

„Viel Stress entsteht durch Humorlosigkeit“

Mit Humor unterläuft die Therapeutin Dr. E. Noni Höfner Blockaden

Lachen hat für die Therapeutin Dr. E. Noni Höfner auch eine ernste Seite. Sie setzt auf Humor und Provokation, um Denk- und Verhaltensblockaden zu lösen und Stärken im Menschen zu wecken. Sie ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des Provokativen Stils, leitet das Deutsche Institut für Provokative Therapie (D.I.P.) in München und arbeitet zudem als Autorin und Kabarettistin.

Frau Dr. Höfner, was genau ist die Provokative Therapie?

DR. E. NONI HÖFNER Eine Kurzzeittherapie. Ich kennzeichne sie gern mit dem Kürzel LKW, weil ich mich wie vom Lastwagen überfahren fühlte, als ich sie 1985 bei Frank Farrelly kennenlernte. Die drei Buchstaben stehen auch für liebevolles Karikieren der Wachstumsbremsen. Wachstumsbremsen sind Stolpersteine, die sich jemand selbst in den Weg legt. Sie hindern ihn, seine Möglichkeiten voll auszuschöpfen. Diese Stolpersteine werden karikiert und ad absurdum geführt, bis der Klient selbst darüber lachen kann. Dabei geht man äußerst wertschätzend vor und aktiviert produktive emotionale Energien, denn Veränderungen laufen über das Auslösen von Emotionen, nicht über rationale Einsichten. Das Wichtigste ist jedoch das L: Liebevoll heißt, dass ich ein absolutes Zutrauen in die Ressourcen habe, die der andere zur Verfügung hat, und fest davon überzeugt bin, dass er sich ändern kann.

Wie provozieren Sie Veränderung?

HÖFNER In vielen Therapien ermuntern die Kollegen den Klienten mit „Sie schaffen das!“. Beim Provokativen Ansatz wird dieses



„Lachen über sich selbst ist das schwierigste, aber auch zugleich das heilsamste Lachen“, sagt Dr. E. Noni Höfner.

Zutrauen nur nonverbal vermittelt. Verbal provoziere ich meine Klienten, indem ich ihnen mehr recht gebe, als ihnen lieb ist, von einer Veränderung abrate und mich für die Stolpersteine begeistere. Die Nachteile erwähne ich im Nebensatz.

Können Sie ein Beispiel nennen?

HÖFNER Nehmen wir den Mitarbeiter, der nicht Nein sagen kann, stets Arbeit mit nach Hause nimmt und dabei fast zusammenbricht. Zu ihm könnte man sagen: „Das ist super, bleiben Sie dabei, für die anderen ist das genial, die haben dann nicht so viel zu tun.“ Im Nebensatz kommt dann: „Sie werden zwar früher ins Gras beißen, wenn Sie nicht auf sich achten, aber das ist besser, als für faul und unkooperativ gehalten zu werden.“ Wenn der Klient dabei die Wertschätzung und das Wohlwollen des Beraters spürt, fängt er an, seinen Widerstand gegen die eigene Selbstschädigung zu aktivieren, nicht gegen den Berater.

Was bedeutet dabei der Humor?

HÖFNER Ich verstehe unter Humor die Fähigkeit, die eigenen Glaubenssätze zu relativieren und die Absurditäten im eigenen Denken, Fühlen und Verhalten zu erkennen. Meist sieht man diese selber nicht. Auch der provokative Berater sollte sich

selbst mit Humor betrachten können und den Schalk im Auge haben, wenn er den anderen provoziert.

Wie hilft Humor?

HÖFNER Wenn jemand über seine eigenen Stolpersteine lacht, befreit er sich von seinen Fixierungen und von der Angst, die dahintersteckt. Das entspannt und verschafft neue Möglichkeiten. Durch Humorlosigkeit entsteht viel Stress, weil man sich selbst unter Druck setzt und zu ernst nimmt. Lachen kann aber auch äußerst verletzend sein. Wenn man den anderen auslacht, hat man ihn verloren.

Wo liegen die Grenzen der Therapie?

HÖFNER Wenn ich einem Mitarbeiter oder einem Kollegen wertschätzend und humorvoll aufzeigen kann, wie er sich selbst schadet, kann ich viel tun für das Betriebsklima. Ich darf dabei aber keine eigenen Ziele im Auge haben, denn dann missbrauche ich die provokativen Werkzeuge zur Manipulation. Auch wenn Manipulation für manchen sehr verlockend sein mag, ist das moralisch nicht vertretbar und geht schief.

Frau Dr. Höfner, vielen Dank für das Gespräch! ●

Das Gespräch führte Christine Wittenzellner, Diplom-Kauffrau und freie Wirtschaftsjournalistin für Management und Weiterbildung, München.



Dumm durch zu viele Überstunden

Eine Studie des Finnish Institute of Occupational Health, die im American Journal of Epidemiology veröffentlicht wurde, zeigt: Permanente Überstunden haben nicht nur gesundheitliche Folgen, sondern wirken sich auch negativ auf die Intelligenz, den Sprachschatz und das Sprachvermögen aus. Über fünf Jahre testeten die Forscher bei Studienteilnehmern diese drei Faktoren. Wer durchschnittlich 55 Stunden pro Woche arbeitete, verfügte über ein kleineres Vokabular und zeigte geringere Intelligenz als Kollegen, die nur 40 Stunden pro Woche arbeiteten. Neben psychischer Beeinträchtigung ließen sich bei den Probanden auch vermehrt körperliche Beschwerden festmachen, darunter chronischer Bluthochdruck sowie Herzerkrankungen. Beide stehen in Zusammenhang mit Stress. Auffällig war, dass vor allem Menschen mit höherer Bildung dafür prädestiniert zu sein scheinen, mehr Überstunden zu machen. Sie waren es auch, die weniger schliefen als ihre Kollegen und bei denen sich ein höherer Alkoholkonsum feststellen ließ. ●

Dauerhaft zu viele Überstunden beeinträchtigen kognitive Leistungen, warnt eine aktuelle Studie.