

Cornelia Schinzilarz
Charlotte Friedli



Humor in Coaching, Beratung und Training

WEITERBILDUNG · COACHING

BELTZ

Leseprobe aus: Schinzilarz/Friedli, Humor in Coaching, Beratung und Training, ISBN 978-3-407-29278-0

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29278-0>

Humorvoll intervenieren

Von »Accessoires« über »Kauderwelsch« und »rote Nase« bis »Wortsalat«

Die in diesem Buch vorgestellten Interventionen haben wir aufbauend auf dem systemischen Beratungsansatz, dem Gerechten Sprechen und der Humorforschung entwickelt. Sie finden zu jeder der 21 Interventionen insgesamt 62 verschiedene Vorgehensweisen, mit denen Sie im Coaching, in der Beratung und im Training humorvoll arbeiten können. Wir stellen sie Ihnen in ihren jeweiligen Wirkungen vor. Zudem zeigen wir auf, wie Sie konkret vorgehen und wo Sie welche Spielart einsetzen können. Wir starten bei den Accessoires, fliegen mit der Enterprise, genießen Kraftausdrücke, folgen der roten Nase und enden beim Wortsalat.

Im Humorcoaching gehen wir davon aus, dass all diese Interventionen und jede dieser Vorgehensweisen jederzeit integriert werden können. Einige werden Ihnen sicher bekannt vorkommen. Wir haben sie für den humorvollen Einsatz übersetzt und angepasst. Andere Interventionen und Vorgehensweisen sind so aufgebaut, dass sie etwas wunderlich oder gar abenteuerlich erscheinen und damit über ein hohes Irritationspotenzial verfügen. Alle sind in der Praxis erprobt, überprüft, überarbeitet und werden rege in der Arbeit mit Menschen eingesetzt. So wirkt zum Beispiel die Juxbox, in einem zerstrittenen Team eingesetzt, sofort entspannend und die Atmosphäre lockert sich. Oder die bunten Haare lassen Lästereien und Hintenherumgerede verstummen.

Die deutliche Potenzial- und Zielorientierung, ausgerichtet an den vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen, bilden die Grundlage dafür, dass die Integrität aller Beteiligten gewahrt und die verschiedenen Persönlichkeiten geachtet sind. Vor diesem Hintergrund können professionelle Beratungen, Coachings oder Trainingseinheiten auch in schwierigen Zusammenhängen humorvoll und heiter sein und dramatische Situationen in Komödien verwandelt werden.

Wir haben die verschiedenen Interventionen alphabetisch angeordnet. Der folgende Überblick mit Seitenangaben macht es Ihnen möglich, gezielt die passende Intervention zu finden.

Übersicht über die humorvollen Interventionen



| | |
|-----------------------|--------|
| Accessoires | S. 50 |
| Bodytalk | S. 52 |
| Gegenstände | S. 55 |
| Haarpracht | S. 57 |
| Irrwicht | S. 61 |
| Juxbox | S. 63 |
| Karikaturen | S. 65 |
| Kappe | S. 67 |
| Kauderwelsch | S. 70 |
| Komplimente | S. 73 |
| Kraftausdrücke | S. 77 |
| Mary's Schublade | S. 82 |
| Neandertaler | S. 84 |
| Pötisches | S. 86 |
| Raumschiff Enterprise | S. 89 |
| Rote Nase | S. 93 |
| Schellen | S. 97 |
| Smiley | S. 100 |
| Spiegel | S. 102 |
| Verstärkungen | S. 104 |
| Wortsalat | S. 108 |

Bei manchen Vorgehensweisen haben wir den Ablauf samt den dazugehörigen Reflexionseinheiten genau beschrieben. Diese lassen sich jeweils auch mit anderen Interventionen verknüpfen. Vielleicht haben Sie eine gewisse Scheu, zum Beispiel einfach einmal der Neandertaler zu sein oder eine bunte Smileykrawatte zu tragen. Dann lohnt sich das Training solcher Interventionen. Dabei wünschen wir Ihnen viel Vergnügen!

Accessoires

Unter Accessoires verstehen wir sowohl gezielt ausgewähltes Zubehör, welches in der Raumgestaltung eingesetzt werden kann, als auch Schmuck oder bunte Kleidung, die am Körper getragen werden.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Accessoires, die Sie einsetzen können. Sie reichen von großen Wandbildern oder Skulpturen über Schals oder Krawatten mit lustigen Aufdrucken bis hin zu kleinsten Gegenständen, wie Miniaturwinkesmileyblumen oder Klebepiercing mit lustigen, zum Lächeln einladenden Bildern, die Sie auf dem Körper oder an der Kleidung befestigen können.

Vorgehen für die Selbstdarstellung

Legen Sie sich eine Sammlung von passenden Accessoires zu, mit denen Sie einerseits Ihre Räume gestalten und die Sie andererseits auch bei einem Außentermin einsetzen können. Zudem lohnt es sich, über eine Auswahl an Schmuck, bunter Kleidung und Klebepiercings zu verfügen. So können Sie je nach Kontakthäufigkeit die Accessoires wechseln. Vielleicht brauchen Sie zu Beginn ein wenig Mut, sich bunter zu kleiden oder mit einem Klebepiercing auf der Nase die Klienten zu empfangen. Wir können Ihnen jedoch versichern, dass die meisten Menschen einfach nur froh und glücklich sind, wenn Sie sich als heitere Person zu erkennen geben. Wenn Sie sich beruflich als mit Humor tätige Person ausweisen, wird geradezu erwartet, dass Sie damit arbeiten und humorvolle Interventionen einsetzen.

Ein Überraschungseffekt bei Ihren Klienten findet in jedem Fall statt, der mit einer verschärften Wahrnehmung auf weitere Überraschungen einhergeht. Das können Sie sehr gut nutzen, indem Sie ihn nach Überraschungen bei sich selbst Ausschau halten lassen.

Vorgehen in der Arbeit mit Teams

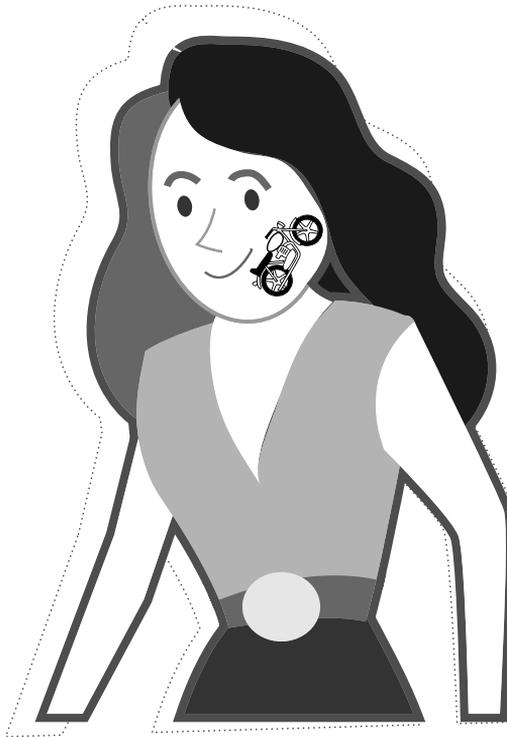
In einem Team sind die persönlichen Rollen in der Regel festgelegt. Oftmals sind es genau diese Rollen, die die Zusammenarbeit auf Dauer erschweren. Mit den Accessoires besteht die Möglichkeit, diese Rollen humorvoll aufzulösen und andere Rollenidentifizierungen zu erleichtern. So können in einem Team die einzelnen Mitarbeitenden Piercings ankleben, schräge Brillen oder bunte Perücken aufsetzen, Schals oder Krawatten umlegen, schrille Kleidung tragen oder auch einfach bunte Wäscheklammern an der Kleidung befestigen. Die bisher feste Rollenzuteilung wird sofort infrage gestellt und neue Möglichkeiten sind eröffnet.

Humorvoll intervenieren

Ziele und Wirkung

Es geschieht ein sofortiger Blickwinkelwechsel, da der Blick auf die Stelle gerichtet wird, an der das Accessoire befestigt ist. Nach der Wahrnehmung des Accessoires kommt es in der Regel zu folgenden Reaktionen: Überraschung und Staunen, da etwas anders ist als erwartet. Darauf aufbauend wird die Wahrnehmung verschärft darauf ausgerichtet, noch weitere Überraschungen zu entdecken.

Je nach Platzierung wird der Blick des Gegenübers fokussiert. Zum Beispiel, wenn Sie sich ein Motorrad auf die Wange kleben, werden Sie ganz anders angeschaut und inspiziert.



Die Accessoires als Raumzubehör bieten Gesprächsstoff und ermöglichen andere Perspektiven auf die jeweilige Geschichte. Sie können zudem als Gegenstände eingesetzt werden.

Die eigenen Räume können Sie so gestalten, dass sie Ihre Humorkompetenz repräsentieren. Das eigene Auftreten kann so geschmückt werden, dass die anderen Personen Sie als humorvoll erkennen können. Jeden Kontakt mit Ihren Klienten können Sie mit Accessoires anreichern und vervollständigen.

Bodytalk

Betrachten wir Lachen als körperliches Handeln und Lächeln als mimische Bewegung, so verfügen wir schon über vielfältige Vorgehensweisen, die zur Intervention Bodytalk passen. Hier geht es jetzt um weitere körperliche Aktivitäten, die, wenn bewusst eingesetzt, humorvolle Interventionen darstellen. Darunter fassen wir zum Beispiel: mit den Ohren wackeln, die Nasenflügel beben lassen, Hand- und Fingerspiele, Armbewegungen, Rumpf- und Oberkörpereinsatz, Bein- und Fußspiele verschiedenster Art oder auch Ganzkörperbewegungsabläufe.

Bodytalk ist eine von sich her angebotene Intervention, die den Sprechakt unterstützt oder ihm widersprechen kann, je nachdem, welche Ziele Sie erreichen wollen. Er kann auch als pantomimischer Einsatz inszeniert werden.



Achtung: Wenn Sie im Zusammenhang mit dem Bodytalk den Klienten berühren wollen, ist es notwendig, vorher nachzufragen, ob Sie die Erlaubnis dazu erhalten. Denn auch hier gilt es, die gerechten Verhältnisse zu sich selbst, der anderen Person und zur Situation zu wahren.

Einige Beispiele zur Vorgehensweise

Wir haben Ihnen einige Beispiele zusammengestellt, die von Humorcoaches in ihrem jeweiligen Arbeitsalltag erfolgreich eingesetzt werden.



Beispiel

Beine

Während einer Präsentation, eines Vortrags oder in der Arbeit mit einer Gruppe oder einem Team können Sie immer wieder einmal eines Ihrer Beine zur Seite strecken oder nach vorne heben. Es besteht die Möglichkeit, diese Bewegung mit einem Wort zu verbinden. Jedes Mal, wenn Sie dieses Wort sprechen, machen Sie die gleiche Bewegung mit dem Bein. Zuerst reagieren die Zuhörenden überrascht, dann werden sie neugierig und ergänzen die Zuhörende mit der sehenden Wahrnehmung. Gespannt verfolgen sie nun den weiteren Teil Ihrer Darbietung. Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden ist erhöht.

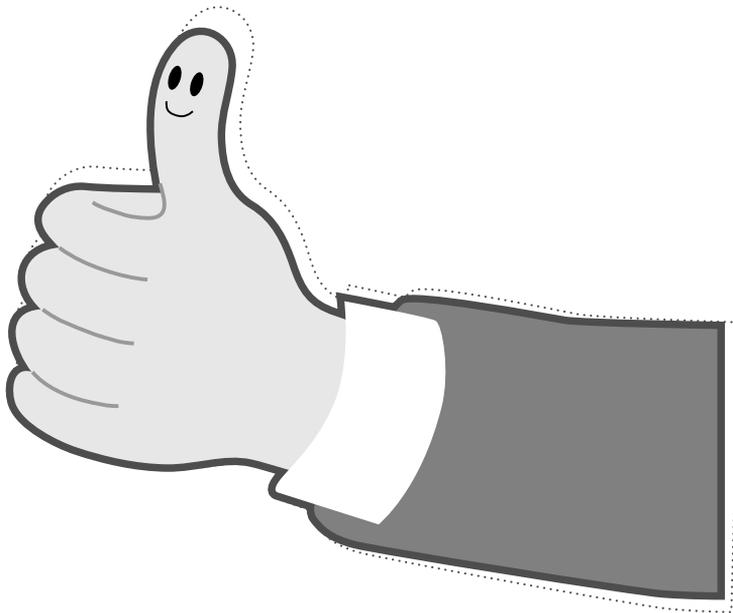
Alternativen zum Beineheben sind zum Beispiel: Knickse machen, in die Hocke gehen, weit ausholende und große Schritte machen, Fußball spielen, dribbeln, stolpern, Tanzschritte, Ausfallschritt, steppen, ein Bein um das andere schlingen, Lufttreten.

Humorvoll intervenieren

Hände

Gerade die Gestik mit den Händen gilt es, bewusst und gezielt zu nutzen. Spielen Sie Fingerspiele und zeigen Sie diese auch Ihren Klientinnen. Viele haben gelernt, ihre Hände während des Redens stillzuhalten. Damit schränken wir unsere Bewegungsfreiheit und folglich auch die Denkfähigkeit ein. Trainieren Sie mit sich selbst und mit Ihren Klienten wieder den Einsatz der Handgestik. Am leichtesten ist dies dann, wenn das Lachen und das Lächeln mit den Händen begleitet wird. Sie können beispielsweise Folgendes machen:

- Sie malen auf die Daumenspitze ein Smiley, führen dann den Daumen durch die Finger und lächeln so Ihre Gegenüber an. Sie können auch mit einem angezogenen Finger auf einzelne Teilnehmende zeigen.



- Mit den Händen lachen. Das bedeutet: Hände in die Höhe halten mit nach oben gestreckten Fingern ruckartig kreisend bewegen. Hände nach vorne ausstrecken und flatternd bewegen und dann die Arme langsam über den Kopf heben oder einfach die Arme ausbreiten und dabei die Hände spreizen. Eine Faust machen und wieder öffnen und wieder schließen und wieder öffnen.
- Erfinden Sie verschiedene Winkformen: beispielsweise Queenwinken, päpstliches Winken, Jubelwinken, Siegeswinken.
- Und hier noch einige Beispiele für Fuchtelweisen: hinter dem eigenen Rücken rumfuchteln, vor der eigenen Nase fuchteln, in den Haaren fuchteln, an den Ohren fuchteln und zum krönenden Abschluss fuchteln Sie laut kreischend.



Achtung: Beachten Sie bei der Handgestik, aus welchem Kulturkreis Ihre Klientinnen stammen und welchen Hintergrund sie haben. Handgestiken werden in Kulturen unterschiedlich bewertet. So kann eine Geste, die zum Beispiel in Italien völlig anerkannt ist, in Deutschland eine tiefe Beleidigung ausdrücken. So signalisieren Daumen und Zeigefinger, zu einem O geformt, in der westlichen Welt »super« und in manchen asiatischen Ländern ist diese Geste verpönt.

Kopf

Der Einsatz des Kopfes ist besonders spannend, da die meisten Menschen beim Zuhören auf das Gesicht und damit auf den Kopf schauen. Auch hier haben Sie mehrere Möglichkeiten: mit dem Kopf nicken, ihn schütteln, kreisen lassen, nach hinten werfen. Mit den Ohren wackeln, die Nasenflügel beben lassen, das Kinn nach vorne schieben.



Achtung: Auch hier gilt es darauf zu achten, ob zum Beispiel ein Kopfnicken bei Ihren Teilnehmerinnen oder Klienten Ja oder Nein bedeutet.

Körper

Der Ganzkörpereinsatz macht viel Spaß. Sie können ihn verbinden mit weiteren Interventionen. So braucht es den Körper beim Neandertaler sicher und deutlich. Auch die rote Nase und der Spiegel hängen mit Bewegung und Körperpräsenz zusammen.

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass eine körperliche Grundspannung und klare Präsenz den Einsatz von Lachen um einiges erleichtern. Humor als Haltung wohnt lieber in einem wachen und präsenten Körper und kann mit ihm dann auch leichtfüßig eingesetzt werden.

Auch hier einige Beispiele zur Verdeutlichung: Springen Sie mitten in Ihrem Redebeitrag auf und schütteln Sie Ihren Körper hin und her, dann setzen Sie sich wieder. Mit dem spontanen Sprung in die Luft oder dem Klettern auf den Tisch haben wir schon sehr gute Resultate erzielt: erhöhte Aufmerksamkeit, schallendes Lachen, sofortiger Perspektivenwechsel, Aufwachen aus lethargischen Zuständen. Oder strecken Sie Ihren Bauch heraus und lassen Sie ihn lachend hüpfen.

Ihre Fantasie birgt einen riesigen Fundus, aus dem Sie schöpfen können. Haben Sie Angst vor diesen Interventionen, wenden Sie den Irrwicht (s. S. 61 f.) an und erschaffen sich so eine passende Mutgestalt.

Gegenstände

Hier geht es um alles, was sichtbar, anfassbar und buchstäblich im Beratungs-, Trainings- oder Coachingraum vorhanden ist. Jedes Möbelstück, Bild, Buch, jede Pflanze, Gardine stellt eine Quelle für Humor und Heiterkeit dar, wenn wir sie so betrachten. Die Nebeneinanderreihung der Bücher, so gewollt oder zufällig, ist zum Beispiel eine immerwährende Möglichkeit, sich an ihr zu erheitern. Es kommt nur darauf an, die Wahrnehmung auf die Gegenstände so zu gestalten, dass wir den Humorgehalt erkennen. So wie die Schönheit im Auge des Betrachters liegt, so liegt der erkennbare Humorgehalt in der verarbeitenden Wahrnehmung der Betrachterin.

Erst die jeweilige Bewertung macht die Nutzung einer Sache aus. Unser Angebot an Sie ist, dass Sie alles um sich herum auf den Humorgehalt hin wahrnehmen, bewerten und nutzen.

Vorgehen mit Hinweis auf einen Gegenstand

Lenken Sie den Blick Ihres Klienten auf einen beliebigen Gegenstand, der im Moment von der bearbeiteten Situation ablenkt. Dann fragen Sie ihn, was ihm an diesem Gegenstand gefällt oder was er daran lustig findet oder in welchem Zusammenhang er sich ihn als Humorgegenstand vorstellen kann. Sie können ebenso fragen, was dieser Gegenstand mit der erzählten Situation zu tun hat, ob er ihn für die weitere Gestaltung der Situation brauchen kann und wie er ihn zum Beispiel einsetzen will.

Dann fragen Sie nach, was aus dieser Perspektive amüsant, lustig, heiter, spaßig oder freudig an der eben erzählten Situation ist. Seien Sie neugierig und gespannt auf die Antwort. Gönnen Sie sich ein Staunen, wenn Sie die Antworten hören.

Anschließend fragen Sie nach den nun gewonnenen Erkenntnissen. Weiter fragen Sie nach Ideen oder Gedanken, wie er die besprochene Situation in Zukunft gestalten will.

Vorgehen mit Ortswechsel hin zum Gegenstand

Sie können auch den Ort verlassen, an dem das Gespräch stattfindet, und zu dem Gegenstand hinübergehen. Machen Sie sich dann den Ortswechsel zunutze, indem Sie die wenigen Schritte, die zu gehen sind, gezielt lustig inszenieren. Gleiten Sie oder legen Sie ein paar Tanzschritte ein, leiten Sie ein Lachen an oder führen Sie Ihren Klienten über eine kleine Schlaufe zum Ziel.

Dann kann der Gegenstand in die Hand genommen oder berührt werden, sodass weitere Sinne angesprochen sind, um den Perspektivenwechsel auf den Humorgehalt der beschriebenen Situation hin zu unterstützen.

Anschließend folgen Sie dem beschriebenen Vorgehen mit Hinweis auf einen weiteren Gegenstand.

Ziele und Wirkung

Sie lenken von der zu bearbeitenden Situation ab und eröffnen auf diese Weise neue Denkwege und Gefühlsstrategien, die dem weiteren Umgang mit der Situation dienlich sind. Sie wechseln buchstäblich die Perspektive auf die zu bearbeitende Situation und machen den Blick frei für die Potenziale und das auch immer vorhandene Amüsante.

In Beratungsgesprächen, Mitarbeitergesprächen, Zielvereinbarungen oder in Auswertungsgesprächen in einem Training können diese Vorgehensweisen angewandt werden. Insbesondere dann, wenn es um Niederlagen, Scheitern oder Fehler geht, eröffnet ein so gestalteter Perspektivenwechsel leichtfüßig den Blick auf die humorvollen und gekonnten Anteile des Erlebten. So entstehen aus Melodramen tatsächlich gelebte Lustspiele.