Lächle die Welt an und die Welt lacht zurück!

# *Humorvoll Konflikte lösen in der Sozialbegleitung mit erwachsenen Menschen mit Behinderung*

Abschlussarbeit
von

Silvia Petermann

Schule für Sozialbegleitung Zürich
Klasse 2003/A
März 2003 bis Januar 2006

Zürich, Oktober 2005

**Schule für Sozialbegleitung Zürich**
**Klasse: 2003/A**
**Verfasserin: Silvia Petermann**
**Begleiterin: Hildegard Ast Hoffmann**

# Lächle die Welt an und die Welt lacht zurück!

# Humorvoll Konflikte lösen in der Sozialbegleitung mit erwachsenen Menschen mit Behinderung

## Stichworte zum Inhalt

**Behinderungsformen**
**Konfliktbewältigung**
**Humor**

## Zusammenfassung des Inhaltes

**Welche Möglichkeiten habe ich als Sozialbegleiterin von erwachsen Menschen mit körperlicher, geistiger und/oder psychischer Behinderung der humorvollen Konfliktbewältigung und wo liegen die Grenzen die Strategie? Dieser Frage gehe ich in meiner Abschlussarbeit nach und fin Antworten bei Fallbeispielen und Interviews mit MitarbeiterInnen Behinderung, welche ihre Empfindungen und die Wirkungen von Hum darlegen. Dabei wird ersichtlich, wie wichtig die personzentrierte Haltung Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung im Allgemein aber besonders beim Einsetzen von Humor ist. Auch die sozialen Proble von Menschen mit Behinderung und deren Auswirkungen auf d Gruppenleben und das Konfliktverhalten werden erläutert. Der Kerngedan der Humor, wird aus verschiedenen Blickwinkel betrachtet und in d Grundfacetten bearbeitet:**

- **Forschung → Was bewirkt der Humor, das Lachen im menschlich Körper?**
- **Lernfähigkeit → Wie lässt sich Humor erlernen?**
- **Kommunikation → In welcher Situation lässt sich Humor Kommunikationsmittel einsetzen?**

**Diese Fragen werden im theoretischen Teil geklärt und in den Praxisbeispie teilweise anschaulich belegt.**
**Mit meiner Abschlussarbeit möchte ich überzeugen wie hilfreich, erleichter und bereichernd der Humor in der Sozialbegleitung ist!**

## Wort an den Leser

Die Bilder auf der Titelseite und die Redensarten auf dieser Seite stammen aus meiner privaten Sammlung. Da ich bis anhin nicht notiert habe woher ich ein Bild oder eine Lebensweisheit habe, sind diese ohne Quellenangabe. Ich werde in meiner Arbeit immer wieder Cartoons (gezeichnete Witzgeschichte) einfliessen lassen und hoffe damit den Lesern ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Dies bedeutet aber nicht, dass ich das Thema nicht ernst nehme! Meiner Meinung nach können Cartoons eine Situation kurz und prägnant (treffend) auf den Punkt bringen. Ich werde mir Mühe geben Fremdwörter beim ersten Nennen, in Klammern zu übersetzen. Im Anhang findet der Leser ebenfalls eine Kurzbeschreibung der Fach-/Fremdwörter. Sollte ich einmal ein Wort vergessen zu übersetzen, möchte ich mich dafür schon im Voraus entschuldigen.

## Humor ist bunt

Menschen, die nie lachen sind keine ernsthaften Menschen./Chaplin Humor und Geduld sind die Kamele, mit denen ich durch die Wüste komme. Humor ist viel zu wichtig um nicht ernst genommen zu werden. Humor ist, wenn man sich kennt und trotzdem mag. Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens. Lache so oft du kannst – das ist die billigste Medizin. Man kann auch lachend sehr ernst sein. Das Lachen ist ein Geschenk; gratis, grenzenlos und unerschöpflich. Lachen ist eine kostengünstige Möglichkeit, das Aussehen zu verbessern./Adams Wer zuletzt lacht, hat schon eine Menge verpasst. Irren ist menschlich, stolpern üblich, über sich selber lachen ist Reife./W.A. Ward Lachen verbindet und erleichtert das gemeinsame Tun./Pello Ob man Humor hat, zeigt sich erst in ernsteren Situationen. Eine Portion Humor ist das beste Mittel, um Selbstkritik die nötige Elastizität zu verleihen, damit sie nicht einschnürend wirkt. Wer keinen Humor kennt, hat nichts zu lachen. Humor bedeutet, die Grenzen zu überschreiten. Der Humor ist eines der Elemente des Genies. Humor ist der Knopf, der verhindert, das einem der Kragen platzt./J. Ringelnatz Humor ist die Kunst, über sich selber lachen zu können. Humor ist gesunder Menschenverstand, der tanzt. Es gibt im Leben keine bessere Waffe als den Humor. Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag./Chaplin Humor ist mit einer Träne im Auge lächelnd dem Leben beizupflichten./Friedl Beutelrock Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strome des Lebens./Wilhelm Raabe Humor ist die Kunst sich ohne Spiegel selbst ins Gesicht zu lachen./Paul Hörbiger Humor ist wie Aspirin, nur wirkt er doppelt so schnell./Groucho Marx

**Inhaltsverzeichnis**


**1. Einleitung**

1.1. Persönlicher Bezug zum Thema 1
1.2. Fragestellungen 2
1.3. Eingrenzung des Themas 2
1.4. Zielsetzung 2
1.5. Zielpublikum 2
1.6. Institution und Arbeitsfeld 3
1.7. Vorgehen 3

**2. Praktischer Teil**

2.1. Zusammensetzung unserer Beschäftigungsgruppe 4
2.1.1. Anforderungen und Ressourcen unserer MitarbeiterInnen mit Behinderung 4
2.1.2. Anforderungen und Ressourcen der BetreuerInnen 6
2.1.3. Auswirkung der einzelnen Anforderungen und Ressourcen auf die Gruppe 6
2.2. Beispiele von Konflikten aus der Praxis 6
2.3. Interviews 13
2.4. Reflexion: Humorvoll und trotzdem empathisch 14

**3. Theoretischer Teil**

3.1. Soziale Konflikte 18
3.2. Bewältigung von Konflikten auf herkömmliche Art oder mit Humor 19
3.3. Möglichkeiten der Konfliktbewältigung bei Menschen mit Behinderung 19
3.4. Gelotologie – Humor als Forschungsobjekt 20
3.5. Humor in der Medizin und in der Therapie 23
3.6. Kann man Humor lernen? 24
3.7. Humor als Konfliktbewältigung 26
3.8. Menschen mit Behinderung/Behinderungsformen 28
3.9. soziale Probleme von Menschen mit einer Behinderung in der Gruppe 30

**4. Schlussgedanken**

4.1. Antworten auf meine Fragen 33
4.2. Persönliche Auswertung meiner Zielsetzungen 34
4.3. Vision für meine Arbeit als Sozialbegleiterin 34
4.4. Dank 35

**Literaturverzeichnis** 36

**Anhang**

Fremdwörterbeschreibung 39
Normalisierungsprinzip 42
Personzentrierte Haltung 42
Basale Stimulation 43
Konfliktstufen nach Glasl 45
Konfliktbearbeitung 47
Temperamentenlehre 47
Übungen von Birkenbihl 48
Erste Einträge für ein Witzbuch 49
Gedanken von Paulmichl 51
Interviews 52

# 1. Einleitung

## 1.1. Persönlicher Bezug zum Thema

Humor hat mich schon immer fasziniert. Ich lache sehr gerne und sammle Texte und Bilder, welche mich zum Lachen bringen. Damit angefangen habe ich, als ich schwer krank war. Vor sieben Jahren bekam ich Lymphdrüsenkrebs. Ich hatte unter der Achsel mehrere Tumore und Metastasen (Ableger) zwischen Herz und Lunge. Meine Lage war ernst. Ich beschäftigte mich nicht nur damit, mit welchen Mitteln ich physisch (den Körper betreffend) gegen die Krankheit ankämpfen konnte, sondern auch mit dem psychischen (seelischer Zustand) Aspekt. Ich stellte mir die Frage: „Warum ich - Was will mir diese Krankheit sagen?“
In dem Buch *Krankheit als Symbol* von Rüdiger Dahlke (1996) fand ich für mich eine Erklärung. Dort werden die psychischen Ursachen einer Krankheit beschrieben.

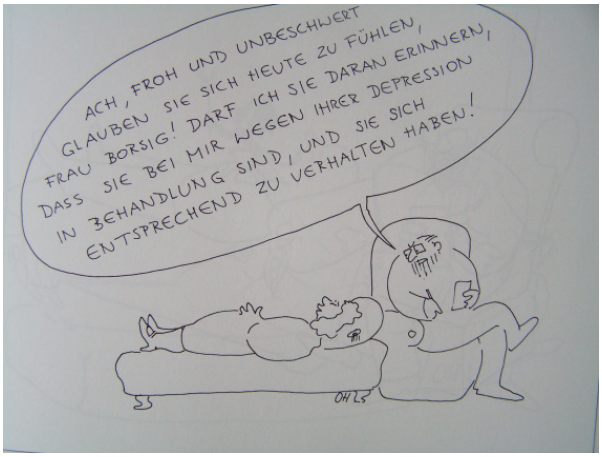
In meinem Fall waren dies:

- Probleme drücken auf die Schulter
- Etwas schnürt die Luft ab
- Herzschmerzen

Als ich dies gelesen hatte wurde mir klar, dass ich einiges in meinem Leben verändern musste. Wenn ich überleben wollte blieb mir nichts anderes übrig. Ich konnte nicht nur die medizinischen Massnahmen über mich ergehen lassen, sondern war gezwungen auch an meinem Lebensstil zu arbeiten. Dabei half mir der Humor sehr. Ich hörte Cabaret-CD´s, fing an mich mit Humor in der Medizin zu befassen und lachte viel. So überstand ich die Strapazen der medizinischen Therapien leichter.
Dieser therapeutische Ansatz wird von Norman Cousins (1996) in seinem Buch *Der Arzt in uns selber* beschrieben. Der Autor erzählt in diesem Buch von seiner Heilung von einer schweren Krankheit mit äusserst geringen Überlebenschancen. Damit gab Cousins den Anstoss für die Gründung der „Lachtherapie“.

Ich selber fing öfters an in Gesellschaft von Freunden, und später auch gegenüber Autoritätspersonen, im Gespräch eine lustige Bemerkung zu machen. Mir viel auf, dass dies die Situation lockerte, das Gespräch vereinfachte und ich mich wohler fühlte. Bei Respektspersonen war dies aber nicht immer so, wie folgendes Beispiel zeigt:

Ein Arzt fühlte sich einmal vor den Kopf gestossen. Er kam zu mir ins Spitalzimmer und meinte: „Ich kläre Sie nun auf!“ Ich bemerkte, ich sei schon aufgeklärt. Er fand dies aber gar nicht lustig: “Ich habe keine Zeit für Spässe. Hören Sie mir zu!“ Hoppla! Nun das tat ich dann auch. Als er wieder das Zimmer verlies habe ich in Gedanken die Situation nochmals durchgespielt und musste lachen. Der Arzt tat mir leid. Er hatte eine wichtige Sache noch nicht begriffen: Patienten sind nicht nur eine Diagnose (Krankheitsbild), sondern Menschen. Man sollte sie auch so behandeln!



Huber Oswald (1999)

Vor drei Jahren konnte ich die Leitung einer Beschäftigungsgruppe übernehmen. Ich habe mir von Anfang an vorgenommen bei meiner Arbeit den Humor einfliessen zu lassen. Hin und wieder hörte ich die Bemerkung:

*„Wie kannst du mit Menschen mit Behinderung so umgehen. Dies sind doch arme, bemitleidenswerte Menschen. Die darf man doch nicht auslachen."*

Ich stellte jeweils richtig, dass ich nicht über sie sondern mit ihnen lache. Ich bin der Meinung, dies hat auch etwas mit ernst zunehmen zu tun. Indem ich „natürlich" mit ihnen umgehe und sie nicht in einen Schutzmantel stecke. Ich sehe nicht die Behinderung im Vordergrund sondern den Menschen.
In unserer Gruppe gibt es öfters Reibereien. Ich kann, wenn es die Situation erlaubt, mit Humor oft die Wogen glätten. Bis anhin habe ich dies aus dem Bauch und aus dem Herzen heraus gemacht. Mit dieser Arbeit möchte ich meine „Baucharbeit" auch theoretisch beleuchten.

## 1.2. Fragestellungen

- Konflikte humorvoll lösen bei Menschen mit geistiger Behinderung – Ist das ein Gegensatz zur empathischen (wertschätzender) Haltung?
- Wo sind die Schwierigkeiten / Grenzen beim Einsetzen des Humors bei Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung?
- Hat die Zusammensetzung der Gruppe einen Einfluss auf die Konflikte?
- Worin besteht der Unterschied zur herkömmlicher Konfliktbewältigung?

## 1.3. Eingrenzung des Themas

Ich werde in meiner Arbeit ausschliesslich Bezug nehmen auf soziale Konflikte der 1. und 2. Stufe nach dem Stufenmodell von Glasl (2002). Bei der Nennung von MitarbeiterInnen mit Behinderung ist immer von erwachsenen Menschen mit einer körperlichen, geistiger und/oder psychischen Behinderung die Rede.
Dem grossen Thema der Gelotologie (Lachforschung) wird nur ein kleines Kapitel gewidmet. Die Auswirkungen, welcher der Humor / das Lachen auf uns hat, sowie die Einsetzung von Humor im therapeutischen und medizinischen Bereich, werden nur gestreift. Die Standbeine der Gelotologie sind zwar bis heute hauptsächlich im therapeutischen und medizinischen Bereich angesiedelt. Für mein Arbeitsfeld mit erwachsenen Menschen mit körperlichen, geistiger und/oder psychischer Behinderung sind diese nur begrenzt relevant (wichtig).

## 1.4. Zielsetzung

- Meine praktischen Erfahrungen im Umgang mit Humor in der Kommunikation mit Menschen mit Behinderung werde ich anhand von theoretischen Konzepten und Modellen überprüfen.
- Ich werde Methoden herauskristallisieren wie man humorvoll Konflikte lösen kann bei Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung.

## 1.5. Zielpublikum

- meine MitschülerInnen
- DozentInnen
- MitarbeiterInnen und Vorgesetzte
- Alle sozial Arbeitenden

Die Abschlussarbeit soll Mut machen Humor einzusetzen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung.

## 1.6. Institution und Arbeitsfeld

Seit mehr als zwölf Jahren arbeite ich in einem Zentrum für erwachsene Menschen mit einer körperlichen, geistiger und/oder psychischer Behinderung. Dies besteht aus zwei Wohnheimen (82 Plätze), Aussenwohngruppen (21 Plätze), 240 Arbeitsplätzen in Werkstätten und Beschäftigungsgruppen sowie im Hauswirtschaftbereich und einem Ferienzentrum. Ebenso werden Therapien, Schulungen und Anlehren angeboten. Bei uns wird mit dem Normalisierungsprinzip (siehe Anhang) und der personzentrierten Haltung (siehe Anhang) gearbeitet. Dieses ist auch in unserem Leitbild verankert:

*"Wir unterstützen erwachsene Menschen mit einer körperlichen, geistigen und/oder psychischen Behinderung, ein am Normalisierungsprinzip orientiertes Leben in einer Gemeinschaft zu gestalten und die individuellen Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen.*

*Bei uns stehen die Menschen mit Behinderung im Mittelpunkt.*
*Es ist unser Anliegen, die Persönlichkeit jedes einzelnen Menschen mit Behinderung zu respektieren und dafür zu sorgen, dass – im Sinne der personzentrierten Haltung – die Selbständigkeit erhalten bzw. weiter gefördert wird."*

www.altried.ch (geöffnet am 19. September 2005 um 19:30 Uhr)

Innerhalb der Stiftung arbeitete ich in diesen zwölf Jahren im Wohnheim in verschiedenen Wohngruppen als Mitarbeiterin und als Gruppenleiter-Stellvertreterin, in der Nachtwache und als Sanitätsdienst. Vor fünf Jahren wechselte ich in die Beschäftigungs-Abteilung und war dabei bei der Eröffnung unseres Tochterhauses.
Seit Juli 2002 leite ich eine Beschäftigungsgruppe mit neun Menschen mit körperlicher, geistiger und/oder psychischer Behinderung und einer Mitarbeiterin. Durch die verschiedensten Arten der Behinderungen und der Anforderung in einer nur bedingt frei gewählten Gruppe einen ganzen Tag gemeinsam in einem Raum zu arbeiten, entstehen öfters Reibereien.

## 1.7. Vorgehen

Da meine praktischen Erfahrungen schon vorhanden sind und ich das Ziel hege diese theoretisch zu untermauern, werde ich in meiner Abschlussarbeit das Feld von hinten aufrollen und den praktischen Teil dem theoretischen Teil vorziehen. Durch Praxisbeispiele und Interwievs mit MitarbeiterInnen mit Behinderung werde ich meine täglichen Erfahrungen zum Thema darlegen. Es wird die Sicht der MitarbeiterInnen mit Behinderung sowie meine Sicht als Betreuerin dargestellt.

Im theoretischen Teil werde ich die Welt des Humors von verschiedenen Seiten betrachten:

- Forschung
- Lernfähigkeit
- Kommunikationsmittel

Ausserdem werden die verschiedenen Behinderungsformen erklärt und mögliche Auswirkungen der Behinderung auf die Menschen. Ebenso versuche ich die Dynamik (Kraftentwicklung) welche entstehen kann in einer Gruppe mit Menschen mit Behinderung aufzuzeigen. Die Konfliktstufen und mögliche Bewältigungen der Konflikte werden erläutert. Am Schluss werde ich auswerten, welche Antworten ich auf meine Fragen erhalten habe und wie ich meine Zielsetzungen erreicht habe.

## 2. Praktischer Teil

### 2.1. Zusammensetzung unserer Beschäftigungsgruppe

Die Beschäftigungsgruppe setzt sich aus neun erwachsenen Menschen mit körperlicher, geistiger und/oder psychischer Behinderung zusammen. Die Altersspanne reicht von 18 bis 57 Jahre. Die tägliche Verfassung und die dauernde Anforderungen von jedem Einzelnen haben einen bedeutenden Einfluss auf das Konfliktausmass. Nach dem Skript Anforderungs-Ressourcen-Profil-Model von Becker (Schule für Sozialbegleitung, (o. J.) habe ich die Anforderungen und Ressourcen jedes Einzelnen dargestellt. Die Namen wurden weggelassen und ich werde nur von Person A, Person B, etc. sprechen. Dieses Kürzel wird auch in den Interviews und in den Praxisbeispielen in der Abschlussarbeit eingefügt.

#### 2.1.1. Anforderungen und Ressourcen der MitarbeiterInnen mit Behinderung

| Person | Anforderung | Ressourcen |
|---|---|---|
| A, 45 Jahre, männlich | - geistige Behinderung,<br>- gestörte Fixation (Festigung) des Magenmundes<br>- kann nur fein zerhackte Nahrung zu sich nehmen<br>- verträgt nicht alle Nahrungsmittel<br>- spastische Lähmungen<br>- sitzt im Rollstuhl<br>- kann sich nicht selber fortbewegen<br>- tägliche Pflege nicht selbständig möglich<br>- Nahrungszufuhr nicht selbständig<br>- keine selbständig durchführende Arbeitmöglichkeiten<br>- wohnt in einem Doppelzimmer<br>- kann nicht mehr nach Hause<br>- verbale Kommunikation nicht möglich<br>- von richtigen Interpretationen(Auslegung) abhängig<br>- von erster Kontaktaufnahme der Anderen abhängig | - Kommunikation durch Mimik und Gestik möglich<br>- wenige Worte möglich: *„Au“(*ich auch), ja, nein, *„mitcho“* (mitkommen)<br>- kann auf gezielte Fragen mit ja oder nein antworten<br>- kann aufzeigen, dass ihn etwas beschäftigt (beisst sich in die Hand)<br>- freut sich über jede Aktivität |
| B, 18 Jahre, weiblich | - Trisomie 21(Down Syndrom)<br>- angeborene Hüftgelenksverrenkung<br>- sitzt im Rollstuhl<br>- kann sich nicht überall selbständig bewegen<br>- braucht Mithilfe bei der täglichen Pflege<br>- wohnt in einem Doppelzimmer<br>- Adoleszenz (Pubertät)<br>- verbale Kommunikation eingeschränkt<br>- Feinmotorik etwas eingeschränkt | - kann kurze Strecken gehen<br>- Grobmotorik vorhanden<br>- teilweise selbständig<br>- kann sich mit Rollstuhl selbständig fortbewegen<br>- kann einzelne Wörter sprechen<br>- versteht einfache Sprache<br>- Kontaktfreudig<br>- guter Familienzusammenhalt<br>- darf regelmässig nach Hause<br>- kann sich im Wohnheim frei bewegen<br>- Mutter und Schwester arbeiten im Wohnheim<br>- macht gerne Spässe |
| C, 48 Jahre, weiblich | - geistige Behinderung<br>- 90 % sehbehindert<br>- sieht nur Schatten, je nach Kontraste<br>- sitzt im Rollstuhl<br>- braucht Mithilfe bei der täglichen Pflege<br>- kann sich nur teilweise selber fortbewegen<br>- wechselt von einem Einzelzimmer in ein Doppelzimmer<br>- findet sich in ungewohnter Umgebung nicht zurecht<br>- kann Sexualität nicht ausleben<br>- Stimmungsschwankungen<br>- Tendenz sich in etwas hineinzusteigern<br>- kann nicht mehr nach Hause<br>- ängstlich durch Sehbehinderung | - in gewohnter Umgebung selbständig fortbewegen<br>- Selbständig Transfer von Rollstuhl ins Bett<br>- erkennt Leute anhand Stimme und Schritten<br>- gutes Hörvermögen<br>- kann sich verbal verständigen<br>- versteht einfache Sprache<br>- regelmässige Besuche der Mutter<br>- gutes Tastvermögen<br>- lacht gerne |

| | | |
|---|---|---|
| D, 39 Jahre, männlich | - geistige Behinderung<br>- Autismus<br>- unsicheres Gehen<br>- keine verbale Kommunikation<br>- braucht Begleitperson bei Wegstrecken<br>- Migräne anfällig<br>- Bedürfnis bei Betreuern im Mittelpunkt zu stehen<br>- bei psychischer Belastung teilweise inkontinent<br>- braucht Mithilfe bei der täglichen Pflege<br>- fühlt sich bei Konflikten anderer unwohl ⇒ schlagen<br>- Mühe mit Kritik umzugehen⇒ schlägt sich selber | - Charme<br>- in gewohnter Umgebung selbständiges gehen<br>- wohnt in einem Einzelzimmer<br>- kann regelmässig nach Hause<br>- versteht einfache Sprache<br>- kann geschlossene Fragen mit Nicken beantworten<br>- kann auf sich aufmerksam machen durch schreien<br>- kann Sexualität teilweise ausleben<br>- humorvoll |
| E, 35 Jahre, weiblich | - geistige Behinderung<br>- Epilepsie<br>- wohnt bei resolutem Vater<br>- wird öfters abgewiesen wegen Körpergeruch<br>- alle 2-3 Wochen Kleiderwechsel<br>- sucht nach Zuwendung<br>- darf zu Hause eigene Meinung nicht kundtun<br>- erlernte Hilflosigkeit<br>- Standartsätze<br>- fixiert Personen mit den Augen<br>- braucht Mithilfe bei der täglichen Pflege | - kann gehen<br>- versteht einfache Sprache<br>- kann sich teilweise verbal ausdrücken<br>- anhänglich<br>- Fein- und Grobmotorik gut<br>- in der Beschäftigungsgruppe bedingt selbständig |
| F, 43 Jahre, weiblich | - geistige Behinderung<br>- Epilepsie<br>- teilweise Gehblockaden (psychische Ursachen)<br>- Tendenz sich in etwas hineinzusteigern<br>- nimmt vieles persönlich<br>- fühlt sich für „alles“ verantwortlich<br>- überschätzt sich<br>- braucht für Handlungen sehr viel Zeit<br>- Stimmungsschwankungen<br>- Bedürfnis nach Einzelgespräche mit BetreuerInnen | - kann gehen<br>- versteht einfache Sprache<br>- kann sich verbal ausdrücken<br>- wohnt in einer Aussenwohngruppe zusammen mit ihrem Freund<br>- kann Sexualität ausleben<br>- lacht gerne<br>- freie Freizeitgestaltung<br>- kann regelmässig zu ihren Brüdern nach Hause<br>- kann tägliche Pflege selber verrichten<br>- selbständig |
| G, 57 Jahre, weiblich | - geistige Behinderung<br>- Diabetes (Zuckerkrankheit)<br>- darf nicht alles essen<br>- künstliches Hüftgelenk<br>- Rheumatismus<br>- Schmerzen<br>- teilweise grobe, laute Sprache<br>- Stimmungsschwankungen<br>- Wechseljahre<br>- wenig Familienzusammenhalt | - versteht einfache Sprache<br>- kann sich verbal ausdrücken<br>- humorvoll<br>- wohnt in Aussenwohngruppe in einem Einzelzimmer<br>- selbständig<br>- frei Freizeitgestaltung<br>- kann tägliche Pflege selbst verrichten |
| H, 48 Jahre, männlich | - Trisomie 21<br>- Deformiertes Hüftgelenk<br>- Schmerzen<br>- Starker Abbau in kurzer Zeit, z.B. lesen, schreiben, gehen<br>- seit kurzer Zeit mehrheitlich im Rollstuhl<br>- Schlafstörungen<br>- ungeduldig<br>- Standartantworten: *„Isch alles guet“*<br>- bedingter Familienzusammenhalt<br>- braucht Hilfe bei täglichen Pflege | - versteht einfache Sprache<br>- kann sich verbal ausdrücken<br>- wohnt in einem Einzelzimmer<br>- ab und zu Besuche der Schwester |
| I, 53 Jahre, männlich | - psychische Probleme<br>- Alleinerziehender Vater<br>- Tochter in der Adoleszenz<br>- Doppelbelastung<br>- früh am Morgen Zeitungen vertragen<br>- wohnt in lärmgeplagter Umgebung | - kann sich verbal gut ausdrücken<br>- freie Freizeitgestaltung<br>- selbständig<br>- wohnt in eigener Wohnung<br>- humorvoll<br>- langjährige Beziehung<br>- kann Sexualität ausleben |

Person K., weder Mitarbeiterin mit Behinderung noch Mitarbeiterin. Sie macht einen einjährigen Arbeitseinsatz auf unserer Beschäftigungsgruppe.

| Anforderungen | Ressourcen |
|---|---|
| - früher langzeitarbeitslos<br>- psychische Probleme<br>- Tendenz eigene Meinung als Tatsache zu sehen<br>- Mühe Kritik anzunehmen<br>- Hohe Arbeitsansprüche an sich selber | - Wiedereingliederung in die Arbeitswelt<br>- Pflegerische Erfahrung<br>- Freie Freizeitgestaltung<br>- Eigene Wohnung<br>- Langjährige Beziehung, welche sie unterstützt |

### 2.1.2. Anforderungen und Ressourcen der BetreuerInnen

| Anforderungen | Ressourcen |
|---|---|
| - Qualitätsmanagement<br>- Agogische Planung<br>- Förderung der MitarbeiterInnen mit Behinderung<br>- Basale Stimulation (Körperbewusstsein fördern)(Anhang)<br>- Therapeutische Massnahmen<br>- Hochstehende Eigenprodukte herstellen<br>- neue Eigenprodukte entwickeln, welche unsere MitarbeiterInnen mit Behinderung machen können<br>- Lager organisieren<br>- Tagesablauf organisieren<br>- Verkaufsanlässe organisieren<br>- einmal pro Woche kochen für die Gruppe<br>- Sitzungsteilnahme<br>- Sitzungen leiten<br>- Zusatzaufgaben wie z.B. Sanitätsdienst<br>- Pflege<br>- Normalisierungsprinzip<br>- Personenzentrierte Haltung | - kreativ<br>- Zeitmanagement<br>- Sitzungsleitung<br>- Geduld<br>- Empathie (Einfühlungsvermögen)<br>- Kongruenz (Übereinstimmung)<br>- Humor<br>- Organisation<br>- Kenntnisse von Basaler Stimulation<br>- Handwerkliches Geschick<br>- Kochkenntnisse<br>- Kenntnisse von Pflege<br>- Selbständig<br>- Qualifiziert<br>- gerecht<br>- Akzeptanz (Annehmbarkeit) |

### 2.1.3. Auswirkungen der einzelnen Anforderungen und Ressourcen auf die Gruppe

Es gibt Anforderungen der einzelnen MitarbeiterInnen mit Behinderung, welche beim Zusammentreffen, Konflikte auslösen können.

Zum Beispiel:

- Stimmungsschwankungen einer Person **trifft auf** Fixieren einer Person mit den Augen
- Im Mittelpunkt stehen wollen **trifft auf** Wunsch von Einzelgespräche mit BetreuerInnen
- Grobe Sprache **trifft auf** vieles persönlich nehmen

Da werden jeweils die Ressourcen der BetreuerInnen gefordert!

- Zum Beispiel:
- Geduld
- Akzeptanz
- Empathie
- Humor

Im folgenden Kapitel werden Beispiele aus der Praxis genauer dargestellt:

### 2.1.4. Beispiele aus der Praxis

Ich werde mit fünf Beispielen von sozialen Konflikten 1. oder 2. Stufe darstellen, wann ich mit Humor reagiert habe und wo ich bewusst keinen Humor eingesetzt habe. Ich beschreibe zuerst die Situation und erkläre mein Verhalten in der Begründung.

1. Beispiel

Situationsbeschreibung:

Ich sitze an einem Tisch und arbeite. Person F kommt und erzählt was sie am Vorabend in der Aussenwohngruppe erlebt hat. Sie holt weit aus und springt zusammenhangslos von einem Stichwort zum nächsten. Dafür braucht sie sehr lange. Person D sitzt am gleichen Tisch und fühlt sich übergangen.

F.: *„Silvia ich MUSS dir etwas erzählen! Gestern Abend in der Gruppe hat mich R. (Betreuer) geärgert. Er musste arbeiten im Büro und hatte keine Zeit für mich. Er hörte mir einfach nicht zu. Und P., mein Freund, hat auch gesagt er finde das nicht schön. P. ist immer so müde. Er hat gar keine Zeit mehr für mich. L. (Mitbewohnerin) hat gestern Käseschnitten gekocht. Die waren gut. L. würzt immer zu viel. Ich vertrage dies nicht. R. meint es sei nicht zu viel Gewürz. Aber R. versteht mich nicht. Ich freue mich, wenn M. (Betreuerin) zurück kommt. Die hört mir zu. Am Samstag muss ich Wäsche machen. Das ist immer so viel. Aber es ist mein „Ämtli". Dann kann ich erst später mit P. fort gehen. Nächste Woche....."*

D. macht Schlagbewegungen in Richtung F.

F. :*"Schlag mich ja nicht. Ich darf Silvia auch EINMAL etwas SCHNELL erzählen. Nicht immer nur du!"*

Person D. kann nicht sprechen! Die Schlagbewegungen von D. werden stärker.

F. erzählt weiter: *"Jetzt weiss ich nicht mehr was ich erzählen wollte....."*

Ich stehe auf und gehe zu D. streiche ihm über den Rücken und beruhige ihn mit leisen Worten. Seine Schlagbewegungen werden schwächer. F. erzählt immer noch: ..... Ich habe nicht mehr alles im Detail verstanden. Es reicht F. aber anscheinend, wenn ich hin und wieder mit einem Ja ihr bestätige, dass ich sie noch höre. Ich hole einen Ball und spiele mit D. Ballspielen ist eine seiner Lieblingsbeschäftigungen und er beruhigt sich dabei schnell.

F. ist immer noch am erzählen: *„..... und dann hat sie einfach zu mir gesagt....."*

Ich bemerke wie sich die Wut von D. wieder steigert. Bevor die Situation eskaliert, muss ich den Redefluss von F. unterbrechen. Ich sage zu F., sie solle nicht alles so ernst nehmen. Dafür habe der liebe Gott ihr zwei Ohren gegeben; beim einen hinein und beim anderen wieder hinaus. Zu D. sage ich, er solle den Ball an F. zuwerfen.
Ich dokumentiere alles wie ein Sportreporter: *„ D. wirft den Ball zu F.! Und Tor! Aber jetzt ist F. am Ball. Gekonnt nimmt sie den Ball auf und trippelt zu ihrem Mitspieler....."*
F. spielt mit und lässt sich ablenken. Sie lacht und wirft den Ball zu D. .....

Begründung:

Ich habe bemerkt, dass F. nur das Bedürfnis zu reden hatte und keine Probleme, die wir angehen mussten. Wäre ich im Detail auf ihr Gespräch eingegangen, hätte sich F. noch mehr in ihre „Probleme" verstrickt. Ich spürte, dass die Grundstimmung von F. nicht gegen Humor abgeneigt war. Hätte ich bemerkt, dass sie etwas

Wichtiges mit mir besprechen muss, wäre ich mit ihr einige Minuten aus dem Raum gegangen für ein Gespräch. Mit Ball spielen lies sie sich gut ablenken und die Meinungsverschiedenheiten zwischen D. und F. haben sich im Spiel und Lachen aufgelöst.

**Heute spielt FC Charme gegen FC Schwatz! Und schon beginnt das Spiel.....**

2. Beispiel

Situationsbeschreibung: Die Gruppe sitzt am Tisch und isst zu Mittag. E. hat die Angewohnheit Personen mit ihrem Blick zu fixieren. G. kann dies gar nicht leiden. Immer wieder deklariert (erklärt) sie es bei E. Für ein bis zwei Minuten ist dann Ruhe und danach beginnt das ganze wieder von vorne.

G.: *„Schau mich nicht immer an! Schau auf die andere Seite, sonst gebe ich dir eine Ohrfeige."*

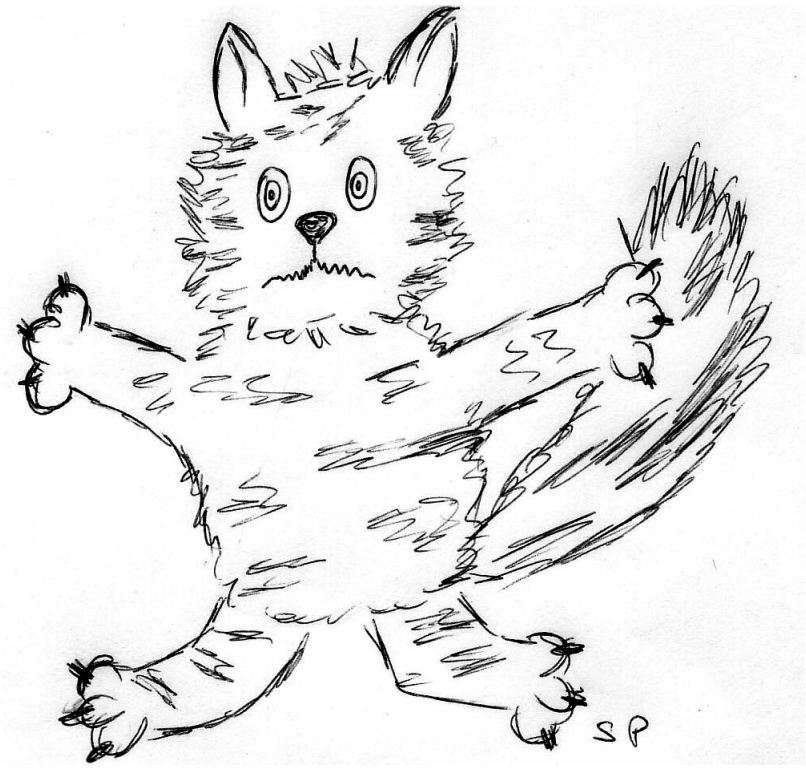
E. lacht verlegen und sagt: *„Ja, jetzt hämmer di "*, schaut aber weiterhin auf G.

Diese wird wütend: *"Findest du das lustig? Sag nicht Ja und glotze trotzdem weiter! Wenn du nicht sofort aufhörst schlage ich dich. Vielleicht hörst du dann auf."*

Ich sage zu E., sie solle auf ihren Teller schauen. Nebenbei erwähne ich:
*„Heute morgen hat mein Kater Garfield geschaut wie eine Kuh wenn es blitzt. Mir ist eine Tasse heruntergefallen. Er ist erschrocken und machte vor Angst einen Luftsprung."*

G. ist abgelenkt und muss lachen. Das Fixieren mit den Augen ist kein Thema mehr. G. möchte mehr hören von Garfield.

Begründung: Ich weiss, dass G. ein Katzenfan ist. Sie fragt jeden Tag was mein Kater zu Hause macht. Eine Ablenkung mit Garfield klappt fast immer.



**Ich hasse Montag Morgen!**

3. Beispiel

Situationsbeschreibung: G. hat manchmal eine grobe und laute Sprache. Meistens meint sie es aber nicht böse, sondern es ist einfach ihre Art. F. hat die Tendenz vieles sehr persönlich zu nehmen, auch wenn sie gar nicht angesprochen wird. Jeden Tag bringt F. die Tageszeitung auf die Beschäftigungsgruppe und gibt sie ihrem Kollegen H. zum anschauen. An diesem Tag kommt F. zu spät zur Arbeit. G. hat in dieser Zeit die Zeitung schon geholt, da sie mir etwas Bestimmtes daraus vorlesen wollte. Als F. bemerkte, dass schon eine Zeitung auf der Gruppe war, reagiert sie heftig:
*„Wer hat diese Zeitung geholt? Ich bringe jeden Tag die Zeitung! Soll ich das in Zukunft nicht mehr machen?“*

G. erwiderte: *„ Du kannst die Zeitung weiterhin bringen. Heute war ich einmal ausnahmsweise schneller als du. Ich wollte Silvia nur etwas vorlesen. Das wird wohl nicht so schlimm sein. Tu nicht so blöd.“*

F. : *„Ich bin überhaupt nicht blöd. Was fällt dir eigentlich ein! Du musst mich gar nicht anschreien!“*

G.: *„Ich habe dich nicht angeschrieen. Ich habe auch nichts dafür, wenn du schlechte Laune hast.“*

Ich will den Streit schlichten, aber bevor ich aber etwas sagen kann, meint F.:

*„Du musst dich gar nicht einmischen. Ich kann das alleine lösen mit G.“*

Aha, dies bedeutet für mich ich muss mich zurückhalten, auf Glück hoffen, dass die Situation nicht eskaliert und den beiden Streithähnen das Feld überlassen. Nach einigen Minuten Geduld, und Wortstreitereien, welche ich schon gar nicht mehr richtig wahrnahm, liegen sich die beiden in den Armen. Sie haben sich versöhnt. Und F. hat in G. sogar eine Zuhörerin gefunden für ihr Problem, mit dem Aufstehen am Morgen. Glück gehabt!

Begründung:

Diese Situation zeigte mir einmal mehr, dass zwei in etwa gleich starke MitarbeiterInnen mit Behinderung ihre Streitereien manchmal selber bewältigen können. Es besteht zwar die Gefahr, dass die Zwei sich so verstricken und einander anschreien, dass die ganze Gruppe darunter leiden muss, weil sich dies einen ganzen Tag hinausziehen kann. Die BetreuerInnen haben manchmal zu wenig Geduld das Geplänkel anzuhören und das Risiko einzugehen. Solange keine weiteren MitarbeiterInnen mit Behinderung auf die jeweilige Situation reagieren, sollte genügend Zeit vorhanden sein, die gebraucht wird einen Streit alleine zu lösen. Dies stützt sich auch auf das Normalisierungsprinzip. Als F. mir mitteilte, ich soll mich nicht einmischen, konnte ich nicht mehr mit Humor den Konflikt lösen. Ich hätte F. somit nicht ernst genommen nach dem Ansatz von der personzentrierten Haltung.

4. Beispiel

Situationsbeschreibung:

C. hat die Tendenz sich in Situationen hineinzusteigern und auf Mitleid zu hoffen. Ein typisches Beispiel ist, wenn sie zur Therapie gehen soll. C. geht nicht gerne in die Therapie und sie versucht sich mit allen Mitteln zu drücken. I. kann dies jeweils nicht nachvollziehen, da die Therapie C. gut tut.

C. äussert*: „Weißt du I., die Therapie tut mir gar nicht gut. Ich war eine Sturzgeburt und eine arme Behinderte im Rollstuhl die nichts mehr sehen, sollte man nicht zwingen.“*

I. wird leicht nervös. Er sagt zu C., er könne nicht nachvollziehen, warum sie nicht froh sei, dass sie überhaupt in eine Therapie gehen könne. Ohne Therapie–Übungen könne sie bald auch nicht mehr selbständig ins Bett gehen.

*C.: „Ja schon, aber weißt du ich bin als Kind aufs Köpfchen gefallen und ich bin eine Arme.“*

Ich bemerke, dass I. keine Geduld mehr hat. Zu C. sage ich, dass die Therapie eine ärztliche Verordnung sei. Und ob sie wolle, dass sie sich nicht mehr bewegen könne? C. verneint.

*„Ja siehst du, dann musst du deine Fähigkeiten üben, damit du es nicht verlernst. Ich muss auch immer wieder am Morgen üben mei-*

*ne Hosen hinaufzuziehen. Sonst würde ich eines Tages zur Arbeit kommen mit den Hosen auf Halbmast. Du würdest auch sehr überrascht sein.“*
Die ganze Gruppe muss lachen. G. sieht für den Moment ein, wie wichtig es ist in der Therapie zu üben. Sie lässt sich von I. zur Therapeutin bringen.

Begründung: Ich weiss, dass I. und G. gerne lachen. Ich musste versuchen zu reagieren bevor I. verbal sein Unverständnis mehr zum Ausdruck brachte. Dies hätte wahrscheinlich zur Folge gehabt, dass G. sich in die Sache hineingesteigert hätte. So merkte sie, wie wichtig das Erhalten der körperlichen Fähigkeiten ist. Gleichzeitig spürte sie aber, dass ich die Sache nicht so todernst nehme. Somit konnte sie auch lockerer damit umgehen.

**Irgendetwas habe ich vergessen?!**

5. Beispiel

Situationsbeschreibung: G. wäscht Geschirr ab.

Sie sagt zu K.: *“Darf ich dir einmal etwas zeigen? Wenn ich fertig mit abwaschen bin, reibe ich das Abwaschbecken immer rundherum trocken bevor ich es versorge. Du versorgst es immer nass.“*
K. reagiert verärgert.
Sie murmelt sarkastisch (beissend höhnisch):

*„Ja selbstverständlich“* und ihr Gesichtsausdruck lässt die Folgerung zu, dass sie findet G. habe wieder mal ihre kritischen 5 Minuten.

G. realisiert dies und sagt: *„Du musst gar keine Grimassen schneiden. Ich wollte dir das nur einmal zeigen.“*

K.: *„Das musst du mir nicht zeigen. Was meinst du? Ich habe einen eigenen Haushalt und weiss wie man das Waschbecken wegräumt.“*

G. : *„Aber du trocknest es nie ab!“*

Da die Stimmung in der Beschäftigungsgruppe langsam gedrückt wird, muss ich der Diskussion ein Ende setzen.

Ich werfe in den Raum: *“Dies sind verschiedene Sichtweisen. Die einte Seite findet das wichtig, die andere Seite findet dies eine Banalität. Dies ist wie die Kleinigkeiten, welche eine Beziehung manchmal belasten. Das berühmte Zahnpasta-Tuben-Problem: Der eine quetscht die Zahnpasta einfach aus der Tube, da für ihn nur wichtig ist, die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu bringen, das „Wie“ ist nicht relevant. Der Partner möchte aber, dass die Tube immer schön von hinten aufgerollt wird. Ich muss mit meinem Mann auch Kompromisse finden, sonst würden wir uns wegen Kleinigkeiten in den Haaren liegen. Was meint ihr, wenn ich eines Tages zur Arbeit komme und mein Mann hänge mir noch in den Haaren. Dann wisst ihr, dass wir keinen Kompromiss gefunden haben.“*

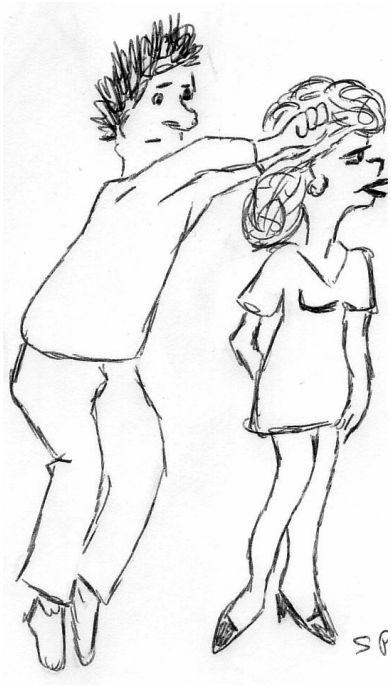
G. lacht und meint, sie würde meinen Mann gerne kennen lernen.

Ich erwidere, *„dass kannst du auch einmal, aber nicht unbedingt wenn er mir in den Haaren hängt.“*

Das Abwaschbecken wurde unterdessen schon lange weggeräumt und ist kein Thema mehr.

Begründung:

Ich konnte der Diskussion den Wind aus den Segeln nehmen. Um einen guten Tag zu haben ist es nicht relevant, ob das Abwaschbecken trocken im Kasten liegt oder es noch einen Wassertropfen hat. Ich konnte aufzeigen, dass es in einer Gruppe wichtig ist, immer wieder Kompromisse einzugehen. Jeder kommt von seinem Standpunkt einige Schritte auf die andere Person zu und man trifft sich in der Mitte.



**Irgendwie fühle ich mich heute so belastet!?**

## 2.4. Interviews

Ich habe mit zwei MitarbeiterInnen mit geistiger Behinderung, einem Mitarbeiter mit psychischen Problemen und mit einer Mitarbeiterin, welche einen einjährigen Arbeitseinsatz macht, über Konfliktsituationen in unserer Beschäftigungsgruppe gesprochen und persönliche Fragen gestellt. Ich werde hier zu jeder Frage 2-3 Ausschnitte der Interviews zitieren.

**Wie hast du dich gefühlt in dieser Situation vor meiner Reaktion?**

*„Ich hatte Angst D. würde mich schlagen. Ich war wütend"*

*„Ich konnte G. nicht verstehen, anstatt dass sie froh ist in die Therapie zu gehen, wehrt sie sich dagegen. Das kann ich nicht verstehen. Ich war gereizt."*

*„Ich war wütend auf E. Ich hasse es, wenn sie mich immer so anglotzt! Am liebsten hätte ich ihr eine Ohrfeige gegeben, damit sie aufhört."*

**Wie fühltest du dich nach meiner Reaktion?**

*„Lustig, entspannt."*

*„Wieder ganz gut."*

*„Ich war zwar immer noch etwas wütend, aber es hat mich abgelenkt. Es hat die Spannung durchbrochen."*

**Fühltest du dich von mir ernst genommen?**

*„Du hast nicht Partei ergriffen für eine Seite. Das finde ich gut. Obwohl ich eigentlich erwartet hätte, dass du Partei für mich ergreifst. Aber du hast beide ernst genommen. Du hast aufgezeigt, dass es gar kein Problem gibt. G. ist klar geworden, dass man Kompromisse machen muss."*

*„Ja eigentlich schon. Noch schöner wäre es gewesen, wir hätten zusammen eine Sitzung machen können. Aber ich verstehe, dass dies nicht immer geht. Du hast mir zugehört.*

**Wie fühlst du dich, wenn du eine humorvolle Reaktion nicht verstanden hast?**

*„Ich fühle mich verarscht, nicht akzeptiert, unterdrückt."*

*„Schlecht. Ich sehe das die anderen lachen und meine sie lachen mich aus."*

*„Ich kann mich an keine Situation erinnern, in der ich den Humor nicht verstanden habe."*

**Wie reagierst du dann?**

*„Ich sage meine Meinung, dass ich dies nicht passend finde."*

*„Ich ziehe mich zurück."*

**Kannst du dich an eine Konfliktsituation erinnern, in der ich ohne Humor reagiert habe?**

*„Ja. Als ich die Zeitung holte und F. beleidigt war. Sie hat dich gebeten, dich nicht in unseren Streit einzumischen."*

*„Keine genaue. Aber wenn G. oder F. Stimmungsschwankungen haben reagierst du je nach Situation mit klaren Grenzen setzen oder du gehst auf sie ein."*

**Wie fühltest du dich in dieser Situation?**

*„Zuerst konnte ich F. nicht verstehen. Sie macht immer aus einer Mücke einen Elefanten! Als wir aber zusammen geredet haben, fühlte ich mich besser. Ich fand es schön, dass wir uns umarmen konnten."*

*„Wenn klare Grenzen gesetzt werden „müffeln" MitarbeiterInnen mit Behinderung noch nach. Die Luft ist noch nicht rein. Aber ich sehe ein, dass es mal Grenzen braucht. Wenn du auf sie eingehst und Gespräche führst ausserhalb der Gruppe, habe ich das Gefühl ich würde weniger Geduld haben. Sie bekommen was sie wollen."*

**Was war anders, besser, schlechter?**

*„Ich habe es im allgemeinen lieber, wenn Konflikte mit Humor gelöst werden können. Ich habe es gerne friedlich. Habe nicht gerne Konflikte"*

*„Es kommt darauf an wie ich bei Laune bin. Manchmal bin ich froh wenn ich aufgeheitert werde, manchmal kann ich den Witz nicht vertragen."*

*„Wir konnten uns viel Zeit nehmen um zu sprechen. Wir haben es alleine geschafft. Ich habe es auch gerne wenn wir lachen können. Ich finde beides gut. Ich bin auch nicht immer gleich gut „zwäg"."*

**Gefällt es dir, wenn ich mit Humor reagiere?**

*„Ich lache gerne! Ich finde es schön, dass wir auf dieser Gruppe so viel lachen dürfen"*

*„Mittlerweile ja. Am Anfang, als ich dich noch nicht kannte, fand ich, dass kann man doch nicht machen. Mittlerweile weiss ich du greifst nie den Menschen an, sondern nur die Situation."*

*„Nicht immer!"*

**Wäre es dir lieber ich würde anders reagieren?**

*„Nein, bloss nicht."*

*„Wenn ich so nachdenke, nein. Mit Humor ist schon oft dicke Luft gereinigt worden. Dicke Luft aushalten braucht viel Energie."*

## 2.5. Reflexion: Humorvoll und trotzdem empathisch

Kommunikation ist eine schwierige Sache. Es gibt viele Möglichkeiten etwas zu missverstehen. Dies beschreibt auch Marmet in seinem Buch „*Ich und du und so weiter"* bei den „vier Seiten einer Nachricht" (1996, S. 19 bis 22). Eine Nachricht kann sachlich, selbstoffenbart, beziehungsmässig oder als Appell gesendet werden. Es ist aber nicht selbstverständlich, dass die Nachricht beim Zuhörer auf der richtigen Ebene ankommt. Vielleicht möchte der Sprecher rein sachlich bleiben und der Empfänger hört mit seinem Beziehungsohr. Dies führt zu Konflikten. Auf humorvolle Art macht Loriot in dem Buch „*Szenen einer Ehe" (*1997, S. 35 bis 39) klar, welche Auswirkungen es haben kann, wenn zwei Personen kommunizieren.

*„Bürgerliches Wohnzimmer. Der Hausherr sitzt im Sessel, hat das Jackett ausgezogen, trägt Hausschuhe und döst vor sich hin. Hinter ihm ist die Tür zur Küche einen Spalt breit geöffnet. Dort geht die Hausfrau emsiger Hausarbeit nach.*

*Sie: Hermann...*
*Er: Ja...*
*Sie: Was machst du da?*
*Er: Nichts...*

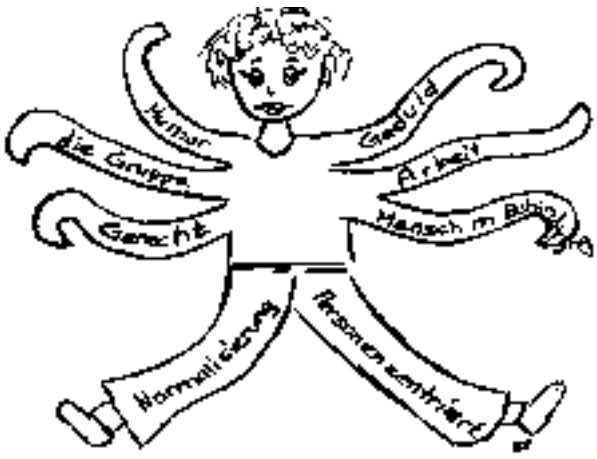
*Sie: Nichts? Wieso nichts?*
*Er: Ich mache nichts...*
*Sie: Gar nichts?...*
*Er: Nein....(Pause)*
*Sie: Überhaupt nichts?*
*Er: Nein...ich sitze hier...*
*Sie: Du **sitzt** da?*
*Er: Ja...*
*Sie: Aber irgendwas **machst** du doch?*
*Er: Nein...(Pause)*
*Sie: Denkst du irgendwas?*
*Er: Nichts Besonderes...*
*Sie: Es könnte ja nicht schaden, wenn du mal spazieren gingest...*
*Er: Nein-nein...*
*Sie: Ich bringe dir deinen Mantel...*
*Er: Nein danke...*
*Sie: Aber es ist zu kalt ohne Mantel..*
*Er: Ich gehe ja nicht spazieren...*
*Sie: Aber eben wolltest du doch noch...*
*Er: Nein, **du** wolltest, dass ich spazieren gehe...*
*Sie: Ich? **Mir** ist es doch völlig egal ob **du** spazieren gehst...*
*Er: Gut..*
*Sie: Ich meine nur, es könnte dir nicht schaden, wenn du mal spazieren gehen würdest...*
*Er: Nein, schaden könnte es nicht..*
*Sie: Also was willst du denn nun?*
*Er: Ich möchte hier sitzen...*
*Sie: Du kannst einen ja wahnsinnig machen!*
*Er: Ach...*
*Sie: Erst willst du spazieren gehen... dann wieder nicht...dann soll ich deinen Mantel holen...dann wieder nicht...was denn nun?*
*Er: Ich möchte hier sitzen...*
*Sie: Und jetzt möchtest du plötzlich da sitzen...*
*Er: Gar nicht plötzlich...ich wollte immer nur hier sitzen...und mich entspannen...*
*Sie: Wenn du dich wirklich **entspannen** wolltest, würdest du nicht dauernd auf mich **einreden**...*
*Er: Ich sag ja nichts mehr...*
*Sie: Jetzt hättest du doch mal Zeit, irgendwas zu tun, was dir Spass macht...*
*Er: Ja...*
*Sie: Liest du was?*
*Er: Im Moment nicht...*
*Sie: Dann lies doch mal was...*
*Er: Nachher, nachher vielleicht...*
*Sie: Hol dir doch die Illustrierten...*
*Er: Ich möchte erst noch etwas hier sitzen...*
*Sie: Soll **ich** sie dir holen?*
*Er: Nein-nein, vielen Dank...*
*Sie: Will der Herr sich auch noch bedienen lassen, was?*
*Er: Nein, wirklich nicht...*
*Sie: Ich renne den **ganzen** Tag hin und her...Du könntest doch wohl **einmal** aufstehen und dir die Illustrierten holen...*
*Er: Ich möchte jetzt nicht lesen...*
*Sie: Dann quengle doch nicht so rum...*
*Er: (schweigt)*
*Sie: Hermann!*
*Er: (schweigt)*
*Sie: Bist du taub?*
*Er: Nein-nein...*
*Sie: Du tust eben **nicht**, was dir Spass macht...statt dessen **sitzt** du da!*
*Er: Ich sitze hier, **weil** es mir Spass macht...*
*Sie: Sei doch nicht gleich so aggressiv!*
*Er: Ich bin doch nicht aggressiv...*
*Sie: Warum schreist du mich dann so an?*
*Er: (schreit)...Ich schreie dich nicht an!!!“*

Diese Situation könnte sich auch auf unserer Beschäftigungsgruppe abspielen. Ein harmloses Wort kommt beim Gegenüber falsch an. Dieser geht in Abwehrstellung, und ein Wort ergibt das andere. MitarbeiterInnen mit oder ohne Behinderung können sich manchmal in etwas verrennen und sehen nur noch ihre Sichtweise. Bei den Praxisbeispielen wurde dies gut ersichtlich. Ich versuche daher, mich schon früher in das Wortgefecht einzumischen, bevor die Fronten so verhärtet sind. Es gibt Situationen, bei denen Humor nichts verloren hat. Diese Situationen herauszufiltern braucht viel Fingerspitzengefühl. Wenn man mit Menschen mit Behinderung arbeitet, sollte man sie schon besser kennen, damit man ihre Reaktionen einschätzen kann. Wenn ich

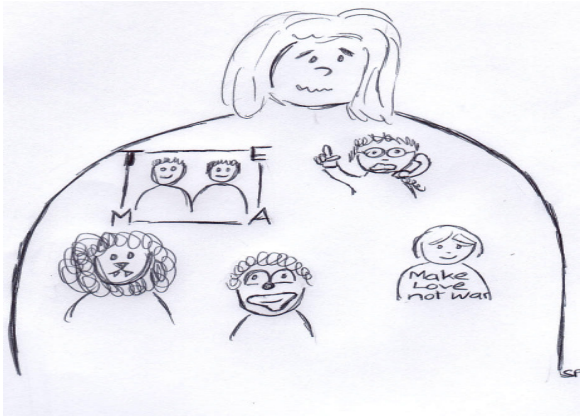
bemerke, dass ein gewichtiges Problem vorhanden ist, agiere ich mit personzentrierter Haltung, nicht mit Humor. Wenn ich spüre, dass es „nur“ Verständigungsprobleme auf der kommunikativen Ebene sind, löse ich Konflikte mit Humor. Auch MitarbeiterInnen mit Behinderung, welche sich verbal nicht äussern können und wahrscheinlich nicht immer jeden Witz verstehen (Interpretation), lachen jeweils mit. Meine Vermutung ist, dass sie froh sind, wenn die Stimmung in der Gruppe gehoben wird. Unter gedrückter Stimmung leiden sie sicherlich noch mehr als Menschen, die ihrem Missmut verbal Gehör verschaffen können. Sie vermögen sich nur mit Mimik und Gestik auszudrücken und dies lässt immer ein hohes Risiko von Falschinterpretationen zu. Nach dem Axiom von Watzlawick (Marmet (1996) S. 13 bis 18) „Man kann nicht nicht kommunizieren“ können sie mit Mimik und Gestik kommunizieren. Aber versteht man die immer richtig? Ich vergegenwärtige mir jeweils in solchen Situationen meine Erfahrung aus einer Weiterbildung:

In Zweiergruppen machten wir Rollenspiele. Eine Person spielte einen stummen Menschen mit Behinderung. Die zweite Person war die/der BetreuerIn. Die Klienten bekamen die Vorlage nicht zu sprechen und keine Gestiken zu machen. Sie hatten einen bestimmten Wunsch und durften gegenüber der/dem BetreuerIn keine Kompromisse eingehen. Die BetreuerInnen versuchten mit gezielten Fragen festzustellen, welchen Wunsch ihr Klient hatte. Keine der 15 Zweiergruppen hat es herausgefunden! In der Rolle als Klient fühlte ich mich sehr unwohl. Ich wollte etwas Bestimmtes und der Betreuer kam einfach nicht dahinter. Dieses Rollenspiel war nur ein kleiner Einblick. Eine Situation von wenigen Minuten. Wie muss es dann für Menschen mit Behinderung sein, welche tagtäglich damit leben? Welch eine Frustration (Enttäuschungserlebnis). Kein Wunder, wenn diese Menschen sich zum Beispiel durch Aggressivität (Angriffsverhalten) sich Luft verschaffen.

Manchmal fühle ich mich wie eine Krake mit unzähligen Armen, an denen unaufhörlich gezogen wird. Wie kann ich allen, auch mir, gerecht werden? Welchen methodischen Ansatz wähle ich in welcher Situation? Jede Methode für sich, finde ich eine gute Sache. Teilweise sind diese widersprüchlich. Zum Glück besitze ich noch den Humor-Arm und den Geduld-Arm. Diese bringen mich jeweils wieder ins Gleichgewicht.




Meine Auseinandersetzungen mit meinem „inneren Team“, wie Schulz von Thun in *Miteinander reden 3* (2002) beschreibt, grenzt manchmal einer theatralischen Vorstellung! Da kämpft der „hierarchische Boss“ mit der „teamfähigen Gruppenleiterin“. Der „Harmoniejunkie“ versucht die „Löwin“ zu überzeugen nicht um sich zu beissen. Der „kreative Clown“ witzelt mit der „personzentrierter Betreuerin“.




Da ich mir die verschiedenen Möglichkeiten zu reagieren bewusst bin, und ich mich für meine Favoriten entschieden habe, komme ich immer wieder auf die gleichen Arme oder Teammitglieder zurück.

- die personzentrierte Haltung
- der Humor.

Wie die Praxisbeispiele zeigen, haben sich diese bewährt. Die personzentrierte Haltung ist eine Grundhaltung, die ich immer einnehme, auch wenn ich mit Humor reagiere. Bei meinen Reaktionen auf Konflikte achte ich darauf, dass ich die Person nicht angreife, sondern mich auf die Situation beziehe. Ich versuche stets den Humor mit einem persönlichen, nicht ganz ernst gemeinten Beispiel darzustellen, welches die Situation in der Beschäftigungsgruppe aufgreift.

## 3. Theoretischer Teil

### 3.1. Soziale Konflikte

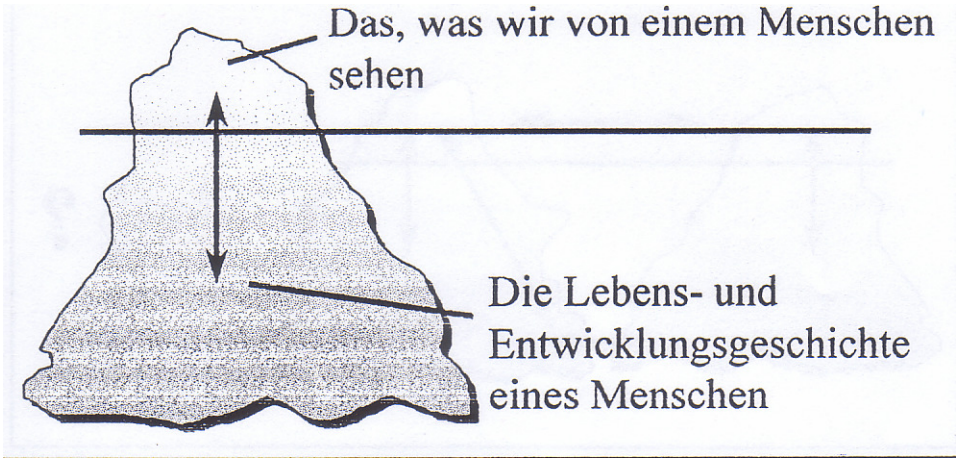
Als sozialen Konflikt bezeichnet Glasl in seinem Buch „*Selbsthilfe in Konflikten" (*2002) Differenzen zwischen Menschen, bei denen mindestens eine Partei das Gefühl hat von dem Handeln seines Gegenübers in seinen eigenen Vorstellungen beeinträchtigt zu werden. Das Bestehen von Differenzen ist noch kein Konflikt. Es kommt allein darauf an, wie diese erlebt werden und wie man damit umgeht. Um dies mit meinem dritten Paxisbeispiel anschaulich zu machen, rufe ich dem Leser nochmals die Situation ins Gedächtnis: ( Beispiel 3, S. 9)

G. hat die Zeitung schon in die Gruppe gebracht, obwohl dies sonst immer F. macht.

Es wäre kein Konflikt geworden, wenn F. nicht beleidigt reagiert hätte, dass G. die Zeitung schon geholt hatte. Die Zeitung wäre einfach auf der Gruppe gewesen. Warum und von wem wäre unwichtig.

Glasl schreibt (2002, S. 35): „*Konflikte greifen unsere ganze Person an, und wir können uns ihren Wirkungen nur schwer entziehen. Je weiter ein Konflikt eskaliert, d.h. je tiefer wir uns darin verstricken, desto mehr droht er unser ganzes Denken, Fühlen und Wollen zu korrumpieren und unser Handeln zu beherrschen."*

Bei jeder Aktion weiss man nicht wie sein Gegenüber reagiert. Jemand kann dies höchstens vermuten. Niemand kann im Voraus erkennen wie eine Person denkt, fühlt und was sie will. Ersichtlich ist immer nur die Spitze eines Eisberges, dies was die Person offensichtlich zeigt. Ein grosser Teil bleibt unter der Oberfläche. Reaktionen sind geprägt von Erfahrungen, Erziehung und der Lebensgeschichte. In dem Skript *„Arbeiten mit Menschen"* (Schule für Sozialbegleitung, (o. J.) wird dies graphisch dargestellt.




Bei Menschen mit Behinderung kommt zu der Reaktionsungewissheit wegen der Lebensgeschichte, noch die Ungewissheit der Reaktion wegen der Behinderung hinzu. Ich versuche dies meinen MitarbeiterInnen mit und ohne Behinderung immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Ich „predige" sie sollen tolerant sein, da man nie weiss wie es im Inneren des Gegenübers aussieht. Für kurze Zeit gelingt mir manchmal ein Sichtwechsel. (Ich arbeite auch mit der optischen Wahrnehmung. Wir habe an unserem Gruppenfenster eine Leine angebracht, welche wir unsere „Gedanken-Wäscheleine" nenne. Dort hängen Bilder, welche uns an wichtige Sachen erinnern sollen. So zum Beispiel das bekannte Bild mit der jungen und alten Frau, um zu zeigen das verschiedene Personen im gleichen Ding verschiedene Sachen sehen können. Oder eine rote Karte mit grossen Punkten, welche daran erinnert das ein bedrohliches Problem aus der Distanz ein harmloser Marienkäfer wird.)
Toleranz gegenüber seinen Mitmenschen bedeutet ein ständiges arbeiten an sich selbst. Schon viele Menschen ohne Behinderung haben damit ihre Mühe. Bei Menschen mit geistiger und/ oder psychischer Behinderung wird dies noch zusätzlich erschwert. Ich bin der Meinung, dass kleine Fortschritte auch hier möglich sind. Man darf nur die Ziele nicht zu hoch stecken. Durch

Vorleben und stetige Erinnerung, verbal und optisch, denke ich schon kleine Fortschritte bei einzelnen MitarbeiterInnen mit Behinderung erreicht zu haben. Dies bedeutet natürlich nicht, dass es nun keine Konflikte mehr gibt. Aber meiner Meinung nach sind die Auswirkungen eines Konfliktes heute nicht mehr so extrem wie dies noch vor drei Jahren der Fall war. Ebenso ist in der Abschlussarbeit nur von Konflikten 1. und 2. Stufe die Rede. Diese werden in den Eskalationsstufen von Gasl dargestellt (2002, S. 114 und 115). Die 1. Stufe beinhaltet die Verhärtung und die 2. Stufe die Debatte (lebhafter Meinungsaustausch). (Die ganze Übersicht der Eskalationsstufen findet der Leser im Anhang.)

### 3.2. Bewältigung von Konflikten auf herkömmliche Art oder mit Humor

Die Möglichkeiten einen Konflikt zu bewältigen sind breit gefächert. Es gibt auch durchaus ungesunde oder weniger konfliktlösende Methoden möglich, wie zum Beispiel:

- sich zurückziehen
- Wut hinunterschlucken
- seinen Gegner übertönen
- Recht haben wollen
- handgreifliche Methoden

Durch solche Verhaltensmuster wird ein Konflikt nicht gelöst, sondern er brodelt unter der Schutzdecke weiter und wird zu einem kalten Konflikt. Ich widme mich den konfliktlösenden Methoden.

- Konflikt ansprechen
- Metaebene einnehmen
- Ruhig bleiben
- Eigene Reaktion reflektieren
- Aktives zuhören
- Mit „Ich- Botschaften“ sprechen
- „Verbotene“ Worte nicht benützen: immer, nie, alle, nur
  Sondern „Weichmacher“: manchmal, viele, oft, einige, selten
- Konstruktive Kritik ausüben
- Sichtweisen austauschen
- Lösungsorienter Ansatz: Ausnahmen suchen, Wunderfrage....
- Humor

Wenn ein Konflikt vorhanden ist sollte man diesen nicht tot schweigen, sondern direkt und ruhig ansprechen. Ist man selber involviert in einem Konflikt sind „Ich-Botschaften“ und „Weichmacher“ eine zwingende Regel. Eigene Reaktionen sind immer wieder zu reflektieren. Ist man nicht eine der Konfliktparteien, kann man als Mediator die unterschiedlichen Sichtweisen erklären und mit dem lösungsorientierten Ansatz arbeiten, damit die Kontrahenten selber zu einer Lösung finden. Wenn es die Situation erlaubt kann man auch auf einfache spielerische Art den Konflikt mit Humor lösen (siehe Praxisbeispiele auf S. 7 bis 11).

### 3.3. Möglichkeiten der Konfliktbewältigung bei Menschen mit Behinderung

Bei kleineren Disputen (Wortgefecht) und/oder an Gruppensitzungen mache ich immer wieder die Kommunikation zum Thema. Ich erkläre meinen MitarbeiterInnen mit Behinderung, wie wichtig es ist, mittels „Ich-Botschaften“ zu sprechen und gegenüber seinen KollegInnen tolerant zu sein. Ich sage zu ihnen, sie sollen versuchen sich ihrem Gegenüber so zu verhalten, wie sie selber gerne behandelt werden wollen. Mir ist bewusst, dass die MitarbeiterInnen mit Behinderung dies nicht bei jedem Gespräch einhalten können. Aber geschieht dies nur schon in einem von zehn Fällen, dass dieses Verhalten einen Konflikt vermeidet oder schneller löst, bin ich schon zufrieden. Und schliesslich arbeite ich auch hier nach dem Motto: Steter Tropfen höhlt den Stein.
Wenn sich ein Konflikt schon eingeschlichen hat, gibt es für mich hauptsächlich vier Möglichkeiten um zu reagieren:

- Ich mische mich nicht ein und lasse die Parteien ihren Konflikt selber lösen. Dies ist nur bei geeigneter Situation und Tagesform der Beteiligten möglich. Das heisst, wenn ich bemerke, der Konflikt könnte ins handgreifliche übergehen, muss ich reagieren. An dieser Stelle berichtige ich, dass dies eine Aufgabe ist, die ich mir selber auferlegt habe. Sollte ein Konflikt eskalieren und die Kontrahenten (Gegner) tragen den Kampf körperlich aus, ist dies im Grunde genommen auch eine Art Konflikte zu lösen. Mein Problem dabei ist, dass meine Aufgabe als Gruppenleiterin verlangt, die Menschen mit Behinderung zu betreuen. Lasse ich eine Situation soweit eskalieren bis sie handgreiflich wird, habe ich meiner Meinung nach die Betreuungspflicht nicht erfüllt. Zum Glück werden nicht alle Konflikte handgreiflich ausgetragen. Es besteht die Möglichkeit, dass die MitarbeiterInnen mit Behinderung ihren Konflikt selbständig lösen können und sich danach versöhnen. (siehe Beispiel 3 auf S. 9)

- Ich arbeite mit Mediation (Vermittlung). Ich nehme beide Seiten ernst, höre ihre Anliegen und versuche zwischen ihnen zu vermitteln, indem ich der einen Partei die Worte und Handlungen der Gegenpartei „übersetze“ und erkläre, damit sie selber eine annehmbare Lösung für sich beide entwickeln. Dabei habe ich in Gedanken die „Phasen der Konfliktbearbeitung“ vor Augen. (Skript Schule für Sozialbegleitung, (2004) (siehe Anhang)

- Bemerke ich bei einem Konflikt, dass die Ausgangslage Stimmungsschwankungen einer Person sind, welche Probleme hat die nichts mit dem Konflikt zu tun haben, handle ich personzentriert. Ich führe ein Gespräch unter vier Augen ausserhalb des Gruppenraumes. Nach dem „lösungsorientierten Ansatz“ versuche ich, dass die Person ihre Lösung findet.(Skript Schule für Sozialbegleitung, (2002)

    - Ich nehme das Problem ernst.
    - Frage nach dem Ziel.
    - Suche nach der Ausnahme ( wenn etwas funktioniert, mach mehr davon)
    - Positives vermerken von Ausnahmen
    - Wunderfrage (Was wäre wenn ein Wunder geschehen würde?)
    - Refraiming (dem Problem eine neue Bedeutung geben)

- Ich reagiere mit Humor. Ich sehe die Situation von der humorvollen Seite und mache ein lustiges, situationsbezogenes Beispiel, welches ich erlebt habe. Dabei greife ich keine Personen an, sondern beziehe mich nur auf die Situation.

### 3.4. Gelotologie – Humor als Forschungsobjekt

Eine detaillierte Beschreibung von der Entstehung der Gelotologie habe ich auf der Internetseite www.lachclub-recklinghausen.de gefunden:

*„In den sechziger Jahren kam es zur Begründung einer eigenen Forschungsdisziplin durch den Psychiater William Fry. Er nannte sie **„Gelotologie“**, zu deutsch: Lachforschung (griechisch gelos = Gelächter). Zunächst belächelt, hat sie sich mittlerweile ernstes Ansehen erworben. Es kam zu einer Vielzahl von Studien, und einige von ihnen setzten sich mit dem Zusammenhang von Gesundheit und Lachen auseinander. Ein besonderer Impuls hierfür war die Krankheitsgeschichte des Journalisten Norman Cousins, der an Spondylarthritis ankylosans litt, einer chronischen Entzündung der Wirbelsäule, die äußerst schmerzhaft ist und als unheilbar gilt. Die Ärzte stuften seine Überlebenschance als sehr gering ein. Als er sah, dass ihm im Krankenhaus nicht mehr geholfen werden konnte, entschloss er sich zur Selbsttherapie. Er verließ das Krankenhaus, quartierte sich in ein Hotel ein und ließ sich systematisch zum Lachen bringen. Freunde und Bekannte mussten Witze erzählen oder lustige Geschichten vorlesen, im Fernseher lief Comedy. Cousins stellte fest, dass zehn Minuten intensives Lachen die Schmerzen für einige Zeit verschwinden ließ. Was er nur fühlte, wurde im Krankenhaus gemessen: Seine Blutwerte waren nach der Lachkur tatsächlich besser. Cousins hat sich gesund gelacht und ein Buch darüber geschrieben (Der Arzt in uns selbst).*
*Später gründete Cousins an der Universität von Los Angeles eine Abteilung für therapeutische Humorforschung. Sie blieb nicht die einzige ihrer Art. Die Mitglieder der Amerikanischen Verein-*

*igung für therapeutischen Humor, die über 600 Ärzte und Psychologen zählt, plädieren dafür, Lachen auf Rezept zu verschreiben. In diesem Zusammenhang sind auch Patch Adams und die in Krankenhäusern tätigen Klinik-Clowns zu erwähnen.“*
www.lachclub-recklinghausen.de (geöffnet am 3.September 2005 um 19.30 Uhr)

Niccel Steinberger weist in ihrem Buch „Ich bin fröhlich“ (2002, S. 23) auf die Gelotologie hin. In Amerika beschäftigen sich Studenten in Studiengängen nur mit Humor und den positiven Auswirkungen vom Lachen. Ihr Ziel ist den positiven Einfluss auf den menschlichen Körper wissenschaftlich nachzuweisen. Sie untersuchen warum der Mensch lacht, ob der Humor genutzt wird um Stress abzubauen und welche Veränderungen sich diesbezüglich im Körper nachweisen lassen. Trotz dreissig Jahren Forschungsarbeit gibt es noch zu wenige statistische Ergebnisse, um die positive Auswirkung vom Lachen auf den Körper wissenschaftlich nachweisen zu können. Ich teile die Meinung von Frau Steinberger, dass nicht immer alles wissenschaftlich erwiesen werden muss, um es zu glauben. Mit dieser Überzeugung sind wir in guter Gesellschaft:

**Patch Adams** der amerikanischen Arzt, der als Erster die heilende Kraft des Lachens entdeckt und gezielt in Pflegestationen eingesetzt hat.
*„Der Film "Patch Adams" erzählt die Geschichte eines depressiven Mannes, der sich als selbstmordgefährdet in eine psychiatrische Anstalt einliefert. Dort macht er sein Schlüsselerlebnis: Er hilft noch stärker angeschlagenen Patienten und dadurch sich selber. In den späten Sechzigerjahren war Adams mit seiner Idee, dass Ärzte Menschen und nicht Krankheiten behandeln sollten, noch nicht auf viel Verständnis gestossen. Doch der Gesundheits-Revoluzzer hat tatsächlich Wirkung gezeigt: Heute zählen Clowns auf Pflegestationen zum alltäglichen Inventar und ihre positive Wirkung gilt als unbestritten.“*
www.humor.ch (geöffnet am 20. August 2005 um 16.30 Uhr)

**Michael Titze,** Diplompsychologe und Humorforscher:
*«Menschen, die häufig lachen, kommen im sozialen Leben besser an», betont Titze. Sie wirkten auf ihre Mitmenschen spritzig, witzig und einfallsreich. Gezieltes Lachen lasse sich daneben auch bei Stress und daraus resultierenden Erkrankungen sehr gut einsetzen.“*
www.humor.ch (geöffnet am 20. August 2005 um 17.20 Uhr)

**Pello** arbeitet seit mehr als dreissig Jahren als Clown, Mime und Maskenkünstler.
*„Humor ist für Pello aber mehr als einfach Unterhaltung und Spass: Im Laufe seiner Karriere hat er sich zunehmend auch den ernsthaften Seiten des Humors zugewendet. Wissenschaft-liche Erkenntnisse zu den physiologischen Wirkungen und dem positiven Einfluss auf Gesund-heit und Wohlbefinden haben den Fachmann und Praktiker ebenso dazu angeregt, sich auf Neuland zu begeben, wie die Forschungen über verschiedene Humorformen und die soziale und historische Bedeutung von Humor. Seit Mitte der neunziger Jahre beschäftigt sich Pello vertieft mit den Möglichkeiten des Humors im klinischen, therapeutisch-pflegerischen sowie im ambulanten, psychosozialen Bereich. Seit 1998 ist Pello an der Schweizer Rheuma- und Rehabilitationsklinik Zurzach als Clown und Humorberater für die Arbeit mit dem Klinikpersonal und den Patientinnen beauftragt.“*
www.pello.ch (geöffnet am 20. August 2005 um 18.00 Uhr)

**Dr. Madan Katarias** der Gründer von Lachclubs:
*“Die Idee, einen Lachclub ins Leben zu rufen, kam mir ganz plötzlich, als ich für ein Gesundheitsmagazin, dessen Herausgeber ich war, einen Artikel zum Thema “Lachen ist die beste Medizin” schrieb. Am 13. Mai 1995 wurde in einem öffentlichen Park vom Mumbai (Bombay) in Indien der erste Lachclub mit nur fünf Leuten gegründet, und heute, sechs Jahre später, ist er zu einer weltweiten Lachbewegung angewachsen ...” Mit diesen Sätzen beginnt das Vorwort in Dr. Madan Katarias Buch “Lachen ohne Grund”. Der indische Arzt hat in den 90er Jahren das “Lachen ohne Grund” (laugh for no reason, “self inducing laughter”) erforscht und entwickelte das Yoga des Lachens. Die Lachclub-Bewegung breitete sich in kurzer Zeit über den ganzen Erdball aus. Dr. Kataria hat bereits Groß-Gelächter von 10.000 Menschen angeleitet. Er hat die Wirkungen des Lachens bei tausenden von Menschen erforscht und belegt.*
www.lachclub-recklinghausen.de (geöffnet am 18. August 2005 um 19.00 Uhr)

Es gibt genügend Erfahrungen von verschiedensten Personen und von mir selbst, um überzeugt zu sein, dass der Humor positive Auswirkungen auf die Psyche und Physis des Menschen hat.
Aber was bedeutet das Wort Humor und was ist eigentlich Humor?

Humor ist ein lateinisches Wort und bedeutet soviel wie Feuchtigkeit oder Lebenssaft. Hippokrates hat die verschiedenen Temperamente des Menschen den vier Körpersäften Galle, Blut Körperschleim und schwarze Galle zugeordnet (Galle ⇒ Choleriker, Blut ⇒ Sanguiniker, Körperschleim ⇒ Phlegmatiker, schwarze Galle ⇒ Melancholiker). Der Begriff Humor wird längst in einem anderen Zusammenhang gebraucht.
Johannes Gruntz-Stoll schreibt dazu in seinem Buch *„Ernsthaft humorvoll“* (2001):

*„Was ist eigentlich Humor? Worin besteht sein Wesen? Was genau macht uns lachen? Warum verspürt der Mensch den Drang zu lachen? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen die Menschheit seit Jahrhunderten und die Antworten sind ebenso zahlreich wie widersprüchlich: Ziel all dieser Bemühungen war es, Humor zu definieren und zu kategorisieren, sein Wesen, seine Ursachen, seine Wirkungen, seinen Sinn und Zweck zu beschreiben, seine Grundelemente zu analysieren und, natürlich, ihn hervorzubringen. Ein Konsens wurde jedoch nicht erreicht. Im Anschluss an diese Einschätzung formuliert Vera M. Robinson eine dreiteilige Definition, welche den Humor zunächst als ein umfassendes und vielschichtiges Phänomen betrachtet, das im natürlichen Umfeld in unterschiedlichsten Formen auftreten und verschiedene emotionale Funktionen und Zwecke besitzen kann. Im weiteren wird jede Kommunikation als Humor bezeichnet, die von den Beteiligten als komisch wahrgenommen wird und dazu führt, dass diese lachen oder lächeln und Belustigung empfinden. Und schliesslich wird der Begriff Humor im Sinne eines generellen Konzepts verwendet, das einen dreiphasigen Prozess aus kognitiver Kommunikation, emotionaler Reaktion (Belustigung, Freude) und physischer Reaktion (Lachen ect.) umfasst.“*

Humor ist demzufolge eine sehr komplexe (aus vielen Elementen bestehend, aber ein Ganzes bildend) Sache. Aus humorvollen Situationen kann das Lachen entspringen. Was geschieht dann im Körper eines lachenden Menschen?
Johannes Gruntz-Stoll beschreibt dies in *„Ernsthaft humorvoll“* (2001) wie folgt:

*„Der Mann lacht mit mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, bei der Frau sind es gar 500. Bei den Obertönen kommen selbst Opernsängerinnen nicht mehr mit, so schnell schwingt unsere Atemluft, wenn sie nach einem guten Witz mit 100 Kilometer pro Stunde aus dem Mund stürmt.“*

Das Lachen bringt bis zu 300 Muskeln in Bewegung. Der wichtigste Lachmuskel ist das Zwerchfell, welches regelrecht zu hüpfen beginnt. Dadurch werden die inneren Organe massiert. Beim Lachen atmet man tiefer, wodurch deutlich mehr Sauerstoff in den Körper gelangt. Das Herz schlägt schneller und pumpt den Sauerstoff in die Gefäße und ins Gehirn. Das Immunsystem produziert beim Lachen mehr Abwehrkräfte. Das Gehirn setzt Glücks- und verjüngende Wachstumshormone frei, Stresshormone werden gebremst.

*„Schon auf eine einzige Lachminute (LM) folgt eine völlige Körperentspannung (KE) von 45 Minuten. Ja, Sie haben richtig gelesen, dafür genügt eine einzige Minute! Also prägen Sie sich folgende Kurzformel gut ein!*
***1 LM = 45 Min KE**“*
Steinberger (2001, S.69 und 70)

Aus vollem Herzen lachen ist also wie Leistungssport für den Körper. Na, da bin ich doch gerne Leistungssportler!

### 3.5. Humor in der Medizin und in der Therapie

Patch Adams ist der Gründer der Clinik Clowns. Der Arzt verkleidet sich als Clown und macht so seine Visite. Bei uns sind die Mediziner noch nicht so weit. Die Klinikclowns sind speziell ausgebildete Personen, welche hauptsächlich Kinderspitäler und Pflegeheime besuchen. Die Erfolge sprechen für sich.

*„Eine Schwester: "Manchmal sind die Kinder so krank, dass sie nicht spielen können. Dann kommen die Clowns, erzählen die wunderlichsten Dinge und fühlen sich in die Phantasiewelt der Kinder ein, eine Welt, die andere Erwachsene schon längst vergessen haben."*

*"Es ist erstaunlich, es gibt bei uns Bewohner,*
*die beteiligen sich nie an Gesprächen.*
*Doch wenn die Clowns da sind, dann reden sie."*
*(Ursula Henschel, Heimleiterin) „*
www.klinikclowns.de (geöffnet am 30. August 2005 um 20.30 Uhr)

Leider wird diese Methode noch viel zu wenig angewendet! Wenn ich eine Wunderfrage frei hätte, würde ich mir wünschen, dass der Humor in der Pflege ein Bestandteil vom Medizinstudium und einer Pflegelehre ist und jede/jeder ausgebildete MediznerIn und das gesamte Pflegepersonal regelmässig Humor-Weiterbildung besuchen muss. Ich bin der Meinung, dass wäre eine massive Qualitätsverbesserung. Die Kosten würden sich senken für die Krankenkassen, da die Patienten schneller gesund werden. Eigentlich frage ich mich, warum darauf noch niemand gekommen ist in der heutigen Zeit von Qualitätsmanagement und Sparmassnahmen!

In der Gesprächstherapie gibt es viele Methoden um Humor einzubringen:

- Bei der Provokation wird hemmungslos übertrieben, verbal und mimisch, bis der Klient lacht oder ärgerlich abwinkt. Als Beispiel nennt Titze (2004) eine attraktive Frau welche in die Beratung kam mit folgendem Problem:

  *„Wenn mich mal ein Man anspricht, dann doch nur, um mit mir zu schlafen. Wenn ich so hübsch wäre wie meine Schwester, dann hätte ich auch Chancen! Aber so!“ Darauf der Coach mit gespieltem Ekel: „Mir ist klar, was Sie meinen. Nur ein schielender Frosch würde sich mit einer Person wie Ihnen einlassen. Mit so grossen Füssen, dicken Fesseln, Sulzknien, O-Beinen.“ Einwand der Klientin: „Nein ich bin X-beinig!“ Coach: „Na gut, dann eben X-beinig, aber diese dicken Schenkel, dieser Hängea...., äh, -hintern, Kugelbauch, Schwimmreifen, wo die Taille sitzen müsste, Schultern wie ein Preisboxer, Kinn wie eine Schublade, Henkelohren, Kartoffelnase, buschige Augenbrauen, winzige Schweinsäuglein und Haare, die aussehen wie ein verlassenes Rattennest! Igitt! Aber ich will auch mal was Positives sagen: Ihre Zähne sehen gar nicht so übel aus!“ Klientin, explosiv lachend: „Und die sind falsch!“*

- In der Paradoxen Kommunikation werden die Vorwürfe des Gegner in übertriebener Weise inhaltlich akzeptiert. Der Angreifer kann nicht widersprechen, da er sich ansonsten selber widersprechen würde.

  *„Sie haben wieder einmal nur Unsinn geredet. Es wird so weit kommen, dass Sie kein Mensch mehr ernst nimmt!“ – „Ich kann Ihnen nur Recht geben. Aber meinen Sie nicht, dass man die höheren Säugetiere ebenfalls mit einschliessen sollte?“*
  *(Titze, 2004, S.152)*

- *„Die Columbo-Methode zielt auf einen liebevoll ironischen Umgang mit der Person als Gegners ab. ...*

  *Vorgesetzter (voller Zorn): „wenn Sie so weitermachen, Sie Vollidiot, fliegen Sie hier raus!“*

*Antwort: „Ich bewundere immer wieder die Art, wie Sie so souverän und selbstbewusst mit den Defekten subalterner Leute umgehen! Vor allem schätze ich Ihren gepflegten Stil und Ihre unvergleichlich ausdrucksstarke Mimik, die dem Ganzen eine aristokratische Note verleiht..."*
(Titze, 2004, S. 156)

### 3.6. Kann man Humor lernen?

Grundsätzlich hat jeder Mensch Humor. Der eine etwas mehr, der andere etwas weniger. Man kann aber seine „Humor-Fähigkeit" verbessern. Dazu kann ich vor allem zwei Bücher empfehlen, die verschiedene Methoden anbieten seine „Humor-Fähigkeit" zu stärken:

- *Birkenbihl, Vera F. (2003). Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen. Frankfurt am Main: mvg-verlag*
- *Steinberger, Niccel. (2001). Ich bin fröhlich. Freiburg: Edition GmbH*

Birkenbihl (2003) beschreibt, dass eine hohe „Humor-Fähigkeit" uns hilft Stress-Situationen bewältigen. Bei Frust oder Ärger hilft Humor uns eine Distanz zu gewinnen. Dadurch klingen die unangenehmen Gefühle schneller ab.

*„Mit Distanz meine ich übrigens eine Distanz auf derselben Ebene, also einen horizontalen Abstand, im Gegensatz zu dem, was meine Seminar-Teilnehmer/innen (zunächst) häufig anstreben, nämlich: ein „Drüberstehen". Dieser Abstand nach oben hilft nur, sich über andere zu erheben, was im besten Fall leicht überheblich wirken kann. Schlimmstenfalls führt es zu der Art von Pseudo-Heiterkeit, die das Vorspiel zu aggressiven Handlungen bildet."*
(S. 59 und 60)

Vera Birkenbihl unterteilt die Humor-Fähigkeit in fünf Stufen:

1. *„Es ist uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren, und es gelingt uns, etwas Lustiges zu erkennen, aber erst lange danach.*
2. *Es uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren und es gelingt uns, etwas Lustiges daran zu sehen, und das dauert gar nicht „ewig".*
3. *Es ist uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren und es gelingt uns, etwas Lustiges daran zu erkennen, und zwar unmittelbar nachdem es passierte (bzw. unmittelbar nachdem wir gemerkt haben, dass etwas Unangenehmes geschehen war).*
4. *Es ist uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren und es gelingt uns noch während die Sache passiert, zu lachen.*
5. *Es ist uns etwas Nicht-Lustiges widerfahren und es gelingt uns sogar zu lachen, wiewohl andere über uns lachen!*

*Diese höchste Stufe ist doppelt hilfreich: erstens leiden wir nicht, weil wir erst gar nicht in den negativen Stress „hineinfallen", also ist es für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden der optimale Weg."..."Zweitens entschärft unser Lachen das Lachen der anderen. Niemand kann uns auslachen, wenn sein Lachen durch unser eigenes Lachen zu einem MIT-Lachen wurde!" ..."Das ist gut für alle Beteiligten!"*
(S. 61 bis 65)

Eine Übung von Vera Birkenbihl um seine Humor-Fähigkeit zu verbessern:

Bildunterschriften erfinden: ungewöhnliche Fotos sammeln und diesen eine neue, unerwartete Bedeutung geben.
Zum Beispiel:
(Weitere Übungen im Anhang)

Eine herkömmliche Bildunterschrift könnte lauten:
„Mami, mein Bruder hat mir Juckpulver in die Hosen getan!“

Eine unerwartete Bildunterschrift könnte sein:
„Ich ziehe doch lieber einen neuen String von H&M an, für welche Heidi Klum wirbt“

Hier wurde das Element verfremdet, das Kleinkind wird zum Erwachsenen!

Steinberger (2001) weist darauf hin, dass alles eine Sache des Kopfes ist. Das Beispiel von Cousins zeigt wie wichtig unsere Gedanken und unser Lebenswille für unser Wohlbefinden ist.

*„Vermittelt durch das Gehirn und das Zentralnervensystem werden Gedanken und Gefühle weitergeleitet und stimulieren das Immunsystem je nach ihrer Beschaffenheit entweder in negativer oder positiver Hinsicht. Sie haben sicher schon einmal vom Placeboeffekt gehört. Patienten werden Scheinmedikamente verschrieben, die eigentlich nur aus Zucker oder einer Wasserlösung bestehen. Der Patient hält sie für echte Medikamente und erwartet von ihnen oder ist sogar davon überzeugt, dass sie ihm helfen. Neben dem Placeboeffekt gibt* es aber *auch noch den Noceboeffekt, der genau umgekehrt funktioniert.“*
(2001, S. 93)

*„ Der Rausch, in den wir durch das Lachen geraten, hat keinerlei negative Nebenwirkungen. .... Lassen Sie sich durch das Lachen stimulieren, durch Ihr eigenes und das Ihrer Mitmenschen, denn nichts belebt stärker. Und die Nachwirkungen halten lange an. Wenn Sie einen fröhlichen Montag verbracht haben, können Sie am Mittwoch immer noch davon profitieren.“*
(2001, S. 98)

Niccel Steinberger empfiehlt ein persönliches Humorbuch zu führen. Witze, Cartoons, Erlebnisse, kuriose Meldungen, Kindermund ect. können darin gesammelt werden und somit wird das Humorbuch eine einzigartige, persönliche Kostbarkeit (einige Beispiele für den Anfang eines Humorbuches sind im Anhang).
Eine gute Übung ist es ebenfalls Nonsens-Diskussionen in Gang zu setzen. Hier einige Themenvorschläge:

- *„Sollten Kaninchen schwimmen können?*
- *Kann man letzte Worte früher sprechen?*
- *Wann werden Teebeutel endlich wasserdicht?*
- *Sollten Zimmerpflanzen Miete zahlen?* „
  (2001,S.126 und 127)

## 3.7. Humor als Konfliktbewältigung

Im Fernsehen wurde am 30.Juli 2003 im Alpha-Forum ein interessantes Gespräch über Humor in der Krise mit der Schauspielerin Barbara Rütting, dem Psychoanalytiker Michael Titze und Theologe Albert Keller ausgestrahlt. Dieses ist auf der Homepage von Michael Titze zu lesen.

*„**Rütting:** Es müsste aber auch in der Politik mehr gelacht werden. Es gibt ja in München diesen Bernhard Fricke von «David gegen Goliath», der an Kofi Annan geschrieben hat, es sollte doch regelmäßig gelacht werden vor den Sitzungen. Ich glaube tatsächlich, dass ein lachender Mensch nicht auf einen anderen lachenden Menschen schießen kann oder wird, wenn er wirklich lacht. Wenn wir also so ein völkerverbindendes Gelächter schaffen könnten -- Israelis mit Palästinensern usw. -- dann würde doch ein weltweites Gelächter diesen ganzen Wahnsinn hinwegspülen, der uns umgibt.*

***Titze:** ....Das hat mich unheimlich fasziniert. Sie haben vorhin vom Kämpfen gesprochen, Frau Rütting. Das werden wir wohl nie ganz abschaffen können. Aber wir könnten dem eine völlig andere Bedeutung geben. Bei den Grönländern, bei den Eskimos in Grönland ist es seit Jahrhunderten Usus, dass sich zwei Stämme oder Sippen, die sich verfeindet haben, Lachduelle liefern. Diese beiden Gruppen stellen sich gegeneinander auf und dann fangen beide Gruppen an zu lachen. Es geht dabei darum, die anderen dazu zu bringen, dass sie dann einfach mitlachen, dass sie aufhören, aggressiv zu sein, dass sie also sagen: «Eigentlich könnten wir ja wirklich zusammen lachen.» Auf diese Weise kippt das Ganze also von der Aggressivität um in eine große gemeinsame Feier. Ich finde das faszinierend, obwohl ich natürlich weiss, dass sich das nicht auf alle Kulturen übertragen lässt. Aber es ist schon in der Tat so, wie das Arthur Koestler gesagt hat: Im Lachen ist beides darin, es ist das aggressive Moment genauso darin wie das sehr prosoziale, das sehr mitmenschliche Moment. Wenn wir es schaffen, das aggressive Element durch das Lachen relativieren und kompensieren zu können und diese Aggressivität sozusagen in ein anderes Bett münden zu lassen, dann hätten wir genau das erreicht, was wir als Menschen, die therapeutischen Humor anwenden, tagtäglich machen.“*
www.michael-titze.de (geöffnet am 4. September 2005 um 21.15 Uhr)

Diese zwei Aussagen von Frau Rütting und Herr Titze gefallen mir sehr. Der Gedanke, Konflikte in der Welt mit Humor anstatt mit Gewalt zu lösen ist doch einem Traum wert!

Humor stärkt den Teamgeist, baut Stress ab und hilft Konflikte auf angenehme, spielerische Art zu lösen. Voraussetzung dafür sind kommunikative Strategien:

Titze schrieb in seinem Buch „*Die Humorstrategie*“ (2004):

*„Die ersten Lebenserfahrungen macht ein Mensch im direkten Umgang mit Bezugspersonen. Wir wollten bei diesen Bezugspersonen möglichst gut ankommen, ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung gewinnen oder sie einfach in unseren Dienst stelle.“*

Wir suchten als Baby intuitiv kreative Wege um uns erfolgreich durchzusetzen. Diese unbewussten Methoden entsprechen unseren **K-Strategien**.

*„Wir sehnen uns nach Anerkennung, weshalb wir unsere Mitmenschen beeindrucken möchten. Wir wünschen uns Geborgenheit, weshalb wir die anderen dazu bringen wollen, uns zu beschützen, zu verwöhnen oder einfach Verständnis für uns zu haben. Diese Ziele verraten wir häufig durch die Körpersprache.“*
(Titze, 2004 S. 30)

Ab ca. dem 2. Lebensjahr kann das Kind sich sprachlich verständigen. Dieser Prozess ist nicht spielerisch, sondern liegt im Wesen der Vernunft. Das Kind befolgt Regeln und unterscheidet das Richtige vom Falschen. Dadurch gewinnt es langsam an Standfestigkeit.

*„So lerne wir allmählich,* ***E-Strategien*** *einzuüben. Wir lernen unsere ursprünglichen K-Strategien zu modifizieren (manchmal sogar zu unterdrücken) und uns anders zu geben, als wir emotional empfinden.“*
(Titze, 2004, S. 36)

Oft ist der Einstieg in die Welt der Erwachsenen mit Leistungsdruck verbunden und damit mit dem Erleben von Misserfolg. Dies zeigt sich auch in der Schule. Ein Beispiel ist das Korrigieren von Diktaten:

*„Zehn Fehler sind rot angestrichen, aber die 100 Wörter, die richtig geschrieben sind, werden einfach ignoriert! Und es dafür eine Fünf* (Anmerkung der Schreiberin: in der Schweiz eine Zwei) *wird der Lehrer wahrscheinlich sagen: „Streng dich mehr an, damit du das nächste Mal besser bist!“ Dieser Lehrer könnte aber auch anders vorgehen. Er könnte die richtig geschriebenen Wörter grün anstreichen und dem Schüler erklären: „Du hast 100 Wörter richtig geschrieben. Das sind zehnmal so viele, wie du Fehler gemacht hast. Wenn du so weitermachst, wird dir nichts anderes übrig bleiben, als auch Lehrer zu werden. Eine solche Beurteilung ist nicht nur orginel, sie stärkt auch das Selbstvertrauen und bekräftigt die Überzeugung: So, wie ich bin, bin ich gut genug. Ich könnte viel schlechter sein!“*
(Titze, 2004, S. 43)

Die Kunst der Humorstrategie ist es den Weg der E-Strategien mit den K-Strategien zu durchkreuzen.

*„E-Strategien brauchen das gesprochene Wort und nicht das bewegte Muskelspiel der Mimik. K-Strategien beruhen hingegen auf verbaler Schlichtheit, die mit mimischer Vielseitigkeit kombiniert wird.“*
(Titze, 2004, S. 76)

Humor ist also wenn wir in Kommunikationen unser inneres Kindsein mit einbeziehen (K-Strategie). Die ursprüngliche Quelle des Komischen liegt im Bereich des körperlichen Ausdrucks, wo sich widersinnige Handlungen und parodistische Nachahmungen entfalten. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht lassen sich soziale Konflikte oft „spielend“ auflösen. Den so wird unmittelbar mitgeteilt, dass das gesprochene Wort eine grundsätzlich freundliche Bedeutung besitzt.

Michael Titze (2004) fasst dies wie folgt zusammen:

*„Der Humor bedarf der Gegensätze, Widersprüche und komische Kontraste, um sich zu entfalten. Komische Kontraste entstehen, wenn Elemente miteinander verbunden werden, die eigentlich nicht zusammenpassen. Voraussetzung dafür ist immer eine lockere und flexible Verbindung zwischen E- und K-Strategien, die bewusst beziehungsweise absichtlich zustande kommt. Wenn also jemand, der sich eben noch an der E-Strategie orientierte, plötzlich wie ein Kind zu argumentieren beginnt, entsteht ein „intellektueller Sprung“, der verblüffend und amüsieren kann.“*
*(2004, S. 135)*

Wenn ich diese Erkenntnisse auf meine Arbeit mit Menschen mit Behinderung übertrage, folgere ich daraus, dass meine MitarbeiterInnen mit Behinderung hauptsächlich mit der K-Strategie kommunizieren. Dies zeigt sich auch darin, dass jeweils MitarbeiterInnen mit Behinderung bei einem Spass mitlachen, obwohl ich mir nicht sicher bin, dass sie den Witz verstanden haben. Intuitiv spüren sie, dass Lachen die Atmosphäre reinigt und auf ein Lachen meistens positive Reaktionen folgen.

Ein Risiko eines Misserfolges beim Humoreinsatz ist immer möglich. Man sollte den Humor immer den kognitiven (auf Erkenntnis beruhend), emotionalen und sozial-kommunikativen (gesellschaftlich-sprechend) Ressourcen der MitarbeiterInnen mit Behinderung anpassen.

### 3.8. Menschen mit Behinderung / Behinderungsformen

Es gibt Menschen mit Körperbehinderung, Sinnesbehinderungen, Verhaltensstörungen oder geistiger Behinderung. Bei der Körper- oder Sinnesbehinderung sind die Auswirkungen klarer als bei einer geistigen Behinderung. Ein Mensch kann nicht gehen, nicht sehen, ist halbseitig gelähmt oder kann nicht hören. Wie verhalten sich die Auswirkungen bei einem Mensch mit geistiger Behinderung?

Nach einer Definition des deutschen Bildungsrates (1974) gilt als geistig behindert,

*„...wer infolge einer organisch-genetischen oder anderweitigen Schädigung in seiner psychischen Gesamtentwicklung und seiner Lernfähigkeit so sehr beeinträchtigt ist, dass er voraussichtlich lebenslanger sozialer und pädagogischer Hilfen bedarf. Mit den kognitiven Beeinträchtigungen gehen solche der sprachlichen, sozialen, emotionalen und der motorischen Entwicklung einher. Die Ergebnisse von validen Intelligenztests, motorischen Tests und Sozialreifeskalen können Orientierungsdaten für die Abgrenzung der geistigen Behinderung zur Lernbehinderung liefern. Die Grenze wird in der Regel bei drei Standardabweichungen unterhalb des Mittelwertes zu ziehen sein" Die Standardabweichung beträgt nach empirischen Untersuchungen mit dem Stanford-Binet-Test für alle Altersstufen zusammengefasst 16 (Wendeler, 1988). Da nach der Definition des deutschen Bildungsrates zur Diagnosenstellung einer geistigen Behinderung eine Differenz von drei Standardabweichungen notwendig ist, wird von geistiger Behinderung ab einem IQ von 52 ausgegangen. Es werden drei verschiedene Ausprägungen von geistiger Behinderung differenziert (vgl. Tabelle 1):*

***Tabelle 1:*** *Grade geistiger Behinderung (nach Wendeler, 1993, S. 12)*

| ***Behinderungsgrad*** | ***IQ-Bereich*** | ***Häufigkeit der Behinderungsgrade*** |
|---|---|---|
| ***mäßig*** | *36 - 52* | *58%* |
| ***schwer*** | *20 - 35* | *33%* |
| ***sehr schwer*** | *< 20* | *9%* |

*Nach Bach (1974) liegt geistige Behinderung dann vor, „ ...wenn geringe Intelligenz (IQ <60±5) im Verhältnis zur lebensaltersgemäßen Durchschnittserwartung im Sinne eines dauernden Vorherrschens anschaulich-vollziehenden Lernens trotz optimaler Erziehungsbemühungen unter Berücksichtigung eventuell vorhandener sensorieller oder motorischer Beeinträchtigungen des Lernens festzustellen ist" (S. 19).*
*Anhand der verschiedenen Definitionen ist erkennbar, dass in Deutschland kein allgemein anerkannter IQ-Grenzwert für die Diagnose einer geistigen Behinderung existiert.“*
*http://homepage.ruhr-uni-bochum.de (geöffnet am 3.September 2005 um 18.00Uhr)*

Insieme beschreibt meiner Meinung nach eine geistige Behinderung etwas humaner.

***„Was ist geistige Behinderung?*** *Es ist gar nicht so leicht zu definieren, was geistige Behinderung ist. Jedenfalls ist es keine Krankheit, wie oft geglaubt wird. Geistige Behinderung bedeutet in erster Linie eine intellektuelle Beeinträchtigung, die die Gesamtentwicklung und Lernfähigkeit mehr oder weniger stark beeinflusst. Die Entwicklung verläuft langsamer als bei anderen Menschen, und die Entwicklungsschritte sind weniger voraussagbar. Heute sind zwar zahlreiche Ursachen geistiger Behinderung bekannt, trotzdem lässt sich häufig nicht erklären, weshalb und wann sie auftritt. Es gibt genetisch bedingte, angeborene geistige Behinderung wie zum Beispiel das Down-Syndrom. Viele andere, weniger bekannte Syndrome, die zum Teil erblich bedingt sind, gehen ebenfalls mit einer geistigen Behinderung einher, nicht selten auch mit einer körperlichen Beeinträchtigung. Einige Stoffwechselkrankheiten und Sauerstoffmangel sowie andere Komplikationen während der Geburt können geistige Behinderung verursachen. Impfschäden waren früher häufig auch ein Grund, heute kommt das kaum noch vor. Die Diagnose allein sagt nur wenig aus über die mögliche Entwicklung eines Menschen.“*
www.insieme.ch (geöffnet am 3. September 2005 um 18.30 Uhr)

Diese Beschreibung gefällt mir besser. Sie lässt immerhin noch Freiraum auf die möglichen Ressourcen eines Menschen mit Behinderung und nicht nur auf die Defizite. Nach meiner Erfahrung können Menschen mit einer geistigen Behinderung in ihrer emotionalen und einfachen logischen Art gewisse Themen sehr genau auf den Punkt bringen. Besser als ein so genannter Mensch ohne Behinderung. Dazu möchte ich hier zwei Beispiele aufzeigen:

1. einen Beitrag zu Trisomie 21, in der Umgangssprache auch Down Syndrom genannt:

   ***„Und der Mann der uns beschrieben hat heißt Langdon Down***

   *von Hermine Fraas*

   *Das Leiden kommt immer nur von außen. Das ist schade.*
   *Ich kann einiges über meine geistige Behinderung Erscheinungsform schreiben.*
   *Ich habe ein Chromosom zuviel, das 21.*
   *Und der Mann der uns beschrieben hat heißt Langdon Down.*
   *Und der hat in England gelebt.*
   *Und ich sehe so wie ein Chinese aus.*
   *Und die Kinder von der Schule haben mich deshalb sehr gehänselt und das war nicht gerade lustig. Und ich war auch sehr traurig darüber und ich habe auch sehr geweint und auf dem nach Hauseweg.*
   *Und ich habe aber schon als Kind mit den kleinen Jungs gespielt und da war ich auch sehr glücklich darüber.*
   *Und da habe ich über meine geistige Krankheitsform Down Syndrom habe ich auch früher verschwiegen und sie nahmen mich so wie ich bin und da war ich auch sehr glücklich drüber.*
   *Ich bin sehr leicht erkältet und ich bin aus der Wäschereigruppe herausgekommen. Und dort hat es immer gezogen und es war immer Zugluft dort.*
   *Und ich soll auch mit meiner Gesundheit selber aufpassen und auch auf mein Körperbau und auch weil ich auch so klein bin.*
   *Und das sind mittelkleine Menschen und ich habe auch kleine Menschenhände und die sind auch sehr fleißig.*“
   www.ohrenkuss.de (geöffnet am 3. September 2005 um 19.00 Uhr)

2. Ein Gedicht des berühmten Dichters und Malers Georg Paulmichl. Er lebt in Südtirol, besucht dort eine Behindertenwerkstätte. Seit den 80er Jahren schreibt und malt er. Er hat schon drei Bücher veröffentlicht. Im Jahr 2000 schmückten die Texte von Paulmichl die Plakate einer erfolgreichen Sympathiekampagne für die Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung. Die Plakate wurden ausgezeichnet.

   ***„Der Mensch“***

   *von Georg Paulmichel*

   *Der Mensch entstammt der Wiege. Zwischendurch lebt der Mensch in der Arbeit. Wenn das Menschengeschlecht nicht arbeitet kippt es in die Abgründe. Arbeit erhält die Sinne steif. Der Mensch braucht Wasser, Flut, Feuer, Licht und Finanzsprizten. Der Mensch behaust überall wo er hinkommt das Erdenreich. Auf der Welt hat er seinen Ansitz. Im Beichtstuhl tilgt der Mensch den Sündenfall. Die Feuerwehr schützt die Leute vor der Brandursache. Der Mensch futtert den Fresssack voll. Eine wichtige Menschenerfindung ist das Erdbeben. In der Not trinkt der Mensch aus dem Strohhalm. Mit der Bahre sagt der Mensch dem Ableben Adieu. Nach dem Sterben kommt der Tod.“*
   Paulmichl (2002) (Weitere Gedanken von Paulmichl finden sich im Anhang)

## 3.9. Soziale Probleme von Menschen mit einer Behinderung in einer Gruppe

Ernst Wülleweber schreibt in seinem Buch *„Soziale Probleme von Menschen mit geistiger Behinderung“ (2004)*

*„ Soziale Probleme sind zum Beispiel fehlende Integrationsfähigkeit und gestörte soziale Gerechtigkeit.“*

Bei den Menschen mit körperlicher Behinderung kommt noch die fehlende Infrastruktur von öffentlichen Gebäuden hinzu.

Hubbe (2004)

Menschen mit einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung werden in der Öffentlichkeit oft übergangen, als wären sie nicht anwesend. Viele Menschen haben Mühe im Umgang mit Menschen mit Behinderung. Dies äussert sich z. B. darin, dass beim Kleiderkauf die/der VerkäuferIn nicht mit dem Mensch mit Behinderung spricht sondern mit der Begleit-person.

Haegler und Meienberg (2005)

Den Menschen mit geistiger Behinderung wird häufig die Fähigkeit abgesprochen, dass sie soziale Prozesse durchschauen können. Menschen mit geistiger Behinderung werden in der Öffentlichkeit Träger von negativen Zuschreibungen. Dass es Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Emotionen und Charakteren sind, bleibt im Hintergrund. 1989 wurde bei MitarbeiterInnen mit Behinderung in einer Befragung in einer Werkstatt festgestellt, dass der Begriff „geistig behindert" von denjenigen abgelehnt wird, die ihn verstehen.

*„Eigene Probleme werden weniger mit der kognitiven Beeinträchtigung in Verbindung gebracht als mit einer vorliegenden Körperbehinderung, geringerem Arbeitstempo, körperlicher Schwäche oder Schwierigkeiten beim Lesen."* (Wülleweber, 2004, S. 292)

1996 wurde eine Studie, mit erwachsenen MitarbeiterInnen mit Behinderung in einer Werkstatt gemacht. Ihr Ziel war es, die Perspektiven der Betroffenen herauszuarbeiten:

*„Diese Zuschreibung löst Gefühle von Wut und Ohnmacht aus. Selbstwertgefühl und Selbstbewusssein scheinen durch die Übernahme der Zuschreibung „geistig Behinderter" ständig bedroht." Auch die niedrige Entlohnung wird als Abwertung der Arbeit und damit der eigenen Person erlebt. Andererseits wird der Unterschied in der Arbeitsleistung zu den Beschäftigten mit schwereren Behinderungen immer wieder herausgestellt. Die Gesprächsteilnehmer betonen, dass sie die Arbeitsleistung für diese Gruppe mit erbringen müssten und fühlen sich in der Werkstatt deshalb ausgenutzt. Insbesondere der Vergleich zu schwereren Behinderungen führt zu Abgrenzungen. Gleichzeitig ist die Abgrenzung zu schwererbehinderten MitarbeiterInnen ein wichtiger Stabilisationsfaktor für das eigene Selbstbewusstsein"* (Wülleweber, 2004, S. 292)

Häufig werden Menschen mit Behinderung fremdbestimmt. Möglichkeiten der Lebensgestaltung sind abhängig oder teilweise abhängig von Eltern, Vormund und/oder BetreuerInnen. Dies geschieht häufig in bester Absicht und zu ihrem Schutz. Die Menschen mit Behinderung sind sozial abhängig. Dies wird durchaus wahrgenommen und auch als grosse Einschränkung erlebt. In der Fachliteratur wird zunehmend die These formuliert, dass Menschen mit geistiger Behinderung nicht zur Autonomie (Unabhängigkeit) und Selbstständigkeit in der Lage sind, da sie keine Möglichkeiten hatten dies zu erlernen. Daher kann man „geistige Behinderung" als „erlernte Inkompetenz" bezeichnen.

„*Wem nicht einmal die Entscheidung lebenspraktischer Alltagsbelange zugetraut wird, der wird wohl kaum das Gefühl entwickeln, seine Zukunft nachhaltig mitgestalten zu können.*"
(Wülleweber, 2004, S. 322)

Vielen Menschen mit geistiger Behinderung fällt ein Zusammenleben mit anderen Menschen mit Behinderung wegen ihrer Einschränkungen in den sozialen Kompetenzen nicht leicht.

*„In vielen Komplexeinrichtungen haben die Wohngruppen 10 oder mehr Plätze. Ein solches Gruppenleben entspricht nicht ansatzweise der gesellschaftlichen Normalitäten. ... Erschwerend kommt hinzu, dass sich die Bewohner nicht gegenseitig aussuchen können. .... Das Gruppenleben wird in hohem Mass durch professionelle Mitarbeiter „reguliert". ... Die Arbeit mit behinderten Menschen wird immer noch von einem Grossteil der Bevölkerung als ausserordentlich schwierig und nervenaufreibend angesehen. ... Menschen mit geistiger Behinderung sind bedauernswert, aber anscheinend auch ein Störfaktor. Immer wieder müssen die Betroffenen erfahren, dass sie in breiten Teilen der Gesellschaft eine Art „ablehnende Aufmerksamkeit" erhalten."* (Wülleweber, 2004, S. 348 und 349)

Dass bei solchen Voraussetzungen in der Gruppe Konflikte entstehen können, ist schon fast logisch. Wenn ich mir vorstelle, dass ich in der gleichen Situation wäre wie meine MitarbeiterInnen mit Behinderung, hätte ich sehr wahrscheinlich massive Verhaltensauffälligkeiten.

## 4. Schlussgedanken

### 4.1. Antworten auf meine Fragen

Konflikte humorvoll lösen bei Menschen mit geistiger Behinderung – Ist das ein Gegensatz zur empathischen Haltung?

Die Personzentrierte Haltung sollte eine Grundhaltung sein, dann lässt sich Humor und Empathie sehr gut miteinander verbinden. Voraussetzung dazu ist, dass der/die BetreuerIn Humor selber als hilfreich erfahren hat, nur so kann er/sie auch Humor hilfreich einsetzen. Die Humorstrategie sollte situationsbezogen und einfach zum verstehen sein. Mögliche Fehler beim Humoreinsatz: Überforderung und/oder emotionale Fehleinschätzung der Menschen mit Behinderung. Man sollte den Humor nicht überheblich oder sarkastisch einsetzen. Dies sollte bei einer konsequenten empathischer Grundhaltung keine Gefahr sein. Wenn man die Empfindungen des Menschen immer in den Mittelpunkt stellt bleibt nur ein unvorsehbares Restrisiko, dass der Humor nicht ankommt, welches bei allen Menschen vorhanden ist.

Wo sind die Schwierigkeiten/Grenzen beim Einsetzen des Humors bei Menschen mit geistiger und/oder psychischer Behinderung?

Die intellektuelle Beeinträchtigung eines Menschen mit Behinderung, welche die Gesamtentwicklung und Lernfähigkeit stark beeinflusst, sollte beim Einsetzen des Humors berücksichtigt werden. Meiner Meinung nach ist es von Vorteil, wenn man die Menschen mit Behinderung kennt, damit man ihre Reaktionen auf gewisse Situationen einschätzen kann. Und natürlich können die Menschen mit Behinderung beurteilen, welche Grundeinstellung die/der BetreuerIn gegenüber ihnen besitzt. Wenn man den Humor bei unbekannten Menschen mit geistiger und/ oder psychischer Behinderung einsetzt, besteht grosse Gefahr, dass es zu Missverständnissen kommt, welche eine grosse Auswirkung haben können:

- Selbstwertgefühl wird geschwächt
- vor den Kopf stossen da der Humor nicht verstanden wurde
- aggressive Reaktionen.

Hat die Zusammensetzung der Gruppe einen Einfluss auf Konflikte?

In jedem Fall hat die Gruppenzusammensetzung einen Einfluss auf Konflikte. Auch in Gruppen mit Menschen ohne Behinderung, kommt es immer auf die Zusammensetzung und Charaktereigenschaften der einzelnen Gruppenmitglieder an. Wenn die Teammitglieder ähnliche Ansichten haben kommt es weniger zu Konflikten. Unterschiedliche Sichtweise können ein Konfliktgrund sein. Ebenso wichtig ist, wie lange eine Gruppe schon konstant ist und in welcher Entwicklungsphase sich die Gruppen befinde (Orientierung, Auseinandersetzung, Harmonie, Wachstum, Abschied). Eine Veränderung in der Zusammensetzung unserer Gruppe gab es im letzten Jahr sechs mal. Dies ist relativ viel und hat auf den Konfliktausmass ebenso einen Einfluss. Unsere Beschäftigungsgruppe setzt sich mit Menschen mit Behinderung zusammen, welche sehr unterschiedliche Anforderungen und Ressourcen besitzen. Verbindend sind die sozialen Probleme, welche bei den meisten ähnlich verlaufen. Erschwerend kommt dazu, dass alle unterschiedlich mit diesen Problemen umgehen können. Dies kann zu vermehrten Konflikten führen.

Worin besteht der Unterschied zur herkömmlicher Konfliktbewältigung?

Wenn Menschen mit geistiger Behinderung selbständig ihre Konflikte lösen, halten sie sich selten an die Regel der „Ich-Botschaften“, „Weichmacher“ oder konstruktive Kritik.
Humorvoll Konflikte lösen bei Menschen mit Behinderung bevorzuge ich, da es zeiteinsparend, spielerisch, leicht verständlich und Distanz gewinnend ist. Für die Konfliktbewältigung nach dem lösungsorientierten Ansatz, fehlt uns meistens die Zeit. Der Konflikt wird aufgenommen, aber nur kurz diskutiert.

## 4.2. Persönliche Auswertung meiner Zielsetzungen

Meine Zielsetzungen waren;

- meine praktischen Erfahrungen im Umgang mit Humor in der Kommunikation mit Menschen mit Behinderung theoretisch zu überprüfen und
- Methoden herauszukristallisieren wie man humorvoll Konflikte lösen kann bei Menschen mit Behinderung.

Michael Titze beschreibt in seinem Buch *Die Humorstrategie* (2004) die Wirkung der K-Strategien und der E-Strategien. Unbewusste Methoden den Menschen zu gefallen, auf verbaler Schlichtheit, die mit mimischer Vielseitigkeit kombiniert wird, entsprechen unseren K-Strategien. Die E-Strategie liegt im Wesen der Vernunft, Regeln zu befolgen. Wir lernen uns anders zu geben, als wir emotional empfinden. Meine MitarbeiterInnen mit Behinderung kommunizieren hauptsächlich mit der K-Strategie, verbal schlicht und emotional. Dies zeigt sich auch darin, dass jeweils MitarbeiterInnen mit Behinderung bei einem Spass mitlachen, obwohl ich mir nicht sicher bin, dass sie den Witz verstanden haben. Intuitiv spüren sie, dass Lachen die Atmosphäre reinigt und auf ein Lachen meistens positive Reaktionen folgen. (Angeborenes Verhalten, kann man auch bei Babys beobachten)

Die Methoden von Humor in der Therapie sind bei Menschen mit Behinderung nicht einsetzbar,

- Provokation
- Paradoxe Kommunikation
- Ironischer Umgang

verstehen Menschen mit geistiger Behinderung nicht. Sie fühlen sich dadurch persönlich angegriffen. Der Humor sollte einfach und situationsbezogen sein. Dafür sollte man auf sein „inneres Kind“ (K-Strategie) hören und generell seine „Humor-Fähigkeit“ stärken (Übungen dazu findet der Leser auf Seite 24 und im Anhang). Die Methode der personzentrierten Haltung ist im Umgang mit Humor und Menschen mit einer geistigen und/oder psychischen Behinderung zwingend. Dadurch lassen sich Missverständnisse, Hohn und Überheblichkeit ausschliessen.

Die Interviews mit MitarbeiterInnen mit Behinderung (siehe S. 13 und im Anhang) zeigen mir auf, dass Humor als Konfliktbewältigung entspannend, schön und ablenkend empfunden wird. Bei grundsätzlicher personzentrierter Haltung fühlen sich die Menschen mit Behinderung auch bei humorvollen Konfliktlösung ernst genommen. Wenn die BetreuerInnen eine personzentrierte Haltung verinnerlichen, bemerken diese auch zu welchem Zeitpunkt Humor einsetzbar ist und wann die MitarbeiterInnen mit Behinderung nicht in der psychischen Verfassung sind Humor zu ertragen. In einem Interview kam deutlich zum Vorschein, dass es bei Menschen mit geistiger und/oder psychischen Behinderung erforderlich ist, sich vor dem Einsetzen von Humor schon zu kennen. Damit erfasst der Mensch mit Behinderung die Grundhaltung einer Betreuungsperson und durch diese Kenntnis verringert sich die Gefahr, dass sich der Mensch mit Behinderung persönlich angegriffen fühlt beim Einsetzen von Humor.

## 4.3. Visionen für meine Arbeit als Sozialbegleiterin

In meiner Beschäftigungsgruppe werde auf jeden Fall weiterhin Humor einfliessen lassen in den Tagesablauf, sei dies bei der Kommunikation, verbal und nonverbal, oder bei der Konfliktlösung. Ausserdem werde ich Weiterbildungen zum Thema Humor absolvieren. Der erste wird im August und September 2006 bei AGOGIS sein:

*„Humor als Ressource im sozialpädagogischen Alltag.“*

Ich bin überzeugt ,dass nicht nur ich, sondern auch meine MitarbeiterInnen mit Behinderung davon profitieren werden. Eine Ausbildung als Humortherapeutin reizt mich sehr! Aber diese Weiterbildungs-Umsetzung ist für mich noch ungewiss.

Aber wer weiss, vielleicht werde ich einmal die Person sein, welche in der Politik den ersten Anstoss gibt, um den Humor generell in den Schulen und in den Ausbildungen einzubeziehen. Wie heisst es doch so schön: Wenn du aufhörst zu träumen, bist du tot!

## 4.4. Dank

Ich bedanke mich bei meinen MitarbeiterInnen mit oder ohne Behinderung, welche sich für ein Interview zu Verfügung stellten und ihre Begeisterung und Lebendigkeit die sie in die Gruppe einbringen.

Meiner Freundin Lucia Giansanti danke ich für ihre Unterstützung und ihr professionelles Gegenlesen meiner Abschlussarbeit.

Herzlich Dank an Hildegard Ast, meiner Begleitung von der Schule für Sozialbegleitung, für ihre offene Art, ihr Durchhaltevermögen, ihre Geduld und natürlich für ihren Humor.

Meinem Mann danke ich, dass er mich in der ganzen Zeit unterstützt hat und mir den Rücken frei gehalten hat.

Ich bedanke mich bei allen Dozenten der Schule für Sozialbegleitung für ihre vielseitige, humorvolle und hoch interessante Stoffvermittlung.

All meinen MitschülerInnen danke ich herzlich für den guten Klassenzusammenhalt und die konstruktiven Feedbacks.

Peter Vecchi danke ich für seine einfühlsame Art uns als Klasse zu begleiten.

**Literaturverzeichnis**

**Bücher:**


Birkenbihl, Vera F. (2003). Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen. Frankfurt: mvg-Verlag

Cousins, Norman. (1996). Der Arzt in uns selbst. Reinbek: Rowohlt Verlag

Dahlke, Ruediger. (2002). Krankheit als Symbol. München: Bertelsmann Verlag

Glasl, Friedrich. (2002). Selbsthilfe in Konflikten. Stuttgart: Freies Geistesleben Verlag

Gruntz-Stoll, Johannes. (2001). Ernsthaft humorvoll. Bad Heilbrunn: Klinhardt Verlag

Loriot. (1997). Szenen einer Ehe. Zürich: Diogenes Verlag

Marmet, Otto. (1999). Ich und du und so weiter. Weinheim: Beltz Verlag

Paulmichl, Georg. (2001). Der Mensch. Innsbruck: Haymon Verlag

Paulmichl, Georg. (1990). Verkürzte Landschaft. Innbruck: Haymon Verlag

Paulmichl, Georg. (1994). Ins Leben gestemmt. Innsbruck: Haymon Verlag

Paulmichl, Georg. (2001). Vom Augenmass überwältigt. Innsbruck: Haymon Verlag

Schulz von Thun, Friedemann. (2002). Miteinander Reden 3. Reinbek: Rowohlt Verlag

Steinberger, Niccel. (2001). Ich bin fröhlich. Freiburg: Edition Verlag

Titze, Michael. (2004). Die Humorstrategie. München: Kösel Verlag

Wüllenweber, Ernst. (2004). Soziale Probleme von Menschen mit geistiger Behinderung. Stuttgart: Kohlhammer Verlag


**Skript:**


Schneider, Hermann. (1998) Personzentrierte Beratung. Schule für Sozialbegleitung

Schule für Sozialbegleitung. (o. J.). Das Anforderungs-Ressourcen-Modell von Becker. Schule für Sozialbegleitung

Schule für Sozialbegleitung. (o. J.). Arbeiten mit Menschen. Schule für Sozialbegleitung

Suter, Anita Regula. (2002). Lösungsorientierte Kurzzeittherapie. Schule für Sozialbegleitung

Vecchi, Peter. (2004). Phasen der Konfliktbearbeitung. Schule für Sozialbegleitung

**Internet:**

Altried. (o. J.). Willkommen bei der Stiftung Altried dem Zentrum für Menschen mit Behinderung. http://www.altried.ch
(geöffnet am19. September 2005 um 19.30 Uhr)

Autismus deutsche Schweiz. (o. J.). wahrnehmen und verstehen lernen. http://www.autismus.ch
(geöffnet am 26. Oktober 2005 um 15.00 Uhr)

Basale Stimulation. (o. J.). Internationaler Förderverein. http://www.basale-stimulation.de
(geöffnet am 27. Oktober 2005 um 9.00 Uhr)

Fröhlich, Elke. (2002). Home. http://www.elke-froehlich.de
(geöffnet am 26. Oktober 2005 um 15.15 Uhr)

Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e. V. Deutschland. (1998). Wissenswertes zur Erwachsenenbildung. http://www.111.er.de/lexikon
(geöffnet am 26. Oktober 2005 um 19.00 Uhr)

Homepageserver Ruhr-Universität Bochum. (2003). Universität Ruhr Bochum. http://homepage.ruhr-uni-bochum.de
(geöffnet am 3. September 2005 um 18.00 Uhr)

Humor.ch. (2005). Die ernsten und lustigen Seiten des Humors. http://www.humor.ch.
(geöffnet am 20. August 2005 um 16.30 Uhr)

Insieme Schweiz. (2005). Willkommen. http://www.insieme.ch
(geöffnet am 3. September 2005 um 18.30 Uhr)

Klinikclowns. (o. J.). Ein Lachen schenken. http://www.klinikclowns.de
(geöffnet am 30. August 2005 um 20.30 Uhr)

Lachclub Recklinghausen. (2005). Lachen ist das Gold der Seele. http://www.lachclub-recklinghausen.de
(geöffnet am 18. August 2005 um 19.00 Uhr)

Michael Titze. (2005). Die heilende Kraft des Lachens. http://www.michael-titze.de
(geöffnet am 4. September 2005 um 21.15 Uhr)

Ohrenkuss. (o. J.). Ohrenkuss das Magazin. http://www.ohrenkuss.de
(geöffnet am 3. September 2005 um 19.00 Uhr)

Pello. (2002). Jeder Tag, an dem du nicht lächelst ist ein verlorener Tag. http://www.pello.ch
(geöffnet am 20. August 2005 um 18.00 Uhr)

Schweizerische Liga gegen Epilepsie. (2005). Willkommen. http://www.epi.ch
(geöffnet am 26. Oktober 2005 um 16.00 Uhr)

Temperamentenlehre. (2002). Temperamentenlehre.de. http://www.temperamentenlehre.de
(geöffnet am 26. Oktober 2005 um 19.30 Uhr)

**Bilder:**

Haegler, Jube. Meienberg, Reto. (2005). Behinderte sind auch nur Menschen. Bern: Cosmos Verlag

Hubbe, Phil. (2004). Der Stuhl des Manitou. Oldenburg: Lappan Verlag

Huber, Oswald. (1999). Find yourself!. Bern: Huber Verlag

## Anhang

## Fremdwörterbeschreibung

| | |
|---|---|
| Adoleszenz | Reifungsphase des Jugendalters |
| Aggressivität | Angriffsverhalten |
| Agogische Planung | methodisch-didaktisch geschicktes Handeln in allen Lebensbereichen, mit dem Ziel, die soziale Kompetenz zu verbessern |
| Akzeptanz | Annehmbarkeit |
| Aspekt | Betrachtungsweise |
| Autismus | Der Begriff «Autismus» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «sehr auf sich bezogen sein». Manche Menschen sind Einzelgänger, die sich nur für ein Spezialgebiet interessieren, sich nur mit Mühe in andere Menschen einfühlen und mit ihnen adäquat kommunizieren können und Kontakte eher vermeiden.<br><br>Sind diese autistischen Merkmale so ausgeprägt, dass sie die Entwicklung eines Kindes behindern, spricht man von **«Autismus» als einer tiefgreifenden Entwicklungsstörung**. Für diese Diagnose müssen Störungen in 3 Bereichen vorhanden sein:<br><br>• **Auffälligkeiten der Sprache und der Kommunikation**, z.B. verspätete oder fehlende Sprachentwicklung oder Verlust von vorhandener Sprache, repetitive Verwendung von Wörtern oder Sätzen.<br><br>• **Auffälligkeiten der gegenseitigen sozialen Interaktion**, z.B. Besonderheiten im Blickkontakt, Mimik und Gestik. Wenig Interesse an anderen Kindern oder ungeeignete Formen der Kontaktaufnahme, fehlendes Verständnis für Abläufe in Gruppen. www.autismus.ch |
| Autonomie | Unabhängigkeit |
| Axiom | Aussagen, welche nicht bewiesen werden müssen |
| Basale Stimulation | Menschen mit schwerster Behinderung Wahrnehmungs-erfahrungen anbieten, welche an frühe, meist vorgeburtliche Erfahrungen anknüpfen. |
| Cartoons | Gezeichnete Witzgeschichte |
| Choleriker | Mensch der zu Wutanfällen neigt |
| deklarieren | erklären |
| Debatte | lebhafter Meinungsaustausch |

| | |
|---|---|
| Diabetes | Zuckerkrankheit |
| Disput | Wortgefecht |
| Dynamik | Kraftentwicklung |
| Empathie | Einfühlungsvermögen |
| Emotional | aus einer Gefühlserregung heraus |
| Epilepsie | Epilepsie ist keine einheitliche Krankheit, sondern eine grosse Gruppe unterschiedlicher Krankheiten mit sehr unterschiedlichen Symptomen, Verläufen und Ursachen. Man unterscheidet zwei Hauptformen epileptischer Anfälle, den generalisierten und den fokalen Anfall. Ein **generalisierter Anfall** liegt vor, wenn von Anfang an das ganze Gehirn von Entladungen der Nervenzellen erfasst wird. Finden die Entladungen nur an einem Ort im Gehirn statt, dem so genannten Herd oder Fokus, so spricht man von einem **fokalen Anfall**.<br>www.epi.ch |
| Eskalieren | schrittweise steigern zum Negativen |
| Frustration | Enttäuschungserlebnis |
| Gelotologie | Lachforschung |
| Gestik | Ausdrucksbewegungen |
| Human | menschenwürdig |
| Inneres Team | Phänomen, dass unsere innere Reaktionen auf einen Menschen oder ein Ereignis nicht einheitlich sondern gemischt und vielseitig sind |
| Interpretation | Auslegung |
| Kognitiv | auf Erkenntnis berührend |
| Komplex | aus vielen Elementen bestehend, aber ein Ganzes bildend |
| Kompromisse | Übereinkunft durch Nachgeben von beiden Seiten |
| Konflikt | Zerwürfnis |
| Konfrontieren | einem Sachverhalt gegenüberstellen |
| Kongruenz | Übereinstimmung |
| Konsens | Einwilligung |
| Kontrahent | Gegner |
| Konzept | Vorstellung wie etwas getan werden sollte |
| Korrumpieren | fehlerhaft verändern |

| | |
|---|---|
| Kreativ | schöpferisch |
| Mediation | Vermitteln |
| Melancholiker | schwermütiger Mensch |
| Metastasen | Ableger |
| Mimik | Wechselspiel des Gesichtsausdruckes |
| Motorisch | auf die Bewegungen des Körpers beruhend |
| Normalisierungsprinzip | Normalisierung bedeutet, den geistig Behinderten ein so normales Leben wie möglich zu gestatten. Beinhaltet einen normalen Tages- Wochen- und Jahresrhythmus, normale Erfahrungen im Lebens-zyklus, normalen Respekt vor dem Individuum und dessen Recht auf Selbstbestimmung |
| Personzentrierte Haltung | Verständnis für die innere Welt des Klienten haben, bedingungslose Zuwendung, Übereinstimmung von Sprache und Körpersprache |
| Phlegmatiker | Menschen, welche meistens mit allem so zufrieden wie es gerade ist. |
| Phänomen | ungewöhnliches Ereignis |
| Physisch | betrifft den Körper |
| Prägnant | treffend |
| Psychisch | betrifft die Seele |
| Qualifiziert | Fähigkeiten besitzend |
| Qualitätsmanagement | stellt sicher, dass Qualitätsbelange in der Unternehmensführung den ihnen gebührenden Platz einnehmen |
| Relevant | wichtig |
| Ressourcen | vorhandene Mittel, welche benötigt werden um eine bestimmte Aufgabe zu lösen |
| Sanguiniker | Mensch mit heiterer Grundstimmung |
| Sarkastisch | beissend höhnisch |
| Sensoriell | zu den Wahrnehmungen gehörend |
| Sozial-kommunikativ | gesellschaftlich-sprechend |
| Spastische Lähmungen | Häufigste Form (75% der Fälle) ist gekennzeichnet durch das Leitsymptom der Muskeltonuserhöhung mit mehr oder weniger ausgeprägten Lähmungserscheinungen. Insbesondere kommt es zu einer Verhärtung der Muskulatur während Bewegungen. www.elke-froehlich.de |
| Stanford-Binet-Test | Intelligenztest |

| | |
|---|---|
| Symbol | Sinnbildlichkeit |
| Trisomie 21 | 21. Gen dreifach vorhanden |
| Tumore | Geschwulst |
| Validen | wirkungsvoll |
| Zeitmanagement | systematisches und diszipliniertes Planen der eigenen Zeit, um auf diese Weise Zeit zu sparen, dass mehr Zeit für die "wichtigen" Dinge in Beruf und Freizeit bleibt |

**Normalisierungsprinzip**

Das Normalisierungsprinzip entstand in den 40/50er Jahren in den skandinavischen Ländern und wurde in den 70er Jahren in Kanada und den USA zu einer komplexen wissenschaftlichen Theorie weiterentwickelt.

Nach dem Normalisierungsprinzip sollen nicht Menschen mit Behinderungen, sondern Lebensbedingungen normalisiert werden, um ein weitgehend normales Leben zu ermöglichen. Damit stellt das Normalisierungsprinzip einen Gegenpol zu dem traditionellen Prinzip der Aussonderung dar

Die grundlegende Aussage des Normalisierungsprinzips lautet zusammengefasst:
*„Normalisierung bedeutet: den geistig Behinderten ein so normales Leben wie möglich zu gestatten. Ein »normales Leben« beinhaltet: einen normalen Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus, normale Erfahrungen im Lebenszyklus, normalen Respekt vor dem Individuum und dessen Recht auf Selbstbestimmung, normale sexuelle Lebensmuster, normale ökonomische Lebensmuster und Rechte, normale Umweltmuster und -standards.“*
www.111er.de/lexikon

**Personzentrierte Haltung**

Die Personzentrierte Haltung wurde Anfang der vierziger Jahre vom Amerikaner Carl Rogers entwickelt mir der Grundannahme, dass der Mensch alle seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten sucht. Die personzentrierte Haltung dient einer förderlichen Beziehung, die durch Offenheit, einfühlendes Verstehen und Wertschätzung der Person zum Ausdruck kommt. Dazu sind folgende drei Punkte notwendig:

- Akzeptanz — Den Klienten akzeptieren so wie er ist, ihm Wertschätzung die nicht an Bedingungen gebunden ist, entgegenbringen.
- Empathie — Sich in das Erleben des Klienten einfühlen, Gefühle und Erleben aus seiner Sichtweise zu verstehen suchen und ihm dies möglichst genau mitzuteilen.
- Kongruenz — Das was ich im Gespräch erlebe und empfinde wahrnehmen und in angemessener Form dem Klienten mitteilen, soweit es die Auseinandersetzung des Klienten mit sich selber betrifft.

(Schneider, Hermann. (1998).Skript Personzentrierte Beratung)

## Basale Stimulation

Die Basale Stimulation wird vor allem bei Menschen mit Schwerstbehinderung, Menschen im Wachkoma und Menschen mit Demenz oder Wahrnehmungsstörung angewandt. Bei der Basalen Stimulation handelt sich um ein Konzept, das im Laufe der letzten 20 Jahre einigen Änderungen unterworfen wurde und sich wohl auch in Zukunft immer wieder neuen Erkenntnissen und neuen Bedürfnissen anpassen wird. Einige feste Grundgedanken bestimmen das Handeln innerhalb dieses Konzeptes. Im Zentrum der Überlegung steht das Modell der "Ganzheitlichkeit". Ganzheitlichkeit bedeutet, dass unterschiedlichste Lebensprozesse, Erfahrungen, Empfindungen, Denken und Wahrnehmen, aber auch Bewegen und Kommunizieren zur gleichen Zeit von der gleichen Person geleistet werden. Der Körper ist die Existenzform, in der wir in dieser Welt sind, über seine Bewegungen organisieren wir die Wahrnehmung der Welt, eingebettet in kommunikative Beziehungen mit Menschen. Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation bilden die Grundbausteine der menschlichen Entwicklung.

Innerhalb des Konzeptes Basale Stimulation haben wir sehr großen Wert darauf gelegt, die Erkenntnisse der Pränatalpsychologie zu integrieren. In den vergangenen Jahren, wurden immer mehr Belege dafür zusammengetragen, dass das Kind auch schon vorgeburtlich sehr vieles wahrnimmt, sich aktiv bewegt und mit seiner Mutter in einem unmittelbaren Austausch steht. Von Natur aus sind wir in unserer vorgeburtlichen Entwicklung mit bestimmten Grundfähigkeiten ausgestattet, die es uns erlauben, uns in dieser ersten "Umwelt, dem Uterus" zurechtzufinden. Die Basale Stimulation knüpft an diese vorgeburtlichen Erfahrungen an.

### Die Grundbereiche der Basalen Stimulation

#### Somatische Anregung

Der ganze Körper, insbesondere aber die Haut als größtes unserer Organe, stellt eine Begrenzung dar, gleichzeitig aber auch die Kontaktfläche zur Außenwelt. Wir haben ein Körperbild entsprechend unseren Erfahrungen mit unserer Haut und unseren Muskeln. Lange Bewegungslosigkeit, hohe Spastizität oder auch ein sehr niedriger Muskeltonus verändern dieses Körperbild sehr stark. Es ist zu vermuten, dass dieses Körperbild auch negative Brennpunkte hat, nämlich da, wo immer wieder Schmerzen, ungeliebte Pflegeverrichtungen oder therapeutische Maßnahmen erlebt werden. Durch somatische, d. h. den ganzen Haut- und Muskelkörper betreffende, Anregung soll eine positive Erfahrung mit dem eigenen Körper, mit der eigenen Figur, mit den Grenzen und Kontaktstellen zur Welt gemacht werden. Die eigentliche somatische Anregung versucht, von der Körpermitte ausgehend den Rumpf als das Zentrum des Körpers "herauszumodellieren". Später schließen sich Arme und Beine an, bis schließlich die Anregung in den Händen bzw. den Füßen endet. Viele Menschen mit schwersten Behinderungen haben erhebliche Probleme, die reine Berührung mit der Hand als eine bedeutungsvolle Berührung zu verstehen. Für sie muss die Anregung intensiver erfolgen. Wir verwenden zusätzliche Materialien: ein paar unterschiedliche Tücher, vielleicht auch ein Fellhandschuh, können dabei helfen, die Berührung deutlicher spüren zu lassen. Wir konnten feststellen, dass das Material das Empfinden für den eigenen Körper besser fördert, während die Berührung mit der "nackten Haut" sehr viel stärker das kommunikative Element betont. Alle Berührungen müssen ausreichend fest sein, sie dürfen nicht zu leicht, flüchtig und kurz sein. Die Berührungen sind fließend und stetig, möglichst nicht unterbrochen, und immer bleibt eine Hand in Kontakt mit dem Körper. Unterbrechungen irritieren und lassen kein gleichmäßiges Körpererleben zu. Was sehr schwer behinderte Menschen durch die Einschränkung ihrer eigenen Aktivität nicht selbst herausarbeiten konnten, nämlich ein ausdifferenziertes Körperbild, das soll durch diese Aktivitäten ausgeglichen werden. Wenn nämlich schon das elementare Körperbild instabil ist, so müssen wir damit rechnen, dass die vielleicht möglichen Bewegungen gar nicht in Aktion kommen, da dieser Mensch von seinem Körper eigentlich kaum "Besitz" ergriffen hat. Berührung der Haut, Berührung des ganzen Körpers wirken darüber hinaus auch emotional anregend und stabilisierend.

#### Vibratorische Anregung

Um auch das Innere des menschlichen Körpers (Knochen, Gelenke) zu erreichen, helfen vibra-

torische Anregungen. Vibrationserfahrungen werden normalerweise beim Stehen, beim Gehen gemacht und gespeichert. Das kleine Kind krabbelt, kriecht, hüpft, rennt und springt und erfährt auf diese Art immer wieder den Widerstand des Bodens gegen den Körper, über Schwingung, über veränderte Belastung. Schwerste Behinderung macht solche Erfahrungen in der Regel unmöglich, das monotone Sitzen und Liegen führen zu Gewöhnung (Nicht-mehr-Wahrnehmen-Können). Durch eine manuelle Vibration - eine Technik, die sehr viele Physiotherapeuten gelernt haben - kann ausgehend von den äußersten Enden der Beine bzw. der Arme Vibration über den ganzen Körper spürbar werden. Wir stellen dabei fest, dass sehr viele Menschen beginnen, "nach innen zu lauschen", sie spüren etwas ganz Neuartiges in ihrem Körper. Offenbar ergibt dieses Vibrationsspüren einen Hinweis auf den Zusammenhang des ganzen Körpers, auf seine Einheit. Immer wieder ist zu beobachten, dass dies zu einer tiefen Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit und Aufmerksamkeit führt. Vibration sollte unter keinen Umständen an der Muskulatur ansetzen, da wir hierbei häufig kaum kontrollierbare negative Veränderungen der Muskelspannung in Kauf nehmen müssten. Vibration kann aber auch am Rumpf und Kopf vorsichtig plaziert werden und so einen Übergang von der Schwingungswahrnehmung zur Hörwahrnehmung (auditive Wahrnehmung) bilden.

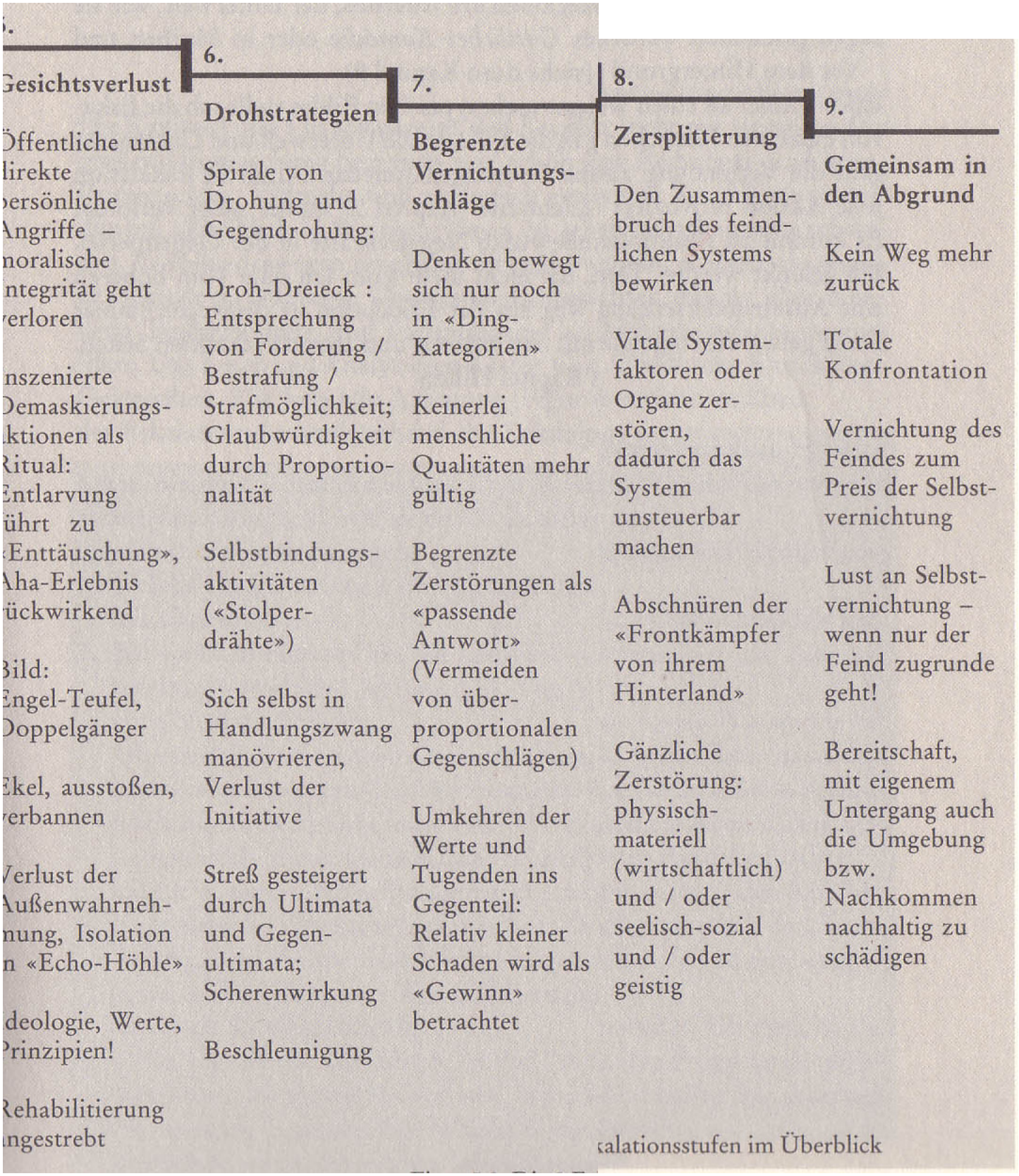
**Vestibuläre Anregung**
Unser Vestibulärsystem informiert uns über unsere Lage im Raum, über Beschleunigung, Derhen, Auf und ab, es sichert unser Gleichgewicht und koordiniert vor allem auch unser Sehen. Wiederum sind Menschen mit sehr schweren Behinderungen massiv benachteiligt, denn sie können sich nicht aktiv aufrichten, nicht durch Kriechen, Krabbeln und Gehen den Raum erobern.

Wir gehen davon aus, dass solche Erfahrungen mit Schwerkraft und Lage im Raum zu den Grundbedürfnissen der Entwicklung eines Menschen gehören. Offensichtlich sind gemäßigte vestibuläre Anregungen, wie z. B. ein sanftes Schaukeln, nützlich, um die Haltung eines Menschen zu stabilisieren, den Muskeltonus zu normalisieren. Oft konnten wir feststellen, dass sich dabei ein allgemeines, intensives Wohlbefinden einstellte, Menschen mit schwersten Behinderungen zeigen ein entspanntes Lächeln, wie es sonst nur selten zu sehen war. Eine der elementarsten positiven Erfahrungen, die man vermitteln kann, ist es, einen Menschen längs auf eine ausreichend große Therapierolle zu legen, so dass Arme und Beine rechts und links in einer guten Position nach unten abgespreizt bleiben können. Ganz leichte und vorsichtige Schaukelbewegungen ergeben einen außenordentlich positiven Wiegeeffekt. Auch Hängematten, große Schaukeln können bei wohldosiertem Einsatz sehr gute Hilfsmittel sein.

www.basale-stimulation.de

**Konfliktstufen nach Glasl**

| 1. | 2. | 3. | 4. |
|---|---|---|---|
| **Verhärtung** | **Debatte, Polemik** | **Taten statt Worte** | **Images und Koalitionen** |
| Standpunkte verhärten zuweilen und prallen aufeinander | Polarisieren im Denken, Fühlen, Wollen | Reden hilft nicht mehr – also Taten! Strategie der vollendeten Tatsachen | Stereotype Images, Klischees bezüg-lich Wissen und Können, Imagekampagnen, Gerüchte |
| Zeitweilige Ausrutscher und Verkrampfung | Schwarz-Weiß-Denken | Diskrepanzen zwischen verbalem und non-verbalem Verhalten, Non-Verbales dominiert | Parteien manövrieren einander in negative Rollen und bekämpfen diese |
| Bewußtsein der bestehenden Spannung bewirkt Krampf | Taktiken: So tun, als ob rational argumentiert würde; verbale Gewalt | Fehldeutung der Taten | Werben um Anhänger, Bedarf an Stütze aus Schwäche |
| Überzeugung herrscht vor, Spannung sei durch Gespräch lösbar | Reden zur Tribüne: Über Dritte Punkte gewinnen | Pessimistische Erwartung aus Mißtrauen bewirkt Konfliktbeschleunigung | Selbsterfüllende Prophezeiung durch Fixierung auf Bilder |
| Noch keine starren Parteien und Lager | Zeitliche Gruppierungen bilden sich um Standpunkte herum | Gruppenhaut, Meinungsdruck, «gleich und gleich gesellt sich gern», Rollenkristallisation | Verdecktes, schwer nachweisbares Reizen, Sticheln, Ärgern |
| | Diskrepanz Oberton–Unterton | Einfühlungsvermögen geht ganz verloren | «Doppelte Bindung» durch paradoxe Aufträge |
| Kooperation ist (noch) größer als Konkurrenz | Kampf um Überlegenheit (TA-Modell) | | |
| | Kooperation und Konkurrenz wechseln ständig | Konkurrenz größer als Kooperation | |




Glasl, (2002, S. 114 und 115)

## Konfliktbearbeitung

Phasen der Konfliktbearbeitung

Phase 1: ein Klima der Hoffnung schaffen

Klärung des Rahmens und der Regeln

Phase 2: Darstellung aller Sichtweisen

Aktives zuhören, nachfragen, zusammenfassen

Phase 3: Spannung aushalten

Reframing

Interesse hinter Positionen finden

Phase 4: Lösungen finden

Kreativ sein

Phase 5: Vereinbarung

Vecchi, Peter. (2004)

## Temperamentenlehre

Jeder Mensch hat ein Temperament das sich mit den 4 Grundtemperamenten beschreiben lässt.

70% sanguinisch
60% cholerisch
40% melancholisch
20% phlegmatisch

Somit kann man sagen welche Charakterzüge ein Mensch hat, wie er "wahrscheinlich" in bestimmten Situationen reagieren wird und was ihm mehr bzw. weniger gefallen wird. Man kann seine Schwächen und Stärken herauskriegen und somit lernen auf was man besonders achten sollte.

Sanguiniker: verspielt, fröhlich, kontaktfreudig, optimistisch, spontan, lustig

Choleriker: führend, energisch, willensstark, manipulierend, herrisch, aufbrausend

Phlegmatiker: geduldig, vermittelnd, tolerant, unbeteiligt, gleichgültig, langsam

Melancholiker: übersensibel, tiefgründig, kritisch, einzelgängerisch, schwarzseherisch

Die meisten Menschen haben mehrere Temperamente in sich.
www.temperamentenlehre.de

## Übungen von Birkenbihl

### Was wirkt lustig?

*„Um humorvoll/er zu werden, müssen wir ein Gefühl dafür besitzen oder entwickeln, was lustig wirken kann. Zwar gibt es keine Garantie (man weiss erst hinterher, ob Leute lächeln oder lachen) aber es gibt gewisse Spielregeln. Diese können die Wahrscheinlichkeit, dass etwas lustig wirkt, dramatisch erhöhen. Je ausgeprägter Ihr Gefühl für diese Regeln ist/wird, desto leichter können Sie selbst „Humor produzieren".*

1. ***Schritt: 50 gute Witze sammeln***
2. ***Schritt: Herausfinden, warum diese witzig sind.***

*Zwar kann es durchaus hilfreich sein, in Büchern über Humor zu schmökern, wenn Sie gerne von der Arbeit anderer profitieren wollen. Aber es kann weit spannender sein, diese Analyse selbst vorzunehmen! Indem Sie sich diese Witze, die Sie gut finden, immer wieder vornehmen und gemeinsame Nenner suchen, werden Sie zwangsläufig einige der Mechanismen selber finden (z.B. Übertreibung)!"*
*(2003, S, 71)*

### *Achtung Kal-AUA!*

*„Ein Kalauer ist ein Wortspiel, z.B.:*

*„Dieses Radio hat aber viele Knöpfe", wundert sich die Kundin. „Das stimmt", gibt die Verkäuferin zu, „aber mit einem Reissverschluss würde es albern aussehen."*

*„Hast du Hunger?" – „Wieso, brauchst du welchen?"*

*„Herr Ober, die Suppe schmeckt aber komisch." – „Warum lachen Sie dann nicht?"*

*Versuchen Sie eigene Kalauer zu schreiben (das trainiert ihr Wortgefühl), die von der Doppeldeutung eines Wortes „leben" (wobei manche Begriffe weit mehr als zwei Bedeutungen haben können). Zwar gilt der Kalauer manchen als „Prolet unter den Witzen+, wie ein amerikanischer Fachmann meinte, aber dies sei weniger der Fall, weil Kalauer „dumm" seien, sondern im Gegenteil: Sie eignen sich nicht zum schnellen Lachen. Oft muss man einen Moment nachdenken, ehe „der Groschen fällt", dass aber ärgert die Leute und deshalb lehnen sie ab, was sie nicht (schnell genug) begreifen können. Schade*!"
(2003, S. 77)

### Parallel-Pointen genieren

Diese Herren gehören einer bestimmten Kategorie an, z.B. sind sie Einwohner desselben Landes oder sie haben denselben Beruf. Denken wir an einen Ärzte-Stammtisch. Konkretes Beispiel beim Abschied nehmen: Was sagen die verschiedenen Spezialisten?

Der Kardiologe: „By, passt auf Euch auf!"

Der Augenarzt: „Man sieht sich."

Der Ohrenarzt: „Lasst mal was von Euch hören!"

Der Gynäkologe: „Gruss an eure Frauen, ich schau mal wieder rein."

Der Tierarzt: .....

Der Dermatologe: .....

Eine andere Fragestellung wäre:

Wie reagieren Angehörige verschiedener Nationen, wenn der Ehemann seine Frau in den Armen eines anderen überrascht?

Amerika: .....

England: .....

Frankreich: .....

Türkei: .....
(2003, S. 81)

## Erste Einträge für ein Witzbuch

Sprücheportal: Aus Kinderaufsätzen

*Alle Fische legen Eier. Die russischen sogar Kaviar.*

*Dann folgte das Zeitalter der Aufklärung. Da lernten die Leute endlich, dass man sich nicht durch die Biene oder den Storch fortpflanzt, sondern wie man die Kinder selber macht.*

*Meine Schwester ist sehr krank. Sie nimmt jeden Tag eine Pille. Aber sie tut das heimlich, damit sich meine Eltern keine Sorgen machen.*

*Am liebsten esse ich Milchreis mit Apfelkompost.*

*Für Kartoffelsalat muss man die Kartoffeln erst nackt machen.*

*Beim Schwitzen wird die Haut undicht und das Wasser sickert raus.*

*Wenn ein Mann und eine Frau sich verlieben, lügen sie sich zuerst ein bisschen an, damit sie sich auch füreinander interessieren.*

*Schwanger werden ist einfach, dafür nimmt die Mama so einen Papierstreifen und pinkelt drauf. Das ist alles.*

*Wenn man kranke Kühe isst, kriegt man ISDN*

*Ich bin zwar nicht getauft, dafür aber geimpft.*

(Quelle unbekannt)

Lunchtime (Quelle unbekannt)

**Zitate von einer Versicherung**

*Der Fussgänger wusste einfach nicht, wo er hinwollte, deshalb überfuhr ich ihn.*

*An der Kreuzung hatte ich einen unvorhergesehenen Anfall von Farbenblindheit.*

*Ein Fussgänger rannte in mich und verschwand wortlos unter meinem Auto.*

*Da ich mit meinem Mann nicht mehr zusammenlebe, bitte ich Sie höflichst einen Vertreter vorbeizuschicken.*

*Das andere Auto kollidierte mit dem meinigen, ohne mir vorher seine Absicht mitzuteilen.*

*Ich bin von Beruf Schweisser. Ihr Computer hat an der falschen Stelle gespart und bei meinem Beruf das w weggelassen.*

(Quelle unbekannt)

(Quelle unbekannt)

**Witze aus dem Buch „Die Humorstrategie“**

*Ein Mann wird schwer verletzt in die Klinik gebracht. Bei der Aufnahme fragt ihn die Schwester: „Verheiratet?“ – „Nein, Autounfall!“*

*In einem Frauenverein sprach ein Soziologe über die explosive Bevölkerungsvermehrung in der Welt und schilderte die Gefahren, die sich daraus ergeben könnten. „Irgendwo auf der Erde bringt jede Minute, Tag und Nacht, eine Frau ein Kind zur Welt“, sagte er. „Was ist da zu Tun?“ – Eine Frau in einer hinteren Reihe hob die Hand. „Das Erste, was meiner Meinung nach getan werden sollte, ist diese Frau zu finden“ erklärt sie, „und dafür zu sorgen, dass sie damit aufhört.“*

*Ein Filmschauspieler vertraute sich einem Kollegen an: „Ich bin jetzt 65, habe vier Millionen auf der Bank und bin nun in ein rassiges junges Mädchen von 19 verliebt. Meinst du, sie wird mich heiraten, wenn ich ihr sage, ich sei er 50?“ – „Du hast sicher mehr Erfolg bei ihr“, entgegnete ihm sein Kollege, „wenn du ihr sagst, du bist 80.“*

Titze, (2004)

**Gedanken von Paulmichl**

*Krankenhaus*

*Das Leben im Krankenhaus ist streng. Verwundete und Unfalltote suchen im Spital noch einmal nach der Lebensgrundlage. Medizingestank umweht die Krankenbetten. Herzspezialisten kurbeln an der Lebensader. Pillen, Heilkräuter und Zäpfchen werden ein und ausgeschoben. Augenärzte eröffnen den Blinden neue Sehweisen. Fieberkurven suchen ihre Ausdehnungskraft. Manchmal bleibt einem im Krankenhaus die Spucke weg. Im Krankenhausbüro wird der Krebsbazillus errechnet. Die Prognosen werden kräftig abbezahlt. Lautere Suppen verderben den Patienten die Geschmacksorgane. Die Heilungsdauer endet im Ableben.*
Paulmichl, Georg. (1994). Ins Leben gestemmt. Haymon Verlag

*Hochzeit*

*Allein will der Mensch nicht das Leben kauern. Der Mensch braucht jemand, dem er die Plaudertasche umhängen kann. Er braucht einen Lebenspartner zum Streitvergnügen. Hoch zu Ross, mit Kutsch und Böllersalut, besteigt die Ehebranche das Kirchenschiff. Mit modernen Socken und Parfum bestrichen, schreitet jeder dem Schaugang zu. Der Pfarrer erklärt feierlich den Geschlechtsunterschied. Grantige Tanten vispern auf dem Chor die Hochzeitsvesper. Endlich bekommt die Frau im Küchenkabinett eine Aufgabe zugewiesen. Im Ehezimmer wird der Nachwuchs Licht befördert. Die Storchengeschichte wird von der hohen Geistlichkeit streng bezweifelt. Ich habe der Ehe tapfer entsagt. Vom Frauenschwarm will ich nicht umzingelt sein.*
Paulmichl, Georg. (2001). Vom Augenmass überwältigt. Haymon Verlag

*Lebenshilfe*

*Die Lebenshilfe feiert heuer das vieljährige Beistandsjubiläum. Das Komitee zur Erhaltung der Ämter hat die Lebenshilfe gegründet. Die Lebenshilfe hilft und rettet aus tiefsten Nöten. Alle Behinderten dürfen nicht selbständige Wege bahnen. Ohne Hilfe kommt keiner in den Himmel. Ausflüge und Grillpartys bringen den Menschen die Umsorgung nahe. Die Politiker tragen den Grundsatz zur Lebenshilfe bei. Die Lebenshilfe ist ein Reinerlösungsorganisation für Behindertenwerkstätten. Auf der Jahresversammlung werden die Spendengelder von den Mitgliedern gesteigert. Die Gelder sorgen dafür, dass den Behinderten das Mittagessen gratis schmeckt. Der Präsident muss die Beiträge steuern. Manchmal besucht die Lebenshilfe einen Kurs zur Erhöhung der Denkweise. Die Lebenshilfe ist auch für die Behinderten da. Manche Behinderte kommen immer zu spät zum Bus. Im Südtirol gibt es die Lebenshilfe, die stille Hilfe,*

*die Sterbehilfe und die Unfallhilfe.*
Paulmichl, Georg (2001). Verkürzte Landschaft. Innsbruck: Haymon Verlag

## Interviews

### Interview mit Person K

Einführung:
Ich danke dir, dass du dich bereiterklärt hast mir einige Fragen zu beantworten über Konflikte in unserer Beschäftigungsgruppe. Ich werde dich über Konflikte befragen, bei denen du beteiligt warst. Wie ich dir schon erzählt habe, mache ich für meine Ausbildung eine Abschlussarbeit über Humorvoll Konflikte lösen. Konflikte sind Meinungsverschiedenheiten.

Darf ich dieses Gespräch auf Kassette aufnehmen? Ich werde diese selbstverständlich wieder löschen, sobald ich deine Antworten aufs Papier gebracht habe. Ich werde auch keine Namen nennen, sondern nur von Person A, B usw. sprechen.

Personen-Beschreibung:
Wiedereingliederung in die Arbeitswelt, psychische Probleme, Mühe Kritik anzunehmen, pflegerische Erfahrung, freie Freizeitgestaltung

Situationsbeschreibung:
G. wäscht Geschirr ab. Sie sagt zu K.:
"Darf ich dir einmal etwas zeigen? Wenn ich fertig mit abwaschen bin, reibe ich das Abwaschbecken immer rundherum trocken bevor ich es versorge. Du versorgst es immer nass."
K. reagiert verärgert. Sie murmelt sarkastisch: „Ja selbstverständlich" und ihr Gesichtsausdruck lässt die Folgerung zu, dass sie findet G. habe wieder mal ihre kritischen 5 Minuten. G. realisiert dies und sagt:" Du musst gar keine Grimassen schneiden. Ich wollte dir das nur einmal zeigen."
K.: "Das musst du mir sicher nicht zeigen. Was meinst du? Ich habe einen eigenen Haushalt und weis wie man das Waschbecken versorgt." G. : „Aber du trocknest es nie ab!"
Da die Stimmung in der Beschäftigungsgruppe langsam gedrückt wird, muss ich der Diskussion ein Ende bereiten.
Ich werfe in den Raum: "Das sind verschiedene Sichtweisen. Die einte Seite findet das wichtig, die andere Seite findet dies eine Banalität. Dies ist wie die Kleinigkeiten, welche eine Beziehung manchmal belasten. Das berühmte Zahnpasta-Problem. Der einte quetscht die Zahnpasta einfach aus der Tube, da für ihn nur wichtig ist die Zahnpasta auf die Zahnbürste zu bringen, das Wie ist nicht relevant. Der Partner möchte aber, dass die Tube immer schön von hinten aufgerollt und herausgedrückt wird. Solche Kleinigkeiten, welche keine Kompromisse finden, kommt es öfters zur Trennungen.
Ich muss mit meinem Mann auch Kompromisse finden, sonst würden wir uns viel mehr wegen Kleinigkeiten in den Haaren liegen. Was meint ihr, wenn ich eines Tages zur Arbeit komme und mein Mann hängt mir noch in den Haaren. Dann wisst ihr, dass wir keinen Kompromiss gefunden haben. G. lacht und meint, sie würde meinen Mann gerne kennen lernen. Ich erwidere, dass kann sie auch einmal, aber nicht unbedingt wenn er mir in den Haaren hängt.
Das Abwaschbecken wurde schon lange versorgt und ist kein Thema mehr.

Fragen:
**Wie hast du dich gefühlt in dieser Situation vor meiner Reaktion?**

*Ich war wütend. G. meint sie könne allen befehlen. Sie lässt ihre schlechte Laune an anderen aus.*

**Wie fühltest du dich nach meiner Reaktion?**

*Ich war zwar immer noch etwas wütend, aber es hat mich abgelenkt. Es hat die Spannung durchbrochen.*

**Fühltest du dich von mir ernst genommen?**

*Du hast nicht Partei ergriffen für eine Seite. Das finde ich gut. Obwohl ich eigentlich erwartet hätte, dass du Partei für mich ergreifst. Aber du hast beide ernst genommen. Du hast aufgezeigt, dass es gar kein Problem gibt. G. ist klar geworden, dass man Kompromisse machen muss.*

**Wie fühlst du dich, wenn du eine humorvolle Reaktion nicht verstanden hast?**

*Ich fühle mich verarscht, nicht akzeptiert, unterdrückt.*

***Wie reagierst du dann?***

*Ich sage meine Meinung, dass ich dies nicht passend finde.*

***Kannst du dich an eine Konfliktsituation erinnern, in der ich ohne Humor reagiert habe?***

*Keine genaue. Aber wenn G. oder F. Stimmungsschwankungen haben reagierst du je nach Situation mit klaren Grenzen setzen oder du gehst auf sie ein.*

***Wie fühltest du dich in jener Situation?***

*Wenn klare Grenzen gesetzt werden müffeln MitarbeiterInnen mit Behinderung noch nach. Die Luft ist noch nicht klar. Aber ich sehe ein, dass es mal Grenzen braucht. Wenn du auf sie eingehst und Gespräche führst ausserhalb der Gruppe, habe ich auch das Gefühl ich würde weniger Geduld haben. Sie bekommen was sie wollen.*

***Was war anders, besser, schlechter?***

*Ich finde Grenzen setzen am besten. Je nach Situation auch Humor.*

***Gefällt es dir, wenn ich mit Humor reagiere?***

*Mittlerweile ja. Am Anfang als ich dich noch nicht kannte, fand ich dass kann man doch nicht machen. Mittlerweile weis ich du greifst nie den Menschen an sondern nur die Situation.*

***Wäre es dir lieber ich würde anders reagieren?***

*Wenn ich so nachdenke nein. Mit Humor ist schon oft dicke Luft gereinigt worden. Dicke Luft aushalten braucht viel Energie.*

Ich danke dir vielmals für deine offenen und aufschlussreichen Antworten!

**Interview mit Person F**

Einführung:
Ich danke dir, dass du dich bereiterklärt hast mir einige Fragen zu beantworten über Konflikte in unserer Beschäftigungsgruppe. Ich werde dich über Konflikte befragen, bei denen du beteiligt warst. Wie ich dir schon erzählt habe, mache ich für meine Ausbildung eine Abschlussarbeit über Humorvoll Konflikte lösen. Konflikte sind Meinungsverschiedenheiten.

Darf ich dieses Gespräch auf Kassette aufnehmen? Ich werde diese selbstverständlich wieder löschen, sobald ich deine Antworten aufs Papier gebracht habe. Ich werde auch keine Namen nennen, sondern nur von Person A, B usw. sprechen.

Personen-Beschreibung:
Geistig behindert, nimmt alles persönlich, fühlt sich verantwortlich, Stimmungsschwankungen, lacht gerne, kann sich verbal ausdrücken

Situationsbeschreibung:Ich sitze an einem Tisch und arbeite. Person F kommt und erzählt was sie am Vorabend in der Aussenwohngruppe erlebt hat. Sie holt weit aus und springt zusammenhangslos von einem Stichwort zum nächsten. Dafür braucht sie sehr lange. Person D sitzt am gleichen Tisch und fühlt sich übergangen.

F.: *„Silvia ich MUSS dir etwas erzählen! Gestern Abend in der Gruppe hat mich R. (Betreuer) geärgert. Er musste arbeiten im Büro und hatte keine Zeit für mich. Er hörte mir einfach nicht zu. Und P., mein Freund, hat auch gesagt er finde das nicht schön. P. ist immer so müde. Er hat gar keine Zeit mehr für mich. L. (Mitbewohnerin) hat gestern Käseschnitten gekocht. Die waren gut. L. würzt immer zu viel. Ich vertrage dies nicht. R. meint es sei nicht zu viel Gewürz. Aber R. versteht mich nicht. Ich freue mich wenn M. (Betreuerin) zurück kommt. Die hört mir zu. Am Samstag muss ich Wäsche machen. Das ist immer so viel. Aber es ist mein „Ämtli“. Dann kann ich erst später mit P. fort gehen. Nächste Woche.....“*

D. macht Schlagbewegungen in Richtung F.

F. :*“Schlag mich ja nicht. Ich darf Silvia auch EINMAL etwas SCHNELL erzählen. Nicht immer nur du!“*

Person D. kann nicht sprechen! Die Schlagbewegungen von D. werden stärker.

F. erzählt weiter: *“Jetzt weis ich nicht mehr was ich erzählen wollte.....“*

Ich stehe auf und gehe zu D. streiche ihm über den Rücken und beruhige ihn mit leisen Worten. Seine Schlagbewegungen werden schwächer. F. erzählt immer noch: ..... Ich habe nicht mehr alles im Detail verstanden. Es reicht F. aber anscheinend, wenn ich hin und wieder mit einem Ja ihr bestätige, dass ich sie noch höre.
Ich hole einen Ball und spiele mit D. Ballspielen ist eine seiner Lieblingsbeschäftigungen und er beruhigt sich dabei schnell.

F. ist immer noch am erzählen: *„..... und dann hat sie einfach zu mir gesagt.....“*

Ich bemerke wie sich die Wut von D. wieder steigert. Bevor die Situation eskaliert, muss ich den Redefluss von F. unterbrechen. Ich sage zu F., sie solle nicht alles so ernst nehmen. Dafür habe der liebe Gott ihr zwei Ohren gegeben; beim einen hinein und beim anderen wieder hinaus. Zu D. sage ich er solle den Ball an F. zuwerfen.
Ich dokumentiere alles wie ein Sportreporter: *„ D. wirft den Ball zu F.! Und Tor! Aber jetzt ist F. am Ball. Gekonnt nimmt sie den Ball auf und trippelt zu ihrem Mitspieler.....“*
F. spielt mit und lässt sich ablenken. Sie lacht und wirft den Ball zu D. .....

Fragen:

**Wie hast du dich gefühlt in dieser Situation vor meiner Reaktion?**

*Ich hatte Angst D. würde mich schlagen. Ich war wütend.*

**Wie fühltest du dich nach meiner Reaktion?**

*Das Ballspielen hat mich entspannt. Es war lustig wie du Tor gerufen hast.*

**Fühltest du dich von mir ernst genommen?**

*Ja eigentlich schon. Noch schöner wäre es gewesen, wir hätten zusammen eine Sitzung machen können. Aber ich verstehe, dass dies nicht immer geht. Du hast mir zugehört.*

**Wie fühlst du dich, wenn du eine humorvolle Reaktion nicht verstanden hast?**

*Schlecht. Ich sehe, dass die anderen lachen und meine sie lachen mich aus.*

***Wie reagierst du dann?***

*Ich ziehe mich zurück.*

**Kannst du dich an eine Konfliktsituation erinnern, in der ich ohne Humor reagiert habe?**

*Du reagierst nicht immer lustig. Aber ich kann keine bestimmte Situation sagen.*

**Wie fühltest du dich in dieser Situation?**

*Kann ich nicht sagen.*

**Was war anders, besser, schlechter?**

*Es kommt darauf an wie ich bei Laune bin. Manchmal bin ich froh wenn ich aufgeheitert werde, manchmal kann ich den Witz nicht vertragen.*

**Gefällt es dir, wenn ich mit Humor reagiere?**

*Nicht immer!*

**Wäre es dir lieber ich würde anders reagieren?**

*Ich bin im Moment zufrieden so.*

Ich danke dir vielmals für deine offenen und aufschlussreichen Antworten!

**Interview mit Person G.**

Einführung:
Ich danke dir, dass du dich bereiterklärt hast mir einige Fragen zu beantworten über Konflikte

in unserer Beschäftigungsgruppe. Ich werde dich über Konflikte befragen, bei denen du beteiligt warst. Wie ich dir schon erzählt habe, mache ich für meine Ausbildung eine Abschlussarbeit über Humorvoll Konflikte lösen. Konflikte sind Meinungsverschiedenheiten.

Darf ich dieses Gespräch auf Kassette aufnehmen? Ich werde diese selbstverständlich wieder löschen, sobald ich deine Antworten aufs Papier gebracht habe. Ich werde auch keine Namen nennen, sondern nur von Person A, B usw. sprechen.

Personen-Beschreibung:
geistige Behinderung, teilweise grobe Sprache, Stimmungsschwankungen, humorvoll, kann sich verbal gut ausdrücken, selbständig, liebt Katzen.

Situationsbeschreibung: Die Gruppe sitzt am Tisch und isst zu Mittag. E. hat die Angewohnheit Personen mit ihrem Blick zu fixieren. G. kann dies gar nicht leiden. Immer wieder deklariert (erklärt) sie es bei E. Für ein bis zwei Minuten ist dann Ruhe und danach fängt das ganze wieder von vorne an.

G.: *„Schau mich nicht immer an! Schau auf die andere Seite, sonst gebe ich dir eine Ohrfeige."*

E. lacht verlegen und sagt: *„Ja, jetzt hämmer di "*, schaut aber weiterhin auf G.

Diese wird wütend: *"Findest du das lustig? Sag nicht Ja und glotze trotzdem weiter! Wenn du nicht sofort aufhörst schlage ich dich. Vielleicht hörst du dann auf."*

Ich sage zu E., sie solle auf ihren Teller schauen. Nebenbei erwähne ich:
*„Heute morgen hat mein Kater Garfield wie eine Kuh geschaut wenn es blitzt. Mir ist eine Tasse heruntergefallen. Er ist erschrocken und machte vor Angst einen Luftsprung."*

G. ist abgelenkt und muss lachen. Das Fixieren mit den Augen ist kein Thema mehr. G. möchte mehr hören von Garfield.

Fragen:
**Wie hast du dich gefühlt in dieser Situation vor meiner Reaktion?**

Ich war wütend auf E. Ich hasse es, wenn sie mich immer so anglotzt! Am liebsten hätte ich ihr eine Ohrfeige gegeben, damit sie aufhört.

**Wie fühltest du dich nach meiner Reaktion?**

*Lustig, entspannt. Ich habe mir Garfield vorgestellt, wie er erschrocken ist. Dies sah sicher lustig aus.*

**Fühltest du dich von mir ernst genommen?**

*Ja. Du hast E. ja auch gesagt, sie soll auf ihren Teller schauen! Ich freue mich immer, wenn du von Garfield erzählst.*

**Wie fühlst du dich, wenn du eine humorvolle Reaktion nicht verstanden hast?**

*Ich kann mich an keine Situation erinnern, in der ich den Humor nicht verstanden habe.*

**Kannst du dich an eine Konfliktsituation erinnern, in der ich ohne Humor reagiert habe?**

*Ja. Als ich die Zeitung holte und F. beleidigt war. Sie hat dich gebeten , dich nicht in unseren Streit einzumischen.*

**Wie fühltest du dich in dieser Situation?**

*Zuerst konnte ich F. nicht verstehen. Sie macht immer aus einer Mücke einen Elefanten! Als wir aber zusammen geredet haben, fühlte ich mich besser. Ich fand es schön, dass wir uns umarmen konnten.*

**Was war anders, besser, schlechter?**

*Wir konnten uns viel Zeit nehmen um zu sprechen. Wir haben es alleine geschafft. Ich habe es auch gerne wenn wir lachen können. Ich finde beides gut. Ich bin auch nicht immer gleich gut „zwäg".*

**Gefällt es dir, wenn ich mit Humor reagiere?**

*Ich lache gerne! Ich finde es schön, dass wir auf dieser Gruppe so viel lachen dürfen. Du bringst immer gute Witze. I. macht auch lustige Witze.*

**Wäre es dir lieber ich würde anders reagieren?**

*Nein, bloss nicht.*

Ich danke dir vielmals für deine offenen und aufschlussreichen Antworten!

**Interview mit Person I**

Einführung:
Ich danke dir, dass du dich bereiterklärt hast mir einige Fragen zu beantworten über Konflikte in unserer Beschäftigungsgruppe. Ich werde dich über Konflikte befragen, bei denen du beteiligt warst. Wie ich dir schon erzählt habe, mache ich für meine Ausbildung eine Abschlussarbeit über Humorvoll Konflikte lösen. Konflikte sind Meinungsverschiedenheiten.

*Darf ich dieses Gespräch auf Kassette aufnehmen? Ich werde diese selbstverständlich wieder löschen, sobald ich deine Antworten aufs Papier gebracht habe. Ich werde auch keine Namen nennen, sondern nur von Person A, B usw. sprechen.*

Personen-Beschreibung:
Alleinerziehender Vater, Doppelbelastung, selbständig, humorvoll

Situationsbeschreibung: C. hat die Tendenz sich in Situationen hineinzusteigern und auf Mitleid zu hoffen. Ein typisches Beispiel ist, wenn sie zur Therapie gehen soll. C. geht nicht gerne in die Therapie und sie versucht sich mit allen Mitteln zu drücken. I. kann dies jeweils nicht nachvollziehen, da die Therapie C. gut tut.

C. äussert*: „Weißt du I., die Therapie tut mir gar nicht gut. Ich war eine Sturzgeburt und eine arme Behinderte im Rollstuhl die nichts mehr sehen, sollte man nicht zwingen."*

I. wird leicht nervös. Er sagt zu C., er könne nicht nachvollziehen, warum sie nicht froh sei, dass sie überhaupt in eine Therapie gehen könne. Ohne Therapie–Übungen könne sie bald auch nicht mehr selbständig ins Bett gehen.

C*.: „Ja schon, aber weißt du ich bin als Kind aufs Köpfchen gefallen und ich bin eine Arme."*

*Ich bemerke, dass I. keine Geduld mehr hat. Zu C. sage ich, dass die Therapie eine ärztliche Verordnung sei. Und ob sie wolle, dass sie sich nicht mehr bewegen könne? C. verneint.*

*„Ja siehst du, dann musst du deine Fähigkeiten üben, damit du es nicht verlernst. Ich muss auch immer wieder am Morgen üben meine Hosen hinaufzuziehen. Sonst würde ich eines Tages zur Arbeit kommen mit den Hosen auf Halbmast. Du würdest auch sehr überrascht sein."*

*Die ganze Gruppe muss lachen. G. sieht für den Moment ein, wie wichtig es ist in der Therapie zu üben. Sie lässt sich von I. zur Therapeutin bringen.*

Fragen:

**Wie hast du dich gefühlt in dieser Situation vor meiner Reaktion?**

*Ich konnte G. nicht verstehen, anstatt dass sie froh ist in die Therapie zu gehen, wehrt sie sich dagegen. Das kann ich nicht verstehen. Ich war gereizt.*

**Wie fühltest du dich nach meiner Reaktion?**

*Wieder ganz gut.*

**Fühltest du dich von mir ernst genommen?**

*Ja. Ich weiss ja das G. nicht gerne in die Therapie geht. Ich finde schön das du Geduld hast.*

**Wie fühlst du dich, wenn du eine humorvolle Reaktion nicht verstanden hast?**

*Kann mich an keine Situation erinnern.*

**Kannst du dich an eine Konfliktsituation erinnern, in der ich ohne Humor reagiert habe?**

*Kommt selten vor. Ausser es ist nicht anders möglich.*

**Wie fühltest du dich in jener Situation?**

*Meine Stimmung ist eher von meiner psychischen Verfassung abhängig als von deiner Reaktion.*

**Was war anders, besser, schlechter?**

*Ich habe es im allgemeinen lieber, wenn Konflikte mit Humor gelöst werden können. Ich habe es gerne friedlich. Habe nicht gerne Konflikte.*

**Gefällt es dir, wenn ich mit Humor reagiere?**

*Ja sicher.*

**Wäre es dir lieber ich würde anders reagieren?**

*Nein.*

Ich danke dir vielmals für deine offenen und aufschlussreichen Antworten!