



Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies
ZFH in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Humor – eine wirksame Kompetenz in der Berufsberatung?

Eingereicht dem IAP Institut für Angewandte Psychologie,
Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

von

Christian Gafner

am

27.11.2021

Erstbetreuung: Susanna Borner, lic. phil.
Studienleiterin MAS BSLB, Dozentin und Beraterin ZHAW

Zweitbetreuung: Peter Lüscher, Dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater
Laufbahnzentrum Stadt Zürich

«Diese Arbeit wurde im Rahmen der Weiterbildung an der ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich, verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP».

Abstract

Was wäre unsere Welt ohne Humor? Schon der Philosoph Seneca hat erkannt: Humor ist eine ernste Angelegenheit. Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den positiven Wirkungen von Humor bei der ersten Berufswahl von Jugendlichen. Bisher gibt es kaum wissenschaftliche Veröffentlichungen aus dem Bereich der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.

Ein Hauptfokus dieser Arbeit liegt daher bei den bewussten und unbewussten Humorinterventionen in der Berufsberatung. Ausserdem stehen die Wirksamkeit und die Potenziale von Humor im Zentrum des Interesses. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema mit den Ergebnissen der empirischen Untersuchung zusammenzuführen und daraus Empfehlungen sowie weiterführende Gedankenanstösse für die praktische Arbeit zu formulieren.

Nach einer kurzen Beleuchtung der theoretischen Grundlagen zum Thema Humor, werden im empirischen Teil der Arbeit mittels qualitativer Interviews mit fünf in der Berufsberatung tätigen Fachpersonen die Perspektiven der Praxis analysiert.

Die Ergebnisse der Untersuchung lassen eine Vielzahl von Bezügen zu den theoretischen Grundlagen zu. Sie zeigen, dass sich Humor in der Berufsberatung vielfältig und wirksam einsetzen lässt. Am Schluss werden aus der Interpretation der Ergebnisse Handlungsempfehlungen für den Einsatz von Humor abgeleitet, die Berufsberatende bei ihrer täglichen Arbeit inspirieren sollen.

Inhaltverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Motivation und Ausgangslage.....	1
1.2	Fragestellung und Ziele.....	2
1.3	Gliederung und Abgrenzung.....	2
2	Theoretische Grundlagen.....	3
2.1	Humor.....	3
2.1.1	Begriff.....	3
2.1.2	Humorhaltung.....	5
2.1.3	Funktion und Wirkung.....	6
2.1.4	Humor in der Beratung.....	10
2.1.5	Humorinterventionen.....	13
2.1.6	Humor in der Adoleszenz.....	16
2.2	Jugendliche als Ratsuchende.....	17
2.2.1	Begriff.....	18
2.2.2	Entwicklungsaufgaben.....	18
2.2.3	Identitätsfindung in der Adoleszenz.....	19
2.2.3	Erste Berufswahl.....	21
3	Qualitative Untersuchung.....	23
3.1	Erhebungsmethode.....	23
3.2	Untersuchungsgruppe und Durchführung.....	25
3.3	Auswertungsmethode.....	25
4	Darstellung der Ergebnisse.....	26
4.1	Bezug zum Humor im Allgemeinen.....	27
4.1.1	Motivation der Berufsberatenden.....	27
4.1.2	Wirkungsmessung.....	27
4.1.3	Herausforderungen.....	29
4.1.4	Wahrnehmung von Humor in der Beratung.....	30
4.2	Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende.....	31

4.2.1	Eigene Humorhaltung	31
4.2.2	Wirkung von Humor	32
4.2.3	Einfluss der Organisation auf die Humorhaltung	33
4.3	Themenblock II: Humor im Beratungsprozess.....	34
4.3.1	Humoreinsatz und Humorinterventionen	34
4.3.2	Erfolgsfaktoren und Voraussetzungen	36
4.3.3	Anwendung im Prozess	37
4.3.4	Chancen von Humor	38
4.3.5	Humor mit Jugendlichen	39
4.4	Ausklang: Reflexion	40
5	Diskussion	41
5.1	Bezug zum Humor im Allgemeinen	42
5.1.1	Motivation der Berufsberatenden	42
5.1.2	Wirkungsmessung	42
5.1.3	Herausforderungen	43
5.1.4	Wahrnehmung von Humor in der Beratung.....	44
5.2	Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende	45
5.2.1	Eigene Humorhaltung	45
5.2.2	Wirkung von Humor	45
5.2.3	Einfluss der Organisation auf die Humorhaltung	46
5.3	Themenblock II: Humor im Beratungsprozess.....	47
5.3.1	Humoreinsatz und Humorinterventionen	47
5.3.2	Erfolgsfaktoren und Voraussetzungen	47
5.3.3	Anwendung im Prozess	49
5.3.4	Chancen von Humor	49
5.3.5	Humor mit Jugendlichen	50
6	Reflexion und Ausblick	51
6.1	Bedeutung für Praxis und Forschung: Handlungsempfehlungen.....	52
6.2	Weiterführende Gedanken und Ausblick	54

7	Literaturverzeichnis.....	56
8	Anhang.....	58

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Beratungsarchitektur (Kuhn, 2014a; zitiert nach Schreiber 2020, S. 201).....	11
Abbildung 2: Mary's Schublade (Schinzilarz & Friedli, 2013, S. 82).....	15
Abbildung 3: Modell der zentralen Faktoren der Berufswahlbereitschaft nach Hirschi und Läge (2006, zitiert nach Hirschi, 2007, S. 31).....	22
Abbildung 4: Ablaufmodell induktiver Kategorienbildung (Mayring, 2016, S. 116)	26

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Mögliche physiologische Wirkungen des Lachens (Bischofberger, 2008; zitiert nach Hirsch, 2018, S. 85).....	7
Tabelle 2: Marcias vier Identitätsformen im Jugendalter (zitiert nach Mietzel, 2019, S. 390)	20

Abkürzungsverzeichnis

BSLB	Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung
biz	Berufsinformationszentrum

1 Einleitung

1.1 Motivation und Ausgangslage

«Gibt es schliesslich eine bessere Form, mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?» (Charles Dickens)

Ich war zehn Jahre alt und bei meinen norwegischen Grosseltern in den Ferien, da sagte mein Grossvater einmal zu mir: „Christian, es gibt zwei Dinge, die im Leben wirklich wichtig sind: Liebe und Humor.“ Diese Lebensweisheit hat mich seither geprägt. Ich habe selbst immer wieder erfahren, dass mit Humor vieles einfacher geht und sich erst noch besser anfühlt. Sei das bei zwischenmenschlichen Begegnungen, beim Lernen, im Sport oder auch im beruflichen Alltag.

Auch bei meinen bisherigen Beratungstätigkeiten, fällt mir die Arbeit mit Menschen mit einer humorvollen Haltung leichter. Auf diese Art erscheint es mir einfacher, zusammen mit Ratsuchenden konstruktive und kreative Lösungen zu finden sowie auf eine leichtfüssige Art Veränderungen anzustossen und Entwicklung zu ermöglichen.

Ich glaube, es gibt kaum Menschen, die Humor kritisch gegenüberstehen, solange dieser der Situation angepasst und wertschätzend ist. Humor in diesem Sinne löst positive Emotionen aus. Die meisten Menschen spüren intuitiv, dass es guttut und gesund ist, herausfordernden Situationen mit einer humorvollen Haltung zu begegnen. Dementsprechend halten die meisten Menschen Humor für wichtig und erstrebenswert.

Diese Erkenntnis steht im Gegensatz zur Beobachtung meiner Umwelt: Oft begegne ich auf der Strasse, im öffentlichen Verkehr und auch im beruflichen Umfeld vorwiegend ernsten Mienen. Von einem humorvollen Miteinander fehlt jegliche Spur. Durch ein Umfeld, das von Regeln, Genauigkeit und Verantwortung geprägt ist, sind wir Erwachsenen oft in einem Korsett aus Ernsthaftigkeit und Seriosität gefangen.

Wie sieht es in unserem Alltag aus? Geben wir dem Humor genug Raum? Lachen wir genug? Kann Humor vernünftig sein? Kann man mit Humor etwas bewirken? Oder werden wir, wenn wir humorvoll sind, überhaupt genügend ernst genommen?

Weshalb hat diese Thematik bisher kaum Einzug in den Berufsalltag oder in die Ausbildung gehalten? Sind Humor und Professionalität Gegensätze? Und wie steht es um den Humor in der Berufsberatung?

Die Wahl des ersten Berufes ist eine der bedeutsamsten Entwicklungsaufgaben der Jugend in Industrieländern (Lohaus, 2018). Wie kann die Berufsberatung Jugendliche bei dieser herausfordernden Entwicklungsaufgabe am besten unterstützen?

Diesen Fragen möchte ich in meiner Arbeit nachgehen und herausfinden, welche Rolle eine humorvolle Haltung in der Berufsberatung spielen kann.

1.2 Fragestellung und Ziele

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet:

Wie wirkt Humor in der Berufsberatung bei der ersten Berufswahl?

Darüber hinaus sind folgende Unterfragestellungen relevant:

- Welche Bedeutung hat eine humorvolle Haltung für die Berufsberatungspersonen?
- Welche humorvollen Interventionen werden eingesetzt?
- Und in welchen Situationen erachten sie Humor als besonders nützlich?

Die Arbeit untersucht, inwiefern eine humorvolle Haltung der Beratenden eine positive Wirkung auf die erste Berufswahl von Jugendlichen haben kann. Theoretische Erkenntnisse sollen mit den Resultaten aus der empirischen Untersuchung abgeglichen und ergänzt werden. Letztendlich soll die Arbeit auch Inspirationsquelle für das praktische Arbeiten mit Humor im Rahmen der Berufsberatung dienen und Basis für weitere Forschungsfragen sein.

1.3 Gliederung und Abgrenzung

Nach der Einleitung werden im zweiten Kapitel die theoretischen Grundlagen zu Begriff, Wirkungen und Interventionen von Humor im Kontext der ersten Berufswahl beleuchtet. Dazu gehören auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Zielgruppe Jugendliche.

Im dritten Kapitel geht es um die empirische Untersuchung und die angewandte Methodik. Die qualitative Erhebung mittels Interviews mit Expertinnen und Experten orientiert sich an den aus der Theorie und Praxis abgeleiteten Kategorien. Für die Untersuchung werden fünf Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungspersonen über ihre Erfahrungen und Einschätzungen zum Thema Humor in der Berufsberatung befragt.

Im vierten Kapitel präsentiert der Autor die Ergebnisse der Untersuchung, angereichert mit Zitaten der befragten Personen. Im fünften Kapitel werden die Ergebnisse in Bezug auf die Forschungsfragen diskutiert und kritisch beleuchtet.

Aus den davon abgeleiteten Interpretationen lassen sich für die Arbeit mit Humor weiterführende Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen für die Praxis und Forschung ableiten.

Der Fokus der Arbeit richtet sich auf die Wirkungen von Humor und auf den Einsatz von humorvollen Interventionen im Berufsberatungsprozess.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Humor

*«Das Leben ist eine viel zu wichtige Angelegenheit, um darüber ernsthaft zu reden.»
(Oscar Wilde)*

2.1.1 Begriff

Humor ist aufgrund seiner Vielschichtigkeit kaum in wenige Worte zu fassen. Der Versuch bleibt aus Sicht des Autors ein Annäherungsversuch. Für diese Arbeit ist jedoch eine Begriffsklärung und damit ein gemeinsames Verständnis notwendig.

Nach Siebert (2011) sind unsere Weltanschauungen abhängig von Kulturen, Erfahrungen, Interessen, beruflichen Normen, Geschlecht, Alter, Religion, aber auch von Temperamenten, Charaktereigenschaften, Identitäten oder von zeitlich befristeten Stimmungen. Auch der Humor ist eine solche Weltanschauung, «eine Haltung heiterer Gelassenheit, eine freundliche Betrachtung menschlicher (auch eigener) Unzulänglichkeiten, ein optimistischer Umgang mit sich und anderen.» (Siebert, 2011, S. 7)

Siebert (2011) erwähnt, dass lerntheoretisch Humor eng mit Kreativität verknüpft ist. Humor sowie Kreativität erfordern nicht nur konvergentes Denken, sondern auch divergentes Denken. Dies beinhaltet ein Querdenken, bei dem man Probleme aus unterschiedlichen, auch ungewohnten Perspektiven betrachten kann. «Dazu gehören auch eine emotionale Vernunft, Intuition und Phantasie. Kreativität ist die Fähigkeit zum unüblichen, nicht-linearen Denken, zum Denken in Bildern und Metaphern. Dies aber sind Kompetenzen, die auch der Humor erfordert.» (S. 152 ff.)

Gemäss den Humorexpertinnen Schinzilarz und Friedli (2013) treten Menschen mit hoher Humor- und Lachkompetenz leichter in Kontakt mit anderen Menschen. Oft sind sie sogar beliebter, sozial besser eingebunden und auch im Beruf erfolgreicher. Humor entspannt das Arbeitsklima und ermöglicht ein motiviertes, produktives Arbeiten.

Der Begriff Humor kommt ursprünglich aus dem Lateinischen *umor* und bedeutet Feuchtigkeit oder Flüssigkeit. Humor wurde in der griechischen Antike mit den vier Körpersäften (Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle) assoziiert, die für Leben und Gesundheit entscheidend sind. Wenn diese Körpersäfte in einem ausgeglichenen Verhältnis sind, befindet sich ein Mensch im Humor und ist damit gesund (Schinzilarz & Friedli, 2013). Im «Humor sein» bedeutet in diesem Fall «gesund sein». Philosophisch betrachtet sind Menschen gesund, wenn sie in Balance sind. Humor trägt somit in seiner eigenen Weise zur Ausgeglichenheit und Gesundheit bei.

Einen nachweisbaren gemeinsamen etymologischen Ursprung der folgenden drei – im lateinischen Wörterbuch nachgeschlagenen – Begriffe, gibt es zwar nicht. Trotzdem sind die Ähnlichkeiten der Begriffe augenfällig (ebd.):

- Humor gleich Feuchtigkeit,
- Humus gleich Erdboden und
- Humanus gleich menschlich.

Die Feuchtigkeit ist im übertragenen Sinne die Grundnahrung für den Erdboden, welcher die Basis für alles Lebendige auf unserer Welt ist und das Dasein des Menschen überhaupt ermöglicht. Humor symbolisiert somit die Basis des Lebens in allen seinen widersprüchlichen Facetten (ebd.).

Charles Chaplin (1977, zitiert nach Hirsch, 2018) definierte Humor folgendermassen:

Durch den Humor sehen wir im scheinbar Rationalen das Irrationale, im scheinbar Bedeutenden das Unbedeutende. Er stärkt auch unsere Fähigkeit zu überleben und bewahrt uns eine klare Vernunft. Der Humor sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens uns nicht ganz und gar überwältigt. Er regt unseren Sinn für Proportion an und lehrt uns, dass in der Überbetonung des Ernstes das Absurde lauert. (S. 25ff.)

In der Literatur finden sich zahlreiche weitere Versuche Humor zu definieren. Für diese Arbeit lehnt sich der Autor unter anderem an die Beschreibung von Hirsch (2018) an. In dieser Arbeit wird Humor wie folgt verstanden:

- Humor ist ein zwischenmenschliches Verhalten und Erleben mit motivationalen, emotionalen, kognitiven und sozialen Verhaltenskomponenten.
- Beim Humor wird Widersprüchliches, Paradoxes, Unergründliches und Unzulängliches im Zusammenleben erheiternd verstanden und spielerisch, kreativ und selbstbewusst angegangen und aufgelöst.
- Humor ist eine ernst-heitere, auf Wertschätzung und Respekt achtende sowie sozialpsychologische Kompetenz.
- Humor basiert auf Achtsamkeit, ist verantwortungsbewusst, ressourcen- und lösungsorientiert.
- Humor ist authentisch und auf die Situation und Person abgestimmt

Auf die Humorarten wie Scherz und Spiel, Ironie, Satire, Sarkasmus, Zynismus und schwarzer Humor wird in dieser Arbeit bewusst nicht eingegangen, da diese Humorarten für die Beratung nicht konstruktiv sind und sich weniger gut mit einer humorvollen Haltung vereinbaren lassen.

Zudem lohnt sich eine Abgrenzung zum Begriff Heiterkeit. Gemäss Siebert (2011) wird die Heiterkeit durch Humor unterstützt, sie ist aber zugleich Voraussetzung einer humorvollen Einstellung. Heiterkeit und Humor sind beide menschliche Haltungen, «wobei Heiterkeit eher eine Charaktereigenschaft und Humor eher eine Schlüsselkompetenz ist.» (S. 17)

2.1.2 Humorhaltung

Im Dorsch Lexikon der Psychologie (o.D.) definiert die Sozial- und Kommunikationspsychologie den Begriff «Haltung» als «die innere Grundeinstellung, die das Wahrnehmen, Denken, Erleben und Handeln einer Person prägt (z. B. Werte, Einstellungen, Gesinnung, Überzeugungssysteme).»

Gemäss Hirsch (2018) kann Humor auch eine Haltung und Einstellung einer Person zu sich, seinem Leben und der Welt sein. Schinzilarz und Friedli (2013) verstehen Humor «als Haltung, die aus Wahrnehmung der inneren und äusseren Reize, aus Gefühlen und Stimmungen, Empfindungen und Körper besteht, die wir im denkenden Prozess vereinen.» (S. 14) Indem die private und berufliche Humorhaltung aktiv gestaltet wird, kann die Perspektive verändert und das Spektrum der Handlungsmöglichkeiten geöffnet werden.

Die Selbstwahrnehmung wird so klarer und realistischer gestaltet und der Blick auf die eigenen, gemeinsamen und fremden Ressourcen und Potenziale wird geschärft. Nach den Kommunikationsexpertinnen Schinzilarz und Friedli (2013) kann eine Humorhaltung erarbeitet werden. Indem man über Humor und Lachen reflektiert und sich deren Relevanz bewusst ist, kann die eigene Humorhaltung erweitert werden.

In dieser Arbeit geht es um die Humorhaltung und den Einsatz von Humor in der Berufsberatung. Die Humorhaltung jeder einzelnen Beratungsperson ist sehr individuell und abhängig von Grundhaltung und Wertvorstellungen.

2.1.3 Funktion und Wirkung

Humor begegnet und überrascht uns im Alltag immer wieder. Er kann uns das Leben nicht nur erträglicher machen, sondern auch heiterer und lockerer. Dem Ernst des Alltags wird mit Heiterkeit und Gelassenheit begegnet und damit eine veränderte, humorvolle Perspektive ermöglicht (Hirsch, 2018). In diesem Kapitel werden wichtige Wirkungen von Humor gegliedert und vorgestellt. Der Autor geht dabei auf die physiologischen, psychologischen und kommunikativen Aspekte ein.

Physiologische Wirkung

Untersuchungen zeigen, dass Heiterkeit und Lachen sich positiv auf die meisten grösseren physiologischen Systeme auswirken. Dies bezieht sich auf die Muskulatur, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die inneren Drüsen und auf das zentrale Nervensystem beziehungsweise das Gehirn. In der Tabelle 1 sind mögliche physiologische Funktionen und Wirkungen des Lachens ersichtlich (Hirsch, 2018).

Organe	Mögliche physiologische Wirkungen des Lachens auf den Körper
Herz	Puls-, Blutdruck- und Zirkulationssteigerung (»inneres Joggen«, Fry 1994), wobei der Blutdruck nach dem Lachereignis unter das vorherige Niveau fallen und dadurch einen hypotonen Effekt zeigen kann. Insgesamt kann die Fähigkeit zu lachen eine herzschtützende (kardioprotektive) Wirkung haben (Clark et al. 2001).
Lunge	Erhöhte Ausatmung (Expiration) von Kohlenstoffdioxid (CO ₂), verbesserte Sauerstoffsättigung, Verminderung des Residualvolumens und der Feuchtigkeit (Filippelli et al. 2001; Brutsche et al. 2008)
Skelettmuskeln	Erhöhte Durchblutung und Muskelanspannung im Bauch, Nacken, Brustkorb und in den Schultern während des Lachereignisses, erhöhte Entspannung in der nicht benutzten Muskulatur (Fry 1994)
Haut	Erhöhte Temperatur und galvanische Leitfähigkeit (Hautleitfähigkeit) (Langevin und Day 1972)
Hormone	Erhöhung der Neuroendorphine (»Glückshormone«) und Katecholamine (wichtigste: Dopamin, Adrenalin, Noradrenalin), Verminderung der immunschwächenden Hormone (Harrison et al. 2000; Toda et al. 2007)
Gehirn	Erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems, verbesserte Sauerstoffzufuhr (Fry 1994); Rückgriff auf verschiedene Netzwerke des Gehirns und deren Aktivierung (Wild 2016b); Förderung der Gedächtnisfunktionen (Chambers und Payne 2014)
Immunsystem	Verbesserte humorale und zelluläre Immunantwort, Erhöhung des Immunglobulin A im Speichel (Berk et al. 1989, 2001; Bennet und Lengacher 2009; Itami et al. 1994; McClelland und Cheriff 1997), vermehrte Bildung von T-Zellen (Bennet et al. 2003); nach Berk et al. (1989) soll das gestärkte Immunsystem für etwa eine halbe bis zu zwölf Stunden erhalten bleiben.
Tränen	Emotionale Tränen führen zu einem Toxinabbau, Tränen vom Zwiebel schneiden enthalten fast nur physiologisches Wasser (Fry 1994).

Tabelle 1: Mögliche physiologische Wirkungen des Lachens (Bischofberger, 2008; zitiert nach Hirsch, 2018, S. 85)

Humor scheint unsere Organe im salutogenetischen Sinn positiv zu beeinflussen und zu stärken. Die Forschung diskutiert, ob dadurch manche Krankheiten seltener oder in abgeschwächter Form auftreten oder sich die Lebenszeit verlängern kann. Nach McGee (1996, zitiert nach Hirsch, 2018) soll Humor die Selbstheilungskräfte des Körpers positiv stimulieren und ausgleichend wirkend.

Psychologische Wirkung

Humor hat ebenfalls eine psychologische Funktion, indem er auf seelische Leistungen wirkt, die für den Ablauf eines Lernprozesses notwendig sind (wie z.B. Motivation, Wahrnehmung, Denken, Gedächtnis) (Hirsch, 2018). Physische und psychologische Wirkungen des Humors beeinflussen sich gegenseitig. Die Gehirnforschung konnte seit längerem nachweisen, dass das Denken stets mit Gefühlen und körperlichen Zuständen verknüpft ist.

Vor allem Lernmotive kommen ohne Emotionen nicht zustande. Lernleistungen und die Lernkonzentration (dazu gehört auch die Aufmerksamkeit) sind stark von folgenden Neuromodulatoren abhängig (Siebert, 2011):

- Noradrenalin: fördert die Aufmerksamkeit
- Dopamin: steuert die Neugier
- Serotonin: begünstigt das Wohlfühl
- Acetylcholin: regt die Lernförderung an

Humor verstärkt diesen positiven biochemischen Prozess des limbischen Systems, indem er einen anregenden und lustbetonten Kontext schaffen kann (Siebert, 2011). Beim Lachen wird Oxytocin freigesetzt, ein Hormon, das mutiger und lernfähiger macht. Siebert (2011) erwähnt, dass mit Humor (meistens) Überraschungsmomente verknüpft sind. Solche Überraschungen regen zum Nachdenken an und werden im Gedächtnis langfristig gespeichert. Humor wirkt auf unsere Gefühle, die einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gedächtnisleistungen haben. «Lerninhalte, die relativ emotionslos angeeignet wurden, werden nicht so nachhaltig gespeichert wie Inhalte, die gefühlsmässig besetzt sind.» (Siebert, 2011, S. 126)

Folgende weitere positive psychologische Funktionen von Humor können genannt werden (Hirsch, 2018):

- Fröhliche und optimistische Stimmungen und Grundhaltung
- Achtsam und aufmerksam für komische Situationen sein
- Fantasie, Kreativität und Innovationen anregen
- Perspektivenwechsel (auch Altbekanntes im neuen Licht sehen)
- Förderung der kognitiven Flexibilität (humorvolle Alternativen suchen) und des kreativen Denkens (spielerische Umgangsweisen)
- Reduktion von Ängsten, Stress und Anspannung
- Selbstsicherheit, Wohlbefinden und Lebensgefühl verbessern
- Ventil und Entlastung für Wut- und Hassgefühle sowie Ärger
- Scham- und Schuldgefühle sowie Tabu-Themen heiter angehen und relativieren
- Umgang, Verarbeitung und Problemlösen von Konflikten und Schicksalsschlägen
- Aktivieren von Ressourcen
- Verbesserung von emotionaler Nähe und Distanz
- Förderung von Vertrauen und Sicherheit

«Humor hat somit die Funktion, das störanfällige Gleichgewicht von Rationalität und Irrationalität, Sinn und Unsinn, Freude und Frust sowie Unlust und Lust abzupuffern.» (Bönsch-Kauke, 2003; zitiert nach Hirsch, 2018, S. 87)

Wirkung in der Kommunikation

In der Literatur wird Humor oft als «soziales Schmiermittel» bezeichnet. Soziale Beziehungen sollen mit ihm in einer wohlwollenden Art und Weise verbessert werden. Eine humorvolle Haltung kann den Anfang einer zwischenmenschlichen Beziehung erleichtern. Auch bei schwierigem Verlauf kann eine humorvolle Haltung entkrampfen und entspannen und dazu beitragen, dass niemand sein Gesicht verliert. Wenn eine humorvolle Atmosphäre (heitere Gelassenheit) besteht, fördert dies einen freundlichen und respektvollen Umgang untereinander (Hirsch, 2018).

In dieser Arbeit geht es um die Beratung und damit um die Kommunikation zwischen Berufsberatenden und Jugendlichen. Dementsprechend werden die Wirkungen von Humor auf gruppendynamische Prozesse nicht einbezogen.

Kommunikation ist immer Interaktion und beeinflusst so wechselseitig die Empfangsperson und – von der Reaktion abhängig – die Sendungsperson. Damit eine Humorintervention wirken kann, muss die Sendungsperson die Empfangsperson auf der «richtigen Welle» treffen (ebd.).

Basis einer gelungenen Kommunikation ist eine tragfähige Beziehung – sei es privat, beruflich oder in einem Beratungs-Setting. Wie oder durch was kann die Beziehung positiv beeinflusst werden? Und welche Rolle spielt dabei eine humorvolle Haltung?

Nach Rogers (1998) sind Empathie, Kongruenz und Akzeptanz tragende Elemente einer Beziehung. Aus einer tragfähigen Beziehung entsteht Vertrauen. Echtheit, positive Wertschätzung und einführendes Verstehen sind wiederum zentrale Elemente zur Schaffung einer Vertrauensbasis (Weber, 2012).

Eine humorvolle Haltung basiert in dieser Arbeit auf Achtsamkeit (gegen innen und aussen) und ist sowohl auf die Situation als auch die Person abgestimmt. Humor wirkt nur, wenn man authentisch ist. Authentisch ist eine Person, wenn sie mit sich im Lot ist. Sie ist mit dem eigenen Körper verbunden und nimmt die eigenen Gefühle und die Umgebung bewusst wahr. Kabat-Zinn (2013) definiert Achtsamkeit als «absichtsvolle und nicht-urteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.» (S. 29)

Wenn es einem gelingt im gegenwärtigen Moment zu sein, ist man aufmerksamer. Genau diese Aufmerksamkeit scheint für den Autor in der Kommunikation so wichtig zu sein. Die Stimme, die Tonalität, Zwischentöne sowie Mimik und Gestik des Gegenübers werden wahrgenommen. Dieses gesamtheitliche Wahrnehmen ist die Basis für ein humorvolles Zusammenspiel bzw. Miteinander. Im hier und jetzt zu sein bedeutet auch eine nicht-urteilende Haltung gegenüber sich selbst. In diesem Moment fällt es den meisten Personen leichter, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis legt uns nahe, dass wir nicht sofort alles wissen müssen. Es geht darum offen zu sein und die Dinge mit neuen Augen zu betrachten (Kabat-Zinn, 2013). Eine humorvolle Haltung beinhaltet diese offene und neugierige Haltung und stärkt damit die Beziehung und das Vertrauen, die letztendlich in hohem Masse für eine gelingende Kommunikation verantwortlich sind.

2.1.4 Humor in der Beratung

Im Grundsatz basiert die Beratung auf einer positiven und konstruktiven Beziehung zwischen Klientinnen und Klienten und der Beratungsperson. Die Beziehung ist wesentlicher Bestandteil des Beratungsprozesses und dient als Medium für die Lösungsfindung. Anhand der Funktionen und Wirkungen von Humor wurde bereits aufgezeigt, dass dieser zum Aufbau und Erhalt einer tragfähigen Beziehung dienlich sein kann (Frittum, 2012).

Welche Rolle spielt nun der Humor in der Beratung? Und kann eine Beratungsperson auch bewusst mit Humor intervenieren? In diesem Kapitel werden die wesentlichsten Aspekte in Bezug auf die Beratung beleuchtet. Darüber hinaus werden einige ausgewählte humorvolle Interventionen vorgestellt. Im Folgenden bezieht sich der Humor auf einen allgemeinen Beratungskontext. Erst im Kapitel 2.2 geht der Autor speziell auf das Setting in der Berufsberatung ein.

Das Dorsch Lexikon der Psychologie (o.D.) definiert die psychologische Beratung wie folgt: «Auf einer allg. Ebene kann man p. B. verstehen als zw.menschlichen Prozess, in welchem eine Person (Ratsuchender, Klient) in und durch die Interaktion mit einer anderen Person (Berater) mehr Klarheit über eigene Probleme und deren Bewältigungsmöglichkeiten (Bewältigungsstrategien, Coping) gewinnt (Rechtien & Irsch, 2006).»

In diesem Fall sollen Klientinnen und Klienten die Probleme lösen, beziehungsweise Lösungen finden. Die Beratungsperson ist für den Lösungsfindungsprozess verantwortlich und möchte die Problemlösungskompetenz der Ratsuchenden fördern.

Nach Schreiber (2020) sollte der Fokus bei einer wirksamen Beratung (inklusive Berufs-, Studien- und Laubahnberatung) ebenfalls auf die Prozessberatung gelegt werden.

Die Beratungsarchitektur von Kuhn (2014a, zitiert nach Schreiber, 2020) veranschaulicht einen dynamischen Beratungsprozess, welcher in drei Räume gegliedert wird (vgl. Abbildung 1).

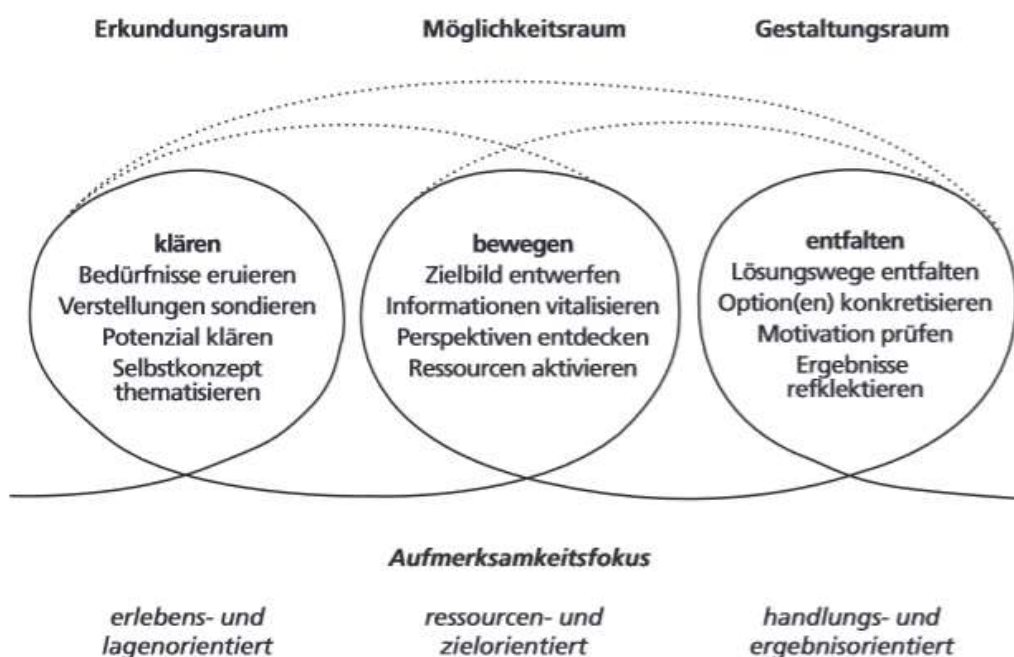


Abbildung 1: Beratungsarchitektur (Kuhn, 2014a; zitiert nach Schreiber 2020, S. 201)

Im Erkundungsraum werden die Bedürfnisse, Vorstellungen und das Potenzial der Klientinnen und Klienten geklärt und das Selbstkonzept thematisiert. Im Möglichkeitsraum steht demgegenüber der Entwurf des Zielbildes unter Einbezug verschiedener Perspektiven sowie das Einholen von Informationen und das Aktivieren von Ressourcen im Vordergrund. Der Gestaltungsraum bietet Raum, um Lösungswege zu entfalten, Optionen zu konkretisieren und Zwischenschritte zu reflektieren. Über die Phasen im Prozess verändert sich gemäss Kuhn (2014a, zitiert nach Schreiber, 2020) der Aufmerksamkeitsfokus.

Es wurde bereits erwähnt, dass eine auf Achtsamkeit beruhende Humorhaltung die Beziehung und das Vertrauen zwischen Klientinnen und Klienten und der Beratungsperson stärkt. Anhand der Beratungsarchitektur von Kuhn möchte der Autor im Folgenden aufzeigen, in welchen Phasen des Beratungsprozesses Humor seine Wirkung entfalten kann.

Klärungsphase (Erkundungsraum)

Um die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen, die Vorstellungen zu sondieren und Potenziale zu klären, benötigen Ratsuchende in erster Linie volle Aufmerksamkeit gegen innen und aussen. Im Kapitel 2.1.3 wurden die physiologischen, psychologischen und kommunikativen Wirkungen des Humors vorgestellt. Humor fördert die Aufmerksamkeit, steigert die Neugier und begünstigt das Wohlfühl der Ratsuchenden sowie der Beratungsperson (Hirsch, 2018).

Diese Wirkungen sind aus Sicht des Autors gerade in der Klärungsphase besonders wichtig. Gegen innen ermöglicht Humor einen leichteren Zugang zum eigenen Körpergefühl, was uns wiederum mit unserem – meist unbewussten – Erfahrungswissen verbindet. Gemäss Storch (2003) wird im emotionalen Erfahrungsgedächtnis das Wissen in Form von Gefühlen und Körperempfindungen gespeichert. Der Zugang zum emotionalen Erfahrungsgedächtnis ist unter anderem entscheidend dafür, dass eine Klientin die eigenen Bedürfnisse, Motive, Interessen und Fähigkeiten bewusst erkennen und kommunizieren kann.

Der Einstieg ist meistens mit der Klärungsphase gekoppelt. Gewisse Klientinnen und Klienten sind vor der Beratung etwas verunsichert. Humor kann auch in diesem Moment sanft entgegenwirken und Ängste, Stress und Anspannungen reduzieren (Hirsch, 2018). Die Ratsuchenden können sich so von Anfang an mit einem guten Gefühl auf die Beratungsperson und den Beratungsprozess einlassen.

Bewegungsphase (Möglichkeitsraum)

In dieser Phase richtet sich der Aufmerksamkeitsfokus auf die Ressourcen- und Zielorientierung (Schreiber, 2020). Humor regt die Fantasie an, fördert die Kreativität und ermöglicht den Klientinnen und Klienten Perspektiven zu wechseln sowie neue zu entdecken. Optionen und Zielbilder sollen entworfen und Ressourcen aktiviert werden. Stimmiger Humor erzeugt eine positive Grundstimmung und fördert die kognitive Flexibilität sowohl der Ratsuchenden als auch der Beratungsperson. Altbekanntes kann so einfacher im neuen Licht gesehen und Alternativen können humorvoll gesucht werden (Hirsch, 2018).

Eine humorvolle Haltung bietet zudem die Basis für eine spielerische Umgangsweise, aus welcher kreative Gedanken und Vorstellungen entstehen. Wenn Tabu-Themen mit einer humorvollen Haltung angesprochen werden, lassen sich diese heiter angehen und relativieren (Hirsch, 2018).

Der Zugang zum emotionalen Erfahrungsgedächtnis spielt aus Sicht des Autors auch in der Bewegungsphase eine entscheidende Rolle.

In dieser Arbeit basiert eine humorvolle Haltung immer auch auf konsequenter Ressourcenorientierung. Mit Humor möchte die Beratungsperson stets die Ressourcen der Ratsuchenden aktivieren und damit einen einfacheren Zugang zum eigenen Körpergefühl ermöglichen. Der Fokus liegt auf dem, was die Klientinnen und Klienten möchten, und nicht darauf, was ihnen Sorge bereitet. Sie sollen zunächst in Kontakt mit guten Gefühlen gebracht werden – nicht mit schlechten (Storch, 2007).

Entfaltungsphase (Gestaltungsraum)

In der letzten Phase geht es innerhalb des Beratungsprozesses um eine konkrete Handlungs- und Ergebnisorientierung (Schreiber, 2020). Vorangehend wurde gezeigt, dass eine humorvolle Beratung positive Gefühle begünstigen kann, was wiederum einen direkteren Zugang zu den eigenen Gefühlen und Körperempfindungen ermöglicht. Hierbei sei kurz das Konzept der somatischen Marker von Damasio erwähnt. «Jedes Objekt oder jede Situation, mit denen ein Organismus Erfahrung gesammelt hat, hinterlassen einen somatischen Marker, der eine Bewertung dieser Bewertung speichert.» (Storch, 2007, S. 50) Emotionen und die entsprechenden körperlichen Begleiterscheinungen sind ein integraler Bestandteil von Entscheidungsprozessen und damit unentbehrlich für rationales Verhalten und gute Entscheidungen (Storch, 2007).

2.1.5 Humorinterventionen

Humor kann unbewusst und bewusst entstehen. Den meisten Personen ist oft nicht bewusst, dass sie Humor in bestimmten Situationen mit einer gewissen Absicht einsetzen. Grenzen zwischen bewussten und unbewussten Humorhandlungen sind meistens nicht klar zu trennen.

Im Folgenden möchte der Autor ein paar ausgewählte, bewusste Humorinterventionen vorstellen, die für die Beratungstätigkeit inspirierend sein können.

Lächeln: Aus der Forschung weiss man, dass die Menschen zufriedener sind, wenn sie regelmässig und herzlich lachen. Sogar ein kleines Lächeln unterstützt das Wohlbefinden und die Selbstzufriedenheit. Gerade in ernsten und traurigen Momenten, kann das Wohlgefühl mit einem Lächeln oder Lachen gesteigert werden. Die Situation bleibt die gleiche, nur fühlt sie sich ein bisschen besser an und ist dadurch leichter zu bewältigen. Die meisten Menschen nehmen ihr Lächeln jedoch oft kaum mehr wahr. Beim Lächeln als Humorintervention geht es in erster Linie darum, dass eigene Lächeln zu erkennen, um es strategisch bewusster einzusetzen (Schinzilarz & Friedli, 2013).

Beim Lächeln werden beide Mundwinkel nach oben gezogen und die Augenmuskeln angespannt. Die Augen sollten dabei strahlen. Das menschliche Gehirn aktiviert damit positive Gefühle und produziert Glückshormone. Das Lächeln kann gezielt eingesetzt werden, wenn die Beratungsperson in einem Gespräch Freundlichkeit und Kompetenz vermitteln will. Gleichzeitig nutzt die Beratungsperson durch das Lächeln den Spiegeleffekt zur Aktivierung von Glückshormonen und stellt so eine wohlwollende Atmosphäre her (Schinzilarz & Friedli, 2013).

Humorvolle Fragen: In der Beratung gehört das Stellen von Fragen zu den wichtigsten Berufswerkzeugen. Gute Fragen unterstützen die Klientinnen und Klienten bei der Entscheidungsfindung bzw. beim Finden von stimmigen Lösungen. Humor soll in der Beratung ein Denken ermöglichen, mit dem die Wahrnehmung auf Ressourcen, Potenziale und Chancen ausgerichtet ist. Humorvolle Fragen überraschen, irritieren, animieren zum Lachen, regen neue Denkwege an, provozieren, erheitern und eröffnen andere Perspektiven.

Im Folgenden werden zur Inspiration ein paar wenige humorvolle Fragen vorgestellt. Abgestimmt auf die Situation und das Gegenüber öffnen die Fragen eine veränderte Perspektive auf die vorhandenen Situationen (ebd.).

- Was macht die Leichtigkeit in Ihrem Leben aus?
- Welchen Beitrag werden Sie zu einer humorvollen Zusammenarbeit leisten?
- Was denken Sie denn zu diesem Begriff, wenn Sie ihn humorvoll betrachten?
- Wie viel Spass haben Sie mit diesem Gefühl?
- Was fällt Ihnen denn leicht, wenn Ihnen das schwerfällt?
- Was fällt Ihnen leicht zu lernen?
- Was gefällt Ihnen an Ihrem gewohnten Verhalten so gut?
- Welche Comicfigur passt zu Ihnen?

Komplimente: Spricht man von einem Kompliment, meint man «eine wohlwollende Rückmeldung, die an sich selbst, eine andere Person oder mehrere Personen gerichtet ist». (Schinzilarz & Friedli, 2013, S. 73) Im Sinne einer humorvollen Intervention, die auf der eigenen Humorhaltung basiert, gilt es Komplimente auszusprechen, die potenzialorientiert und auf die Wahrnehmung von Heiterkeit und Schönheit ausgerichtet sind (ebd.). Komplimente werden nur als «echte» Komplimente wahrgenommen, wenn Sie von der Senderin oder dem Sender auch so gemeint sind. Voraussetzung dafür sind wiederum Authentizität, Aufmerksamkeit und Präsenz.

Auch in diesem Fall werden Komplimente mit einem Lächeln begleitet. Mit gesprochenen Komplimenten benennt und erschafft die Beratungsperson eine Wirklichkeit, in der sich Klientinnen und Klienten gut und akzeptiert fühlen. Eine professionelle Beziehung wird so leichtfüßig gestaltet und baut auf Vertrauen, Zuverlässigkeit, Heiterkeit und Kompetenz auf (ebd.).

Mary's Schublade: Mary's Schublade ist eine Schachtel mit einem verschiebbaren Deckel. Im Innern befindet sich ein Spiegel. Zieht man den Deckel nach hinten, sieht man das eigene Spiegelbild.

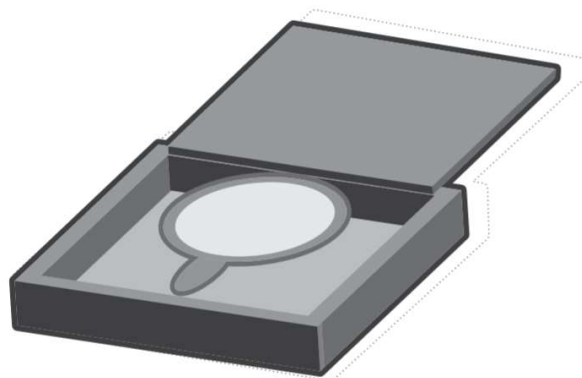


Abbildung 2: Mary's Schublade (Schinzilarz & Friedli, 2013, S. 82)

Mary's Schublade kann eingesetzt werden, um angespannte, skeptische oder traurige Situationen zu lockern. Gewisse Ratsuchende gehen davon aus, dass etwas herausspringt und öffnen die Schublade dementsprechend vorsichtig. Sie sind dann überrascht und voller Freude, wenn sie sich dann selbst im Spiegel erkennen. Sie reagieren in jedem Fall mit einem mimischen Ausdruck. Die Reaktionen reichen von amüsiert, irritiert, lächelnd bis hin zu verdutzt. Manche sind erschreckt oder fangen an zu lachen. Auch wenn die Schublade einfach auf dem Tisch steht, reagieren die Klientinnen und Klienten oft neugierig, staunend und mit erhöhter Aufmerksamkeit. Die Beratungsperson kann die Humorschublade einsetzen, damit Ratsuchende ihre eigene Mimik erkennen, um eine andere Perspektive einnehmen zu können oder sogar, um eine neue Mimik zu trainieren (ebd.).

Smiley: Ein Smiley wirkt auf die Spiegelneuronen wie ein menschliches Gesicht. Die Beratungsperson kann mit dem gezielten Einsatz von Smileys sich selbst und ihre Klientinnen und Klienten zu einem Lächeln animieren. Auf eine leise Art und Weise lassen sich so angespannte Situationen beruhigen.

Smileys sollten an strategisch geschickten Orten platziert werden – zum Beispiel in Eingangs- oder Wartebereichen, Aufenthaltsräumen oder an der Wand hinter der Beratungsperson. Wichtig ist der dezente und auf keinen Fall inflationäre Einsatz, da sie sonst aufdringlich und aufgesetzt wirken (ebd.).

2.1.6 Humor in der Adoleszenz

Über den Humor von Jugendlichen ist bis anhin wenig geforscht worden. Gemäss Lohmeier (2018) befassen sich die meisten Studien zum Thema «Humor und Pubertät» mit dem Humor, welcher die Eltern benötigen, um die Zeit unbeschadet zu überstehen. Auf diese Art von Humor soll jedoch nicht eingegangen werden.

In der Adoleszenz nehmen die sprachlichen und kognitiven Fähigkeiten und das Wissen im Allgemeinen zu. So verbessern sich auch die Voraussetzungen für das Verständnis anspruchsvoller Witze und für die eigene Humorproduktion (Falkenberg, 2010). Jugendliche denken in dieser Phase mehrdimensional und relativer und damit weniger in absoluten Kategorien. Sie lernen in Möglichkeiten zu denken und Hypothesen zu bilden. Durch die Dezentrierung des eigenen Denkens, können sich Adoleszente angemessen in andere Menschen hineinversetzen. Fraglos haben diese neu erworbenen Kompetenzen einen Einfluss auf den Umgang mit Humor (Schreiner, 2003).

Jugendliche sind aufgrund ihrer körperlichen und geistigen Veränderungsprozesse einer erhöhten Verletzlichkeit und Störbarkeit des seelischen Gleichgewichts ausgesetzt. Nach Schreiner (2003) kann der Humor «im Sinne einer Copingstrategie genutzt werden, hilft Frustrationserfahrungen abzufedern und Distanz zu den entwicklungsimmanenten, emotionalen und sozialen Verwicklungen zu gewinnen. Humor hilft Selbstunsicherheiten zu überwinden und die Stimmung aufzuhellen.» (S. 161)

Neben der ganzen Entwicklungsthematik befinden sich die Jugendlichen in einem Ablösungsprozess, der häufig mit Auseinandersetzungen zwischen Adoleszenten und Erwachsenen verbunden ist. Nicht selten werden die Werthaltungen, Denkweisen, Erwartungen und Handlungen der Erwachsenen in Frage gestellt und durch scharfe, ironische Bemerkungen kommentiert. Vielen Erwachsenen fällt es schwer, mit dieser Art von Humor umzugehen (Schreiner, 2003).

Umso wichtiger ist in solchen Fällen die eigene Humorhaltung der Erwachsenen. Im Kapitel 2.1.3 wird erwähnt, dass eine humorvolle Haltung auf Achtsamkeit (gegen innen und aussen) basiert und auf die Situation und Person abgestimmt sein sollte. Diese wohlwollende Haltung unterstützt in der Arbeit und im Zusammenleben mit Jugendlichen ein konstruktives Miteinander. Schinzilarz und Friedli (2018) erwähnen hierbei, dass ein liebevoller und wertschätzender Humor zusätzlich die Wahrnehmung der Potenziale und des individuellen Humors der jungen Menschen erleichtert. Gerade in schwierigen Situationen kann Humor eine spielerische Basis für das Erkennen von vorhandenen Möglichkeiten, Perspektiven und Chancen bieten.

Schreiner (2003) bringt es auf den Punkt:

Gelingt es beiden Kommunikationspartnern, die Schwelle der Verletzlichkeit nicht zu übertreten, erwächst aus einem humoral geführten Dialog eine neue Verständigungsplattform. Diese kann genutzt werden, um indirekte Kritik zu üben, zu loben oder auch Meinungen auszutauschen. Humor stellt dann einen emotiven Puffer dar, der oftmals notwendig ist, die sensible Balance in der Nähe-Distanz-Regulierung zwischen Jugendlichen und Erwachsenen zu gewährleisten. (S. 162)

2.2 Jugendliche als Ratsuchende

Jugendliche sind neben den körperlichen Veränderungen in der Pubertät mit vielen weiteren komplexen Anforderungen konfrontiert. Von ihnen wird zunehmend Selbständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Entscheidungsfähigkeiten in Hinblick auf die eigene Zukunft erwartet. Jugendliche suchen Antworten auf wichtige Fragen, wie: Wer bin ich eigentlich? Wie möchte ich sein? Welcher Beruf, welche Ausbildung passt zu mir? Was sind meine Ziele? Mit wem und wie möchte ich meine Beziehungen gestalten? Wo soll mein Platz in der Gesellschaft sein (Jungbauer, 2017)?

In diesem Kapitel geht der Autor auf den Begriff Adoleszenz sowie auf ausgewählte Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen dieser Phase ein. Am Schluss wird das Setting Jugendliche und erste Berufswahl behandelt.

2.2.1 Begriff

«In den Sozialwissenschaften wird das Jugendalter auch als Adoleszenz (lat. adolescere = heranwachsen) bezeichnet.» (Jungbauer, 2017, S. 184) Somit wird das Jugendalter traditionellerweise als Phase des Erwachsenwerdens gesehen.

Lindenberger und Schneider (2018) erwähnen, dass man die Jugend im Sinne der Entwicklungspsychologie als die Zeit zwischen der Pubertät und dem Ende des zweiten Lebensjahrzehnts (ca. 10. – 20. Lebensjahr) bezeichnet. Dabei ist weniger der Zeitabschnitt interessant, als die Veränderung des Erlebens und Verhaltens sowie deren biopsychosoziale Grundlagen.

In der Schweiz sind Jugendliche in der Phase der ersten Berufswahl – je nach dem schulischen Werdegang und dem gewählten Beruf – zwischen 14 und 24 Jahre alt. In dieser Arbeit wird der Begriff «Jugendliche» für Heranwachsende in Bezug auf ihre erste Berufswahl während der Sekundarschule oder während dem 10. Schuljahr (inkl. Brückenangebote) verwendet.

2.2.2 Entwicklungsaufgaben

Nach Havighurst (1952, zitiert nach Jungbauer, 2017) bestimmen vor allem biologische, soziale und individuelle Faktoren die Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz. Viele Entwicklungsaufgaben sind durch die körperliche Reifung bedingt. Heutige Jugendliche müssen jedoch teilweise andere Entwicklungsaufgaben als ihre Eltern und Grosseltern bewältigen. Dies liegt vor allem daran, dass sich soziokulturelle Normen, Rollenerwartungen und individuelle Wertvorstellungen in letzter Zeit stark verändert haben. Jungbauer (2017) leitet die Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz aus den folgenden biologischen, sozialen und individuellen Quellen her:

- **Primär biologisch bedingte Entwicklungsaufgaben:** Aus den körperlichen Veränderungen in der Pubertät entstehen eine Reihe von wichtigen Entwicklungsaufgaben. Beispielsweise müssen Jugendliche lernen, den eigenen veränderten Körper zu akzeptieren und mit ihren neuen körperlichen und sexuellen Bedürfnissen umzugehen. Es gilt eine Geschlechtsidentität aufzubauen und ihre Sexualität stimmig zu leben.
- **Primär sozial bedingte Entwicklungsaufgaben:** Jugendliche sind mit vielen sozialen Erwartungen und Normen konfrontiert. Im persönlichen Umfeld sind es zum Beispiel die Erwartungen der Eltern, der Lehrpersonen oder anderen erwachsenen Bezugspersonen.

Diese leiten ihre Erwartungen und Vorstellungen oft von den allgemeinen gesellschaftlich-kulturellen Normen ab. Von den Heranwachsenden wird erwartet, dass sie die Schule und Ausbildung abschliessen und lernen auf eigenen Beinen zu stehen. Jugendliche sollen sich nach und nach von den Eltern ablösen, sich sozial verantwortlich verhalten und Entscheidungen in Hinblick auf die eigene Zukunft treffen. Gleichzeitig spielen auch subkulturelle Normen, die durch die Peergruppe oder unterschiedliche Jugendkulturen vermittelt werden, eine Rolle. Die sozial definierten Entwicklungsaufgaben sind somit sehr vielfältig und können in Widerspruch zueinanderstehen.

- **Primär individuell bedingte Entwicklungsaufgaben:** Im heutigen Zeitalter von Individualisierung und Pluralisierung ist es für Jugendliche herausfordernd ihren eigenen Weg zu finden. Sie müssen entscheiden, was für sie persönlich wichtig und richtig ist und welche Prioritäten sie setzen wollen. Daraus ergeben sich individuelle Entwicklungsaufgaben in Bezug auf Ausbildung und Berufswahl, Partnerschaft und soziale Beziehungen sowie in Bezug auf die eigene Person. Dabei ist für Jugendliche die Suche nach ihrer eigenen Identität die wichtigste Entwicklungsaufgabe (Lohaus, 2018). Der Autor erachtet es deshalb als wichtig, dass eine Beratungsperson bei der Begleitung der Jugendlichen die Identitätsentwicklung mit den verschiedenen Phasen und möglichen Begleiterscheinungen kennt und in der Beratung entsprechend berücksichtigen kann.

2.2.3 Identitätsfindung in der Adoleszenz

Die Frage «Wer bin ich?» beschäftigt Menschen nicht nur im Jugendalter. Aber gerade in der Jugend ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und dem eigenen Leben besonders intensiv. «Der Begriff Identität steht für die einzigartige Kombination persönlicher Eigenschaften, Haltungen und Wertvorstellungen eines Menschen. Ferner beinhaltet Identität auch das Wissen und die Einstellungen einer Person im Hinblick auf sich selbst.» (Jungbauer, 2017, S. 190)

Mit der heutigen Informationsflut bietet sich ein breiter Freiraum für die eigene Meinungsbildung zu vielfältigen Themen, was wiederum auch Zweifel und Ängste hervorrufen kann. Mit den steigenden Wahlmöglichkeiten steigen auch die Unsicherheiten in Bezug auf die Entscheidungen für die Zukunft. Die heutigen Jugendlichen müssen im «Erwachsen-Werden» immer mehr Entscheidungen selbständig treffen. Um stimmige Entscheidungen treffen zu können, müssen oder sollten Jugendliche zuerst erkunden, wer sie selbst sind (Mietzel, 2019).

Der US-amerikanische Jugendforscher Marcia hat empirische Studien durchgeführt und Jugendliche in ausführlichen Interviews über ihre Zukunftspläne, ihre Meinungen, ihr Verhalten sowie ihre Befindlichkeit befragt. Aus seinen Forschungsergebnissen konnte er ableiten, dass sich der aktuelle Identitätsstatus einer Person durch die Kombination der beiden Dimensionen «Exploration» (Erkundung) und «Commitment» (innere Verpflichtung) erklären lässt (Jungbauer, 2017).

- **Exploration** bedeutet eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Person, den eigenen Zielen sowie eine aktive Suche nach Handlungsmöglichkeiten. Zum Beispiel zeigen Jugendliche ein hohes Mass an Exploration, wenn sie sich gezielt über verschiedene Ausbildungs- oder Praktikumsmöglichkeiten nach ihrem Schulabschluss informieren. Jugendliche explorieren besonders im frühen und mittleren Jugendalter.
- Unter **Commitment** versteht man subjektive Sicherheit sowie Stabilität in Bezug auf getroffene Entscheidungen und die eigene Person. Commitment von Jugendlichen erkennt man daran, dass sie eine persönliche oder berufliche Entscheidung getroffen haben, zu der sie stehen und die sie in die Realität umsetzen. Normalerweise zeigt sich Commitment erst im späten Jugendalter bzw. beim Übergang zum Erwachsenenalter. Dann wird von den Jugendlichen verstärkt erwartet, dass sie tragfähige Entscheidungen treffen.

Abhängig von der individuellen Ausprägung der beiden Dimensionen unterscheidet Marcia zwischen vier Identitätsformen im Jugendalter (Mietzel, 2019).

		Krise (Exploration)	
		gering	hoch
Identitätsbindung (commitmen)	gering	diffuse Identität	Moratorium
	hoch	übernommene Identität	erarbeitete Identität

Tabelle 2: Marcias vier Identitätsformen im Jugendalter (zitiert nach Mietzel, 2019, S. 390)

- 1) **Übernommene Identität:** Diese Jugendlichen beginnen zum Beispiel eine Ausbildung auf Rat der Eltern. Sie haben bisher wenig erkundet (exploriert) und reflektiert, sind aber bereits verbindliche Verpflichtungen eingegangen.
- 2) **Diffuse Identität:** Diese Jugendlichen haben sich zum Beispiel (noch) nicht mit der Berufswahl auseinandergesetzt und auch noch keine wichtige Entscheidung getroffen.

- 3) **Kritische Identität (Moratorium):** Diese Jugendlichen explorieren intensiv (z.B. gedankliches Durchspielen von Möglichkeiten, Informationssuche, Ausprobieren). Gleichzeitig ist aber das Commitment schwach ausgeprägt. Verbindliche Entscheidungen und längerfristige Verpflichtungen möchten sie im Moment nicht eingehen.
- 4) **Erarbeitete Identität:** Die Jugendlichen zeigen ein hohes Mass an Commitment, da sie ihre persönlichen und beruflichen Entscheidungen getroffen haben, zu denen sie auch bewusst und konsequent stehen. Sie haben sich mit sich selbst und den eigenen Zielen auseinandergesetzt und konnten so eine eigene Identität erarbeiten.

Marcias Modell der Identitätsformen kann als Typologie nützlich sein, um die Identitätsentwicklung von Jugendlichen differenzierter zu beschreiben und zu verstehen (Fend, 2005; zitiert nach Jungbauer, 2017). Bis heute konnte die These, dass alle Jugendlichen eine Identitätskrise durchmachen, nicht bestätigt werden. Die Mehrheit der Jugendlichen gibt «in repräsentativen Befragungen an, keine wirklich ernsthaften Probleme zu haben, relativ zufrieden mit ihrem Leben zu sein und sich in ihren sozialen Beziehungen und ihrer persönlichen Identität wohlfühlen.» (Albert et al., 2015; zitiert nach Jungbauer, 2017, S. 192)

2.2.3 Erste Berufswahl

Soll ich eine Lehre als Kauffrau oder als Mediamatikerin machen oder vielleicht doch etwas anderes? Solche oder ähnliche Fragen stellen sich viele Jugendliche irgendwann einmal. Da Jugendliche in der heutigen Zeit viele Möglichkeiten haben, ist die Frage nach dem passenden Beruf keine einfache. Neben der Identitätsfindung ist auch die Wahl des Berufes eine der bedeutsamsten Entwicklungsaufgaben in der Jugend in Industrieländern (Lohaus, 2018).

Um die Entwicklungsaufgabe Berufswahl gut bewältigen zu können, müssen Jugendliche über Wissen zu den verschiedenen beruflichen Möglichkeiten und über sich selbst verfügen (Stringer et al., 2012; zitiert nach Lohaus, 2018). Die Berufswahl setzt voraus, dass sich Jugendliche in erster Linie für die Berufswahl interessieren müssen. Hirschi und Läge (2006, zitiert nach Hirschi, 2007) erwähnen, dass in der Wissenschaft vermehrt der Begriff der Berufswahlbereitschaft verwendet wird.

Das folgende Modell der zentralen Faktoren der Berufswahlbereitschaft (vgl. Abbildung 3) von Hirschi und Läge (2006, zitiert nach Hirschi, 2007) zeigt auf, welche Faktoren sich auf die Berufswahlbereitschaft auswirken und somit für eine erfolgreiche Berufswahl und Laufbahnplanung wichtig sind. Personen- und Umweltfaktoren beeinflussen die Berufswahlbereitschaft der Jugendlichen.

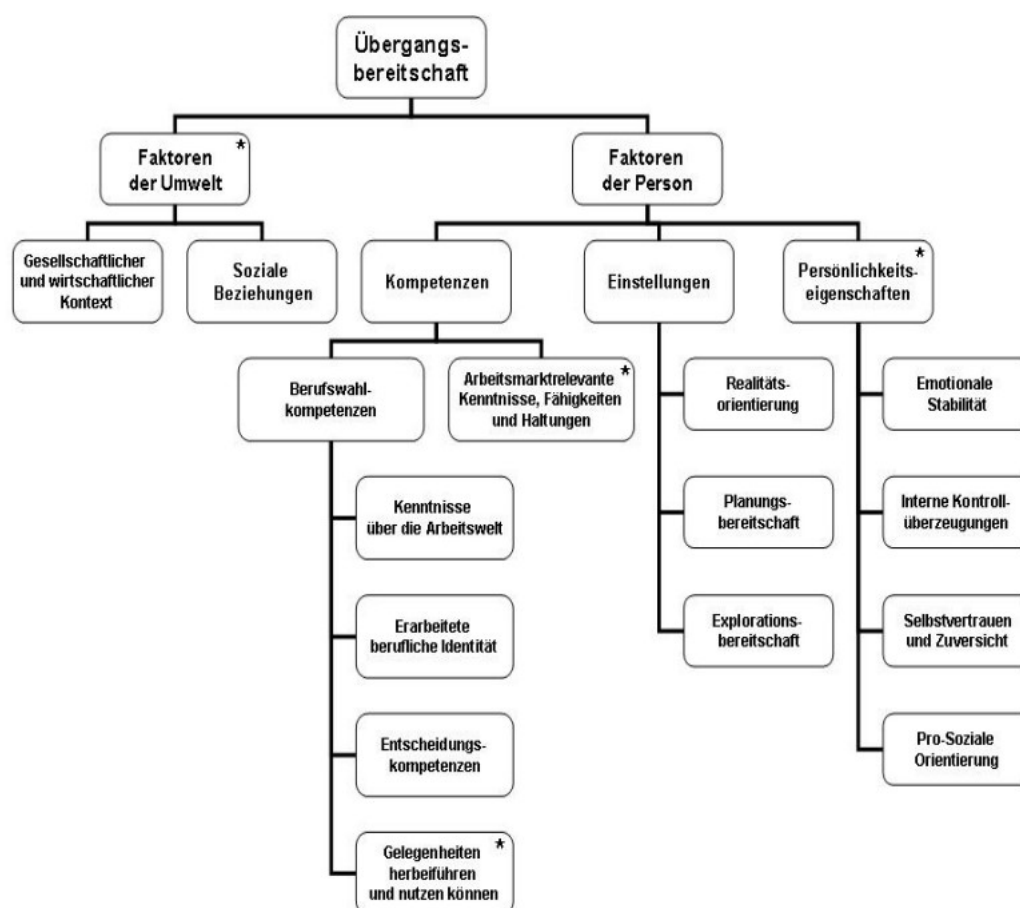


Abbildung 3: Modell der zentralen Faktoren der Berufswahlbereitschaft nach Hirschi und Läge (2006, zitiert nach Hirschi, 2007, S. 31)

Neben diesen Personenfaktoren wird die berufliche Entscheidungsfindung durch Umweltfaktoren beeinflusst. Zudem sind der gesellschaftliche und wirtschaftliche Kontext der Berufswahl sowie die soziale Unterstützung, die die Jugendlichen im Prozess der Entscheidungsfindung erfahren, zu berücksichtigen.

Der erfolgreiche Übergang von der Schule in den Beruf ist für die Entwicklung der beruflichen Laufbahn von Jugendlichen wichtig. Dabei kommt der Berufsberatung und der Schule bei der Unterstützung der Jugendlichen im Berufswahlprozess eine grosse Bedeutung zu.

Berufsberatende können die Jugendlichen hier insbesondere bei der Entwicklung von Berufswahlkompetenzen unterstützen. Im Rahmen der Einstellungen kann eine Beratungsperson ebenfalls kompetente Inputs für die Realitätsorientierung und Kompromissbereitschaft einbringen, indem sie empathisch auf realistische Wege und Alternativen hinweist. Ein gutes Vertrauensverhältnis ermöglicht im Sinne eines Coachings sogar einen positiven Einfluss auf die Planungsbereitschaft sowie die Explorationsbereitschaft und Neugierde.

3 Qualitative Untersuchung

Im ersten, theoretischen Teil dieser Arbeit wurde das Thema «Humor in der Berufsberatung» aus wissenschaftlicher Sicht beleuchtet und eingebettet. Nun sollen Erkenntnisse über die Arbeit mit Humor aus Sicht der Praxis gewonnen werden.

Zur Erinnerung: Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit wie folgt:

Wie wirkt Humor in der Berufsberatung bei der ersten Berufswahl?

Daraus ergaben sich folgende Unterfragestellungen:

- Welche Bedeutung hat eine humorvolle Haltung für die Berufsberatungspersonen?
- Welche humorvollen Interventionen werden eingesetzt?
- Und in welchen Situationen erachten sie Humor als besonders nützlich?

3.1 Erhebungsmethode

Als Methode zur Annäherung an die Fragestellungen wurde eine qualitative Untersuchung mittels Expert:inneninterviews gewählt und mit in der BSLB tätigen Fachpersonen umgesetzt. Der Autor wollte sich explorativ, vertieft und differenziert mit der Thematik auseinandersetzen sowie die individuellen Sichtweisen der Berufsberatenden einbeziehen. Dazu erschien die qualitative Vorgehensweise am besten geeignet.

Für die Erhebung wurde die Methode des problemzentrierten Interviews nach Mayring (2016) ausgewählt. Gemäss Mayring (2016) umfasst das problemzentrierte Interview alle Formen der offenen, halbstrukturierten Befragungen. Den Befragten wird dabei die Möglichkeit gegeben, möglichst offen zu Wort zu kommen, um einem offenen Gespräch nahe zu kommen.

Das Interview zentriert sich aber auf eine bestimmte Problemstellung (Thema). Die Interviewerin oder der Interviewer haben die Problemstellung vorgängig analysiert und bestimmte Aspekte in einem Interviewleitfaden zusammengestellt.

Die Methode eignet sich überall dort, wo schon einiges über das Thema bekannt ist, jedoch spezifischere Fragestellungen im Raum stehen (Mayring, 2016).

Das problemzentrierte Interview wählt den sprachlichen Zugang. Somit kann die subjektive Bedeutung in Bezug auf die Fragestellung, vom Subjekt selbst formuliert, einbezogen und eruiert werden. Zwischen den Befragenden und den Befragten soll dazu eine Vertrauenssituation entstehen, bei der die Befragenden durch den Interviewleitfaden auf bestimmte Fragestellungen hinlenken, die Befragten jedoch offen, ohne Antwortvorgaben auf die Fragen reagieren sollen (ebd.).

Der Interviewleitfaden wird anhand der theoretischen Grundlagen und der Fragestellung erstellt und sorgt für die nötige Strukturierung des Gesprächs. Während des Interviews tauchen manchmal Aspekte auf, die nicht im Leitfaden verzeichnet sind. Falls diese für die Fragestellung oder für die Erhaltung des Gesprächsfadens bedeutend sind, können spontane Ad-hoc-Fragen formuliert werden. Dass die interviewte Person bei diesem Verfahren frei antworten darf, bietet den entscheidenden Vorteil, dass sie ihrer ganz subjektiven Perspektive Ausdruck verleihen kann. Bei Unklarheiten kann überprüft und aktualisiert werden. Gleichzeitig erleichtert die teilweise Strukturierung durch den Leitfaden die Vergleichbarkeit der Interviews. Das umfassende Gesprächsmaterial kann letztendlich auf die Leitfadenfragen bezogen und so leicht ausgewertet werden (ebd.).

Die Expert:inneninterviews werden mit dem Einverständnis der interviewten Personen mit Hilfe einer Diktiergerät-App auf Smartphone und via Zoom mit der Aufnahmefunktion aufgenommen. Es folgt eine anonymisierte Verschriftlichung (Transkription), wobei die Mundartsprache direkt in ein lesbares Schriftdeutsch übertragen wird (ebd.). Um die Interviewten zu anonymisieren, werden deren Namen mit einem Code versehen – bestehend aus dem Buchstaben E (für Expertin/Experte) und den Nummern 1 bis 5 (E1, E2, E3, E4, E5). Die Nummerierung wird zufällig gewählt und steht in keinem Zusammenhang mit den Teilnehmenden.

3.2 Untersuchungsgruppe und Durchführung

Der Autor führte die Untersuchung mit fünf zufällig ausgewählten Expertinnen und Experten aus verschiedenen Berufsinformationszentren (biz) durch. Es sind alle diplomierte Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungspersonen und verfügen über langjährige Erfahrung in der Berufsberatung mit Jugendlichen (zwischen 8 und 21 Jahren).

Vier Beratungspersonen arbeiten aktuell in der Berufsberatung, eine Person arbeitet zur Zeit des Interviews als Coach in einem Brückenangebot. Von den fünf Befragten sind zwei Frauen und drei Männer. Keine der befragten Personen hatte ein spezifisches Vorwissen in Bezug auf das Forschungsthema.

Die Interviews haben in der Zeit von Anfang Juli 2021 bis Mitte September 2021 stattgefunden. Zwei Interviews wurden in den Büroräumlichkeiten der interviewten Personen und drei via Zoom durchgeführt. Der Autor hat für alle Interviews den gleichen Leitfaden verwendet.

Die Teilnehmenden wurden vom Autor vor dem Interview über Ziel und Zweck der Arbeit, des Interviews, Vertraulichkeit und Freiwilligkeit informiert. Alle haben eine schriftliche Einverständniserklärung mit Informationen zu Inhalt und Ziel des Interviews unterschrieben.

3.3 Auswertungsmethode

Für die Auswertung der Expert:inneninterviews wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt. Nach Mayring (2016) eignet sich die qualitative Inhaltsanalyse für eine systematische, theoriegeleitete Bearbeitung von grösserem Textmaterial.

Gemäss der Logik der Inhaltsanalyse, müssen die Kategorisierungsdimensionen und das Abstraktionsniveau vorgängig definiert werden. Um die einzelnen Kategorien zu bilden, muss dafür ein Selektionskriterium festgelegt werden. Die Kategorienbildung erfolgt in der vorliegenden Arbeit in einem ersten Schritt deduktiv anhand der Themen des Interviewleitfadens und der theoretischen Fundierung. Im nächsten Schritt wird das Material Zeile für Zeile durchgearbeitet und ergänzende Kategorien induktiv aus den gegebenen Antworten abgeleitet (siehe Abbildung 4).

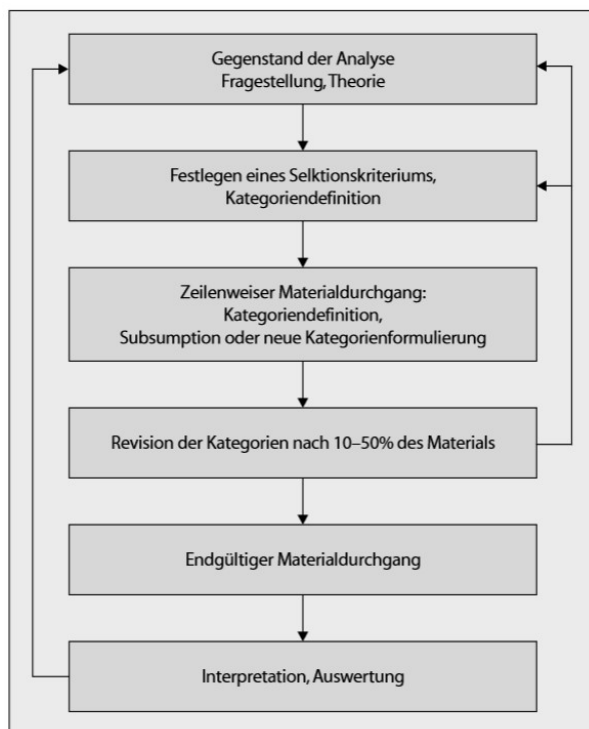


Abbildung 4: Ablaufmodell induktiver Kategorienbildung (Mayring, 2016, S. 116)

Die Auswertung erfolgt auf der Grundlage der erstellten Transkripte. Textstellen, die sich den deduktiv gebildeten Kategorien zuordnen lassen, werden direkt in die Kategorien-Tabelle eingetragen. Für Textstellen, die sich keinen der deduktiv gebildeten Kategorien zuordnen lassen, jedoch für die Fragestellung relevant sind, werden induktiv (ausgehend vom Material) zusätzliche Kategorien gebildet.

4 Darstellung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden gemäss der Struktur des Interviewleitfadens die konkreten Ergebnisse der qualitativen Befragungen dargestellt. Der dafür konzipierte Kodier-Leitfaden befindet sich im Anhang B.

Nach einer kurzen Einleitung und einer Erklärung des für die Arbeit relevanten Humor-Begriffes, wurden die Expertinnen und Experten zu folgenden Themenblöcken befragt:

- Einstieg: Bezug zum Humor im Allgemeinen
- Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende
- Themenblock II: Humor im Beratungsprozess
- Ausklang: Reflexion

Für jede Frage fasst der Autor die wichtigsten Ergebnisse thematisch zusammen und ergänzt diese mit aussagekräftigen Zitaten der Befragten.

4.1 Bezug zum Humor im Allgemeinen

4.1.1 Motivation der Berufsberatenden

Zum Einstieg wurden die Interviewten danach befragt, was ihnen grundsätzlich an der Arbeit als Berufsberatende besonders gefällt. Der Autor wollte mit dieser Frage abtasten, was sie an ihrer Arbeit motiviert. Bei vier von fünf der befragten Personen geht es hauptsächlich darum, mit Menschen zu tun zu haben und diese zu unterstützen.

E1 erwähnt dazu:

«Die Vielseitigkeit der Menschen. [...] Es geht mir um die Menschen, ihre Geschichten und um das Beraten.»

E4 meint:

«Dass ich mit Menschen zu tun habe. Dass ich diesen Menschen weiterhelfen kann in einer Situation, in welcher sie selber keine Lösung sehen oder nicht weiterkommen.»

E5 findet:

«...dass ich jeden Tag neuen Leuten begegne, die ein Anliegen zu den Themen Beruf haben – Ausbildung oder Stellensuche. [...] ...diesen Leuten weiterzuhelfen, damit sie nachher selber bestimmen können, was gut für sie ist. [...] Mich interessieren Menschen an sich...»

E2 und E4 gefällt unter anderem, dass ihre Arbeit abwechslungsreich, lebendig und vielseitig ist. Ihre Antworten kommen wie folgt zum Ausdruck:

- «Die Vielseitigkeit gefällt mir sehr. Einerseits Jugendliche, andererseits Erwachsene. Einerseits Beratung, andererseits die Arbeit in den Schulhäusern.» - E2
- «Auch die grosse Abwechslung macht mir Freude.» - E4

4.1.2 Wirkungsmessung

Wie merken die Berufsberatenden, dass die Beratung gut war? Anhand welcher Kriterien können sie nach der Beratung sagen: «Diese Beratung ist mir richtig gut gelungen.»?

Die Antworten geben ein einheitliches Bild. Alle verlassen sich dabei unter anderem auf ihr Gefühl und auf die Körpersprache der Klientinnen und Klienten.

Sie beurteilen die Wirkung der Beratung oft intuitiv – anhand nonverbaler Signale. Sie spüren das Vertrauen und die Beziehung zum Gegenüber und können gut einschätzen, ob sie dabei ein gutes Gefühl haben.

E3 beschreibt dies folgendermassen:

«Wenn man Berufe miteinander diskutiert, braucht es sehr viel Empathie um zu merken, wo jemand anspringt oder etwas klick macht. Dafür muss man gut Mimik und Gestik lesen können, [...] ...man merkt auch wie sie aus der Beratung rausgehen.»

E1 meint dazu:

«Körpersprache sagt für mich am meisten aus. Auch die Mimik ist wichtig. [...] ...das Gefühl, dass Personen sich wohl gefühlt haben, dass Vertrauen da war [...] Nur wenn das Vertrauen da ist, erzählt die Person auch, worum es wirklich geht.»

E4 fügt an:

«Und natürlich kann eine Beratung nur funktionieren, wenn eine Beziehung da ist. Man muss «an sie rankommen.»

E5 sieht das ähnlich:

«...wenn ein gutes Vertrauen aufgebaut werden kann, wenn jemand mitmacht. Dann merke ich, dass mir die Beratung gelingt.»

Es verlassen sich jedoch nicht alle nur auf ihr Gefühl. Für vier von fünf der interviewten Personen sind ebenfalls konkrete Rückmeldungen wichtig. Diese können sowohl mündlich als auch schriftlich erfolgen.

Für E2 scheint dies besonders wichtig zu sein:

«Bei den Schulhaussprechstunden ist es so, dass ich den Jugendlichen immer eine Rückmeldung für die Lehrperson mitgebe. [...] Wenn dort etwas Konkretes steht, dann war das eine gute Beratung.»

E4 sieht dies auch so:

«Dass die Jugendlichen also mit einem Resultat in der Hand gehen. Dass sie das Gefühl haben, dass sie einen Schritt weiter sind. Dass sie wissen, was sie zu tun haben. Das versuche ich nach einer Beratung immer zu überprüfen – ob das wirklich klar ist.»

E5 fügt an:

«Wenn die Leute sagen, dass das genau das war, was sie gebraucht haben. [...] Aber es immer auch gut, wenn ich Rückmeldungen aktiv einhole.»

E3 drückt es wie folgt aus:

«...dass die Jugendlichen etwas mit der Beratung und dem Resultat anfangen können und sie wissen, was die nächsten Schritte sind.»

4.1.3 Herausforderungen

Auf die Frage hin, was in der Beratung mit Jugendlichen die grösste Herausforderung sei, fielen die Antworten heterogener aus. Dabei fällt auf, dass die Erwartungen der Eltern eine grosse Rolle spielen und sich die Interessen der Eltern oft von den Interessen der Jugendlichen unterscheiden. Für viele Beratende scheint dies ein Spannungsfeld zu sein, welches kommunikatives Fingerspitzengefühl erfordert. Folgende Voten beschreiben diese Herausforderung gut:

- «...dass die Eltern auch noch da sind. Dass oftmals die Eltern eine sehr dominante Rolle einnehmen können und sich ihre Interessen oft unterscheiden von den Interessen der Jugendlichen.» - E3
- «...wenn Jugendliche mit sehr hohen Erwartungen kommen oder die Eltern sehr hohe Erwartungen stellen und du bist dann diejenige, die diese Erwartungen zerstören muss.» - E4
- «Ich finde es am schwierigsten für die Jugendlichen, die nicht so einen grossen Rucksack haben. [...] Viele Dinge sind dann einfach nicht mehr möglich und das kollidiert mit den grossen Erwartungen der Eltern.» - E1

E1 erwähnt in diesem Fall zusätzlich die grosse Herausforderung bei schulisch schwächeren Jugendlichen, bei denen zusätzlich oft auch psychische Probleme mit im Spiel sind. Für E2 sind Jugendliche mit Mehrfachproblematiken ebenfalls herausfordernd:

«Auch die Mehrfachproblematiken. Die aushalten und dann herausfinden, was der Jugendliche von der Beratung profitieren könnte.»

Neben den Erwartungen der Eltern, scheint für einige Berufsberatende die Aktivierung der Jugendlichen eine Herausforderung zu sein.

E4 sieht eine grosse Herausforderung bei Jugendlichen, die nicht freiwillig zur Beratung gekommen sind:

- «Bei den Jugendlichen ist für mich darüber hinaus eine der grössten Herausforderungen, wenn ich merke, dass sie gezwungen in die Beratung kommen.»

E5 drückt es ähnlich aus:

- «Auch «Halbfreiwillige» für das Thema begeistern zu können ist sicher eine Herausforderung.»

E3 bezieht die Aktivierung generell auf Jugendliche in diesem Alter:

- «Und bei den Jugendlichen: Dass sie zurückhaltend sind, dass sie brillieren müssen, dass sie nicht so viel sagen. Dass man die Jugendlichen aktiveren muss.»

Aus E2s Antwort kann abgeleitet werden, dass ihm die Aktivierung ebenfalls wichtig ist und diese eine hohe Präsenz voraussetzt:

- «Das «Wach bleiben», sich auf jeden Jugendlichen wieder neu einlassen können. [...] Für jeden Jugendlichen wieder von neuem sehr präsent sein. Im Rapport sein.»

4.1.4 Wahrnehmung von Humor in der Beratung

Wie nehmen die Fachpersonen subjektiv wahr, ob und wie in ihrer Beratung Humor vorkommt? Woran merken sie, ob eine Beratung humorvoll war oder eben nicht? Wie vorgängig erwähnt, hat der Autor in der Einleitung zu den Interviews betont, dass es neben dem Humor auch insbesondere um die humorvolle Haltung der Beratungspersonen geht.

Einstimmig werteten die Befragten die Beratung als humorvoll, wenn sie sich dabei an ein «Lachen» oder «Schmunzeln» erinnern konnten. Zwei der Interviewten konnten sich an konkrete Situationen erinnern, die anderen haben ihre Wahrnehmung allgemein formuliert. Folgende Beispiele wurden genannt:

- «Das Lachen. Gerade in dieser Beratung mit der Übersetzerin haben wir einige Male gelacht. [...] ...diese Übersetzerin hat eben die perfekte Mischung von sehr ernsthaft und wertschätzend und dann trotzdem eben auch humorvoll.» - E1
- «Es löst oft ein Schmunzeln aus. Vielfach sind es die Eltern – aber auch die Jugendlichen.» - E2
- «Wenn ein Lächeln da ist, wenn man zusammen einen Lebenslauf anschaut und der Jugendliche sagt vielleicht etwas überspitzt oder auch ich...» - E3
- «Das war etwa zwei Wochen vor den Ferien. Lustig daran war, dass der Jugendliche mich zum Lachen gebracht hat. Und zwar durch die Art und Weise, wie er von seinem Lehrabbruch erzählt hat. [...] Am Schluss haben wir beide über diese Situation gelacht.» - E4

E5 nimmt den Humor in seinen Beratungen wie folgt wahr:

«Die humorvolle Haltung finde ich extrem spannend. Diese Haltung schwingt immer mit. Die Berufswahl ist ein so schwieriges Thema für die meisten Leute und die meisten nehmen das sehr ernst. [...] Humor entspannt die Haltung – damit nicht alles so streng ist. [...] Es geht eher darum, das Ganze auf eine freundschaftliche, gute Art zu bringen und Humor ist ein Teil davon. So können die Jugendlichen Vertrauen haben. Sie merken, dass ich mit Ruhe dabei bin, dass ich mir diese Fragen selber auch schon gestellt habe. [...] Ich merke es auch, wenn ich mit einem Lächeln aus der Beratung gehe.»

Einige Antworten implizieren zudem, dass, wenn Humor im Spiel ist, oft eine entspannte Atmosphäre wahrgenommen wird, wobei es der Humor ist, der entspannend wirkt. E3, E2 und E1 gaben dazu zur Antwort:

- «...das schafft dann natürlich schon einen Moment der Entspannung.» - E3
- «Oder ich frage dann eben nach dem Werbespot und das bringt dann oft etwas «Wärme» rein. Und davor war Vieles sehr kritisch.» - E2
- «Häufig sind es Randthemen – dass man noch über Ferien oder Corona redet und dann zusammen lacht und das schafft dann eine gute Atmosphäre.» - E1

4.2 Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende

4.2.1 Eigene Humorhaltung

«Schätzen Sie sich als humorvoll ein?» Drei von fünf Beratungspersonen stimmen dem grundsätzlich zu und skalierten ihre Einschätzungen wie folgt:

- «Ja. Etwa 7-8.» – E1
- «Ja, es wird mir nachgesagt. Ich würde mich aber schon bei 7-8 einschätzen.» – E3
- «Ja. Ich bin ein Witzbold. 8-9. Ich kann über viele Dinge lachen. Ich finde auch viele unterschiedliche Arten von Humor lustig.» – E5

Bei E2 und E4 kommt es drauf an. Sie drücken sich dazu differenzierter aus:

- «Ich bin viel positiv und fröhlich. Die Leute sagen mir im beruflichen Zusammenhang, dass ich oft lache. Im Lehrerzimmer sagen sie mir oft, dass ich immer gut gelaunt sei. In diesem Sinne bin ich humorvoll: 8 von 10. Aber ich bin wirklich nicht spontan. Der spontane Spruch gelingt mir nicht. In diesem Sinne eher 2 oder 3 von 10. [...] Ich bin ausgesprochen nicht schlagfertig. Das hat ja schon auch etwas mit Humor zu tun.» - E2

- «Privat bin ich sehr viel humorvoller als im Beruf – als Berufsberaterin. Privat bin ich bei einer 8. Als Berufsberaterin bei einer 6.» - E4

4.2.2 Wirkung von Humor

Alle Befragten sind sich einig, dass Humor gesund ist und entspannend wirkt. Humor beziehungsweise eine humorvolle Haltung scheinen für alle einen grossen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu haben. Die folgenden Antworten untermauern dies:

- «Es ist ein Rückschluss. Eine positive Lebenshaltung fördert den Humor aber der Humor fördert das andere eben auch. Die Wirkung auf die Psyche ist enorm. [...] Das lockert auf. Das Leben ist einfach viel schöner so. [...] Humorvolle Leute können auch sehr gut über sich selbst lachen.» – E1
- «Es ist gesund. Lachen ist gesund. [...] Es ist Stressabbau. Es hat eine ähnliche Wirkung wie Sport und Bewegung. Humor ist ein Ventil.» – E2
- «Der Serotonin-Spiegel steigt natürlich extrem, dann steigt die Zufriedenheit, dann ist man meistens entspannt und strahlt ein Lächeln aus und dann ist man für das Umfeld attraktiv, andere Leute kommen auf einen zu, wollen Dinge wissen.»- E3
- «Humor hat immer auch mit Wohlbefinden zu tun. Wenn du lachen kannst, wenn du fröhlich bist: Das hebt die Stimmung.» – E4
- «Lachen ist gesund. Humor begleitet mich. Bei schwierigen oder bei leichten Themen. [...] Es wird etwas ausgeschüttet im Körper. Serotonin. Es fördert meinen Optimismus. Es entlastet schwere Themen. [...] Es hilft mir dabei, die Welt in einer optimistischen Sicht zu sehen – mehr Möglichkeiten zu sehen.» – E5

Für E2, E3, E4 und E5 ist der Humor auch in der Beratung wirksam.

E2 meint:

«Humor kann das Eis brechen, die Schwere nehmen, Perspektiven eröffnen. [...] Die Jugendlichen kommen angespannt. Dann kann Humor gut sein – um das einen Moment vergessen zu können.»

E3 erwähnt die positive Wirkung auf das Umfeld und somit auch auf die Klientinnen und Klienten:

«...und dann ist man für das Umfeld attraktiv, andere Leute kommen auf einen zu, wollen Dinge wissen.»

E4 hebt den Einfluss auf die Beziehungsgestaltung hervor, wobei Humor auch bei kritischen Themen hilfreich sein kann:

«Man kann ohne Lächeln, ohne aufeinander einzugehen – beispielsweise mit der Körpersprache – keine Beziehung aufbauen. Auch schafft eine humorvolle Haltung Vertrauen, man fühlt sich wohler. Man ist eher bereit persönliche Sachen zu erzählen, als wenn jemand so ganz «versteinert» dasitzt und gar keine Wärme ausstrahlt. Auch lockert Humor Situationen auf. [...] Kritische Themen ansprechen, Widersprüche aufdecken – mit einem Lächeln geht das viel einfacher als ohne.»

Für E5 ist Humor ein wichtiger Pfeiler für die in einer beratenden Tätigkeit so wichtigen Selbstfürsorge:

«...hilft der Humor bei einer Tätigkeit mit Menschen; damit man diese Tätigkeit langfristig und gut ausführen kann.»

4.2.3 Einfluss der Organisation auf die Humorhaltung

«Haben ihre Organisation und das Team einen Einfluss auf ihre Humorhaltung?» Mit dieser Frage wollte der Autor herausfinden, ob das nähere Arbeitsumfeld die Humorhaltung der Berufsberatenden in irgendeiner Form beeinflusst. Die Interviewten wurden zudem gebeten, den Einfluss auf einer Skala von 0 bis 10 zu skalieren.

Vier von fünf der Befragten meinen, dass vor allem das eigene Team einen gewissen Einfluss hat, ob und wie sie Humor «ausleben» können. Dabei scheint der Einfluss des Teams eher indirekt zu sein, da die Beratenden innerhalb der Beratung sehr autonom sind.

E1 gibt zu Protokoll:

«Ja, ich denke schon. [...] Es ist eine Wechselwirkung. Wenn wir nun bei uns viele Personen hätten, die nicht so humorvoll wären, dann wäre es schwieriger den eigenen Humor auszuleben.»

E3 erwähnt noch die Rolle der Vorgesetzten: Für ihn kommt es drauf an, «wer «oben» sitzt.» Er drückt es wie folgt aus:

«Wenn von oben herkommt, dass Humor wichtig ist und dass man auch mal lachen darf. Wenn das Platz hat, dann ist das viel entspannender.»

Auch E5 findet, dass das Team immer einen Einfluss darauf hat, inwiefern man «Humor leben darf» und ein humorvolles Team den eigenen Humor begünstigt.

E4 unterscheidet jeweils den Einfluss auf die Humorhaltung in der Beratung und den Einfluss auf ihre Arbeit im Team:

«Mein Team hat keinen Einfluss darauf, wie humorvoll ich in der Beratung bin (0). Wenn ich aber sonst am Arbeiten und mit dem Team in Kontakt bin, dann hat das Team einen grossen Einfluss auf mich (10). Skalierung insgesamt: 5.»

E2 bezieht die Frage auf seine Rolle als Berufs- und Laufbahnberater und schätzt den Einfluss der Organisation und des Teams als gering ein:

«Als Berufs- und Laufbahnberater nicht. [...] Der Einfluss ist bei mir nicht so gross, da ich das schon sehr lange mache.»

4.3 Themenblock II: Humor im Beratungsprozess

4.3.1 Humoreinsatz und Humorinterventionen

Der Autor ist vor dem Interview davon ausgegangen, dass das Thema Humor für die meisten Personen schwierig zu fassen ist. Deshalb wollte er als Einstieg ins Thema wissen, **ob die Beratenden den Humor in der Beratung bewusst oder eher unbewusst nutzen.**

Alle Befragten scheinen den Humor in erster Linie unbewusst beziehungsweise intuitiv einzusetzen. Vor allem E3 und E5 scheinen den Humor in der Beratung sehr intuitiv einzubringen:

- «Bei mir funktioniert das meistens unbewusst und spontan.» – E3
- «Klar unbewusst.» – E5

E1, E2 und E4 nutzen den Humor ebenfalls ungeplant, können sich jedoch an bewusste Humorinterventionen erinnern:

- «Eher unbewusst. Ich kann mich oft nicht erinnern. Aber zum Teil auch bewusst, gerade wenn eine Beratung stockt.» – E1
- «Mit der Ausnahme der zwei Interventionen eher unbewusst.» – E2
- «Ich würde sagen, in den meisten Fällen unbewusst – der Situation und dem Thema angepasst. Aber intuitiv. [...] Ausser beispielsweise, dass ich lächle, wenn ich etwas Kritisches anspreche.» – E4

Die Frage in Bezug auf **Humorinterventionen** hat zum Ziel herauszufinden, über welche konkreten bewussten Humorinterventionen die Befragten verfügen, beziehungsweise den Reflexionsprozess derjenigen zu fördern, die vom Humor sehr intuitiv Gebrauch machen.

Hierbei ist zu erwähnen, dass der Autor vorgängig absichtlich keine Beispiele von Humorinterventionen genannt hat. Die Befragten sollten sich ihre eigenen Gedanken dazu machen, was für sie eine bewusste oder eine unbewusste Humorintervention ist. Erst beim Nachfragen wurden einige Beispiele von möglichen Humorinterventionen genannt.

Die Humorinterventionen fallen bei allen Berufsberatenden unterschiedlich aus. Jede Person hat ihre eigene Art, Humor bewusst ins Spiel zu bringen.

E2 interveniert mit Fragen, die meistens zum Schmunzeln anregen:

«Eine Intervention, die mir in den Sinn kommt, die ich regelmässig nutze, wenn Jugendliche mit den Eltern kommen. Ich schaue die Mutter an und sage: «Sie kennen ja XY schon am längsten.» Und dann mache ich eine Pause. Und meistens kommt dann ein Schmunzeln. Und dann sage ich: «Machen Sie doch einen kurzen Werbespot über ihr Kind. Was kann er/sie gut?»

E1 erinnert sich an eine Intervention, bei der sie humorvoll provoziert und es dafür etwas Mut erfordert:

«Manchmal habe ich auch schon auf den Tisch geklopft und um etwas aufzurütteln gesagt: «Jetzt reicht's!» [...] Etwas provozieren, wenn jemand nur unmotiviert dasitzt. Es geht darum aufzurütteln. Dabei lache ich auch.»

E4 spielt in heiklen Situationen oft mit einem bewussten Lächeln und Augenzwinkern und hat die Erfahrung gemacht, dass die Jugendlichen das Gesagte in diesem Fall besser annehmen können.

Bei E3 spielt Humor in der Beratung immer eine Rolle, er kann sich dabei auf seine Intuition verlassen. Dabei ist es ihm wichtig, Vertrauen zu schaffen und die Beziehung zu stärken, bevor man ernste Themen anspricht.

Er setzt den Humor bewusst am Anfang und am Ende der Beratung ein und meint dazu:

«Man will sich ja im Guten verabschieden. [...] Ich mache das am Ende der Beratung wirklich sehr bewusst. [...] Das sich Verabschieden, dass man zusammen nochmals lacht – das ist wichtig. Das hilft sehr.»

E5 nennt keine bewussten Humorinterventionen. Humor ist ihm ebenfalls wichtig, aber wie bei E3 nutzt er den Humor sehr intuitiv und spielerisch. Ihm fällt jedoch auf, dass er humorvolle Fragen meistens dann stellt, «wenn etwas «festsitzt»».

Sein Votum dazu:

«Ich bringe Fragen, bei denen die Leute «schmunzeln». Meistens dann, wenn etwas «festsitzt». Das ist bei mir aber tatsächlich sehr unbewusst.»

4.3.2 Erfolgsfaktoren und Voraussetzungen

Nachdem die Fachpersonen nach den Humorinterventionen befragt worden sind, wollte der Autor wissen, **wie eine Humorintervention gelingen kann?** Was braucht es dafür?

Aus den Antworten der Befragten lässt sich schliessen, dass eine gute Intuition am meisten dazu beiträgt, ob eine humorvolle Intervention gelingt oder nicht. E5, E4 und E1 drücken sich diesbezüglich folgendermassen aus:

- «Ich achte auf mein Gefühl, ob Humor angebracht ist in einer Situation.» – E5
- «...die Beratungsperson muss sich immer fragen, ob Humor wirklich angebracht ist oder nicht.» – E4
- «Das Einfühlungsvermögen ist etwas vom wichtigsten, um Humor anzuwenden. [...] Man muss sich bewusst sein was man erreichen will. [...] Wenn man über Intuition verfügt, dann geht es auch selten schief.» – E1

E2 schätzt ebenfalls ab, ob Humor jeweils angebracht ist. Er meint: «Wenn die «Voll-Krise» ist. Dann ist Humor eher schwierig. Dann kommt er nicht an. Und sonst gelingt das in den meisten Fällen.»

Bei E3 ist es auch situationsabhängig. Während dem Gespräch nimmt er intuitiv etwas zum gegebenen Anlass als Aufhänger, um eine humorvolle Stimmung zu erzeugen. Ab und zu nutzt er paradoxe Interventionen, muss sich jedoch auf sein Gefühl verlassen, ob diese die erwünschte Wirkung erzielen können oder nicht.

Neben der Intuition ist für E4 das eigene Befinden wichtig. Nur wenn sie sich gut fühlt, kann sie auf eine authentische Art und Weise humorvoll sein.

Sie findet, dass sie «selber in einer guten oder neutralen Stimmung» sein muss und meint: «Wenn es mir selber nicht gut geht, dann ist es schnell nicht natürlich, eher künstlich.»

E5 hat die Erfahrung gemacht, dass eine offene und interessierte Haltung Humor in der Beratung unterstützt und bringt dies wie folgt zum Ausdruck: «Ich bin sehr offen und interessiert. Ich möchte wissen, was die Jugendlichen so bewegt.»

Neben gutem Fingerspitzengefühl und Offenheit gegenüber der Umwelt, ist für E5 eine gute Gesprächsvorbereitung ebenfalls hilfreich für das Gelingen von humorvollen Interventionen.

Daraus kann abgeleitet werden, dass ein klares Gesprächskonzept ein Anker für Improvisationsspielraum – in diesem Fall für intuitive Humorinterventionen – bieten kann.

Aus den Antworten der Befragten lässt sich zudem ableiten, dass **Humoreinsatz in der Beratung an gewisse Voraussetzungen gebunden** ist. E1 und E3 finden, dass Humor ein Vertrauensverhältnis voraussetzt:

- «Man muss zuerst mal jemanden ernst nehmen, etwas abtasten. Erst wenn das Vertrauensverhältnis da ist.» – E1
- «Es braucht für Humor auch Beziehungsarbeit, man muss sich dafür schon etwas kennen.» – E3

E4 ergänzt, dass Humor nur wirken kann, wenn er natürlich entsteht und zur Beratungsperson passt:

«Humor [...] ...muss natürlich entstehen. [...] ...als Berufsberaterin habe ich immer im Hinterkopf, dass ich ja professionell sein und die Leute ernst nehmen will. [...] Damit meine ich natürlich nicht ein Lächeln. [...] Es muss sehr zur Person passen. [...] Jemand der nicht so humorvoll ist, der soll auch nicht so humorvoll beraten.»

Dies kommt auch im Votum von E2 zum Ausdruck:

«Am besten funktioniert es sowieso, wenn es einfach passiert.»

4.3.3 Anwendung im Prozess

Der Einsatz der unbewussten und bewussten Humorinterventionen erfolgt bei allen Befragten situationsbedingt und über den ganzen Beratungsprozess hinweg. Bei allen Antworten fällt auf, dass es für die Beratenden nicht einfach ist die Interventionen im Prozess klar zu erkennen. Humor wird von Anfang bis zum Schluss der Beratung eingesetzt.

Dabei nennen gewisse Beratende Schwerpunkte:

- «...zwischen durch häppchenweise und dann eher wieder zum Ende der Beratung hin. Und sowieso, einfach dann, wenn es sich ergibt.» – E1
- «Dementsprechend würde ich nicht sagen, dass es einen idealen Zeitpunkt gibt. Es muss zur Situation und zu den Menschen passen.» – E4
- «...es kommt auf die Situation drauf an. Aber mehrheitlich am Anfang und Schluss.» – E3

- «Schwierig zu sagen, da ich es ja eher unbewusst mache. In der Tendenz dann, wenn es etwas zu «knacken» gibt. [...] Und es kommt natürlich sehr auf das Gespräch an.» - E5
- «Eher im ersten Teil. So nach 5-10 min um das Eis zu brechen. Und dann auch wenn es harzt...» - E2

4.3.4 Chancen von Humor

Die Mehrheit der Befragten sehen Humor als eine grosse Chance für die Vertrauensbildung und die Beziehungsgestaltung. Viele sind sich auch einig darüber, dass Humor Leichtigkeit und Entspannung in die Beratung bringt und so die Berufswahl der Jugendlichen lustvoller angegangen werden kann.

Die Chancen in Bezug auf die **Vertrauensbildung und die Beziehungsgestaltung** lassen sich gut anhand folgender Antworten ableiten:

- «Dass die Leute gerne kommen, dass sie sich aufgehoben fühlen, dass das Vertrauen da ist...» - E1
- «...Beziehung schaffen und Vertrauen. Die Jugendlichen packen können. [...] Wenn du die Jugendlichen in einer Klasse als Berufsberater zum Lachen bringst, hast du sie im Sack. Die kommen nachher zu dir, weil sie dich lässig finden.» - E3
- «Wenn man humorvoll ist, dann kommt man automatisch sympathischer rüber und Jugendliche können sich genau dadurch viel besser öffnen und eine Beziehung aufbauen.» – E4
- «Beziehungsförderung. Gemeinsame Ebene finden.» – E5

Gemäss folgenden Stimmen bringt Humor **Leichtigkeit und Entspannung** ins Spiel:

- «Die Leichtigkeit reinzubringen, die andere Perspektive einzunehmen, positive Rückmeldungen machen – z.B. von der Mutter zur Tochter. [...] Der Humor ist wichtig, um das Ganze etwas «aufzubrechen». – E2
- «Die «hocken» teilweise wirklich da und schauen einem mit grossen Augen an. [...] ...wenn sie das erste Mal etwas lachen konnten, dann lockert sich die Situation gleich auf und die Last fällt ab. Die Jugendlichen haben dann nicht mehr das Gefühl, dass sie Leistung erbringen müssen...» - E4
- «Lockern in einer angespannten Situation, in der man sich noch nicht kennt. Um die gesamte Situation zu entspannen.» – E5

Und zuletzt kann mit Humor die **Berufswahl lustvoller gestaltet** werden. E1, E3 und E5 beschreiben diesen Aspekt wie folgt:

- «...und dass wir nicht als ernste Beamte angeschaut werden, sondern dass das etwas Spannendes und Lustvolles ist.» - E1
- «...bei der Wahl des ersten Berufes. Um das Ganze etwas schmackhafter zu machen auf eine humorvolle Art und Weise. [...] Heute wird das Ganze schon etwas ernst betrachtet, die erste Berufswahl. Man könnte das noch etwas mehr auflockern.» - E3
- «Einem Jugendlichen...[...] ...kann man sachlich erklären, was es für Anschlussmöglichkeiten gibt...[...] ...oder eben ganz frisch und frei und mit einer lockeren Haltung und einer humorvollen Note. Und das Ganze auch mit einer gewissen Spannung vermitteln, erzählen, was man dort machen kann und so. Ich weiss nicht, ob das Humor ist. Aber das fließt immer mit.» - E5

4.3.5 Humor mit Jugendlichen

Wie sieht es konkret mit dem Humor im Gespräch mit Jugendlichen aus? Nutzen die Berufsberatenden ihre humorvolle Haltung mit Jugendlichen anders als mit Erwachsenen? Vier von fünf der Befragten sind der Meinung, dass Humor mit Jugendlichen anders funktioniert.

Für E1 ist der Humor im Gespräch mit Erwachsenen oft etwas subtiler. «Man lacht über andere Dinge. Es reicht oft schon ein Schmunzeln». Sie bezieht ihre Aussage darauf, dass jemand mit Lebenserfahrung häufig reflektierter ist und somit eine andere Art von Humor ermöglicht wird. Aus ihrer Sicht benötigt es häufig kein Lachen, da eine humorvolle Haltung für sie viel mit Mimik und Gestik zu tun hat. Mit den Jugendlichen kommt es häufiger vor, dass sie zusammen über etwas lachen.

E2 schätzt das ähnlich ein und macht die Erfahrung, dass sich der Humor bei den Erwachsenen individueller gestaltet.

Er meint dazu: «Bei den Erwachsenen ist es oft eine ähnliche Ebene. Das gibt es bei den Jugendlichen weniger. Da kommen dann eher die Interventionen zum Einsatz.» Mit den Interventionen meint E2 in diesem Fall bewusste Humorinterventionen in Form von Standardfragen.

E3 fällt auf, dass der Humor mit Jugendlichen oft einseitiger als mit den Erwachsenen ist. Mit den Jugendlichen sieht er sich eher als «Clown», der jeweils für den Humor verantwortlich ist. Darüber findet er, dass bei den Erwachsenen auch Sarkasmus besser funktioniert. Auch betont er, dass die Erwachsenen öfter als die Jugendlichen von sich aus Humor einbringen.

E4 schliesst sich der Einschätzung von E3 an: «Dinge wie Sarkasmus oder Ironie, damit können Jugendliche nicht umgehen.» Manchmal kann auch ein Lächeln falsch interpretiert werden. Sie formuliert dies wie folgt: «Auch ist manchmal schon ein Lächeln schwierig: Ein Jugendlicher der gerade in einer Krise steckt, möchte von mir vielleicht nicht angelächelt werden. Man muss solche Situationen gut abwägen.» Grundsätzlich findet E4 es schwieriger bei den Jugendlichen humorvoll zu sein und den Humor aktiv einzusetzen, da sie als Berufsberatende nicht in der gleichen Situation ist.

E5 kann sich dagegen den anderen befragten Personen nicht anschliessen. Auf die Frage hin, ob er seine humorvolle Haltung mit Jugendlichen anders als mit Erwachsenen nutzt, gibt er folgendes zu Protokoll:

«Nein. [...] Ich kann nicht meine Haltung ändern aufgrund des Alters. Es gibt Situationen, da merke ich, dass Humor nicht angebracht ist. [...] Aber das würde ich nicht aufs Alter beziehen, sondern eher auf die Persönlichkeit meines Gegenübers.»

4.4 Ausklang: Reflexion

Zum Abschluss des Interviews wurden die Teilnehmenden gefragt, was sie an der Befragung überrascht oder irritiert hat. In Kapitel 4.2.1 ist ersichtlich, dass alle Befragten Humor grösstenteils unbewusst einsetzen.

E5 beschreibt seine Gedanken wie folgt:

«Humor ist ein kreativer Prozess und das ist schwierig zu fassen und zu beschreiben...»

E3 stellt ebenfalls fest, dass er sich dem Thema Humor gar nicht bewusst war und bisher vom Humor fast ausschliesslich intuitiv Gebrauch gemacht hat. Ihn würde es reizen, Humor in Zukunft bewusster einzusetzen.

Das Interview hat E2 zum Nachdenken gebracht, er bemerkt dazu:

«Die Definition von Humor. Das ist gar nicht so eine einfache Sache.»

E1 meint: «...dass es Fragen gab, die ich gar nicht so gut beantworten konnte. Ich möchte das gerne besser beobachten und vielleicht werde ich dann Humor noch bewusster einsetzen.»

Weiterführende Gedanken oder Aspekte zum Thema Humor werden wie folgt zusammengefasst:

- «Kann man Humor lernen? Gespür für Grenzen?» – E1
- «Allgemein Humor. Nicht nur in der Beratung von Jugendlichen. Auch in Schulhäusern, in Klassen, bei Elternabenden. Wie wird dort Humor eingesetzt? Darf man dort Humor überhaupt einsetzen?» - E3
- «Das Thema mit der Körpersprache. Kann man Humor auch über die Körpersprache rüberbringen? Auch spannend finde ich den Aspekt, dass man Humor ja auch auf sich selber beziehen kann. Manchmal würde ich gerne mehr über mich selber lachen – nicht alles so ernst nehmen.» - E4
- «Bei der Uni Zürich gibt es ja einen Fragebogen zum Thema Humor. Das wäre sicher noch spannend. Da geht es aber mehr um Humorarten oder Humortypen.» - E5

5 Diskussion

Diese Arbeit befasst sich mit der Fragestellung, inwiefern Humor einen positiven Einfluss auf die Berufsberatung haben kann. Darüber hinaus geht es darum herauszufinden, wie die Berufsberatenden ihre humorvolle Haltung in der Beratung einsetzen und mit welchen Interventionen ihnen der Humor gelingt.

Im theoretischen Teil der Arbeit wurden einerseits die wissenschaftlichen Grundlagen zum Humor und dessen Funktionen erarbeitet sowie Beispiele für Interventionsmöglichkeiten genannt. Andererseits wurden in Bezug auf die Beratungszielgruppe die wichtigsten Entwicklungsaufgaben der Jugendlichen theoretisch beleuchtet.

Durch die fünf geführten Interviews konnten wertvolle und konkrete Aussagen aus der Beratungspraxis bezüglich der Berufsberatung mit einer humorvollen Haltung gewonnen werden. Bei gewissen Themen fielen die Antworten der befragten Beratungspersonen eher heterogen aus, andere Punkte wurden von der Mehrheit ähnlich oder sogar gleich eingeschätzt.

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Ergebnisse der qualitativen Untersuchung in Bezug auf die Fragestellung analysiert und diskutiert. Wo möglich, wird sich der Autor auf wissenschaftliche Erkenntnisse sowie auf praxisbezogene Fachliteratur über Humor beziehen. Um einen roten Faden zu gewährleisten, lehnt sich die Diskussion an den Interviewleitfaden und die Kategorienbildung an. Ferner ist zu beachten, dass die Diskussionsergebnisse aufgrund der kleinen Stichprobe der Untersuchung keine verallgemeinernden Schlüsse zulassen.

5.1 Bezug zum Humor im Allgemeinen

5.1.1 Motivation der Berufsberatenden

Von den individuellen Motiven der Berufsberatungspersonen lassen sich Rückschlüsse auf die verschiedenen Beratungsgrundhaltungen ableiten. Welcher Aspekt der Arbeit gefällt jeder einzelnen Beratungsperson am meisten? Die Motivation für die Tätigkeit sagt auch etwas über die eigene Grundhaltung eines Menschen aus, wozu auch eine humorvolle Haltung gehört. Es ging dabei darum, abzutasten, über welche inneren Grundeinstellungen die Befragten verfügen könnten. Wie im Kapitel 2.1.2 erwähnt, ist es die Grundeinstellung, die das Wahrnehmen, Denken, Erleben und Handeln einer Person prägt.

Der Autor ging davon aus, dass Berufsberatende sich für Menschen interessieren und gerne mit ihnen zu tun haben. So scheint es nicht weiter erstaunlich, dass die Untersuchung diese Hypothese bestätigt. Die Hauptmotivation der Befragten ist das Interesse für Menschen, der kommunikative Austausch und die Unterstützung. Die abwechslungsreiche, lebendige und vielseitige Arbeit wird ebenfalls als motivierend genannt.

Eine Berufsberatungsperson hat das Motiv «mit Menschen zu tun haben» nicht erwähnt. In diesem Fall stellt sich die Frage, ob dieser Aspekt einen Zusammenhang mit der humorvollen Haltung dieser Person haben könnte. Im Kapitel 4.2.1 «eigene Humorhaltung» wird dieser Aspekt wieder aufgegriffen.

5.1.2 Wirkungsmessung

Die Erkenntnisse aus der Untersuchung machen deutlich, dass die Befragten sich bei der Evaluation der Beratungsqualität neben konkreten mündlichen und schriftlichen Rückmeldungen vor allem auf ihre Intuition verlassen. Sie spüren, ob ein gutes Gefühl in der Beratung da ist oder nicht und können einschätzen, ob eine gute Beziehung besteht.

Für diese Ansichten bestehen keine direkten theoretischen Erklärungen. Man kann jedoch davon ausgehen, dass die in der Berufsberatung tätigen Personen meistens gegen innen und aussen aufmerksam sind und so die eigenen Gefühle und das Gegenüber bewusst wahrnehmen können. In Kapitel 2.1.3 wird dieser Aspekt mit der Achtsamkeit in Verbindung gebracht, die für die Beratung und für eine humorvolle Haltung essenziell zu sein scheint.

5.1.3 Herausforderungen

Aus der Theorie kann abgeleitet werden, inwiefern Humor beim Meistern von herausfordernden Situationen helfen kann. Die Untersuchung zeigt, dass für die erfolgreiche Bewältigung solcher Situationen sowohl eine hohe Kommunikationskompetenz als auch eine förderliche Grundhaltung wichtig sind.

Im Kapitel 2.1.3 wird beschrieben, dass Humor in der Literatur oft als «soziales Schmiermittel» bezeichnet wird und Humor zwischenmenschliche Beziehungen erleichtern kann. Gerade bei schwierigem Verlauf, kann eine humorvolle Haltung dazu beitragen, die Beziehung zu entspannen. Insbesondere, wenn es um unterschiedliche Erwartungen und divergierende Interessen von Eltern und Jugendlichen geht, ist diese Kompetenz besonders gefragt. Zudem werden in der Theorie (Kapitel 2.1.3) weitere positive Funktionen von Humor erwähnt, welche in diesen Situationen hilfreich sind.

- Humor kann Ängste, Stress und Anspannungen reduzieren.
- Humor kann dabei helfen, Scham- und Schuldgefühle sowie Tabu-Themen heiter anzugehen und zu relativieren.
- Humor fördert Vertrauen und Sicherheit.
- Humor regt die Kreativität für neue Lösungen an.
- Humor ermöglicht leichter den Perspektivenwechsel.
- Humor fördert einen freundlichen und respektvollen Umgang.

In der Untersuchung wird ebenfalls erwähnt, dass der Umgang mit schulisch schwächeren Jugendlichen sowie Jugendlichen mit psychischen Herausforderungen und Mehrfachproblematiken für Beratungspersonen eine grosse Herausforderung darstellen kann. Gemäss Kapitel 2.1.3 ermöglicht es die humorvolle Haltung, dem Ernst des Alltags mit mehr Heiterkeit und Gelassenheit zu begegnen. Eine auf Achtsamkeit beruhende Humorhaltung bedeutet auch eine nicht-urteilende Haltung gegenüber sich selbst und der Umwelt. Die aktuelle Situation kann dann mit mehr Distanz betrachtet werden, was eine zu stark emotionale und dadurch für die Beratung abträgliche Beteiligung verhindert.

Der Blickwinkel erweitert sich, womit Ressourcen und Fähigkeiten generiert und ausgebaut werden können.

Zu guter Letzt stellt für die Befragten die Aktivierung der Jugendlichen eine Herausforderung dar. Es gilt die «Unfreiwilligen» und die «Zurückhaltenden» ins Boot zu holen. Im theoretischen Kapitel 2.1.4 wird beschrieben, dass Humor die Aufmerksamkeit der zu Beratenden fördert, ihre Neugier steigert und das beidseitige Wohlgefühl begünstigt. Verunsicherungen, Ängste, Stress und Anspannungen können mit Humor ebenfalls reduziert werden. Dies gilt für alle Beratungsphasen (Klärungsphase, Bewegungsphase, Entfaltungsphase). Und sollte es nicht gelingen, alle Jugendliche zu aktivieren, hilft eine humorvolle Haltung immerhin dabei, gelassen mit der Situation umzugehen.

5.1.4 Wahrnehmung von Humor in der Beratung

Die Untersuchung zeigt auf, dass die Wahrnehmung des Humors meistens an ein gemeinsames «Lachen», «Lächeln» oder «Schmunzeln» gekoppelt ist. Der theoretische Teil bezieht sich vor allem auf Humor in Bezug auf eine humorvolle Haltung, bei welcher Lachen, Lächeln und Schmunzeln mit Humor in Verbindung gebracht werden, diese aber keine zwingenden Voraussetzungen dafür darstellen. Im Zusammenhang mit dem Lachen und Schmunzeln wird von den Beratenden implizit eine entspannte und freundliche Atmosphäre wahrgenommen. Dies deckt sich gut mit der Theorie: im Kapitel 2.1.3 werden die physischen Wirkungen von Humor beschrieben. So beeinflusst Humor einerseits positiv unsere Organe im salutogenetischem Sinne, andererseits verstärkt er den positiven biochemischen Prozess des limbischen Systems, indem er einen anregenden und lustbetonten Kontext schaffen kann. Zum Beispiel wird beim Lachen das Hormon Serotonin ausgeschüttet, welches das Wohlgefühl begünstigt. Die Beratungspersonen nehmen dieses Wohlgefühl am eigenen Körper wahr und können sich dadurch besser an die Situation erinnern.

Insbesondere für eine der befragten Personen scheint die Humorhaltung ein Teil der eigenen Grundhaltung zu sein. Diese Haltung schwingt für diese Person immer mit. Humor wird ganzheitlich wahrgenommen und in den Beratungen stets unbewusst integriert.

5.2 Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende

5.2.1 Eigene Humorhaltung

Die Selbsteinschätzungen der Befragten lassen sich nicht mit theoretischen Erklärungen in Verbindung bringen. Die Beratungspersonen äussern sich dazu, ob sie sich selbst als humorvoll einschätzen oder nicht. Die Selbsteinschätzungen basieren auf ihren eigenen Vorstellungen von Humor beziehungsweise darauf, was sie persönlich als humorvoll erachten.

Nach dem Diagnostik-Handbuch «Explorix.ch» weist der Beruf als Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsperson den Holland-Code SAE auf (Joerin Fux et al., 2013). Der Holland-Code «A» folgt an zweiter Stelle und scheint somit für die Ausübung des Berufes wichtig zu sein. Dieser Code steht für «Artistic», wobei Personen dieses Typs sich gerne kreativ oder sprachlich ausdrücken. Laut Explorix.ch werden mit diesem Personentypen folgende Eigenschaften in Verbindung gebracht: fantasievoll, schöpferisch, ausdrucksstark, intuitiv, offen, sensibel, unkonventionell, eigensinnig und idealistisch (Joerin Fux et al., 2013).

Gemäss Theorie (Kapitel 2.1.1) ist Humor eng mit Kreativität verknüpft. Humor sowie Kreativität erfordern ein divergentes Denken. Der Rückschluss liegt nahe, dass für einen wirksamen Humor, im Sinne des in dieser Arbeit definieren Humorbegriffs, kreative Fähigkeiten und Kompetenzen wichtig sind. Die Selbsteinschätzung der Befragten zeigt grösstenteils, dass die Befragten sich selbst den Holland-Code A zuordnen würden.

5.2.2 Wirkung von Humor

Bei der Frage, welche positiven Wirkungen Humor für die Berufsberatenden hat, zeigt sich sowohl in der Theorie als auch in der Untersuchung ein klares Bild: Ein grosser Teil der physiologischen, psychologischen und kommunikativen Wirkungen aus der Theorie (Kapitel 2.1.3) werden von den Befragten bestätigt. Sie sind sich alle einig, dass Humor entspannend wirkt, gesund ist und das physische und psychische Wohlbefinden fördert.

In der Theorie finden sich Beispiele (Kapitel 2.1.3), dass Humor eine fröhliche und optimistische Stimmung beziehungsweise Haltung ermöglicht, Perspektivenwechsel erleichtert und das Wohlbefinden verbessert. Zudem hilft Humor Ängste, Stress und Anspannung zu reduzieren und dient oft als Ventil für Wutgefühle und Ärger. Diese Funktionen wurden auch in der Untersuchung bestätigt.

Der konkrete Nutzen für die Berufsberatung wurde ebenfalls von vielen Befragten erwähnt, insbesondere in Bezug auf die Beziehungsgestaltung. Eine heitere und gelassene Grundhaltung ermöglicht es einem, lächelnd auf andere einzugehen und somit eine Beziehung aufzubauen sowie Vertrauen zu schaffen. Hirsch (2018) hebt zu diesem Punkt im theoretischen Kapitel 2.1.3 hervor, dass Humor die emotionale Nähe und Distanz verbessert und Vertrauen sowie Sicherheit fördert. Die Möglichkeit mit einer humorvollen Haltung Dinge mit mehr Distanz zu sehen, wird in der Untersuchung ebenfalls erkannt. In diesem Zusammenhang wird erwähnt, dass Humor bei der Tätigkeit mit Menschen für die Selbstfürsorge hilfreich ist.

Humor wirkt! Wohlwollender Humor gilt in der Theorie sowie bei den Befragten als «soziales Schmiermittel», erleichtert die zwischenmenschlichen Beziehungen und kann auch bei schwierigen Situationen die Beziehung entkrampfen und entspannen.

5.2.3 Einfluss der Organisation auf die Humorhaltung

Für die Frage, wie hoch der Einfluss der Organisation beziehungsweise des Teams auf die Humorhaltung der Berufsberatenden ist, gibt es in dieser Arbeit keinen direkten theoretischen Zusammenhang. Wie im Kapitel 5.2.1 geht es hierbei eher um eine persönliche Einschätzung beziehungsweise eine Grundeinstellung. Trotzdem finden sich in der Untersuchung wichtige Erkenntnisse, die der Autor in die Diskussion aufnehmen möchte.

Die Theorie (Kapitel 2.1.3) weist auf die positiven Wirkungen von Humor hin. Die Wirkungen lassen sich auch auf ein Gruppen-Setting übertragen. Man kann also sagen, dass Humor als «soziales Schmiermittel» auch für eine Organisation hilfreich ist. Wenn eine humorvolle Atmosphäre (heitere Gelassenheit) besteht, fördert dies einen freundlichen und respektvollen Umgang untereinander. Die theoretischen Erkenntnisse aus dem Kapitel 2.1.1 unterstreichen die Bedeutung des Humors in einem organisatorischen Kontext, indem er ein angenehmes Arbeitsklima fördert und ein motiviertes, produktives Arbeiten ermöglicht. Dies kommt auch aus der Untersuchung deutlich zum Ausdruck.

Es kann daraus abgeleitet werden, dass eine Organisation, in welcher Humor gelebt wird beziehungsweise gelebt werden darf, einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Beratenden hat.

Nun stellt sich die Frage, wie gross die Befragten die Wirkung des in der Organisation gelebten Humors auf die eigene Humorhaltung einschätzen. In der Untersuchung teilen sich die Meinungen darüber. Der grössere Teil meint, dass die Organisation, die Vorgesetzten oder das Team einen gewissen Einfluss auf die Humorhaltung als Privat- und Berufsperson haben.

Eine Minderheit findet, dass der organisatorische Kontext zumindest auf ihre professionelle Humorhaltung als BSLB kaum einen Einfluss hat. Diese Erkenntnis lässt sich wohl auf die unterschiedlichen Haltungen, Wertvorstellungen und Wahrnehmungen der Beratungspersonen zurückführen.

5.3 Themenblock II: Humor im Beratungsprozess

5.3.1 Humoreinsatz und Humorinterventionen

Die im Rahmen der Interviews gemachten Aussagen weisen darauf hin, dass die befragten Beratungspersonen oft mit Humor intervenieren – dies jedoch hauptsächlich unbewusst. Die eigene Erfahrung hat den Beratenden gezeigt, dass humorvolle Interventionen wirken. Sie nutzen diese intuitiv und mit Fingerspitzengefühl. Der Grossteil der Befragten scheint über eine für den Humor förderliche Grundhaltung zu verfügen.

Bewusste Humorinterventionen werden in der Untersuchung nur wenige genannt. Im theoretischen Kapitel 2.1.2 erwähnen Schinzilarz und Friedli (2013), dass eine Humorhaltung erarbeitet beziehungsweise erweitert werden kann, indem über Humor und Lachen reflektiert wird und man sich so dessen Relevanz bewusst wird. So konnten sich einige der Befragten nach erneutem Nachhaken doch noch an gewisse Humorinterventionen erinnern, die sie bewusst eingesetzt haben. Dazu gehört etwa der bewusste Einsatz des Lächelns beim Ansprechen eines kritischen Themas oder das Stellen von humorvollen Fragen. Diese Humorinterventionen werden ebenfalls im theoretischen Teil (Kapitel 2.1.5) vorgestellt. In der Arbeit wird eine kleine Auswahl an Interventionen und deren mögliche Wirkungen vorgestellt. Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten. So etwa das Beispiel der Berufsberatungsperson, die manchmal humorvoll provoziert, wenn es die Situation erfordert und erlaubt.

Gemäss den theoretischen Erkenntnissen (Kapitel 2.1.2) kann abschliessend gesagt werden, dass die private sowie die berufliche Humorhaltung aktiv gestaltet werden kann. Wie bei der Beratungsgrundhaltung geht es dabei in erster Linie um die Reflexion der eigenen Humorhaltung. Mit dem Reflektieren und dem Erkennen der Wirkung von Humor, können die Beratungspersonen – ganz im Sinne einer guten Beratung – die eigene Humorhaltung bewusst erweitern.

5.3.2 Erfolgsfaktoren und Voraussetzungen

Die Ergebnisse der Untersuchung bestätigen grösstenteils die theoretischen Grundlagen und die Literaturanalyse in Bezug auf die Erfolgsfaktoren für humorvolle Interventionen.

Im Kapitel 2.1.1 basiert Humor für Hirsch (2018) auf Achtsamkeit, ist verantwortungsbewusst und ressourcen- sowie lösungsorientiert. Zudem kann Humor nur wirken, wenn die Beratungsperson authentisch ist und der Humor auf die Situation und das Gegenüber abgestimmt ist.

Demzufolge beruht konstruktiver Humor auf Wertschätzung und Respekt. Die Untersuchung zeigt ein ähnliches Bild. Die Relevanz der Intuition und des Einfühlungsvermögens wird von den Befragten mehrmals erwähnt. Im Rahmen der Beziehungsgestaltung kann für die Beratenden Humor ebenfalls nur wirken, wenn die Beratungsperson authentisch ist. Dabei ist das eigene Befinden der Beratungsperson wichtig. In der Untersuchung wird darauf hingewiesen, dass man selber in einer guten oder mindestens neutralen Stimmung sein sollte, da Humor sonst künstlich wirkt. Humor muss zur Person und zur Situation passen. Der Theorieteil im Kapitel 2.1.3 stützt diese Praxiserkenntnisse und beschreibt, dass eine Person authentisch ist, wenn sie mit dem eigenen Körper verbunden ist und die eigenen Gefühle und die Umgebung bewusst wahrnimmt.

Neben Aufmerksamkeit und Empathie wird gemäss den Erkenntnissen aus der Praxis auch eine offene und interessierte Haltung vorausgesetzt. Dies deckt sich ebenfalls mit den theoretischen Erkenntnissen aus dem Kapitel 2.1.3, wobei eine humorvolle Haltung eine offene und neugierige Haltung mit sich bringt. Im Gegensatz zur Theorie zeigt die Untersuchung, dass für das Gelingen von humorvollen Interventionen auch der äussere Rahmen hilfreich sein kann. Eine gute Gesprächsvorbereitung gibt mehr Raum und Aufmerksamkeit für Humor. Neben der Vorbereitung und einem klaren Gesprächskonzept, kann sich die Beratungsperson besser auf das Gespräch konzentrieren und so leichtfüssiger den Humor spielen lassen.

In Kapitel 5.2.2 wird beschrieben, wie nützlich der Humor für die Beratenden in Bezug auf die Beziehungsgestaltung sein kann.

Diese Erkenntnis wird von zahlreichen theoretischen Literaturquellen bestätigt.

Die Untersuchung zeigt jedoch auch, dass für gewisse Beratende der Humoreinsatz in der Beratung ein gewisses Vertrauensverhältnis voraussetzt. In diesem Fall stellt sich für den Autor die Frage, ob diese Erfahrung mit dem individuellen Verständnis von Humor und der Art und Weise des Humoreinsatzes zu tun hat oder nicht. Muss zuerst eine Beziehung aufgebaut und Vertrauen geschaffen werden, bevor Humor sinnvoll eingesetzt werden kann? Oder hat Humor schon ganz zu Beginn seine Berechtigung? Gemäss der Theorie (Kapitel 2.1.3) kann eine humorvolle Haltung den Anfang einer zwischenmenschlichen Beziehung erleichtern und aufbauen.

5.3.3 Anwendung im Prozess

Die Ergebnisse der Befragung zum Einsatz von Humor im Beratungsprozess decken sich in grosser Übereinstimmung mit den Erkenntnissen aus der Theorie (Kapitel 2.1.4). Diese besagt, dass Humor über alle Phasen des Beratungsprozesses (Klärungs-, Bewegungs- und Entfaltungsphase) wirkt. In der Praxis setzten die Beratungspersonen Humor von Anfang bis zum Schluss der Beratung situativ ein. Dabei ist zu erwähnen, dass es den Beratenden schwerfällt, ihre Humorinterventionen im Prozess als solche zu erkennen, da sie den Humor hauptsächlich intuitiv einsetzen.

5.3.4 Chancen von Humor

Sowohl die Theorie als auch die qualitative Untersuchung zeigen, dass der Einsatz von Humor für die Berufsberatung viele Chancen bieten kann. Die Beratungspersonen kategorisieren die Chancen wie folgt:

- Humor bietet grosse Chancen für die Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung
- Humor bringt Leichtigkeit und Entspannung in die Beratungen
- Mit Humor kann die Berufswahl lustvoller gestaltet werden

Die empirischen Erkenntnisse werden alle von der Theorie gestützt. In Kapitel 2.1.3 wird erwähnt, dass mit einer humorvollen Haltung Vertrauen und Sicherheit gefördert wird. Die Ratsuchenden können die humorvolle Atmosphäre von Anfang an spüren, die von einer heiter gelassenen, achtsamen, wertschätzenden, nicht-urteilenden sowie lösungsorientierten Beratungsperson ausgeht. Eine Beziehung und damit Vertrauen, lässt sich so leichter aufbauen, wodurch die Ratsuchenden sich dann einfacher öffnen können.

In der Untersuchung sowie in der Theorie (Kapitel 2.1.1), wird zudem bestätigt, dass man mit Humor viel leichter die Sympathie der anderen gewinnen kann, was sich wiederum auf eine positive Beziehungsgestaltung auswirkt.

Die Stimmen aus der Befragung sind sich darüber einig, dass Humor zu mehr Leichtigkeit und Entspannung führt. Die Beratenden nutzen Humor oft, um Situationen aufzulockern und zu entspannen. Eine gewisse Leichtigkeit wird wahrgenommen, die sich dann für den weiteren Verlauf der Beratung positiv auswirkt. In diesem Zusammenhang meint auch Hirsch (2018) im Kapitel 2.1.3, dass durch Humor Glückshormone ausgeschüttet werden und sich das Leben so heiterer und lockerer gestalten lässt.

Auch beim Thema des bewussten Gestaltens deckt sich die Praxis mit der Theorie: Humor bietet für einige der Befragten die Chance, den Berufswahlprozess lustvoller zu gestalten.

Gemäss der Theorie (Kapitel 2.1.3) hat ein lustbetonender Kontext einen grossen Einfluss auf die Aufmerksamkeit der Ratsuchenden, da in diesem Fall auch deren Emotionen angesprochen werden. Dabei fördern Neuromodulatoren die Aufmerksamkeit, steuern die Neugier und begünstigen das Wohlfühl. Humor verstärkt unter anderem den positiven biochemischen Prozess des limbischen Systems, indem er einen anregenden und lustbetonten Kontext schafft.

5.3.5 Humor mit Jugendlichen

Aus der Untersuchung zeigt sich weiter, dass der grösste Teil der Befragten den Humor mit Jugendlichen tatsächlich anders einsetzen als im Gespräch mit Erwachsenen. In der Theorie kann dazu kein Hinweis für die hervorgebrachten Erkenntnisse gefunden werden. Aus der Erfahrung der Beratenden, gestaltet sich in der Praxis der Humor mit Erwachsenen meistens individueller und weniger einseitig, da die nonverbale Kommunikation häufig subtiler ist als bei den Jugendlichen. Oft reicht schon ein Schmunzeln. Es wird beschrieben, dass bei den Erwachsenen ein explizites Lachen weniger wichtig ist, da sich die Mimik und Gestik mit zunehmender Lebenserfahrung entwickelt.

Mit den Jugendlichen wird meistens über etwas Konkretes gelacht, wobei sie seltener von sich aus Humor ins Gespräch einbringen. Dies könnte damit zu tun haben, dass sich die Berufsberatungspersonen und die Jugendlichen in zwei ganz unterschiedlichen Lebensphasen befinden. In der Untersuchung wird zudem beschrieben, dass Jugendliche mit Sarkasmus oder Ironie weniger gut umgehen können als die Erwachsenen. In Theoriekapitel 2.1.1 wird in Bezug auf eine humorvolle Haltung bewusst auf den Einsatz dieser Humorarten verzichtet, da sie oft sogar von Erwachsenen nicht oder falsch verstanden werden.

Gemäss der Theorie (Kapitel 2.1.6) können jedoch keine eindeutigen Hinweise gefunden werden, dass der Humor mit Jugendlichen anders funktioniert.

Jugendliche haben gelernt in Möglichkeiten zu denken und Hypothesen zu bilden und können sich durch die Dezentrierung des eigenen Denkens angemessen in andere Menschen hineinversetzen. Damit bringen sie ein schon recht entwickeltes Humorpotenzial mit und können den Humor von Erwachsenen gut verstehen. Die Theorie erwähnt andererseits, dass körperliche und geistige Veränderungsprozesse Jugendliche verletzbarer machen und ihr seelisches Gleichgewicht labiler ist. Diese Erkenntnis wird auch von der Untersuchung bestätigt: So wird einige Male erwähnt, dass die Beratungsperson jeweils gut abwägen sollte, ob und in welcher Form der Einsatz von Humor bei Jugendlichen in herausfordernden Situationen passt.

Auf der anderen Seite erwähnen Schinzilarz und Friedli (2018) in Kapitel 2.1.6, dass gerade in schwierigen Situationen Humor eine spielerische Basis für das Erkennen von vorhandenen Möglichkeiten, Perspektiven und Chancen bietet.

Ein Votum aus der Untersuchung bezieht sich auf die eigene humorvolle Haltung, die – unabhängig davon, ob das Gespräch mit Jugendlichen oder Erwachsenen geführt wird – konstant bleibt. Wahrscheinlich ist, dass der Grossteil der Befragten sich in ihren Antworten eher auf den in Gesprächen konkret wahrnehmbaren Humor, die Humorproduktion, bezogen haben und weniger auf den Humor als eigene Haltung. Davon kann die Hypothese abgeleitet werden, dass sich die Berufsberatenden ihrer eigenen Humorhaltung oft wenig bewusst sind. In Bezug auf humorvolle Haltung wird in Kapitel 2.1.6 hervorgehoben, dass ein liebevoller und wertschätzender Humor, die Wahrnehmung der Potenziale und des individuellen Humors der jungen Menschen erleichtert. Dabei geht es vielmehr um die Haltung als um die konkrete Anwendung von Humor im Einzelfall.

6 Reflexion und Ausblick

Die Arbeit verfolgt unter anderem das Ziel, einen Einblick in die Praxis der Arbeit mit Humor in der Berufsberatung und Zugriff auf das Erfahrungswissen und die Einschätzungen von Berufsberatenden zu erhalten. Der Autor möchte mit dieser Fragestellung eine vertiefte Einsicht in das Thema gewinnen. Das qualitative Vorgehen mittels problemzentrierter Expert:inneninterviews hat sich für die Beantwortung der Fragestellung bewährt. Für die Datenaufbereitung wurden die Interviews wörtlich transkribiert und nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2016) mit Hilfe eines Kategoriensystems ausgewertet.

Bei der Wahl der Interviewfragen hat sich der Autor bewusst auf eine überschaubare Anzahl von Fragen konzentriert. Zusätzliche Fragen hätten für die Beantwortung der Fragestellung bestimmt weitere interessante Erkenntnisse bringen können, hätten jedoch den Umfang der Arbeit gesprengt.

Beim Beantworten der Reflexionsfragen am Ende der Interviews ist aufgefallen, dass das Thema Humor beziehungsweise eine humorvolle Haltung für die meisten befragten Berufsberatenden schwierig zu fassen und zu beschreiben war. Der Autor hatte die Interviewten mündlich über den für diese Arbeit relevanten Humor-Begriff aufgeklärt – wozu auch die Humorhaltung gehört.

Trotzdem kam es während den Gesprächen vereinzelt vor, dass Humor eher mit der Humorproduktion (z.B. dem «Lachen») in Verbindung gebracht wurde. Im Nachhinein betrachtet, hätte es sich allenfalls gelohnt, den Beratenden einige Tage vor der Befragung eine explizitere Begriffsklärung in Bezug auf die humorvolle Haltung zu schicken.

Die Stichprobe der qualitativen Untersuchung war mit fünf Berufsberatungspersonen nicht gross. Eine grössere Stichprobe hätte wohl noch weitere spannende Erkenntnisse gebracht. Vielleicht hätte man so die Liste der konkreten Humorinterventionen zusätzlich erweitern können. In Bezug auf die Humorinterventionen war es für alle fünf Befragten nicht einfach ad hoc konkrete Beispiele zu nennen. Der Autor hatte im Vorfeld bewusst darauf verzichtet, Beispiele von Humorinterventionen zu nennen, um einen möglichst unverfälschten Einblick in die Beratungsarbeit mit Humor zu gewinnen. Ob weitere oder andere Humorinterventionen erwähnt worden wären, wenn vorgängig Beispiele für Humorinterventionen genannt worden wären? In einer weiteren Befragung wäre das sicherlich interessant herauszufinden.

6.1 Bedeutung für Praxis und Forschung: Handlungsempfehlungen

Grundlegend kann festgehalten werden: Humor wirkt in der Berufsberatung und ist eine gewinnbringende Kompetenz und Ressource der Berufsberatenden. Voraussetzung dafür ist, dass der Humor authentisch, wertschätzend und ressourcenorientiert eingesetzt wird und auf die Situation und auf das Gegenüber abgestimmt ist. Basierend auf einer achtsamen humorvollen Haltung, bietet Humor grosse Chancen in Bezug auf die Beziehungsgestaltung, bringt Leichtigkeit und Entspannung in die Beratung und ermöglicht zuletzt einen lustvolleren Berufswahlprozess – sowohl für Jugendliche als auch für Berufsberatende.

Aus den gewonnenen Erkenntnissen leitet der Autor die folgenden Handlungsempfehlungen für die Praxis ab.

Humorvolle Haltung entwickeln

In der Praxis setzten die Beratungspersonen Humor oft intuitiv und stimmig ein, sind sich jedoch der eigenen Humorinterventionen wenig bewusst. Die Untersuchung hat gezeigt, dass die Berufsberatenden über eine gute innere Einstellung für die Erarbeitung einer bewussten Humorhaltung verfügen.

Durch das Erkennen der Relevanz und durch Reflexion, haben Beratungspersonen das Potenzial ihre individuelle Humorhaltung zu gestalten und weiterzuentwickeln. Gezieltes Training kann die Beratungspersonen dabei unterstützen, Humor bewusster in den Arbeitsalltag und in die Beratung zu integrieren.

Humorinterventionen bewusst einsetzen

Mit humorvollen Interventionen und Methoden können die Beratungssituationen bewusst gestaltet werden. Humorinterventionen sind wertvolle Ergänzungen zu bereits erprobten BSLB-Instrumenten. Die in dieser Arbeit vorgestellten Humorinterventionen sollen die Berufsberatenden dazu inspirieren, öfter mal aktiv humorvoll zu intervenieren und mit den Möglichkeiten zu spielen. Mit dem Ausprobieren und der dabei gewonnenen Erfahrung lernen die Beratenden die für sie stimmigen Humorinterventionen richtig einzusetzen und die Beratungen so noch lustvoller zu gestalten.

Humor leben in der Organisation

Nicht nur die einzelnen Berufsberatenden sollten sich mit dem Thema Humor auseinandersetzen, sondern auch Organisationen als Ganzes. Die theoretischen sowie die praktischen Erkenntnisse zeigen klar, welche Potenziale Humor für die Berufs- und Laufbahnberatung bietet.

Dafür braucht es als erstes ein gemeinsames Verständnis über das Thema. Auch scheint dem Autor wichtig, dass Humor als Haltung begriffen wird. Wie in dieser Arbeit zum Ausdruck kommt, geht es nicht darum «billige Besspassung» zu betreiben. Vielmehr geht es darum, Humor auf verschiedenen Ebenen der Organisation so zu verankern, dass er von den Mitarbeitenden leichtfüssig und selbstverständlich gelebt werden kann. Humor wirkt sich nicht nur auf die Beratung positiv aus, sondern ist eine immense organisatorische Ressource, indem er ein angenehmes Arbeitsklima fördert und ein motiviertes, produktives Arbeiten ermöglicht.

Relevanz in der Ausbildung aufzeigen

Die theoretischen sowie die praktischen Erkenntnisse stützen die grosse Bedeutung der Beziehungsgestaltungskompetenz. Innerhalb des Qualifikationsprofils BSLB (Qualifikationsprofil Berufs-, Studien- und Laufbahnberater/in des Staatssekretariates für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI, 2011)) wird der Aufbau einer Beziehung und die Schaffung eines Vertrauensverhältnisses den sozialen und persönlichen Kompetenzen zugeordnet. Eine humorvolle Haltung hat auf einen grossen Teil dieser Kompetenzen einen positiven Einfluss. In der BSLB Aus- und Weiterbildung war Humor bisher kein Thema.

Aus der Sicht des Autors sollte man diesem Thema in der Aus- und Weiterbildung Raum geben. Dazu gehört auch, den Studierenden die Reflexion zu ermöglichen und Wissen über mögliche humorvolle Interventionen zu vermitteln. Viele Beratungspersonen sind sich der Relevanz und den Chancen von Humor in Anbetracht der grossen Potenziale für die Beratung kaum bewusst. Neben der Reflexion über die Beratungsgrundhaltung, wäre damit auch die Reflexion über die eigene Humorhaltung in der Aus- und Weiterbildung eine lohnende Investition.

Mehr über Humor forschen

Dank der wissenschaftlichen Forschung werden laufend neue, gewinnbringende Erkenntnisse gewonnen, die für die Weiterentwicklung der BSLB bedeutend und hilfreich sind. Oft geht es dabei um theoretische Konzepte, Methoden und Instrumente, welche eher die analytische Wissensebene berühren. Emotionale Themen werden seltener erforscht. In Bezug auf die BSLB sieht der Autor auch hier ein grosses Potenzial, um mehr über Humor zu erfahren und die Erkenntnisse wiederum für die praktische Beratungsarbeit nutzen zu können. Wichtig wäre es aus der Sicht des Autors, vermehrt Haltungsfragen zu erforschen. Dazu gehört auch die Humorhaltung, wodurch sich Beratung und Zusammenarbeit lustvoller und wirksam gestalten lassen.

6.2 Weiterführende Gedanken und Ausblick

In der vorliegenden Arbeit wurde untersucht, wie die Berufsberatenden Humor nutzen und welche wirksamen Humorinterventionen sie einsetzen bzw. als nützlich erachten. Aufgrund der kleinen Stichprobe sind die Ergebnisse der Arbeit nicht repräsentativ. Dennoch konnten wertvolle Erkenntnisse gewonnen werden. Um allgemeingültige Aussagen zum Thema machen zu können, sind weitere wissenschaftliche Forschungen notwendig.

Humor als Kompetenz oder Instrument wurde in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung in der anwendungsorientierten Fachliteratur bisher kaum erforscht. Im Rahmen der sozialen Arbeit, der Beratung sowie der Bildung lässt sich in der wissenschaftlichen Literatur mehr zu diesem Thema finden. Diese Arbeit verknüpft das Thema Humor mit dem Kontext der Berufsberatung. Viele der gewonnenen Erkenntnisse lassen Rückschlüsse auf das gesamte Gebiet der BSLB zu.

Es wäre interessant, anhand von weiterführenden Untersuchungen zusätzliche Aspekte zum Thema Beratungsarbeit mit Humor zu beleuchten.

Zum Beispiel könnten neben der Beratung von Jugendlichen auch das Setting in Klassen- oder Elternorientierungen spannende Forschungsfelder bieten. Wie könnte man den Humor im Gruppenkontext gewinnbringend einsetzen? Ebenfalls aufschlussreich wären Erkenntnisse speziell in Bezug auf die Zielgruppe Erwachsene. Diese wiederum hätten das Potenzial, Parallelen und Unterschiede zu der Arbeit mit Jugendlichen aufzuzeigen.

Eine weitere Herangehensweise könnte es auch sein, die Ratsuchenden – Jugendliche oder Erwachsene – stärker ins Zentrum der Forschung zu stellen. Wie haben sie den Humor in der Beratung wahrgenommen? Wie hat sich der Humor auf die Zufriedenheit mit der Beratung und die wahrgenommene Beratungsqualität ausgewirkt? Erachten sie Humor als wichtige Kompetenz der Berufsberatenden? Welche Humorinterventionen waren ihrer Meinung nach besonders hilfreich – welche nicht?

Zuletzt könnte eine weiterführende qualitative Untersuchung mit Beratungspersonen, die während einer gewissen Zeit bewusste Humorinterventionen eingesetzt haben, Aufschlüsse darüber geben, welche Interventionen besonders wirksam waren und weshalb.

Die gewonnen theoretischen Erkenntnisse und die Ergebnisse der Untersuchung dieser Arbeit zeigen auf, dass Humor, basierend auf einer humorvollen Haltung, eine wirksame Kompetenz in der Berufsberatung ist. Sie bereichert die Arbeit von Beratungspersonen, indem Gespräche lustvoll, leichtfüßig und kompetent geführt werden können.

Damit wird weit mehr als nur die analytische Gesprächsebene berührt. Ausserdem vermag Humor eine Vielfalt von nachhaltigen Wirkungen zu entfalten. Er stärkt die Beziehungsgestaltung sowie die Vertrauensbildung, bringt Leichtigkeit und Entspannung und regt zu Kreativität und Perspektivenwechsel an.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit sollen interessierte Beratungspersonen dazu einladen, sich näher mit dem Thema Humor zu befassen und sich von dessen Relevanz inspirieren zu lassen – es lohnt sich, denn wie schon der Philosoph Seneca erkannt hat: Humor ist eine ernste Angelegenheit!

7 Literaturverzeichnis

Dorsch Lexikon der Psychologie. (n.d.). Beratung. (n.d.). In M. A. Wirtz (Hrsg.): *Dorsch*

Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe. Retrieved from:

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/beratung->

[psychologische#search=bcdb967dfa70b7342701e3a448a347a7&offset=1](https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/beratung-psychologische#search=bcdb967dfa70b7342701e3a448a347a7&offset=1)

Dorsch Lexikon der Psychologie. (n.d.). Haltung. (n.d.). In M. A. Wirtz (Hrsg.): *Dorsch*

Lexikon der Psychologie. Bern: Hogrefe. Retrieved from:

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/haltung#search=915470df197c77e8b2720cc01>

[074d08c&offset=0&open-citation-modal=1](https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/haltung#search=915470df197c77e8b2720cc01074d08c&offset=0&open-citation-modal=1)

Falkenberg, I. (2010). Entwicklung von Lachen und Humor in den verschiedenen

Lebensphasen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 25–30.

<https://doi.org/10.1007/s00391-009-0085-x>

Frittm, M. (2012). *Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen* (1. Aufl.). VS, Verl. für Sozialwissenschaften.

Hirsch, R. D. (2018). *Das Humor-Buch: Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis*. Schattauer Verlag Klett.

Joerin Fux, S., Stoll, F., Bergmann, C. & Eder, F. (2013). *explorix.ch* (5. Aufl.). Hogrefe

Jungbauer, J. (2017). *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters*.

<https://content-select.com/de/portal/media/view/5c84e9ce-c87c-47fc-b407->

[646eb0dd2d03?forceauth=1](https://content-select.com/de/portal/media/view/5c84e9ce-c87c-47fc-b407-646eb0dd2d03?forceauth=1)

Kabat-Zinn, J. (2013). *Achtsamkeit für Anfänger*. Arbor-Verl.

Lohaus, A. (2018). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (1st ed. 2018.). Springer

Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1>

Lohmeier, A. (2018). *Humor in der Beratung*. <https://content->

[select.com/de/portal/media/view/5aa7b772-2b60-4661-9bfc-](https://content-select.com/de/portal/media/view/5aa7b772-2b60-4661-9bfc-)

[6955b0dd2d03?forceauth=1](https://content-select.com/de/portal/media/view/5aa7b772-2b60-4661-9bfc-6955b0dd2d03?forceauth=1)

Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Beltz Verlagsgruppe.

Mietzel, G. (2019). *Wege in die Entwicklungspsychologie*. <https://content-select.com/de/portal/media/view/5c84e9ca-3740-4e67-b109-646eb0dd2d03?forceauth=1>

Rogers, C. R. (1998). *Person-zentriert: Grundlagen von Theorie und Praxis* ([3. Aufl.]). Matthias-Grünwald-Verl.

SBFI. (2011). Qualifikationsprofil Berufs-, Studien- und Laufbahnberater/in Berufsbild. Bern: Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation, SBFI. Retrieved from <http://www.sdbb.ch/dyn/bin/179039-179077-1-qualifikationsprofil.pdf>

Schinzilarz, C., & Friedli, C. (2018). *Humor in Coaching, Beratung und Training*: E-Book inside und Online-Materialien. Beltz Verlagsgruppe.

Schinzilarz, C., & Friedli, C. (2013). *Humor in Coaching, Beratung und Training*. Beltz.

Schreiber, M. (2020). *Wegweiser im Lebenslauf*. <https://content-select.com/de/portal/media/view/5e8ddb47-72f8-4dfd-bcae-51b6b0dd2d03?forceauth=1>

Schreiner, J. (2003). *Humor bei Kindern und Jugendlichen eine Reise durch die Welt des kindlichen Humors unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer, pädagogischer, psychotherapeutischer und diagnostischer Aspekte*. VWB Verlag für Wissenschaft und Bildung.

Siebert, H. (2011). *Die heitere Vernunft des Humors*. Wochenschau-Verlag.

Storch, M. (2003). *Das Geheimnis kluger Entscheidungen von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft* (2. Aufl.). Pendo Verlag.

Storch, M. (2007). *Selbstmanagement—Ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* (4., vollst. überarb. und erw. Aufl.). Hans Huber.

Weber, E. (2012). *Beratungsmethodik in der Sozialen Arbeit das Unterrichtskonzept der Beratungsmethodik an der Hochschule Luzern—Soziale Arbeit*. Interact.

8 Anhang

Anhang A: Interviewleitfaden.....	59
Anhang B: Kategoriensystem.....	61

Anhang A: Interviewleitfaden

Leitfaden Expert:inneninterview

- Ort, Datum, Uhrzeit
- Name
- Institution
- Funktion
- Anzahl Jahre Berufserfahrung in der Berufsberatung

- Einleitung**
- Begrüssung: Bedankung für die Teilnahme
 - Daten: Werden vertraulich behandelt, Interview wird anonymisiert
 - Tonaufnahme: Notwendig für Transkription
 - Zeitrahmen: 45 - 60min
 - Persönliche Motivation
 - Ziel Interview
 - Ziel der Arbeit
 - Aufbau Interview
 - Art des Interviews: Halbstrukturiert, leifadengestützt
 - Allgemeine Information: Fokus Berufsberatung von Jugendlichen

Fragestellung der Masterarbeit

Wie wirkt Humor in der Berufsberatung (1. Berufswahl)?

Einstieg: Bezug zum Humor im Allgemeinen	
<p>Stichworte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivation Berufsberatende - Herausforderungen - Beratung und Humor 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Was gefällt ihnen an Ihrer Arbeit als Berufsberater*in am meisten? 2) Was muss in der Beratung passieren, damit sie danach sagen können: „Diese Beratung ist mir richtig gut gelungen?“ 3) Was ist für sie die grösste Herausforderung in der Beratung mit Jugendlichen? 4) Können sie sich an eine Ihrer Beratungen erinnern, in der Humor in irgendeiner Art und Weise eine Rolle gespielt hat? Woran haben Sie das gemerkt?

Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende	
Stichworte - Wirkung von Humor - Einfluss Institution	5) Hand aufs Herz: Schätzen sie sich als humorvoll ein? (Skalierung) 6) Welche positiven Wirkungen hat Humor für sie? 7) Haben ihre Organisation und das Team einen Einfluss auf ihre Humorhaltung? (Skalierung)
Themenblock II: Humor im Beratungsprozess	
Stichworte - Einsatz von Humor - Wirkung und Chancen im Prozess - Humorinterventionen - Voraussetzungen - Zielgruppe Jugendliche	8) Nutzen sie den Humor in der Beratung bewusst oder eher unbewusst? Können sie ein paar Beispiele nennen? 9) Wo sehen sie Chancen des Humors für die Berufsberatung? 10) Verfügen sie über bewusste Humorinterventionen? Falls ja, über welche? 11) Falls sie Humorinterventionen anwenden, in welchen Phasen des Prozesses setzen sie diese ein? 12) Wie gelingt ihnen eine Humorintervention? Was braucht es dafür? 13) Nutzen sie die humorvolle Haltung mit Jugendlichen anders als mit Erwachsenen? Wenn ja, weshalb?
Ausklang: Reflexion	
Stichworte - Zusammenfassung - Reflexion	14) Was hat sie am Interview überrascht oder irritiert? 15) Haben wir noch irgendeinen Aspekt von Humor in ihren Beratungen nicht angesprochen, der ihnen besonders wichtig ist?

Abschluss - Dank, Präsent - Feedback - Einsicht in die abgeschlossene Arbeit erwünscht? Einverständniserklärung unterschreiben

Anhang B: Kategoriensystem

Einstieg

Oberkategorie: Bezug zum Humor im Allgemeinen

Unterkategorie (UK)	Frage	Expertin /Experte Seite	Originaltext	Paraphrase
UK: Motivation als BB	Was gefällt ihnen an der Arbeit als BB am meisten?	E1 S.1	Die Vielseitigkeit der Menschen. ...Es geht mir um die Menschen, ihre Geschichten und um das Beraten.	Mit Menschen zu tun haben und diese beraten
		E2 S. 4	Die Vielseitigkeit gefällt mir sehr. Einerseits Jugendliche, andererseits Erwachsene. Einerseits Beratung, andererseits die Arbeit in den Schulhäusern. ...Und auch die grosse Autonomie beim Arbeiten. ...auch ist die Tätigkeit nicht so «problembeladen»... Das Lebendige gefällt mir...in 20 Minuten etwas Sinnvolles mit den Jugendlichen zu erarbeiten.	Arbeit ist vielseitig und lebendig Autonomie wird geschätzt Sinnvolle Ergebnisse erzielen
		E3 S. 8	Die Berufswahl ist ein sehr einschneidender Schritt. ...Ich finde das eine sehr spannende Phase und die Jugendlichen dabei begleiten zu dürfen, finde ich super. Das Herauskitzeln bei jedem Jugendlichen: Wo sind seine Stärken? Wo seine Ressourcen?	Herausfinden was Jugendliche bewegt und diese im Prozess begleiten
		E4 S. 11	Dass ich mit Menschen zu tun habe. Dass ich diesen Menschen weiterhelfen kann in einer Situation, ich welcher sie selber keine Lösung sehen oder nicht weiterkommen. ...Auch die grosse Abwechslung macht mir auch Freude.	Menschen unterstützen Lösungen zu finden Arbeit ist abwechslungsreich
		E5 S. 14	...dass ich jeden Tag neuen Leuten begegne, die ein Anliegen zu den Themen Beruf haben – Ausbildung oder Stellensuche. ...diesen Leuten weiterzuhelfen, damit sie nachher selber bestimmen können, was gut für sie ist. Mich interessieren Menschen an sich...	Menschen begegnen und sie unterstützen eigenen Weg zu gehen
UK: Wirkungsmessung	Was muss in der Beratung passieren, damit sie danach sagen können: «Diese Beratung ist mir richtig gut gelungen?»	E1 S. 1	Körpersprache sagt für mich am meisten aus. Auch die Mimik ist wichtig. ...das Gefühl, dass Personen sich wohl gefühlt haben, dass Vertrauen da war...Nur wenn das Vertrauen da ist, erzählt die Person auch, worum es wirklich geht.	Wirkungsmessung via Gefühl und Körpersprache

		E2 S. 4	<p>Bei den Schulhaussprechstunden ist es so, dass ich den Jugendlichen immer eine Rückmeldung für die Lehrperson mitgebe. ...Wenn dort etwas Konkretes steht, dann war das eine gute Beratung.</p> <p>Wenn Jugendliche sagen: «Das war jetzt super. Das war gut». ...man merkt auch, wie sie aus der Beratung rausgehen. ...wie man sich verabschiedet... Dort merkt man die gelungene Beratung: Dass man sich mit einem Lachen verabschiedet.</p>	Wirkungsmessung vor allem via konkreten mündlichen/schriftlichen Rückmeldungen und Gefühl
		E3 S. 8	<p>Der Jugendliche muss ich wohl fühlen, das Ergebnis muss für ihn stimmen. ...dass die Jugendliche etwas mit der Beratung und dem Resultat anfangen können und wissen, was die nächsten Schritte sind. ...und sich auch darauf freut...</p> <p>Wenn man Berufe miteinander diskutiert, braucht es sehr viel Empathie, um zu merken, wo jemand anspricht oder etwas klick macht. Dafür muss man gut Mimik und Gestik lesen können... ...man muss versuchen die Jugendlichen mit ins Boot zu holen.</p>	Wirkungsmessung via Gefühl und Körpersprache
		E4 S. 11	<p>Dass die Jugendliche also mit einem Resultat in der Hand gehen. Dass sie das Gefühl haben, dass sie einen Schritt weiter sind. Dass sie wissen, was sie zu tun haben. Das versuche ich nach einer Beratung immer zu überprüfen – ob das wirklich klar ist. Und natürlich kann eine Beratung nur funktionieren, wenn eine Beziehung da ist. Man muss «an sie rankommen».</p>	Wirkungsmessung via konkretem Resultat und Gefühl
		E5 S. 14	<p>...wenn ein gutes Vertrauen aufgebaut werden kann, wenn jemand mitmacht. Dann merke ich, dass mir die Beratung gelingt. Wenn die Leute sagen, dass das genau das war, was sie gebraucht haben. ...Aber es ist immer auch gut, wenn ich Rückmeldungen aktiv einhole.</p>	Wirkungsmessung via Gefühl und Rückmeldungen
UK: Herausforderungen in der BB	Was ist für sie die grösste Herausforderung in der Beratung mit Jugendlichen?	E1 S. 1	<p>Ich finde es am schwierigsten für die Jugendlichen, die nicht so einen grossen Rucksack haben. ...Viele Dinge sind dann einfach nicht mehr möglich und das kollidiert mit den grossen Erwartungen der Eltern.</p> <p>Das Thema mit den Eltern und die psychischen Themen – wie auch beispielsweise Asperger, Autismus oder ADHS.</p>	<p>Jugendliche mit kleinem Rucksack und psychischen Themen</p> <p>Hohe Erwartungen der Eltern</p>
		E2 S. 4	<p>Dass «Wach bleiben», sich auf jeden Jugendlichen wieder neu einlassen können. ...Für jeden Jugendlichen wieder von neuem sehr präsent sein. Im Rapport sein.</p> <p>Auch die Mehrfachproblematiken. Die aushalten und dann herausfinden, was der Jugendliche von der Beratung profitieren könnte.</p>	<p>Aufmerksam bleiben</p> <p>Jugendliche mit Mehrfachproblematiken</p> <p>Schwierige Schulstruktur</p>

			Wie mit dem Lehrermangel umgehen? Das sind schwierige Strukturen, die sie da in der Sek haben. ...es prägt das Umfeld. Das muss man aushalten.	
		E3 S. 8	...dass die Eltern auch noch da sind. Dass oftmals die Eltern eine sehr dominante Rolle einnehmen können und sich ihre Interessen oft unterscheiden von den Interessen der Jugendlichen. Und bei den Jugendlichen: Dass sie zurückhaltend sind, dass sie brillieren müssen, dass sie nicht so viel sagen. Dass man die Jugendlichen aktiveren muss.	Interessen der Eltern unterscheiden sich von Interessen der Jugendlichen Aktivierung der Jugendliche
		E4 S. 11	Bei den Jugendlichen ist für mich darüber hinaus eine der grössten Herausforderungen, wenn ich merke, dass sie gezwungen in die Beratung kommen. ...wenn Jugendliche mit sehr hohen Erwartungen kommen oder die Eltern sehr hohe Erwartungen stellen und du bist dann diejenige, die diese Erwartungen zerstören muss.	Halbfreiwillige für die Beratung begeistern Hohe Erwartungen der Jugendliche und der Eltern
		E5 S. 14	...es ist immer sehr spannend zu sehen, wo ich jemand «packen» kann und herausfinden, was die Anliegen sind. Auch «Halbfreiwillige» für das Thema begeistern zu können ist sicher eine Herausforderung. Bei sehr introvertierten Jugendlichen hatte ich Mühe ins Gespräch zu finden. Und heute habe ich viel mehr Geduld. Wenn die Eltern zwar dabei sind aber ihre Unterstützung eher destruktiv als konstruktiv ist.	Halbfreiwillige für die Beratung begeistern Aktivierung von introvertierten Jugendlichen Eltern unterstützen Jugendliche nicht konstruktiv
UK: subjektive Wahrnehmung Humor in der Beratung	Können sie sich an eine Ihrer Beratung erinnern, in der Humor in irgendeiner Art und Weise eine Rolle gespielt hat? Woran haben sie das gemerkt?	E1 S. 1/2	Das Lachen. Gerade in dieser Beratung mit der Übersetzerin haben wir einige Male gelacht. ...diese Übersetzerin hat eben die perfekte Mischung von sehr ernsthaft und wertschätzend und dann trotzdem eben auch humorvoll. Häufig sind es Randthemen – das man noch über Ferien oder Corona redet und dann zusammen lacht und das schafft dann eine gute Atmosphäre.	Man hat gelacht und eine gute Atmosphäre erlebt.
		E2 S. 5	Es löst oft ein Schmunzeln aus. Vielfach sind es die Eltern – aber auch die Jugendlichen. Oder ich frage dann eben nach dem Werbespot und das bringt dann oft etwas «Wärme» rein. Und davor war Vieles sehr kritisch.	Die Situation hat ein Schmunzeln ausgelöst. Wärme ist dabei.
		E3 S. 8	Wenn ein Lächeln da ist, wenn man zusammen ein Lebenslauf anschaut und der Jugendliche sagt vielleicht etwas überspitzt oder auch ich – das schafft dann natürlich schon einen Moment der Entspannung.	Ein Lächeln ist da. Die Situation ist entspannt.

		E4 S. 11	Das war etwa zwei Wochen vor den Ferien. Lustig daran war, dass der Jugendliche mich zum Lachen gebracht hat. Und zwar durch die Art und Weise, wie er von seinem Lehrabbruch erzählt hat. ...Am Schluss haben wir beide über diese Situation gelacht.	Man hat gelacht.
		E5 S. 14	Die humorvolle Haltung finde ich extrem spannend. Diese Haltung schwingt immer mit. Die Berufswahl ist ein so schwieriges Thema für die meisten Leute und die meisten nehmen das sehr ernst. ... Humor entspannt die Haltung – damit nicht alles so streng ist. Es geht eher darum, das Ganze auf eine freundschaftliche, gute Art zu bringen und Humor ist ein Teil davon. So können die Jugendlichen Vertrauen haben, sie merken, dass ich mit Ruhe dabei bin, dass ich mir diese Fragen selber auch schon gestellt habe. ...Dass er mit Freude einen Beruf anschauen kann, an den er bisher gar nicht gedacht hat. ...Ich merke es auch, wenn ich mit einem Lächeln aus der Beratung gehe.	Gefühl, dass Humor mitspielt und dass eine freundschaftliche Atmosphäre da ist.

Themenblock I: Humorhaltung Berufsberatende

Oberkategorie: eigene Humorhaltung

Unterkategorie (UK)	Frage	Expertin Seite	Originaltext	Paraphrase
UK: Subjektive Einschätzung eigener Humor	Hand auf Herz: Schätzen sie sich als humorvoll ein? Skalierung	E1 S. 2	Ja. Etwa 7-8	Schätzt sich als humorvoll ein
		E2 S. 5	Ich bin viel positiv und fröhlich. Die Leute sagen mir im beruflichen Zusammenhang, dass ich oft lache. Im Lehrzimmer sagen sie mir oft, dass ich immer gut gelaunt sei. In diesem Sinne bin ich humorvoll: 8 von 10. Aber ich bin wirklich nicht spontan. Der spontane Spruch gelingt mir nicht. In diesem Sinne eher 2 oder 3 von 10. Ich bin ausgesprochen nicht schlagfertig. Das hat ja schon auch etwas mit Humor zu tun.	Schätzt sich als nicht sonderlich humorvoll ein
		E3 S. 9	Ja, es wird mir nachgesagt. Ich würde mich aber schon bei 7-8 einschätzen.	Schätzt sich als humorvoll ein
		E4 S. 11	Privat bin ich sehr viel humorvoller als im Beruf – als Berufsberaterin. Privat bin ich bei einer 8. Als Berufsberaterin bei einer 6.	Schätzt sich privat humorvoller ein
		E5 S. 15	Ja. Ich bin ein Witzbold. 8-9. Ich kann über viele Dinge lachen. Ich finde auch viele unterschiedliche Arten von Humor lustig.	Schätzt sich als humorvoll ein
UK: Positive Wirkung Humor	Welche positiven Wirkungen hat Humor für sie?	E1 S. 2	Es ist ein Rückschluss. Eine positive Lebenshaltung fördert den Humor aber der Humor fördert das andere eben auch. Die Wirkung auf die Psyche ist enorm. ...Das lockert auf. Das Leben ist einfach viel schöner so. Humorvolle Leute können auch sehr gut über sich selbst lachen.	Fördert positive Lebenshaltung und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.
		E2 S. 6	Humor kann das Eis brechen, die Schwere nehmen, Perspektiven eröffnen. ...Die Jugendlichen kommen angespannt. Dann kann Humor gut sein – um das einen Moment vergessen zu können. Es ist gesund. Lachen ist gesund. Es ist Stressabbau. Es hat eine ähnliche Wirkung wie Sport und Bewegung. Humor ist ein Ventil.	Bricht das Eis, macht das Ganze leichter und eröffnet Perspektiven Es ist gesund, baut Stress ab und wirkt wie ein Ventil

		E3 S. 9	Der Serotonin-Spiegel steigt natürlich extrem, dann steigt die Zufriedenheit, dann ist man meistens entspannt und strahlt ein Lächeln aus und dann ist man für das Umfeld attraktiv, andere Leute kommen auf einen zu, wollen Dinge wissen.	Zufriedenheit steigt, entspannt und zaubert ein Lächeln hervor. Wirkt sich positiv auf das Umfeld aus.
		E4 S. 12	Man kann ohne Lächeln, ohne aufeinander einzugehen – beispielsweise mit der Körpersprache – keine Beziehung aufbauen. Auch schafft eine humorvolle Haltung Vertrauen, man fühlt sich wohler. Man ist eher bereit persönliche Sachen zu erzählen, als wenn jemand so ganz «versteinert» dasitzt und gar keine Wärme ausstrahlt. Auch lockert Humor Situationen auf. ...Kritische Themen ansprechen, Widersprüche aufdecken – mit einem Lächeln geht das viel einfacher als ohne. Humor hat immer auch mit Wohlbefinden zu tun. Wenn du lachen kannst, wenn du fröhlich bist: Das hebt die Stimmung.	Unterstützt Beziehungsaufbau, schafft Vertrauen und regt das Wohlbefinden an. Lockert Situationen auf Vereinfacht kritische Themen anzusprechen
		E5 S. 15	Lachen ist gesund. Humor begleitet mich. Bei schwierigen oder bei leichten Themen. Es wird etwas ausgeschüttet im Körper. Serotonin. Es fördert meinen Optimismus. Es entlastet schwere Themen. ...hilft der Humor bei einer Tätigkeit mit Menschen; damit man diese Tätigkeit langfristig und gut ausführen kann. Es hilft mir dabei, die Welt in einer optimistischen Sicht zu sehen – mehr Möglichkeiten zu sehen.	Ist gesund, fördert Optimismus, entlastet schwere Themen Öffnet Blick für mehr Möglichkeiten
UK: Einfluss Institution auf eigene Humorhaltung	Haben ihre Organisation und das Team einen Einfluss auf Ihre Humorhaltung? Skalierung	E1 S. 2	Ja, ich denke schon. ... Es ist eine Wechselwirkung. Wenn wir nun bei uns viele Personen hätten, die nicht so humorvoll wären, dann wäre es schwieriger den eigenen Humor auszuleben. 4-5	Mittlerer Einfluss
		E2 S. 6	Als Berufs- und Laufbahnberater nicht. ... Der Einfluss ist bei mir nicht so gross, da ich das schon sehr lange mache. 2	Geringer Einfluss
		E3 S. 9	Es hat sicher einen Einfluss. Es kommt immer drauf an wer «oben» sitzt. ... Wenn von oben herkommt, dass Humor wichtig ist und dass man auch mal lachen darf. Wenn das Platz hat, dann ist das viel entspannender.	Mittlerer Einfluss
		E4 S. 12	Mein Team hat keinen Einfluss darauf, wie humorvoll ich in der Beratung bin. 0	Geringer Einfluss

			Wenn ich aber sonst am Arbeiten bin und mit dem Team in Kontakt bin, dann hat das Team einen grossen Einfluss auch mich. 10 Skalierung insgesamt: 5	
		E5 S. 15	Ja, das Team hat immer einen Einfluss – wenn man Humor leben darf und auch andere im Team Humor haben. Etwa 4.	Mittlerer Einfluss

Themenblock II: Humor im Beratungsprozess

Oberkategorie: Humorvolle Haltung und Humor im Beratungsprozess

Unterkategorie (UK)	Frage	Expertin Seite	Originaltext	Paraphrase
UK: Humoreinsatz während der Beratung	Nutzen sie den Humor in der Beratung bewusst oder eher unbewusst? Können sie ein paar Beispiele nennen?	E1 S. 2	Eher unbewusst. Ich kann mich oft nicht erinnern. Aber zum Teil auch bewusst, gerade wenn eine Beratung stockt.	Wird eher unbewusst genutzt.
		E2 S. 6	Mit der Ausnahme der zwei Interventionen eher unbewusst.	Wird eher unbewusst genutzt.
		E3 S. 9	Bei mir funktioniert das meistens unbewusst und spontan.	Wird fast ausschliesslich unbewusst genutzt.
		E4 S. 12	Ich würde sagen, in den meisten Fällen unbewusst – der Situation und dem Thema angepasst. Aber intuitiv. ... Ausser beispielsweise, dass ich lächle, wenn ich etwas Kritisches anspreche.	Wird eher unbewusst genutzt.
		E5 S. 15	Klar unbewusst.	Wird unbewusst genutzt.
UK: Wirkung und Chancen von Humor	Wo sehen sie Chancen des Humors für die Berufsberatung?	E1 S. 2	Dass die Leute gerne kommen, dass sie sich aufgehoben fühlen, dass das Vertrauen da ist und dass wir nicht als ernste Beamte angeschaut werden, sondern dass das etwas Spannendes und Lustvolles ist.	Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung
		E2 S. 6	Die Leichtigkeit reinzubringen, die andere Perspektive einzunehmen, positive Rückmeldungen machen – z.B. von der Mutter zur Tochter. Der Humor ist wichtig, um das Ganze etwas «aufzubrechen».	Bringt Leichtigkeit rein und locker auf.

		E3 S. 9	<p>...bei der Wahl des ersten Berufes. Um das Ganze etwas schmackhafter zu machen auf eine humorvolle Art und Weise. ...Heute wird das Ganze schon etwas ernst betrachtet, die erste Berufswahl. Man könnte das noch etwas mehr auflockern.</p> <p>...Beziehung schaffen und Vertrauen. Die Jugendliche packen können. Wenn du die Jugendliche in einer Klasse als Berufsberater zum Lachen bringst, hast du sie im Sack. Die kommen nachher zu dir, weil sie dich lässig finden.</p>	<p>Gestaltet Berufswahl lustvoller</p> <p>Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung</p>
		E4 S. 12	<p>Wenn man humorvoll ist, dann kommt man automatisch sympathischer rüber und Jugendliche können sich genau dadurch viel besser öffnen und eine Beziehung aufbauen.</p> <p>Die «hocken» teilweise wirklich da und schauen einem mit grossen Augen an. ...wenn sie das erste Mal etwas lachen konnten, dann lockert sich die Situation gleich auf und die Last fällt ab. Die Jugendliche haben dann nicht mehr das Gefühl, dass sie Leistung erbringen müssen...</p>	<p>Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung</p> <p>Bringt Leichtigkeit rein und entspannt</p>
		E5 S. 15	<p>Beziehungsförderung. Gemeinsame Ebene finden. Lockern in einer angespannten Situation, wo man sich noch nicht kennt. Um die gesamte Situation zu entspannen.</p> <p>Einem Jugendlichen...kann man sachlich erklären, was es für Anschlussmöglichkeiten gibt...oder eben ganz frisch und frei und mit einer lockeren Haltung und einer humorvollen Note. Und das Ganze auch mit einer gewissen Spannung vermitteln, erzählen, was man dort machen kann und so. Ich weiss nicht, ob das Humor ist. Aber das fliesst immer mit.</p>	<p>Beziehungsgestaltung und Vertrauensbildung</p> <p>Wirkt entspannend</p> <p>Gestaltet Berufswahl lustvoller</p>
UK: Humorinterventionen	<p>Verfügen sie über bewusste Humorinterventionen?</p> <p>Falls ja, über welche?</p>	E1 S. 2	<p>Manchmal habe ich auch schon auf den Tisch geklopft und um etwas aufzurütteln gesagt: «Jetzt reicht's!» [...] Etwas provozieren, wenn jemand nur unmotiviert dasetzt. Es geht darum aufzurütteln. Dabei lache ich auch.</p>	<p>Verfügt über wenig bewusste Interventionen</p> <p>Provokation</p>
		E2 S. 5/6	<p>Eine Intervention, die mir in den Sinn kommt, die ich regelmässig nutze, wenn Jugendliche mit den Eltern kommen. Ich schaue die Mutter an und sage: «Sie kennen ja XY schon am längsten.» Und dann mache ich eine Pause. Und meistens kommt dann ein Schmunzeln. Und dann sage ich: «Machen Sie doch einen kurzen Werbespot über ihr Kind. Was kann er/sie gut?»</p> <p>Bei den Veranstaltungen... sage ich dann zum Beispiel: «Pubertät ist, wenn die Eltern schwierig werden.»</p>	<p>Verfügt über ein paar Standardfragen</p>

			Oder beim 10. Schuljahr. Wenn es um die Lehrstellensuche geht. Da spreche ich dann oft auch die Eltern an und sage, dass ja in dieser Situation vor allem die Eltern nervös werden – die Jugendlichen eher weniger.	
		E3 S. 9	...Vielleicht vor dem Gespräch. Bevor man ernste Themen anspricht, ist es wichtig, dass man Vertrauen schafft, dass man die Beziehung stärkt. ...und am Schluss...Man will sich ja im Guten verabschieden. ...Ich mache das am Ende der Beratung wirklich sehr bewusst. ... Das sich Verabschieden, dass man zusammen nochmals lacht – das ist wichtig. Das hilft sehr.	Nutzt bewusste Interventionen am Ende der Beratung
		E4 S. 12/13	Das Eine ist das Lächeln in dem Moment, wo man etwas Heikles ansprechen will. ... Ich versuche das dann eher mit einem Augenzwinkern anzubringen. ...So konnte der Jugendliche das viel besser annehmen.	Nutzt selten bewusste Interventionen, setzt jedoch das Lächeln oft ein.
		E5 S. 15	Ich bringe Fragen, bei denen die Leute «schmunzeln». Meistens dann, wenn etwas «festsitzt». Das ist bei mir aber tatsächlich sehr unbewusst.	Verfügt über keine bewussten Interventionen. Stellt humorvolle Fragen stets unbewusst.
UK: Anwendung der Humorinterventionen im Beratungsprozess	Falls sie Humorinterventionen anwenden, in welchen Phasen des Prozesses setzen sie diese ein?	E1 S. 2/3	...zwischen durch häppchenweise und dann eher wieder zum Ende der Beratung hin. Und sowieso, einfach dann, wenn es sich ergibt.	Während dem ganzen Prozess
		E2 S. 7	Eher im ersten Teil. So nach 5-10 min um das Eis zu brechen. Und dann auch wenn es harzt...	Am Anfang und wenn es harzt
		E3 S. 10	...es kommt auf die Situation drauf an. Aber mehrheitlich am Anfang und Schluss.	Mehrheitlich am Anfang und Schluss
		E4 S. 13	Dementsprechend würde ich nicht sagen, dass es einen idealen Zeitpunkt gibt. Es muss zur Situation und zu den Menschen passen.	Während dem ganzen Prozess
		E5 S. 15	Schwierig zu sagen, da ich es ja eher unbewusst mache. In der Tendenz dann, wenn es etwas zu «knacken» gibt. ... Und es kommt natürlich sehr auf das Gespräch an.	Während dem ganzen Prozess
UK: Erfolgsfaktoren/ Voraussetzungen für Humorinterventionen	Wie gelingt ihnen eine Humor-Intervention? Was braucht es dafür?	E1 S. 3	Das Einfühlungsvermögen ist etwas vom wichtigsten, um Humor anzuwenden. ... Man muss sich bewusst sein, was man erreichen will. ... Wenn man über Intuition verfügt, dann geht es auch selten schief. ... Humor braucht auch immer etwas Mut und man muss auch mal was ausprobieren.	Einfühlungsvermögen/Intuition sind wichtig und mutig sein

		E2 S. 7	<p>Wenn die «Voll-Krise» ist. Dann ist Humor eher schwierig. Dann kommt er nicht an. Und sonst gelingt das in den meisten Fällen.</p> <p>...etwas, was ich viel sage: Dass die Berufswahl ja auch lässig sein kann. Dass es ein cooles Thema ist. Damit versuche ich oft etwas Positives reinzubringen.</p>	<p>Einfühlungsvermögen/Intuition sind wichtig.</p> <p>Positiver Bezug zur Berufswahl</p>
		E3 S. 10	<p>Das ist bei mir sehr situationsabhängig... Ich nehme etwas zum gegebenen Anlass als Aufhänger und dann ist das lustig.</p> <p>...vor allem mit Paradoxen-Interventionen. Etwas in eine total andere Richtung drehen. Mit Jugendlichen muss man da aber auch sehr vorsichtig sein.</p> <p>Wenn die Beratung vorbei ist und wir wieder nach vorne laufen, dann mache ich meistens noch irgendeinen Witz. Oder ich wünsche der Person noch viel Glück. Oder ich sage irgendetwas überspitzt, was sie das letzte Mal falsch gemacht hat.</p>	<p>Einfühlungsvermögen/Intuition sind wichtig.</p> <p>Bewusstsein über guten Abschluss</p>
		E4 S. 13	<p>...die Beratungsperson muss sich immer fragen, ob Humor wirklich angebracht ist oder nicht.</p> <p>Ich muss selber in einer guten oder neutralen Stimmung sein. Wenn es mir selber nicht gut geht, dann ist es schnell nicht natürlich, eher künstlich.</p>	<p>Einfühlungsvermögen/Intuition sind wichtig.</p> <p>Positive Grundstimmung der Beratungsperson</p>
		E5 S. 16	<p>Ich achte auf mein Gefühl: ob Humor angebracht ist in einer Situation.</p> <p>Und es gelingt mir oft gut, Dinge zu formulieren und den Zugang zu Menschen zu finden. Ich bin sehr offen und interessiert. Ich möchte wissen, was die Jugendlichen so bewegt. ... Und dann bin ich jemand mit gesundem Menschenverstand. Das ist wahrscheinlich die halbe Miete.</p> <p>Es geht um den richtigen Zeitpunkt, den man erwischen muss. Und je «verhockter» das Thema ist, desto besser kann man mit dieser Haltung einen Erfolg erzielen.</p> <p>Und dann schaue ich auch, dass ich vorbereitet bin.</p>	<p>Einfühlungsvermögen/Intuition sind wichtig.</p> <p>Offenheit und Neugier</p> <p>Gute Vorbereitung</p>
	Was braucht es, damit Humor Platz hat?	E1 S. 1	<p>...man muss zuerst mal jemand ernst nehmen, etwas abtasten. Erst wenn das Vertrauensverhältnis da ist.</p>	<p>Es braucht ein Vertrauensverhältnis</p>
		E3 S. 8	<p>Es braucht für Humor auch Beziehungsarbeit.</p>	<p>Beziehung muss zuerst da sein</p>
		E4 S. 11 + S. 13	<p>Humor...muss natürlich entstehen.</p>	<p>Authentizität der Beratungsperson</p>

			<p>...als Berufsberaterin habe ich immer im Hinterkopf, dass ich ja professionell sein und die Leute ernst nehmen will. ...Damit meine ich natürlich nicht ein Lächeln.</p> <p>Es muss sehr zur Person passen. ... Jemand, der nicht so humorvoll ist, der soll auch nicht so humorvoll beraten.</p>	
		E2 S. 6	Am besten funktioniert es sowieso, wenn es einfach passiert.	Spontaneität
UK: Humor mit Jugendlichen	<p>Nutzen sie die humorvolle Haltung mit Jugendlichen anders als mit Erwachsenen?</p> <p>Wenn ja, weshalb und wie zeigt sich das?</p>	E1 S. 3	<p>Mit Erwachsenen ist es oft etwas subtiler. Man lacht über andere Dinge. Es reicht oft schon ein Schmunzeln. Jemand mit Lebenserfahrung ist ja häufig reflektierter als jugendliche Personen. Häufig braucht es dann dieses Lachen gar nicht. ... Eine humorvolle Haltung hat für mich ganz viel mit Mimik und Gestik zu tun.</p> <p>Mit den Jugendlichen ist es mehr das zusammen über etwas lachen. Oder man sagt Dinge wie: «Oh wow, nun hast du aber wirklich was geleistet!» oder man versucht Dinge nicht ganz so tragisch zu nehmen.</p>	Nutzt Humor anders
		E2 S. 7	<p>Ja. Bei den Jugendlichen zusammen mit ihren Eltern – da benutzte ich die Fragen bewusster. Solche Standard-Fragen habe ich bei den Erwachsenen nicht. Dort ist es individueller, ob Humor eine Rolle spielt oder nicht.</p> <p>Bei den Erwachsenen ist es oft eine ähnliche Ebene. Das gibt es bei den Jugendlichen weniger. Da kommen dann eher die Interventionen zum Einsatz.</p>	Nutzt Humor anders
		E3 S. 10	<p>Bei den Jugendlichen ist es oft eher ein einseitiger Humor. Dass du der Clown bist. Der Humor kommt eher vom Berater.</p> <p>Bei den Erwachsenen da zieht eher der Sarkasmus, man kann etwas überspitzt formulieren. Und die Erwachsenen bringen eher auch mal von sich aus Humor ein.</p>	Nutzt Humor anders
		E4 S. 13	<p>Ja, ich glaube, dass Jugendliche anders auf Humor reagieren. Dinge wie Sarkasmus oder Ironie, damit können Jugendliche nicht umgehen. ... Auch ist manchmal schon ein Lächeln schwierig: Ein Jugendlicher, der gerade in einer Krise steckt, möchte von mir vielleicht nicht angelächelt werden. Man muss solche Situationen gut abwägen.</p> <p>Ich finde es in diesem Sinne bei den Jugendlichen schwieriger humorvoll zu sein, den Humor aktiv einzusetzen, weil man nicht in der gleichen Situation ist wie die Jugendlichen.</p>	Nutzt Humor anders

Ausklang

Oberkategorie: Reflexion

Unterkategorie	Frage	Expertin Seite	Originaltext
UK: Reflexion/ Zusammenfassung	Was hat sie am Interview überrascht oder irritiert?	E1 S. 3	...dass es Fragen gab, die ich gar nicht so gut beantworten konnte. Ich möchte das gerne besser beobachten und vielleicht werde ich dann Humor noch bewusster einsetzen.
		E2 S. 7	...dass es mich selbst zum Nachdenken gebracht hat. Gerade auch, wie ich Humor in die Schulhaussprechstunde reinbringen kann. ...die Definition von Humor. Das ist gar nicht so eine einfache Sache.
		E3 S. 10	Irritiert hat mich, dass ich mir dem Thema Humor gar nicht so bewusst bin. ... Ich fände das spannend: mal bewusste Methoden anzuwenden.
		E4 S. 13	Nichts. Es war nichts irritierend.
		E5 S. 16	Humor ist ein kreativer Prozess und das ist schwierig zu fassen und zu beschreiben... ...die Fassbarkeit. Das Ganze ist bei mir nicht so geplant.
UK: Weiterführende Gedanken	Haben wir noch irgendeinen Aspekt von Humor in ihren Beratungen nicht angesprochen, der ihnen besonders wichtig ist?	E1 S. 3	Kann man Humor lernen? Gespür für Grenzen? ... Nein, es fehlt nichts.
		E2 S. 7	Nein. Das Thema haben wir nun gut umkreist.
		E3 S. 10	Allgemein Humor. Nicht nur in der Beratung von Jugendlichen. Auch in Schulhäusern, in Klassen, bei Elternabenden. Wir wird dort Humor eingesetzt? Darf man dort Humor überhaupt einsetzen? War spannend. Auch über sich selbst zu reflektieren.
		E4 S. 13	Das Thema mit der Körpersprache. Kann man Humor auch über die Körpersprache rüberbringen? Auch spannend finde ich den Aspekt, dass man Humor ja auch auf sich selber beziehen kann. Manchmal würde ich gerne mehr über mich selber lachen – nicht alles so ernst nehmen. Das fehlt mir manchmal.
		E5 S. 16	Bei der Uni Zürich gibt es ja einen Fragebogen zum Thema Humor. Das wäre sicher noch spannend. Da geht es aber mehr um Humorarten oder Humortypen.