

Zur Bedeutung und Wirkungsweise von Humor in der Psychotherapie

On the Significance and Mechanisms of Humor in Psychotherapy

Markus Pilz

Themenschwerpunkt Humor und Satire

Zusammenfassung

Ausgehend von der Beobachtung, dass Humor in zahlreichen psychotherapeutischen Schulen implizit oder explizit eine Rolle spielt, untersucht dieser Beitrag systematisch die Bedeutung, Funktionen und Wirkungsweisen therapeutischen Humors. In psychoanalytischen, systemischen, verhaltenstherapeutischen sowie existenzanalytischen, humanistischen und personzentrierten Ansätzen liegen sowohl theoretische als auch praxisbezogene Auseinandersetzungen mit Humor vor. Übergreifend zeigt sich, dass therapeutischer Humor keine isolierte Technik darstellt, sondern Ausdruck einer wertschätzenden, empathischen und kongruenten therapeutischen Haltung ist. Besonders anschlussfähig erscheint therapeutischer Humor im humanistisch personzentrierten Verständnis, da er eng mit zentralen Wirkfaktoren wie der Förderung von Selbstakzeptanz, Offenheit für Erfahrung sowie der Bedeutung der therapeutischen Beziehung und Kommunikation verbunden ist.

Abstract

Based on the observation that humor plays an implicit or explicit role in numerous psychotherapeutic schools, this article systematically examines the significance, functions, and mechanisms of therapeutic humor. Both theoretical and practice-oriented perspectives can be found in psychoanalytic, systemic, behavioral, existential analytic, humanistic, and person centered approaches. Across schools, therapeutic humor emerges not as an isolated technique but as an expression of an empathic, congruent, and respectful therapeutic attitude. From a humanistic and person-centered perspective, therapeutic humor appears particularly com-

patible, as it is closely linked to core therapeutic factors such as self acceptance, openness to experience, and the central role of the therapeutic relationship and communication.

1. Theoretische Grundlagen

Humor ist ein universelles menschliches Phänomen und seit jeher ein selbstverständlicher Bestandteil sozialer Interaktion. Er findet sich in allen Kulturen und Epochen und erfüllt soziale, kommunikative und psychologische Funktionen. Auch im psychotherapeutischen Kontext ist Humor seit Langem präsent, wenngleich sein Einsatz und seine theoretische Einordnung je nach psychotherapeutischer Schule unterschiedlich akzentuiert werden (vgl. Titze, 1998; Wild, 2012).

Therapeutischer Humor ist schulenübergreifend Ausdruck einer wertschätzenden und respektvollen Handlung.

Bereits Sigmund Freud widmete dem Humor eine eigene Abhandlung und verstand ihn als reifen Abwehrmechanismus, der es dem Ich ermöglicht, sich über eine potenziell kränkende Realität zu erheben, ohne diese zu verleugnen (Freud, 1927). Humor erlaubt demnach eine affektive Entlastung und schafft innere Freiheit, indem affektive Reaktionen abgeschwächt oder umgewandelt werden. Zugleich betonte Freud die relationale Dimension von Humor, da dieser erst im Mitvollzug durch ein Gegenüber seine volle Wirkung entfaltet (vgl. Rugenstein, 2018).