



## Humor als Haltung in der Mediation

Verein Mediation Zentralschweiz (VMZS) – Veranstaltung vom 27. Mai 2019

Wir werden im Folgenden der Frage nachgehen, was denn Humor überhaupt ist, welche Haltung dahintersteckt, welche Auswirkungen Humor auf die Konfliktbearbeitung und Mediation haben kann und wo die Risiken sind.

Als Einstieg möchte ich Sie mit einigen Humordefinitionen vertraut machen, die aufzeigen, dass Humor gerade in Konfliktsituationen durchaus seinen Platz haben kann:

- *Joachim Ringelnatz: „der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt“*
- *Werner Finck: „die Lust zu Lachen, wenn einem zum Heulen ist“*
- *Viktor Borge: „Kürzester Weg zwischen zwei Menschen“*
- *Theo Lingen: „famose Turnübung, die darin besteht, sich selber auf den Arm zu nehmen“*

Insbesondere die famose Turnübung können Sie sich mal ganz plastisch vorstellen: *Stellen Sie sich vielleicht eine Situation vor, in der Sie sich kürzlich prächtig genervt haben, und jetzt nehmen Sie sich liebevoll selbst auf den Arm und schauen die Situation aus dieser neuen Perspektive an. Was sehen Sie dann? Wenn Sie nun die Aussage „auf den Arm nehmen“ sprichwörtlich heiter nehmen, worüber müssen Sie schmunzeln? Was gibt es da auch Komisches an der Situation? Ich ermuntere Sie auch dazu, Selbstgespräche zu murmeln.*

Vielleicht hat Ihnen dieser Perspektivenwechsel sogar zu einer gewissen Heiterkeit oder Gelassenheit verholfen?

Dann hätten Sie nämlich Humor als Haltung bereits erreicht, denn die Humordefinition des Duden lautet:

- *Humor ist die „Gabe des Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und des Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“*

Diese Humorbeschreibung möchte ich nun etwas näher betrachten und daraus die wichtigen Elemente einer Humorhaltung entwickeln.

Es handelt sich also um eine Gabe, da wurde uns also mal etwas gegeben, das haben wir nun. Gaben müssen aber auch gepflegt werden, vielleicht müssen wir diese Gabe wieder wecken, oder ab und zu etwas düngen, damit sie zum Blühen kommt.

Dann geht es um Gelassenheit, und zwar um heitere Gelassenheit. Heiterkeit verstanden als Leichtigkeit, als Fähigkeit eben, über sich selbst und heikle Situationen zu schmunzeln und damit Abstand gewinnen zu können (famose Turnübung).



Ich meine damit aber keinesfalls Auslachen. Vielmehr sollte stets eine wohlwollende und wertschätzende Haltung gegenüber Menschen und Situationen mitschwingen. Ein so verstandener Humorbegriff kann nie feindselig sein und steht in Gegensatz zu Satire, aggressivem Witz oder gar Sarkasmus. Daher unterscheide ich zwischen positivem und negativem Humor.

Positiver Humor ist primär verbindend und darf nie ausgrenzend sein. Das heisst, wir schmunzeln oder lachen gemeinsam über ein Thema, über eine Situation, ein Bild oder eine Metapher. Es ist also ein wohlwollender und gutmütiger Humor, geprägt von wertschätzendem Interesse am Anderen. Für mich als Mediator kann das heissen: Humor ermöglicht mir eine (heitere) Gelassenheit und Fähigkeit zur Selbstdistanzierung, aber stets mit Empathie und Wertschätzung.

So gesehen kann Humor helfen, Abstand zur Konfliktsituation zu schaffen, Belastungssituationen zu entspannen sowie eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster zu unterbrechen, so dass neue Perspektiven und Entwicklungen möglich werden.

In der positiven Psychologie wird denn Humor auch als eine der wichtigsten Charakterstärken angeschaut und als wirksames Mittel zur Erzeugung positiver Emotionen und zur Stärkung der Resilienz.

Humor spricht nicht nur den Verstand, sondern primär Emotionen an, weil es die Aufmerksamkeit von der Position weg auf die Situation oder Person lenkt. Wichtig ist dabei, dass ich den Beteiligten die Möglichkeit gebe, diesen Humor gemeinsam zu erleben. Das wirkt entstressend und ermöglicht so eine gewisse Distanz zur Konfliktsituation. Denn wer gewisse Vorfälle mit Humor nehmen kann, zeigt, dass er Abstand hat und über der Situation steht. Der gemeinsam erlebte Humor schafft einerseits Nähe zum Konfliktpartner, ermöglicht zugleich aber dank des Abstandes zur Konfliktsituation auch einen sachlicheren Umgang mit der Situation und kann Blockaden lösen.

Konflikte entwickeln sich wie eine Spirale: je verstrickter ich in der Situation bin, desto weniger Abstand habe ich zur Situation und auch zu mir selbst. Die Fähigkeit, sich in einer solchen Situation selbst auf den Arm zu nehmen (famose Turnübung) und dank des Humors einen Abstand zur Konfliktsituation zu schaffen, kann so zur Auflockerung von festgefahrener Meinungen und Positionen führen. Das wiederum ermöglicht gewisse Veränderungen und führt letztlich auch zu einem Perspektivenwechsel, welcher in der Konfliktklärung so wichtig und entscheidend ist. Und spätestens bei der Lösungssuche kann Humor kreatives Denken und Gedankenspiele für die Lösungssuche stimulieren.

*Luzern, 27.5.2019 / Raymund Solèr*