

Eva Ullmann und Kareen Seidler

Humor als Tool in der Heilpädagogik

Zusammenfassung

Dieser Artikel stellt Humor als nützliches Tool in der Heilpädagogik vor. Dabei werden drei Aspekte beleuchtet: Humor von und mit Menschen mit Behinderung, Humor in der Kommunikation über Menschen mit Behinderung und Humor in der Selbstfürsorge. In allen drei Bereichen ist es nützlich, sozialen, aufwertenden Humor von aggressivem, abwertendem Humor unterscheiden zu können. Die verschiedenen Effekte von sozialem bzw. aggressivem Humor werden von den Autorinnen erklärt und durch praktische Beispiele und nützliche Tipps ergänzt.

Résumé

Le présent article présente l'humour comme un outil bénéfique de la pédagogie spécialisée. Trois aspects sont mis en lumière dans ce contexte: l'humour de et avec les personnes en situation de handicap, l'humour dans la communication sur les personnes en situation de handicap, et l'humour bienveillant envers soi-même. Il est nécessaire, dans chacun de ces trois domaines, de pouvoir distinguer l'humour social, valorisant, de l'humour agressif, dévalorisant. Les divers effets de l'humour social et de l'humour agressif sont expliqués par les auteures. Des exemples pratiques et des astuces utiles complètent le propos.

Permalink: www.szh-csps.ch/z2020-11-04

Wo findet man einen Querschnittsgelähmten? – Da, wo man ihn zuletzt liegenlassen hat.

Können Sie über diesen Witz lachen? Finden Sie, man *darf* über diesen Witz lachen? Und wenn wir Ihnen jetzt erzählen, dass wir diesen Witz von einem Querschnittsgelähmten gehört haben: Ändert das etwas an Ihrer Einschätzung?

Humor von und mit Menschen mit Behinderung

Dieser Witz ist der Lieblingswitz über Querschnittsgelähmte des ehemaligen Unternehmers Philippe Pozzo di Borgo, der laut dem *Spiegel* «zu den prominentesten Querschnitts-

gelähmten Europas»¹ zählt, weil sein Leben im Kassenschlager «Ziemlich beste Freunde» verfilmt wurde.

Menschen ohne Beeinträchtigung finden diesen Witz möglicherweise – und vielleicht auch nicht ganz zu Unrecht – grenzwertig. Man könnte allerdings einwenden, dass diese Überfürsorglichkeit gegenüber Menschen mit Beeinträchtigung auch ausgrenzend wirken kann. Erzählt der Mensch mit Beeinträchtigung selbst einen Witz, dann fühlt man sich möglicherweise dazu ermutigt, mitzulachen.

Auch für den Astrophysiker Stephen Hawking, vermutlich einer der berühmtesten Menschen mit Beeinträchtigung, spielten pfiffige Witze eine wichtige Rolle. Sie halfen

¹ <https://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/87347263>

ihm, mit seiner Krankheit klarzukommen. «Das Leben wäre tragisch, wenn es nicht lustig wäre», so Hawking.²

Mit Humor kann man sich selbst und andere sowohl ab- als auch aufwerten.

In seinem Lieblingwitz nutzt Pozzo di Borgo das, was Humorwissenschaftler selbstabwertenden Humor nennen: Er nimmt sich selbst (und in diesem Fall alle Querschnittsgelähmten) auf die Schippe, um andere zum Lachen zu bringen. Aber mit Humor kann man sich selbst und andere auch aufwerten. So spricht Pozzo di Borgo von «unserem Geschäft, [...] unserem Job in der Querschnittsbranche [...] wir haben einen herausfordernden Job, der sehr spezielles Training erfordert». Hier wertet er sich humorvoll auf. «Vielleicht können wir [d. h. er und Samuel Koch, der mit ihm zusammen interviewt wurde, Anmerkung der Verf.] mit unserer Prominenz nützlich für andere Rollstuhlfahrer sein, vielleicht auch für die Nichtbehinderten. Es macht mir nichts aus, der Clown des Systems zu sein.» Sowohl durch abwertenden als auch durch aufwertenden Humor sieht er sich also als Botschafter für eine gute Sache. Auf die Frage, ob Witze über Menschen mit Behinderung nur von Menschen mit Behinderung selbst gemacht werden dürfen, antwortet Pozzo di Borgo übrigens: «Wenn der Witz gut ist, akzeptiere ich ihn, egal wer ihn gemacht hat.» Aber nicht jeder sieht die Sache so. Der Schauspieler Samuel Koch, der seit einem Auftritt bei «Wetten dass...?» querschnittsgelähmt

ist, findet: «Nicht unbedingt.» Ähnlich antwortete die Autorin Helene Bockhorst auf die Frage, ob Gesunde Witze über Depressionen machen dürfen. Ihre Antwort: «Das käme mir komisch vor, wahrscheinlich würde ich es erst mal ablehnen. Gleichzeitig weiß man ja nie, was dieser Mensch vielleicht doch mit sich herumträgt und warum er jetzt genau diesen Witz macht.»³

Natürlich hat jeder Mensch seinen ganz eigenen humorvollen Fingerabdruck und somit auch seine eigene Einstellung gegenüber Witzen, die bestimmte Gruppen von Menschen ausgrenzen.

Menschen mit Behinderung müssen sich viele «blöde Sprüche» anhören, auch wenn manche vielleicht gut gemeint sind. Die Bloggerin Laura Gehlhaar hat sich deswegen ein Bullshit-Bingo für Rollstuhlfahrer ausgedacht. «Denn Humor braucht man dringend, wenn man nach Sprüchen, wie <Sie sind doch viel zu hübsch, um behindert zu sein> nicht frustriert nach Hause gehen möchte.» Sie fügt hinzu: «Ich möchte auch nicht automatisch als Inspiration gelten, nur weil ich eine Behinderung habe.» Hier einige Beispiele aus dem Bingo:

«Toll, dass Sie trotzdem rausgehen.»

«Kennen Sie XY? Der sitzt auch im Rollstuhl.»

«Ich saß auch mal drei Wochen im Rollstuhl. Ich weiß genau, wie das ist.»⁴

Pozzo di Borgo nutzt Humor ebenfalls, um mit seiner Situation klarzukommen, aber für ihn hat er noch eine weitere Funktion: «Der

² <https://inews.co.uk/news/uk/life-would-be-tragic-if-it-werent-funny-stephen-hawkings-most-inspirational-quotes-134873>

³ <https://www.bento.de/gefuehle/depression-und-witze-wie-helene-bockhorst-humor-geholfen-hat-a-4f4d5a24-a529-470a-96a3-043d06442bb5>

⁴ <https://lauragehlhaar.com/blog/soll-ich-schieben-ich-hab-mal-zivi-gemacht.html>

Humor ist auch ein Werkzeug. Wissen Sie, ich habe ständig Angst, dass man mich in meiner Ecke allein sitzen lässt. Da ich Sie mit meiner Körperkraft nicht mehr dazu bringen kann, mir zu helfen, bringe ich Sie eben zum Lachen – spätestens dann werden Sie sich um mich kümmern.» Natürlich sollten Menschen aber nicht auf ihren Humor angewiesen sein, damit andere ihnen helfen ...

Bei der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen kann man sich, insbesondere zu Beginn, auf den sozialen, aufwertenden Humor verlassen, der andere gut dastehen lässt:

«Rollstuhlfahrer fahren einen heissen Schlitten.»

«Durch Menschen mit einer starken Spastik lernt man, sehr gut zuzuhören.»

(Sozialer Humor zum Einstieg ist übrigens auch für die Arbeit mit Menschen ohne Beeinträchtigung eine gute Idee ...). Sobald man sich näher kennt und den Humorgesmack des anderen besser einschätzen kann, darf es auch etwas aggressiver werden. Wenn Sie merken, dass Ihr Gegenüber schwarzen Humor mag, dann können Sie sich ruhig auch darin versuchen.

Humor nach aussen: Kommunikation über Menschen mit Behinderung

Wenn Sie als Fachperson mit Menschen ohne Beeinträchtigung über Menschen mit Beeinträchtigung reden, kann Humor ebenfalls nützlich sein. Wir vom *Deutschen Institut für Humor* nutzen dafür gern Cartoons, z. B. des Zeichners Phil Hubbe. Eins seiner Werke trägt den Titel «Blind Date». Dabei rennen zwei (durch Armbinden und dunkle Brillen als solche gekennzeichnete) Blinde freudestrahlend mit ausgestreckten Armen

aufeinander zu – und aneinander vorbei. Hubbe hat auch viele Cartoons über Multiple Sklerose gezeichnet – er ist selbst an MS erkrankt. Auf einem sieht man im Hafen eine Reihe von immer kleiner werdenden Schiffen: MS Titanic, MS Arkona, MS Berlin, MS Strandgut. Zuletzt und entsprechend klein im Bild sitzt ein Mann im Rollstuhl. Über ihm ein Pfeil mit der Info «MS Rainer».

Solche im Grunde liebevollen Comics sorgen oft für einen Lacher und können helfen, das Eis zu brechen. Man kommt mit Menschen, die keine Berührung mit dem Thema Inklusion oder Beeinträchtigung haben, ins Gespräch. Im Anschluss kann man sich mit der gebotenen Seriosität über das Thema unterhalten.

Bei Leuten, die man noch nicht gut kennt, empfiehlt sich liebevoller, wertschätzender Humor.

Die Bloggerin Lisa Mücklich rät dazu, die Kategorien von «normal» oder «mit Beeinträchtigung» aufzubrechen: «Wer und was «normal» ist, wird immer von der jeweiligen Gruppe definiert, innerhalb der du dich bewegst. Bin ich also ein Teil einer Gruppe, von der alle Mitglieder enorm gute Schwimmer sind und ich selbst kann nicht schwimmen, wird dies erstens als Beeinträchtigung gesehen und zweitens entspreche ich nicht der Gruppen-Norm. Trete ich aber einer Gruppe bei, in der alle nur ungern schwimmen, wird dieses Thema – wenn überhaupt – nur kurz zur Sprache kommen. Die Gruppe interessiert sich nicht wirklich für deine nicht vorhandenen Schwimmkünste. Wie und über was sich eine Gruppe definiert, hängt also von ihren einzelnen Mitgliedern

ab.»⁵ Unserer Erfahrung nach wird Behinderung oft «erzeugt» und ist nicht in Stein gemeisselt. Ein Mann mit spastischer Lähmung im Rollstuhl wird dadurch «behindert», dass sich Menschen nicht mit ihm unterhalten, weil er schwer zu verstehen ist oder ihm niemand in den ersten Stock hilft, wenn es keinen Fahrstuhl gibt. Daraus entsteht eine Behinderung. Man ist nicht per definitionem «behindert». Menschen machen andere Menschen behindert. Aber schon diese Aussage ist ein heisses Diskussionsthema. Der Humor steht über solchen Grundsätzen – auch über den sich ändernden Begrifflichkeiten Behinderung, Beeinträchtigung, Integration und Inklusion. Auf diesem Gebiet sind bereits viele gute und wichtige Schritte der Verbesserung erfolgt. Dazu gehört auch, dass man nicht einfach nur Humor «über Behinderte» macht.

Wenn Aussenstehende nicht wissen, wie sie auf Menschen mit Beeinträchtigungen reagieren sollen, kann Humor das Eis brechen.

Nicht alle Beeinträchtigungen sind sofort sichtbar oder auffällig. Thomas Quasthoff ist Bassbariton-Sänger und Professor für Gesang an der *Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin*. Wegen einer Congerenschädigung ist er etwa 1,30 m gross. Er hat einmal gesagt: «In Deutschland leben 80 Millionen Behinderte. Ich habe den Vorteil, dass man es mir ansieht.»⁶

Solche schönen Perspektivenwechsel kann man sich in der Kommunikation nach aussen zunutze machen. Aussenstehende wissen häufig nicht, wie sie auf Menschen mit Beeinträchtigungen reagieren sollen, sind oft unbedacht, manchmal geradezu hilflos. Mit einer solchen positiven Umdeutung kann man das Eis brechen und ein Gespräch beginnen.

Auch die Coronakrise führte zu überraschenden Perspektivenwechseln. So meinte der Aktivist Raúl Krauthausen, der *Osteogenese imperfecta* hat und im Rollstuhl sitzt, dass viele Menschen ohne Behinderung in der Zeit der Kontaktbeschränkungen Erfahrungen machten, die Menschen mit Behinderung nur allzu bekannt sind: wie es ist, isoliert zu sein oder von zu Hause nicht einfach mal spontan irgendwohin zu können. Von der Resilienz der Menschen mit Beeinträchtigung könnten sich Menschen ohne Beeinträchtigung etwas abschneiden.⁷

Raúl Krauthausen sagt zum Thema Inklusion: «Der Schlüssel ist die Begegnung in sich. Je mehr man einander begegnet, desto weniger Ängste hat man. Das findet [...] leider viel zu selten statt und dadurch gibt es große Berührungsängste. Wir sollten da viel weniger theoretisieren und viel mehr machen und Begegnungen schaffen.»⁸ Ähnliches gilt auch für den Humor: weniger Berührungsängste, einfach mal ausprobieren. Mit sozialem, wertschätzendem, aufwertendem Humor kann man nicht viel falsch machen.

Nicht aufwertender Humor über Menschen mit Beeinträchtigung kann auch nach hinten losgehen: Im Dezember 2019 sende-

⁵ <https://editionf.com/rausfallen-aus-der-norm-was-behinderung-bedeutet>

⁶ <https://www.welt.de/vermishtes/article1226597/ich-habe-gelernt-ueber-mich-zu-lachen.html>

⁷ <https://www.podcast.de/episode/450802778/Raul+Krauthausen+im+Interview+-+Menschen+mit+Behinderung+in+Zeiten+von+Corona>

⁸ <https://editionf.com/menschen-mit-behinderung-umgang-kinder>

te die Satire-Sendung *extra3* einen Sketch,⁹ bei dem ein Dolmetscher in einer falschen, übertriebenen Gebärdensprache eine Rede von Donald Trump (der ebenfalls von einem Schauspieler gespielt wurde) «übersetzte». Dabei wollten die Macher von *extra3* sich natürlich in erster Linie über Trump, nicht über Menschen, die Gebärdensprache sprechen, lustig machen. Die Bloggerin und Aktivistin Julia Probst, die sich für die Inklusion von gehörlosen Menschen einsetzt, beanstandete auf Twitter: «Als Gehörlose und Gebärdensprachlerin möchte ich euch für folgendes sensibler machen: Doch, es ist unsagbar nervig, wenn Gebärdensprache zur Comedy herabgestuft wird von Hörenden. Schließlich wurde die Gebärdensprache als Affensprache verspottet und Gebärdensprache als keine vollwertige Sprache angesehen, obwohl sie diesen Status hat. [...] Gute Satire tritt nach oben, nie nach unten. Es ist keine gute Idee, Gebärdensprache als Vehikel zu verwenden, um sich über jemanden lustig zu machen, denn [...] wir Gehörlose [wurden] jahrzehntelang dafür verspottet und diskriminiert, wenn wir in Gebärdensprache sprachen. Mit eurer Comedy habt ihr bei unwissenden Hörenden unsere Sprache herabgewürdigt und ein falsches Bild erzeugt. All das fällt auf uns Gehörlose zurück und reißt unsere Aufklärungsarbeit [...] ein.»¹⁰

Humor nach innen: Humor zur Selbstfürsorge

Zuletzt möchten wir uns noch Ihrem eigenen Humor zuwenden. Denn auch Profis – und gerade sie (egal ob Sie helfender Profi oder Profi im Umgang mit Beeinträchtigung

gen sind) – müssen für ihre eigene Psychohygiene sorgen. Nehmen Sie sich einmal etwas Zeit, um mehr über Ihren eigenen, individuellen humorvollen Fingerabdruck herauszufinden. Welche Art von Humor tut Ihnen gut? Wer bringt Sie zum Lachen? Welche Comedy-, Comic- oder Witzformate schätzen Sie? Versuchen Sie ganz gezielt, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die Ihrem Humor guttun. Auch wenn Sie in einem Bereich viel gegen Diskriminierung, viel für Verbesserungen im Umgang mit einer bunten Normalität geschaffen haben: Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine humorvolle Atempause. Dann hat man den Humorfahrradreifen wieder aufgepumpt und kann über die nächste härtere Bordsteinkante fahren.

Humor kann die Psychohygiene unterstützen.

Ihren Humor können Sie pflegen, damit er im Alltag nicht ein- und untergeht. Häufig kann man sich an lustige Begebenheiten, die man erlebt hat, schon ein paar Tage später nicht mehr erinnern. Unser Tipp: Führen Sie ein Humortagebuch. Notieren Sie Fälle von Situationskomik und kleine humorvolle Momente, die in Ihrem Arbeitsalltag passiert sind. Wenn Ihnen Ihr Humor dann irgendwann abhandenkommt, können Sie in Ihrem Humortagebuch schmökern und sich an entspannte und entspannende Momente erinnern. Versuchen Sie, Ihr Humorkonto in guten Zeiten, die reich von Humor sind, aufzuladen, damit sie in mageren Zeiten etwas abheben können.

Wenn es Ihnen und Ihrem Humor gut geht, dann können Sie anderen eine starke Schulter bieten. In Krisenzeiten muss man den Humor selbst erst mal wiederfinden.

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=97SEMV1P4TU>

¹⁰ <https://twitter.com/EinAugenschmaus/status/1203230404033105921>

Wir vom *Deutschen Institut für Humor* haben in der Coronakrise nach der ersten Schockstarre angefangen, im Team Humor zu machen und uns gegenseitig damit anzustecken. Dann produzierten wir einen Krisenkalender mit kurzen YouTube-Momenten, die komisch waren. Das machte uns wieder arbeitsfähig. Danach konnten wir in der Krise auch wieder Humor für andere ausstrahlen. Natürlich ist auch bei uns Humorexpertinnen und -experten das Humorkonto gelegentlich leergeräumt und wir müssen es wieder auffüllen.

Besonders in Krisenzeiten raten wir deshalb zu mehr Selbstmitgefühl. Selbstmitgefühl unterscheidet sich ganz klar von Selbstmitleid. Laut der Psychologin Kristin Neff (2012) bedeutet Selbstmitleid, im Mitleid zu versinken, sich zu isolieren und sich selbst zu bewerten. Selbstmitgefühl hingegen bedeutet, sich mit anderen (gedanklich) zu verbinden und achtsam auf die eigene Situation zu schauen, anstatt sie zu bewerten. Denken Sie also nicht: «Ich bin die einzige, der es so geht, alle anderen schaffen das mit links. Ich bin eine Versagerin.» Denken Sie stattdessen: «Ich bin erschöpft. Das ist okay. Niemand ist so schön zerknittert erschöpft, wie ich das gerade bin.» Gehen Sie freundlich mit sich selbst um, insbeson-

dere in Krisenzeiten. Man kann nicht jeden Tag die Welt retten. Um es immer wieder zu tun, darf, ja muss man regelmässig eine Pause einlegen. Als humorvollen Anstoss, auch mal fünf gerade sein zu lassen, empfehlen wir Ihnen zum Beispiel das Lied «Es ist gut» des Comedian Rainald Grebe, in dem es heisst:

Ich wollt noch so viel machen

Jetzt ist der Tag schon aus

So viele wichtige Sachen

Heut nicht, ich bleib zu Haus

[...]

Und ich hab wieder nicht die Welt gerettet

Dann macht's halt ein anderer Heiland

Humor kann in der Heilpädagogik ein nützliches Handwerkszeug sein: zunächst für die eigene Psychohygiene, bei der eigenen Humorpflege; dann in der Kommunikation und im Umgang mit Menschen mit Behinderung. Hier bietet es sich an, sich auf sozialen, wertschätzenden, wohlwollenden Humor zu verlassen, bevor man sich in gefährlichere, aggressivere Gefilde wagt. Und auch in der professionellen Kommunikation nach aussen hin kann Humor helfen, die Gesprächsatmosphäre zu entspannen – gerade wenn es um Menschen mit Behinderung geht.



Eva Ullmann
(erscheint im Dezember 2020)

Humor ist Chefsache.
Besser führen, verhandeln und präsentieren –
so entwickeln Sie Ihren humorvollen Fingerabdruck

Heidelberg: Springer.

<https://www.springer.com/gp/book/9783658300944>

Weiterführende Literatur

- Hansmeier, K. & Ullmann, E. (2020). *Humor. Das Manifest für verzögerte Schlagfertigkeit* (2. überarbeit. Aufl.). Leipzig: Deutsches Institut für Humor.
- Höfner, E. & Schachtner, H.-U. (2000). *Das wäre doch gelacht. Humor und Provokation in der Therapie*. Hamburg: Rowohlt.
- Hubbe, P. (2004). *Der Stuhl des Manitou: Behindernde Cartoons*. Oldenburg: Lappan.
- Neff, K. (2012). *Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash.
- Prem, M. (2018). *Pflege deinen Humor: Eine praktische Anleitung für Pflegepersonal*. Heidelberg: Springer.
- Wild, B., McGhee, P. & Falkenberg, I. (2012). *Humorfähigkeiten trainieren: Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Schattauer.
- Webinare, Podcasts, Hörbücher und Bücher finden Sie auf:
<https://shop.humorinstitut.de>
<https://www.facebook.com/humorinstitut>
<https://twitter.com/humorinstitut>



*Eva Ullmann
Gründerin und Leiterin
des Deutschen Instituts für Humor
ullmann@humorinstitut.de*



*Dr. Karen Seidler
Wissenschaftliche Mitarbeit und
Öffentlichkeitsarbeit
karen.seidler@humorinstitut.de*

*Deutsches Institut für Humor
Feuerbachstrasse 26
DE-04105 Leipzig*