

Abstract

Im ersten Teil dieser Arbeit stelle ich die Frage: Was ist Humor? Wie wurde Humor in verschiedenen Epochen und Disziplinen definiert? Ich stelle verschiedene Humortheorien einander gegenüber und versuche eine Abgrenzung zu verwandten Begriffen. Weiters beschäftige ich mich mit den Funktionen und Arten des Lachens, sowie den dazugehörigen körperlichen Vorgängen.

Psychische und soziale Auswirkungen von Humor werden ebenso besprochen wie „therapeutisch wirksamer Humor“, sechs Thesen zu Humor in der Psychotherapie und die Humorfähigkeit bei verschiedenen psychischen Leidenszuständen. Dabei stelle ich mir die Frage, inwieweit Humor als Ressource in der Psychotherapie wirksam ist und stelle das Humorverständnis verschiedener therapeutischer Schulen und Richtungen einander gegenüber.

Schließlich widme ich mich besonders der personzentrierten Psychotherapie und in welchem Zusammenhang Humor und Lachen mit den notwendigen und hinreichenden Bedingungen von Carl Rogers stehen. Anhand von Fallvignetten aus meiner Praxiserfahrung und kurzen Beispielen und Anekdoten soll erschlossen werden, welche Rolle Humor in der therapeutischen Beziehung spielen kann.

Besonders die Bedeutung einer humorvollen Haltung der Therapeutin zu sich selbst soll herausgearbeitet werden. Ich stelle mir außerdem die Frage, ob die fully functioning person humorvoll ist und beschreibe nach Bernhardt (1985) und Rohrmanstorfer (2005) Charakteristika der „humorvollen Person“.

Verschiedene Stufen zur Unterscheidung von Humor- und Lachreaktionen im Rahmen der personzentrierten Psychotherapie werden vorgestellt und mögliche Gefahren bei dem Einsatz von Humor in der Psychotherapie reflektiert. Darf man Klient*innen auf den Arm nehmen? Welche Arten von Humor sind in der Psychotherapie erwünscht und fördern die Beziehung und welche Arten von Humor sind destruktiv und sollten unterlassen werden?