



EINFACH ABSURD!

Also lasst uns darüber lachen. Ein Gespräch mit Charlotte Cordes und Noni Höfner vom DIP über den provokativen Ansatz und Humor im Coaching.

VON REGINE RACHOW

■ Der Blick in die Welt zeigt Jammer und Elend. Keinerlei Leichtigkeit. Ich sehe lauter empörte, wütende, verärgerte Menschen. Wo ist der Humor geblieben?

Noni Höfner: Das sehe ich anders. Der Humor ist heute so gegenwärtig oder fehlt so sehr wie in anderen Zeiten auch.

Charlotte Cordes: Ich fühle mich nicht nur von humorlosen Leuten umgeben. Es gibt viele Menschen mit Humor, die das Absurde einer Situation erkennen und darüber lachen können.

Noni Höfner: Mit Humor lassen sich Probleme und schwierige Zeiten besser aushalten. Humor heißt ja nicht nur lachend unterm Stuhl zu liegen, sondern vor allen Dingen zu relativieren. Im Übrigen bin ich auch nicht der Meinung, dass unsere Zeiten so furchtbar sind.

■ Ich höre jedenfalls viel Wehgeschrei.

Noni Höfner: Ich auch! Doch verglichen mit dem ganzen Irrsinn im Mittelalter mit seinen Seuchen, dem gegenseitigen Gemetzel, der Inquisition oder den Weltkriegen im letzten Jahrhundert geht es uns heute in Mitteleuropa doch ziemlich gut.

Charlotte Cordes: Wir haben heute andere Probleme, bei denen wir uns engagieren sollten, zum Beispiel die Klimaerwärmung, Menschenrechte, den Tierschutz. Doch den Fokus immerzu auf das zu legen, was nicht funktioniert, hilft nicht weiter. Auch wenn Menschen sich offenbar oft erst dann richtig lebendig fühlen, wenn sie klagen oder sich empören.

■ „Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst“, hieß es kurz nach dem

Ersten Weltkrieg, nach dem ersten industrialisierten Abschlachten der Menschheit. Eine solche Haltung fehlt mir heute ein bisschen ...

Noni Höfner: Ja, mir auch!

■ Selbst bei den Standup-Comedians überwiegt inzwischen der Zynismus.

Noni Höfner: Das liegt, glaube ich, auch daran, dass Humor, also diese Leichtigkeit im Umgang mit den ungunstigen Dingen dieser Welt, dass dieser Humor für oberflächlich gehalten wird. Nach dem Motto: Wer den Ernst der Lage wirklich versteht, macht sich darüber nicht lustig. Ich denke: Man kann sich über alles lustig machen und dennoch den Ernst der Lage verstehen.

Charlotte Cordes: Da sehe ich auch eine Parallele zu unserer Arbeit mit dem provokativen Ansatz. Wir hören oft als Rückmeldung von unseren SeminarteilnehmerInnen nach einem unserer Live-Coachings: „Das darf man doch nicht machen!“ Und sie sind überrascht, wenn die Klienten sich dabei völlig wohl und verstanden gefühlt haben! Der Schlüssel ist die bedingungslose Wertschätzung und das Wohlwollen, das den guten Draht zum Klienten herstellt. Wenn ich ihn grundsätzlich für voll nehme und ihm zutraue, seine Probleme selbst lösen zu können, kann ich den Advocatus Diaboli spielen und mich mit seinen Marotten verbünden. Indem ich provokativ interveniere, kann ich helfen, Abstand zu gewinnen, das Problem zu relativieren, es nicht mehr ganz so verbissen zu sehen und vielleicht auch darüber zu lachen.

Noni Höfner: Um provokativ zu arbeiten, dürfen sich Berater oder Therapeuten selbst auch nicht zu ernst nehmen und glauben, sie seien ►



Dr. E. Noni Höfner und **Dr. Charlotte Cordes** leiten das Deutsche Institut für Provokative Therapie (DIP) in München (www.provokativ.com). Noni Höfner arbeitet seit 1985 mit diesem Ansatz, sie hat ihn noch bei Frank Farrelly, dem Begründer der „Provokativen Therapie“, gelernt. Ihre Tochter Charlotte Cordes nutzt seit ca. 2000 den Ansatz für die eigene Arbeit. Beide sind Coaches und Beraterinnen mit eigener Praxis, Autorinnen, Trainerinnen und stehen in München regelmäßig auf der Bühne: Noni mit dem Beziehungskabarett „Die Kunst der Ehezerüttung“ in der Lach- und Schießgesellschaft, Lotte in Sachen Improtheater (www.improgoesloose.de) und mit dem Chor „Die Dachschrägen“ (www.diedachschaegen.de).

allwissend. Es ist nützlich, immer wieder innezuhalten und die Absurdität auch des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens zu erkennen. Viele sehen das Absurde eher bei anderen. Dabei sind auch wir Kommunikationsprofis mit vielen eigenen Absurditäten befasst. Von früh bis abends.

■ **Womit wird Humor oft verwechselt?**
Charlotte Cordes: Mit Schadenfreude, Zynismus und Sarkasmus. Da macht sich jemand lustig über einen anderen, um sich selbst zu erhöhen. Das ist nicht, was wir unter Humor verstehen.

■ **Sondern?**

Charlotte Cordes: Humor heißt nicht, jemanden klein zu machen, Probleme wegzulachen oder platte Witze zu reißen, sondern in der Lage zu sein, über die eigenen Unzulänglichkeiten und Stolpersteine zu lachen. In unseren Seminaren, in denen wir den TeilnehmerInnen den Provokativen Ansatz in der Arbeit mit Klienten nahebringen, machen wir diesen Unterschied sehr deutlich.

Noni Höfner: Wir lachen nicht *über* die Klienten, sondern *mit* ihnen über ihre Stolpersteine.

■ **Gibt es Situationen, in denen Humor absolut nicht passt?**

Charlotte Cordes: Wir amüsieren uns nur über selbstschädigende Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster. Wenn jemand etwas Schreckliches erlebt hat, zum Beispiel einen Unfall, bei dem seine Familie ums Leben kam, lachen wir darüber nicht. Es wird gewürdigt, dass etwas Schlimmes passiert ist.

Noni Höfner: Ja, es wird gewürdigt, dass da jemand Schmerz empfindet.

Das alleine ist keine selbstschädigende Reaktion. Nur wenn der Klient das Geschehene als Entschuldigung begreift und dazu benutzt, seine Möglichkeiten nicht mehr voll auszuschöpfen und sich als Opfer vergangener Desaster zu stilisieren, kommt der Humor ins Spiel.

■ **Wie arbeitet ihr dann mit diesen Menschen?**

Charlotte Cordes: Sobald ein Klient vergangene negative Erfahrungen instrumentalisiert und zutiefst überzeugt ist, dass er deswegen bestimmte Dinge nicht mehr tun kann, legt er sich selbst Beschränkungen auf. Wir zeigen ihm die Absurdität dieses Verhaltens und machen uns gemeinsam mit ihm darüber lustig. Gleichzeitig versichern wir ihm, dass er ohnehin nicht in der Lage sei, sich zu ändern, weil er zu alt, zu doof, zu blond usw. ist, je nachdem, welche Glaubenssätze wir beim Klienten vermuten. Mit unseren verallgemeinernden Übertreibungen reizen wir seinen Widerstand.

Noni Höfner: Es geht uns darum, zu erfassen, wo der Klient gedanklich, mental und emotional feststeckt, und wie er sich damit in seiner Weiterentwicklung behindert. Er gibt die Verantwortung aus der Hand und kann quasi nichts dafür, dass ihm schlimme Dinge passieren. Das ist der Trostpreis. Der Hauptgewinn wäre, die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten und es aktiv zu gestalten.

■ **Gibt es für den Coach oder Berater ein Ausschlusskriterium provokativ zu arbeiten?**

Charlotte Cordes: Es gibt mehrere Ausschlusskriterien, die alle in der

Person des Anwenders begründet sind. Wenn sich z.B. herausstellt, dass der Berater an demselben Punkt festhängt wie der Klient, wird es ihm schwerfallen, Humor zu entwickeln. Ihm wird nichts Provokatives einfallen, weil er an diesem Punkt nicht relativieren kann.

Noni Höfner: Wir sagen in unseren Seminaren gern: Der Berater sollte seinem Klienten in der Bewältigung seines Problems etwa um eine Woche voraus sein. Das heißt im Klartext: Ich muss nicht komplett erleuchtet sein, ich muss das Problem nicht einmal ad acta gelegt haben. Ich muss nur einfach ein bisschen weiter sein als mein Klient, damit ich die Absurdität seines Denkens, Fühlens und Verhaltens erkenne.

Charlotte Cordes: Man sollte auch nicht provokativ werden, wenn das Problem des Klienten für den Berater zu weit weg ist, d.h. wenn der Berater nicht mehr versteht, wovon der Klient überhaupt spricht. Dann wird ihm nichts Provokatives einfallen. Und natürlich sollte man auf keinen Fall provokativ in unserem Sinne werden, wenn man als Berater den Klienten oder die Klientin nicht leiden kann. Dann fehlt die Empathie und die Provokationen werden böseartig.

■ **An wen wendet ihr euch mit eurem Basis-Seminar der „Provokativen SystemArbeit“, kurz: ProSA?**

Noni Höfner: Das sind Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzte sowie Trainer, Coaches, Mediatoren und Manager. D.h. Kommunikationsprofis, die viel mit Menschen zu tun haben. Wir haben gelegentlich auch Hoteliers, Polizisten, Lehrer und Fri-

seurmeister dabei. Diese bunte Mischung ist ausdrücklich erwünscht, weil es alle zwingt, über ihren eigenen Tellerrand zu blicken.

■ Was ist die Grundvoraussetzung dafür provokativ zu arbeiten?

Charlotte Cordes: Man sollte Menschen im Allgemeinen und Klienten im Speziellen mögen und sich in sie hineinendenken können, damit man in der Lage ist, auch die dunkelsten Gedanken des Gegenübers freundlich an die Oberfläche zu zerren. Wir sprechen dann das aus, von dem wir glauben, dass es die Klienten tatsächlich denken oder denken könnten. Gedanken, die üblicherweise fein unter Verschluss gehalten werden.

Noni Höfner: Dabei reden wir so, wie Menschen denken. Menschen denken z.B. im Allgemeinen über jemanden, der sie total aufregt, nicht *Oh, der ist aber nicht sehr nett*. Sondern sie denken Dinge wie: *So ein Arschloch! Ich finde ihn zum Kotzen!* Sie denken auch nicht *Beischlaf haben*, sondern *vögeln*. Oder wenn einem etwas Wichtiges misslingt, denkt man *Ich Vollidiot, was habe ich denn jetzt wieder total verbockt!*

■ Welche Tools vermittelt ihr euren Teilnehmern im Basis-Kurs?

Noni Höfner: Wir versuchen, die Grundhaltung, die hinter dem provokativen Ansatz steckt, zu vermitteln. Das machen wir mit ein wenig Theorie und ganz viel Ausprobieren und Erleben. Zum einen findet das in Form von Live-Coachings statt, die wir mit Teilnehmern durchführen und mit denen wir zeigen, wie wir provokative Interventionen einsetzen.

Charlotte Cordes: Außerdem geben wir den Teilnehmern und Teilnehmerinnen einige Tools an die Hand, die sie in Kleingruppen ausprobieren können. Wir animieren sie z.B. dazu, sich für den sekundären Krankheitsgewinn der Symptome zu begeistern und dem jeweiligen Klienten ihre Vorteile schmackhaft zu machen. Das reizt den Widerstand. Wir animieren die Teilnehmer auch dazu, ihre Wahr-

nehmung zu schärfen und alles Offensichtliche in den Worten, der Mimik, Gestik oder Körpersprache der Klienten aufzugreifen und auszusprechen und es nicht vornehm zu verschweigen. Ich betone es noch mal: Wir lachen *mit* dem Klienten über die Absurditäten seiner Symptomatik, nicht *über* ihn als Mensch.

Noni Höfner: Wir sagen: Klienten sind viel stärker als ihr denkt. Es hilft ihnen nicht, wenn ihr sie in Watte packt. Im Gegenteil. Wenn Klienten ständig geschont werden, bekommen sie die nonverbale Botschaft, dass sie schwach sind. Wenn man sie provokativ anpackt, bekommen sie die Botschaft ‚Du bist stark und kannst es

nenn, was als Nächstes passiert, wie die Klienten als Nächstes reagieren.

■ Gibt es Menschen, die absolut humorlos sind?

Noni Höfner: Nein, das glaube ich nicht. Normale Verrückte wie wir kommen alle mit Humor auf die Welt. Es gibt sogar Kulturen, für die der Mensch erst dann geboren ist, wenn das Baby das erste Mal hörbar lacht, etwa mit vier Wochen. Die Fähigkeit zu lachen ist eine Voraussetzung zum Menschsein! Es wird uns hierzulande nur abtrainiert. Bei uns kommst du in die Schule und die Leute sagen zu dir: ‚Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!‘ Lernen oder arbeiten mit Leichtigkeit

Wir lachen *mit* dem Klienten – nicht *über* ihn.

alleine schaffen!‘ Dabei muss man oft stärker provozieren, als man denkt. Nicht nur ein bisschen. Wenn man zu vorsichtig ist, nehmen die Klienten ernst, was man sagt, und fühlen sich womöglich in ihren Sackgassen bestätigt. Wir wollen sie ja dazu animieren, ihre eigenen Stolpersteine zu relativieren. Klienten denken an den Stellen, wo sie feststecken, ohnehin übertrieben schwarz-weiß und erkennen die Absurdität in unseren humorvollen Provokationen erst, wenn wir extrem verzerren.

■ Gibt es da auch Widerstand im Seminar?

Charlotte Cordes: Das nicht. Doch für Profis heißt das schon, sich von lieb gewordenen Mustern zu verabschieden. Dieser Ansatz ist keine Nummer-Sicher-Methode, die nach Schema F funktioniert. Wir hangeln uns von Satz zu Satz und ‚spielen‘ mit den verbalen und nonverbalen Angeboten der Klienten. Manchmal fangen wir irgendwo an und landen am Ende ganz woanders. Das macht die Sache für uns so reizvoll. Es bleibt immer span-

– dieser Gedanke ist uns nach wie vor ziemlich fremd. Arbeit darf einfach keinen Spaß machen. Wo kämen wir sonst hin! Na ja, inzwischen ist der Humor schon etwas rehabilitiert. Es gibt immerhin schon seit Jahren Humorkongresse, Lachyoga ...

Charlotte Cordes: ... Klinikclowns oder sogar Humor in der Sterbebegleitung. Das ist großartig, finde ich. Patienten – etwa im Hospiz – mögen es gern handfest, gerade weil Familie und Freunde oft nur noch weichgespült und schonend mit ihnen umgehen. Ein Bekannter von uns macht das regelmäßig: provokative Interventionen im Hospiz. Er hat uns schon die unglaublichsten Geschichten erzählt. Wir machen selbst z.B. Seminare für Beratungspersonal in der Psychoonkologie. Wir können auch als Erwachsene – ich denke da z.B. an Improtheater und Storytelling – die humorvolle Weltsicht und Leichtigkeit, über die wir als kleine Kinder noch mühelos verfügten, wieder trainieren.

■ Viel Erfolg damit!