

Der Provokative Ansatz

Zum Lachen in die Praxis

Corinne Marie Schäfer

23.06.2025

Frankfurt am Main

Einleitung

Um es gleich zu sagen:

Ich finde den Provokativen Ansatz attraktiv.

Ohne dass ich - mangels noch fehlendem Know-How - je damit gearbeitet hätte.

Woher kenne ich dann diese Methode überhaupt ?

Ich hatte, bei Bücher Uwe, ein Buch gekauft, ausschließlich, weil mir der Titel gefiel:

“Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind!”,

Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils, von der Psychologin Dr. Noni Höfner.

Dann, ein paar Wochen später, hatte ich zufällig ein Interview gelesen, von ihr und ihrer

Tochter Dr. Charlotte Cordes, die ebenfalls nach dieser Methode arbeitet,

in der Zeitschrift PSYCHOLOGIE HEUTE :

“Also, so krumm stehe ich doch nicht da, oder?”.

Und *dann wiederum* habe ich den Podcast zur Methode gehört, den Charlotte Cordes seit über 90 Folgen (Stand Juni 2025) zusammen mit Ihrer Mutter und dem Musikwissenschaftler und Coach Florian Schwartz betreibt.

“Der Provokative Ansatz in Coaching und Therapie“.

Darin werden echte KlientInnen nach dieser Methode gecoacht.

Diese oben genannten drei sind die drei Quellen der vorliegenden Arbeit.

Ergänzt durch 2 von Chat Gpt generierte Cartoons.

Auf den folgenden Seiten gebe ich einen Überblick über, aus meiner Sicht, wichtige Aspekte der Methode, um diese im Kern zu verstehen.

Gleich zu Beginn möchte ich im Sinne der Autorinnen betonen, was der Provokative Ansatz , wie man es leicht annehmen könnte, eben *nicht* ist.

Er ist:

- kein verbaler Tritt vor das Schienbein
- kein “ ich Lustig Machen" über Probleme
- kein Banalisieren von Restriktionen
- kein aggressives Konfrontieren mit Schwächen oder Glaubenssätzen

Was der Provokative Ansatz dagegen ist, was er bewirken kann, wie er funktioniert und wann er tatsächlich *nicht* funktioniert oder angewendet werden sollte, das beschreibe ich auf den folgenden Seiten.

Inklusive eines kurzen Ausschnitts aus der Podcast Folge 68

“ Mein Partner geht mir auf den Sack”.

Hauptteil

Entstehung und Weiterentwicklung der “ Provokativen Therapie”

Der US-amerikanische Psychotherapeut Frank Farrelly entwickelte in den 1960er Jahren die „Provokative Therapie“.

Frank Farrelly sagte:

“Wenn Du jemand wirklich magst, kannst du ihm alles sagen - sogar die Wahrheit.

Dabei sagte er nicht das, was die Patienten hören wollten, sondern das Gegenteil!!
Er sagte es allerdings *nicht*, um zu verletzen, sondern um Widerspruchsgeist, Klarheit und Veränderung zu fördern.
Seine Provokation war somit von echter Wertschätzung getragen.
Die Psychologin Dr. Noni Höfner hat diesen Ansatz gemeinsam mit ihrer Tochter, der Psychologin Dr. Charlotte Cordes, weiterentwickelt und daraus die Provokative SystemArbeit (ProSA) und das Provokative Coaching gemacht.
Beide arbeiten seit Jahrzehnten erfolgreich mit dieser Methode.

Wie funktioniert der provokative Ansatz ?

Der provokative Ansatz ist eine besondere Art des Coachings und der Beratung.
Ziel ist es, Menschen auf eine überraschende, oft witzige Weise aus festgefahrenen Denkmustern zu holen.

Dies geschieht mit Humor, Übertreibung und liebevoller Provokation sowie - und darin liegt die außerordentliche Qualität und die Kunst dieses Ansatzes - ohne die Person bloßzustellen oder gar zu verletzen.

Zum Verständnis der Methode hilft es einen Blick in die Ethymologie des Wortes zu werfen.

Was bedeutet ” Provokation “ ?

Die lateinische Herkunft liegt im Verb „provocare“
Es setzt sich zusammen aus:

- „pro“ = „vor“ oder „hervor“
- „vocare“ = „rufen“

Wörtlich übersetzt bedeutet provokare also: „*hervorrufen*“ oder „*herausrufen*“.
Genau das ist das Ziel des Provokativen Ansatzes als Intervention.
Er ruft bei der Person etwas hervor oder bringt folgendes an die Oberfläche:

Was ist das Ziel des Provokativen Ansatzes ?

Der Provokative Ansatz möchte folgendes hervorbringen:

- Neue Emotionen, Gedanken und Sichtweisen
- Neues Erkennen von festgefahrenen Mustern und Wachstumsbremsen
- Neue "Aha" - Erlebnisse und manchmal
- einfach nur ein befreiendes Lachen

Wann ist der Provokative Ansatz nicht die richtige Methode ?

Der Provokative Ansatz funktioniert nicht

- wenn der Coach sich in einem Thema nicht auskennt
- wenn der Coach gerade an der selben Stelle festhängt wie sein Gegenüber
- wenn es zwischen Coach und KlientIn keine Sympathie gibt, also wenn, wie Noni Höfner sagt: "(...) ich ihn einen blöden Hund finde".

Auch bei anhaltenden traumatischen Themen oder Klienten in tiefer Trauer ist Lachen als Intervention nicht angebracht oder einfach unmöglich.

Was sind typische Merkmale des Provokativen Ansatzes?

Während sich der Coach bei anderen Methoden, therapeutischen Verfahren, oder Ansätzen eher zurückhält, liegt sein Redeanteil beim Provokativen Ansatz deutlich über dem des Menschen, der ihm gegenüber sitzt.

Auch zeigt er oder sie durchaus körperlichen Einsatz mit Elementen zum Beispiel aus dem Improtheater.

All diese durchaus laute Energie ist nötig, um die gewünschte gelockerte Stimmung zu erzeugen und passt zum außergewöhnlichen Setting.

Darüber hinaus arbeitet die Methode mit den Mitteln der humorvollen Übertreibung und paradoxen Interventionen:

Zum Beispiel: "Ja, bleiben Sie ruhig weiter unglücklich – das steht Ihnen gut!" oder
"Mit 60 einen Friseur Salon eröffnen??
Wie soll denn das funktionieren??
Wie wollen Sie denn in Ihrem Alter einen Kamm halten??
Fangen Sie mit sowas gar nicht erst an.
Machen sie lieber das, was man in Ihrem Alter am besten macht:
"Nämlich nichts und schon gar nicht irgendwas Neues!!"



Die vom Klienten oder der Klientin eingebrachten Probleme und Themen werden überzeichnet und überspitzt dargestellt.

Charlotte Cordes spricht in diesem Zusammenhang von einem "Zerrspiegel", den sie versucht vorzuhalten.

Das geschieht allerdings auf so absurde Weise, dass die Person teilweise laut darüber lachen kann/muss.

Sie merkt im Verlauf des Gesprächs selbst, wie seltsam das ist, was sie da gerade denkt, fühlt und tut.

Dabei ist es für den Coach wichtig *so dick* aufzutragen, dass die Menschen merken, wie aberwitzig das Verhalten ist, das sie als hinderlich erleben und /oder im Gespräch beschreiben.

Für viele wird erstmals spürbar, wie sehr sich in einem Thema festgebissen haben.

Welche Kommunikationsformen nutzt der Provokative Ansatz ?

Alle Werkzeuge, die plastische und emotionale Bilder erzeugen, können eingesetzt werden.

- Sprache gesprochen, normale Alltagssprache bis laut modulierte Theatralik.
- Sprache gesungen, Spottverse
- Körperbewegungen, Elemente aus dem Improvisationstheater, um zum Beispiel darzustellen, wie man als buckliger Alter am Stock geht, wenn man weiter keinen Sport macht.

Das Ziel ist es, Emotionen wie Wut, Ekel, Überraschung oder Amüsiertheit zu erzeugen.

Bei allen Interventionen ist der enge wertschätzende Kontakt zwischen Coach und KlientIn für den Erfolg der Methode essentiell!

Welche Haltung braucht der Coach beim Provokativen Ansatz?

Wer von der Methode hört, mag sich fragen:
Wie passen Empathie und Provokation zusammen?
Charlotte Cordes sagt:

“Wenn wir hinderliche Überzeugungen oder Verhaltensweisen entdecken,
melden wir das in einer Haltung zurück,
die wir “liebevolles Karikieren des Weltbildes” nennen“

Zynismus und Sarkasmus gilt es bei diesem Ansatz unbedingt zu vermeiden und verhindern den Erfolg der Interventionen!
Bei aller Provokation steht immer die Achtung vor dem Menschen im Vordergrund.
Noni Höfner sagt:

“Für mich ist die provokative Arbeit keine Methode, sondern eine Haltung.
Diese gilt es zu lernen.
Ich bin die ganze Zeit nah an den KlientInnen, gucke, wie sie aufnehmen, was ich sage,
ob sie lachen, auf die Bilder einsteigen oder nicht auf das reagieren, was ich anbiete (...).”

Darüber hinaus beschreibt sie, wie wichtig es als Coach sei,
eine gewisse “Beißhemmung” zu verlieren.
Viele halten ihre guten Ideen für Interventionen während der Sitzung zurück und berichten,
sie trauten sich nicht “das oder jenes zu sagen”.

Es kommt beim Provokativen Ansatz auf die Mischung an!
Und damit das gelingt, wird verbal und nonverbal eine “Empathieblase” aufgebaut.
Außenstehende könnten sagen:
“Mensch, der Spruch war aber hart. Das würde ich mir aber nicht gefallen lassen.”
Doch die KlientInnen melden zurück, dass sie sich gesehen und verstanden fühlen -
und dass genau *diese* Sichtweise weiterhilft.

Welche Bedeutung hat das Lachen beim Provokativen Ansatz ?

Das Lachen ist bei der vorgestellten Methode ein essentielles Stilelement.
Noni Höfner sagt:

“Angst (und erst recht Panik) ist ein starkes Gefühl, das befreiende Lachen ist auch eines -
und zwar ein stärkeres!“

Deshalb hat der Humor beim Provokativen Ansatz einen zentralen Platz.
Die provokative Konfrontation der Person mit vergangenen Traumata, Verletzungen oder einem Problem Erleben wird daher immer gekoppelt mit Humor, mit der Überspitzung, der Persiflage, die dem Schrecken auf diese Weise die Spitze nimmt.
Dadurch hat die positive Alternative erst die Chance, ans Tageslicht zu kommen.

Auch das Einstreuen von passenden Witzen ist möglich,
um das (gemeinsame) Gelächter zu verstärken.
Um eine befreiende Wirkung zu haben, ist bei dem Prozess unbedingt darauf zu achten,
dass das Lachen nicht abfällig, ätzend, schadenfroh oder abwertend ist.
Sarkasmus oder Zynismus haben im Provokativen Ansatz nichts zu suchen.
Der Coach berührt die Wunden zwar, aber aktiviert durch die wohlwollende Provokation die Selbstheilungskräfte.
Noni Höfner sagt:

“Der Wesenskern des Provokativen Stils ist ein warmherziges, entspannendes, befreiendes Lachen über sich selbst.
Andere auszulachen ist einfach, aber über *sich selbst* zu lachen ist das schwierigste und zugleich beste Lachen, denn es entmachtet die Stolpersteine und macht frei und unwiderstehlich.“

Welche Bedeutung hat die Persönlichkeit des Coaches beim Provokativen Ansatz ?

Bei dieser Methode kommt der Persönlichkeit des Coaches eine sehr zentrale Rolle zu.
Er ist nicht der allwissende Außenstehende, sondern bringt sich mit seiner ganzen Person sehr stark ein und wird so Teil des ablaufenden Prozesses.
Noni Höfner sagt:

“Er ist ungeschützt(er) und kann sich nicht im “Expertenmantel” verstecken.
Und das trägt dazu bei, dass diese Vorgehensweise so wirksam ist.”

Da er sich nicht an feste Schemata hält, ist der Provokative Stil keine Nummer-sicher-Methode und es kann, auch bei erfahrenen Coaches, leicht mal etwas daneben gehen.
Wer vorsichtig eine Frage stellt, geht deutlich weniger Risiko ein als ein Coach, der provokative, stereotype oder globale Behauptungen in den Prozess gibt.
Dies allerdings kann einen Coach, der es gewöhnt ist, sich hinter professionellen Reaktionen zu verstecken, durchaus unter Druck setzen.
Wer als Coach Angst hat, Fehler zu machen oder Perfektion anstrebt, fühlt sich zudem angreifbar.
Noni Höfner sagt:

“(…) er fühlt sich auf einmal nackt und bloß.”

Das spielerische Erlernen von Improvisationstechniken kann aus diesem Erleben befreien. Coaches, die sehr ehrgeizig sind und immer perfekt sein wollen, lernen hier, unter neuem Blickwinkel, sich selbst nicht übertrieben wichtig zu nehmen, sich Fehler zu erlauben und zu einer gelassenen Einstellung (zurück) zu finden.

Um selbstgemachten Perfektionsdruck zu reduzieren; sollte laut Frank Farrelly folgender Satz helfen:

“You cannot win them all.
Even Jesus lost one out of twelve.”

Was könnte beim Provokativen Ansatz noch schief gehen ?

Nicht nur ein zu ehrgeiziger Coach schadet dem Prozess.

Auch der unbedingte Wille unbedingt besonders originell und kreativ sein zu wollen oder müssen führt in der Regel eher nicht zu einer für den Menschen zieldienlichen Lösung.

Weniger Anstrengung ist - wie bei anderen Coaching Methoden - auch hier - mehr.

Der Druck, man müsse dauernd neue sensationelle Einfälle produzieren, um besonders kreativ zu sein, kann nach hinten losgehen.

Die ausgefallenen Ideen produzieren vielleicht ein paar Lacher, landen aber nicht wirklich beim Gegenüber und können damit die ganze Geschichte ruinieren.

Noni Höfner sagt:

“Bei der provokativen Arbeit geht es nicht darum, dem Klienten zu zeigen, was für ein kreativer, ungewöhnlicher, erleuchteter und kluger Berater man ist oder wie toll man alles unter Kontrolle hat. Das führt nur zu sehr unergiebigem Machtkämpfen zwischen Berater und Klient. (...) Das Ziel ist vielmehr (...), den Klienten zu inspirieren, sodass dieser seine eigenen kreativen Kräfte für die Problemlösung entfalten kann.”

Deswegen gilt das Motto: Sei durchschnittlich und sage Naheliegendes! !

Wie funktioniert der Provokative Ansatz in der Praxis ?

Wie die Methode funktioniert, zeigt der Podcast

“Der Provokative Ansatz in Coaching und Therapie” von
Charlotte Cordes, Florian Schwartz und Noni Höfner.

Zu Beginn jeder Folge erklärt Charlotte Cordes (CC) sehr genau die Funktionsweise des Provokativen Ansatzes und man erfährt, was in den folgenden 30 Minuten zwischen Coach und Klient/In passiert.

Vor allem wird deutlich kommuniziert, dass Niemand und Nichts aus - und weggelacht wird, sondern dass sich Coach und Klient/in gemeinsam über die eingebrachten Themen amüsieren!

Für das bessere Verständnis hab ich Teile der Folge 68 transkribiert,
“Mein Partner geht mir auf den Sack” (Nadja, 40)

CC: Das heißt du hast en Mann und der nervt.

N: Und wie!

CC: Und was nervt?

N: Vieles. (Lacht)

CC: Dann schmeiß ihn doch einfach raus und such dir en neuen.

N: das hab ich früher so gemacht, aber das geht jetzt nicht mehr, weil wir ein gemeinsames Kind haben.

CC: Oh Scheiße, das heißt er hat dich geschwängert.(...) mit 37 . Das ist dein erstes Kind ?

N: Ja, mein erstes und mein letztes.

CC: Hat er noch en Ei gelegt und jetzt merkst du, der ist nervig.

Jetzt kannst du ihn so entsorgen wie sonst immer.

N: Ja, genau. Richtig. Das ist genau der Punkt ja.

CC: Das heißt, du mußt jetzt nur noch durchhalten, bis dieses Kind 18 ist , also nur noch 15 Jahre und dann sagst du dem Kind, wir sind nur zusammen geblieben wegen dir.

N: Ja (lacht)

CC: Und dann das Kind gleich in Therapie gehen.

Das ist großartig. Dann haben wir hier etwas zu tun.

N.: Ja, ich befürchte ja, dass es über 18 hinausgeht. Ich bin ja selber Scheidungskind und weiß, wie katastrophal das ist. Ich würde eigentlich ganz gern bis zu meinem Lebensende mit ihm zusammen bleiben. Wegen dem Kind.

CC: Seid ihr verheiratet?

N: Nein. Eben noch nicht.

CC: Das heißt, das willst du auch noch machen , obwohl er dich so nervt, obwohl alles kacke ist willst du den noch heiraten. Weißte so :

(SINGT: die Hochzeitsklassiker an, Da Da Dadaaaa)

Da wollen beide mit so ner Trauermiene und so ner Fresse vorm Altar:

Willst du sie heiraten? Ja. OK. Von mir aus, wenn´s sein muss.

Wir haben ein Kind, wir haben ein Kind , wir müssen zusammen bleiben für immer !!

N: Ja (lacht)

CC: Ja, so kotzwürg (macht dazu noch Würgegeäusche).

Das find ich gut.

Du hast da so Glaubenssätze und Vorstellungen und ziehst das durch.
Du siehst ja noch ganz gut aus, aber wahrscheinlich in 5 Jahren siehste dann aus wie 85.

N: Ja.

CC: Vor lauter Stress. Aber - du hast es durchgezogen (verstärkt die Stimme)(...)

Du könntest ihn auch einfach nicht heiraten?

N: Aber ich möchte ja, dass er mich heiratet.

Ganz am Anfang, als es noch um nichts ging, hat er mir einen Antrag gemacht.

CC: Blöd, das hast du ihn nicht festgenagelt. Saublöd. Jetzt will er nicht mehr.

N: Er ziert sich.

CC: Jetzt zickt er rum. Du warst zu langsam. Bist du immer so langsam???

In diesem Stil geht es bis zum Ende der 30 Minuten weiter.

Nach ein paar Tagen kommt von Nadja eine Sprachnachricht:

N: (...) Tatsächlich hat es sehr nachgewirkt bei mir.

Vor allem die Bilder, die du in meinem Kopf erzeugt hast.

Ich hab da wirklich jetzt ein Bild von mir, wie ich so bin in der Beziehung,

wie meine Strategien so sind und wie sinnlos das ist, was ich so mach.

Dass die Art und Weise, wie ich mit dem Thema umgeh wirklich völlig... absurd ist in Wahrheit.

Und wirklich zu nichts führt.

Ich hab viel nachgedacht.

Ich hab jetzt eine Karikatur von mir selber in meinem Kopf (...),

wie ich mit meinem Partner umgeh.

Und wie lächerlich das ist!

Fazit

Der provokative Stil passt meines Erachtens sehr gut zum systemischen Coaching, da beide Methoden davon ausgehen, dass:

- Menschen Lösungen in sich selbst tragen,
- der Coach nicht der Besserwisser, sondern ein Impulsgeber ist,
- der Blick auf d
- as System (z.B. Familie, Team, Umfeld) wichtig ist.

Noni Höfner sagt:

“Der Provokative Stil erweitert jede Bühne, auf der sich Berater und Klient/in bewegen, in ungeheurem Ausmaß, da er beiden sehr viel Freiraum schafft. Es gibt nur sehr wenige Therapie- und Beratungsverfahren, bei denen mir die Fantasie fehlt, um mir eine gelungene Kombination (...) vorzustellen.”

Ich persönlich finde den Provokativen Ansatz erfrischend anders.

Die Problemtrance kann auf diese Weise, spontan, intuitiv, humoresk und trotzdem maximal funktional genutzt und der Mensch auf diese Weise zu einer erwünschten Lösung geführt werden.

Für meine persönliche Arbeit kann ich mir vorstellen, kleine Mini-Interventionen des Provokativen Ansatzes als Stilmittel einzubauen.

Es könnte lustig werden und nützlich sein 😊

Quellen Literatur

Psychologie Heute, "Also, so krumm stehe ich doch nicht da, oder?",
Interview mit Dr. Noni Höfner und Dr. Charlotte Cordes, 07/2025

E. Noni Höfner, Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind!,
Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils, Heidelberg, Verlag Carl-Auer, 2023

ChatGPT, Cartoon, Salong Luise
Support, Executive Summary

Podcast, Der Provokative Ansatz in Coaching und Therapie,
Dr. Charlotte Cordes, Musikwissenschaftler, Florian Schwartz,
Dr. Noni Höfner
Folge 68, Mein Partner geht mir auf den Sack
Daraus sind Sequenzen im Hauptteil meiner Arbeit transkribiert.