

# Fachtagung Lösungs- und Kompetenzorientierung

HSLU

Workshop: “Anleitung zum Unglücklich sein” ist der beste Beweis dafür, dass Konstruktivisten einen Sinn für Humor haben - oder?

Roland Zihlmann / 21. September 2023

**Der Begriff Humor, lat. «umor» bedeutet Feuchtigkeit oder Flüssigkeit**

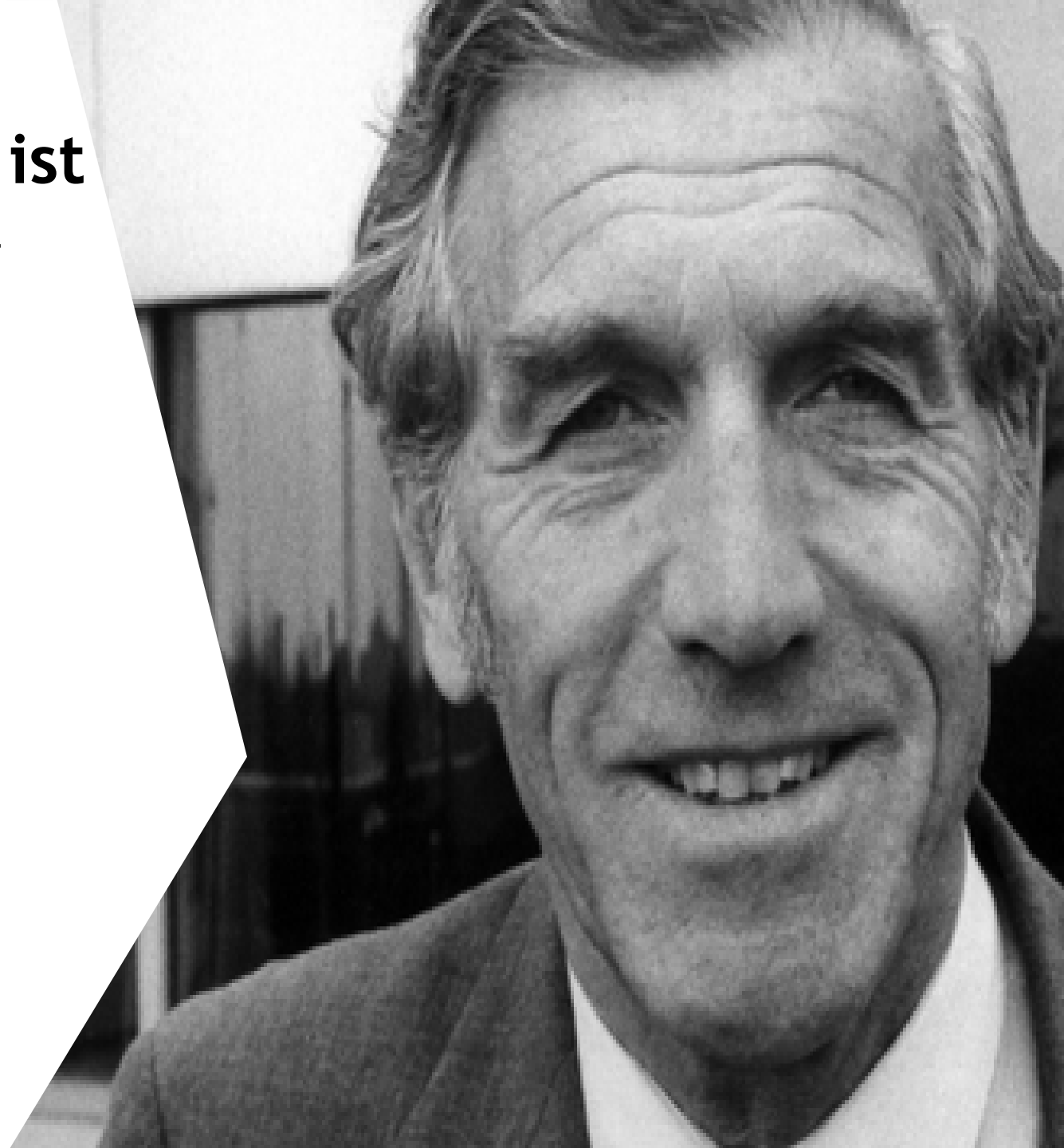
**«Der Mensch ist gesund wenn er im Humor ist»**

(Antike Überlieferung in: Cornelia Schinzilarz, 2013)

# Paul Watzlawick - «Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners»

## 5 Axiome nach Watzlawick

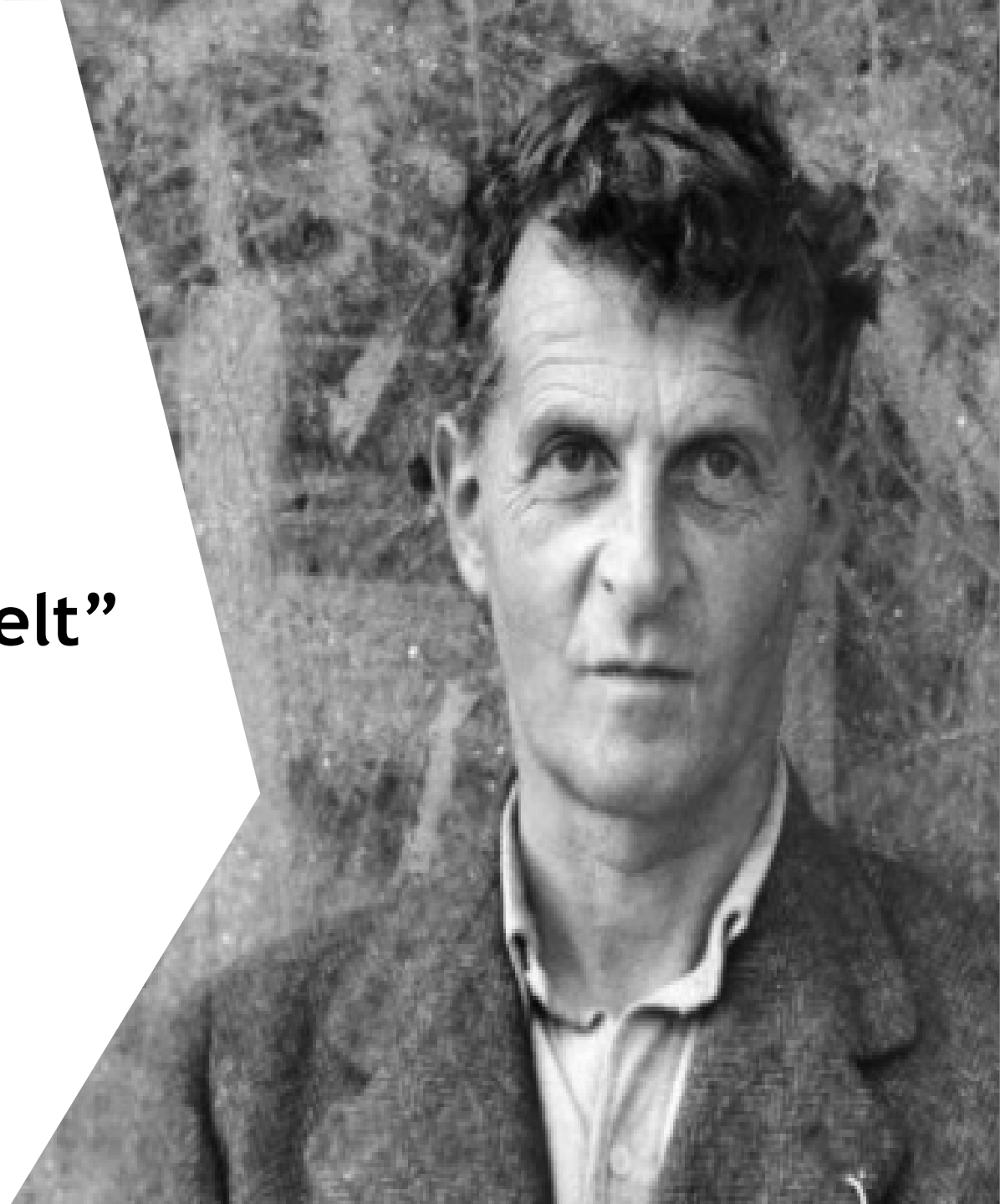
- 1 Man kann nicht nicht kommunizieren
- 2 Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt
- 3 Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung
- 4 Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten
- 5 Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär



**«Manche Menschen haben lieber ein  
überschaubares Unglück als ein unüberschaubares  
Glück»** (Grabbe Michael 2001)

**„Die Grenzen meiner Sprache  
Bedeuten die Grenzen meiner Welt“**

**(Ludwig Wittgenstein)**

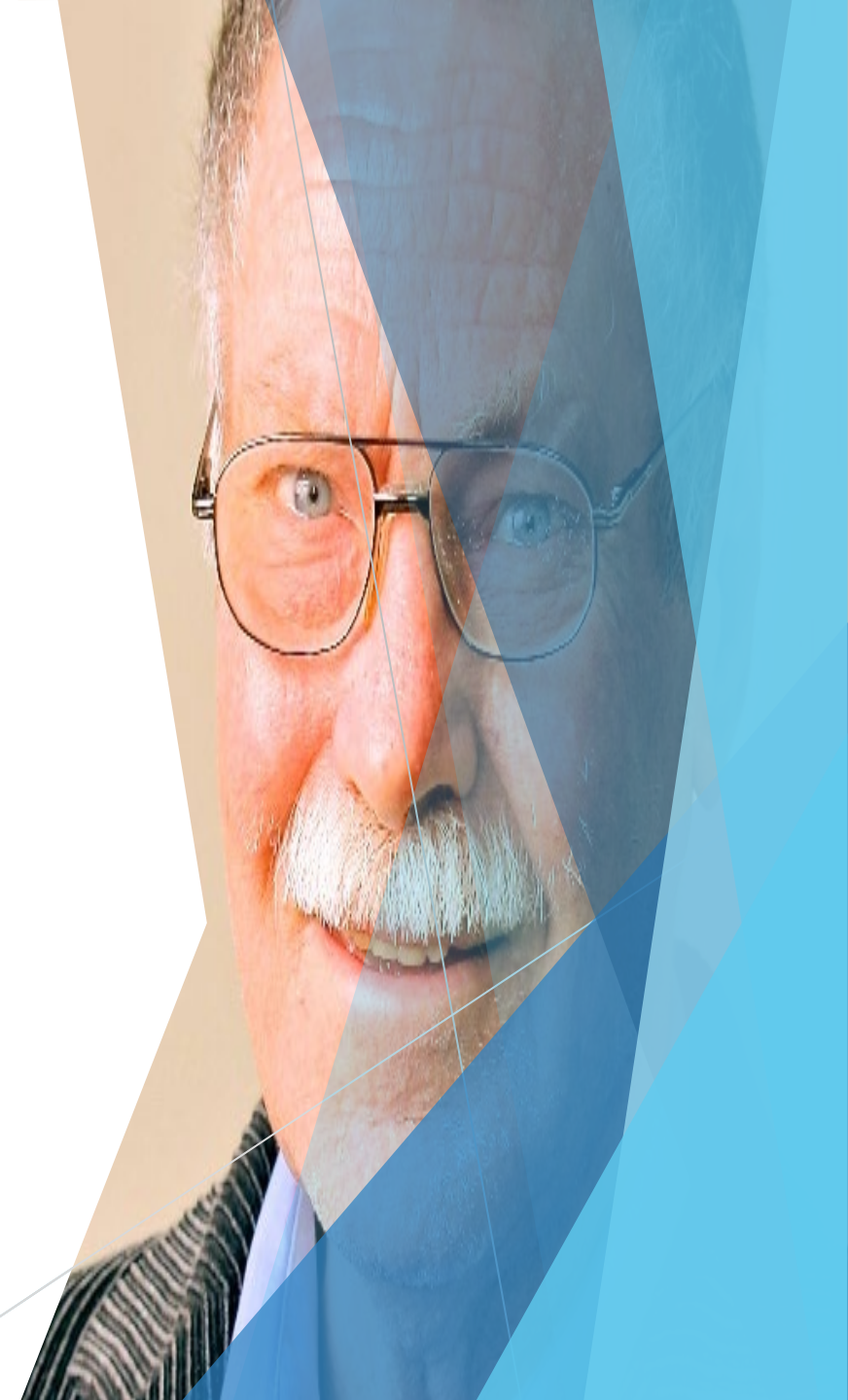


«**Humor** hat auch gruppendedynamische verbindende Wirkungen. Gemeinsames Lachen klingt wie Musik. Humor erleichtert Kritik, ohne Widerstände oder Enttäuschungen hervorzurufen.»

(Siebert, Horst 2012)

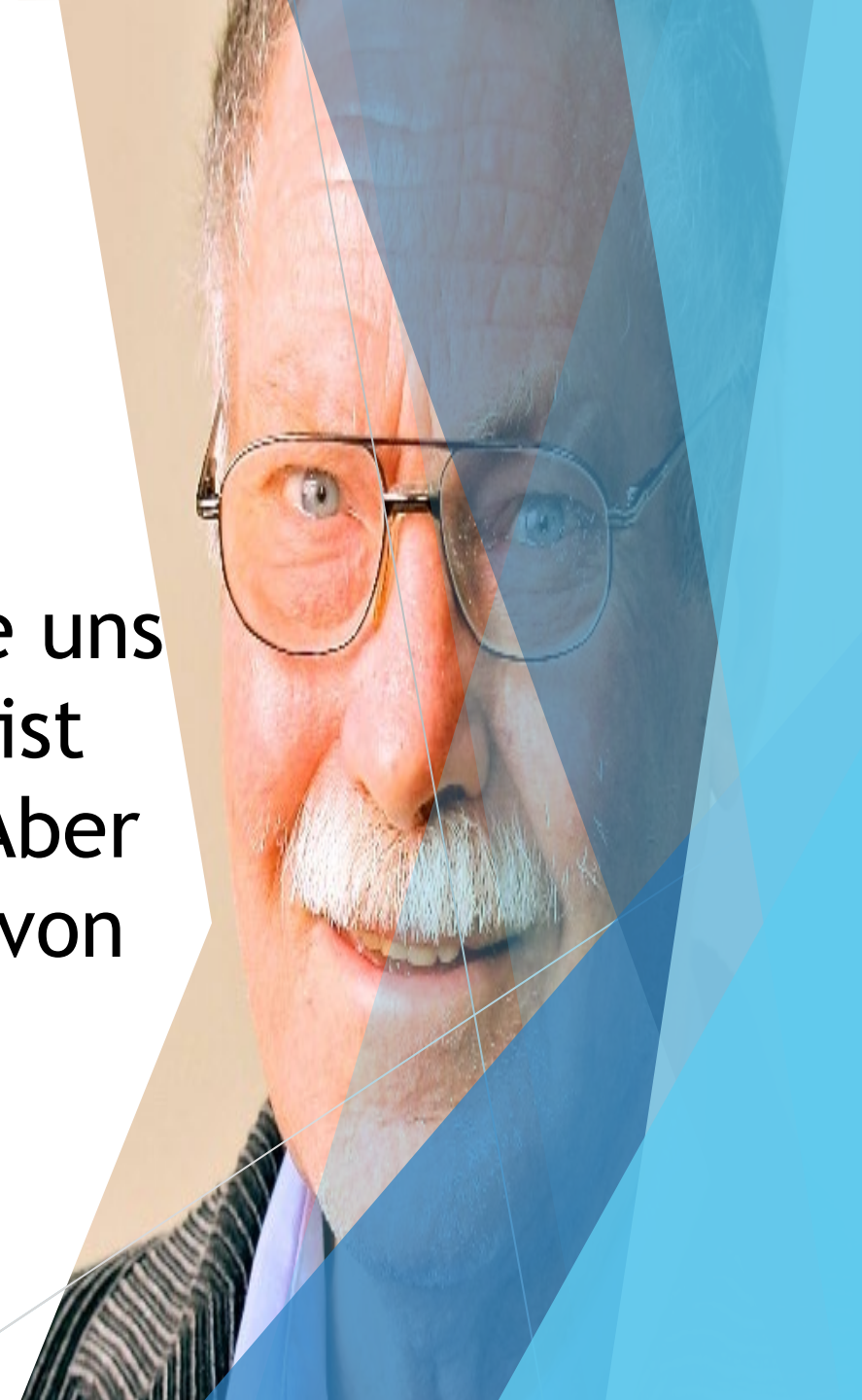


«**Humor** trägt angeblich zum Selbstbewusstsein bei und verweist auf emotionale Stabilität. Lachen ist ein intuitiver Überlebensmechanismus.»  
(Siebert, Horst 2012)



**Humor** ist ein *Modus* der Wirklichkeitskonstruktion. Dies ist die Kernthese des Konstruktivismus: Wir konstruieren unsere Welt so, wie sie uns *viabel* erscheint. Eine humorvolle Sicht ist nicht ständig und überall angemessen. Aber etwas mehr **Humor** würde den meisten von uns gut bekommen.

(Siebert, Horst 2012)

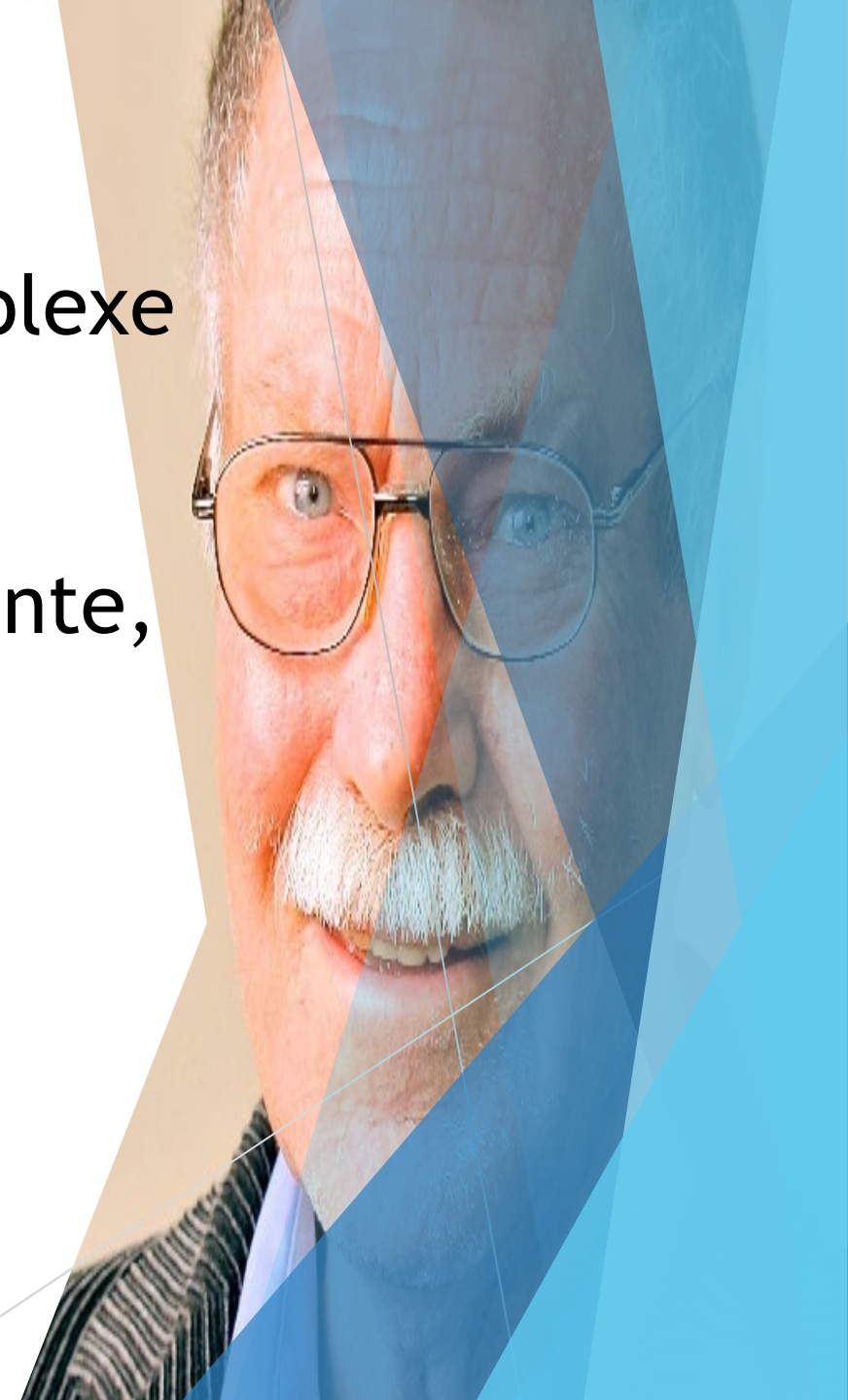




«**Humor** verweist außerdem auf hochkomplexe Gehirnaktivitäten.

Das Gehirn verknüpft Kognitives mit Emotionalem und es kombiniert inkongruente, scheinbar widersprüchliche Ideen in überraschender Weise. „Lustig ist, wenn zusammenkommt, was nicht zusammen Gehört.»

(Siebert, Horst 2012)



# Humberto Maturana

**Autopoiese** (Systeme, die durch zirkuläre Produktion ihrer Systemkomponenten sich selber herstellen (selbst re-produzierend und selbstreferenziell sind))

# Francisco Varela



Die Welt zu **erkennen**, bedeutet also vor allem, die Welt hervorzubringen, zu konstruieren. Man könnte sagen: „**Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist ein Tun.**“

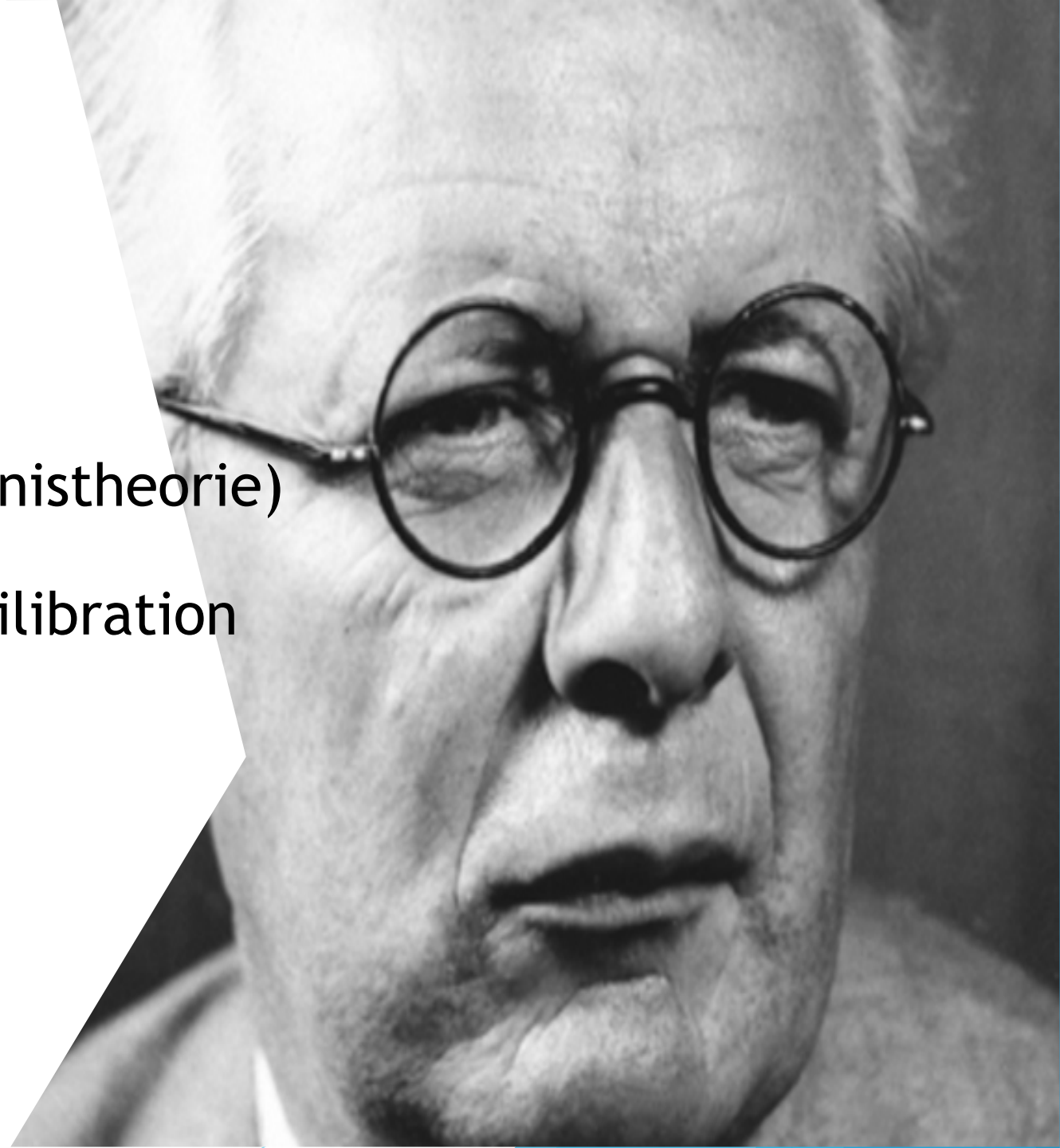
Maturana, Humberto/Varela, Francisco zit. in: «Baum der Erkenntnis», 2009»

# Jean Piaget

**Genetische Epistemologie (Erkenntnistheorie)**

**Assimilation - Akkommodation - Äquilibration**

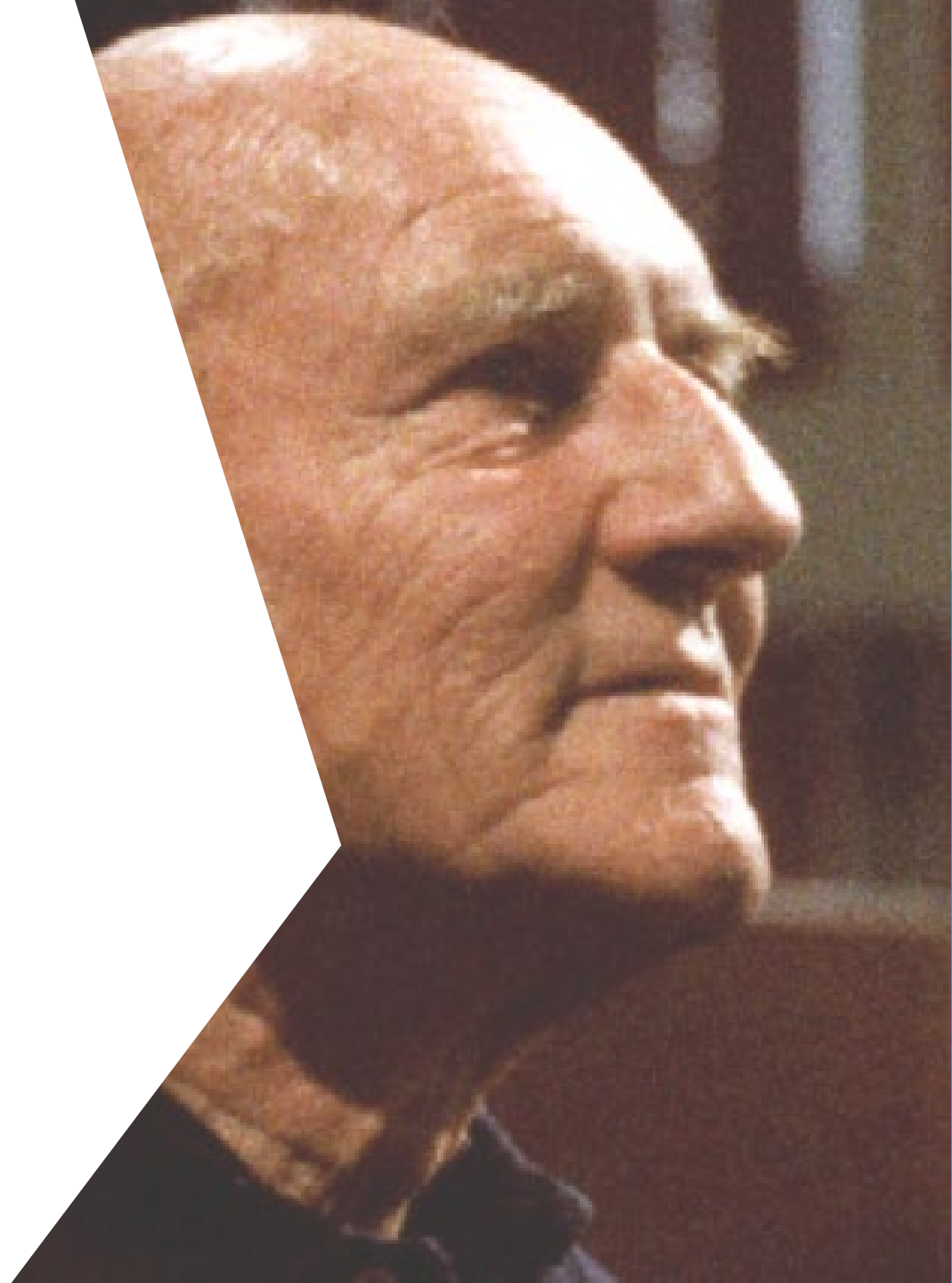
Schematas: “Der Fokus ist die kognitive Anpassung  
des Menschen an die Umwelt”



# Heinz von Foerster

Das Konzept der Kybernetik

... alles Gesagte wird (von) zu einem  
Beobachter gesagt...,

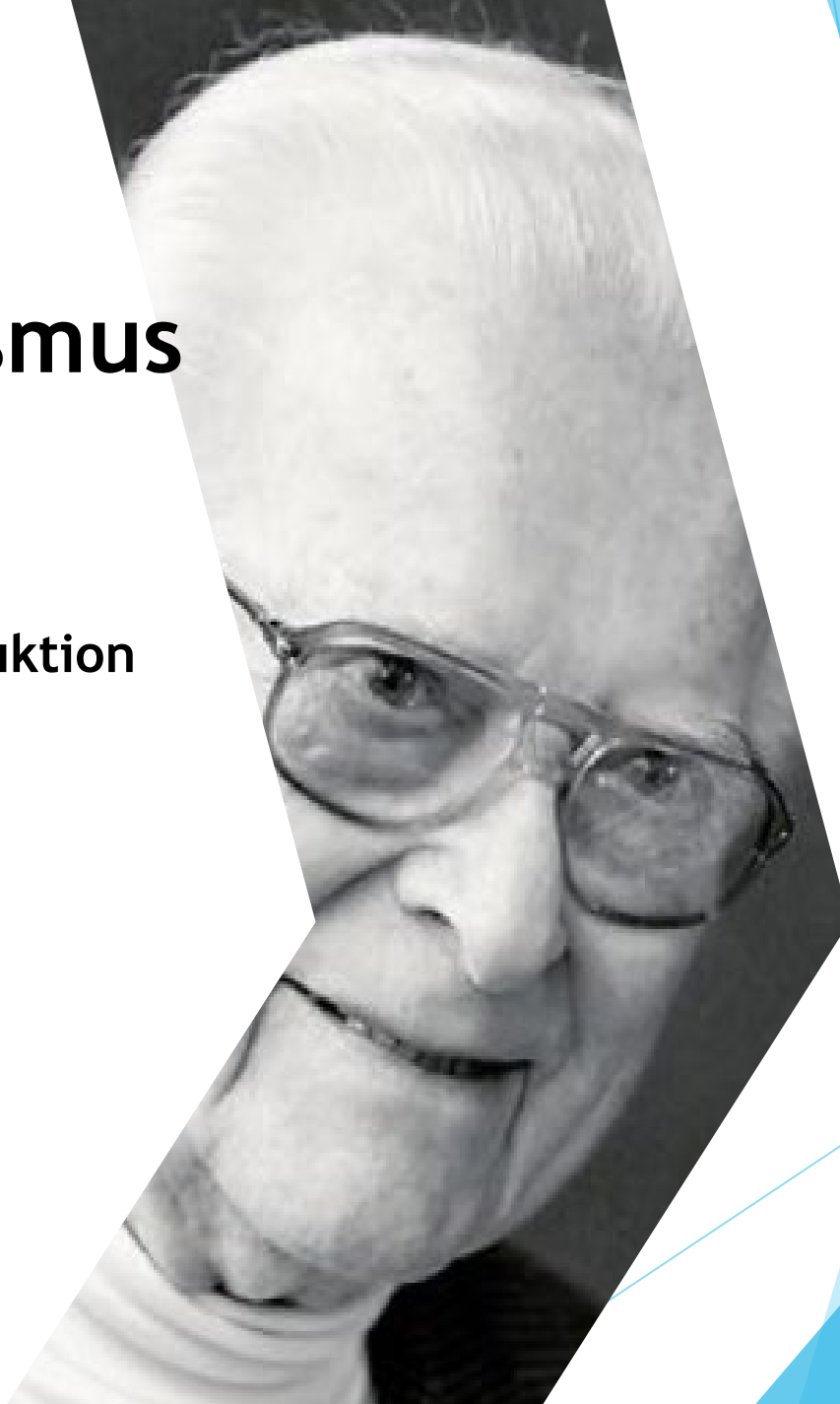


# Radikaler Konstruktivismus

## Ernst von Glasersfeld

Konzept der Viabilität / Kognitive Konstruktion

Realität (ontische Welt)  
und Wirklichkeit (Erlebenswelt)





# **Steve de Shazer & Insoo Kim Berg**

Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

Grundannahmen (Walter & Peller)

Grundhaltungen des LKO