

**Juliane Maiwald**

**„Humor ist,  
wenn man trotzdem lacht“**

**Zur Bedeutung des Humors  
in der Sozialen Arbeit**



Diplomica Verlag

**Maiwald, Juliane: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – Zur Bedeutung des Humors in der Sozialen Arbeit, Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2015**

Buch-ISBN: 978-3-8428-8585-1

PDF-eBook-ISBN: 978-3-8428-3585-6

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2015

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2015

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| 1. Einleitung.....  | 3  |
| 2. Theoretische Auseinandersetzung – Das Phänomen Humor ..... | 6  |
| 2.1 Überblick über die Definitionslandschaft .....            | 6  |
| 2.2 Verwandte Begriffe des Humors.....                        | 10 |
| 2.2.1 Lachen und Lächeln .....                                | 10 |
| 2.2.2 Komik.....  | 11 |
| 2.2.3 Witz .....  | 12 |
| 2.2.4 Ironie .....  | 14 |
| 2.2.5 Sarkasmus.....  | 14 |
| 2.2.6 Zynismus .....  | 15 |
| 2.2.7 Galgenhumor und Schwarzer Humor.....                    | 15 |
| 2.2.8 Zusammenfassung.....                                    | 15 |
| 2.3 Die Geschichte des Humors .....                           | 16 |
| 2.4 Humor und Persönlichkeit.....                             | 20 |
| 2.5 Humorthorien .....  | 24 |
| 2.5.1 Überlegenheits- und Aggressionstheorien .....           | 24 |
| 2.5.2 Inkongruenztheorien/Diskrepanztheorien .....            | 25 |
| 2.5.3 Psychophysiologische Theorien.....                      | 27 |
| 2.5.4 Soziale Theorien des Humors .....                       | 28 |
| 2.5.5 Zusammenfassung.....                                    | 29 |
| 2.6 Funktionen und Wirkungen des Humors .....                 | 29 |
| 2.6.1 Soziale Funktionen und Wirkungen des Humors.....        | 30 |
| 2.6.2 Kommunikative Funktionen und Wirkungen des Humors ..... | 31 |
| 2.6.3 Psychologische Funktionen und Wirkungen des Humors..... | 32 |
| 2.6.4 Physiologische Funktionen und Wirkungen .....           | 33 |
| 2.6.5 Zusammenfassung.....                                    | 34 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.    | Praktisch orientierte Auseinandersetzung – Humor und Soziale Arbeit ..... | 35 |
| 3.1   | Humor als Instrument im Beratungskontext .....                            | 39 |
| 3.1.1 | Funktionen von Humor im Beratungskontext.....                             | 40 |
| 3.1.2 | Paradoxe Intervention .....   | 49 |
| 3.1.3 | Voraussetzungen und Grenzen des Humoreinsatzes.....                       | 55 |
| 3.2   | Humor als Haltung .....   | 59 |
| 3.3   | Wege zur Entwicklung des individuellen Humors.....                        | 62 |
| 3.3.1 | Zur Kultivierung des individuellen Humors .....                           | 62 |
| 3.3.2 | Erfahrungsbericht Lachyoga – Schnupperlachen.....                         | 65 |
| 4.    | Zusammenfassung und Fazit.....  | 69 |
| 5.    | Literaturverzeichnis .....  | 75 |
| 6.    | Abbildungsverzeichnis.....  | 80 |

# 1. Einleitung

*„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“  
(Otto Julius Bierbaum, zit. n. Effinger, 2008, S. 20)*

Dieses, im Volksmund gern gebrauchte, Zitat schlich sich unweigerlich in meine Gedanken, als ich während meines Praxissemesters in einer systemischen Beratungsstelle ein Paar beobachtete, das seine Lebensflüsse auslegte. So ließ die Frau ihr Lebensseil direkt gegen die Zimmerpflanze, also buchstäblich gegen den Baum laufen, um die Parallele zur derzeitigen Situation mit Nachdruck, aber auch Humor zu beschreiben. Die Wirkung ließ nicht lange auf sich warten und offenbarte sich in lautem Gelächter aller Anwesenden und einer entspannten Arbeitsatmosphäre. Das Resultat aus jenem Schlüsselerlebnis halten Sie nun in Ihren Händen.

Was ist Humor? Eingetragen im Suchfeld des Marktführers unter den Internet-Suchmaschinen lassen sich derzeit ungefähr 269.000.000 Ergebnistreffer erzielen. Humor ist ein ganz alltägliches Phänomen und würde ich beliebig viele Menschen nach seiner Bedeutung befragen, so würde ich höchstwahrscheinlich ebenso viele verschiedene Antworten erhalten.

Die Psychotherapie, die Medizin und die Krankenpflege entwickeln und nutzen seit den 60er Jahren Humorkonzepte für ihre Arbeit. Umso verwunderlicher erscheint die Tatsache, dass die Auseinandersetzung mit dem Phänomen Humor im Bereich der Sozialen Arbeit noch in den Kinderschuhen steckt. Bemerkenswerterweise war der Begründer der provokativen Therapie, in welcher der Humor eine zentrale Rolle spielt, ein Sozialarbeiter. Ein Argument für das Schattendasein des Humors in der Sozialen Arbeit könnte in der Außenwirkung des Berufsbildes des Sozialarbeiters<sup>1</sup> liegen, welches gern mit einer geradezu „schicksalshaften Dramatik“ impliziert wird. (vgl. Paprotta, 2004, S. 1)

*„Es liegt der Schluss nahe, dass schon immer ein unausgesprochenes Heiterkeitsverbot über unserem Beruf lag. Wurden wir nicht im Geiste einer sozialarbeiterischen Berufspflicht zur Betroffenheit, Identifikation und zum Mitleid sozialisiert?“ (Limbrunner, 2008, S. 60)*

Akteure der Sozialen Arbeit arbeiten oftmals mit Menschen, die sich in Situationen oder Lebenslagen befinden, in denen niemandem mehr zum Lachen zumute ist. Ist es im Kontext der Problematik der Klientel nicht gar ein Tabu, humorvoll zu arbeiten, da neben dem positi-

---

<sup>1</sup> Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird in dieser Studie ausschließlich die männliche Form verwendet. Diese impliziert aber auch die weibliche Form.

ven Humor und dem fröhlichen Lachen auch ein verletzender und verhöhnender Humor existiert? (vgl. Paprotta, 2004, S. 1)

Die Bearbeitung der Thematik erfolgt methodisch als Theoriearbeit. Sie ist bemüht, der Frage nachzugehen, was Humor als facettenreiches Phänomen ausmacht und inwiefern Humor und Soziale Arbeit zusammenkommen können. Infolgedessen gliedert sich die Studie aus systematischen Gründen in eine theoretische und in eine praktisch orientierte Auseinandersetzung.

Ersterer Teil dient dem Leser zum theoretischen Vorverständnis. Zu Beginn befasst sich die Abhandlung folglich mit dem Phänomen Humor. Dabei sollen u.a. folgende Fragen beantwortet werden: Was versteht man unter dem Begriff Humor und welche geschichtliche Entwicklung prägt dieses Phänomen? Inwiefern steht Humor mit der Persönlichkeit eines Menschen in Verbindung? Welche Theorien existieren, die versuchen, ihn zu beschreiben und zu erklären? Welche Funktionen und Wirkungen tauchen in der einschlägigen Literatur auf?

Der zweite Teil bildet den Kern dieser Studie und widmet sich dem Humor im Kontext der Sozialen Arbeit. In diesem Rahmen sollen zwei Dimensionen besondere Beachtung finden. Einerseits soll das Potenzial von Humor im Zusammenhang sozialarbeiterischer Beratungstätigkeit untersucht werden. Der Fokus liegt hier auf den Funktionen, die Humor als Instrument im Beratungskontext inne haben kann und auf der Auseinandersetzung mit einer ausgewählten Humormethode. Darüber hinaus soll Humor als Haltung und seine Bedeutung für den Sozialarbeiter im Mittelpunkt des Interesses stehen. Entsprechend dieser Schwerpunkte sollen auch Voraussetzungen und Grenzen des Humoreinsatzes und Wege zur Entwicklung des individuellen Humors eine Rolle spielen. Eher nebensächlich soll der Frage nach dem Stellenwert und der Bedeutung von Humor in der Sozialen Arbeit nachgegangen werden.

Das Ziel der Studie besteht demzufolge darin, das Potenzial von Humor als Instrument im Beratungskontext aufzuzeigen, zu bewerten und diesbezüglich eine Empfehlung zu erarbeiten, sowie in der Sensibilisierung für seine Möglichkeiten, für den Sozialarbeiter, als Haltung.

Im Resümee sollen anschließend die erarbeiteten Antworten und Ergebnisse zusammengefasst werden. Des Weiteren sollen offene Fragestellungen für Theorie und Praxis aufgezeigt und ein Ausblick des Themas dargestellt werden.

Die oben beschriebene Eingrenzung auf die benannten zwei Kerndimensionen ist bedauerlicherweise unausweichlich, um den Rahmen der Studie einzuhalten. Die Wahl der Themenas-

pekte dient der logischen Erarbeitung meines Kernzieles und gewährt somit nur einen bescheidenen Einblick in die Materie rund um den Humor. *Simon Herzhoff* vergleicht diesen Umstand treffend mit dem Charakter einer Moderation, welche sich weniger durch sich selbst auszeichnet, sondern vielmehr durch die Auswahl der geladenen Gäste. So betont er die Bedeutsamkeit aller Teilnehmer, obgleich der eine etwas redseliger ist oder der andere sich nur hier und da einmal zu Wort meldet. (vgl. Herzhoff, 2007, S. 4)

Ich lade hiermit den Leser recht herzlich auf eine Exkursion in die Welt der Möglichkeiten des Humors ein. Diese Studie soll den Interessenten, neben ihren Alltagserfahrungen zu dem Humor, viele neue Facetten des Phänomens aufzeigen, unkonventionelle Perspektiven im Rahmen der Berufspraxis eröffnen, sie womöglich zum Experimentieren aktivieren oder zu weiteren Recherchen oder gar Fortbildungen anregen.

## 2. Theoretische Auseinandersetzung – Das Phänomen Humor

Zu der besseren Übersicht erfolgt eine Unterteilung des Hauptteils in eine theoretische und eine praktisch orientierte Auseinandersetzung. Folgender erst genannter Teil ist bemüht, die Thematik des komplexen Wesens Humor zu erhellen. So soll er unter anderem einen Überblick über die Definitionslandschaft verschaffen, sich mit der theoretischen Geschichte des Humors auseinandersetzen, wie auch Funktionen, verschiedene Theorien und Wirkungen zum Inhalt haben.

Humor ist eine Erscheinung, die im alltäglichen Leben und Miteinander in allen erdenklichen Facetten und in den verschiedenartigsten Kontexten in Erscheinung tritt. „Philosophen, Psychologen, Psychotherapeuten, Anthropologen, Soziologen, Physiologen, Dramatiker, Dichter, Bühnenautoren, Schriftsteller, Satiriker, Komödianten und Komiker, Pädagogen, Spezialisten für kindliche Entwicklung, Industriemanager und viele, viele andere haben sich gleichermaßen damit beschäftigt“ (Robinson, 2002, S. 3). Letztlich findet jede Disziplin, geboren aus der jeweiligen Perspektive, ihre eigene Definition für ein Phänomen, welches in Wirklichkeit einer vielseitigen Deutung bedarf und sich deshalb einer absoluten Bestimmung entzieht (vgl. Robinson, 2002, S. 4).

### 2.1 Überblick über die Definitionslandschaft

*„Humor zu umschreiben ist eine denkbar humorlose Angelegenheit, mehr noch – Humor ist offenbar genau das, was abhanden kommt, wenn er definiert werden soll.“ (Johannes Gruntz- Stoll, zit. n. Siegel, 2005, S. 17)*

Das Wort Humor stammt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“ (vgl. Wolf, 1986, S. 24). So bezieht sich Humor in seiner anfänglichen Bedeutung auf die Körpersäfte (humores), deren unterschiedliche Ausprägung im Körper in der antiken Temperamentenlehre, welche von dem römischen Arzt Galen überliefert wurde, von großer Bedeutung war. Ein ausgewogenes Verhältnis von Schleim, Blut, schwarzer Galle und gelber Galle war folglich die Bedingung für einen *guten Humor* (vgl. Titze & Eschenröder, 2007, S. 11f). „Übersetzt bedeutet Humor etwa soviel wie „besonderer seelischer Saft“. [...] Es ist der Saft des Lebens, der Festgefahrenes wieder in Fluss bringt und, wie wir inzwischen wissen, in unserem Körper Glückshormone erzeugt“ (Effinger, 2006, S. 48). Um Doppelungen zu vermeiden, werden die Wirkungen erst in späteren Ausführungen eingehender dargestellt.



Im Dudenlexikon findet sich folgende Formulierung zum Begriff Humor:

- I.** [*humor*;lat.-fr.-engl.] *der, -s, selten: -e:1. (ohne Plural) Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt u. der Menschen, den Schwierigkeiten u. Mißgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen u. über sie u. sich lachen zu können. 2. sprachliche, künstlerische o.ä. Äußerung einer von Humor (1) bestimmten Geisteshaltung, Wesensart, z.B. der rheinische -; schwarzer - :das Grauen einbeziehender Humor.*
- II.** [*humor*;lat.] *der,-s,-es [...móreß]: Körperflüssigkeit (Med.).*

In diesem Definitionsversuch spiegelt sich auch der im Volksmund viel zitierte und ursprünglich von dem deutschen Schriftsteller *Otto Julius Bierbaum* niedergeschriebene Satz: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ wieder. Er enthält die Einsicht, dass das Leben nicht einfacher gestaltet werden kann, sofern Menschen in verzwickten, mühsamen oder problematischen Situationen, diese sich selbst unnötig erschweren. (vgl. Effinger, 2008, S. 20)

*Sigmund Freud* hat mit seinen Werken „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten“ und „Der Humor“ einen großen Beitrag für die Auseinandersetzung mit dem Humor und Witz geleistet. *Heidrun Görl* hat in diesem Zusammenhang den Inhalt oder die Idee seiner Erkenntnisse knapp resümiert (vgl. Frittm, 2009, S. 57):

*„Freud hält den Humor für eine Strategie, durch die ein Mensch Gefühle wie Ärger, Schmerz, Rührung, Bemitleidung umwandelt in Komik oder einen Witz oder andere Arten des Komischen. Der humorvolle Mensch ist sich der leidvollen Situation durchaus bewußt, aber er trotz ihr und wandelt sie um in einen Triumph. [...]“ (Görl, 1994, zit. n. Frittm, 2009, S. 57)*

*Herbert Effinger*, Professor für Sozialarbeitswissenschaft/Sozialpädagogik in Dresden, beschreibt Humor „als eine[r] der menschlichsten und ursprünglichsten Kommunikationsformen“ (Effinger, 2008, S. 22), die er trotz aller Vorbehalte, bezüglich einer zielgerichteten Anwendung, als eine nur kärglich ausgeschöpfte Ressource betrachtet (vgl. Effinger, 2008, S. 22). Er sieht im Humor „ein[en] Balancierschirm auf dem Seil über den Abgründen des professionellen Alltags und ein Polster, falls man doch mal abstürzt“ (Effinger, 2008, S. 22f). Ferner handelt es sich bei Humor „gewissermaßen um ein System organisierter Anarchie des Denkens, Fühlens und Handelns“ (Effinger, 2005, S. 15). „Humor – etwas witzig finden – ist ein kognitives Phänomen, hat also in erster Linie etwas mit Denken, mit etwas erfassen, etwas verstehen zu tun“ (Effinger, 2008, S. 87). *Effinger* schildert in diesem Kontext eine Abhängigkeit oder Symbiose zwischen Humor und dem logischen, geordneten Wissen (vgl. Effin-