

HCDA-AKADEMIE

Modul 4: Das Humordrama



Kursleitung:

Dr. Michael Titze, Humor-Coach (HCDA) und

Torsten Fuchs, Humor-Coach (HCDA), Humortrainer, Theater- und Erlebnispädagoge

Allgemeine Zielsetzung:

Erwerb von grundlegenden Fertigkeiten der Lebensstilanalyse, die für ein humorspezifisches Einzel- und Gruppen-Coaching genutzt werden können.

Kursbeschreibung:

Das Humordrama ist ein kurzzeittherapeutisches Verfahren, das dem Prinzip der Reduktion konsequent folgt.

Im Humordrama werden persönliche und zwischenmenschliche Konflikte in Rollenspielen so in Szene gesetzt, dass auch die mit dem Konflikt zusammenhängenden Gefühle wiedererlebt werden können. Dies eröffnet die Möglichkeit, konstruktive Lösungsstrategien für sich zu erarbeiten und zu erproben. Unter dieser Voraussetzung können individuelle Ressourcen aktiviert werden, die im Laufe der Sozialisation missachtet bzw. unterdrückt wurden. Diese primären Kompetenzen des »inneren Kindes« sind mit einer expansiven Dynamik verknüpft, die im Leben eines normativ angepassten Erwachsenen nicht immer richtig zur Geltung kommt, weil sie durch Schuld- und Schamgefühle abgewehrt wird. Eben dieses affektive Potenzial soll im humordramatischen Prozess offengelegt und gezielt gefördert werden. In der Folge kann allmählich eine Haltung zustande kommen, die mit heiterer Gelassenheit verknüpft ist. Im humordramatischen Prozess werden diejenigen Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen fokussiert, die im Alltagsleben der Protagonisten als unfreiwillig komisch und damit als peinlich bzw. beschämend erlebt werden. Im Humordrama erfahren diese Elemente paradoxer Weise eine besondere Wertschätzung, weil sie als Grundlage für die neue Identität eines freiwilligen Komikers bilden.

Die formale Vorgehensweise entspricht der Technik der Thematisierung. Sie folgt der Grundannahme, dass unsere typischen Verhaltensmuster ihren Ursprung in der Kindheit haben.

Damals haben sie sich als nützliche Bewältigungsstrategien bewährt, auch wenn sie aus der Perspektive des rationalen Erwachsenen unangemessen bzw. »komisch« erscheinen mögen. Eben diese Verhaltensmuster werden im Zuge kontinuierlicher Wiederholung unbewusst bis in das Erwachsenenalter hinein benutzt – und auf diese Weise lebensgeschichtlich trainiert. So können sie in den verschiedensten Lebenssituationen ihren unverkennbaren Ausdruck finden.

Es gibt drei wichtige Bestimmungsmerkmale primärer Themen:

1. Die kontinuierliche Wiederholung bestimmter Bewältigungsstrategien.
2. Die Beständigkeit: Primäre Themen sind wie der Pulsschlag, der an ganz unterschiedlichen Arterien in identischer Weise gemessen werden kann.
3. Primäre Themen durchziehen die Lebensgeschichte des Menschen. Sie lassen sich in der Kindheit ebenso nachweisen wie im Zusammenhang des aktuellen Lebens oder in der Unmittelbarkeit der humordramatischen Arbeit. Damit entsprechen sie einem Verweisungszusammenhang, der die Lebensgeschichte des Protagonisten durchzieht: Das Hier und Jetzt wird dabei mit vergangenen Phasen der Lebensgeschichte verbunden. Anders ausgedrückt: Auch in der unmittelbaren Interaktion kommt das »innere Kind« auf seine typische Weise zum Ausdruck! Diese primären Themen werden im humordramatischen Prozess aufgedeckt und szenisch ausagiert. Die Teilnehmer lernen dabei, mit Spaß und Spielfreude, eben das zu tun, was aus der Perspektive des rationalen Erwachsenen als »komisch« erscheinen mag. Dies gelingt mit Hilfe des therapeutischen Clowns. Der Clown ist ein Doppelgänger (»Alter Ego«) des »inneren Kindes« und damit eine primäre Identifikationsfigur im humordramatischen Prozess. Ohne großen Aufwand stellt er/sie den sog. Ernst des Lebens auf den Kopf und »ver-rückt« die Grenzlinien der rationalen Welt. Durch seine/ihre Kompetenz, das völlig Unerwartete zu tun, verblüfft er/sie die Mitmenschen und bringt sie gewollt so zum Lachen. Damit wird er/sie zum Inbegriff therapeutischen Humors. Im Unterhaltungshumor gibt es verschiedene Clownstypen. In der Arbeit mit therapeutischem Humor ist dagegen nur der Minimalclown eine Identifikationsfigur. Er/sie bedient sich in den Bereichen von Mimik, Gestik und Verbalisierung der clownesken Reduktion, die auf einer konsequenten Vereinfachung des kommunikativen Ausdrucks basiert. Voraussetzung dafür ist ein Loslassen von jenem Perfektions- und Überbietungsanspruch, der unseren Erwachsenenalltag in vieler Hinsicht beherrscht.