MATERIALIEN!!!

IMPULSE FÜR DIE KIRCHLICHE JUGENDARBEIT

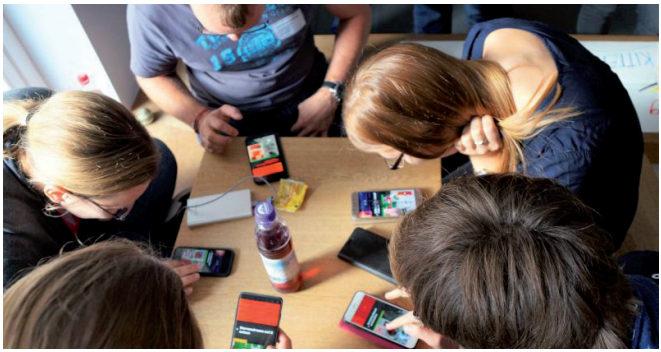
AUSGABE 155

HUMOR & *Leichtigkeit* in der Jugendpastoral

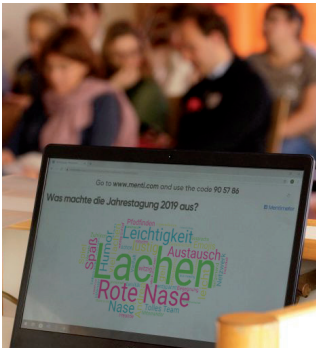
DOKUMENTATION DER JAHRESTAGUNG FÜR JUGENDSEELSORGE 2019

Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising

www.eja-muenchen.de
TRAG ES MIT
HUMOR!



Talente Aufbruch leben.


Go to www.menti.com and use the code 90 57 86
Was machte die Jahrestagung 2019 aus?
Leichtigkeit
Austausch
Lachen
Rote Nase
Nase
Spaß
Humor

INHALT

Vorwort 2

GRUNDLAGEN

Humor als Türöffner 4
Warum Humor Spielräume im Glauben eröffnet
Ludger Hoffkamp

ZUGÄNGE

„Im nächsten Leben werde ich ein Lachsack!“ 10
Resilienz durch professionellen Einsatz von Humor stärken
Christiane Bauer

Humor in fast jeder Lebenslage 16
Kleine Anregungen für Zwischendurch
und humorvolles Handwerkszeug für den Alltag
Susanne Hölzl

Lachen schafft Vertrauen 20
Humor als Türöffner in Kommunikation, Beruf und Seelsorge
Ludger Hoffkamp

Von PrimeTime zu YourTime 28
Von YouTube & Co. Verkündigen lernen
Jan Kuhn

ANHANG

Autorenverzeichnis 34

Impressum 35

„Hier muss gelüftet werden!“

Humor und Leichtigkeit in der Jugendpastoral

Kirche und Humor: Wie geht das zusammen? Während der Jahrestagung für Jugendseelsorge begaben sich die Teilnehmenden auf eine besondere Entdeckungsreise und erlebten, wie sehr Humor den Glauben bereichert.

Zu Beginn führte Ludger Hoffkamp, Pastoralreferent im Bistum Rottenburg-Stuttgart und Klinikclown bei der Stiftung „Humor hilft heilen“ von Eckart von Hirschhausen, an das Thema Humor heran. Sein Vortrag bestach durch die Mischung von wissenschaftlichem Hintergrundwissen und praxisnahen Beispielen.

Die Werkstätten am Dienstag verdeutlichten an praktischen Beispielen wie Humor für die Arbeit mit Jugendlichen nutzbar wird. Ein besonderer Fokus lag auf Humor als Faktor von Resilienz in Beratung, Begleitung und Verkündigung.

Die Jahrestagung für Jugendseelsorge 2019 zeigte in vielfacher Art und Weise auf, wie hilfreich Humor für das Leben und wie bereichernd er für den Glauben ist.

Die vorliegende Dokumentation erscheint als MATERIALIEN-Heft Nr. 155 und umfasst die Inhalte des Vortrags und der Werkstätten der Jugendseelsorgetagung 2019.

Wir hoffen, Sie finden interessante Anregungen für Ihre Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Richard Greul
Diözesanjugendpfarrer

Andrea Glodek
Grundsatzreferentin

München, im Juni 2020

Humor als Türöffner

Warum Humor Spielräume im Glauben eröffnet

„Die Christen müssten mir erlöster aussehen. Bessere Lieder müssten sie mir singen, wenn ich an ihren Erlöser glauben sollte." So hat sich Friedrich Nietzsche über die Christen geäußert und er hat wohl Recht.

„In jeder Predigt, in jedem Gottesdienst sollte mindestens einmal gelacht oder wenigstens gelächelt werden" hat Eckart von Hirschhausen einmal zu mir gesagt. Das gilt auch für die Schule und in jedweder Situation von Pädagogik, Jugendarbeit und Katechese. Denn wo gelacht wird, entsteht Vertrauen und Leichtigkeit und vor allem Freude. Oft vergehen einem das Lachen und die Frohe Botschaft, wenn man gleich zu Beginn eines Gottesdienstes, einer Schulstunde oder in einer Gruppe mit ernster Stimme an den „Ernst des Lebens" erinnert wird. Der Ernst des Lebens beginnt ja bekanntlich mit der ersten Schulstunde. Dabei kommt das Wort Schule ja wörtlich von Ruhebank („schola"), wo ich mir entspannt und in Muße die Musen, die schönen Figuren der Bildhauer, ansehe und mir „einbilde". Bildung, auch Jugendbildung ist also „Einbildung".

Ludger Hoffkamp
kath. Theologe,
Pastoralreferent in der Gemeinde St. Petrus Tamm

Clown und Zauberer, Klinikclown und Humorcoach bei der Stiftung „Humor hilft heilen" (Eckart v. Hirschhausen)

Moderationen, Seminare und Vorträge zum Thema „Humor in der Pflege", „Humor in der Kommunikation", „Humor und Trauer"

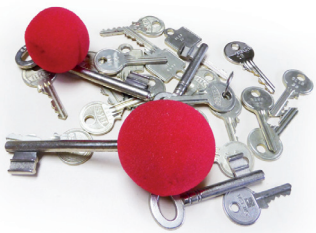
Gestaltpädagoge
Gestaltberater (IGBW)
Gestalttrainer (IIGS)

Gelingende Beziehung

Wenn ich frage, was macht einen guten Lehrer oder einen guten Religionspädagogen aus, fällt immer das Stichwort: „Der hat Humor!" Die Lehrer/innen, Pfarrer und (Religions)pädagogen/innen, an die wir uns heute noch erinnern, waren meist ein wenig schräg, im wahrsten Sinne des Wortes eigenartig, also wie wir sagen „komisch". Lehrer/innen mit einer guten Beziehung zu Schülern und Schülerinnen haben ein um 20 Prozent geringeres Risiko (Bauer 2004) physisch und psychisch zu erkranken. Der Neurobiologe Joachim Bauer meinte im Rahmen eines Lehrer-Gesundheitstages, dass Lehrende und Pädagogen/innen beim Betreten eines Raumes mit Kindern ihren emotionalen Regenschirm aufspannen sollten, um die Gefühle der Anwesenden einzusammeln. Dann gelingt die Beziehung besser und im Lehrer-Schüler-Verhältnis ist dies entscheidend für gelingendes Ler-

nen. „Joint attention“ nennen das die Neurobiologen. Das gilt auch für Gottesdienste, für Kinder- und Jugendarbeit und andere religiöse Anlässe. Es geht um Beziehung, möglichst um eine herzliche Beziehung. Besonders gut gelingt Beziehung, wenn gelacht werden darf.

Humor als Schlüssel



Humor ist quasi der neurobiologische Schlüssel, der Offenheit möglich macht. Wer verschlossen ist, hat es da natürlich schwerer. Daher ist es praktisch, wenn wir „nicht ganz dicht sind“ und noch über uns selbst lachen können, auch über die Kirche und ihre Vertreter/innen, die wir ja auch selbst sind. Im Hebräischen ist der Schlüssel ein Öffner. Humor öffnet Türen, wenn er nicht zynisch, sadistisch oder sarkastisch ist, sondern authentisch und frei. Das erlebe ich als Clown in Kliniken und Senioreneinrichtungen seit vielen Jahren. Mein Clown kann den Ernst des Klinikaufenthalts vergessen machen, zumindest für den Augenblick.

Gute Bilder bleiben

Im Grunde sind es vor allem Augenblicke, die wir im Leben sammeln. Die schönen können wir abrufen wie Kinder, die die Bilderbücher ihres Lebens durchblättern, um sich die guten Bilder einzuprägen. Später kommen diese dann als Ressourcen wieder, wenn wir sie brauchen. Mit der Religion ist es auch so: die guten Bilder bleiben.

„Kinder lachen ungefähr 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 20 Mal am Tag, Tote gar nicht. Die Tendenz ist eindeutig: Wer lacht lebt länger!“

(Eckart von Hirschhausen)

„Hatte Jesus Humor?“ Ja, da bin ich mir ganz sicher, denn er hat die Kinder zu sich kommen lassen. Jesus war empathisch, sonst hätten die Menschen keine Beziehung zu ihm aufbauen können. Empathie hat, wer spiegeln kann. „Empathiedefizite sind Spiegelungsdefizite“ sagt Joa-

chim Bauer (2006). Wer lacht bringt viele Muskeln in seinem Gesicht und in dem des Gegenübers in Bewegung. Das schafft „joint attention", also verbundene Aufmerksamkeit. Religiöses Lernen hat anders wenig Chancen, weil es immer über Vorbilder geschieht. Vorbilder können wichtige Erfahrungen auslösen. Lachen löst etwas, es erlöst. Wovon? Vom Ernst des Lebens. Das Christentum selbst ist eine erlösende Botschaft.

„Bleib Kind"

Mein Freund Paul ist Klinik-Clown in Berlin. Er war einer der ersten Clowns, die Erwachsene besuchten. Eines Tages begegnete ihm im Klinikum eine ungefähr vierzigjährige Frau, die ihn erstaunt ansah und auf typisch berlinerisch sagte: „Ey sach ma, wat willst denn du hier, ick bin doch kein Kind mehr!" Pauls Clown antwortete spontan: „Wann ist dir denn das passiert?"

Um eine solch geniale Antwort zu geben, braucht es viel Lebenserfahrung, Reflexion, Kindlichkeit, Neugier und die Fähigkeit, quer zu denken. Kinder denken oft quer, ihre Gedankengänge und Ideen empfinden wir oft als „unmöglich". Dadurch erschaffen sie aber Möglichkeiten, die es vorher nicht gab.

Jugendliche sind Grenzgänger

Die meisten großen Mystiker des Christentums und anderer Religionen waren solche Querdenker, nicht selten am Rande des Wahnsinns und der Verrücktheit. Die großen Gestalten des Christentums gingen über bisherige Grenzen hinaus, sonst hätten sie nichts verändern können. Auch Kinder und Jugendliche bewegen sich oft an der Grenze – sie sind Grenzgänger. Oft bringen sie auch uns an die Grenze, in der Schule, in der Kirchengemeinde und vor allem in der Familie. Sie sind unser Spiegel und zeigen uns, wer wir sind. Je mehr wir mit unserem „Inneren Kind" und dessen Verletzungen versöhnt sind, desto entspannter können auch wir mit ihnen und ihren Verrücktheiten und Phantasien umgehen.

Inneres Kind annehmen und leben

So seltsam das auch klingt: Wir sollten die Verrücktheiten unserer Kinder und Jugendlichen „ernst" nehmen. Der Clown kann uns helfen, unser eigenes Inneres

Kind besser anzunehmen und unsere Verrücktheiten zu leben. Kinder, Jugendliche und auch alte Menschen lieben es, weil es dann zumeist besonders emotional wird. Der Clown und das Kind erlauben sich ihre Verrücktheiten – sie verrücken das Normale. Dadurch gewinnen wir Gelassenheit gegenüber den Richtigkeiten, den Gesetzen und den Dogmen des Lebens.

In Bern gibt es am oberen Stadttor eine Darstellung, die „Zytglogge" genannt wird. Dargestellt ist der Gott Chronos (griechischer Gott der Zeit), der die Zeit in Form einer Sanduhr in der Hand hält. Jede Stunde dreht er die, auch Stundenuhr genannte, Sanduhr um und die Bären als Wappentiere der Stadt Bern laufen unten ein Stück weiter. Der Lauf der Zeit hat im Gesicht des Chronos eine hohe Ernsthaftigkeit und Nachdenklichkeit hinterlassen. Er hat als Herrscher ein Szepter in der Hand, er lässt die Zeit verrinnen. Die Bären unten haben Arbeitsgeräte in der Hand. Sie stellen sich ihren Lebensaufgaben und ihrer Arbeit. Sie repräsentieren die Bürger, die ihrer Arbeit nachgehen, wie wir das zumeist alle tun.

Das Originelle und Lustige an der Zytglogge ist der kleine Gaukler oben über der Szene. Er durchbricht das ganze System, indem er die Leute foppt. Er läutet immer zu früh, noch bevor die volle Stunde erreicht ist. Er nimmt sich die Narrenfreiheit, die Stunde schon im Voraus zu verkünden. Er ist als Narr wie ein Kind, das die Ordnung durchbricht. Und sein Gesicht zeigt, im Unterschied zum Ernst des Chronos, Freude. Sein Körper strahlt, im Unterschied zur majestätischen Sitzpose des Chronos, eine verspielte Leichtigkeit aus. Das Ganze ist für mich ein Lebensbild für das Erwachsene und das Kindliche im Leben und im Menschen selbst. Beides hat seine Berechtigung. Das Leben oszilliert quasi zwischen dem Erwachsenen-Ich und dem Kind-Ich. Über allem steht bei der Zytglogge das Clowneske, die kindliche Narrenfreiheit. Sie darf nicht verloren gehen.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

„Und wenn ich wüsste, dass die Welt morgen untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!" hat Martin Luther seinerzeit schon gesagt. Auch ökologisch betrachtet ist der Satz aktueller denn je. Die menschliche Ökologie leidet, immer wieder, bedingt durch Kriege, Armut und Verfolgung.

Es ist schon viele Jahre her, als ich als ganz junger Clown auf Einladung der Caritas in Rottenburg am Neckar für russische Kinder aus Tschernobyl ungefähr ein Jahr nach dem Reaktorunglück gespielt habe. Sie haben viel gelacht und nach meinem Clownspiel laut („spasiba", das heißt „danke") skandiert. Die Einladung nach Deutschland hat die Kinder für einen Augenblick aus der Angst und aus den Sorgen herausgezogen.

Wer lacht kann nicht gleichzeitig denken. Unser Gehirn kann das nicht. Darum brauchen kranke Kinder im Krankenhaus und anderswo Aufheller, Clowns oder optimistische Ärzte und möglichst gut gelaunte Pflegekräfte und Seelsorger/innen. Durch Lachen entsteht Vertrauen, die Kooperationsbereitschaft steigt, weil sich die Stimmung hebt. Das emotionale Klima verändert sich. Ohne Hoffnung ist das Leben nicht lebenswert. Ohne Lachen ist es freudlos.

Deswegen braucht es den Blick ins Helle, das herzhafte Lachen, das Lächeln von Hoffnung. Natürlich vergessen wir den Ernst des Lebens nicht. Aber wie hat George Bernard Shaw es so schön ausgedrückt: „Das Leben hört nicht auf komisch zu sein, auch wenn Menschen sterben, genauso wenig wie es aufhört ernst zu sein, wenn wir lachen."

Humor verändert

Wir können es uns natürlich immer schwer machen, das Dunkle und die Probleme sehen und benennen. „Wir könnten uns den ganzen Tag ärgern, sind aber nicht verpflichtet dazu." habe ich hinter meinem Schreibtisch auf einem Schild stehen.

Mein Freund Paul aus Berlin war mit anderen Clowns in Jordanien und hat für Kinder in Flüchtlingslagern

Literatur

Bauer, Joachim (2006): **Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone.** Hamburg.

Bauer, Joachim (2004): **Freiburger Schulstudie zur Lehrergesundheit.** In: Schulverwaltung. Baden-Württemberg, Jg. 13, Heft 12, S. 259-264. Zusammenfassung unter: http://www.psychotherapie-prof-bauer.de/schulstudie-deutsch.pdf (17.12.19)

Bonanno, George A. (2012): **Die andere Seite der Trauer, Verlust und Trauma aus eigener Kraft überwinden.** Bielefeld.

Christensen, Michael (2018): **Wie der Humor in die Kinderklinik kam. Die Lebensgeschichte des Begründers der weltweiten Klinikclown-Bewegung.** Tuttlingen.

Cousins, Norman (2009): **Der Arzt in uns selbst – Wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können.** Darmstadt.

Fried, Annette / Keller, Joachim (1996): **Faszination Clown.** Düsseldorf.

von Hirschhausen, Eckhart (2010): **Lachen ist die beste Medizin.** In: Deutsches Ärzteblatt, 2/2010. https://www.aerzteblatt.de/archiv/80263/Eckart-von-Hirschhausen-Lachen-ist-die-beste-Medizin (17.12.19)

Höfner, Eleonore / Schachtner, Hans-Ulrich (2013): **Das wäre doch gelacht. Humor und Provokation in der Therapie.** Hamburg.

Hoffkamp, Ludger (2015): **Der Clown – Das innere Kind im Spielraum des Lachens.** Tuttlingen.

gespielt. Ähnlich wie bei den Ärzten ohne Grenzen gibt es auch Clowns, die ehrenamtlich in Flüchtlingsgebiete fahren, um dort Hoffnung zu verbreiten. Manchmal hatten sie tausend Kinder als Publikum. Sie haben dort rote Nasen verteilt und Theaterworkshops für die Kinder gegeben. Als einige der Clowns im Jahr danach wieder ins Lager kamen, sagten die Betreuer zu ihnen: „Seit ihr da wart, spielen unsere Kinder nicht mehr Krieg, sondern Clown."

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an" (Marc Aurel). Kinder und Jugendliche brauchen gute Bilder, Fröhlichkeit und helle Farben. Wir sollten ihnen unbegrenzt Farben zur Verfügung stellen, damit sie sich eine neue Welt malen, wie sie es sich vorstellen.

Erfahrung als Klinikclown

Vor 32 Jahren kam Michael Christensen, ein Amerikaner, auf die Idee, als Clown ins Krankenhaus zu gehen. Erst vor kurzem erschien seine bewegende Biographie. Michael wuchs als Kind mit einer schwer alkoholkranken Mutter auf, seinen Vater kannte er nicht. Trotz der Sorge um seine Mutter hat er es geschafft die Klinikclowns dieser Welt in New York zu begründen. Entgegen aller persönlichen Widrigkeiten hat er das ökologische Klima in vielen Krankenhäusern und Seniorenheimen verändert. Bei einem Workshop, bei dem ich ihn kennenlernen durfte, hat er mit uns geübt, wie wir das Klima im Krankenhaus verändern können. Er gab uns den Rat: „Go with a little melody through the floors of the hospital and wash the air". Das tun wir im Robert-Bosch-Klinikum Stuttgart und anderswo und beobachten, wie viele Menschen spontan lächeln. So pflanzen wir kleine Apfelbäumchen in den Gärten der Patienten und Angehörigen. Wir können ihre Krankheiten nicht heilen, ihr Schicksal nicht verändern, aber wir erleben, dass ihre Sichtweise anschließend oft eine andere ist. Sie lächeln, oft lachen sie auch. Denn: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Ludger Hoffkamp und Michael Christensen

Holtbernd, Thomas (2002): **Der Humorfaktor – Mit Lachen und Humor das Leben erfolgreich meistern.** Paderborn.

Meincke, Joachim (Hrsg.) (2000): **ClownSprechstunde – Lachen ist Leben. Clowns besuchen chronisch kranke Kinder.** Bern.

Metzner, Michael Stefan (2013): **Achtsamkeit und Humor. Das Immunsystem des Geistes.** Stuttgart.

Nigg, Walter (1956): **Der christliche Narr.** Zürich.

Seligman, Martin E.P. (2014): **Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben.** Köln.

Titze, Michael (2012): **Die heilende Kraft des Lachens. Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen.** München.

Titze, Michael (2011): **Therapeutischer Humor.** Frankfurt.

„Im nächsten Leben werde ich ein Lachsack!“

Resilienz durch professionellen Einsatz von Humor stärken

Was wäre anders, wenn du ein Lachsack wärst? Was würdest du dann anders machen? Wie würde sich das auswirken: auf deine Beziehungen, deine Haltung, deine Problembewältigungs- und Lösungskompetenz? Deine Resilienz? Wir alle kennen Sprichwörter wie „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ (Otto Julius Bierbaum) oder „Humor ist der Knopf, den man drückt, bevor einem der Kragen platzt.“ (Joachim Ringelnatz) Und wir alle wissen, gerade, wenn uns das „Lachen vergeht“, wäre es nur zu schön, unseren Humor wieder zu finden!

Werfen wir zunächst einen Blick auf den Begriff der Resilienz und anschließend auf den professionellen Einsatz von Humor, um unsere Resilienz zu stärken.

Resilienz – auf diese Stärken kannst du bauen!

Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus einer Krise hervor, während andere an Schicksalsschlägen zerbrechen? Spannende Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht, wie es gelingt, mit Belastungen erfolgreich umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben oder wieder zu werden.

Der Begriff Resilienz ist in den vergangenen 20 Jahren aus dem angloamerikanischen zu uns in den deutschen Sprachraum gekommen. Er umschreibt die Fähigkeit, starke seelische Belastungen, herausfordernde Lebenskrisen, Krankheiten, aber auch erlebte Traumata gut zu bewältigen.

Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip©

Für resiliente Menschen werden verschiedene Metaphern benutzt wie zum Beispiel „Fels in der Brandung“ oder „Stehaufmännchen“. Ella Gabriele Amann und ich benutzen für Resilienz die Metapher des Bambus. Der Bambus ist flexibel und beweglich und zugleich

Christiane Bauer
Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Beraterin

Supervisorin und Coach, Lehrtrainerin der Systemischen Gesellschaft (SG), Resilienztrainerin nach dem Bambusprinzip©, Leiterin des KiMInstituts GbR (SG) in Gauting bei München

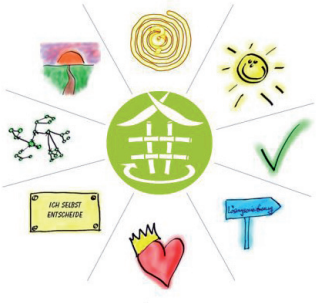
tief verwurzelt, stabil und standhaft. Der Bambus kann sich im Wind wiegen anstatt zu brechen. Genau diese Flexibilität brauchen Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen oder auch Belastungen.

Resilienz ist trainierbar

Die Resilienzforschung hat eine Reihe von inneren und äußeren Resilienzfaktoren sowie den dazugehörigen trainierbaren Fähigkeiten und Fertigkeiten herausgearbeitet, welche die Widerstandsfähigkeit eines Menschen erhöhen können.

Resilienzzirkel mit den acht Resilienzfaktoren

Der Resilienzzirkel nach dem Bambusprinzip© wurde von Ella Gabriele Amann[1] vom Resilienzforum Berlin veranschaulicht:



Übung: Resilienzfaktoren trainieren

Ziel der Übung ist, die eigene Resilienz durch Erfahrungswerte zu „speisen". In Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmenden über folgende Fragen zu den einzelnen Resilienzfaktoren aus, nach jeweils ca. 5 Minuten werden die Fragen an die nächste Gruppe zum Austausch weitergegeben. Die Fragen können auch auf die Arbeit mit Einzelnen übertragen werden.

1. Improvisation & Lernbereitschaft

Berichtet euch von einem aktuellen Ereignis, welches für euch völlig unerwartet eingetreten ist und mit dem ihr erfolgreich umgegangen seid. Inwiefern hat euch euer Humor dabei geholfen?

2. Optimismus, positives Selbst-und Weltbild

Berichtet euch von einem aktuellen Erlebnis, welches euch motiviert, gestärkt oder begeistert hat, welches eure optimistische Grundhaltung im Leben gefördert hat.

1) https://resilienzforum.com/das-bambus-prinzip/

3. Akzeptanz & Realitätsbezug
Berichtet euch von einem aktuellen Erlebnis, in dem es euch gut gelungen ist, eure (Leistungs-)Grenzen anzuerkennen und auch einmal nein zu sagen. In welchen Situationen ist es euch dabei gelungen, über euch selbst zu schmunzeln oder gar zu lachen?

4. Lösungsorientierung
Berichtet euch von einem Erlebnis, bei dem es euch gelungen ist, erfolgreich – vielleicht sogar auf humorvolle oder ungewöhnliche Art und Weise – ein Problem zu lösen.

5. Selbstverantwortung & Gestaltungskraft
Berichtet euch von einer wichtigen oder schwierigen Entscheidung, die Ihr für euch treffen und umsetzen konntet.

6. Selbstregulation & Selbstfürsorge
Berichtet euch von einem aktuellen Erlebnis, bei dem Ihr euch – trotz täglicher Arbeitsbelastung – gut entspannen und erholen konntet.

7. Beziehungs- & Netzwerkpflege
Berichtet euch von Vorbildern oder Situationen, die euch inspiriert und begeistert haben, die förderlich für euren Humor sind.

8. Zukunftsgestaltung Visionen und Werte
Berichtet euch von drei wichtigen Werten oder Leitideen, die euch im Leben eine Orientierung und Richtung geben. Welche Rolle spielt dabei euer Humor?

Resilienz durch professionellen Einsatz von Humor stärken

Geht das? Professioneller Einsatz von Humor? Lachen kann man doch nicht auf Kommando?! Richtig! Lachen kann man nicht lernen! Doch Lachen kann man wieder er-lernen und damit die Resilienz stärken! Als Kinder haben wir problemlos gelacht, in passenden und unpassenden Situationen, bis zu 450 mal am Tag. Zum Vergleich: Erwachsene lachen im Durchschnitt 15 mal am Tag.

Ziel von professionellem Einsatz von Humor ist, erstens eine humorvolle Atmosphäre zu schaffen und zweitens andere so zu unterstützen, dass es ihnen (wieder) gelingt, humorvoll(er) durchs Leben zu gehen und eine positive Meinung über sich und „die Welt" zu entwickeln. Ein weiteres Ziel ist es, die Resilienz zu stärken, Spaß an Veränderung zu entdecken, Ressourcen für die Entwicklung kreativer Lösungswege zu nutzen. Humor ist die große Ressource und eine Schlüsselkompetenz, die das Leben leichter macht! Die Wirkung von Humor und Lachen ist auf unterschiedlichen Ebenen auszumachen: emotional, sozial, kognitiv, kommunikativ, physisch und reduziert Widerstände.

Wichtig zu beachten

Der professionelle Einsatz von humorbezogenen Methoden ist eine ernste Angelegenheit. Wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Arbeit mit Humor ist der „gute Draht" und eine wertschätzende, achtsame Haltung den ratsuchenden Menschen gegenüber. Nur, wenn Humor und humorbezogene Methoden stimmig sind mit mir selbst, der Beziehung zum Gegenüber, dem sozialen System, der Situation und dem Kontext wird Humor seinen vollen positiven Nutzen entfalten und die Resilienz eines Menschen fördern!

Übung: Blick in die Vergangenheit

In Gruppen oder auch in der Arbeit mit Einzelnen folgende Zeitreise (nach: Holtbernd, 2002) anleiten oder auch nur einzelne Elemente herausgreifen und sich darüber austauschen.

Und nun gehen wir deinem Humor, deinem Lachen auf die Spur... eine kleine Zeitreise mit deiner Zeitmaschine ...Was hat dir als Kind, als Jugendliche/r Spaß gemacht? Was hast du gerne gemacht? Was gerne gespielt? Sicher hast du vor lauter Spaß gelacht, Scherze gemacht... geschmunzelt, gegrinst von einem Ohr zum anderen... Mit wem? Worüber? Denk mal an Fasching, Geburtstagsfeste, deine eigenen und die von anderen? Welche Bilder fallen dir ein, Situationen mit anderen, wo es recht lustig zugegangen ist? Wo ihr albern ward, ein wenig verrückt oder auch mal

Regeln übertreten habt! Welche Ereignisse, Anlässe fallen dir dazu ein? Welche Personen haben dabei eine Rolle gespielt haben? Welche Menschen waren dir ein Vorbild, Situationen lachend oder schmunzelnd, mit Humor zu meistern? Welche Situationen fallen dir ein, in welchen etwas schief gegangen ist... Pleiten, Pech und Pannen? In denen dir etwas misslungen ist und dir dein Humor geholfen hat, auch darüber lachen zu können, schmunzeln zu können? Welche Idee hast du noch, wie dein ganz persönlicher Humor entstanden ist? Über was hast du noch als Kind, als Jugendliche/r gerne gelacht? Mit wem? Gab es bestimmte Fernsehsendungen, Comics, Cartoons, Geschichten, Kabarett, Clowns... Gibt es in deiner Region einen typischen Humor? Welches ist dein Lieblingswitz? Welche Witze hast du als Kind erzählt? Wie hat sich dein Humor im Erwachsenenalter verändert? Wann hast du das letzte Mal so richtig herzhaft gelacht? Mit wem? Worüber? Und ... und ... und... .

Übung: Tägliches Humortraining

Ziel eines regelmäßigen Humortrainings ist es, den eigenen Sinn für Heiterkeit zu fördern oder auch andere dafür zu begeistern. Ein paar Beispiele für tägliche Übungen:

- Einfach einmal eine rote Nase aufsetzen, in den Spiegel schauen, lächeln und Grimassen ziehen. Die Clownsnase am besten immer bei sich tragen.
- Humortagebuch schreiben: Anekdoten, lustige Missgeschicke und Situationen sammeln, die du mit Humor bewältigt hast.
- Sich mit humorvollen Menschen umgeben und bewusst fröhliche Menschen wahrnehmen.
- Kinder beobachten: Worüber lachen sie? Was an ihnen bringt uns zum Lachen?
- Das Leben mit Humor anreichern: Clowntheater besuchen oder humorvolle Filme anschauen.

- Anekdoten, Witze, Energizer-Fotos sammeln und an zentralen Orten platzieren.
- Lächeln üben: Alleine vor dem Spiegel oder mit anderen auf der Straße.
- Sprichwörter „falsch" zusammensetzen oder verrückte Geschichten erzählen.
- Sich öffentlich einmal wie ein Kind oder ein Clown verhalten.
- Eigene Witze kreieren oder humorvolle, komische Wendungen für die Realität erfinden.

Bei erfolgreichem Training winkt der Gewinn für's Leben: denn Menschen mit einem „positiven" Humor werden als optimistischer, sympathischer, erfolgreicher, selbstbewusster, intelligenter, energischer, kompetenter sowie eigenständiger angesehen. Ihre Resilienz ist deutlich höher als die von „miesepetrigen" Zeitgenossen.

Und wenn wir ehrlich sind:
„Ein Leben ohne Humor wäre wirklich witzlos!" ☺

Literatur

Amann, Ella Gabriele (2010): **Resilienzföderung nach dem Bambusprinzip.** Berlin.

Amann, Ella Gabriele / Egger, Anna (2018): **Microinputs für Resilienz.** Bonn.

Bauer, Christiane (2010): **„Das wäre doch gelacht!" Humor als Ressource in der Beratung und Therapie von Familien.** ZSTB Jg. 28 (4), S. 160-166, Dortmund.

Bauer, Christiane / Hegemann, Tom (2010): **Ich schaffs! Cool ans Ziel.** Heidelberg.

Holtbernd, Thomas (2002): **Der Humorfaktor.** Paderborn.

Humor in fast jeder Lebenslage

Kleine Anregungen für Zwischendurch und humorvolles Handwerkszeug für den Alltag

„Humor ist die Gabe eines Menschen, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen." *(Duden)*

Humor ist das älteste Heilmittel. Die Kraft des Lachens ist Ausdruck unseres spielerischen Selbst, die Quelle von Kreativität, Lebendigkeit und Wandel. Beim Lachen werden Endorphine ausgeschüttet. Lachen belebt, initiiert eine tiefere Atmung, fördert die Durchblutung, senkt den Blutdruck, lindert Schmerzen, stärkt die Immunabwehr, erleichtert, entspannt, ... und ist ansteckend.

Hier eine Sammlung an Ideen und Übungen als Handwerkszeug für den Alltag.

STAUNEN

Humor beginnt damit, neugierig und offen auf jemanden oder etwas zuzugehen, zu sehen, zu hören, wahrzunehmen und dann erst einmal gar nichts anderes zu tun, als zu staunen. Mit weit geöffneten Augen das kleine Lächeln spüren, das sich langsam erst im Körper und dann im Gesicht ausbreitet. Ein inneres Nicken: „ Ja genau, und ... So ist es! So bist du! So bin ich!"

CLOWN

Der Clown ist ein emotionales Wesen. Ganz im JETZT. Er verbirgt nichts, er offenbart. Er zeigt ganz ehrlich seine Gefühle. Clowns ziehen Gefühle förmlich an. Sie fühlen ganz.

Die rote Nase lädt ein ...

... sich Zeit zu nehmen.

... zu staunen über sich selbst und die anderen.

... innerlich zu schmunzeln.

... zu einer positiven Grundstimmung.

... zu erforschen, wie ich bin und wie du bist.

Susanne Hölzl, MA
ZÜNDHÖLZL e.U.

Unternehmensberatung & Training, Supervision & Coaching, Biografiearbeit, Clownfrau

www.zuendhoelzl.at

... zu einem Perspektivenwechsel.

... neue Haltungen, Sätze und Reaktionsmöglichkeiten auszuprobieren.

... nicht alles persönlich zu nehmen.

... zu staunen.

... im JETZT zu sein.

Die nachhängenden Gedanken von gestern haben keinen Platz mehr, die „ungelegten Eier" von morgen sind noch nicht dran. „Fiari fiachten[1]" ist ungesund!

GEFÜHLSVOKABULAR

Gefühle zeigen ist eine hohe Kunst. Zeigt man Gefühle, macht man sich dadurch verletzlich. Und dennoch: wehre dich nicht gegen deine Gefühle. Wenn ein Gefühl anklopft, lass es herein, füttere es, lass es wachsen und sich richtig breit machen. Zeige allen, dass du ein Gefühl zu Besuch hast. Bedenke: Ein ausführliches Bad in Gefühlen erfrischt, wirkt belebend und wohltuend. Gefühlen Ausdruck verleihen macht dich authentisch.

ÜBE DICH IM ...

... Grimassenschneiden und Staunen. Mundwinkel nach unten ziehen. Strahlendes ‚ich freue mich dass du wieder da bist' Bahnhofslächeln. Übertreiben. Ganz laut und ganz leise, langsam und schnell gehen. Hinter jemandem, der gut riecht oder schön anzuschauen ist, herumschnuppern. Fehler machen und darüber herzhaft jammern, mosern, staunen, schmunzeln, sich freuen. An einer Blume riechen. Sich etwas Leckeres auf der Zunge zergehen lassen. Schimpftiraden in ein imaginäres Telefon loslassen. Überrascht sein. ...

Sich selbst wahr und ernst nehmen, den eigenen Gefühlen Beachtung schenken, Gefühle leben dürfen, auch mal zu übertreiben oder zu spielen. Das sind Möglichkeiten, das eigene Gefühlsrepertoire zu leben!

1) österr.: Sich über etwas in der Zukunft liegendes, über das man weder genaueres weiß, noch es einschätzen kann, sich schon jetzt den Kopf zerbrechen und sich davor fürchten.

EIN LÄCHELN
Ein Lächeln kostet nichts, aber es gibt viel.
Es macht den reich, der es bekommt,
ohne den, der es gibt, ärmer zu machen.
Es dauert nur einen Augenblick,
aber die Erinnerung bleibt – manchmal für immer.
Niemand ist so reich, dass er ohne es auskommen kann
und niemand so arm,
dass er nicht durch ein Lächeln reicher gemacht werden könnte.
Ein Lachen bringt Glück ins Haus,
fördert den guten Willen im Geschäft
und ist ein Zeichen für Freundschaft.
Es gibt dem Erschöpften Ruh,
dem Mutlosen Hoffnung,
dem Traurigen Sonnenschein
und es ist der Natur bestes Mittel gegen Ärger.
Man kann es nicht kaufen, nicht erbetteln,
leihen oder stehlen, denn es ist so lange wertlos,
bis es wirklich gegeben wird.
Manche Leute sind zu müde,
dir ein Lächeln zu geben.
Schenke ihnen deines,
denn niemand braucht ein Lächeln nötiger als jener,
der keines mehr zu geben hat.
(Unbekannter Autor, 17. Jahrhundert)

HUMOR-NOTFALLKOFFER

Eine Liste machen für humorlose Zeiten: Worüber lache ich gerne? Filme, Karikaturen, Witze, Bücher, Lachsack, Kabarett, Bilder, Ansichtskarten, Comedians, Spiele, etc.

Eine Möglichkeit Kummer und Frust abzuladen: Zettel beschreiben und auf eine Klagemauer pinnen, in den Mülleimer werfen, zu einem Papierschiffchen falten und in den Fluss setzen oder verbrennen.

HUMORVOLLE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

„Der Kopf ist jener Teil des Körpers, der uns am meisten im Weg ist.“ (Gabriel Laub)

Mit diesen humorvollen Übungen bekommt man den Kopf schnell wieder frei.

HIRN HERAUSNEHMEN
Mit der rechten Hand über den Kopf in die Kuhle über dem linken Ohr greifen und langsam den Deckel des Kopfes aufmachen. Es kann sein, dass das Scharnier dabei etwas quietscht. Vorsichtig das Hirn herausnehmen und an einen geschützten Ort legen. Dann den Deckel des Kopfes wieder schließen. Das Hirn, ein überaus wertvolles und wichtiges Teil von mir, versehen mit all meinem Wissen und Fähigkeiten, schränkt den Humor oft ein. Deshalb ab und zu herausnehmen. Jedoch das Wiedereinsetzen nicht vergessen!

PARADOX
Schritt 1: Aufstehen, die Arme jubelnd, siegesgewiss und fröhlich in die Höhe recken. Dabei laut ausrufen: „Ich bin so deprimiert!"

Schritt 2: Nach vorne gebeugt stehen. Den Kopf, Hände und Mundwinkel hängen lassen. In dieser Stellung den Satz sagen: „Ich bin so frei!"

STIMMGERÄT SEIN
Mundwinkel in die Höhe ziehen oder einen Bleistift zwischen die Lippen nehmen. Ein Lächeln entsteht. 1 Minute so bleiben und die Muskeln melden dem Gehirn Fröhlichkeit!

ENTSPANNEN
Die Augenlider auf Halbmast setzen. Den Unterkiefer und die Zunge locker herunter hängen lassen. Eine Minute so bleiben. Der Kopf kann so nicht mehr denken. Alles ist auf Entspannung und Leerlauf eingestellt. Nach kurzer Zeit: Zunge einfahren, Mund zu machen und die Augen weit öffnen. Tief Luft holen und alles ist bereits zum Weiterarbeiten.

„Humor ist der Knopf der verhindert, dass einem der Kragen platzt!" (Joachim Ringelnatz)

Dieser Beitrag gibt ihnen hoffentlich humorvolle Anregungen, damit im Fall der Fälle nicht der Kragen platzt.

Links

www.humorcare.com

www.kolibri-institut.de

https://moshecohen.net

Lachen schafft Vertrauen

Humor als Türöffner in Kommunikation, Beruf und Seelsorge

Motivation und Vertrauen entsteht vor allem dann, wenn wir miteinander lachen können und Freude quasi als neurobiologischer Transmitter eine emotionale Verbundenheit, eine sogenannte „joint attention" erzeugt. Der Begriff Motivation leitet sich vom lateinischen movere – etwas bewegen, etwas von innen heraus tun – ab. Er bezieht sich auf die Fähigkeit, sich mit dem Geist oder auch körperlich zu bewegen. Der menschliche Organismus sehnt sich nach guten Gefühlen, die durch das Glückshormon Dopamin ausgelöst werden. Das Motivationssystem in unserem Gehirn springt besonders an, wenn uns von anderen Menschen Wertschätzung, Anerkennung, Sympathie und Liebe entgegengebracht werden. Anerkennung lässt sich durch loben und belohnen, aber auch durch eine kritische Begleitung zum Ausdruck bringen. Fehlende Wertschätzung, entwürdigende Umgangsweisen, schlechtes Arbeitsklima und Mobbing gelten dagegen als klassische Motivationskiller. Wichtig für die Motivation einer Gruppe an einem gemeinsamen Projekt ist eine gute Kooperationsfähigkeit und Zusammenarbeit zu entwickeln. Dazu braucht jede und jeder Einzelne ein gutes Einfühlungsvermögen.

Empathie und Perspektivwechsel

„Die Fähigkeit sich in einen anderen Menschen einfühlen zu können und die Bereitschaft, sich emotional an die Seite eines anderen stellen zu können" (Bauer 2013, S. 32) nennt man Empathie. Dazu zählt auch die Fähigkeit, mich in die Position und Perspektive eines anderen Menschen hineinversetzen. Wer schon als Kind und Jugendlicher Empathiefähigkeit lernte, hat es, wie Studien zeigen, im Leben leichter. Es ist zwar schwer, dieses Einfühlungsvermögen nach zu lernen, es lässt sich dafür schnell lernen, die Dinge aus der Perspektive eines anderen Menschen zu sehen. Dieser Perspektiv- und Positionswechsel lässt sich gezielt üben.

Ludger Hoffkamp

kath Theologe,
Pastoralreferent in der Gemeinde St. Petrus Tamm

Clown und Zauberer, Klinikclown und Humorcoach bei der Stiftung „Humor hilft heilen" (Eckart v. Hirschhausen)

Moderationen, Seminare und Vorträge zum Thema „Humor in der Pflege", „Humor in der Kommunikation", „Humor und Trauer"

Gestaltpädagoge
Gestaltberater (IGBW)
Gestalttrainer (IIGS)

Übungen

Die folgenden Übungen versuchen deutlich zu machen, wie wir aus dem Erleben und dem Erfahren heraus Zugänge und Übungsfelder schaffen können, um mit Humor und Empathie in guten menschlichen Kontakt zu kommen.

Aufwärmübung 8 bis 1

Zunächst einfach den Körper gut spüren, schauen, welche Körperteile und -stellen Bewegung brauchen. Dabei dem Körper Beachtung schenken und ausgreifend im Raum unterwegs sein. Dazu wird eine animierende Musik abgespielt. Dann die rechte Hand acht Mal schütteln und dabei laut die Zahlen mitsprechen. Im Anschluss sofort acht Mal die linke Hand schütteln. Danach folgt je acht Mal der rechte Fuß, der linke Fuß und zum Schluss der ganze Körper. Das Ganze wird dann sieben Mal wiederholt und am Ende eines Durchgangs findet ein Wechsel der Seite statt. Die Übung wird nun immer schneller durchgeführt und wirkt so auf die Beteiligten sehr witzig. Das Ganze braucht Konzentration und Aufmerksamkeit. Die Übung ist sehr geeignet, um sich für das gemeinsame Clownsspiel körperlich und energetisch aufzuwärmen.

Woosh

Dieses Eröffnungsspiel ermöglicht es „vom Kopf in die Füße", also vom Denken zum Handeln, zu kommen. Wichtig ist dabei, möglichst wenige Worte zu verwenden, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen! Verschiedene Kommandos, in Form von Worten und Körperbewegungen, werden immer nach kurzer Vorführung weitergegeben. Dabei gibt es keinerlei Erklärungen, sondern es geht darum im Spiel zu bleiben und aus der intellektuellen Hinterfragung herauszukommen.

Woosh: Beide Arme mit einer Körperdrehung zum Nachbarn hinführen. Das Signal wird von der nächsten Person in der gleichen Richtung fließend weitergegeben.

Stopp: Beide Arme nach oben nehmen und Stopp rufen. Das Signal wird in die Richtung zurückgegeben, aus der es kam.

Zap: Aneinander gehaltene Handflächen mit gestreckten Armen zeigen nach vorne auf eine andere Person. Der- oder diejenige übernimmt das Kommando. Auf ‚Zap' kann nicht mit ‚Stopp' entgegnet werden.

Boing: Zwei Hände über dem Kopf spitz zusammenführen und den Körper in Schlangenbewegung nach unten tanzen. Alle machen das mit. Derjenige, der Boing ruft, macht dann weiter.

Ausflippen: Alle flippen aus, nehmen Arme nach oben und laufen wild rufend und kreischend durcheinander. Die Gruppe findet sich kurz darauf wieder im Kreis. Wer Ausflippen gerufen hat, macht mit einem neuen Kommando weiter.

Im Laufe des Spiels wird das Tempo erhöht. Das Spiel markiert das In-Bewegung-kommen vom Kopf in den Leib, vom Denken ins Tun, vom Interpretieren ins Spüren und Erleben!

Impulsfragen

Zwischen den Übungen sind immer wieder Unterbrechungen mit kurzen Impulsfragen sinnvoll:

- „Wie fühlt sich der Raum/die Atmosphäre im Raum an?" Diese Frage kann nach verschiedenen Übungen immer wieder kommen. Die Teilnehmenden werden dadurch sensibel für das, was erlebt wird. Es fördert die „embodied experience", also die „verleiblichte Erfahrung", die im Gehirn verknüpft wird.

- „Seht ihr eine Möglichkeit, wie sich der Raum auch so anfühlen kann, ohne dass ihr spielt oder in eurem Alltag?"

„DU“

Alle stehen im Kreis. Ein Teilnehmender beginnt, indem er auf jemanden zugeht und „Du“ sagt. Die angesprochene Person überlässt ihren Platz dem oder der „Du“-Sagenden und spricht jemanden Neues mit „Du“ an. Sofort wird auch hier der Platz getauscht und es geht so weiter. Hierdurch entsteht ein schöner Fluss und alle kommen in Austausch.

Variation

Nun wird der Tonfall „Du“ variiert. Es kann erst streng, schroff, böse, etc. ausgesprochen werden. Sehr schön ist, wenn ein sehr freundliches und einladendes „Du, bitte“ ausgesprochen wird. Anschließend werden nun alle möglichen Arten „Du“ zu sagen gemischt, was sehr komisch sein kann, weil die ganze Bandbreite emotionaler Färbungen zum Vorschein kommt.

JA, NEIN, DU und ICH

Zwei Personen bzw. Clowns kommunizieren miteinander. Sie sprechen immer nur ein Wort: Ja, Nein, Du, Ich. Der gesamte Dialog läuft nur über diese Worte. Nur das ganz kurze Wort, ohne Wiederholungen gesprochen, soll im Raum stehen. Wer gesprochen hat, wartet auf die Reaktion des anderen. Durch die Reduktion werden die Clowns gezwungen diesen Wörtern wirkliche emotionale Bedeutung zu geben. Darum geht es auch im eigentlichen Sinne in der Clownerie, aber auch sonst in der menschlichen Kommunikation.

Durch die klare Regel: Wer gesprochen hat wartet auf die Reaktion des anderen und ist erst dann wieder dran! wird das Partnerspiel intensiviert und es kommt zu einem Ping-Pong-Spiel der Personen, das weniger durch Überlegung als durch emotionales und lebendiges Reagieren bereichert wird.

Den anderen spiegeln

Die Teilnehmenden finden sich paarweise zusammen. Es wird vereinbart, wer der Agierende und wer der Reagierende ist. Der Agierende tut nun in Mimik und Gestik, wonach ihm ist. Der andere versucht so gut es geht, sein Spiegel zu sein. Dabei ist es sinnvoll, sich langsam zu bewegen, damit der spiegelnde Partner die Chance hat, das

Gegenüber auch tatsächlich zu spiegeln. Vor allem entstehende und unerwartete mimische und lautliche Aktionen werden möglichst genau imitiert. Der Agierende kann sein Gegenüber durchaus fordern und es ihm nicht leicht machen. Mit der Zeit kann auch die Geschwindigkeit gesteigert werden. Es ist faszinierend zu sehen, welch magische Wirkung diese Übung hat. Es macht Freude, einen anderen zu imitieren und von einem anderen imitiert zu werden.

Irgendwann wechseln die Rollen und somit die Erfahrung, Agierender beziehungsweise nur Reagierender zu sein. Das Spiel schult die Aufmerksamkeit für den anderen, die Empathie und die Bereitschaft, sich vom anderen leiten zu lassen. Dabei kann es bequem, aber auch unangenehm sein, geführt zu werden oder selbst die Führung zu übernehmen. Beides ist notwendig, sowohl im Partnerspiel als auch im Leben.

Der „Blickkontakt“

Die Gruppe steht im Kreis und wirft einen Ball weiter. Man darf jedoch erst weiter werfen, wenn man den Namen eines Mitspielers oder einer Mitspielerin gerufen und Blickkontakt hatte. So wandert der Ball von einem zum anderen und alle Namen werden im Raum hörbar. Es wird darauf geachtet, dass alle drankommen und angesehen werden.

Wenn der Ball einmal bei jeder Person war, wird angekündigt, dass der Ball genau in der gleichen Reihenfolge noch einmal durchgeht. Bei dieser Aufgabe kommt es meist zu einem Aufstöhnen, da viele sich die Reihenfolge nicht gemerkt haben und sich oft mühsam zu erinnern versuchen. Das ist komisch, denn eigentlich ist die Aufgabe so einfach und trotzdem entsteht meist eine leichte Verwirrung. So wandert der Ball ein zweites Mal durch die Gruppe.

Als dritten Impuls erhält die Gruppe den Auftrag, den Ball wieder wandern zu lassen und wenn man den Ball fängt und Blickkontakt hatte „Danke!“ zu sagen. Die Schwierigkeit kann mit weiteren Bällen erhöht werden. Dadurch tönen mehrere Namen durch den Raum und ein ständiges „Danke“ erklingt. Das schafft eine positive und lustige Atmosphäre.

Drei Dinge an sich verändern

Zwei Personen stehen sich gegenüber und einer hat die Aufgabe, den anderen genau zu betrachten und zu beschreiben, was er sieht. Als nächstes dreht sich der Betrachter um und der Betrachtete verändert drei Dinge an sich, z.B. die Armbanduhr an einen anderen Arm, den Ring auf einen anderen Finger, den Kragen umklappen oder ähnliches. Ist er damit fertig, dreht er sich um und der Betrachter versucht nun wahrzunehmen, was sich verändert hat. Wichtiger als das Feststellen der Veränderungen, sind das Wahrnehmen und die Begegnung mit der Person. Es geht um Aufmerksamkeit (Awareness).

Nach einem Rollentausch besprechen die Personen, wie angenehm sie die Übungen fanden und wie es sich anfühlt, so genau betrachtet zu werden.

In einem zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden die Aufgabe, die Übung noch einmal zu wiederholen und sich zu überlegen, was es dem Betrachteten angenehmer machen könnte, aus der Nähe angesehen zu werden.

Hier ist das Körperliche als Ausdruck der Person im Focus und weniger irgendwelche Interpretationen. Eine anschließende Besprechung der Übung klärt gewissermaßen von selbst, wozu diese Übung dient: Ich nehme den anderen in einer angenehmen Weise wahr.

Sich leiten lassen von der Gruppe im Raum

Eine Person geht freiwillig aus dem Raum, um später herauszufinden, welche Aufgabe die Gruppe ihm bzw. ihr stellt. Die restlichen Teilnehmenden vereinbaren eine im Raum erfüllbare Aufgabe, zum Beispiel: zum Fenster gehen, es öffnen und sich dann auf einen bestimmten Stuhl setzen. Ist die Aufgabe erfüllt, erhält die Gruppe den Auftrag als Form der Wertschätzung in lauten Jubel auszubrechen.

Danach betritt der Freiwillige den Raum wieder. Er wird mit freundlichem Applaus empfangen. Eine Moderation begleitet den Prozess freundlich und klar.

Die freiwillige Person soll ruhig werden, sich umschauen und leicht durchatmen. Wichtig ist vor allem das Atmen.

Nun versucht der Freiwillige die Aufgabe zu erfüllen, indem er mit dem Körper ausprobiert, die Lösung zu finden. Die weiteren Teilnehmenden klatschen lauter oder leiser, je nachdem, ob die Bewegungen und Gesten in die richtige Richtung gehen oder nicht. Geht die Bewegung in die falsche Richtung, unterbleibt also das Klatschen. Die Gruppenmitglieder müssen beim Klatschen sehr diszipliniert und sehr genau sein. Sonst löst das beim Freiwilligen Unsicherheit und Konfusion aus. Der Freiwillige probiert aus und bewegt sich sensibel, indem er mit der Resonanz der Gruppe die richtige Richtung sucht.

Daher ist es äußerst hilfreich, die vereinbarte Aufgabe und die besprochenen Laufwege vorher sehr genau zu besprechen. Die Moderation führt den Bewegungsablauf einmal genau durch, bevor der Freiwillige zurück in den Raum kommt. Dadurch verankern sich die Handlungsschritte für die Gruppe besser im Gedächtnis.

Eine sensiblere Variante ist das Geschehen mit einem Summton, anstelle des Klatschens, zu begleiten. Eine sehr anspruchsvolle Methode ist das Steuern über den Atem. Wenn die Richtung und das Vorgehen stimmen, atmen die Teilnehmer normal und frei, stimmt es nicht, so stoppen die Gruppenmitglieder das Atmen. Hier ist äußerste Sensibilität aller Beteiligten nötig.

Bei der Übung geht es darum, ohne Plan in den Raum zu gehen und zu schauen, was die Menschen mir zeigen. Man stellt sich als Person zur Verfügung und lässt sich von dem leiten, was ist und nicht von dem, was man sich vielleicht zuvor in den Kopf gesetzt hat.

Was machst Du?

In dieser Partnerübung gibt einer eine Handlung oder Bewegung vor, z.B. „Zähneputzen“. Der andere fragt dann: „Was machst Du?“ Darauf antwortet die

handelnde Person etwas, was gar nicht passt, z.B. „Tennis spielen". Dann macht der andere darauf die Bewegung, die zu der Aussage passt. Darauf fragt dann der andere wieder: Was machst Du und so geht es weiter. Die Übung fördert die kreative Überlegung. Es braucht Kreativität und ein Sich-Einlassen auf den anderen und das, was geschieht.

Erleben im Fokus

Die beschriebenen Übungen eröffnen Möglichkeiten eines weniger intellektuellen Zugangs zum Thema Humor und Vertrauen. Es geht um das Erleben. Wer sich selbst humorvoll erlebt, entwickelt Vertrauen zu den leichten und kreativen Seiten in sich selbst und in anderen. Im Spiel begegnen wir uns leichter. Daher sind die Übungen besonders geeignet in Anfangssituationen und Gruppenprozessen, wo es um achtsamen, sensiblen und fröhlichen Vertrauensaufbau geht.

Literatur

Joachim Bauer (2013): **Arbeit – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht.** München.

Von PrimeTime zu YourTime

Von YouTube & Co. Verkündigen lernen

Ihre YouTube-Videos werden monatlich von Millionen Nutzern abgespielt und kommentiert, sie besitzen eine Monopolstellung in der Produktion jugendkultureller Ästhetik und Ausdrucksformen. Dennoch sind sie den über 25-Jährigen nahezu unbekannt. Die Rede ist von Influencern wie Dagmar Ochmanczyk oder Erik Range, besser bekannt als „DagiBee" und „Gronkh". Kaum eine andere technische Innovation prägt die Lebenswelt von Jugendlichen so sehr wie die Kommunikation und Interaktion in SocialMedia.

Standortbestimmung

Jugendliche kommunizieren digital mit dem Smartphone so selbstverständlich, als ob es diese schon immer gegeben hätte. Was ist jungen Leuten bei digitaler Kommunikation wichtig, was treibt sie um, wie erzählen sie ihre Geschichten? Inwieweit werden auch religiöse und gesellschaftlich wertvolle Themen kommuniziert? Was sollten kirchliche Mitarbeiter dazu wissen, über welche (praktischen) Kompetenzen müssen sie selbst verfügen?

Der Workshop im Rahmen der Jahrestagung für Jugendseelsorge 2019 in Josefstal hatte im Wesentlichen drei Ziele:

1. Ein allgemeines Verständnis für das Nutzungsverhalten Jugendlicher in digitalen Kulturwelten zu vermitteln.

2. Anhand von Best Cases sowohl säkularer wie kirchlicher Akteure zu lernen, wie eine relevante, unterhaltsame und inhaltliche Kommunikation über Glauben gelingen kann.

3. In einer Transferphase die Ergebnisse zu zentralen Indikatoren für eine personal-unterhaltende (Glaubens-)Kommunikation zu verdichten und das Gelernte durch die Erstellung eigener Format-Prototypen auszuprobieren.

Jan Kuhn

wissenschaftl. Mitarbeiter und Doktorand am Zentrum für angewandte Pastoralforschung in Bochum

SocialMedia-Nutzung

Studien zeigen, dass die Relevanz von SocialMedia Kanälen bei – vor allem, aber nicht ausschließlich – Jugendlichen nicht nur ungebrochen hoch ist, sondern weiter steigt. Schaut man genau hin und differenziert die einzelnen SocialMedia Kanäle voneinander, so bestätigt sich ein Trend, der bereits in den vergangenen Jahren erkennbar war. Unangefochten an der Spitze der kommunikativen SocialMedia-Nutzung liegt der zum Facebook Konzern gehörende Messenger „WhatsApp", auf den sich 95 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren in Deutschland regelmäßig, im Schnitt mit 36 Nachrichten pro Tag, austauschen. Mit einigem Abstand folgen Instagram (69%) und Snapchat (54%). Das ebenfalls zum Facebook Konzern gehörende Instagram konnte in einem Jahr um 10% zulegen, so auch Snapchat, das mit 5% Zuwachs ebenfalls an Relevanz unter Jugendlichen gewinnen konnte. Facebook hat bei den Jugendlichen nochmals deutlich an Bedeutung verloren (-10%) und liegt inzwischen bei nur noch 15% täglicher oder mehrfacher Nutzung pro Woche.

Qualitative Durchdringung

Auch wenn SocialMedia unter dem Generalverdacht der Oberflächlichkeit steht, wird online (natürlich) nicht nur nach Katzenvideos gesucht. Sondern es findet Menschsein in seiner gesamten Breite statt, und das in einem fluiden Spiel zwischen Selbstinszenierung der eigenen Identität und Sozialität mit anderen. Digital wird also nicht nur kommuniziert oder konsumiert, es wird die gesamte Lebensrealität abgebildet: es wird gelernt, verliebt, gestritten, versöhnt und das ohne die klassischen Trennungen der Kategorien „Klassische Unterhaltung, klassische Information, klassische Kommunikation". Digitale Communities bilden sich dabei um existentielle menschliche Erfahrungen. So werden analoge wie digitale Räume gleichberechtigt, aber nicht deckungsgleich genutzt und bilden beide gleichermaßen die Lebensrealität Jugendlicher ab. Zwei

Beispiele machen es konkret und deutlich: Wenn in einer Fernbeziehung der abendliche rituelle Anruf über Skype sehnsüchtig erwartet wird, dann ist das ebenso wie Cybermobbing ganz real erlebte Wirklichkeit für die jeweiligen „Nutzer" von SocialMedia-Angeboten.

Was bedeutet dies jetzt für die Kirche im Allgemeinen als auch für die (jugend-)pastorale Arbeit vor Ort im Speziellen? Die Antwort könnte für jegliche Institution – erst recht für die Kirche – nicht dramatischer sein: Wenn sich große Teile der Lebensrealität (junger) Menschen in digitalen Räumen abbildet und sich Sichtbarkeit in diesen Räumen vor allem über Nutzung definiert, dann ergibt sich hieraus die Konsequenz: was hier nicht vorkommt, gibt es auch nicht.

Zentrale Indikatoren

Folgende zentrale Indikatoren sind für eine performante (Glaubens-)Kommunikation mit Jugendlichen im digitalen Raum grundlegend. Die einzelnen Indikatoren stellen dabei die Verdichtung einer vorangestellten Formatanalyse ausgewählter SocialMedia Formate, vor allem auf den zwei führenden Plattformen YouTube und Instagram, dar. Die Grundlage stammt hierbei von „digitalen Profi-Verkündern", dem YouTube Creator „Playbooks for Brands", einer Art Handlungsanweisung, wie säkulare Institutionen und Organisationen auf YouTube wachsen können. Die nachfolgenden Indikatoren stellen Überlegungen dar, wie diese Handlungsanweisungen für kirchliche Kommunikation adaptiert werden können:

1. Persönlich

Persönlich bedeutet, dass ich auf Grundlage meiner eigenen Historie, meiner eigenen Erfahrung, kommuniziere und mein Gegenüber daran aktiv teilhaben lasse. Es geht also weniger um nach allen Seiten abgesicherte dogmatische Aussagen, als vielmehr um meine persönlich-subjektive Haltung.

2. Unterhaltsam

Studien haben längst bewiesen, dass Lernformate umso erfolgreicher sind, je biografisch-relevanter und unterhaltsamer sie angeeignet werden können. Umso

wichtiger ist es, dass es weniger darum gehen sollte, streng zwischen Inhaltlichem und Unterhaltsamen zu unterscheiden, als beides gekonnt miteinander zu kombinieren.

3. Interaktiv

Digitale Räume sind keine Einbahnstraßen, sondern Umschlagsplätze für Meinungen, Kultur und Austausch, sie leben vom Dialog. Das Verhältnis von Kanalbetreiber und Follower ist nicht gleichartig, aber vom System her gleichgewichtig. Digitale Glaubenskommunikation initiiert und moderiert interaktive Beziehungsräume.

4. Teilbar

Teilbar ist ein super Kriterium, weil es bedeutet, dass Dinge so kommuniziert werden, dass sie für mein Gegenüber nutzbar werden können. Wenn etwas geteilt wird, dann verhält sich mein Gegenüber – positiv oder negativ – zu mir selbst und zeigt das Thema als relevant an. Deswegen muss Glaubenskommunikation in digitalen Räumen situationsgerecht – in Technik und Inhalt – so aufbereitet werden, dass sie sich den Kommunikationsstandards anpasst.

5. Strategisch

Der letzte Punkt ist zugegebenermaßen am schwierigsten, da die strategische Dimension immer stark mit Institutionen und weniger mit Personen verbunden wird. Die strategische Dimension formuliert eine Anforderung an kirchliche Institutionen, (digitale) Kommunikations- und Lebensräume aufzuspannen, in denen die Pluralität von individuellen, situativen und biographiegestützten Deutungen des Glaubens praktiziert werden kann.

Fazit

Hieraus ergeben sich Schlussfolgerungen einer personal-unterhaltenden (Glaubens-)Kommunikation.

1. Im Sinne eines personalen und biographiegestützten Angebotes kann Social Media einen ergänzenden Kulturraum des pastoralen Angebotes darstellen.

2. Durch die quantitative und qualitative Durchdringung von (vor allem) jugendlichen Lebenswelten gehören der digitale Kulturraum im Allgemeinen und Social Media im Speziellen zu den zu priorisierenden Orten von (Glaubens-)Kommunikation.

Dort, wo digitale (Glaubens-)Kommunikation relevant sein will, muss sie plural gedacht werden. Es geht weniger um „Germanys next Top-Christfluencer", sondern um einen institutionell geförderten Ermöglichungsraum für digitale (Glaubens-)Kommunikation.

Wenn dieser Ermöglichungsraum relevant sein soll, benötigt er definierte Ziele (im besten Fall SMARTe), die das Beziehungsgeschehen fördern und mittels einer langfristigen Kanalstrategie (bspw. Help, Hub, Hero) zu einer steigenden Bekanntheit beitragen.

Autorenverzeichnis

Bauer, Christiane
Diplom-Sozialpädagogin (FH),
Supervisorin und Coach, Leiterin des KiMInstituts;
info@kim-institut.de

Hölzl, Susanne
MA, ZÜNDHÖLZL e.U.,
Unternehmensberatung & Training, Humor & LebensKunst;
susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at

Hoffkamp, Ludger
Pastoralreferent im Bistum Rottenburg-Stuttgart,
Humorcoach bei Humorcare Deutschland-Österreich e.V.,
Klinikclown bei der Stiftung „Humor hilft heilen" (Eckart v. Hirschhausen), Gestaltberater (IGBW), Gestalttrainer (IIGS);
mail@clownkampino.de

Kuhn, Jan
wissenschaftlicher Mitarbeiter am ZAP Bochum;
jan.kuhn@rub.de

Impressum

HERAUSGEBER

Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising
Diözesanjugendpfarrer Richard Greul
Preysingstraße 93, 81667 München
Tel. 089/ 480 92 – 2427
Fax 089/ 480 92 – 2009
info@eja-muenchen.de
www.eja-muenchen.de
USt-ID: DE 811510756

REDAKTION

Andrea Glodek, Grundsatzreferentin
Claudia Hoffmann, Öffentlichkeitsreferentin

SATZ

QUEFORM. Ralf Rützel

BILDNACHWEIS

Titelbild: S. Hofschlaeger/pixelio.de
Tagungsfotos: Erzb. Jugendamt München und Freising
Humor als Schlüssel: Ludger Hoffkamp
Zytglogge Bern: Ludger Hoffkamp
Michael Christensen und Kampino 2013, in Ludwigsburg: privat
Bambus Prinzip: https://resilienzforum.com/das-bambus-prinzip/

AUFLAGE

1. Auflage Juli 2020

PREISE

Gedrucktes Einzelexemplar: 4 Euro (zuzüglich Versandkosten)

Digital abrufbar als E-Book unter www.eja-muenchen.de

ABDRUCK

© Erzbischöfliches Jugendamt München und Freising

Abdrucke (auch in Auszügen) des MATERIALIEN-Hefts Nr. 155 sind nur mit vorheriger Genehmigung der Herausgeber bzw. des/der jeweiligen Autor/in gestattet.

Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, die Herausgeber übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der Informationen sowie für etwaige Druckfehler.

www.eja-muenchen.de

Talente. Aufbruch. Leben.

Erzbischöfliches
Jugendamt
München
und Freising