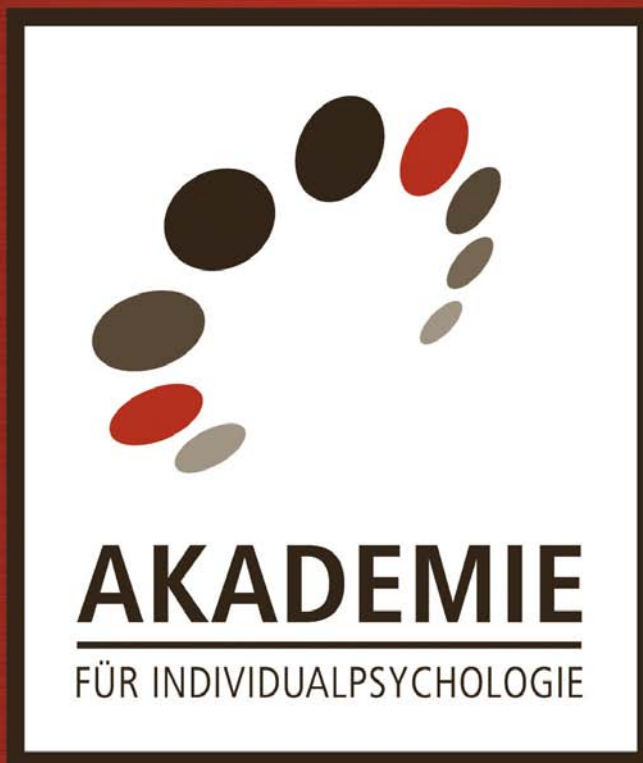


NEWSLETTER

**Der Glücksfall im Härtefall – praktischer Humor in der
Beratung, Ruth Bärtschi**



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Der Glücksfall im Härtefall – praktischer Humor in der Beratung

Ruth Bärtschi

Humor ist der unverzichtbare Weichspüler für harte Tatsachen

Verschiedene Arten von Lachen:

Das herzhafteste Lachen nach einem guten Witz

Das prustende Lachen einer Situationskomik

Das feine Lächeln der Erkenntnis über sich selbst

- Lachen und Humor stellen eine Distanz zu schmerzlichen Affekten her.
- Humor wirkt spannungslösend
- Perfektion tötet den Humor
- Wer lacht, streichelt seine Seele
- Humor ist: der übermächtigen Ernsthaftigkeit eine Prise belebende Narrenfreiheit entgegen zu setzen.
- Lachen über die absurden Seiten der eigenen Situation, befreit und löst tief sitzende Blockaden die bisher den Vorhang vor die Lösung gezogen haben.
- Der beraterische Humor geht nicht auf Kosten anderer. Die eigene Unbeholfenheit, das eigene Stolpern und oder Verharren, erkannt in der Metapher lässt schmunzeln oder lachen.

Metapher (griechisch) = Übertragung

„Ein Wort oder Wortgruppe wird aus dem gewohnten Wortzusammenhang genommen und auf einen anderen ähnlichen übertragen“ (May 1998 S.68ff).

Die therapeutische Metapher:

„Aufgrund der Gemeinsamkeiten zwischen der in einer dargestellten Erfahrungswelt (Märchen) und der des Klienten (Zuhörer) wird ein Gefühl der Identifikation erzeugt, das die verändernde Kraft der Metapher enthält“ (Joyce C.Mills/Richard J.Crowley).

„Durch die gedankliche Verknüpfung zwischen persönlichen Erfahrungen und Ereignissen in der erzählten Geschichte, findet eine Übertragung statt zwischen dem eigenen Leben und der Erzählung“ (Helga Deppermann, S.31).

Fallbeispiel:

Die Prinzessin auf der Erbse

Die Prinzessin auf der Erbse beklagt sich, dass sie obwohl einige Matratzen unter sich aufgestapelt, die Erbse zuunterst spüren würde.

Eine Klientin deren Erbse ihre eigene Ablehnung – ich bin nicht gut genug – ist, kommt zur Beratung in die Praxis. Egal was andere Positives über sie sagen, sie findet immer einen Grund weshalb dies nicht so sein könne. So ist ihr eigenes, unerkanntes Ziel (Adler) auch in meiner Praxis sich nicht gut genug zu fühlen. Von mir erwartet sie, dass ich ihren Selbstwert erhöhen könne.

Ich lasse sie aufzählen, was Andere denn Gutes über sie aussagen.

„Ich könne gut kochen – aber wissen Sie Frau Bärtschi, ich mache nur Hausmannskost, das sind Leute die sind nicht sehr anspruchsvoll – das kann ich nicht ernst nehmen“.

„Ich könnte mich geschmacksvoll kleiden – aber schauen Sie mich an Frau Bärtschi, ich kaufe die Kleider von der Stange da kann man doch nicht von gutem Geschmack reden“.

Ich lasse sie noch einige Beispiele erzählen und jedes geht in das – aber wissen Sie Frau Bärtschi... über.

Ich spiegle ihr das Gehörte. „Also es scheint, dass sich da viele Leute Mühe geben, – in dem sie Ihnen was Gutes sagen, ein Kompliment machen.“

„Ja, das ist schon so.“

„Sie scheinen diese Bemühungen jedoch regelmässig zu torpedieren und zunichte zu machen. Sie wollen anscheinend partout nichts glauben, was Ihnen die Anderen in Zuwendung sagen. Was würde sich den ändern wenn Sie diese Komplimente glauben würden?“

„Ich würde beginnen, besser über mich zu denken und würde mich wohl besser fühlen.“

„Kennen Sie das Märchen, die Prinzessin auf der Erbse?“

„Ich denke schon, die sass doch auf ganz vielen Matratzen und spürte trotzdem die Erbse.“

„Nehmen wir mal an, dass die guten Aussagen ihrer Bekannten solche Matratzen sind, dann sitzen Sie als Prinzessin schon auf welcher Höhe?“

Sie schaut mich irritiert an, schmunzelt über dieses Bild und kratzt sich am Kopf. *„2 oder vielleicht 5 Meter?“*

„Ja, schon ganz schön hoch und mit jedem Kompliment, das Sie zurückweisen, steigt der Turm in die Höhe. Wie geht es Ihnen da oben? Ja ich weiss, Sie spüren immer noch ihre Unvollkommenheit – ich bin nicht gut genug - diese gemeine Erbse!“

Nun lacht die Klientin und in dem Moment geschieht die therapeutische Distanz. Von diesem Moment an sprechen wir über die Erbse und wie sie diese gemeine Erbse wegwirgt.

Beziehungsweise ihr Denken verändern kann. Das Bild der Erbse und der auf den Matratzen sitzenden Prinzessin als Metapher bekommt immer wieder Raum in den Gesprächen. Und jedes Mal bewirkt sie den Erkennungsreflex: Aha – so mache ich das – das ist mein Muster um mich selbst abzulehnen und mich nicht gut genug zu fühlen.

Humor in der Beratung ist dann gelungen, wenn der Klient lachend sich selbst und seine Handlungen erkennt.

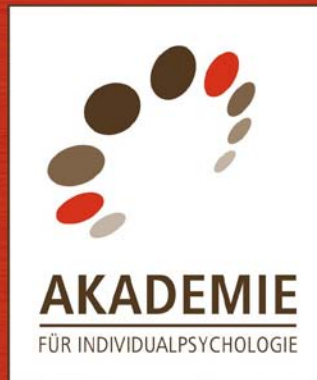
Humorvolle Beratung ist dann gelungen, wenn der Klient seine Muster schmunzelnd durchbrechen kann. Humor ist der unverzichtbare Weichspüler für harte Tatsachen.

Buchempfehlung zum Gebrauch von Märchen als Metaphern in der Beratung:

Helga Deppermann, Das Märchen als therapeutisches Medium in der psychosozialen Arbeit, Schriftenreihe der evangelischen Fachhochschule Freiburg, Band 22, LIT Verlag Münster (D)



Ruth Bärtschi (1963)
Dipl. Individualpsychologische Beraterin
Leiterin der Akademie für Individualpsychologie GmbH
Postfach 409
8424 Embrach
www.akademie-individualpsychologie.ch



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung zur/zum

- Individualpsychologischen Beraterin AFI
- Individualpsychologischen Berater AFI

Infos bei:

www.akademie-ip.ch
Tel. +41 (0) 44 865 05 20

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Nächster Beginn: Januar 2011

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
Dorfstrasse 111, Postfach 409
CH-8424 Embrach
+41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-individualpsychologie.ch

10-tägiger Studiengang für angewandtes
COACHING
Diplomausbildung
Dipl. Coach SCA

Infos bei:
Urs Bärtschi
www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch
Tel. +41 (0) 44 865 37 73

coachingplus
training & empowerment gmbh