

Kai Rugenstein



PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Humor in der psychodynamischen Therapie

V&R



Kai Rugenstein: Humor in der psychodynamischen Therapie

PSYCHODYNAMIK **Kompakt**

Herausgegeben von
Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Kai Rugenstein

Humor in der psychodynamischen Therapie

Mit 3 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

© 2018, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Paul Klee, Maske der Furcht, 1932/akg-images

Bildnachweis Seite 19 (Abb. 3): Alex Gregory (The New Yorker Collection/
The Cartoon Bank)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40643-5

Inhalt

Vorwort zur Reihe	7
Vorwort zum Band	9
1 Einleitung	11
1.1 Die Pointe der Analyse	11
1.2 Humor ist keine Olive	14
2 Theorie des Humors	17
2.1 Historisches: Humor und Heilkunst	17
2.2 Metapsychologisches I: Freuds Humor	22
2.3 Metapsychologisches II: Humor nach Freud	29
3 Humor-Diagnostik	32
3.1 Humor in Beziehung, Konflikt und Struktur	33
3.2 Humor als Behandlungsziel	37
4 Humor als therapeutische Haltung	38
4.1 Therapeutische Beziehung: Gleichschwebende Schlagfertigkeit	39
4.2 Beziehung zu sich: Humor und Psychohygiene	48
5 Humor als Methode therapeutischen Handelns	50
5.1 Nicht über etwas hinweg, sondern auf etwas hinscherzen: Humor als Weg zur Einsicht	50
5.2 Freie Bisoziation: Vom Haha-Effekt zum Aha-Effekt	57
5.3 Therapeutische Techniken: Humor als Intervention	64

6 Mit Humor lernen: Psychodynamische Ausbildung und Supervision	66
7 Zusammenfassung: Zehn Prinzipien für die Nutzung von Humor in der psychodynamischen Therapie	68
Literatur	70

Vorwort zur Reihe

Zielsetzung von PSYCHODYNAMIK KOMPAKT ist es, alle psychotherapeutisch Interessierten, die in verschiedenen Settings mit unterschiedlichen Klientengruppen arbeiten, zu aktuellen und wichtigen Fragestellungen anzusprechen. Die Reihe soll Diskussionsgrundlagen liefern, den Forschungsstand aufarbeiten, Therapieerfahrungen vermitteln und neue Konzepte vorstellen: theoretisch fundiert, kurz, bündig und praxistauglich.

Die Psychoanalyse hat nicht nur historisch beeindruckende Modellvorstellungen für das Verständnis und die psychotherapeutische Behandlung von Patienten hervorgebracht. In den letzten Jahren sind neue Entwicklungen hinzugekommen, die klassische Konzepte erweitern, ergänzen und für den therapeutischen Alltag fruchtbar machen. Psychodynamisch denken und handeln ist mehr und mehr in verschiedensten Berufsfeldern gefordert, nicht nur in den klassischen psychotherapeutischen Angeboten. Mit einer schlanken Handreichung von 70 bis 80 Seiten je Band kann sich der Leser schnell und kompetent zu den unterschiedlichen Themen auf den Stand bringen.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- *Kernbegriffe und Konzepte* wie zum Beispiel therapeutische Haltung und therapeutische Beziehung, Widerstand und Abwehr, Interventionsformen, Arbeitsbündnis, Übertragung und Gegenübertragung, Trauma, Mitgefühl und Achtsamkeit, Autonomie und Selbstbestimmung, Bindung.
- *Neuere und integrative Konzepte und Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Übertragungsfokussierte Psychotherapie, Schematherapie, Mentalisierungsbasierte Therapie, Traumatherapie, internet-

- basierte Therapie, Psychotherapie und Pharmakotherapie, Verhaltenstherapie und psychodynamische Ansätze.
- *Störungsbezogene Behandlungsansätze* wie zum Beispiel Dissoziation und Traumatisierung, Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Borderline-Störungen bei Männern, autistische Störungen, ADHS bei Frauen.
 - *Lösungen für Problemsituationen in Behandlungen* wie zum Beispiel bei Beginn und Ende der Therapie, suizidalen Gefährdungen, Schweigen, Verweigern, Agieren, Therapieabbrüchen; Kunst als therapeutisches Medium, Symbolisierung und Kreativität, Umgang mit Grenzen.
 - *Arbeitsfelder jenseits klassischer Settings* wie zum Beispiel Supervision, psychodynamische Beratung, Soziale Arbeit, Arbeit mit Geflüchteten und Migrant*innen, Psychotherapie im Alter, die Arbeit mit Angehörigen, Eltern, Familien, Gruppen, Eltern-Säuglings-Kleinkind-Psychotherapie.
 - *Berufsbild, Effektivität, Evaluation* wie zum Beispiel zentrale Wirkprinzipien psychodynamischer Therapie, psychotherapeutische Identität, Psychotherapieforschung.

Alle Themen werden von ausgewiesenen Expertinnen und Experten bearbeitet. Die Bände enthalten Fallbeispiele und konkrete Umsetzungen für psychodynamisches Arbeiten. Ziel ist es, auch jenseits des therapeutischen Schulendenkens psychodynamische Konzepte verstehbar zu machen, deren Wirkprinzipien und Praxisfelder aufzuzeigen und damit für alle Therapeutinnen und Therapeuten eine gemeinsame Verständnisgrundlage zu schaffen, die den Dialog befördern kann.

Franz Resch und Inge Seiffge-Krenke

Vorwort zum Band

»Humor ist das Salz, welches in die psychodynamische Suppe hineingehört.« Unter diesem Motto nimmt uns der Autor mit auf einen bilderreichen Streifzug durch das Thema Humor. Es handelt sich um eine Art Entdeckungsreise, die den in der Psychoanalyse – möglicherweise implizit – enthaltenen Humor herauszufinden trachtet. Es geht daher nicht darum, das Thema Humor in eine vergleichsweise humorlose Therapietechnik »hineinzubringen«. Auch wenn schon Freud selbst davon ausging, dass die Absicht des Menschen, glücklich zu werden, nicht im Schöpfungsplan enthalten sei, so explizierte er doch sein Lieblingsmodell des Humors als Galgenhumor. »Humor ist, wenn man trotzdem lacht« (O. J. Bierbaum). Humor gewährt Freiheit nicht vom, sondern im Leiden.

Der Autor verweist in einem historischen Exkurs auf die Ursprünge des Humors als Körpersaft. Diese Sicht blieb von der Antike an als Lehre von den Körpersäften bis in das 17. Jahrhundert konstitutiv. In der Heilkunst war das Ziel ärztlichen Handelns die Regulation der Körpersäfte. Diätetik verstand sich dabei als die Kunst einer angemessenen Lebensweise. Erst allmählich entwickelte sich aus der hippokratischen Humoralpathologie eine Humoralcharakterologie. Vom Humor als physiologischer Basis des Temperaments in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen ging man schließlich in einem Bedeutungswandel zum Humor als Persönlichkeitseigenschaft unter anderen über. Nicht der Humor bildet die Basis des Temperaments, sondern das Temperament die Basis des Humors.

Freuds Humorbegriff wird ausführlich erläutert und in seinen unterschiedlichen Facetten und Funktionen verdeutlicht. In Freuds

Metapsychologie erscheint der Humor in vierfacher Perspektive als paradoxe Struktur, als aufdeckende Abwehr, als progressive Regression, als ernstes Spiel und als doppelgesichtiges Über-Ich, welches das Ich durch den Humor zu trösten scheint. Bei Freuds Schülern nahm das Thema Humor in der Auseinandersetzung mit dem Werk des Meisters eine vergleichsweise marginale Position ein. Heinz Kohut ist hervorzuheben, der einen Zusammenhang zwischen Humor und Narzissmus herstellte und klarstellte, dass Humor dem Menschen helfe, »die Erkenntnis seiner Endlichkeit [...] zu ertragen«. Heute ist das Thema »Humor Research« im Mainstream der klinisch-therapeutischen Diskussion angekommen.

Unter diagnostischen Aspekten wird in einem eigenen Kapitel der Humor als strukturelles Merkmal untersucht; die Humorpräferenz gibt Aufschluss über mögliche überdauernde Konflikte, Humor stellt aber auch ein Beziehungsangebot dar.

Humor als therapeutische Haltung ist das Thema, wenn dem Modell der väterlichen »Redekur« ein Modell der mütterlichen »Erlebniskur« gegenübergestellt wird. Humor hat psychohygienische Aspekte und kann als Methode des therapeutischen Handelns eingesetzt werden. Klinische Beispiele bereichern diese theoretischen Überlegungen. Der Zusammenhang von Lachen und Erkennen im »Aha-Moment« wird hervorgehoben. Kreativität und Humor sind auch für die psychodynamische Ausbildung und Supervision fruchtbar zu machen. Zehn Prinzipien für die Nutzung von Humor in der psychodynamischen Therapie beschließen mit einem Augenzwinkern dieses durch und durch erkenntnisreiche und humorvolle Buch.

Inge Seiffge-Krenke und Franz Resch