

# Für Sie gelesen

Aktuelle Bücher für Leadership, Personalmanagement und Training

Autor: **Cornelia Schinzilarz / Charlotte Friedli**  
Titel: Humor in Coaching, Beratung und Training.  
Jahr: 2013  
Verlag: Beltz  
Umfang: 303 Seiten  
ISBN: 978-3-407-29278-0  
Web: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)



## Lernen ist etwas Ernstes!

Vielleicht sind sie auch mit der Generation gross geworden, bei der Lachen in der Schule nur in den Pausen gestattet war. Noch nicht einmal im Turnen, dem beliebtesten Bubenfach, war es erlaubt, herumzualbern und herzhaft zu lachen. Dieses Muster führte zu einem bemerkenswerten generellen Ausschluss von Humor in der Bildung. Da die Bildung in der Schweiz neuerdings schon im Kindergarten beginnt, wird schon bei den ganz Kleinen auf Stillsitzen mehr Wert gelegt als auf die positiven Effekte der Ausgelassenheit.

So langsam kehrt aber die Erkenntnis zurück, dass in einem humorvollen, lockeren Klima vielleicht doch zumindest gleich gute Lernerfolge möglich sein könnten wie in der todernsten Paukerstube – nur eben lustvoller. Die moderne Hirnforschung liefert ebenfalls Hinweise darauf, dass eine heitere Atmosphäre einer gestressten vorzuziehen sei. Dass Lachen ansteckend ist, wissen wir ja schon lange. Seit der Entdeckung der Spiegelneuronen wissen wir auch warum. Bahn frei also für die Renaissance des Humors. Bei der Erwachsenenbildung ist ein lockeres Lernklima ohnehin erfolgsversprechender für die anschliessende Beurteilung als ein bierernstes. In der Beratung steht Humor allerdings meistens noch in Verruf. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Mit dem Humor ist das allerdings so eine Sache: Für den einen ist ein Witz urkomisch, für die anderen saublöd, die eine findet ein Lächeln angepasst, während der andere sich ausgelacht fühlt. Gibt es so etwas wie zielgerichtete Humorinterventionen? Die Autorinnen des Buchs «Humor in Training, Beratung und Coaching» finden: Ja! Mit

dem Buch schliessen sie eine Lücke, die ich vorher noch gar nicht als solche wahrgenommen habe. Aber ich bin gespannt! Gespannt auf den Inhalt und noch mehr auf die Form. Der Titel ist ja irgendwie auch ein Versprechen.

## Zu Struktur und Inhalt

Um es gleich vorweg zu nehmen. Das implizite Versprechen wird im Buch nicht eingelöst. Das Buch ist nicht besonders flüssig zu lesen, man muss nirgends laut herauslachen, auch ganz selten nur schmunzeln. Keine lustigen Cartoons, keine Witze oder erheiternde Anekdoten – schade. Das Buch ist eher wie ein typisches Lehrbuch aufgemacht. Am Anfang werden die Icons erklärt, die den Leser durch das Buch navigieren werden. Es gibt Beispiele, Literaturtipps, Leitfäden usw. Auch Downloads werden angeboten. Das Ganze ist also wohl strukturiert und macht den seriösen Eindruck eines wissenschaftlich geprägten Grundlagenbuchs zum Thema Humor. Zwar nicht genau, was ich erwartet habe, aber ein Versprechen, viel lernen zu können – auch nicht schlecht.

Nach dem Vorwort, das Humor von verschiedenen Seiten beleuchtet, folgt ein Überblick über das Buch. Die Autorinnen starten nicht wie gewohnt mit den «theoretischen Teil» sondern steigen gleich in den praktischen Teil ein. Die zeigt den Anspruch der Autorinnen, ein vor allem praktisches Buch mit einem sauberen theoretischen Unterbau zu präsentieren. Im ersten Kapitel «Lachend zum Erfolg» folgt ein Raster zur Selbst- und zur Aussenwahrnehmung. An einen Wahrnehmungs-Check für die

Lächel- und Lachwirkung hätte ich jetzt – ehrlich gesagt – nicht gedacht. Aber warum nicht? Das denke ich mir noch häufig im Kapitel, wenn Tipps im Umgang mit Lächeln und Lachen folgen, Anleitungen zum Lachen gegeben werden und humorvolle Coachingfragen im Umgang mit schwierigen Situationen präsentiert werden.

*«Wir alle wissen, wie stark man mit dem falschen Witz, der falschen «lustigen» Bemerkung verletzen kann.»*

Weiter geht's mit Praxis: Beeindruckende 21 Humor-Interventionen (von Accessoires wie Perücken, Kappen und Schellen über Kauderwelsch und Wortsalate bis zum Einsatz von Smileys) werden auf den nächsten 60 Seiten präsentiert. Als Trainer und Berater checkt man natürlich gleich die Praxistauglichkeit ab und entdeckt dann bei sich, dass diese vor allem vom eigenen Mut abhängt. Von «Das wäre mir peinlich» bis «das versuche ich einmal» ist da alles drunter. Das Buch regt in mir immer wieder solche Selbstgespräche an. Nach den Einzelinterventionen gibt's gleich noch Leitfäden für humorige Gespräche (inkl. Download). Ein kompaktes Humortrainings-Programm rundet den praktisch orientierten Teil des Buches ab. Viel Material, sauber, praxisorientiert und direkt umsetzbar dargereicht. Und dennoch hindert mich etwas daran, die neuen Erkenntnisse direkt umzusetzen. Ich glaube, es liegt daran, dass ich immer noch Schwierigkeiten mit der im Buch propagierten Instrumentalisierung von Humor habe. Nimmt man dem Humor nicht etwas weg, wenn man ihn zu kultivieren versucht? Wie weit darf man dabei gehen?

Bei dieser prinzipiellen Frage kommt der eher theoretisch gehaltene Teil gerade recht. In den folgenden Kapiteln werden diese und viele andere Fragen rund um Humor und dessen Einsatz nochmals im Detail ausgeleuchtet. Etwa das Phänomen, dass es fast unmöglich ist, mit einem Lachen im Gesicht etwas Trauriges zu denken. Der Körper

beeinflusst den Geist ebenso wie umgekehrt: Aus Fröhlichkeit wird Lachen UND aus Lachen Fröhlichkeit. Logisch gesehen muss daher eine (ernst gemeinte) Lachintervention gelingen.

Auf die Grundvoraussetzung wird im Buch immer und immer wieder hingewiesen. Es geht darum, immer respektvoll (im Buch «gerecht» genannt) mit sich, dem Gegenüber und der Situation umzugehen. Das erfordert ein Bewusstsein dieser Aspekte in der Trainings-, Beratungs-, und Coachingsituation. Wir alle wissen, wie stark man mit dem falschen Witz, der falschen «lustigen» Bemerkung verletzen kann. Die im Buch auf S. 209f. vorgestellten ethischen Richtlinien sind daher hoch willkommen. Im Abschlusskapitel «Humor – Eine inhaltliche Verortung» kommen verschiedene Humor-Coaches mit Aufsätzen u.a. zu Konstruktivismus, Philosophie, Neurowissenschaften zu Wort. Das ist fast eine Zusammenfassung der wesentlichen Denkhaltungen des gesamten Buches.

### **Zusammengefasst**

Wenn das Buch nur eine einzige Sache bewirkt, ist es schon erfolgreich: Sich der Wirkung des Lachens und Lächelns bewusst zu werden und es daher häufiger einzusetzen. Bei mir hat das geklappt. Obwohl ich mir das Buch anders vorgestellt habe, obwohl ich es mir süffiger und lustiger gewünscht hätte, obwohl ich mir viele Interventionen im meiner Trainings- und Beratungspraxis immer noch nicht so richtig zutrauen würde. Aber wahrscheinlich sind Sie mutiger als ich, etwas weniger wissenschaftlich-logisch festgefahren und probieren es einfach aus. Anders lässt sich nicht feststellen, ob es klappt, den Humor vorsätzlich in Beratung, Training und Coaching hineinzutragen und damit den zum Teil schweren Themen Leichtigkeit zurückzugeben. Ihre Gegenüber wären darüber vermutlich nicht unglücklich.

---

## Gelesen von:

Dr. oec. HSG Philipp Mähr  
Goethestrasse 70  
9008 St. Gallen  
philipp.maehr@maehrconsulting.ch  
0041 71 244 95 09

