; der erkennt eher, inwiefern er sich selbst übersteigert ernst nimmt und den anderen nicht mehr sieht. Den Traum vom Lebensglück zu entthronen, gelingt denen besser, die erkennen können, dass manche Erwartungshaltung, die sie in Bezug auf ihr Leben und/oder auf andere Menschen entwickelt haben, häufig absurde Züge angenommen hat. Der Anspruch auf Glück, den viele Menschen erheben – wo doch ganze Fakultäten sich bis heute noch nicht auf die Definition von Glück verständigen konnten – sowie daraus resultierende Erwartungshaltungen, die häufig den Boden für misslingende Beziehungen in Familien bilden, sind mächtige Instanzen. Anspruchsdenken kostet die Menschen viel Energie und hält sie dauerhaft von der Realität fern. So fremdbestimmt diese Menschen durch ihre Bilder und Erwartungen sind, ebenso ist das Maß ihrer Erreichbarkeit für Humor ein Indikator dafür, wie weit ihr Weg zur Selbstermächtigung noch sein mag.

Dazu möchte ich Ihnen hier ein Beispiel⁴ geben:

Ich hatte in der Beratung eine Familie, in der sich alle einig waren darüber, dass die Tochter, die Jüngste, unnötigerweise ein Problem mit den Eltern hat. Die Eltern hatten ein gut gehendes Restaurant, die Brüder waren beide in diesem Unternehmen tätig, als Küchenchef der eine, als 2. Geschäftsführer der andere – die Tochter, mittlerweile auch 25 Jahre alt und ausgebildete Hotelfachfrau, hatte keinen Platz in diesem Betrieb. Der Vater ein „echter Padrone“, die Mutter eine „echte Frau“ an seiner Seite, Eltern und Brüdern war vor lauter Arbeit noch gar nicht aufgefallen, dass ihre Schwester in Süddeutschland in einem Hotel und nicht in ihrem Restaurant arbeitete. Für niemanden also stellte es ein Problem dar, dass Ines woanders berufstätig war, alle waren sich darüber einig, dass sie Ines von Herzen liebten – was Ines übrigens bestä-

tigte – und nun waren sie zu mir gekommen, weil sie hofften, dass ich Ines helfen könnte bei der Einsicht, dass doch alles super in Ordnung ist. Dass Ines nie mal zufrieden sei, war das erklärte Problem der Familie.

In ersten gemeinsamen Gesprächen blieb es bei genau dieser Verteilung: Alle zufrieden, wenn Ines nicht so kompliziert wäre und dauernd meinte, sie käme zu kurz. Zumal die Eltern Ines eine sehr schöne Wohnung in Süddeutschland finanzierten sowie das Auto, das sie so gerne fahren wollte. In der Fünfer-Gruppe mit Mutter, Vater, Bruder, Bruder und Ines kamen wir zusammen einfach nicht weiter, bis Ines den Wunsch äußerte, vielleicht besser mal alleine zu mir zu kommen, wenn die anderen ja alle so zufrieden seien und sie nicht. Vielleicht stimmte ja wirklich etwas nicht mit ihr.

Ich nahm Ines' Wunsch an. Wir verabredeten uns zu drei Gesprächen, um dann zu schauen, ob wir die Familienrunde noch einmal aufmachen wollten. Für mich stellte es sich tatsächlich auch so dar, dass, wenn Ines sich aus ihrer Nest-Vorstellung in der Familie lösen könnte, wenn sie erkennen würde, dass sie ein durchaus erfülltes Eigenleben führte – sogar als einzige in Eigenregie und in Distanz zur Familie, dann wäre die Hürde in ihr bewusstes Erwachsenenleben genommen. Einer der Brüder hatte hierzu einmal sogar etwas neidvoll angemerkt, wie unbeobachtet sie im schönen Schwarzwald lebte.

Derlei Relativierungen fanden aber bei Ines keine Resonanz, irgendetwas saß da zu fest, um sich in der Familienarbeit aufzulösen. Ich ahnte es schon und war um ihren Wunsch der Einzelarbeit gar nicht undankbar: Der Vater, der Potentat, der musste losgelassen werden. Und dafür brauchte Ines einen Reflexionsraum für sich alleine. Ines wollte unbedingt vom Vater in seinem Unternehmen eingesetzt werden, erst dann hätte sie persönlich Prokura. Ihr Inbegriff eines Ansagers war ihr Vater und solange sie nicht erkannte, dass sie ihre eigene Ansagerin werden musste, erkannte sie nicht den Wert ihres bereits installierten Eigenlebens. Sie getraute sich nicht, diesen heikelsten aller Punkte (ihre Beschäftigung im Familienbetrieb) anzusprechen, und hielt an ihrem Frust fest, dass ihre Brüder vom Vater versorgt worden waren und sie, wo sie doch sogar die richtige Ausbildung hatte, im Unternehmen des Vaters keine Rolle spielte.

In den gemeinsamen Gesprächen hatte sie jüngst die wärmende Erfahrung gemacht, dass sich tatsächlich alle zusammenfanden und ihr ihre Liebe erklärten, hier war sie durchaus einen Schritt weiter, aber warum setzte der Vater sie nicht im Restaurantbetrieb ein, sie könnte doch z. B. ein kleines zweites unter dem Dach des Familienbetriebes eröffnen, dazu hätte sie viele Ideen, zumal sie doch Profi sei!

Der Vater war mir aus vielen lebhaften Gesprächen ja nun bekannt. Und ich hatte den sicheren Eindruck: Im Leben nicht würde er einer jungen Frau in seinem Betrieb einen Posten überantworten. Der erfolgreiche, liebenswerte Italiener war in der Gender-

4) Die Fallbeispiele wurden zur Wahrung des Datenschutzes verfremdet.

Debatte definitiv nicht in 2019 angekommen. Ebensowenig seine Frau, loyal an seiner Seite und ebenfalls eine allabendliche Institution im Restaurantbetrieb, jedoch als feministische Stütze ihrer Tochter unbrauchbar. Außer Liebhaben nix zu holen.

Für den Schritt in ihre persönliche Freiheit musste Ines selbst die Verantwortung für ihr berufliches und privates Leben übernehmen und der Vater entthront werden. Sie musste erkennen, dass Geliebt-Werden durchaus der ausreichende Schatz als Grundlage ist und dass sie selbst zuständig ist für eigene Lebensbilder und -werte.

Die folgende Arbeit mit Ines an ihrer Selbstermächtigung war eine reine Freude, nicht nur für sie, auch für mich. Wir haben uns Punkt für Punkt ihrem Bild vom omnipotenten Vater genähert, wir haben seine dem gelernten Machismo unterliegenden Kommentierungen untersucht, die Ines als Bewertung ihrer selbst angenommen hatte, weil es doch ihr Papa ist. Ines' Gelächter, wenn ich in Rollenspielen ihren Vater mit paternalistischen Welterklärungen gab und danach sie selbst in seine Rolle und Denke schlüpfte, war jedesmal ein spürbarer Durchstoß zur Erkenntnis. Wenn nun zur intellektuellen Erkenntnis von Mustern durch sprachbasierte Beratung der regelrecht körperliche Vorgang von Lachen hinzukommt, dann ist tatsächlich ein ganzheitliches Weiterkommen erreicht.

Diesen Vorgang – Ablösung vom Vater, ein Klassiker! – gibt es sicherlich auch mit humorlosen TherapeutInnen. Natürlich gibt es das, und ganz sicher gelingt auch TherapeutInnen ohne Humor die therapeutische Arbeit. Aber ich selbst kann sie mir nicht vorstellen. Wie soll das denn gehen?

Ebenso die Entwicklung von Frustrationstoleranz, wie entwickelt die ein Kind? Oder ein Erwachsener, wir stellen ja häufig in der Beratung fest, dass viele Erwachsene die Bildung der Frustrationstoleranz nachholen müssen. Wie soll man sich denn dieses Akzeptieren von Grenzen, dieses „Och, Menno!“ und „Verdammt Scheißdreck!“ oder, ich zitiere den großen Komiker Otto in einer Skatzenzene: „... und ärgern und ärgern und ärgern!“⁵ Wie soll man sich diese Fähigkeit zum Ärgern, ohne andere zu beschädigen, ohne Humor aneignen? Ich habe keine Ahnung!

Mich bewegt in unserer systemischen Familienarbeit bis heute, dass es in so vielen Sitzungen immer wieder aufs Neue gelingt, aus der Gegnerschaft einzelner Familienmitglieder ein Miteinander zu machen, und zwar über die Entwicklung von Mitgefühl füreinander anhand von Humor, von Heiterkeit. Es hat nicht im Geringsten mit Oberflächlichkeit zu tun, wenn ich Ihnen hier die Grundlage meiner Arbeit nenne: Ich habe SPASS an meinen Klienten! Ich zeige ihnen, selbstverständlich an geeigneter Stelle, dass ich Spaß an ihnen habe. Ich stelle meine Komik und mein Timing zur Verfügung – um danach die ganze Familie mit schallendem Gelächter vor mir sitzen zu haben.

5) Otto Waalkes, Gymnastik für Skatspieler, 1978 (Anm. d. Red.)

Und ich sehe in diesen Momenten, wie jede/r Einzelne aus ihrer/seiner inneren Gefängniszelle herauskommt, als träten alle Familienmitglieder vor ihr Haus, um zusammen Luft zu schnappen – und ich arbeite mit ihnen daran, dass sie danach gemeinsam ins Wohnzimmer gehen und nicht mehr jede/r in sein/ihr Einzelzimmer. Wenn wir eine scherzhafte Beschreibung für eine kritische Situation finden, tritt sogleich etwas Versöhnendes in die Menschen, die da vor uns sitzen, weil Augenzwinkern verbindet – so wie eine ausgestreckte Hand. An dieser Stelle möchte ich mich gerne wiederholen, indem ich *noch einmal* eine deutliche Trennlinie ziehe zwischen dem solidarischen, wärmenden Humoreinsatz, der immer auch eine Einladung darstellt – die Einladung, sich verstanden zu fühlen; die Einladung zum Kontakt; die Einladung, eine Hürde zu nehmen und seine innere Arbeit zu tun; im Unterschied zum Humoreinsatz, der missverstanden werden kann als Belustigung über das Gegenüber, oder einem Humoreinsatz, der nur dem Berater/der Beraterin zur Selbstdarstellung dient.

Mit gelungener Humorarbeit – auch hier wiederhole ich mich, ich weiß, aber mir liegt so viel daran, den Humor aus seiner missverstandenen Witz-Ecke zu holen – sind wir immer gleich in der Beziehungsarbeit. Und machen den Ratsuchenden ein Angebot zur Zusammenarbeit, das *über* das Gefühl von Professionalität *hinausgeht*: Wir nehmen der Angst die Schärfe und empfangen die belasteten KlientInnen mit Offenheit und Wärme. Ich erlebe kontinuierlich in meinen Beratungsstunden die Erleichterung, die ich damit den Familien verschaffe, indem ich sie spüren lasse, dass ich gerne spaßbereit bin. Niemand hat das bisher missverstanden und daraus geschlossen, dass ich ihnen nicht ernsthaft gegenüber sitze.

Besonders Kinder fühlen sich häufig von ihren Eltern unverstanden, weil die in ihren Augen „alles viel zu ernst nehmen“. Ich bekomme in der Praxis häufig von den Kindern beschrieben, wie sich ihre Eltern „auf alles draufstürzen“. Und ich erlebe in den Beratungsgesprächen, wie die Eltern durch dieses grundsätzlich humorlose, weil reflexhaft alarmierte „Draufstürzen“ den Kontakt zu ihren Kindern selbst behindern.

Ein Dialog, der sich so abgespielt hat, kann das veranschaulichen:

2. Familiensitzung:

Theo (14), auf meine Frage, ob er, wie sein 17-jähriger symptomtragender Bruder, auch schon mal die Schule geschwänzt hat: „Hmmm, jooo ...“

Noch während er an seiner Antwort baut, fällt sofort die Mutter ins Wort: „Wann?!“

Der Vater: „Fängst du jetzt auch an?!“

Theo: „Mensch, Papa, jetzt lass doch mal ...“

Vater: „Nee, nix lass doch mal, mein Freund! ...“

Mutter: „Glaub ich jetzt nicht, Theo, glaub ich einfach nicht! Wir sitzen hier wegen Jan und seiner Schwänzerei, und du ...“

Pafffff! Da schmiss Theo auch schon seine innere Tür wieder zu. Gott sei Dank saß diese Familie ja gerade im Beratungsgespräch, ich konnte also von außen ins Geschehen eingreifen und so dafür sorgen, dass sich die Eltern mit meiner und der Rückmeldung von Theo anschauten, wie sie ihren Sohn regelrecht aus dem Kontakt gejagt hatten in ihrer losgaloppierenden Not.

Nicht mit allen, aber mit nahezu allen Elternpaaren ist es möglich, die Lustigkeit einer verfehlten Kommunikation herauszuarbeiten, um dann alle Familienmitglieder gemeinsam lachend geeint zu haben, worüber sie sonst eher zuverlässig in die Eskalation gehen. Im Fall von Theos Familie habe ich den Eltern vorgespielt, wie sie gerade vorher wie zwei bellende große Hunde den kleinen zum Umkehren in seine Hütte bewegt hatten. Alle vier, auch der große Schulschwänzer-Sohn, hatten großen Spaß an der Szene – und infolgedessen kam ein Gespräch darüber in Gang, in dem die Eltern mit meiner Unterstützung ihren Söhnen von ihrer Sorge erzählten, ganz frei von Drohungen und Druckausübung. Nun konnten wir zusammen tiefer einsteigen in das Freilegen der entstandenen Schieflage in der Familie und dem Äußern von Wünschen aller Beteiligten aneinander.

Jetzt mögen Sie, liebe Beraterinnen und Berater, denken, das mach ich doch auch dauernd, Eltern und Kindern ins Gespräch miteinander verhelfen, die soll sich mal nicht so toll finden für eine Arbeit, die wir doch ständig tun! Ich will Ihnen an dieser Stelle ja auch nur sagen, wie die Ausübung einer humorvollen Haltung für kleine Glücksmomente sorgt in Familien, die schon lange nicht mehr miteinander gelacht haben. Es ist jedes Mal räumlich zu fassen, wie die Einzelnen näher zusammerrücken, wenn sie miteinander über eine Dynamik lachen, die sie ansonsten todernst und als weiteren Anlass dafür nehmen, den anderen für den Geisterfahrer zu halten.

Wenn ich mich entschieden habe, eine Familienberatung, nachdem ich alle Mitglieder kennengelernt habe, mit den Eltern allein fortzusetzen – womit wir ja den Symptomträger immer schon entlasten, weil er erlebt, dass die Verantwortlichen an die Arbeit gebeten werden – wenn ich also mit den Eltern allein bin, frage ich häufig danach, wann sie eigentlich den Spaß an ihren Kindern/ihrem Kind verloren haben; wann sie als Paar aufgehört haben, miteinander zu lachen – das ist in meinen Augen nämlich, bevor die erotische Beziehung der Partner zu Grabe getragen wurde, das erste und grundlegende Problem – und ich frage sie einzeln, wann sie aufgehört haben, an sich selbst Spaß zu haben. Meiner therapeutischen Arbeit lege ich stets eine notwendige Heiterkeit zugrunde, und ich meine mit notwendig genau das, was das Wort sagt. Wir können Not wenden, wenn es uns gelingt, den Ratsuchenden zu heilender Distanz durch Heiterkeit zu verhelfen. Und wie gesagt: Humor ist der Schatz, den die meisten Menschen in sich tragen, also stets bei sich haben wie einen Werkzeugkasten. Mit Humor können wir uns selbst der Schlüsseldienst sein und Erste Hilfe leisten, wenn es gerade wieder eng wird.

Haben wir in der Kontaktarbeit mit den Familienmitgliedern dafür gesorgt, dass die Einzelnen einander wissen lassen, welche Eigenarten sie am anderen anstrengend, welches Verhalten sie im wahrsten Sinne abstoßend empfinden – so kann nämlich im nächsten Schritt erfolgen, dass bei der Übung von Selbstwahrnehmung nicht die abwertende innere Stimme, sondern eine heitere zu Wort kommt. Der Mutter, die vom pubertierenden Sohn als zu dicht auffahrend, als zu distanzlos empfunden wird, fällt es leichter, sich mit freundlichem, heiterem Blick um den richtigen Abstand zu bemühen, sogar wenn in dieser Arbeit schmerzhaft Momente stattfinden.

Und das meine ich damit, wenn ich sage, der/die BeraterIn sollte selbst eine Praktizierende sein: Während wir andere Menschen beraten, sind wir immer gleichzeitig Menschen, die in ihrem eigenen Leben herausgefordert sind. Und wir sind klug beraten, wenn wir die Hilfestellungen, die wir anderen als probates Mittel zur Verfügung stellen, eben auch selbst anwenden. Ich übe derzeit täglich das Auffahren und Abbremsen in die Hacken meines 13-jährigen Sohnes, ich selbst stehe an der Schwelle von der beschützenden und orientierenden Mutter zur stetig mehr gewährenden und vertrauenden; ich kenne gut, in welchem Tempo wir als Eltern in die Distanzlosigkeit gehen, weil wir mit unseren Kindern zur Symbiose neigen und weil das Prinzip des Lebens, dass es täglich und immer in kleinen wie in großen Vorgängen um Loslassen geht, auch uns persönlich ständig sehr herausfordert.

Dieser komplexe Vorgang funktioniert mir selbst gegenüber und schönerweise auch im Kontakt mit meinem Sohn am besten mit Humor. Mit jedem Mal, wenn ich mich über mich selbst lustig mache, da, wo ich meine Übergriffsmomente wahrnehme, fühlt er sich von mir ernst genommen, weil ich ihm damit mein Bemühen zeige, Grenzen zu wahren. Und er verzeiht mir eher, wenn ich ihn zum Lachen einlade und nicht zum Kampf, in den solche Nähe-Distanz-Rechthaben-Kämpfe häufig münden. Und selbst wenn ich meinen Sohn mal nicht zum Scherzen aufgelegt vorfinde, so ist es mir ganz allein mit mir selbst eine Hilfe, wenn es mir gelingt, mich über meine Fehler zu amüsieren, dann muss ich sie nämlich nicht noch starrsinnig verteidigen und damit unnötig den Erkenntnisprozess behindern.

Mit dieser selbst praktizierten Übung im ständigen Wechsel von Scheitern und Gelingen bin ich den Familienmitgliedern, mit denen ich in der Arbeit zu tun habe, ein spürbar überzeugendes Gegenüber. Ich wüsste allerdings auch nicht, wie professionelle Beratung und Menschsein in einer Person ansonsten zu bewerkstelligen ist, als dass die Ratsuchenden stets mit dem Menschen, der sie berät, zu tun bekommen. Und dieser Mensch ist, so wünsche ich es jedem, hoffentlich ein heiterer.

Cordula Stratmann
e-mail: leonie@wuerfel-produktion.de